

«Согласовано»

Директор

*Р.А. Мухоморова*

"19" сентября



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

«Утверждаю»

Генеральный директор  
МКП «Городской комбинат  
Школьного питания»  
*Шахова А.М.*

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 3</b>							
<b>День 1</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Завтрак	Котлета Незнайка с соусом красным осн. (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йодир.) 80/30	110	12,5	18,15	13,7	258,15	225a
	Макаронные изделия отварные (макаронные изд., масло слив., соль йод.)	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	663
	Хлеб пшеничный йодированный	21	1,58	0,21	10,71	51,03	-
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	70,2	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>533</b>	<b>20,14</b>	<b>22,63</b>	<b>84,4</b>	<b>601,75</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Завтрак	Котлета Незнайка с соусом красным осн. (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йодир.) 80/40	120	13,64	19,8	14,95	278,53	225a
	Макаронные изделия отварные (макаронные изд., масло слив., соль йод.)	200	7,22	5,42	42,04	247,26	307
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	663
	Хлеб пшеничный йодированный	44	3,3	0,44	22,44	96,92	-

	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	70,2	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>576</b>	<b>24,8</b>	<b>25,86</b>	<b>107,62</b>	<b>729,83</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,48	0,06	1,5	12,84	982
	Суп картофельный с бобовыми и с колбасой п/к (колбаса п/к, картофель, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	15/250	7,35	11,02	18	200,58	157
	Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., сметана, томат, соль йодир.) 40/60	100	15,18	21,6	5,54	277,28	551
	Гарнир пшено отварное вязкая (крупа пшеница, масло сливочное, соль йод.)	150	3,93	4,4	21,86	142,7	843
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	35	1,13	0,15	7,65	85,05	-
	Хлеб ржаной	24	1,72	0,31	10,3	50,86	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>811</b>	<b>30,36</b>	<b>37,54</b>	<b>84,4</b>	<b>849,79</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
	Суп картофельный с бобовыми и с колбасой п/к (колбаса п/к, картофель, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	20/250	8,14	11,99	18,56	238,48	157
	Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., сметана, томат, соль йодир.) 40/60	100	15,18	21,6	5,54	277,28	551
	Гарнир пшено отварное вязкая (крупа пшеница, масло сливочное, соль йод.)	200	5,24	5,86	29,14	193,26	843

	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,55	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	21	1,45	0,26	8,71	43,03	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>921</b>	<b>34,23</b>	<b>40,21</b>	<b>100,6</b>	<b>926,83</b>	
<b>Полдник</b>	Коржик Загорский (мука пшен., масло слив., яйцо, молоко, соль йод.)	75	5,5	7,7	49	288	414
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,36	1,41	2,14	26,69	603
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>6,86</b>	<b>9,11</b>	<b>51,14</b>	<b>314,69</b>	
<b>Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>57,36</b>	<b>69,28</b>	<b>219,94</b>	<b>1766,23</b>	
<b>Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>65,89</b>	<b>75,18</b>	<b>259,36</b>	<b>1971,35</b>	
<b>День 2</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб)	14/31	5,14	3,66	17,21	122,32	868
	Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным МОЛОКОМ (творог 5%, сахар-песок, крупа манная, изюм, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметан 15%, сгущенное молоко)	125/30	20,81	15,47	44,42	400,22	183
	Чай с МОЛОКОМ (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>687</b>	<b>27,31</b>	<b>20,54</b>	<b>63,77</b>	<b>549,23</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб)	15/31	5,26	3,74	17,6	125,04	868
	Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным МОЛОКОМ (творог 5%, сахар-песок, крупа манная, изюм, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметан 15%, сгущенное молоко)	135/30	22,16	16,47	47,29	426,04	183
	Чай с МОЛОКОМ (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>755</b>	<b>28,78</b>	<b>21,62</b>	<b>67,03</b>	<b>577,77</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковвь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	25/250	5,23	7,4	17,03	155,65	167/998
	Гуляш из индейки (индейка, масло слив.,лук репч., томат паста, мука пшен., соль йод.) 45/45	90	15,44	3,51	2,92	105,03	975
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	170	7,02	5,37	43,04	248,61	632
	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	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>920</b>	<b>32,38</b>	<b>17,04</b>	<b>105,06</b>	<b>703,1</b>	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковвь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	25/250	5,23	7,4	17,03	155,65	167/998
	Гуляш из индейки (индейка, масло слив.,лук репч., томат паста, мука пшен., соль йод.) 60/60	120	20,59	4,68	3,89	160,04	975
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	7,43	5,69	45,58	273,23	632
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	21	1,39	0,25	8,32	41,08	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>1019</b>	<b>37,1</b>	<b>18,39</b>	<b>103,25</b>	<b>756,89</b>	
Полдник	Пирожки печеные с мясом, луком (тесто сдоб., фарш мясной с луком, яйцо, масло раст.)	75	10,35	8,98	27,67	234	60
	Чай с лимоном	200/4	0,04	-	9,19	36,92	431
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>10,39</b>	<b>8,98</b>	<b>36,86</b>	<b>270,92</b>	
<b>Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>70,08</b>	<b>46,56</b>	<b>205,69</b>	<b>1523,25</b>	

<b>Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>76,27</b>	<b>48,99</b>	<b>207,14</b>	<b>1605,58</b>	
<b>День 3</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло сл)	90/5	14,2	14,23	9,4	202,47	251a
	Рис отварной ( крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	150	3,6	4,78	36,44	203,23	552
	Компот из изюма с витамином С	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Груша свежая	170	0,7	0,53	18,03	76,63	368
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>650</b>	<b>20,85</b>	<b>20,27</b>	<b>100,23</b>	<b>643,74</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло сл)	90/7	14,5	14,53	9,6	227,15	251a
	Рис отварной ( крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	180	4,32	5,73	43,73	243,88	552
	Компот из изюма с витамином С	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Груша свежая	177	0,73	0,55	18,85	80,27	368
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>690</b>	<b>21,9</b>	<b>21,54</b>	<b>108,54</b>	<b>712,71</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
	Суп из овощей с фаршем (фарш, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зелёный, масло растительное, сметана)	10/200	5,74	6,16	8,01	110,44	127/998
	Котлета домашняя с маслом (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст., масло сл.)	90/5	12,52	20,51	11,16	279,31	246

Обед	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	Чай с лимоном	200/4	0,04	-	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	21	1,39	0,25	8,32	41,08	-
	Груша свежая	173	0,69	0,52	17,82	78,72	368
<b>Итого за обед:</b>		<b>883</b>	<b>28,05</b>	<b>31,81</b>	<b>101,6</b>	<b>804,82</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Обед	Суп из овощей с фаршем (фарш, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зелёный, масло растительное, сметана)	15/250	7,24	7,77	10,11	139,37	127
	Котлета домашняя с маслом.(говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., масло раст., масло сл.)	90/10	13,18	21,59	11,75	294,01	246
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Чай с лимоном	200/4	0,04	-	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	39	3	0,4	20,4	97,2	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Груша свежая	170	0,68	0,51	17,51	77,35	368
<b>Итого за обед:</b>		<b>988</b>	<b>32,62</b>	<b>35,51</b>	<b>119</b>	<b>926,06</b>	
Полдник	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто сдобное дрожжевое, сыр, масло слив.)	75	8,46	11,72	28,41	253,1	328
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>8,46</b>	<b>11,72</b>	<b>37,49</b>	<b>289,42</b>	
<b>Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>57,36</b>	<b>63,8</b>	<b>239,32</b>	<b>1737,98</b>	
<b>Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>62,98</b>	<b>68,77</b>	<b>265,03</b>	<b>1928,19</b>	

**День 4****Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Завтрак</b>	Закуска порционная (сыр Российский)	23	5,34	6,79	0	82,41	982
	Котлета мясная с соусом красн. осн. (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст, соус красный осн.) 90/30	120	12,91	21,19	13,58	296,67	1055
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	170	3,84	4,66	23,43	150,99	632
	Компот из кураги с витамином С (курага, сахар-песок, витамин С.)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>538</b>	<b>24,96</b>	<b>32,95</b>	<b>68,12</b>	<b>668,76</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Завтрак</b>	Закуска порционная (сыр Российский)	27	6,26	7,97	0	96,74	982
	Котлета мясная с соусом (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст, соус красный осн.) 90/30	120	12,91	21,19	13,58	296,67	1055
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	4,07	4,93	24,8	159,88	676
	Компот из кураги с витамином С (курага, сахар-песок, витамин С.)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669
	Хлеб пшеничный йодированный	36	2,7	0,36	18,36	87,48	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>563</b>	<b>26,93</b>	<b>34,51</b>	<b>75,1</b>	<b>718,71</b>	

**Возрастная категория: 7-11 лет**

	Борщ Сибирский, с фаршем (говядина, картофель, капуста, фасоль конс., морковь, лук репч., томат паста, чеснок, масло раст., соль йод.)	15/200	4,54	4,81	10,63	103,98	144/998
--	--	--------	------	------	-------	--------	---------

Обед	Фрикадельки из индейки с соусом крас. осн (филе индейки, хлеб, молоко, соль йод., масло раст.,)	80/30	16,2	2,61	9,88	127,81	978/370
	Перловка отварная (крупа перловая, вода, соль йод., масло сливочное)	160	4,56	4,08	31,54	181,1	585
	Кисель «Витoshка» (кисель из концентрата, вода)	200	0	0	21,39	85,56	902
	Хлеб пшеничный йодированный	33	2,48	0,33	16,83	80,19	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Сок фруктовый	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>949</b>	<b>31,16</b>	<b>12,59</b>	<b>124,95</b>	<b>737,72</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Обед	Борщ Сибирский, с фаршем (говядина, картофель, капуста, фасоль конс., морковь, лук репч., томат паста, чеснок, масло раст., соль йод.)	25/250	5,81	6,16	13,59	132,99	144/998
	Фрикадельки из индейки с соусом крас. осн (филе индейки, хлеб, молоко, соль йод., масло раст.,)80/40	120	17,67	2,85	10,78	139,43	978/370
	Перловка отварная (крупа перловая, вода, соль йод., масло сливочное)	190	5,42	4,85	37,45	215,06	585
	Кисель «Витoshка» (кисель из концентрата, вода)	200	0	0	21,39	85,56	902
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной	29	1,91	0,35	11,48	56,72	-
	Сок фруктовый	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>1050</b>	<b>34,84</b>	<b>14,96</b>	<b>135,34</b>	<b>815,21</b>	
Полдник	Рогалик сахарный (мука, сл.масло, яйцо, сахар-песок, сода)	75	5,58	17,42	42	347,23	385
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,36	1,41	2,14	26,69	603



<b>Итого за полдник:</b>		<b>279</b>	<b>6,94</b>	<b>18,83</b>	<b>44,14</b>	<b>373,92</b>	
<b>Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>63,06</b>	<b>64,37</b>	<b>237,21</b>	<b>1780,4</b>	
<b>Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>68,71</b>	<b>68,3</b>	<b>254,58</b>	<b>1907,84</b>	
<b>День 5</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	337
	Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	150/5	6,06	5,84	29,94	196,56	515а
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен.)	20/40	6,86	4,88	22,95	163,1	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Банан свежий	229	2,06	0,69	28,85	129,84	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>671</b>	<b>21,88</b>	<b>17,68</b>	<b>95,24</b>	<b>627,53</b>	-
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	337
	Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	180/5	7,23	6,97	35,73	234,6	515а
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен.)	20/40	6,86	4,88	22,95	163,1	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Банан свежий	252	2,27	0,76	31,75	142,88	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>704</b>	<b>23,26</b>	<b>18,88</b>	<b>103,93</b>	<b>678,61</b>	-
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ролтон., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	20/200	3,72	5,62	10,5	107,88	694/998
	Шницель рыбный с маслом (минтай сух.панир., крупа манная, соль йод.,масло раст., масло сл.) 90/10	100	14,48	4,21	10,14	136,37	626а

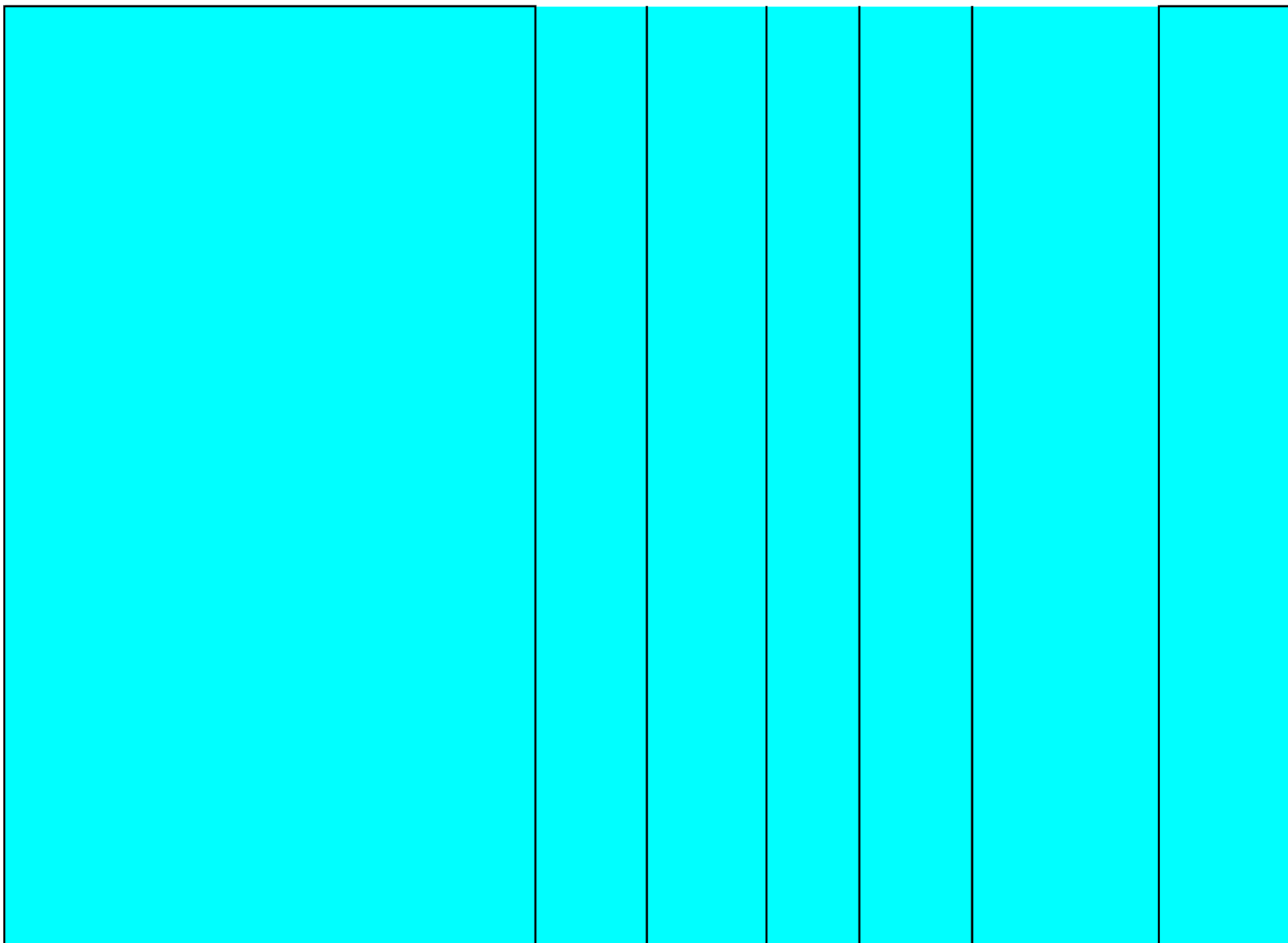
Обед	Овощной калейдоскоп (крупа рисовая, морковь, лук, масло растит., зел.горошек консерв., кукуруза консерв., соль йод.)	150	3,33	11	25,91	215,9	293
	Компот из кураги с витамином С (курага, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669
	Хлеб пшеничный йодированный	33	2,48	0,33	16,83	80,19	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>949</b>	<b>26,98</b>	<b>21,58</b>	<b>93,62</b>	<b>676,96</b>	<b>-</b>
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Обед	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша Ролтон., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	30/250	4,74	7,21	13,36	147,3	694/998
	Шницель рыбный с маслом (минтай сух.панир., крупа манная, соль йод.,масло раст., масло сл.) 90/8	98	14,19	4,13	9,94	133,64	626a
	Овощной калейдоскоп (крупа рисовая, морковь, лук, масло растит., зел.горошек консерв., кукуруза	180	4	13,19	31,09	269,07	293
	Компот из кураги с витамином С (курага, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	95,05	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>1059</b>	<b>28,53</b>	<b>25,3</b>	<b>102,48</b>	<b>781,68</b>	<b>-</b>
Полдник	Булочка Настена (мука пш., сахар-песок, масло слив., молоко, дрожжи прес., соль йодир., повидло.)	75	5,12	5,71	41,39	236	338
	Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120	106
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>10,92</b>	<b>12,11</b>	<b>50,79</b>	<b>356</b>	
<b>Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>59,78</b>	<b>51,37</b>	<b>239,65</b>	<b>1660,49</b>	
<b>Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>62,71</b>	<b>56,29</b>	<b>257,2</b>	<b>1816,29</b>	
Неделя 4							
<b>День 6</b>							

Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Шницель мясной с соусом красным основным (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 каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	3,39	4,11	20,67	133,23	676
	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	27	2,03	0,27	13,77	65,61	-
	Груша свежая	176	0,7	0,53	18,13	80,08	368
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>651</b>	<b>18,47</b>	<b>25,16</b>	<b>86,12</b>	<b>644,72</b>	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак							
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>717</b>	<b>20,92</b>	<b>27,9</b>	<b>97</b>	<b>714,85</b>	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед							

<b>Итого за обед:</b>		<b>801</b>	<b>27,07</b>	<b>13,56</b>	<b>109,96</b>	<b>670,15</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>							
<b>Итого за обед:</b>		<b>1075</b>	<b>30,92</b>	<b>15,91</b>	<b>126,83</b>	<b>775,29</b>	
	Кокроки с яблоками (мука, сахар-песок, масло слив., яйцо, яйца, соль, молоко, яблоки)	75	4,11	6,15	31,37	197,27	431

--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--



--	--	--	--	--	--	--





Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак							
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>724</b>	<b>27,66</b>	<b>19,79</b>	<b>53,75</b>	<b>503,82</b>	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак							
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>770</b>	<b>29,55</b>	<b>20,31</b>	<b>57,54</b>	<b>531,3</b>	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед							

<b>Итого за обед:</b>	<b>799</b>	<b>32,06</b>	<b>20,49</b>	<b>109,89</b>	<b>752,17</b>	
-----------------------	------------	--------------	--------------	---------------	---------------	--

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

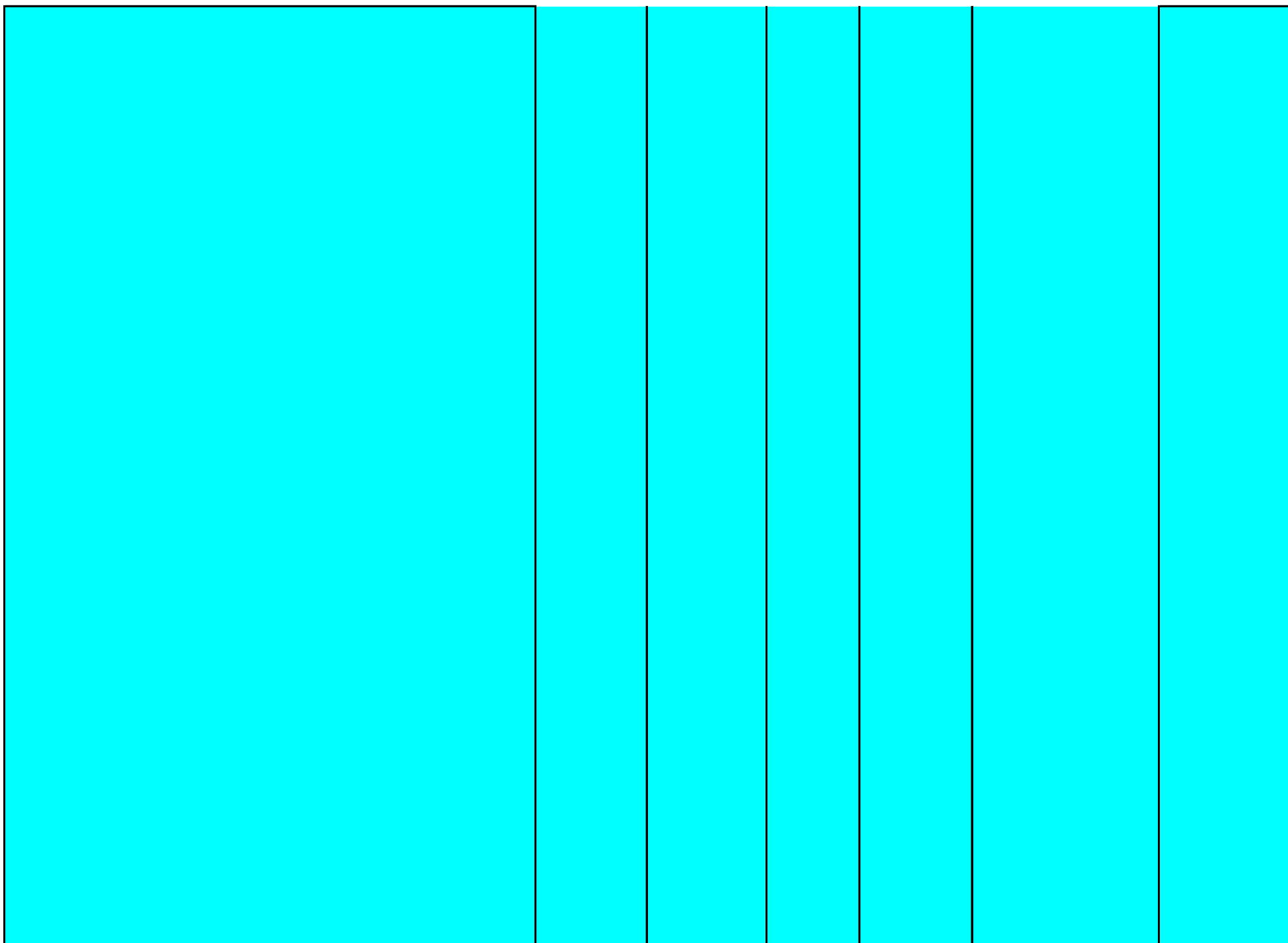
<b>Обед</b>						

<b>Итого за обед:</b>	<b>902</b>	<b>33,3</b>	<b>23,15</b>	<b>114,67</b>	<b>800,22</b>	
-----------------------	------------	-------------	--------------	---------------	---------------	--

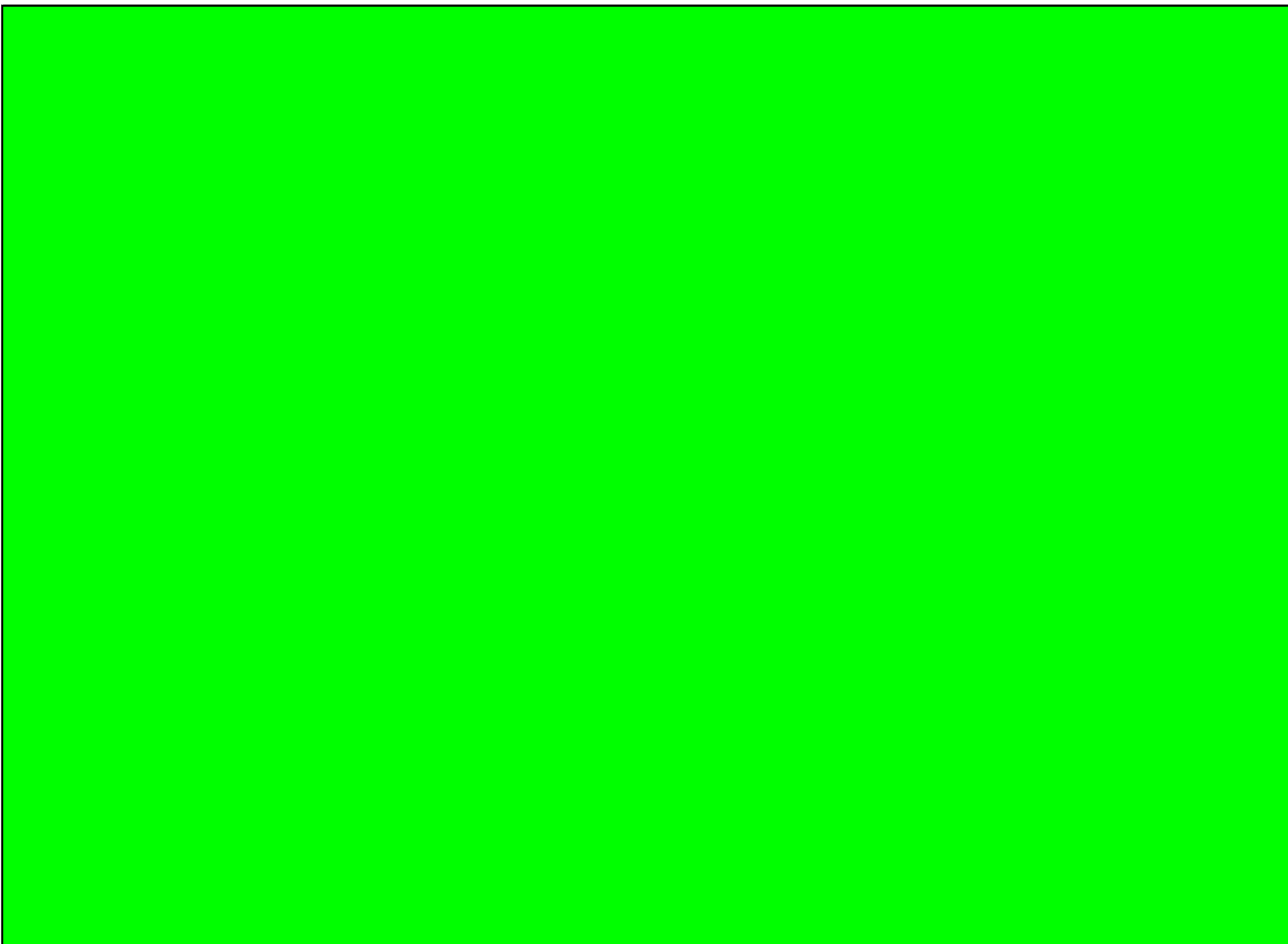
	Булочка посыпная (мука, дрожжи прес., соль йодир., сахар-песок, масло слив.)	75	5,17	7,99	39,41	250,23	325
--	--	----	------	------	-------	--------	-----

--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--



--	--	--	--	--	--	--





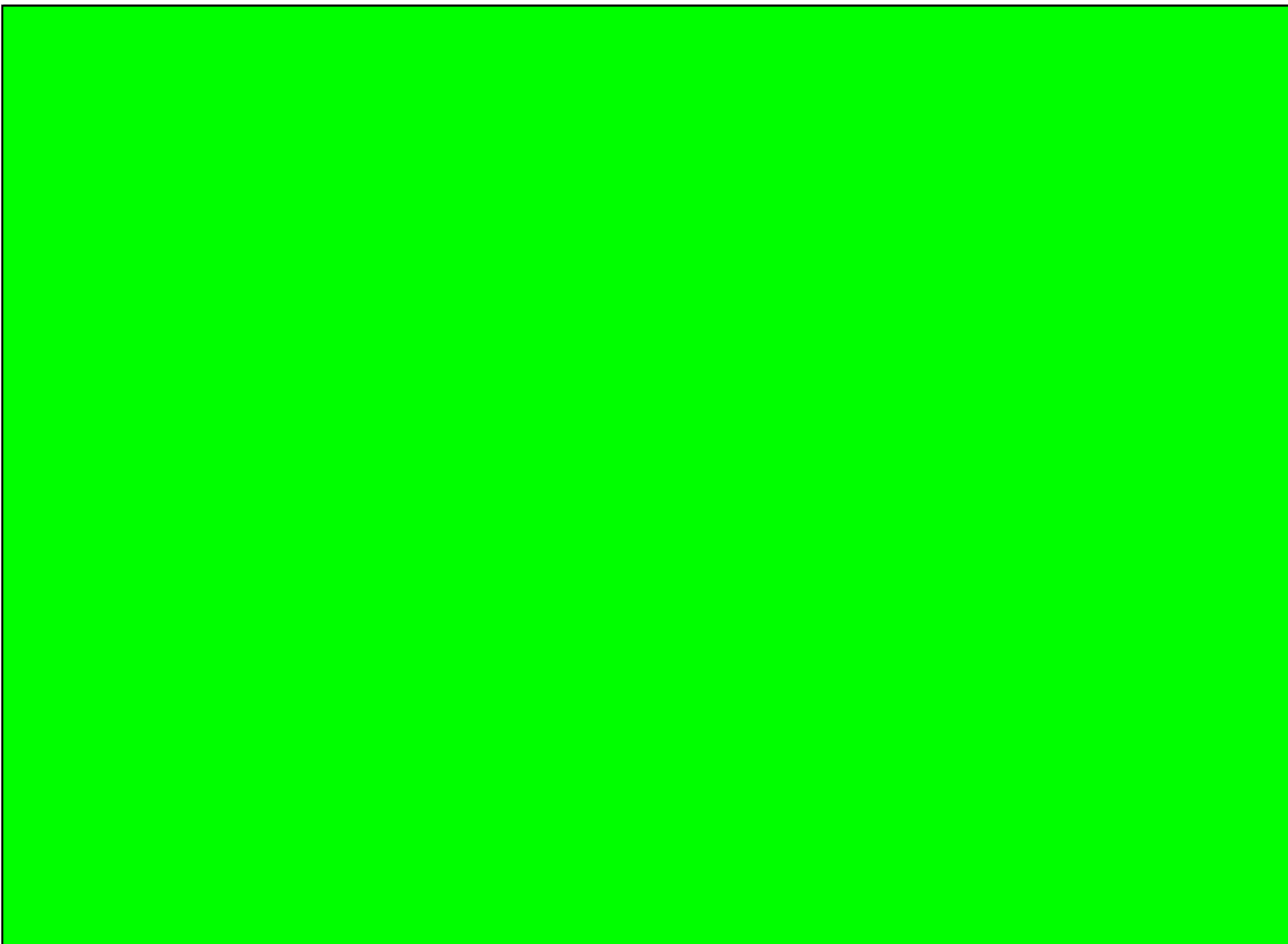
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак							
<b>Итого за завтрак:</b>		423	23,32	17,59	57,29	480,67	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
<b>Итого за завтрак:</b>		425	23,56	17,57	65,48	516,18	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед							

<b>Итого за обед:</b>		<b>866</b>	<b>24,03</b>	<b>39,98</b>	<b>99,71</b>	<b>854,74</b>	<b>-</b>
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>							
<b>Итого за обед:</b>		<b>1021</b>	<b>27,13</b>	<b>45,5</b>	<b>106,71</b>	<b>944,75</b>	<b>-</b>

--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--



Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак							
<b>Итого за завтрак:</b>		635	20,87	25,9	63,34	569,87	
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Завтрак							
<b>Итого за завтрак:</b>		660	22,28	29,34	69,11	629,66	

Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед							

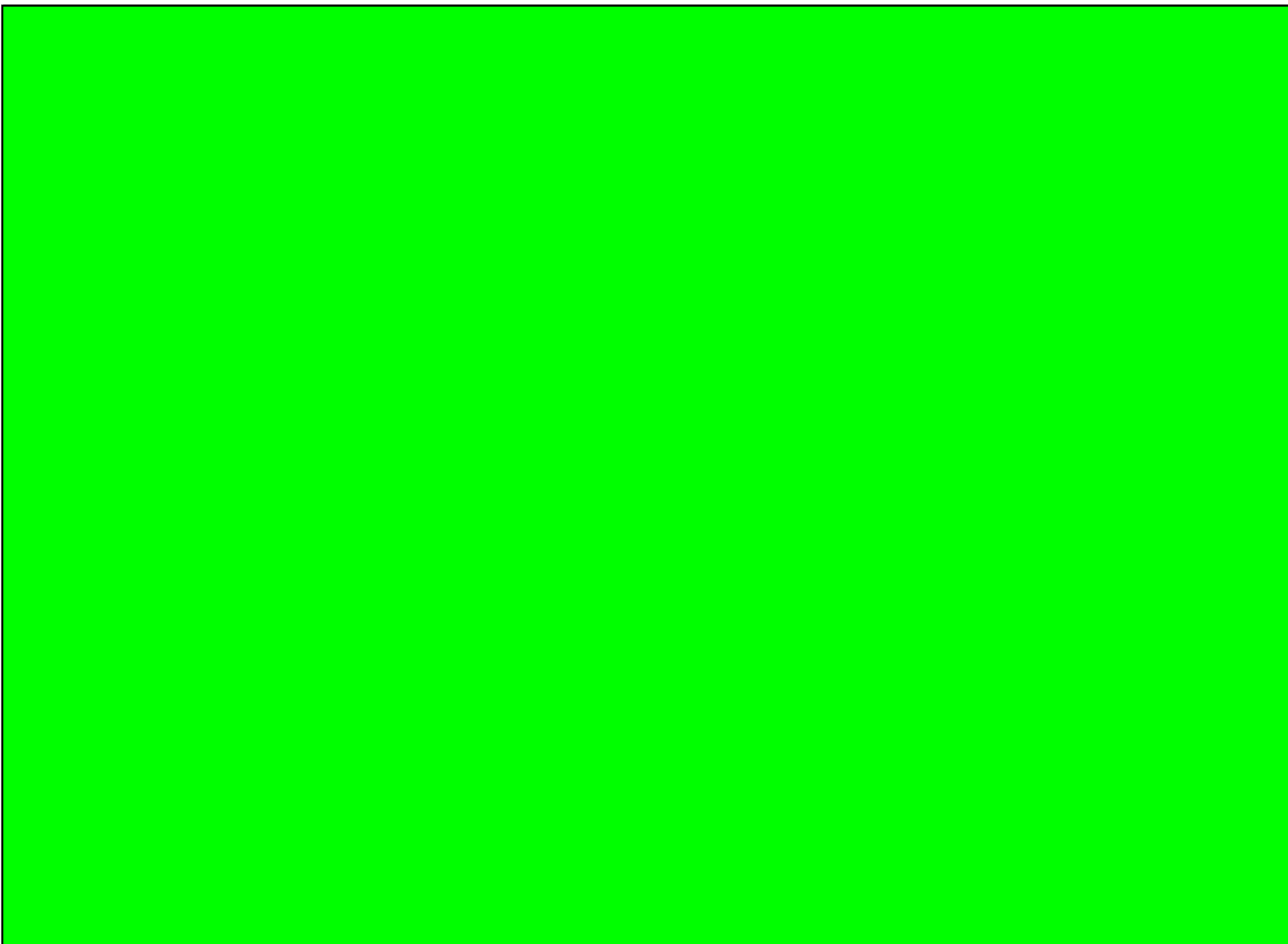
<b>Итого за обед:</b>		<b>820</b>	<b>29,64</b>	<b>26,22</b>	<b>76,41</b>	<b>670,1</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>							
<b>Итого за обед:</b>		<b>879</b>	<b>34,5</b>	<b>30,82</b>	<b>89,12</b>	<b>777,84</b>	
<b>Полдник</b>		75	5,42	4,78	31,94	187,16	60
		200/20	0,06	0,02	13,47	54,3	621



--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--



Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак							
<b>Итого за завтрак:</b>		654	17,28	14,62	88,71	555,49	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак							
<b>Итого за завтрак:</b>		700	18,25	15,5	96,36	597,99	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед							

<b>Итого за обед:</b>		<b>871</b>	<b>28,84</b>	<b>30,28</b>	<b>103,71</b>	<b>802,7</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>							
<b>Итого за обед:</b>		<b>871</b>	<b>31,72</b>	<b>37,42</b>	<b>125,53</b>	<b>965,74</b>	
<b>Полдник</b>		75	5,1	5,4	41,7	237	338
		50/150					603
<b>Итого за полдник:</b>		<b>295</b>	<b>5,5</b>	<b>73,08</b>	<b>61,9</b>	<b>337,3</b>	
			13,226	14,187	47,726	369,151	
			16,276	13,556	56,285	419,515	
			7,085	23,2785	45,693	289,57	
			14,734	15,79	55,642	418,831	
			14,54	11,303	55,768	383,393	
			7,9653	11,058	47,051	321,743	

