

Обед	Фрикадельки из говядины с соусом (говядина, масло растит., лук репч., мука пшен., хлеб пшен., молоко, соль йодир. Соус кр осн) 80/30	110	11,9	15,9	12,7	242	1028
	Пюре картофельное (картофель, молоко т/п, масло сл.)	180	3,6	5,3	24	158	371
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75	591
	Хлеб пшеничный йодированный	53	3,9	0,53	27	132,5	
	Хлеб ржаной	30	2,97	0,54	17,82	59	-
	Груша	170	0,68	0,51	17,51	79,9	
	Итого за обед:	1088	29,89	31,19	126,95	886,2	
Полдник	Коржик Загорский (мука пшен., масло слив., яйцо, молоко, соль йод.)	60	4,2	5,9	39,3	227	414
	Чай с медом и яблоком (чай, сахар-песок, мед, яблоки)	200/10	0,3	0,08	12,7	53,1	705
Итого за полдник:		270	4,5	5,98	52	280,1	
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет			47,7	52,76	201,28	1467,35	
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше			55,85	60,54	227,55	1667,1	
День 2							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Террин из горбуши с маслом ( горбуша, молоко 3,2%, яйцо, масло сливочное)	75/5	14,2	11,3	1,6	165,6	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
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Банан	238	3,5	1,19	49,9	228	-
Итого за завтрак:		718	23,85	17,57	116,04	724,98	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Террин из горбуши с маслом ( горбуша, молоко 3,2%, яйцо, масло сливочное)	80/5	15,2	11,8	1,7	174,4	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
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Банан	244	3,66	1,22	51,2	234	-
Итого за завтрак:		749	26,46	19,2	129,84	805,58	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп картофельный с фаршем (фарш говяж., картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йод.)	15/200	6	5,4	14,4	131	698/998
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) 50/60	110	14,4	146	3,6	204	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	57	4,2	0,57	29	142,5	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,9	59,4	-
	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
Итого за обед:		912	35,78	159,03	135	937	
Возрастная категория: 12 лет и старше							