

|                                                               |                                                                                                                                                   |            |              |              |               |               |         |
|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------|
|                                                               | Хлеб пшеничный йодированный                                                                                                                       | 30         | 2,25         | 0,3          | 15,3          | 75            | -       |
|                                                               | Хлеб ржаной                                                                                                                                       | 20         | 1,98         | 0,36         | 11,88         | 39            | -       |
| <b>Итого за обед:</b>                                         |                                                                                                                                                   | <b>799</b> | <b>27,15</b> | <b>34,05</b> | <b>89,46</b>  | <b>777,8</b>  |         |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>                  |                                                                                                                                                   |            |              |              |               |               |         |
| <b>Обед</b>                                                   | Закуска порционная (помидоры свежие)                                                                                                              | 100        | 1,1          | 0,2          | 3,8           | 24            | 982     |
|                                                               | Рассольник Домашний с фаршем (говядина, картофель, капуста белок., огурцы солен., лук репч., морковь, масло подсолн., основным                    | 5/250      | 10,9         | 22,8         | 2,1           | 127,1         | 149/998 |
|                                                               | основным                                                                                                                                          | 100/30     | 10,9         | 22,8         | 2,1           | 258           | 636     |
|                                                               | Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)                                                                   | 180        | 9,8          | 6,4          | 43            | 269,6         | 632     |
|                                                               | Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)                                                                                                           | 200/4      | 0,05         | 0,02         | 9,1           | 56            | 432     |
|                                                               | Хлеб пшеничный йодированный                                                                                                                       | 30         | 2,25         | 0,3          | 15,3          | 75            | -       |
|                                                               | Хлеб ржаной                                                                                                                                       | 20         | 1,98         | 0,36         | 11,88         | 39            | -       |
| <b>Итого за обед:</b>                                         |                                                                                                                                                   | <b>919</b> | <b>36,98</b> | <b>52,88</b> | <b>87,28</b>  | <b>848,7</b>  |         |
| <b>Полдник</b>                                                | Булочка «Жучок с повидлом» (мука, дрожжи, сахар-песок, яйцо, м.слив., повидло)                                                                    | 75         | 4,9          | 5,4          | 43,7          | 243           | 344     |
|                                                               | Молоко питьевое                                                                                                                                   | 200        | 5,8          | 6,4          | 9,4           | 120           | 997     |
| <b>Итого за полдник:</b>                                      |                                                                                                                                                   |            | <b>10,7</b>  | <b>11,8</b>  | <b>53,1</b>   | <b>363</b>    |         |
| <b>Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |                                                                                                                                                   |            | <b>57,05</b> | <b>62,87</b> | <b>207,76</b> | <b>1638,3</b> |         |
| <b>Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |                                                                                                                                                   |            | <b>72,37</b> | <b>86,7</b>  | <b>216,68</b> | <b>1821</b>   |         |
| <b>День 8 (среда)</b>                                         |                                                                                                                                                   |            |              |              |               |               |         |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |                                                                                                                                                   |            |              |              |               |               |         |
| <b>Завтрак</b>                                                | Сыр порциями                                                                                                                                      | 10         | 2,1          | 2,95         | 0             | 36            | 982     |
|                                                               | Каша молочная Улыбка с маслом (крупа рисовая, крупа овсяная Геркулес, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир., масло слив.)                         | 150/5      | 5,3          | 6,6          | 29,5          | 198,7         | 53      |
|                                                               | Творожно-банановая запеканка со сгущенным молоком (творог, сахар-песок, яйцо, масло слив.банан, сметана, крупа манная, соль йодир., молоко сгущ.) | 100/30     | 17,5         | 7,8          | 35            | 281,3         | 1013    |
|                                                               | Чай с молоком (чай, молоко)                                                                                                                       | 200        | 1,55         | 1,45         | 2,17          | 28            | 603     |
|                                                               | Хлеб пшеничный йодированный                                                                                                                       | 30         | 2,25         | 0,3          | 15,3          | 75            | -       |
| <b>Итого за завтрак:</b>                                      |                                                                                                                                                   | <b>525</b> | <b>28,7</b>  | <b>19,1</b>  | <b>81,97</b>  | <b>619</b>    |         |

| Возрастная категория: 12 лет и старше |                                                                                                                                                   |        |       |       |        |        |      |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------|-------|--------|--------|------|
| Завтрак                               | Сыр порциями                                                                                                                                      | 16     | 3,36  | 4,72  | 0      | 57,6   | 982  |
|                                       | Каша молочная Улыбка с маслом (крупа рисовая, крупа овсяная Геркулес, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир., масло слив.)                         | 180/5  | 6,3   | 7,2   | 35,3   | 232,6  | 53   |
|                                       | Творожно-банановая запеканка со сгущенным молоком (творог, сахар-песок, яйцо, масло слив.банан, сметана, крупа манная, соль йодир., молоко сгущ.) | 100/30 | 17,5  | 7,8   | 35     | 281,3  | 1013 |
|                                       | Какао-напиток(какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)                                                                                            | 200    | 1,8   | 1,6   | 13,2   | 75     | 986  |
|                                       | Хлеб пшеничный йодированный                                                                                                                       | 40     | 3,04  | 0,4   | 20,4   | 100    | -    |
| Итого за завтрак:                     |                                                                                                                                                   | 571    | 32    | 21,72 | 103,9  | 746,5  |      |
| Возрастная категория: 7-11 лет        |                                                                                                                                                   |        |       |       |        |        |      |
| Обед                                  | Солянка по-домашнему (колбаса, сосиски,говядина, картофель, огурцы солен., лук репч., томат паста, масло слив.)                                   | 15/200 | 3,49  | 5,9   | 6,16   | 91,77  | 145  |
|                                       | Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) (45/45)                                                                   | 90     | 12,9  | 14    | 2,73   | 176    | 550  |
|                                       | Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)                                                                                        | 150    | 4,32  | 4,07  | 29,55  | 172    | 585  |
|                                       | Компот из изюма с вит С (изюм, сахар, лимон.кислота, аскорб кислота)                                                                              | 200    | 0,43  | 0,09  | 25,59  | 104,9  | 435  |
|                                       | Хлеб пшеничный йодированный                                                                                                                       | 30     | 2,25  | 0,3   | 15,3   | 75     | -    |
|                                       | Хлеб ржаной                                                                                                                                       | 20     | 1,98  | 0,36  | 11,88  | 39     | -    |
|                                       | Яблоко свежее                                                                                                                                     | 130    | 0,52  | 0,53  | 12,93  | 62     |      |
| Итого за обед:                        |                                                                                                                                                   | 825    | 25,89 | 25,25 | 104,14 | 720,67 |      |
| Возрастная категория: 12 лет и старше |                                                                                                                                                   |        |       |       |        |        |      |
| Обед                                  | Солянка по-домашнему (колбаса, сосиски,говядина, картофель, огурцы солен., лук репч., томат паста, масло слив.)                                   | 15/250 | 3,74  | 6,44  | 7,69   | 103    | 145  |
|                                       | Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) (50/50)                                                                   | 100    | 14,3  | 14    | 3,03   | 196    | 550  |
|                                       | Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)                                                                                        | 180    | 5,1   | 4,8   | 35,4   | 206,6  | 585  |