



МАУ "Городской к...

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Эне я
				Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 4							
День 1							
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.							
Завтрак 7-11 лет	Каша манная молочная жидкая с маслом (Крупа манная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	150/5	23,47	4,48	4,52	22,65	
	Бутерброд с сыром на батоне (Сыр, батон в/с БХП)	20/35	32,27	7,00	6,47	18,85	
	Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	13,02	1,82	1,67	13,22	
	Сок фруктовый в п/у 125	125	21,24	0,88	0,25	14,25	
Итого за завтрак 7-11 лет:		535	90,00	14,18	12,91	68,96	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.							
Завтрак 12 лет и старше	Каша манная молочная жидкая с маслом (Крупа манная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	200/5	28,81	5,92	5,98	29,95	
	Бутерброд с сыром на батоне (Сыр, батон в/с БХП)	23/39	36,93	7,89	7,30	21,25	
	Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	13,02	1,82	1,67	13,22	
	Сок фруктовый в п/у 125	125	21,24	0,88	0,25	14,25	
Итого за завтрак 12 лет и старше:		592	100,00	16,51	15,20	78,67	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.							
	Бульон с мясными фрикадельками (г+с) (Фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок, приправа, соль йод.)	20/180	18,32	3,09	4,00	1,05	

Обед 7-11 лет	Котлета мясная с соусом красным (Говядина, свинина, батон, вода, яйцо, сухарь панир., масло подс., соль йод., специи)	80/20	46,75	10,82	18,25	11,82	
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	150	13,87	6,20	4,74	37,98	
	Напиток из ягоды (облепиха), протертая с саха (Облепиха протертая с сахаром, сахар-песок, вода)	200	9,55	0,18	0,79	15,82	
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	26	2,71	1,95	0,26	13,26	
	Десерт шоколадный (Чио-Рио)	30	28,80	1,05	9,00	17,40	
Итого за обед 7-11 лет:		716	120,00	23,28	37,04	97,33	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.							
Обед 12 лет и старше	Бульон с мясными фрикадельками (г+с) (Фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок, приправа, соль йод.)	30/250	27,35	4,32	5,60	1,47	
	Котлета мясная с соусом красным (Говядина, свинина, батон, вода, яйцо, сухарь панир., масло подс., соль йод., специи)	80/30	47,56	11,90	20,08	13,00	

Обед 12 лет и старше	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	190	17,57	7,85	6,00	48,11
	Напиток из ягоды (облепиха), протертая с саха (Облепиха протертая с сахаром, сахар-песок, вода)	200	9,55	0,18	0,79	15,82
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	40	4,17	3,00	0,40	20,40
	Десерт шоколадный (Чио-Рио)	30	28,80	1,05	9,00	17,40
Итого за обед 12 лет и старше:		850	135,00	28,30	41,87	116,20
Итого за день 1 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				37,46	49,95	166,29
Итого за день 1 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				44,81	57,06	194,86
День 2						
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.						
Завтрак 7-11 лет	Пельмени отварные в бульоне (Пельмени, бульон, соль йод., специи)	180/20	71,62	11,55	27,03	35,41
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,90			9,08
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	25	2,61	1,88	0,25	12,75
	Яблоко свежее	111	13,87	0,44	0,44	10,88
Итого за завтрак 7-11 лет:		536,00	90,00	13,87	27,73	68,12
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.						
Завтрак 12 лет и старше	Пельмени отварные в бульоне (Пельмени, бульон, соль йод., специи)	200/40	79,64	13,86	32,44	42,49
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,90			9,08
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	30	3,13	2,25	0,30	15,30
	Яблоко свежее	123	15,33	0,49	0,49	12,05
Итого за завтрак 12 лет и старше:		593,00	100,00	16,60	33,23	78,92
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.						
Обед 7-11 лет	Щи из свежей капусты с картофелем, с фрика. (Фрикадельки мясные, капуста, картофель, морковь, лук репч., масло слив., молоко, вода, соль йод.)	10/200	18,59	3,01	6,13	6,83
	Биточки рыбные по-домашнему (минтай) с соу (Минтай, крупа рисовая, лук репч., яйцо, сухарь панир., масло слив., соль йод., специи)	80/20	39,26	12,82	5,27	8,44
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	150	33,53	3,09	4,47	20,10
	Чай с лимоном (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	3,23	0,04		9,19
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	28	2,92	2,10	0,28	14,28
	Зефир Йогуртовый	35	22,47	0,25	2,45	26,74
Итого за обед 7-11 лет:		727	120,00	21,31	18,60	85,57
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.						
Обед 12 лет и старше	Щи из свежей капусты с картофелем, с фрика. (Фрикадельки мясные, капуста, картофель, морковь, лук репч., масло слив., молоко, вода, соль йод.)	10/250	21,07	3,73	7,59	8,45
	Биточки рыбные по-домашнему (минтай) с соу (Минтай, крупа рисовая, лук репч., яйцо, сухарь панир., масло слив., соль йод., специи)	80/30	39,78	14,10	5,79	9,28
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	200	44,70	4,12	5,96	26,80
	Чай с лимоном (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	3,23	0,04		9,19

	Хлеб пшеничный йодированный БХП	36	3,75	2,70	0,36	18,36
	Зефир Йогуртовый	35	22,47	0,25	2,45	26,74
Итого за обед 12 лет и старше:		845	135,00	24,94	22,15	98,82
Итого за день 2 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				35,18	46,32	153,69
Итого за день 2 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				41,55	55,38	177,75
День 3						
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.						
Завтрак 7-11 лет	Сыр в индивидуальной упаковке	18	21,00	1,37	2,98	0,88
	Каша вязкая молочная из ячневой крупы с мас (Крупа ячневая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	190/6	27,75	6,44	8,14	33,58
	Чай с вареньем (Чай, варенье, вода)	200/20	11,77	0,06	0,02	13,47
	Батон БХП	43	7,01	3,22	1,25	22,10
	Зефир Йогуртовый	35	22,47	0,25	2,45	26,74
Итого за завтрак 7-11 лет:		512	90,00	11,34	14,84	96,77
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.						
Завтрак 12 лет и старше	Сыр в индивидуальной упаковке	18	21,00	1,37	2,98	0,88
	Каша вязкая молочная из ячневой крупы с мас (Крупа ячневая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	230/10	37,75	7,89	9,97	41,12
	Чай с вареньем (Чай, варенье, вода)	200/20	11,77	0,06	0,02	13,47
	Батон БХП	43	7,01	3,22	1,25	22,10
	Зефир Йогуртовый	35	22,47	0,25	2,45	26,74
Итого за завтрак 12 лет и старше:		556	100,00	12,79	16,66	104,31
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.						
Обед 7-11 лет	Суп картофельный с бобовыми, и гренками. (Картофель, горох, лук репч., морковь, масло подсе., соль йод., мушкетер)	200/10	11,16	5,06	5,49	19,94
	Гуляш мясной (Говядина, лук репч., мука, томат.паста, масло подсе., соль йод.)	45/45	67,15	10,53	11,22	3,23
	Рис отварной (Крупа рисовая, вода, масло сл., соль йод.)	150	18,29	3,60	4,78	36,44
	Компот из кураги с витамином С. (Курага, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	7,75	0,99	0,06	18,36
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	25	2,61	1,88	0,25	12,75
	Яблоко свежее	104	13,04	0,42	0,42	10,19
Итого за обед 7-11 лет:		779,00	120,00	22,48	22,23	100,92
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.						
Обед 12 лет и старше	Суп картофельный с бобовыми, и гренками. (Картофель, горох, лук репч., морковь, масло подсе., соль йод., мушкетер)	250/10	13,75	6,26	6,80	24,69
	Гуляш мясной (Говядина, лук репч., мука, томат.паста, масло подсе., соль йод.)	50/50	74,63	11,70	12,47	3,59
	Рис отварной (Крупа рисовая, вода, масло сл., соль йод.)	180	21,95	4,33	5,74	43,73
	Компот из кураги с витамином С. (Курага, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	7,75	0,99	0,06	18,36
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	30	3,13	2,25	0,30	15,30
	Яблоко свежее	110	13,79	0,44	0,44	10,78

Итого за обед 12 лет и старше:		880,00	135,00	25,97	25,81	116,45
Итого за день 3 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				33,82	37,06	197,69
Итого за день 3 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				38,76	42,47	220,77
День 4						
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.						
Завтрак 7-11 лет	Вареники с картофельным фаршем, с маслом (Вареники с картофелем п/ф, соль йод., масло сл.)	170/10	56,69	10,63	13,66	56,01
	Напиток из ягоды (облепиха), протертая с саха (Облепиха протертая с сахаром, сахар-песок, вода)	200	9,55	0,18	0,79	15,82
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	30	3,13	2,25	0,30	15,30
	Мандарин.	105	20,63	0,84	0,21	7,88
Итого за завтрак 7-11 лет:		515,00	90,00	13,90	14,96	95,00
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.						
Завтрак 12 лет и старше	Вареники с картофельным фаршем, с маслом (Вареники с картофелем п/ф, соль йод., масло сл.)	200/10	64,14	12,40	15,94	65,34
	Напиток из ягоды (облепиха), протертая с саха (Облепиха протертая с сахаром, сахар-песок, вода)	200	9,55	0,18	0,79	15,82
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	30	3,13	2,25	0,30	15,30
	Мандарин.	118	23,18	0,94	0,24	8,85
Итого за завтрак 12 лет и старше:		558,00	100,00	15,77	17,27	105,31
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.						
Обед 7-11 лет	Суп Кудрявый (Картофель, крупа пшено, морковь, лук репч., яйцо, масло подсе., соль йод.)	220	28,53	6,09	4,60	26,66
	Бедрышки куриные запеченные (Бедро куриное, сметана, масло подсе., соль йод.)	100	60,71	22,36	29,67	0,13
	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	160	21,29	5,78	4,34	33,92
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С. (Смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	4,45	0,57		19,55
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	28	2,92	2,10	0,28	14,28
	Хлеб ржаной БХП	25	2,10	1,65	0,30	9,90
Итого за обед 7-11 лет:		733,00	120,00	38,55	39,19	104,44
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.						
Обед 12 лет и старше	Суп Кудрявый (Картофель, крупа пшено, морковь, лук репч., яйцо, масло подсе., соль йод.)	260	33,68	7,20	5,44	31,50
	Бедрышки куриные запеченные (Бедро куриное, сметана, масло подсе., соль йод.)	110	66,78	24,60	32,64	0,14
	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	190	25,28	6,86	5,15	40,28
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С. (Смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	4,45	0,57		19,55
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	26	2,71	1,95	0,26	13,26
	Хлеб ржаной БХП	25	2,10	1,65	0,30	9,90
Итого за обед 12 лет и старше:		811,00	135,00	42,82	43,79	114,63
Итого за день 4 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				52,44	54,15	199,44
Итого за день 4 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				58,60	61,05	219,94
День 5						

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.						
Завтрак 7-11 лет	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы (Крупа пшеничная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.)	200	20,49	8,02	4,16	39,81
	Кекс "Столичный" в капсуле (конд.цех) 75	75	54,30	5,25	15,00	45,00
	Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	12,19	1,51	1,13	12,61
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	29	3,02	2,18	0,29	14,79
Итого за завтрак 7-11 лет:		504	90,00	16,96	20,58	112,21
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.						
Завтрак 12 лет и старше	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы (Крупа пшеничная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.)	250	25,68	10,03	5,20	49,76
	Кекс "Столичный" в капсуле (конд.цех) 75	75	54,30	5,25	15,00	45,00
	Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	12,19	1,51	1,13	12,61
	Батон БХП	48	7,83	3,60	1,39	24,67
Итого за завтрак 12 лет и старше:		573	100,00	20,39	22,72	132,04
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.						
Обед 7-11 лет	Суп картофельный с рыбными пельменями (Пельмени рыбные, картофель, морковь, лук репч., масло подс., соль йод, вода, мука)	230	30,19	5,78	4,88	21,73
	Мясо тушеное с морковью и луком (Говядина, морковь, лук репч., масло подс., мука, томат.паста, соль йод.)	45/45	67,91	10,69	12,51	4,10
	Перловка отварная (Крупа перловая, вода, масло сл., соль йод.)	150	10,34	4,28	3,83	29,57
	Напиток из шиповника (Шиповник, вода, лимон, сахар-песок)	200	6,65	0,21	0,07	13,13
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	27	2,81	2,18	0,27	14,79
	Хлеб ржаной БХП	25	2,10	1,65	0,30	9,90
Итого за обед 7-11 лет:		722,00	120,00	24,63	21,85	92,19
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.						
Обед 12 лет и старше	Суп картофельный с рыбными пельменями (Пельмени рыбные, картофель, морковь, лук репч., масло подс., соль йод, вода, мука)	260	34,14	6,53	5,51	24,56
	Мясо тушеное с морковью и луком (Говядина, морковь, лук репч., масло подс., мука, томат.паста, соль йод.)	50/50	75,46	11,88	13,90	4,55
	Перловка отварная (Крупа перловая, вода, масло сл., соль йод.)	180	12,41	5,13	4,59	35,48
	Напиток из шиповника (Шиповник, вода, лимон, сахар-песок)	200	6,65	0,21	0,07	13,13
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	35	3,65	2,63	0,35	17,85
	Хлеб ржаной БХП	32	2,69	2,11	0,38	12,67
Итого за обед 12 лет и старше:		807,00	135,00	28,49	24,80	108,25
Итого за день 5 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				41,58	42,43	204,40
Итого за день 5 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				48,87	47,52	240,29
Неделя 1						
День 6						
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.						
	Каша молочная "Улыбка". (Хлопья Геркулес, крупа рисовая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.)	160	21,27	5,62	3,64	31,11

Завтрак 7-11 лет	Бутерброд с маслом на батоне (Масло сл., батон в/с БХП)	15/38	28,56	3,09	10,76	20,60
	Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	13,77	1,82	1,67	13,22
	Пюре фруктовое	125	26,40			13,75
Итого за завтрак 7-11 лет:		538,00	90,00	10,53	16,07	78,69
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.						
Завтрак 12 лет и старше	Каша молочная "Улыбка". (Хлопья Геркулес, крупа рисовая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.)	230	30,59	8,08	5,23	44,73
	Бутерброд с маслом на батоне (Масло сл., батон в/с БХП)	15/42	29,24	3,32	11,57	22,16
	Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	13,77	1,82	1,67	13,22
	Пюре фруктовое	125	26,40			13,75
Итого за завтрак 12 лет и старше:		612,00	100,00	13,22	18,47	93,86
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.						
Обед 7-11 лет	Суп-лапша с фрикадельками (г+с) (Фрикадельки мясные, лапша Роллтон, морковь, лук репч., масло слив., соль йод.)	20/180	24,02	4,87	7,99	9,28
	Шницель мясной с соусом красным (Говядина, свинина, хлеб пш., вода, яйцо, сухарь панир., масло слив., соль йод, специи/зелень/укроп/петрушка)	80/20	46,77	10,82	18,25	11,82
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	150	13,88	6,20	4,74	37,98
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	9,21	1,36	1,41	2,14
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	35	3,65	2,63	0,35	17,85
	Зефир Йогуртовый	35	22,47	0,25	2,45	26,74
Итого за обед 7-11 лет:		721	120,00	26,12	35,19	105,81
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.						
Обед 12 лет и старше	Суп-лапша с фрикадельками (г+с) (Фрикадельки мясные, лапша Роллтон, морковь, лук репч., масло слив., соль йод.)	30/250	35,33	6,82	11,18	12,99
	Шницель мясной с соусом красным (Говядина, свинина, хлеб пш., вода, яйцо, сухарь панир., масло слив., соль йод, специи/зелень/укроп/петрушка)	80/30	47,58	11,90	20,08	13,00
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	180	16,66	7,43	5,69	45,58
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	9,21	1,36	1,41	2,14
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	36	3,75	2,70	0,36	18,36
	Зефир Йогуртовый	35	22,47	0,25	2,45	26,74
Итого за обед 12 лет и старше:		841	135,00	30,47	41,16	118,81
Итого за день 6 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				36,65	51,25	184,50
Итого за день 6 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				43,69	59,63	212,66
День 7						
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.						
Завтрак 7-11 лет	Яйцо вареное	40	19,50	5,08	4,60	0,28
	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с (Крупа пшеничная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	180/5	25,30	7,14	7,68	35,77
	Кофейный напиток злаковый	200	12,56	1,51	1,13	12,61

	(Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	12,50	1,51	1,13	12,01
	Батон БХП	28	4,56	2,10	0,81	14,39
	Песочники Байкальские.	50	28,08	3,27	10,67	28,98
Итого за завтрак 7-11 лет:		503	90,00	19,09	24,89	92,03
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.						
Завтрак 12 лет и старше	Яйцо вареное	40	19,50	5,08	4,60	0,28
	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с (Крупа пшеничная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	240/7	34,15	9,53	10,26	47,75
	Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	12,56	1,51	1,13	12,61
	Батон БХП	35	5,71	2,63	1,02	17,99
	Песочники Байкальские.	50	28,08	3,27	10,67	28,98
Итого за завтрак 12 лет и старше:		572	100,00	22,01	27,67	107,62
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.						
Обед 7-11 лет	Борщ с капустой и картофелем. (Свекла, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат.паста, мука, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йод., вода)	240	11,80	1,86	4,69	12,27
	Плов из говядины с овощами (Говядина, крупа рисовая, вода, морковь, лук репч., масло подсолнечное, соль йод.)	40/150	76,35	17,34	26,09	37,53
	Напиток из шиповника (Шиповник, вода, лимон, сахар-песок)	200	6,65	0,21	0,07	13,13
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	38	3,96	2,85	0,38	19,38
	Сок фруктовый в п/у 125	125	21,24	0,88	0,25	14,25
Итого за обед 7-11 лет:		793	120,00	23,14	31,48	96,56
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.						
Обед 12 лет и старше	Борщ с капустой и картофелем. (Свекла, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат.паста, мука, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йод., вода)	250	12,30	1,94	4,89	12,78
	Плов из говядины с овощами (Говядина, крупа рисовая, вода, морковь, лук репч., масло подсолнечное, соль йод.)	50/150	91,16	18,25	27,46	39,51
	Напиток из шиповника (Шиповник, вода, лимон, сахар-песок)	200	6,65	0,21	0,07	13,13
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	35	3,65	2,63	0,35	17,85
	Сок фруктовый в п/у 125	125	21,24	0,88	0,25	14,25
Итого за обед 12 лет и старше:		810	135,00	23,91	33,02	97,52
Итого за день 7 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				42,23	56,37	188,60
Итого за день 7 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				45,91	60,69	205,14
День 8						
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.						
Завтрак 7-11 лет	Каша вязкая молочная из гречневой крупы с м (Крупа гречневая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	180/7	29,74	6,45	6,65	33,60
	Блины-конверты с фруктовой начинкой (вишн (Блин-конверт с вишней, масло слив.)	65	29,24	4,22	5,90	11,93
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	9,21	1,36	1,41	2,14
	Батон БХП	33	5,38	2,48	0,96	16,96
	Яблоко свежее	131	16,43	0,52	0,52	12,84
Итого за завтрак 7-11 лет:		616,00	90,00	15,03	15,44	77,47
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.						

Завтрак 12 лет и старше	Каша вязкая молочная из гречневой крупы с м (Крупа гречневая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	240/9	39,22	8,59	8,85	44,74
	Блины-конверты с фруктовой начинкой (вишн (Блин-конверт с вишней, масло слив.)	65	29,24	4,22	5,90	11,93
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	9,21	1,36	1,41	2,14
	Батон БХП	37	6,03	2,77	1,07	19,02
	Яблоко свежее	130	16,30	0,52	0,52	12,74
Итого за завтрак 12 лет и старше:		681,00	100,00	17,47	17,75	90,57
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.						
Обед 7-11 лет	Рассольник "Ленинградский" (Картофель, морковь, огурцы солен., лук репч., крупа перловая, масло подсолн. сл., йод.)	200	14,01	1,75	4,06	12,89
	Ёжики мясные (со свиной) с соусом красным (Говядина, свинина, крупа рисовая, вода, лук репч., соль йод., соус томатный сметанный)	80/30	47,39	10,69	14,88	8,44
	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	150	19,97	5,42	4,07	31,80
	Напиток из ягоды (облепиха), протертая с саха (Облепиха протертая с сахаром, сахар-песок, вода)	200	9,55	0,18	0,79	15,82
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	25	2,61	1,88	0,25	12,75
	Хлеб ржаной БХП	25	2,10	1,65	0,30	9,90
	Мандарин.	124	24,37	0,99	0,25	9,30
Итого за обед 7-11 лет:		834,00	120,00	22,55	24,59	100,90
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.						
Обед 12 лет и старше	Рассольник "Ленинградский" (Картофель, морковь, огурцы солен., лук репч., крупа перловая, масло подсолн. сл., йод.)	280	19,62	2,45	5,68	18,04
	Ёжики мясные (со свиной) с соусом красным (Говядина, свинина, крупа рисовая, вода, лук репч., соль йод., соус томатный сметанный)	80/30	47,39	10,69	14,88	8,44
	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	200	26,63	7,22	5,42	42,40
	Напиток из ягоды (облепиха), протертая с саха (Облепиха протертая с сахаром, сахар-песок, вода)	200	9,55	0,18	0,79	15,82
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	31	3,23	2,33	0,31	15,81
	Хлеб ржаной БХП	30	2,53	1,98	0,36	11,88
	Мандарин.	133	26,05	1,06	0,27	9,98
Итого за обед 12 лет и старше:		984,00	135,00	25,91	27,70	122,37
Итого за день 8 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				37,59	40,03	178,37
Итого за день 8 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				43,38	45,46	212,94
День 9						
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.						
Завтрак 7-11 лет	Котлета "Незнайка" (со свиной) с соусом кра (Говядина, свинина, батон, молоко, лук репч., вода, яйцо, сухарь панировочный, масло подсолн. сл., йод., соль йод., соус томатный сметанный)	80/30	51,88	12,54	18,67	14,16
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	160	31,66	3,30	4,77	21,44
	Чай с лимоном (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	3,23	0,04		9,19
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	31	3,23	2,33	0,31	15,81
Итого за завтрак 7-11 лет:		504	90,00	18,20	23,75	60,60

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.						
Завтрак 12 лет и старше	Котлета "Незнайка" (со свиной) с соусом кра (Говядина, свинина, батон, молоко, лук репч., вода, яйцо, сухарь панировочные, масло сливочное, соль йод., специи)	80/40	52,69	13,68	20,37	15,45
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	200	39,60	4,12	5,96	26,80
	Чай с лимоном (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	3,23	0,04		9,19
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	43	4,48	3,23	0,43	21,93
Итого за завтрак 12 лет и старше:		567,00	100,00	21,07	26,76	73,37
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.						
Обед 7-11 лет	Щи из свежей капусты с картофелем со сметан (Капуста, картофель, морковь, лук репч., томат.паста, масло подсе., соль йод., сметана)	200/10	15,06	1,61	4,87	6,99
	Пельмени отварные с маслом (Пельмени, соль йод., масло сл.)	180/5	84,86	17,29	43,59	52,92
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,90			9,08
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	30	3,13	2,25	0,30	15,30
	Яблоко свежее	120	15,05	0,48	0,48	11,76
Итого за обед 7-11 лет:		765	120,00	21,63	49,24	96,06
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.						
Обед 12 лет и старше	Щи из свежей капусты с картофелем со сметан (Капуста, картофель, морковь, лук репч., томат.паста, масло подсе., соль йод., сметана)	250/10	17,36	1,99	6,03	8,66
	Пельмени отварные с маслом (Пельмени, соль йод., масло сл.)	190/10	96,71	18,70	47,12	57,21
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,90			9,08
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	31	3,23	2,33	0,31	15,81
	Яблоко свежее	126	15,80	0,50	0,50	12,35
Итого за обед 12 лет и старше:		817,00	135,00	23,52	53,97	103,11
Итого за день 9 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				39,83	72,99	156,66
Итого за день 9 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				44,58	80,72	176,48
День 10						
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.						
Завтрак 7-11 лет	Закуска порционированная (кукуруза консерви (Кукуруза консервированная, масло сливочное, сахар, соль йод., специи)	30	12,47	0,48	0,12	4,29
	Макаронные изделия "Карбонара" (Макаронные изд., мясопродукт, лук репч., томат.паста, масло сливочное, соль йод.)	200	34,82	11,22	9,48	36,60
	Чай с мёдом (Чай, мёд, вода)	200/20	14,53	0,15		14,61
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	31	3,23	2,33	0,31	15,81
	Мандарин.	127	24,95	1,02	0,25	9,53
Итого за завтрак 7-11 лет:		608,00	90,00	15,19	10,16	80,84
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.						
Завтрак 12 лет и старше	Закуска порционированная (кукуруза консерви (Кукуруза консервированная, масло сливочное, сахар, соль йод., специи)	40	16,63	0,64	0,16	5,72
	Макаронные изделия "Карбонара" (Макаронные изд., мясопродукт, лук репч., томат.паста, масло сливочное, соль йод.)	230	40,07	12,90	10,90	42,09
	Чай с мёдом (Чай, мёд, вода)	200/20	14,53	0,15		14,61

	Хлеб пшеничный йодированный БХП	31	3,23	2,33	0,31	15,81
	Мандарин.	130	25,54	1,04	0,26	9,75
Итого за завтрак 12 лет и старше:		651,00	100,00	17,06	11,63	87,98
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.						
Обед 7-11 лет	Суп картофельный с бобовыми, с фрикаделька (Фрикадельки мясные, картофель, горох, лук репч., морковь, масло сливочное, йод, специи)	10/180/10	18,09	8,41	9,21	17,26
	Биточки рубленые из курицы с соусом белым (Филе куриное, батон, вода, лук репч., яйцо, сухарь панир., масло сливочное, йод, специи)	80/20	45,71	15,46	6,63	14,23
	Рис отварной (Крупа рисовая, вода, масло сл., соль йод.)	150	18,30	3,60	4,78	36,44
	Компот из кураги с витамином С. (Курага, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	7,75	0,99	0,06	18,36
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	36	3,75	2,70	0,36	18,36
	Пюре фруктовое	125	26,40			13,75
Итого за обед 7-11 лет:		811,00	120,00	31,17	21,05	118,41
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.						
Обед 12 лет и старше	Суп картофельный с бобовыми, с фрикаделька (Фрикадельки мясные, картофель, горох, лук репч., морковь, масло сливочное, йод, специи)	20/230/10	29,10	10,94	11,98	22,44
	Биточки рубленые из курицы с соусом белым (Филе куриное, батон, вода, лук репч., яйцо, сухарь панир., масло сливочное, йод, специи)	80/30	46,24	15,52	7,00	14,57
	Рис отварной (Крупа рисовая, вода, масло сл., соль йод.)	180	21,97	4,33	5,74	43,73
	Компот из кураги с витамином С. (Курага, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	7,75	0,99	0,06	18,36
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	34	3,54	2,55	0,34	17,34
	Пюре фруктовое	125	26,40			13,75
Итого за обед 12 лет и старше:		909,00	135,00	34,32	25,12	130,19
Итого за день 10 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				46,36	31,21	199,24
Итого за день 10 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				51,38	36,75	218,17
Среднее значение период по Завтрак 7-11 лет Дети 7 - 11 лет.				73,05	94,08	321,31
Среднее значение период по Обед 7-11 лет Дети 7 - 11 лет.				156,43	184,45	463,73
Среднее значение период по Обед 12 лет и старше Дети с 12 лет и старше				177,68	210,78	535,56
Среднее значение период по Завтрак 12 лет и старше Дети с 12 лет и старше				85,01	106,83	377,84

«Утверждаю»
Директор
«Омбинат школьного питания»

Шахова А.М.
Шахова А.М.

0

Энергетическая ценность	№ рецептуры
149,18	850,00
161,65	1 115,00
75,19	986,00
62,77	-
448,78	
197,30	850,00
182,22	1 115,00
75,19	986,00
62,77	-
517,48	
52,56	1 079,00

254,78	1 055,00
219,36	632,00
71,11	1 083,00
63,18	-
156,00	-
817,00	

73,59	1 079,00
280,26	1 055,00

277,86	632,00
71,11	1 083,00
97,20	-
156,00	-
956,02	
1 265,78	
1 473,49	

431,13	1 084,00
36,32	663,00
60,75	-
49,28	-
577,48	

517,35	1 084,00
36,32	663,00
72,90	-
54,61	-
681,19	

114,52	197,00
162,43	272,00
159,99	371,00
36,92	431,00
68,04	-
129,50	-
671,4	

147,03	197,00
195,67	272,00
187,32	371,00
36,92	431,00

87,48	-
129,50	-
783,92	
1 171,88	
1 375,11	

35,82	-
233,33	898,00
54,30	621,00
112,53	-
129,50	-
565,48	

35,82	-
285,71	898,00
54,30	621,00
112,53	-
129,50	-
617,87	

149,42	157,00
156,09	550,00
203,23	552,00
77,94	669,00
60,75	-
46,18	-
693,61	

185,00	157,00
173,43	550,00
243,88	552,00
77,94	669,00
72,90	-
48,84	-

801,99	
1 259,09	
1 419,86	

389,50	1 096,00
71,11	1 083,00
72,90	-
36,75	-
570,26	

454,42	1 096,00
71,11	1 083,00
72,90	-
41,30	-
639,73	

172,40	824,00
256,99	1 105,00
197,81	307,00
80,48	611,00
68,04	-
48,90	-
824,62	

203,75	824,00
292,69	1 105,00
234,90	307,00
80,48	611,00
63,18	-
48,90	-
923,9	
1 494,88	
1 663,62	

228.76	515,00
236	137,00
66,65	1 066,00
70,47	-
601.88	

275.95	515,00
236	137,00
66,65	1 066,00
125,62	-
704.22	

163.92	1 114,00
171,71	675,00
169,79	585,00
53,99	667,00
70.47	-
48,90	-
678.78	

173,99	1 114,00
195.79	675,00
203,74	585,00
53,99	667,00
85,05	-
58.68	-
778.53	
1 365,79	
1 584,37	



179,68	53,00
--------	-------

191,60	1 116,00
75,19	986,00
55,00	-
501,47	

258,29	53,00
206,06	1 116,00
75,19	986,00
55,00	-
594,53	

128,49	1 112,00
254,78	1 055,00
219,36	632,00
26,69	603,00
85,05	-
129,50	-
843,87	

179,88	1 112,00
280,26	1 055,00
263,23	632,00
26,69	603,00
87,48	-
129,50	-
967,05	
1 345,34	
1 561,58	

62,84	776,00
204,75	515,00
66,65	1 066,00

00,00	1 000,00
73,28	-
205	386,00
612,52	

62,84	776,00
261,43	515,00
66,65	1 066,00
91,60	-
205	386,00
687,52	

98,77	165,00
454,27	523,00
53,99	667,00
92,34	-
62,77	-
762,15	

102,89	165,00
478,18	523,00
53,99	667,00
85,05	-
62,77	-
782,88	
1 430,66	
1 550,39	

220,04	515,00
117,70	1 097,00
26,69	603,00
86,36	-
58,16	-
508,96	

293,00	515,00
117,70	1 097,00
26,69	603,00
96,83	-
57,72	-
591,94	

95,06	167,00
210,44	222,00
185,45	307,00
71,11	1 083,00
60,75	-
48,90	-
43,40	-
715,11	

133,09	167,00
210,44	222,00
247,26	307,00
71,11	1 083,00
75,33	-
58,68	-
46,55	-
842,46	
1 224,07	
1 434,40	

274,83	225,00
141,86	371,00
36,92	431,00
75,33	-
528,94	

299,81	225,00
177,32	371,00
36,92	431,00
104,49	-
618,54	

78,24	197,00
573.16	1 084,00
36,32	663,00
72,90	-
53,28	-
813.9	

96,87	197,00
627.74	1 084,00
36,32	663,00
75,33	-
55,94	-
892.2	
1 442,84	
1 610,75	

20,16	984,00
276,60	448,00
59,04	977,00
75,33	-
44,45	-
475,58	

26,88	984,00
318,09	448,00
59,04	977,00

75,33	-
45,50	-
524,84	

185,62	157,00
178,43	1 069,00
203,23	552,00
77,94	669,00
87,48	-
55,00	-
787,70	

241,31	157,00
183,36	1 069,00
243,88	552,00
77,94	669,00
82,62	-
55,00	-
884,10	
1 263,28	
1 408,94	
2 423,97	
4 140,68	
4 750,04	
2 812,65	