



«Утверждаю»
Директор
МАУ "Городской комбинат школьного питания"

Шахова А.М.
Шахова А.М.

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1								
День 1								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Яйцо вареное	40	19,50	5,08	4,60	0,28	62,84	776,00
	Каша кукурузная молочная вязкая (Крупа кукурузная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.)	200	22,51	6,97	3,20	46,23	231,6	623,00
	Бутерброд с сыром на батоне (Сыр, батон в/с БХП)	20/47	34,22	9,65	8,38	32,61	244,39	1 115,00
	Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	13,77	1,82	1,67	13,22	75,19	986,00
Итого за завтрак 7-11 лет:		507	90,00	23,52	17,85	92,34	614,02	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Яйцо вареное	40	19,50	5,08	4,60	0,28	62,84	776,00
	Каша кукурузная молочная вязкая (Крупа кукурузная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.)	250	28,14	8,71	4,00	57,79	302,00	623,00
	Бутерброд с сыром на батоне (Сыр, батон в/с БХП)	23/49	38,59	10,37	9,00	35,04	262,63	1 115,00
	Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	13,77	1,82	1,67	13,22	75,19	986,00
Итого за завтрак 12 лет и старше:		562	100,00	25,98	19,27	106,33	702,66	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
	Суп-лапша с фрикадельками (г+с) (Фрикадельки мясные, лапша Роллтон, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йод.)	20/180	24,58	4,87	7,99	9,28	128,49	1 112,00

Обед 7-11 лет	Шницель мясной с соусом красным (Говядина, свинина, батон, вода, яйцо, сухарь панир., масло подс., соль йод., соус красный основной)	80/20	46,94	10,53	17,90	11,65	249,83	1 055,00
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	150	13,88	6,20	4,74	37,98	219,36	632,00
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	9,21	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	28	2,92	2,10	0,28	14,28	68,04	-
	Зефир Йогуртовый	35	22,47	0,25	2,45	26,74	129,50	-
Итого за обед 7-11 лет:		713	120,00	25,31	34,77	102,08	821,91	
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 подс., соль йод.)	30/240	35,66	6,58	10,78	12,53	173,46	1 112,00
	Шницель мясной с соусом красным (Говядина, свинина, батон, вода, яйцо, сухарь панир., масло подс., соль йод., соус красный основной)	80/30	47,77	11,58	19,69	12,82	274,81	1 055,00
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	180	16,66	7,43	5,69	45,58	263,23	632,00
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	9,21	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	31	3,23	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	Зефир Йогуртовый	35	22,47	0,25	2,45	26,74	129,50	-
Итого за обед 12 лет и старше:		826	135,00	29,53	40,33	115,62	943,02	
Итого за день 1 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				48,82	52,61	194,41	1 445,93	
Итого за день 1 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				55,51	59,60	221,94	1 645,68	
День 2								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Фрикадельки "Удинские" (со свиной) с соусом красным (Говядина, свинина, крупа манная, молоко, яйцо, лук репч., соль йод., соус красный основной)	80/30	56,21	12,98	17,37	7,42	237,93	1 126,00
	Гарнир "Овощной калейдоскоп" (Крупа рисовая, морковь, лук репч., горошек конс., кукуруза конс., вода, масло подс., соль йод.)	160	27,54	3,55	11,73	27,63	230,29	293,00
	Чай с лимоном (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	3,23	0,04		9,19	36,92	432,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	29	3,02	2,18	0,29	14,79	70,47	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		503,00	90,00	18,75	29,39	59,03	575,61	

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Фрикадельки "Удинские" (со свиной) с соусом красным (Говядина, свинина, крупа манная, молоко, яйцо, лук репч., соль йод., соус красный основной)	80/40	57,03	14,16	18,95	8,09	259,56	1 126,00
	Гарнир "Овощной калейдоскоп" (Крупа рисовая, морковь, лук репч., горошек конс., кукуруза конс., вода, масло подсе., соль йод.)	210	36,20	4,66	15,39	36,27	302,25	293,00
	Чай с лимоном (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	3,23	0,04		9,19	36,92	432,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	34	3,54	2,55	0,34	17,34	82,62	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		568,00	100,00	21,41	34,68	70,89	681,35	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Рассольник "Ленинградский" со сметаной (Картофель, морковь, огурцы солен., лук репч., крупа перловая, масло подсе., соль йод., сметана)	200/10	20,93	1,97	5,02	13,29	106,20	167,00
	Котлета "Незнайка" (со свиной) с соусом красным (Говядина, свинина, батон, молоко, лук репч., вода, яйцо, сухарь панир., масло подсе., соль йод., соус красный основной)	80/30	51,89	12,54	18,67	14,16	274,83	1 025,00
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	160	33,25	3,30	4,77	21,44	141,86	371,00
	Компот из кураги с витамином С. (Курага, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	7,75	0,99	0,06	18,36	77,94	669,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	35	3,65	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной БХП	30	2,53	1,98	0,36	11,88	58,68	-
Итого за обед 7-11 лет:		745,00	120,00	23,40	29,22	96,98	744,56	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Рассольник "Ленинградский" со сметаной (Картофель, морковь, огурцы солен., лук репч., крупа перловая, масло подсе., соль йод., сметана)	250/15	27,62	2,49	6,33	16,78	134,02	167,00
	Котлета "Незнайка" (со свиной) с соусом красным (Говядина, свинина, батон, молоко, лук репч., вода, яйцо, сухарь панир., масло подсе., соль йод., соус красный основной)	80/30	51,89	12,54	18,67	14,16	274,83	1 025,00
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	200	41,56	4,12	5,96	26,80	177,32	371,00
	Компот из кураги с витамином С. (Курага, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	7,75	0,99	0,06	18,36	77,94	669,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	35	3,65	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной БХП	30	2,53	1,98	0,36	11,88	58,68	-
Итого за обед 12 лет и старше:		840,00	135,00	24,74	31,73	105,83	807,84	

Итого за день 2 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				42,15	58,61	156,02	1 320,17	
Итого за день 2 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				46,15	66,41	176,72	1 489,19	
День 3								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом (Крупа пшеничная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	150/5	22,34	5,98	6,44	29,97	201,71	515,00
	Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	12,56	1,51	1,13	12,61	66,65	1 066,00
	Батон БХП	25	4,08	1,87	0,72	12,85	65,42	-
	Песочники "Байкальские" (конд.цех)	60	36,60	3,54	14,28	34,50	208.13	328,00
	Яблоко свежее	115	14,42	0,46	0,46	11,27	51,06	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		555,00	90,00	13,36	23,03	101,20	592.97	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом (Крупа пшеничная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	220/6	30,74	8,72	9,38	43,69	294,10	515,00
	Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	12,56	1,51	1,13	12,61	66,65	1 066,00
	Батон БХП	31	5,05	2,32	0,90	15,93	81,13	-
	Песочники "Байкальские" (конд.цех)	60	36,60	3,54	14,28	34,50	208.13	328,00
	Яблоко свежее	120	15,05	0,48	0,48	11,76	53,28	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		637,00	100,00	16,57	26,17	118,50	703.29	
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 подс., сахар-песок, перец острый, соль йод.)	200	10,35	1,55	3,91	10,22	82,31	165,00
	Плов из говядины с овощами (Говядина, крупа рисовая, вода, морковь, лук репч., масло подс., томат.паста, соль йод.)	40/150	77,47	17,34	26,09	37,53	454,27	523,00
	Напиток из шиповника (Шиповник, вода, лимон, сахар-песок)	200	6,65	0,21	0,07	13,13	53,99	667,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	25	2,61	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной БХП	20	1,68	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Сок фруктовый в п/у 125	125	21,24	0,88	0,25	14,25	62,77	-
Итого за обед 7-11 лет:		760	120,00	23,17	30,81	95,81	753,21	
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 подсе., сахар-песок, зелень, соевый йод.)	270	13,98	2,10	5,28	13,80	111,12	165,00
	Плов из говядины с овощами (Говядина, крупа рисовая, вода, морковь, лук репч., масло подсе., томат.паста, соль йод.)	45/160	86,27	18,71	28,15	40,50	490,13	523,00
	Напиток из шиповника (Шиповник, вода, лимон, сахар-песок)	200	6,65	0,21	0,07	13,13	53,99	667,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	40	4,17	3,00	0,40	20,40	97,20	-
	Хлеб ржаной БХП	32	2,69	2,11	0,38	12,67	62,59	-
	Сок фруктовый в п/у 125	125	21,24	0,88	0,25	14,25	62,77	-
Итого за обед 12 лет и старше:		872	135,00	27,00	34,53	114,75	877,81	
Итого за день 3 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				36,54	53,84	197,01	1 436,18	
Итого за день 3 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				43,58	60,71	233,25	1 671,09	
День 4								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Котлеты рубленые из курицы с соусом белым (Филе куриное, хлеб пш., вода, лук репч., яйцо, сухарь панир., масло сл., соль йод., соус белый основной)	80/30	46,30	17,01	7,29	15,65	196,27	1 069,00
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	150	31,17	3,09	4,47	20,10	132,99	371,00
	Компот из кураги с витамином С. (Курага, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	7,75	0,99	0,06	18,36	77,94	669,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	46	4,78	3,45	0,46	23,46	111,78	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		506,00	90,00	24,54	12,28	77,57	518,98	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Котлеты рубленые из курицы с соусом белым (Филе куриное, хлеб пш., вода, лук репч., яйцо, сухарь панир., масло сл., соль йод., соус белый основной)	80/30	46,30	17,01	7,29	15,65	196,27	1 069,00
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	200	41,56	4,12	5,96	26,80	177,32	371,00
	Компот из кураги с витамином С. (Курага, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	7,75	0,99	0,06	18,36	77,94	669,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	43	4,39	3,23	0,43	21,93	104,49	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		553,00	100,00	25,34	13,74	82,74	556,02	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
	Суп картофельный с бобовыми, и гречками.	200/110	10,78	5,06	5,40	10,04	140,42	157,00

Обед 7-11 лет	(Картофель, горох, лук репч., морковь, масло подсе., соль йод., гренки)	200/10	10,70	0,00	0,77	17,77	177,72	107,00
	Пельмени отварные с маслом (Пельмени, соль йод., масло сл.)	170/5	80,57	16,36	41,23	50,06	536,77	1 084,00
	Чай с ягодой протертой (брусника) (Чай, сахар, вода, брусника протертая)	200	11,48	0,10	0,07	13,00	53,03	1 114,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	30	3,13	2,25	0,30	15,30	72,90	-
	Яблоко свежее	112	14,04	0,45	0,45	10,98	49,73	-
Итого за обед 7-11 лет:		727,00	120,00	24,21	47,54	109,28	861,85	
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., гренки)	250/10	13,27	6,26	6,80	24,69	185,00	157,00
	Пельмени отварные с маслом (Пельмени, соль йод., масло сл.)	200/5	93,56	19,16	48,30	58,64	645,94	1 084,00
	Чай с ягодой протертой (брусника) (Чай, сахар, вода, брусника протертая)	200	11,48	0,10	0,07	13,00	53,03	1 114,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	29	3,02	2,18	0,29	14,79	70,47	-
	Яблоко свежее	109	13,67	0,44	0,44	10,68	48,40	-
Итого за обед 12 лет и старше:		803,00	135,00	28,14	55,90	121,81	972,84	
Итого за день 4 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				48,75	59,83	186,85	1 480,84	
Итого за день 4 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				53,48	69,64	204,55	1 658,85	
День 5								
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.)	190/6	55,71	11,57	14,88	60,98	384,13	1 096,00
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С. (Смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	4,45	0,57		19,55	80,48	611,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	33	3,44	2,48	0,33	16,83	80,19	-
	Пюре фруктовое	125	26,40			13,75	55,00	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		554,00	90,00	14,62	15,21	111,11	599,8	
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.)	220/8	66,02	13,46	17,31	70,94	493,37	1 096,00
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С.	200	4,45	0,57		19,55	80,48	611,00

12 лет и старше	(Смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	7,75	0,57		17,55	60,70	011,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	30	3,13	2,25	0,30	15,30	72,90	-
	Пюре фруктовое	125	26,40			13,75	55,00	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		583,00	100,00	16,28	17,61	119,54	701,75	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (Капуста, картофель, морковь, лук репч., томат.паста, масло подс., соль йод., сметана)	200/10	15,58	1,61	4,87	6,99	78,24	197,00
	Кюфта по-московски (со свиной) с соусом красным. (Говядина, свинина, крупа рисовая, вода, лук репч., яйцо, мука, масло подс., соль йод., соус красный основной)	80/20	63,49	14,46	21,08	8,19	280,32	209,00
	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	150	19,97	5,42	4,07	31,80	185,45	307,00
	Чай с мёдом (Чай, мёд, вода)	200/20	14,53	0,15		14,61	59,04	693,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	35	3,65	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной БХП	33	2,78	2,18	0,40	13,07	64,55	-
Итого за обед 7-11 лет:		748,00	120,00	26,44	30,76	92,51	752,64	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (Капуста, картофель, морковь, лук репч., томат.паста, масло подс., соль йод., сметана)	270/15	22,00	2,18	6,61	9,49	106,18	197,00
	Кюфта по-московски (со свиной) с соусом красным (Говядина, свинина, крупа рисовая, вода, лук репч., яйцо, мука, масло подс., соль йод., соус красный основной)	80/40	65,14	15,86	23,40	9,58	312,36	209,00
	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	200	26,63	7,22	5,42	42,40	247,26	307,00
	Чай с мёдом (Чай, мёд, вода)	200/20	14,53	0,15		14,61	59,04	693,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	36	3,75	2,70	0,36	18,36	87,48	-
	Хлеб ржаной БХП	35	2,95	2,31	0,42	13,86	68,46	-
Итого за обед 12 лет и старше:		896,00	135,00	30,42	36,21	108,30	880,78	
Итого за день 5 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				41,05	45,97	203,63	1 392,44	
Итого за день 5 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				46,71	53,82	227,84	1 582,53	
Неделя 2								
День 6								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								

Завтрак 7-11 лет	Каша вязкая молочная из ячневой крупы (Крупа ячневая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.)	200	19,93	6,82	3,27	35,84	200,07	898,00
	Бутерброд с сыром на батоне (Сыр, батон в/с БХП)	23/48	38,39	10,22	8,87	34,55	258,98	1 115,00
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	9,21	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00
	Зефир Йогуртовый	35	22,47	0,25	2,45	26,74	129,50	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		506	90,00	18,65	16,00	99,27	615,24	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Каша вязкая молочная из ячневой крупы (Крупа ячневая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.)	250	24,92	8,53	4,09	44,80	250,09	898,00
	Бутерброд с сыром на батоне (Сыр, батон в/с БХП)	27/46	43,40	10,51	9,13	35,53	266,28	1 115,00
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	9,21	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00
	Зефир Йогуртовый	35	22,47	0,25	2,45	26,74	129,50	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		558	100,00	20,65	17,07	109,21	672,56	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Щи по-уральски (пшено) с фрикадельками (г+с) (Фрикадельки мясные, капуста, морковь, лук репч., крупа пшено, томат.паста, масло раст. сол. йод.)	20/200	22,80	4,60	8,39	5,71	116,80	8,00
	Фрикадельки "Удинские" (со свиной) с соусом красным (Говядина, свинина, крупа манная, молоко, яйцо, лук репч., соль йод., соус красный острый)	80/30	56,21	12,98	17,37	7,42	237,93	1 126,00
	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	160	21,30	5,78	4,34	33,92	197,81	307,00
	Напиток из ягоды (брусника), протертой с сахаром (Брусника протертая с сахаром, сахар-песок, вода)	200	14,20	0,13	0,09	15,82	64,61	1 083,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	30	3,13	2,25	0,30	15,30	72,90	-
	Хлеб ржаной БХП	28	2,36	1,85	0,34	11,09	54,77	-
Итого за обед 7-11 лет:		748,00	120,00	27,59	30,82	89,26	744,81	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
	Щи по-уральски (пшено) с фрикадельками (г+с) (Фрикадельки мясные, капуста, морковь, лук репч., крупа пшено, томат.паста, масло раст. сол. йод.)	30/250	32,78	5,86	10,68	7,27	148,65	8,00
	Фрикадельки "Удинские" (со свиной) с соусом красным	80/30	56,21	12,98	17,37	7,42	237,93	1 126,00

Обед 12 лет и старше	(Говядина, свинина, крупа манная, молоко, яйцо, лук репч., соль йод., соус красный основной)	00/00	30,21	12,70	11,31	1,72	231,73	1 120,00
	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	190	25,30	6,86	5,15	40,28	234,90	307,00
	Напиток из ягоды (брусника), протертой с сахаром (Брусника протертая с сахаром, сахар-песок, вода)	200	14,20	0,13	0,09	15,82	64,61	1 083,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	35	3,65	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной БХП	34	2,86	2,24	0,41	13,46	66,50	-
Итого за обед 12 лет и старше:		849,00	135,00	30,70	34,05	102,10	837,64	
Итого за день 6 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				46,24	46,83	188,53	1 360,06	
Итого за день 6 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				51,34	51,12	211,31	1 510,20	
День 7								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Пельмени отварные в бульоне (Пельмени, бульон, соль йод., специи)	160/40	68,67	11,55	27,03	35,41	431,13	1 084,00
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,90			9,08	36,32	663,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	30	3,13	2,25	0,30	15,30	72,90	-
	Яблоко свежее	130	16,30	0,52	0,52	12,74	57,72	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		560,00	90,00	14,32	27,85	72,53	598,07	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Пельмени отварные в бульоне (Пельмени, бульон, соль йод., специи)	180/50	77,30	13,28	31,09	40,72	495,80	1 084,00
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,90			9,08	36,32	663,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	36	3,75	2,70	0,36	18,36	87,48	-
	Яблоко свежее	136	17,05	0,54	0,54	13,33	60,38	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		602,00	100,00	16,53	31,99	81,49	679,98	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11	Суп Кудрявый (Картофель, крупа пшено, морковь, лук репч., яйцо, масло подс., соль йод.)	200	24,44	5,54	4,18	24,23	156,73	824,00
	Котлета "Домашняя" с соусом красным (Говядина, свинина, батон, вода, лук репч., яйцо, сухарь панир., масло подс., соль йод., соус красный основной)	80/20	47,32	10,48	16,41	11,44	235,35	246,00
	Пюре картофельное	170	35,33	3,50	5,07	22,78	150,72	371,00

лет	(Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	170	33,33	3,30	3,07	22,70	130,72	371,00
	Напиток из шиповника (Шиповник, вода, лимон, сахар-песок)	200	6,65	0,21	0,07	13,13	53,99	667,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	35	3,65	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной БХП	31	2,61	2,05	0,37	12,28	60,64	-
Итого за обед 7-11 лет:		736,00	120,00	24,40	26,45	101,70	742,48	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Суп Кудрявый (Картофель, крупа пшено, морковь, лук репч., яйцо, масло подс., соль йод.)	260	31,76	7,20	5,44	31,50	203,75	824,00
	Котлета "Домашняя" с соусом красным (Говядина, свинина, батон, вода, лук репч., яйцо, сухарь панир., масло подс., соль йод., молоко сметаной основной)	80/30	48,14	11,53	18,05	12,58	258,89	246,00
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	200	41,56	4,12	5,96	26,80	177,32	371,00
	Напиток из шиповника (Шиповник, вода, лимон, сахар-песок)	200	6,65	0,21	0,07	13,13	53,99	667,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	37	3,86	2,78	0,37	18,87	89,91	-
	Хлеб ржаной БХП	36	3,03	2,38	0,43	14,26	70,42	-
Итого за обед 12 лет и старше:		843,00	135,00	28,21	30,32	117,14	854,27	
Итого за день 7 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				38,72	54,30	174,23	1 340,55	
Итого за день 7 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				44,74	62,31	198,62	1 534,25	
День 8								
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.)	180/8	31,15	5,43	5,48	27,47	180,94	850,00
	Бутерброд с вареньем на батоне (Варенье, батон в/с БХП)	30/42	23,49	4,41	1,76	52,85	244,83	-
	Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	12,56	1,51	1,13	12,61	66,65	1 066,00
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	22,80	1,40	0,40	22,80	100,40	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		660	90,00	12,75	8,77	115,72	592,82	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
	Каша манная молочная жидкая с маслом (Крупа манная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	240/10	40,49	7,22	7,29	36,52	240,61	850,00

Завтрак 12 лет и старше	Бутерброд с вареньем на батоне (Варенье, батон в/с БХП)	30/46	24,15	4,65	1,85	55,78	258,43	-
	Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	12,56	1,51	1,13	12,61	66,65	1 066,00
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	22,80	1,40	0,40	22,80	100,40	-
	Итого за завтрак 12 лет и старше:	726	100,00	14,78	10,68	127,72	666,09	
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 подс., сахар-песок, зелень, соль, йод.)	230	11,83	1,78	4,50	11,76	94,66	165,00
	Гуляш мясной (Говядина, лук репч., мука, томат.паста, масло подс., соль йод.)	40/60	61,05	11,70	12,47	3,59	173,43	550,00
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	180	16,66	7,43	5,69	45,58	263,23	632,00
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С. (Смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	4,45	0,57		19,55	80,48	611,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	34	3,54	2,55	0,34	17,34	82,62	-
	Зефир Йогуртовый	35	22,47	0,25	2,45	26,74	129,50	-
Итого за обед 7-11 лет:		779	120,00	24,29	25,45	124,56	823,92	
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 подс., сахар-песок, зелень, соль, йод.)	250	12,86	1,94	4,89	12,78	102,89	165,00
	Гуляш мясной (Говядина, лук репч., мука, томат.паста, масло подс., соль йод.)	50/70	76,06	14,04	14,97	4,31	208,12	550,00
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	180	16,66	7,43	5,69	45,58	263,23	632,00
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С. (Смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	4,45	0,57		19,55	80,48	611,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	24	2,50	1,80	0,24	12,24	58,32	-
	Зефир Йогуртовый	35	22,47	0,25	2,45	26,74	129,50	-
Итого за обед 12 лет и старше:		809	135,00	26,04	28,23	121,20	842,54	
Итого за день 8 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				37,04	34,22	240,28	1 416,74	
Итого за день 8 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				40,82	38,91	248,91	1 508,63	
День 9								

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Ёжики мясные (со свиной) с соусом красным (Говядина, свинина, крупа рисовая, вода, лук репч., соль йод., соус красный основной)	80/30	47,13	10,69	14,88	8,44	210,44	222,00
	Пюре овощное (Картофель, молоко, морковь, масло сл., соль йод.)	160	35,47	3,18	6,26	19,87	148,55	867,00
	Чай с лимоном (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	3,23	0,04		9,19	36,92	432,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	40	4,17	3,00	0,40	20,40	97,20	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		514,00	90,00	16,91	21,54	57,90	493,11	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Ёжики мясные (со свиной) с соусом красным (Говядина, свинина, крупа рисовая, вода, лук репч., соль йод., соус красный основной)	80/40	47,95	11,66	16,23	9,21	229,57	222,00
	Пюре овощное (Картофель, молоко, морковь, масло сл., соль йод.)	200	44,34	3,97	7,83	24,84	185,69	867,00
	Чай с лимоном (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	3,23	0,04		9,19	36,92	432,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	43	4,48	3,23	0,43	21,93	104,49	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		567,00	100,00	18,90	24,49	65,17	556,67	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Уха "Рыбацкая" с сайрой. (Сайра, картофель, морковь, лук репч., масло подс., соль йод., масло сл.)	10/200	27,01	4,17	7,65	12,41	135,18	17,00
	Голень куриная запеченная (Голень куриная, сметана, чеснок суш., паприка, масло подс., соль йод.)	100	61,26	23,18	13,40	0,63	215,84	1 125,00
	Рис отварной (Крупа рисовая, вода, масло сл., соль йод.)	150	18,30	3,60	4,78	36,44	203,23	552,00
	Компот из кураги с витамином С. (Курага, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	7,75	0,99	0,06	18,36	77,94	669,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	30	3,13	2,25	0,30	15,30	72,90	-
	Хлеб ржаной БХП	31	2,55	2,05	0,37	12,28	60,64	-
Итого за обед 7-11 лет:		721,00	120,00	36,24	26,57	95,42	765,73	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
	Уха "Рыбацкая" с сайрой. (Сайра, картофель, морковь, лук репч., масло подс., соль йод., масло сл.)	15/250	36,20	5,26	9,66	15,66	170,58	17,00

Обед 12 лет и старше	Голень куриная запеченная (Голень куриная, сметана, чеснок суш., паприка, масло подс., соль йод.)	100	61,26	23,18	13,40	0,63	215,84	1 125,00
	Рис отварной (Крупа рисовая, вода, масло сл., соль йод.)	190	23,19	4,57	6,06	46,16	257,43	552,00
	Компот из кураги с витамином С. (Курага, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	7,75	0,99	0,06	18,36	77,94	669,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	35	3,65	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной БХП	35	2,95	2,31	0,42	13,86	68,46	-
Итого за обед 12 лет и старше:		825,00	135,00	38,93	29,94	112,52	875,30	
Итого за день 9 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				53,15	48,11	153,32	1 258,84	
Итого за день 9 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				57,83	54,43	177,69	1 431,97	
День 10								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Сыр в индивидуальной упаковке	18	21,00	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	Каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом (Крупа пшенная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	160/5	23,94	6,45	6,22	31,87	209,24	515,00
	Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	13,77	1,82	1,67	13,22	75,19	986,00
	Батон БХП	30	4,89	2,25	0,87	15,42	78,51	-
	Пюре фруктовое	125	26,40			13,75	55,00	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		538	90,00	11,89	11,74	75,14	453,76	
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	35,82	-
	Каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом (Крупа пшенная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	200/8	32,47	8,13	7,84	40,18	263,77	515,00
	Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	13,77	1,82	1,67	13,22	75,19	986,00
	Батон БХП	39	6,36	2,93	1,13	20,05	102,06	-
	Пюре фруктовое	125	26,40			13,75	55,00	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		590	100,00	14,25	13,62	88,07	531,84	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
	Рассольник "Ленинградский" с фрикадельками (г+с)и сметан (Фрикадельки мясные, картофель, морковь, огурцы солен., лук репч., крупа перловая, масло подс., соль йод., сметана)	10/180/10	28,08	3,27	6,59	12,30	191,58	167,03

Обед 7-11 лет	Блины-конверты с фруктовой начинкой (клубника) (Блин-конверт с клубникой, масло слив.)	130	56,68	4,24	9,00	35,06	288.2	1 097,00
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	9,21	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	31	3,23	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	22,80	1,40	0,40	22,80	100,40	-
Итого за обед 7-11 лет:		761	120,00	12,60	17,71	88,11	562,20	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Рассольник "Ленинградский" с фрикадельками (г+с)и сметан (Фрикадельки мясные, картофель, морковь, огурцы солен., лук репч., крупа перловая, масло подсолн. йод. сметана)	20/250/10	42,03	4,58	9,22	17,23	260.21	167,03
	Блины-конверты с фруктовой начинкой (клубника) (Блин-конверт с клубникой, масло слив.)	130	56,68	4,24	9,00	35,06	288.2	1 097,00
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	9,21	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	41	4,28	3,08	0,41	20,91	99,63	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	22,80	1,40	0,40	22,80	100,40	-
Итого за обед 12 лет и старше:		851	135,00	14,66	20,44	98,14	775.43	
Итого за день 10 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				24,49	29,44	163,26	1 015,96	
Итого за день 10 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				28,91	34,06	186,21	1 166,97	
Среднее значение период по Завтрак 7-11 лет Дети 7 - 11 лет.				79,76	86,53	316,05	2 365,10	
Среднее значение период по Обед 7-11 лет Дети 7 - 11 лет.				141,39	175,95	456,82	3 976,30	
Среднее значение период по Обед 12 лет и старше Дети с 12 лет и старше.				161,04	202,73	531,00	4 592,60	
Среднее значение период по Завтрак 12 лет и старше Дети с 12 лет и старше.				92,21	99,56	373,31	2 761,31	