

«Согласовано»
Директор

13 января 2025 г.

МАУ "Городской комбинат школьного питания"

«Утверждаю»
Директор

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	№ рецептур
				Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2								
День 1								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" (Хлопья Геркулес, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.)	190	18,07	7,38	4,87	31,81	190,61	898,00
	Бутерброд с сыром на батоне (Сыр, батон в/с БХП)	24/46	29,69	8,91	8,24	23,99	185,73	1 115,00
	Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	12,24	1,82	1,67	13,22	75,19	986,00
	Десерт (Гематоген)	40	30,00	2,80	1,20	33,60	156,00	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		500	90,00	20,91	15,98	102,61	607,53	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" (Хлопья Геркулес, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.)	250	23,78	9,71	6,41	41,85	263,96	898,00
	Бутерброд с сыром на батоне (Сыр, батон в/с БХП)	29/44	33,98	9,30	8,59	25,01	214,55	1 115,00
	Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	12,24	1,82	1,67	13,22	75,19	986,00
	Десерт (Гематоген)	40	30,00	2,80	1,20	33,60	156,00	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		563	100,00	23,63	17,87	113,68	709,70	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
	Суп картофельный с бобовыми, и гречками.	200/10	11,96	5,06	5,49	19,94	149,02	157,00

Обед 7-11 лет	Котлета "Мечта" со свиной из минтая с соусом белым (Минтай, свинина, крупа манная, вода, лук репч., яйцо, сухарь панир., масло подс.,	100	37,75	12,70	11,31	8,94	188,35	1 061,00
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	150	31,45	3,09	4,47	20,10	132,99	371,00
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	8,45	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	38	3,96	2,85	0,38	19,38	92,34	-
	Песочники "Байкальские" (конд.цех)	55	27,33	3,25	13,09	31,63	273,28	328,00
Итого за обед 7-11 лет:		753	120,00	28,30	36,15	102,13	862,67	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Суп картофельный с бобовыми, и гречками. (Картофель, горох, лук репч., морковь, масло подс., соль йод., гречки)	270/15	15,04	6,86	7,45	27,06	202,79	157,00
	Котлета "Мечта" со свиной из минтая с соусом белым. (Минтай, свинина, крупа манная, вода, лук репч., яйцо, сухарь панир., масло подс.,	110	38,18	12,75	11,68	9,28	193,24	1 061,00
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	200	41,93	4,12	5,96	26,80	177,32	371,00
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	8,45	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	39	4,07	2,93	0,39	19,89	94,77	-
	Песочники "Байкальские" (конд.цех)	55	27,33	3,25	13,09	31,63	273,28	328,00
Итого за обед 12 лет и старше:		889	135,00	31,26	39,98	116,80	968,09	
Итого за день 1 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				49,22	52,13	204,74	1 500,61	
Итого за день 1 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				54,89	57,86	230,48	1 677,79	
День 2								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Пельмени отварные в бульоне (Пельмени, бульон, соль йод., специи) 175/25	200	69,57	11,55	27,03	35,41	411,13	1 084,00
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,78			9,08	36,32	663,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	24	2,50	1,80	0,24	12,24	58,32	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	16,15	1,40	0,40	22,80	100,40	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		624	90,00	14,75	27,67	79,53	606,17	

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Пельмени отварные в бульоне (Пельмени, бульон, соль йод., специи) 195/40	235	77,59	13,57	31,76	41,60	456,58	1 084,00
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,78			9,08	36,32	663,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	43	4,48	3,23	0,43	21,93	104,49	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	16,15	1,40	0,40	22,80	100,40	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		678	100,00	18,20	32,59	95,41	697,79	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Борщ с капустой, картофелем и фрикадельками (Фрикадельки мясные, свекла, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат.паста, мука, масло подс., соль йод.)	20/200	27,43	6,19	10,18	10,40	158,02	165,00
	Гуляш мясной (Говядина, лук репч., мука, томат.паста, масло подс., соль йод.) 50/50	100	70,01	11,70	12,47	3,59	173,43	550,00
	Перловка отварная (Крупа перловая, вода, масло сл., соль йод.)	150	8,52	4,28	3,83	29,57	169,79	585,00
	Напиток из ягоды (облепиха), протертая с сахаром (Облепиха протертая с сахаром, сахар-песок, вода)	200	9,23	0,18	0,79	15,82	71,11	1 083,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	30	3,13	2,25	0,30	15,30	72,90	-
	Хлеб ржаной БХП	20	1,68	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед 7-11 лет:		720	120,00	25,92	27,81	82,60	684,37	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Борщ с капустой, картофелем и фрикадельками (Фрикадельки мясные, свекла, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат.паста, мука, масло подс., соль йод.)	20/270	31,21	8,16	13,42	13,71	208,30	165,00
	Гуляш мясной (Говядина, лук репч., мука, томат.паста, масло подс., соль йод.) 55/55	110	77,01	12,87	13,72	3,95	190,78	550,00
	Перловка отварная (Крупа перловая, вода, масло сл., соль йод.)	200	11,37	5,70	5,10	39,42	226,38	585,00
	Напиток из ягоды (облепиха), протертая с сахаром (Облепиха протертая с сахаром, сахар-песок, вода)	200	9,23	0,18	0,79	15,82	71,11	1 083,00
	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:		865	135,00	31,52	33,74	102,63	840,30	
Итого за день 2 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				40,67	55,48	162,13	1 310,54	

Итого за день 2		Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.		49,72	66,33	198,05	1 588,08	
День 3								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Закуска порционированная (горошек зеленый)	30	13,82	0,93	0,06	1,95	12,06	984,00
	Котлета "Незнайка" (со свиной) с соусом красным (Говядина, свинина, хлеб пш., молоко, лук репч., вода, яйцо, сухарь панир., масло)	110	49,63	12,54	18,67	14,16	274,83	225,00
	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	150	10,53	5,42	4,07	31,80	185,45	307,00
	Напиток из ягоды (смородина), протертой с сахаром. (Смородина протертая с сахаром, сахар-песок, вода)	200	12,79	0,19	0,08	15,82	64,76	1 083,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	31	3,23	2,33	0,31	15,81	75,33	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		521	90,00	21,40	23,19	79,54	612,43	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Закуска порционированная (горошек зеленый)	45	20,70	1,40	0,09	2,93	18,09	984,00
	Котлета "Незнайка" (со свиной) с соусом красным (Говядина, свинина, хлеб пш., молоко, лук репч., вода, яйцо, сухарь панир., масло)	110	49,63	12,54	18,67	14,16	274,83	225,00
	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	190	13,34	6,86	5,15	40,28	234,90	307,00
	Напиток из ягоды (смородина), протертой с сахаром. (Смородина протертая с сахаром, сахар-песок, вода)	200	12,79	0,19	0,08	15,82	64,76	1 083,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	34	3,54	2,55	0,34	17,34	82,62	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		579	100,00	23,53	24,33	90,53	675,20	
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.)	20/200	37,38	4,37	8,02	13,00	141,62	17,00
	Бедрышки куриные запеченные (Бедро куриное, сметана, масло подс., соль йод.)	100	60,71	22,36	29,67	0,13	356,99	1 105,00
	Рис отварной (Крупа рисовая, вода, масло сл., соль йод.)	150	15,96	3,60	4,78	36,44	203,23	552,00
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,78			9,08	36,32	663,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	40	4,17	3,00	0,40	20,40	97,20	-

Итого за обед 7-11 лет:		710	120,00	27,01	28,09	108,86	797,49	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Уха "Рыбацкая" с сайрой. (Сайра, картофель, морковь, лук репч., масло подс., соль йод., масло сл.)	25/250	46,74	5,46	10,02	16,25	177,02	17,00
	Бедрышки куриные запеченные (Бедро куриное, сметана, масло подс., соль йод.)	100	60,71	22,36	29,67	0,13	356,99	1 105,00
	Рис отварной (Крупа рисовая, вода, масло сл., соль йод.)	200	21,29	4,81	6,38	48,59	270,98	552,00
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,78			9,08	36,32	663,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	43	4,48	3,23	0,43	21,93	104,49	-
Итого за обед 12 лет и старше:		818	135,00	35,85	46,50	95,98	945,80	
Итого за день 3 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				54,73	66,05	158,59	1 447,78	
Итого за день 3 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				59,39	70,83	186,51	1 620,99	
День 4								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Каша кукурузная молочная вязкая с маслом (Крупа кукурузная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	190/5	25,49	6,68	5,63	44,05	253,60	623,00
	Блины-конверты с фруктовой начинкой (клубника) (Блин-конверт с клубникой, масло слив.)	65	27,56	2,12	4,50	17,53	119,10	1 097,00
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	8,45	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00
	Батон БХП	28	4,56	2,10	0,81	14,39	73,28	-
	Зефир с вареной сгущенкой	35	23,94	0,63	2,80	25,80	130,92	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		523	90,00	12,89	15,15	103,91	603,59	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Каша кукурузная молочная вязкая с маслом (Крупа кукурузная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	230/10	35,32	8,22	6,93	54,22	312,12	623,00
	Блины-конверты с фруктовой начинкой (клубника) (Блин-конверт с клубникой, масло слив.)	65	27,56	2,12	4,50	17,53	119,10	1 097,00
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	8,45	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00
	Батон БХП	29	4,73	2,18	0,84	14,91	75,89	-

	Зефир с вареной сгущенкой	35	23,94	0,63	2,80	25,80	130,92	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		569	100,00	14,50	16,48	114,59	664,72	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Рассольник "Ленинградский" с фрикадельками (Фрикадельки мясные, картофель, морковь, огурцы солен., лук репч., крупа перловая, масло подсолнечное, соль йод.)	20/220	34,79	3,86	7,16	15,00	139,90	167,00
	Стрипсы мясные с соусом красным (Говядина, свинина, крупа пшено, орех мускатный, яйцо, сухарь панир., масло подсолнечное, соль йод.)	80/30	52,06	12,77	19,75	9,61	267,27	1 098,00
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	180	13,56	7,43	5,69	45,58	263,23	632,00
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	16,15	1,40	0,40	22,80	100,40	-
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	33	3,44	2,48	0,33	16,83	80,19	-
Итого за обед 7-11 лет:		763	120,00	27,94	33,33	109,82	850,99	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Рассольник "Ленинградский" с фрикадельками (Фрикадельки мясные, картофель, морковь, огурцы солен., лук репч., крупа перловая, масло подсолнечное, соль йод.)	30/270	47,25	4,82	8,95	18,75	174,88	167,00
	Стрипсы мясные с соусом красным (Говядина, свинина, крупа пшено, орех мускатный, яйцо, сухарь панир., масло подсолнечное, соль йод.)	110	52,06	12,77	19,75	9,61	267,27	1 098,00
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	200	15,06	8,26	6,32	50,64	292,48	632,00
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	16,15	1,40	0,40	22,80	100,40	-
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	43	4,48	3,23	0,43	21,93	104,49	-
Итого за обед 12 лет и старше:		853	135,00	30,48	35,85	123,73	939,52	
Итого за день 4 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				40,83	48,48	213,73	1 454,57	
Итого за день 4 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				44,98	52,34	238,32	1 604,24	
День 5								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Сыр в индивидуальной упаковке	18	16,42	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	Каша манная молочная жидкая 100% с маслом, (Крупа манная, молоко, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	180/10	39,67	7,25	7,62	33,83	232,91	578,00
	Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	11,56	1,51	1,13	12,61	66,65	1 066,00
	Батон БХП	38	6,20	2,85	1,10	19,53	99,45	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	16,15	1,40	0,40	22,80	100,40	-

Итого за завтрак 7-11 лет:		646	90,00	14,38	13,23	89,65	535,23	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Сыр в индивидуальной упаковке	18	16,42	1,37	2,98	0,88	35,89	-
	Каша манная молочная жидкая 100% с маслом. (Крупа манная, молоко, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	240/10	49,18	9,56	9,68	44,62	303,88	578,00
	Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	11,56	1,51	1,13	12,61	66,65	1 066,00
	Батон БХП	41	6,69	3,08	1,19	21,07	107,30	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	16,15	1,40	0,40	22,80	100,40	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		709	100,00	16,92	15,38	101,99	614,12	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Щи по-уральски (пшено) с фрикадельками (Фрикадельки мясные, капуста, морковь, лук репч., крупа пшено, томат.паста, масло подсолнечное, соль йод.)	10/200	14,50	4,39	8,01	5,45	111,49	8,00
	Кюфта по-московски с соусом красным (Говядина, свинина, крупа рисовая, вода, лук репч., яйцо, мука, масло подсолнечное, соль йод.)	110	61,55	14,54	21,45	8,78	256,33	209,00
	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	170	11,89	6,14	4,61	36,04	210,17	307,00
	Чай с лимоном (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	3,12	0,04		9,19	36,92	431,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	27	2,81	2,03	0,27	13,77	65,61	-
	Хлеб ржаной БХП	26	2,19	1,72	0,31	10,30	50,86	-
	Зефир с вареной сгущенкой	январь.35	23,94	0,63	2,80	25,80	130,92	-
Итого за обед 7-11 лет:		782	120,00	29,48	37,45	109,33	862,3	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Щи по-уральски (пшено) с фрикадельками (Фрикадельки мясные, капуста, морковь, лук репч., крупа пшено, томат.паста, масло подсолнечное, соль йод.)	20/250	24,41	5,65	10,30	7,01	143,34	8,00
	Кюфта по-московски с соусом красным (Говядина, свинина, крупа рисовая, вода, лук репч., яйцо, мука, масло подсолнечное, соль йод.)	120	62,33	14,62	21,82	9,38	264,53	209,00
	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	210	14,69	7,58	5,69	44,52	259,62	307,00
	Чай с лимоном (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	3,12	0,04		9,19	36,92	431,00
	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	-
	Зефир с вареной сгущенкой	35	23,94	0,63	2,80	25,80	130,92	-
Итого за обед 12 лет и старше:		908	135,00	33,39	41,37	127,21	986,88	
Итого за день 5 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				43,86	50,68	198,98	1 427,52	
Итого за день 5 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				50,31	56,75	229,20	1 628,78	
Неделя 3								
День 6								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Закуска порционированная (горошек зеленый)	25	11,40	0,78	0,05	1,63	10,05	984,00
	Биточки рубленые из курицы с соусом белым (Филе куриное, батон, вода, лук репч., яйцо, сухарь панир., масло сл., соль йод., соус)	100	42,76	15,46	6,63	14,23	198,43	1 069,00
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	150	31,45	3,09	4,47	20,10	152,99	371,00
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,78			9,08	36,32	663,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	25	2,61	1,88	0,25	12,75	60,75	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		500	90,00	21,20	11,40	57,79	458,54	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Закуска порционированная (горошек зеленый)	30	13,75	0,93	0,06	1,95	12,06	984,00
	Биточки рубленые из курицы с соусом белым. (Филе куриное, батон, вода, лук репч., яйцо, сухарь панир., масло сл., соль йод., соус)	110	43,19	15,52	7,00	14,57	213,36	1 069,00
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,78			9,08	36,32	663,00
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	180	37,74	3,71	5,36	24,12	179,59	371,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	34	3,54	2,55	0,34	17,34	82,62	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		554	100,00	22,71	12,76	67,06	523,95	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Щи из свежей капусты с картофелем (Капуста, картофель, морковь, лук репч., томат.паста, масло подсе., соль йод.)	230	11,56	1,62	4,50	7,63	77,47	197,00
	Плов из говядины с овощами (Говядина, крупа рисовая, вода, морковь, лук репч., масло подсе., томат.паста, соль)	200	87,85	18,25	27,46	39,51	478,18	523,00
	Чай с лимоном	200/1	3,12	0,04		0,10	36,07	131,00

	(Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	3,12	0,04		9,19	36,92	431,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	30	3,13	2,25	0,30	15,30	72,90	-
	Сок фруктовый в п/у 125	125	14,34	0,88	0,25	14,25	62,77	-
Итого за обед 7-11 лет:		789	120,00	23,04	32,51	85,88	728,24	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Щи из свежей капусты с картофелем (Капуста, картофель, морковь, лук репч., томат.паста, масло подс., соль йод.)	250	12,54	1,76	4,89	8,29	94,21	197,00
	Плов из говядины с овощами (Говядина, крупа рисовая, вода, морковь, лук репч., масло подс., томат.паста, соль йод.)	220	102,92	20,08	30,21	43,46	546	523,00
	Чай с лимоном (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	3,12	0,04		9,19	36,92	431,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	20	2,08	1,50	0,20	10,20	48,60	-
	Сок фруктовый в п/у 125	125	14,34	0,88	0,25	14,25	62,77	-
Итого за обед 12 лет и старше:		819	135,00	24,26	35,55	85,39	788,5	
Итого за день 6 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				44,24	43,91	143,66	1 146,78	
Итого за день 6 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				46,96	48,31	152,45	1 232,45	
День 7								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Каша вязкая молочная из гречневой крупы с маслом. (Крупа гречневая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	180/7	25,70	6,45	6,65	33,60	200,04	515,00
	Сэндвич с вареной сгущенкой (Сэндвичи с вареной сгущенкой, масло слив.)	55	32,03	3,12	6,82	28,69	158,62	1 109,00
	Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	11,56	1,51	1,13	12,61	66,65	1 066,00
	Батон БХП	28	4,56	2,10	0,81	14,39	73,28	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	16,15	1,40	0,40	22,80	100,40	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		670	90,00	14,58	15,81	112,09	598,99	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Каша вязкая молочная из гречневой крупы с маслом. (Крупа гречневая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	240/10	35,04	8,63	8,89	44,92	294,18	515,00
	Сэндвич с вареной сгущенкой (Сэндвичи с вареной сгущенкой, масло слив.)	55	32,03	3,12	6,82	28,69	188,62	1 109,00
	Кофейный напиток злаковый	200	11,56	1,51	1,13	12,61	66,65	1 066,00

	(Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	11,50	1,51	1,15	12,01	90,00	1 000,00
	Батон БХП	32	5,22	2,40	0,93	16,45	83,74	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	16,15	1,40	0,40	22,80	100,40	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		737	100,00	17,06	18,17	125,47	703,59	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Рассольник "Ленинградский" с фрикадельками (Фрикадельки мясные, картофель, морковь, огурцы солен., лук репч., крупа перловая, соль йод.)	10/190	24,00	3,22	5,97	12,50	116,58	167,00
	Ёжики мясные (со свиной) с соусом красным. (Говядина, свинина, крупа рисовая, вода, лук репч., соль йод., соус красный)	100	44,97	10,61	14,51	7,85	204,43	222,00
	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	150	10,53	5,42	4,07	31,80	185,45	307,00
	Компот из кураги с витамином С. (Курага, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	7,69	0,99	0,06	18,36	77,94	669,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	27	2,81	2,03	0,27	13,77	65,61	-
	Десерт (Гематоген)	40	30,00	2,80	1,20	33,60	156,00	-
Итого за обед 7-11 лет:		717	120,00	25,06	26,07	117,88	806,01	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Рассольник "Ленинградский" с фрикадельками (Фрикадельки мясные, картофель, морковь, огурцы солен., лук репч., крупа перловая, соль йод.)	20/230	35,63	4,02	7,46	15,63	122,41	167,00
	Ёжики мясные (со свиной) с соусом красным. (Говядина, свинина, крупа рисовая, вода, лук репч., соль йод., соус красный)	100	44,97	10,61	14,51	7,85	204,43	222,00
	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	180	12,64	6,50	4,88	38,16	222,53	307,00
	Компот из кураги с витамином С. (Курага, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	7,69	0,99	0,06	18,36	77,94	669,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	39	4,07	2,93	0,39	19,89	94,77	-
	Десерт (Гематоген)	40	30,00	2,80	1,20	33,60	156,00	-
Итого за обед 12 лет и старше:		809	135,00	27,84	28,50	133,49	919,73	
Итого за день 7 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				39,64	41,88	229,97	1 455,00	
Итого за день 7 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				44,90	46,66	258,95	1 635,00	
День 8								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
	Сыр в индивидуальной упаковке	18	16,42	1,37	2,98	0,88	35,82	-

Завтрак 7-11 лет	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы (Крупа пшеничная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.)	200	18,36	8,02	3,28	40,45	183,4	515,00
	Бутерброд с маслом на батоне (Масло сл., батон в/с БХП)	10/46	19,04	3,26	11,37	21,77	182,44	1 116,00
	Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	12,24	1,82	1,67	13,22	75,19	986,00
	Зефир с вареной сгущенкой	35	23,94	0,63	2,80	25,80	130,92	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		509	90,00	15,10	22,10	102,12	607,77	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Сыр в индивидуальной упаковке	18	16,42	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы (Крупа пшеничная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.)	240	22,03	9,62	3,94	48,54	228,08	515,00
	Бутерброд с маслом на батоне (Масло сл., батон в/с БХП)	15/49	25,37	3,73	12,99	24,88	201,36	1 116,00
	Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	12,24	1,82	1,67	13,22	75,19	986,00
	Зефир с вареной сгущенкой	35	23,94	0,63	2,80	25,80	130,92	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		557	100,00	17,17	24,38	113,32	671,37	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Суп картофельный с бобовыми, с фрикадельками и гренками (Фрикадельки мясные, картофель, горох, лук репч., морковь, масло подсе., соль йод.)	10/200/15	19,79	8,54	8,82	22,42	153,18	157,00
	Сеченики Посольские из минтая с соусом белым (Минтай, омлет из сухого яичного меланжа, крупа манная, лук репч., яйцо, сухарь)	110	39,65	15,38	9,51	9,08	143,43	1 062,00
	Рис отварной (Крупа рисовая, вода, масло сл., соль йод.)	170	18,09	4,09	5,42	41,30	200,33	552,00
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	8,45	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	37	3,86	2,78	0,37	18,87	89,91	-
	Бисквит Лимонный (конд.цех)	80	30,16	5,04	11,60	46,56	230	528,00
Итого за обед 7-11 лет:		822	120,00	37,18	37,12	140,37	843,54	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
	Суп картофельный с бобовыми, с фрикадельками и гренками (Фрикадельки мясные, картофель, горох, лук репч., морковь, масло подсе., соль йод.)	20/250/15	30,76	10,82	11,17	28,40	257,37	157,00

Обед 12 лет и старше	Сеченики Посольские из минтая с соусом белым (Минтай, омлет из сухого яичного меланжа, крупа манная, лук репч., яйцо, сухарь)	80/30	39,65	15,38	9,51	9,08	143,43	1 062,00
	Рис отварной (Крупа рисовая, вода, масло сл., соль йод.)	200	21,29	4,81	6,38	48,59	220,98	552,00
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	8,45	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	45	4,69	3,38	0,45	22,95	109,35	-
	Бисквит Лимонный (конд.цех)	80	30,16	5,04	11,60	46,56	230	528,00
Итого за обед 12 лет и старше:		920	135,00	40,79	40,52	157,72	987,82	
Итого за день 8 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				52,28	59,22	242,49	1451,31	
Итого за день 8 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				57,96	64,9	271,04	1659,19	
День 9								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Закуска порционированная (кукуруза консервированная)	45	15,28	0,72	0,18	6,44	30,24	984,00
	Макаронные изделия "Карбонара" (Макаронные изд., мясopодукт, лук репч., томат.паста, масло подс., соль йод.)	200	27,10	11,22	9,48	36,60	276,60	448,00
	Напиток из ягоды (брусника), протертой с сахаром (Брусника протертая с сахаром, сахар-песок, вода)	200	13,87	0,13	0,09	15,82	64,61	1 083,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	36	3,75	2,70	0,36	18,36	87,48	-
	Десерт (Гематоген)	40	30,00	2,80	1,20	33,60	156,00	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		521	90,00	17,57	11,31	110,82	614,93	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Закуска порционированная (кукуруза консервированная)	60	20,38	0,96	0,24	8,58	40,32	984,00
	Макаронные изделия "Карбонара" (Макаронные изд., мясopодукт, лук репч., томат.паста, масло подс., соль йод.)	240	32,52	13,46	11,38	43,92	331,92	448,00
	Напиток из ягоды (брусника), протертой с сахаром (Брусника протертая с сахаром, сахар-песок, вода)	200	13,87	0,13	0,09	15,82	64,61	1 083,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	31	3,23	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	Десерт (Гематоген)	40	30,00	2,80	1,20	33,60	156,00	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		571	100,00	19,68	13,22	117,73	668,18	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
	Борщ с капустой и картофелем. (Свекла, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат.паста, мука, масло подс., сахар-песок, соль йод.)	200	10,75	1,55	3,91	10,22	82,31	165,00

Обед 7-11 лет	Пельмени отварные с маслом (Пельмени, соль йод., масло сл.) 190/6	196	82,76	18,32	46,18	56,07	513,19	1 084,00
	Напиток из шиповника (Шиповник, вода, лимон, сахар-песок)	200	6,59	0,21	0,07	13,13	53,99	667,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	36	3,75	2,70	0,36	18,36	97,2	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	16,15	1,40	0,40	22,80	100,4	-
Итого за обед 7-11 лет:		832	120,00	24,18	50,92	120,58	847,09	
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, лимон, соль йод.)	250	13,44	1,94	4,89	12,78	102,89	165,00
	Пельмени отварные с маслом (Пельмени, соль йод., масло сл.) 220/7	227	95,90	21,22	53,48	64,94	625,99	1 084,00
	Напиток из шиповника (Шиповник, вода, лимон, сахар-песок)	200	6,59	0,21	0,07	13,13	53,99	667,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	28	2,92	2,10	0,28	14,28	68,04	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	16,15	1,40	0,40	22,80	100,4	-
Итого за обед 12 лет и старше:		905	135,00	26,87	59,12	127,93	951,31	
Итого за день 9 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				41,75	62,23	231,40	1 652,30	
Итого за день 9 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				46,55	72,34	245,66	1 819,49	
День 10								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Каша молочная "Улыбка" с маслом (Хлопья Геркулес, крупа рисовая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	190/5	29,34	6,68	7,71	36,80	243,32	53,00
	Бутерброд с сыром на батоне (Сыр, батон в/с БХП)	22/49	28,27	9,04	8,35	24,33	208,67	1 115,00
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	8,45	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00
	Зефир с вареной сгущенкой	35	23,94	0,63	2,80	25,80	130,92	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		501	90,00	17,71	20,28	89,07	609,60	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Каша молочная "Улыбка" с маслом (Хлопья Геркулес, крупа рисовая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	240/6	36,70	8,43	9,73	46,42	306,96	53,00
	Бутерброд с сыром на батоне	25/48	30,01	0,30	8,50	25,01	214,55	1 115,00

Завтрак 12 лет и старше	(Сыр, батон в/с БХП)	20/70	30,71	7,30	0,37	23,01	217,33	1 113,00
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	8,45	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00
	Зефир с вареной сгущенкой	35	23,94	0,63	2,80	25,80	130,92	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		554	100,00	19,71	22,53	99,38	679,12	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Суп-лапша с фрикадельками (Фрикадельки мясные, лапша Роллтон, морковь, лук репч., масло подс., соль йод.)	10/200	15,72	4,95	8,16	9,78	112,32	694,00
	Котлета "Домашняя" с соусом красным (Говядина, свинина, хлеб пш., вода, лук репч., яйцо, сухарь панир., масло подс., соль йод.)	80/30	45,42	11,73	17,92	12,28	207,35	246,00
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	150	11,30	6,20	4,74	37,98	181,36	632,00
	Напиток из ягоды (смородина), протертой с сахаром. (Смородина протертая с сахаром, сахар-песок, вода)	200	12,79	0,19	0,08	15,82	64,76	1 083,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	33	3,44	2,48	0,33	16,83	80,19	-
	Хлеб ржаной БХП	30	2,53	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Десерт шоколадный (Чио-Рио)	30	28,80	1,05	9,00	17,40	156,00	-
Итого за обед 7-11 лет:		763	120,00	28,58	40,59	121,97	860,66	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Суп-лапша с фрикадельками (Фрикадельки мясные, лапша Роллтон, морковь, лук репч., масло подс., соль йод.)	20/270	26,67	6,84	11,26	13,50	152,73	694,00
	Котлета "Домашняя" с соусом красным (Говядина, свинина, хлеб пш., вода, лук репч., яйцо, сухарь панир., масло подс., соль йод.)	80/30	45,42	11,73	17,92	12,28	207,35	246,00
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	200	15,06	8,26	6,32	50,64	232,48	632,00
	Напиток из ягоды (смородина), протертой с сахаром. (Смородина протертая с сахаром, сахар-песок, вода)	200	12,79	0,19	0,08	15,82	64,76	1 083,00
	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	-
	Десерт шоколадный (Чио-Рио)	30	28,80	1,05	9,00	17,40	156,00	-
Итого за обед 12 лет и старше:		896	135,00	32,74	45,31	139,77	956	
Итого за день 10 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				46,29	60,86	211,04	1 578,26	
Итого за день 10 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				52,46	67,83	239,15	1 778,12	

Итого за день 10 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.		22,83	23,93	104,11	723,12	
Итого за день 10 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.		25,41	27,14	106,48	771,85	
Среднее значение период по Завтрак 7-11 лет Дети 7 - 11 лет.		66,23	71,88	280,21	2 032,60	
Среднее значение период по Обед 7-11 лет Дети 7 - 11 лет.		129,79	164,78	377,61	3 511,45	
Среднее значение период по Обед 12 лет и старше Дети с 12 лет и старше.		145,57	187,02	437,61	4 014,74	
Среднее значение период по Завтрак 12 лет и старше Дети с 12 лет и старше.		74,85	79,83	323,14	2 310,38	

