

«Согласовано»

Директор

02 сентября



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
				Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 1							
День 1							
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.							
Завтрак 7-11 лет	Каша молочная кукурузная с маслом (Крупа кукурузная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	170/8	24,38	6,10	5,14	40,21	231,49
	Бутерброд с джемом (Джем, хлеб пш.)	20/24	11,76	2,07	0,26	26,07	114,91
	Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	10,65	1,82	1,67	13,22	75,19
	Напиток овсяный в п/у	200	38,21	2,00	6,40	19,00	140,00
Итого за завтрак 7-11 лет:		622	85,00	11,98	13,47	98,50	561,59
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.							
Завтрак 12 лет и старше	Каша молочная кукурузная с маслом (Крупа кукурузная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	200/9	28,21	7,16	6,04	47,21	271,80
	Бутерброд с джемом (Джем, хлеб пш.)	20/37	12,93	2,68	0,34	33,77	148,86
	Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	10,65	1,82	1,67	13,22	75,19
	Напиток овсяный в п/у	200	38,21	2,00	6,40	19,00	140,00
Итого за завтрак 12 лет и старше:		666	90,00	13,66	14,45	113,20	635,85
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.							
	Суп картофельный с бобовыми, и гречками. (Картофель, горох, лук репч., морковь, масло подсол., соль йод., гречки)	200/10	8,05	5,06	5,49	19,94	149,42

Обед 7-11 лет	Биточки рыбные по-домашнему (минтай) с соусом белым (Минтай, крупа рисовая, лук репч., яйцо, сухарь панир., масло подс., соль витам., соус белый)	80/20	38,45	12,82	5,27	8,44
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	170	25,71	3,50	5,07	22,78
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	26	2,17	1,95	0,26	13,26
	Чай с лимоном (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	3,12	0,04		9,19
	Рогалик Сахарный (конд.цех) 50 гр.	50	27,50	3,72	11,61	28,02
Итого за обед 7-11 лет:		760	105,00	27,09	27,69	101,63

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.

Обед 12 лет и старше	Суп картофельный с бобовыми, с фрикадельками (г+с) и гренками (Фрикадельки мясные, картофель, горох, лук репч., морковь, масло подс., соль йод., гренки)	10/230/15	18,33	10,73	11,75	22,01
	Биточки рыбные по-домашнему (минтай) с соусом белым (Минтай, крупа рисовая, лук репч., яйцо, сухарь панир., масло подс., соль витам., соус белый)	80/20	38,45	12,82	5,27	8,44
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	200	30,25	4,12	5,96	26,80
	Чай с лимоном (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	3,12	0,04		9,19
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	29	2,35	2,18	0,29	14,79
	Рогалик Сахарный (конд.цех) 50 гр.	50	27,50	3,72	11,61	28,02
Итого за обед 12 лет и старше:		838	120,00	33,60	34,87	109,24

Итого за день 1 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет. 41,87 54,02 178,48

Итого за день 1 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше. 48,64 63,78 183,52

День 2

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.

Завтрак 7-11 лет	Сыр в индивидуальной упаковке	18	16,42	1,37	2,98	0,88
	Каша молочная овсяная "Геркулес" с маслом (Хлопья Геркулес, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	160/5	18,51	6,26	7,00	26,80
	Бутерброд с маслом (Масло сл., хлеб пш.)	13/29	17,46	2,59	6,43	17,25
	Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	10,29	1,51	1,13	12,61
	Пюре фруктовое	125	22,32			13,75

Итого за завтрак 7-11 лет:		550	85,00	11,73	17,55	71,30
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
	Каша молочная овсяная "Геркулес" с маслом (Хлопья Геркулес, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	200/5	21,69	7,78	8,70	33,30
	Бутерброд с маслом (Масло сл., хлеб пш.)	15/23	19,28	2,34	5,82	15,61
	Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	10,29	1,51	1,13	12,61
	Пюре фруктовое	125	22,32			13,75
Итого за завтрак 12 лет и старше:		586	90,00	13,00	18,63	76,15
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.						
Обед 7-11 лет	Борщ с капустой, картофелем и фрикадельками (г+с) (Фрикадельки мясные, свекла, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат.паста, мука, масло подсолнечное рафинированное, соль йод.)	20/200	23,54	6,19	10,18	10,40
	Зразы ленивые из говядины я/п с соусом красным (Говядина, батон, молоко, лук репч., яйцо, сухарь панир., соль йод., масло подсолнечное рафинированное, соус красный)	80/25	46,28	10,12	15,90	12,53
	Рис отварной (Крупа рисовая, вода, масло сл., соль йод.)	180	19,16	4,33	5,74	43,73
	Напиток из ягоды (брусника), протертой с сахаром (Брусника протертая с сахаром, сахар-песок, вода)	200	13,87	0,13	0,09	15,82
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	26	2,15	1,95	0,26	13,26
Итого за обед 7-11 лет:		731	105,00	22,72	32,17	95,74
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.						
Обед 12 лет и старше	Борщ с капустой, картофелем и фрикадельками (г+с) (Фрикадельки мясные, свекла, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат.паста, мука, масло подсолнечное рафинированное, соль йод.)	30/250	33,51	7,88	12,96	13,24
	Зразы ленивые из говядины я/п с соусом красным (Говядина, батон, молоко, лук репч., яйцо, сухарь панир., соль йод., масло подсолнечное рафинированное, соус красный)	80/30	46,65	10,60	16,65	13,12
	Рис отварной (Крупа рисовая, вода, масло сл., соль йод.)	220	23,42	5,29	7,01	53,45
	Напиток из ягоды (брусника), протертой с сахаром (Брусника протертая с сахаром, сахар-песок, вода)	200	13,87	0,13	0,09	15,82
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	31	2,55	2,33	0,31	15,81
Итого за обед 12 лет и старше:		841	120,00	26,23	37,03	111,44

Итого за день 2 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				34,45	49,72	167,04
Итого за день 2 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				39,22	55,66	187,60
День 3						
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.						
Завтрак 7-11 лет	Закуска порционированная (горошек зеленый)	25	11,53	0,78	0,05	1,63
	Ёжики мясные (со свиной) с соусом красным (Говядина, свинина, крупа рисовая, вода, лук репч., соль йод., соус красный основной)	80/30	44,65	10,69	14,88	8,44
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	150	22,69	3,09	4,47	20,10
	Чай с лимоном (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	3,12	0,04		9,19
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	36	3,01	2,70	0,36	18,36
Итого за завтрак 7-11 лет:		525	85,00	17,30	19,76	57,72
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.						
Завтрак 12 лет и старше	Закуска порционированная (горошек зеленый)	25	11,53	0,78	0,05	1,63
	Ёжики мясные (со свиной) с соусом красным (Говядина, свинина, крупа рисовая, вода, лук репч., соль йод., соус красный основной)	80/35	45,02	11,18	15,56	8,82
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	180	27,22	3,71	5,36	24,12
	Чай с лимоном (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	3,12	0,04		9,19
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	37	3,11	2,78	0,37	18,87
Итого за завтрак 12 лет и старше:		561	90,00	18,47	21,34	62,63
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.						
Обед 7-11 лет	Рассольник "Ленинградский" с фрикадельками (г+с) и сметаной (Фрикадельки мясные, картофель, морковь, огурцы солен., лук репч., крупа перловая, масло растительное)	10/230/10	26,57	4,09	8,23	15,38
	Котлета мясная с соусом красным (Говядина, свинина, батон, вода, яйцо, сухарь панир., масло подс., соль йод., соус красный основной)	80/40	45,65	10,98	18,99	13
	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	180	12,64	6,50	4,88	38,16
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	16,15	1,40	0,40	22,80
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	48	3,99	3,60	0,48	24,48
Итого за обед 7-11 лет:		798	105,00	26,57	32,98	113,82

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.						
Обед 12 лет и старше	Рассольник "Ленинградский" с фрикадельками (г+с) и сметаной (Фрикадельки мясные, картофель, морковь, огурцы солен., лук репч., крупа перловая, масло растительное)	30/250/10	44,12	4,75	9,55	17,84
	Котлета мясная с соусом красным (Говядина, свинина, батон, вода, яйцо, сухарь панир., масло подсолнечное, соль йод., соус красный)	80/20	44,15	10,82	18,25	11,82
	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	190	13,34	6,86	5,15	40,28
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	16,15	1,40	0,40	22,80
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	27	2,24	2,03	0,27	13,77
Итого за обед 12 лет и старше:		807	120,00	25,85	33,62	106,51
Итого за день 3 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				45,87	55,65	172,71
Итого за день 3 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				44,32	54,96	169,14
День 4						
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.						
Завтрак 7-11 лет	Яйцо вареное	40	16,50	5,08	4,60	0,28
	Бутерброд с сыром и маслом (Сыр, масло сл., хлеб пш.)	27/15/39	45,59	10,44	17,77	19,42
	Каша молочная пшеничная (Крупа пшено, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.)	200	16,05	8,02	4,16	39,81
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	6,86	1,36	1,41	2,14
Итого за завтрак 7-11 лет:		521	85,00	24,90	27,94	61,65
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.						
Завтрак 12 лет и старше	Яйцо вареное	40	16,50	5,08	4,60	0,28
	Бутерброд с сыром и маслом (Сыр, масло сл., хлеб пш.)	28/15/40	46,57	10,70	18,20	19,90
	Каша молочная пшеничная (Крупа пшено, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.)	250	20,07	10,03	5,20	49,76
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	6,86	1,36	1,41	2,14
Итого за завтрак 12 лет и старше:		573	90,00	27,17	29,41	72,08
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.						
	Щи из свежей капусты с картофелем, с фрикадельками (г+с) и сметаной	10/200/10	10,20	3,23	7,11	7,18

Обед 7-11 лет	(Фрикадельки мясные, капуста, картофель, морковь, лук репч., томат.паста, масло подсе., соль йод. (мелкие))	10/200/10	17,27	3,23	7,11	7,10
	Мясо тушеное с морковью и луком (Говядина, морковь, лук репч., масло подсе., мука, томат.паста, соль йод.)	50/50	70,31	11,88	13,90	4,55
	Перловка отварная (Крупа перловая, вода, масло сл., соль йод.)	150	8,52	4,28	3,83	29,57
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С. (Смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	4,39	0,57		19,55
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	30	2,49	2,25	0,30	15,30
Итого за обед 7-11 лет:		700,00	105,00	22,21	25,13	76,15

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.

Обед 12 лет и старше	Щи из свежей капусты с картофелем, с фрикадельками (г+с) и сме (Фрикадельки мясные, капуста, картофель, морковь, лук репч., томат.паста, масло подсе., соль йод. (мелкие))	20/270/10	29,75	4,41	9,69	7,79
	Мясо тушеное с морковью и луком (Говядина, морковь, лук репч., масло подсе., мука, томат.паста, соль йод.)	50/60	71,31	13,07	15,29	5,01
	Перловка отварная (Крупа перловая, вода, масло сл., соль йод.)	200	11,37	5,70	5,10	39,42
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С. (Смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	4,39	0,57		19,55
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	39	3,18	2,93	0,39	19,89
Итого за обед 12 лет и старше:		849,00	120,00	26,67	30,46	91,66

Итого за день 4 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет. 47,11 53,06 137,79

Итого за день 4 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше. 53,84 59,88 165,74

День 5

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.

Завтрак 7-11 лет	Каша молочная рисовая с маслом. (Крупа рисовая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	150/5	20,45	4,23	5,09	29,55
	Бутерброд с сыром. (Сыр, хлеб пш.)	15/22	15,69	4,23	3,01	14,15
	Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	10,65	1,82	1,67	13,22
	Напиток овсяный в п/у	200	38,21	2,00	6,40	19,00
Итого за завтрак 7-11 лет:		592	85,00	12,28	16,17	75,92

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.

Завтрак 12 лет и старше	Каша молочная рисовая с маслом. (Крупа рисовая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	200/5	25,45	5,59	6,73	39,08
	Бутерброд с сыром. (Сыр, хлеб пш.)	15/22	15,69	4,23	3,01	14,15
	Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	10,65	1,82	1,67	13,22
	Напиток овсяный в п/у	200	38,21	2,00	6,40	19,00
Итого за завтрак 12 лет и старше:		642	90,00	13,64	17,81	85,45
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.						
Обед 7-11 лет	Суп-лапша домашняя с фрикадельками (г+с) (Фрикадельки мясные, лапша Роллтон, морковь, лук репч., масло подс., соль йод.)	10/230	16,12	5,85	9,58	11,14
	Котлета "Домашняя" с соусом красным (Говядина, свинина, хлеб пш., вода, лук репч., яйцо, сухарь панир., масло подс., соль йод., сыр твердый соевый)	80/30	44,30	11,73	17,92	12,28
	Гарнир каша гречневая вязкая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	170	10,13	3,84	4,66	23,43
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,78			9,08
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	32	2,67	2,40	0,32	16,32
	Гематоген	40	30,00	2,80	1,20	33,60
Итого за обед 7-11 лет:		792,00	105,00	26,62	33,68	105,85
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.						
Обед 12 лет и старше	Суп-лапша домашняя с фрикадельками (г+с) (Фрикадельки мясные, лапша Роллтон, морковь, лук репч., масло подс., соль йод.)	20/280	26,02	7,31	11,98	13,92
	Котлета "Домашняя" с соусом красным (Говядина, свинина, хлеб пш., вода, лук репч., яйцо, сухарь панир., масло подс., соль йод., сыр твердый соевый)	80/40	45,05	12,80	19,55	13,40
	Гарнир каша гречневая вязкая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	210	12,52	4,75	5,75	28,94
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,78			9,08
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	55	4,63	4,13	0,55	28,05
	Гематоген	40	30,00	2,80	1,20	33,60
Итого за обед 12 лет и старше:		925,00	120,00	31,78	39,03	126,99
Итого за день 5 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				38,90	49,85	181,77

Итого за день 5 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.			45,42	56,84	212,44
--	--	--	--------------	--------------	---------------

Неделя 2

День 6

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.

Завтрак 7-11 лет	Каша молочная манная (жидкая) 100% с маслом (Крупа манная, молоко, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	200/5	31,49	7,79	8,78	36,32
	Бутерброд с маслом (Масло сл., хлеб пш.)	15/38	20,54	3,26	8,12	21,77
	Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	10,65	1,82	1,67	13,22
	Пюре фруктовое	125	22,32			13,75
Итого за завтрак 7-11 лет:		583	85,00	12,87	18,57	85,06

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.

Завтрак 12 лет и старше	Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	10,65	1,82	1,67	13,22
	Каша молочная манная (жидкая) 100% с маслом (Крупа манная, молоко, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	240/5	36,63	9,31	10,50	43,40
	Бутерброд с маслом (Масло сл., хлеб пш.)	15/37	20,40	3,20	7,97	21,36
	Пюре фруктовое	125	22,32			13,75
Итого за завтрак 12 лет и старше:		622	90,00	14,33	20,13	91,74

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.

Обед 7-11 лет	Бульон с мясными фрикадельками (г+с) и гренками (Фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок, приправа, соль йод., гренки)	10/230/10	10,25	4,84	4,93	7,43
	Зразы ленивые из говядины я/п с соусом красным (Говядина, батон, молоко, лук репч., яйцо, сухарь панир., соль йод., масло подс., соус красный)	80/30	46,65	10,60	16,65	13,12
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	160	24,20	3,30	4,77	21,44
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	27	2,24	2,03	0,27	13,77
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,78			9,08
	Песочники "Байкальские" (конд.цех)	40	19,88	2,36	9,52	23,00
Итого за обед 7-11 лет:		787,00	105,00	23,13	36,14	87,84

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.						
Обед 12 лет и старше	Бульон с мясными фрикадельками (г+с) и гренками (Фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок, приправа, соль йод., гренки)	20/270/15	19,11	5,91	6,01	9,06
	Зразы ленивые из говядины я/п с соусом красным (Говядина, батон, молоко, лук репч., яйцо, сухарь панир., соль йод., масло подсе., соус красный)	80/30	46,65	10,60	16,65	13,12
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	200	30,25	4,12	5,96	26,80
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,78			9,08
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	28	2,33	2,10	0,28	14,28
	Песочники "Байкальские" (конд.пех)	40	19,88	2,36	9,52	23,00
Итого за обед 12 лет и старше:		883,00	120,00	25,09	38,43	95,35
Итого за день 6 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				36,00	54,71	172,90
Итого за день 6 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				39,42	58,56	187,08
День 7						
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.						
Завтрак 7-11 лет	Каша молочная кукурузная (Крупа кукурузная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.)	150	13,33	5,23	2,40	34,67
	Ватрушка "Королевская" (Мука пш.в/с, яйцо, сахар-песок, масло сл., творог, сода, ванилин)	90	42,08	12,58	11,63	35,78
	Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	10,29	1,51	1,13	12,61
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	24	1,99	1,80	0,24	12,24
	Яблоко свежее	138	17,31	0,55	0,55	13,52
Итого за завтрак 7-11 лет:		602	85,00	21,67	15,95	108,82
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.						
Завтрак 12 лет и старше	Каша молочная кукурузная (Крупа кукурузная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.)	200	17,77	6,97	3,20	46,23
	Ватрушка "Королевская" (Мука пш.в/с, яйцо, сахар-песок, масло сл., творог, сода, ванилин)	90	42,08	12,58	11,63	35,78
	Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	10,29	1,51	1,13	12,61
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	31	2,58	2,33	0,31	15,81

	Яблоко свежее	138	17,28	0,55	0,55	13,52
Итого за завтрак 12 лет и старше:		659	90,00	23,94	16,82	123,95
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.						
Обед 7-11 лет	Рассольник "Ленинградский" (Картофель, морковь, огурцы солен., лук репч., крупа перловая, масло подс., соль йод.)	250	15,01	2,19	5,07	16,11
	Мясо тушеное (Говядина, лук репч., масло подс., томат.паста, соль йод.)	40/50	56,72	12,68	12,64	1,17
	Гарнир пшено отварное вязкое (Крупа пшено, вода, масло сл., соль йод.)	170	9,64	4,45	4,98	24,77
	Напиток из шиповника (Шиповник, вода, лимон, сахар-песок)	200	6,59	0,21	0,07	13,13
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	33	2,70	2,48	0,33	16,83
	Сок фруктовый в п/у 125	1	14,34	0,88	0,25	14,25
Итого за обед 7-11 лет:		744,00	105,00	22,89	23,34	86,26
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.						
Обед 12 лет и старше	Рассольник "Ленинградский" (Картофель, морковь, огурцы солен., лук репч., крупа перловая, масло подс., соль йод.)	250	15,01	2,19	5,07	16,11
	Мясо тушеное (Говядина, лук репч., масло подс., томат.паста, соль йод.)	50/60	70,77	15,50	15,44	1,43
	Гарнир пшено отварное вязкое (Крупа пшено, вода, масло сл., соль йод.)	180	10,20	4,72	5,27	26,23
	Напиток из шиповника (Шиповник, вода, лимон, сахар-песок)	200	6,59	0,21	0,07	13,13
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	37	3,09	2,78	0,37	18,87
	Сок фруктовый в п/у 125	1	14,34	0,88	0,25	14,25
Итого за обед 12 лет и старше:		778,00	120,00	26,27	26,48	90,02
Итого за день 7 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				44,56	39,29	195,08
Итого за день 7 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				50,21	43,30	213,97
День 8						
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.						
	Тефтели II вариант с соусом красным (Говядина, крупа рисовая, вода, лук репч., мука, масло подс., соль йод., соус красный)	80/30	48,08	7,35	10,29	9,42
	Пюре картофельное	180	27,15	3,71	5,36	24,12

Завтрак 7-11 лет	(Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	100	27,10	3,71	3,30	27,12
	Компот из кураги с витамином С. (Курага, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	7,69	0,99	0,06	18,36
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	25	2,08	1,88	0,25	12,75
Итого за завтрак 7-11 лет:		515,00	85,00	13,92	15,97	64,65

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.

Завтрак 12 лет и старше	Тефтели II вариант с соусом красным (Говядина, крупа рисовая, вода, лук репч., мука, масло подс., соль йод., соус красный)	80/30	48,08	7,35	10,29	9,42
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	210	31,74	4,33	6,26	28,14
	Компот из кураги с витамином С. (Курага, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	7,69	0,99	0,06	18,36
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	30	2,49	2,25	0,30	15,30
Итого за завтрак 12 лет и старше:		550,00	90,00	14,92	16,91	71,22

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.

Обед 7-11 лет	Борщ с капустой, картофелем, фрикадельками (г+с) и сметаной (Фрикадельки мясные, свекла, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат.паста, мука, масло подс., сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота, соль йод.)	20/210/15	30,78	6,86	11,90	11,49
	Биточки мясные с соусом красным (Говядина, свинина, батон, вода, яйцо, сухарь панир., масло подс., соль йод., соус красный)	80/30	44,90	11,90	20,08	13,00
	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	190	13,34	6,86	5,15	40,28
	Напиток из ягоды (брусника), протертой с сахаром (Брусника протертая с сахаром, сахар-песок, вода)	200	13,87	0,13	0,09	15,82
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	26	2,11	1,95	0,26	13,26
Итого за обед 7-11 лет:		771,00	105,00	27,70	37,48	93,85

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.

Обед 12 лет и старше	Борщ с капустой, картофелем, фрикадельками (г+с) и сметаной (Фрикадельки мясные, свекла, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат.паста, мука, масло подс., сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота, соль йод.)	30/250/20	42,69	8,40	14,58	14,07
	Биточки мясные с соусом красным (Говядина, свинина, батон, вода, яйцо, сухарь панир., масло подс., соль йод., соус красный)	80/30	44,90	11,90	20,08	13,00
	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	220	15,45	7,94	5,96	46,64
	Напиток из ягоды (брусника), протертой с сахаром	200	13,87	0,13	0,09	15,82

	(Брусника протертая с сахаром, сахар-песок, вода)	200	13,67	0,13	0,07	13,02
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	37	3,09	2,78	0,37	18,87
Итого за обед 12 лет и старше:		867,00	120,00	31,15	41,07	108,40
Итого за день 8 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				41,62	53,45	158,50
Итого за день 8 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				46,06	57,99	179,62
День 9						
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.						
Завтрак 7-11 лет	Сыр в индивидуальной упаковке	1	16,42	1,37	2,98	0,88
	Каша молочная "Улыбка". (Хлопья Геркулес, крупа рисовая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.)	200	20,97	7,03	4,55	38,89
	Чай с лимоном (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	3,12	0,04		9,19
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	24	1,92	1,80	0,24	12,24
	Печенье "Курабье" (конд.цех)	65	42,57	3,80	10,24	45,48
Итого за завтрак 7-11 лет:		494,00	85,00	14,04	18,01	106,68
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.						
Завтрак 12 лет и старше	Сыр в индивидуальной упаковке	1	16,42	1,37	2,98	0,88
	Каша молочная "Улыбка". (Хлопья Геркулес, крупа рисовая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.)	240	25,16	8,43	5,46	46,67
	Чай с лимоном (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	3,12	0,04		9,19
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	33	2,73	2,48	0,33	16,83
	Печенье "Курабье" (конд.цех)	65	42,57	3,80	10,24	45,48
Итого за завтрак 12 лет и старше:		543,00	90,00	16,12	19,01	119,05
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.						
Обед 7-11 лет	Суп картофельный с бобовыми, и гречками. (Картофель, горох, лук репч., морковь, масло подс., соль йод., гречки)	200/10	8,05	5,06	5,49	19,94
	Гуляш мясной (Говядина, лук репч., мука, томат.паста, масло подс., соль йод.)	45/45	63,56	10,53	11,22	3,23
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	150	11,30	6,20	4,74	37,98
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С. (Смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	4,39	0,57		19,55

	Хлеб пшеничный йодированный БХП	25	2,08	1,88	0,25	12,75
	Яблоко свежее	125	15,62	0,50	0,50	12,25
Итого за обед 7-11 лет:		800,00	105,00	24,73	22,21	105,70
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)	250/10	9,87	6,26	6,80	24,69
	Гуляш мясной (Говядина, лук репч., мука, томат.паста, масло подс., соль йод.)	50/50	70,63	11,70	12,47	3,59
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	200	15,06	8,26	6,32	50,64
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С. (Смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	4,39	0,57		19,55
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	30	2,49	2,25	0,30	15,30
	Яблоко свежее	140	17,56	0,56	0,56	13,72
Итого за обед 12 лет и старше:		930,00	120,00	29,60	26,45	127,49
Итого за день 9 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				38,77	40,22	212,39
Итого за день 9 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				45,72	45,46	246,54
День 10						
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.						
Завтрак 7-11 лет	Яйцо перепелиное вареное	1	8,93	1,64	1,47	0,09
	Каша молочная ячневая с маслом (Крупа ячневая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	190/8	23,74	6,51	8,22	33,92
	Бутерброд с сыром и маслом (Сыр, масло сл., хлеб пш.)	25/10/38	37,86	9,41	16,01	17,50
	Чай с мёдом (Чай, мёд, вода)	200/20	14,47	0,15		14,61
Итого за завтрак 7-11 лет:		492,00	85,00	17,71	25,70	66,12
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.						
Завтрак 12 лет и старше	Яйцо перепелиное вареное	1	8,93	1,64	1,47	0,09
	Бутерброд с сыром и маслом (Сыр, масло сл., хлеб пш.)	28/10/33	40,21	9,15	15,57	17,02
	Каша молочная ячневая с маслом (Крупа ячневая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	240/7	26,39	8,12	10,26	42,32

	Чай с мёдом (Чай, мёд, вода)	200/20	14,47	0,15		14,61
Итого за завтрак 12 лет и старше:		539,00	90,00	19,06	27,30	74,04
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 подсе., соль йод.)	10/190	11,96	4,19	7,63	5,19
	Котлета "Мечта" (со свиной) из минтая с соусом белым (Минтай, свинина, крупа манная, вода, лук репч., яйцо, сухарь панир., масло подсе., соль йод., яйцо белый)	80/30	37,73	14,27	12,26	10,01
	Рис отварной (Крупа рисовая, вода, масло сл., соль йод.)	150	15,96	3,60	4,78	36,44
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	6,86	1,36	1,41	2,14
	Гематоген	40	30,00	2,80	1,20	33,60
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	30	2,49	2,25	0,30	15,30
Итого за обед 7-11 лет:		730,00	105,00	28,47	27,58	102,69
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.						
Обед 12 лет и старше	Щи по-уральски (пшено) с фрикадельками (г+с) (Фрикадельки мясные, капуста, морковь, лук репч., крупа пшено, томат.паста, масло подсе., соль йод.)	20/230	21,12	5,23	9,54	6,49
	Котлета "Мечта" (со свиной) из минтая с соусом белым (Минтай, свинина, крупа манная, вода, лук репч., яйцо, сухарь панир., масло подсе., соль йод., яйцо белый)	80/30	37,73	14,27	12,26	10,01
	Рис отварной (Крупа рисовая, вода, масло сл., соль йод.)	200	21,29	4,81	6,38	48,59
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	6,86	1,36	1,41	2,14
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	36	3,00	2,70	0,36	18,36
	Гематоген	40	30,00	2,80	1,20	33,60
Итого за обед 12 лет и старше:		836,00	120,00	31,17	31,14	119,19
Итого за день 10 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				46,18	53,28	168,81
Итого за день 10 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				50,23	58,44	193,23
Среднее значение период по Завтрак 7-11 лет Дети 7 - 11 лет.				66,72	78,03	302,81
Среднее значение период по Завтрак 12 лет и старше Дети с 12 лет и старше.				72,28	82,52	334,51
Среднее значение период по Обед 7-11 лет Дети 7 - 11 лет.				110,77	143,00	319,53
Среднее значение период по Обед 12 лет и старше Дети с 12 лет и старше.				127,45	164,73	363,92

«Утверждаю»
Генеральный директор
СП «Городской комбинат
школьного питания»
Шахова А.М.

г/мес	№ рецептуры
	623,00
	779,00
	986,00
	-
	623,00
	779,00
	986,00
	-
	157,00

132,43	272,00
150,72	371,00
63,18	-
36,92	431,00
231,49	385,00
764,16	

236,67	157,00
132,43	272,00
177,32	371,00
36,92	431,00
70,47	-
231,49	385,00
885,29	
1 367,60	
1 502,68	

35,82	-
195,30	898,00
137,27	778,00
66,65	1 066,00
55,00	-

490,04	
35,82	-
242,64	898,00
124,20	778,00
66,65	1 066,00
55,00	-
524,31	
158,02	165,00
233,67	1 042,00
243,88	552,00
64,61	1 083,00
63,18	-
763,36	
201,12	165,00
244,79	1 042,00
298,07	552,00
64,61	1 083,00
75,33	-
883,93	

1 253,40	
1 408,24	

10,05	984,00
210,44	222,00
132,99	371,00
36,92	431,00
87,48	-
477,88	

10,05	984,00
220,01	222,00
159,59	371,00
36,92	431,00
89,91	-
516,47	

151,97	167,03
266,91	1 055,00
222,53	307,00
100,40	-
116,64	-
858,45	

176,29	167,03
254,78	1 055,00
234,90	307,00
100,40	-
65,61	-
831,98	
1 375,17	
1 348,45	
62,84	776,00
279,34	893,00
228,76	515,00
26,69	603,00
597,63	
62,84	776,00
286,24	893,00
285,95	515,00
26,69	603,00
661,72	
128,6	107,00

120,0	177,00
190,79	675,00
169,79	585,00
80,48	611,00
72,90	-
673,87	

154	197,00
209,87	675,00
226,38	585,00
80,48	611,00
94,77	-
778,5	
1 217,19	
1 417,22	

180,93	898,00
100,58	868,00
75,19	986,00
140,00	-
496,70	

239,29	898,00
100,58	868,00
75,19	986,00
140,00	-
555,06	

154,19	694,00
257,35	246,00
150,99	676,00
36,32	663,00
77,76	-
156,00	-
832,61	

192,73	694,00
280,75	246,00
186,52	676,00
36,32	663,00
133,65	-
156,00	-
985,98	
1 329,31	

1 541,04	
-----------------	--

--	--

255,47	578,00
173,23	778,00
75,19	986,00
55,00	-
558,88	

75,19	986,00
305,32	578,00
169,96	778,00
55,00	-
605,46	

93,46	1 079,00
244,79	1 042,00
141,86	371,00
65,61	-
36,32	663,00
198,75	328,00
780,79	

114,02	1 079,00
244,79	1 042,00
177,32	371,00
36,32	663,00
68,04	-
198,75	328,00
839,24	
1 339,67	
1 444,71	

181,20	623,00
238,08	397,00
66,65	1 066,00
58,32	-
61,27	-
605,52	

241,60	623,00
238,08	397,00
66,65	1 066,00
75,33	-

61,27	-
682,93	

118,83	167,00
169,13	1 036,00
161,72	843,00
53,99	667,00
80,19	-
62,77	-
646,63	

118,83	167,00
206,71	1 036,00
171,23	843,00
53,99	667,00
89,91	-
62,77	-
703,45	
1 312,15	
1 446,38	

159,75	18,00
159,50	371,00

157,57	371,00
77,94	669,00
60,75	-
458,03	

159,75	18,00
186,19	371,00
77,94	669,00
72,90	-
496,77	

180,53	165,00
280,26	1 055,00
234,90	307,00
64,61	1 083,00
63,18	-
823,48	

221,06	165,00
280,26	1 055,00
271,99	307,00
64,61	1 083,00

04,01	1 000,00
89,91	-
927,83	
1 281,51	
1 424,60	

35,82	-
224,60	53,00
36,92	431,00
58,32	-
289,33	339,01
644,99	

35,82	-
269,52	53,00
36,92	431,00
80,19	-
289,33	339,01
711,78	

149,42	157,00
156,09	550,00
219,36	632,00
80,48	611,00

60,75	-
55,50	-
721,60	

185,00	157,00
173,43	550,00
292,48	632,00
80,48	611,00
72,90	-
62,16	-
866,45	
1 366,59	
1 578,23	

20,15	776,01
235,71	898,00
251,75	893,00
59,04	977,00
566,66	

20,15	776,01
244,86	893,00
294,05	898,00

59,04	977,00
618,09	

106,18	8,00
207,46	1 061,00
203,23	552,00
26,69	603,00
156,00	-
72,90	-
772,46	

132,72	8,00
207,46	1 061,00
270,98	552,00
26,69	603,00
87,48	-
156,00	-
881,33	
1 339,12	
1 499,42	
2 180,05	
2 369,51	
3 010,20	
3 450,12	