

«Согласовано»

Директор

16 сентября 2024 г.

«Утверждаю»

Генеральный директор
МКП «Городской комбинат
Школьного питания»

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 3								
День 1								
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 молочная овсяная "Геркулес" (Хлопья Геркулес, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.)	150	11,92	5,83	3,85	25,11	158,38	898,00
	Бутерброд с маслом (Масло сл., хлеб пш.)	15/30	19,87	2,77	6,89	18,49	147,08	778,00
	Чай с мёдом (Чай, мёд, вода)	200/20	14,47	0,15		14,61	59,04	977,00
	Пюре фруктовое	125	22,32			13,75	55,00	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		558	85,00	10,12	13,72	72,84	455,32	
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 молочная овсяная "Геркулес" (Хлопья Геркулес, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.)	210	16,68	8,16	5,39	35,15	221,73	898,00
	Бутерброд с маслом (Масло сл., хлеб пш.)	15/33	20,11	2,96	7,35	19,72	156,88	778,00
	Чай с мёдом (Чай, мёд, вода)	200/20	14,47	0,15		14,61	59,04	977,00
	Пюре фруктовое	125	22,32			13,75	55,00	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		621	90,00	12,64	15,72	84,11	528,47	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.

Обед 7-11 лет	Рассольник "Ленинградский" (Картофель, морковь, огурцы солен., лук репч., крупа перловая, масло подсе., соль йод.)	200	12,02	1,75	4,06	12,89	95,06	167,00
	Биточки рыбные по-домашнему (минтай) с соусом белым (Минтай, крупа рисовая, лук репч., яйцо, сухарь панир., масло подсе., соль йод., соевый соус белый соевый)	80/20	38,45	12,82	5,27	8,44	132,43	272,00
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	150	22,69	3,09	4,47	20,10	132,99	371,00
	Чай с лимоном (Чай, сахар, лимон, вода)	180/3	2,60	0,04		8,24	33,12	431,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	21	1,74	1,58	0,21	10,71	51,03	-
	Рогалик Сахарный (конд.цех) 50 гр.	50	27,50	3,72	11,61	28,02	231,49	385,00
Итого за обед 7-11 лет:		704,00	105,00	22,99	25,61	88,40	676,12	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Рассольник "Ленинградский" (Картофель, морковь, огурцы солен., лук репч., крупа перловая, масло подсе., соль йод.)	250	15,01	2,19	5,07	16,11	118,83	167,00
	Биточки рыбные по-домашнему (минтай) с соусом белым (Минтай, крупа рисовая, лук репч., яйцо, сухарь панир., масло подсе., соль йод., соевый соус белый соевый)	80/40	39,28	15,38	6,32	10,13	158,91	272,00
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	210	31,76	4,33	6,26	28,14	186,19	371,00
	Чай с лимоном (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	3,12	0,04		9,19	36,92	431,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	40	3,33	3,00	0,40	20,40	97,20	-
	Рогалик Сахарный (конд.цех) 50 гр.	50	27,50	3,72	11,61	28,02	231,49	385,00
Итого за обед 12 лет и старше:		874,00	120,00	28,66	29,66	111,98	829,54	
Итого за день 2 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				36,61	40,67	190,69	1 275,30	
Итого за день 2 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				44,13	46,33	225,09	1 493,87	
День 2								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Каша молочная пшеничная с маслом (Крупа пшеничная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	180/7	21,84	7,21	7,76	36,15	243,35	515,00
	Запеканка из творога со сгущенным молоком. (Творог, крупа манная, яйцо, сахар-песок, масло сл., сметана, ванилин, соль йод., соевый соус белый соевый)	90/30	53,22	20,92	7,85	24,10	250,76	342,00
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	6,86	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00

	Хлеб пшеничный йодированный БХП	37	3,08	2,78	0,37	18,87	89,91	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		544,00	85,00	32,27	17,40	81,26	610,71	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Каша молочная пшеничная с маслом (Крупа пшеничная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	200/10	26,84	8,10	8,72	40,60	273,28	515,00
	Запеканка из творога со сгущенным молоком. (Творог, крупа манная, яйцо, сахар-песок, масло сл., сметана, ванилин, соль)	90/30	53,22	20,92	7,85	24,10	250,76	342,00
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	6,86	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	37	3,08	2,78	0,37	18,87	89,91	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		567,00	90,00	33,16	18,35	85,71	640,64	
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	149,42	157,00
	Плов из говядины с овощами (Говядина, крупа рисовая, вода, морковь, лук репч., масло подс., томат.паста, соль йод.)	40/190	77,84	20,99	31,58	45,44	449,91	523,00
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,78			9,08	36,32	663,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	36	2,99	2,70	0,36	18,36	87,48	-
	Сок фруктовый в п/у 125	125	14,34	0,88	0,25	14,25	62,77	-
Итого за обед 7-11 лет:		801	105,00	29,62	37,68	107,07	785,9	
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)	240/10	9,50	6,02	6,54	23,74	177,88	157,00
	Плов из говядины с овощами (Говядина, крупа рисовая, вода, морковь, лук репч., масло подс., томат.паста, соль йод.)	50/190	91,80	21,90	32,95	47,41	473,82	523,00
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,78			9,08	36,32	663,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	31	2,58	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	Сок фруктовый в п/у 125	125	14,34	0,88	0,25	14,25	62,77	-
Итого за обед 12 лет и старше:		846	120,00	31,12	40,05	110,29	826,12	
Итого за день 2 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				61,89	55,08	188,33	1 496,61	
Итого за день 2 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				64,28	58,40	196,00	1 566,76	

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	10,05	984,00
	Котлета "Домашняя" с соусом красным (Говядина, свинина, хлеб пш., вода, лук репч., яйцо, сухарь панир., масло подс., соль йод., соевый соус)	80/30	44,25	11,73	17,92	12,28	257,35	246,00
	Пюре овощное (Картофель, молоко, морковь, масло сл., соль йод.)	150	24,28	2,98	5,87	18,63	139,27	867,00
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,78			9,08	36,32	663,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	38	3,16	2,85	0,38	19,38	92,34	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		523,00	85,00	18,34	24,22	61,00	535,33	

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	10,05	984,00
	Котлета "Домашняя" с соусом красным (Говядина, свинина, хлеб пш., вода, лук репч., яйцо, сухарь панир., масло подс., соль йод., соевый соус)	80/30	44,25	11,73	17,92	12,28	257,35	246,00
	Пюре овощное (Картофель, молоко, морковь, масло сл., соль йод.)	180	29,13	3,58	7,04	22,36	167,12	867,00
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,78			9,08	36,32	663,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	40	3,31	3,00	0,40	20,40	97,20	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		555,00	90,00	19,08	25,41	65,74	568,05	

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., соль йод., соевый соус, лимонный сок)	10/190	15,00	5,63	9,26	9,46	143,66	165,00
	Ёжики мясные (со свиной) с соусом красным (Говядина, свинина, крупа рисовая, вода, лук репч., соль йод., соус красный)	80/30	44,59	10,69	14,88	8,44	210,44	222,00
	Гарнир каша гречневая вязкая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	150	8,94	3,39	4,11	20,67	133,23	676,00
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С. (Смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	4,39	0,57		19,55	80,48	611,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	25	2,08	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Десерт (Гематоген)	40	30,00	2,80	1,20	33,60	156,00	-
Итого за обед 7-11 лет:		725,00	105,00	24,95	29,70	104,47	784,56	

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., сметана, майонез, растительное масло, йод.)	20/250	25,34	7,60	12,50	12,77	193,94	165,00
	Ёжики мясные (со свиной) с соусом красным (Говядина, свинина, крупа рисовая, вода, лук репч., соль йод., соус красный сметаной)	80/30	44,59	10,69	14,88	8,44	210,44	222,00
	Гарнир каша гречневая вязкая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	210	12,52	4,75	5,75	28,94	186,52	676,00
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С. (Смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	4,39	0,57		19,55	80,48	611,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	38	3,16	2,85	0,38	19,38	92,34	-
	Десерт (Гематоген)	40	30,00	2,80	1,20	33,60	156,00	-
Итого за обед 12 лет и старше:		868,00	120,00	29,25	34,71	122,68	919,72	
Итого за день 3 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				43,29	53,92	165,47	1 319,89	
Итого за день 3 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				48,34	60,13	188,42	1 487,77	
День 4								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Яйцо вареное	40	16,50	5,08	4,60	0,28	62,84	776,00
	Каша молочная гречневая с маслом. (Крупа гречневая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	190/9	26,05	6,87	7,07	35,76	234,17	515,00
	Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	10,29	1,51	1,13	12,61	66,65	1 066,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	26	2,16	1,95	0,26	13,26	63,18	-
	Десерт (Гематоген)	40	30,00	2,80	1,20	33,60	156,00	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		505	85,00	18,21	14,26	95,51	582,84	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Яйцо вареное	40	16,50	5,08	4,60	0,28	62,84	776,00
	Каша молочная гречневая с маслом. (Крупа гречневая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	230/10	30,55	8,28	8,53	43,12	282,41	515,00
	Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	10,29	1,51	1,13	12,61	66,65	1 066,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	32	2,66	2,40	0,32	16,32	77,76	-
	Десерт (Гематоген)	40	30,00	2,80	1,20	33,60	156,00	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		552	90,00	20,07	15,78	105,93	645,66	

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Уха "Рыбацкая" с сайрой. (Сайра, картофель, морковь, лук репч., масло подсе., соль йод., масло сл.)	10/240	24,56	4,96	9,11	14,77	160,93	17,00
	Мясо тушеное с морковью и луком (Говядина, морковь, лук репч., масло подсе., мука, томат.паста, соль йод.)	40/70	58,47	13,07	15,29	5,01	209,87	675,00
	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	180	12,64	6,50	4,88	38,16	222,53	307,00
	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	33	2,74	2,48	0,33	16,83	80,19	-
Итого за обед 7-11 лет:		773,00	105,00	27,21	29,67	87,90	727,51	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Уха "Рыбацкая" с сайрой. (Сайра, картофель, морковь, лук репч., масло подсе., соль йод., масло сл.)	10/250	25,20	5,16	9,47	15,36	167,36	17,00
	Мясо тушеное с морковью и луком (Говядина, морковь, лук репч., масло подсе., мука, томат.паста, соль йод.)	50/70	71,96	14,26	16,68	5,46	233,95	675,00
	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 шиповника (Шиповник, вода, лимон, сахар-песок)	200	6,59	0,21	0,07	13,13	53,99	667,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	35	2,91	2,63	0,35	17,85	85,05	-
Итого за обед 12 лет и старше:		805,00	120,00	29,11	31,72	92,09	775,25	
Итого за день 4 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				45,42	43,94	183,41	1 310,35	
Итого за день 4 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				49,19	47,50	198,02	1 415,91	
День 5								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Каша молочная пшеничная с маслом (Крупа пшено, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	150/5	17,83	6,06	5,84	29,94	196,56	515,00
	Бутерброд с сыром. (Сыр, хлеб пш.)	17/32	18,31	5,60	3,98	18,74	133,19	868,00
	Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	10,65	1,82	1,67	13,22	75,19	986,00
	Напиток овсяный в п/у	200	38,21	2,00	6,40	19,00	140,00	-

Итого за завтрак 7-11 лет:		604	85,00	15,48	17,89	80,90	544,94	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Каша молочная пшеничная с маслом (Крупа пшено, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	200/5	21,84	8,01	7,72	39,60	259,97	515,00
	Бутерброд с сыром. (Сыр, хлеб пш.)	18/32	19,30	5,71	4,06	19,13	135,91	868,00
	Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	10,65	1,82	1,67	13,22	75,19	986,00
	Напиток овсяный в п/у	200	38,21	2,00	6,40	19,00	140,00	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		655	90,00	17,55	19,86	90,94	611,07	
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.)	20/180	22,55	4,87	7,99	9,28	128,49	694,00
	Зразы ленивые из говядины я/п с соусом красным (Говядина, батон, молоко, лук репч., яйцо, сухарь панир., соль йод., масло подс., яйцо)	80/40	47,40	11,57	18,17	14,32	267,05	1 042,00
	Рис отварной (Крупа рисовая, вода, масло сл., соль йод.)	170	18,09	4,09	5,42	41,30	230,33	552,00
	Чай с мёдом (Чай, мёд, вода)	200/20	14,47	0,15		14,61	59,04	977,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	30	2,49	2,25	0,30	15,30	72,90	-
Итого за обед 7-11 лет:		740,00	105,00	22,93	31,87	94,81	757,81	
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.)	30/250	33,12	6,82	11,18	12,99	179,88	694,00
	Зразы ленивые из говядины я/п с соусом красным (Говядина, батон, молоко, лук репч., яйцо, сухарь панир., соль йод., масло подс., яйцо)	80/40	47,40	11,57	18,17	14,32	267,05	1 042,00
	Рис отварной (Крупа рисовая, вода, масло сл., соль йод.)	210	22,35	5,05	6,69	51,02	284,52	552,00
	Чай с мёдом (Чай, мёд, вода)	200/20	14,47	0,15		14,61	59,04	977,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	32	2,66	2,40	0,32	16,32	77,76	-
Итого за обед 12 лет и старше:		862,00	120,00	25,99	36,36	109,26	868,26	
Итого за день 5 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				38,41	49,76	175,71	1 302,75	

Итого за день 5 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.			43,54	56,22	200,20	1 479,33		
Неделя 4								
День 6								
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 молочная "Дружба" с маслом. (Крупа пшено, крупа рисовая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	190/5	21,98	5,69	10,03	30,25	234,04	47,00
	Чай с мёдом (Чай, мёд, вода)	200/20	14,47	0,15		14,61	59,04	977,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	40	3,33	3,00	0,40	20,40	97,20	-
	Десерт шоколадный (Чио-Рио)	30	28,80	1,05	9,00	17,40	156,00	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		503	85,00	11,26	22,41	83,54	582,10	
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 молочная "Дружба" с маслом. (Крупа пшено, крупа рисовая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	240/6	27,32	7,18	12,65	38,16	295,25	47,00
	Чай с мёдом (Чай, мёд, вода)	200/20	14,47	0,15		14,61	59,04	977,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	36	2,99	2,70	0,36	18,36	87,48	-
	Десерт шоколадный (Чио-Рио)	30	28,80	1,05	9,00	17,40	156,00	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		550	90,00	12,45	24,99	89,41	633,59	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Рассольник "Ленинградский" (Картофель, морковь, огурцы солен., лук репч., крупа перловая, масло подсе., соль йод.)	200	12,01	1,75	4,06	12,89	95,06	167,00
	Фрикадельки рыбные (горбуша) с соусом белым (Горбуша, хлеб пш., вода, лук репч., яйцо, соль йод., соус белый основной)	80/20	37,94	10,50	4,78	6,48	110,91	651,03
	Пюре овощное (Картофель, молоко, морковь, масло сл., соль йод.)	160	25,84	3,18	6,26	19,87	148,55	867,00
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,78			9,08	36,32	663,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	31	2,58	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	Песочники "Байкальские" (конд.цех)	50	24,85	2,95	11,90	28,75	248,44	328,00
Итого за обед 7-11 лет:		741,00	105,00	20,70	27,31	92,88	714,62	

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Рассольник "Ленинградский" с фрикадельками (г+с) (Фрикадельки мясные, картофель, морковь, огурцы солен., лук репч., крупа)	10/240	22,58	4,02	7,46	15,63	145,73	167,00
	Фрикадельки рыбные (горбуша) с соусом белым (Горбуша, хлеб пш., вода, лук репч., яйцо, соль йод., соус белый основной)	80/30	38,36	11,54	5,26	7,12	122,01	651,03
	Пюре овощное (Картофель, молоко, морковь, масло сл., соль йод.)	180	29,10	3,58	7,04	22,36	167,12	867,00
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,78			9,08	36,32	663,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	40	3,33	3,00	0,40	20,40	97,20	-
	Песочники "Байкальские" (конд.цех)	50	24,85	2,95	11,90	28,75	248,44	328,00
Итого за обед 12 лет и старше:		830,00	120,00	25,09	32,06	103,33	816,82	
Итого за день 6 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				31,96	49,72	176,42	1 296,72	
Итого за день 6 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				37,54	57,06	192,75	1 450,41	
День 7								
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.)	180/10	34,66	7,22	8,14	33,66	236,78	578,00
	Сырники из творога со сгущенным молоком (Творог, мука, яйцо, сахар-песок, соль йод., масло подс., сгущ.молоко)	65/30	37,64	16,61	6,45	24,44	222,26	186,00
	Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	10,29	1,51	1,13	12,61	66,65	1 066,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	29	2,41	2,18	0,29	14,79	70,47	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		514,00	85,00	27,51	16,01	85,50	596,16	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Каша молочная манная (жидкая) 100% с маслом (Крупа манная, молоко, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	220/10	39,83	8,74	9,85	40,75	286,62	578,00
	Сырники из творога со сгущенным молоком (Творог, мука, яйцо, сахар-песок, соль йод., масло подс., сгущ.молоко)	65/30	37,64	16,61	6,45	24,44	222,26	186,00
	Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	10,29	1,51	1,13	12,61	66,65	1 066,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	27	2,24	2,03	0,27	13,77	65,61	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		552,00	90,00	28,88	17,70	91,57	641,14	

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Суп картофельный с бобовыми (Картофель, горох, лук репч., морковь, масло подс., соль йод.)	200	7,27	4,10	4,23	14,37	111,98	157,00
	Мясо тушеное с морковью и луком (Говядина, морковь, лук репч., масло подс., мука, томат.паста, соль йод.)	45/60	64,52	12,47	14,59	4,78	200,33	675,00
	Перловка отварная (Крупа перловая, вода, масло сл., соль йод.)	150	8,52	4,28	3,83	29,57	169,79	585,00
	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	32	2,66	2,40	0,32	16,32	77,76	-
	Сок фруктовый в п/у 125	125	14,34	0,88	0,25	14,25	62,77	-
Итого за обед 7-11 лет:		812	105,00	25,12	23,28	97,64	700,56	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Суп картофельный с бобовыми (Картофель, горох, лук репч., морковь, масло подс., соль йод.)	300	10,90	6,16	6,35	21,55	167,96	157,00
	Мясо тушеное с морковью и луком (Говядина, морковь, лук репч., масло подс., мука, томат.паста, соль йод.)	50/70	71,97	14,26	16,68	5,46	228,95	675,00
	Перловка отварная (Крупа перловая, вода, масло сл., соль йод.)	210	11,94	5,99	5,36	41,39	237,70	585,00
	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	38	3,16	2,85	0,38	19,38	92,34	-
	Сок фруктовый в п/у 125	125	14,34	0,88	0,25	14,25	62,77	-
Итого за обед 12 лет и старше:		993	120,00	31,12	29,07	120,40	867,66	
Итого за день 7 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				51,72	62,04	195,29	1 546,37	
Итого за день 7 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				57,02	72,09	213,82	1 732,15	
День 8								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Биточки мясные с соусом красным (Говядина, свинина, батон, вода, яйцо, сухарь панир., масло подс., соль йод., специи)	80/20	44,15	10,82	18,25	11,82	254,78	1 055,00
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	150	22,69	3,09	4,47	20,10	132,99	371,00
	Чай с сахаром	200	1,78			0,08	36,32	663,00

	(Чай, сахар, вода)	200	1,78			9,08	36,32	663,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	25	2,04	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Сок фруктовый в п/у 125	125	14,34	0,88	0,25	14,25	62,77	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		600	85,00	16,66	23,22	68,00	547,61	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Биточки мясные с соусом красным (Говядина, свинина, батон, вода, яйцо, сухарь панир., масло подс., соль йод.)	80/20	44,15	10,82	18,25	11,82	254,78	1 055,00
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	180	27,22	3,71	5,36	24,12	159,59	371,00
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,78			9,08	36,32	663,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	31	2,51	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	Сок фруктовый в п/у 125	125	14,34	0,88	0,25	14,25	62,77	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		636	90,00	17,73	24,17	75,08	588,79	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Борщ с капустой, картофелем, фрикадельками (г+с) и см (Фрикадельки мясные, свекла, картофель, капуста, морковь, лук репч., картофель, вода, яйцо, сухарь панир., масло подс., соль йод.)	10/200/10	19,88	6,16	10,69	10,32	162,11	165,00
	Кюфта по-московски (со свиной) с соусом красным (Говядина, свинина, крупа рисовая, вода, лук репч., яйцо, мука, масло подс., картофель, вода, яйцо, сухарь панир., масло подс., соль йод.)	80/30	60,14	14,30	21,37	8,75	284,53	209,00
	Гарнир каша гречневая вязкая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	160	9,53	3,62	4,38	22,05	142,11	676,00
	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	32	2,66	2,40	0,32	16,32	77,76	-
Итого за обед 7-11 лет:		722,00	105,00	26,67	36,84	73,25	731,27	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Борщ с капустой, картофелем, фрикадельками (г+с) и см (Фрикадельки мясные, свекла, картофель, капуста, морковь, лук репч., картофель, вода, яйцо, сухарь панир., масло подс., соль йод.)	20/240/15	31,82	7,70	13,36	12,90	202,64	165,00
	Кюфта по-московски (со свиной) с соусом красным (Говядина, свинина, крупа рисовая, вода, лук репч., яйцо, мука, масло подс., картофель, вода, яйцо, сухарь панир., масло подс., соль йод.)	80/30	60,14	14,30	21,37	8,75	284,53	209,00
	Гарнир каша гречневая вязкая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	200	11,92	4,52	5,48	27,56	177,64	676,00
	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

	(Смородина протертая с сахаром, сахар-песок, вода)	200	12,17	0,17	0,00	13,02	04,70	1 003,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	40	3,33	3,00	0,40	20,40	97,20	-
Итого за обед 12 лет и старше:		825,00	120,00	29,71	40,69	85,42	826,77	
Итого за день 8 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				43,33	60,06	141,25	1 278,89	
Итого за день 8 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				47,44	64,87	160,50	1 415,56	
День 9								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Каша молочная ячневая с маслом (Крупа ячневая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	185/5	19,08	6,24	7,89	32,55	206,19	898,00
	Бутерброд с маслом (Масло сл., хлеб пш.)	14/40	19,56	3,33	8,27	22,18	156,49	778,00
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	6,86	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00
	Кекс с шоколадными каплями в капсуле 60 гр. (конд.цех)	60	39,50	3,56	13,31	27,34	213,39	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		445,00	85,00	14,49	30,88	84,22	602,76	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Каша молочная ячневая с маслом (Крупа ячневая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	240/5	24,08	8,05	10,17	41,98	271,67	898,00
	Бутерброд с маслом (Масло сл., хлеб пш.)	14/40	19,56	3,33	8,27	22,18	156,49	778,00
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	6,86	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00
	Кекс с шоколадными каплями в капсуле 60 гр. (конд.цех)	60	39,50	3,56	13,31	27,34	213,39	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		500,00	90,00	16,30	33,17	93,64	668,24	
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)	20/200/10	18,31	4,45	4,54	6,84	105,98	1 079,00
	Гуляш мясной (Говядина, лук репч., мука, томат.паста, масло подсе., соль йод.)	45/60	64,35	12,29	13,10	3,77	182,10	550,00
	Рис отварной (Крупа рисовая, вода, масло сл., соль йод.)	150	15,96	3,60	4,78	36,44	243,23	552,00
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С. (Смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	4,39	0,57		19,55	80,48	611,00

	Хлеб пшеничный йодированный БХП	24	1,99	1,80	0,24	12,24	58,32	-
Итого за обед 7-11 лет:		709,00	105,00	22,72	22,65	78,84	670,11	
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)	20/250/10	18,50	5,42	5,52	8,32	134,67	1 079,00
	Гуляш мясной (Говядина, лук репч., мука, томат.паста, масло подс., соль йод.)	50/70	71,77	14,04	14,97	4,31	208,12	550,00
	Рис отварной (Крупа рисовая, вода, масло сл., соль йод.)	210	22,35	5,05	6,69	51,02	304,52	552,00
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С. (Смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	4,39	0,57		19,55	80,48	611,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	36	2,99	2,70	0,36	18,36	87,48	-
Итого за обед 12 лет и старше:		846,00	120,00	27,78	27,54	101,56	815,27	
Итого за день 9 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				37,21	53,54	163,06	1 282,88	
Итого за день 9 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				44,08	60,71	195,20	1 503,51	
День 10								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Яйцо вареное	40	16,50	5,08	4,60	0,28	62,84	776,00
	Каша молочная кукурузная с маслом (Крупа кукурузная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	150/5	19,13	5,31	4,48	35,01	201,58	623,00
	Бутерброд с сыром. (Сыр, хлеб пш.)	15/31	16,40	5,26	3,74	17,60	125,04	868,00
	Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	10,65	1,82	1,67	13,22	75,19	986,00
	Пюре фруктовое	125	22,32			13,75	55,00	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		566	85,00	17,46	14,48	79,86	519,65	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Яйцо вареное	40	16,50	5,08	4,60	0,28	62,84	776,00
	Каша молочная кукурузная с маслом (Крупа кукурузная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	200/5	23,57	7,02	5,92	46,31	266,60	623,00
	Бутерброд с сыром. (Сыр, хлеб пш.)	15/38	16,96	6,06	4,31	20,27	144,07	868,00
	Какао-напиток.	200	10,65	1,82	1,67	13,22	75,19	986,00

	(Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	10,00	1,02	1,07	13,22	73,17	700,00
	Пюре фруктовое	125	22,32			13,75	55,00	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		623	90,00	19,98	16,50	93,83	603,70	
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 сливочное, йод.)	10/200	12,33	4,39	8,01	5,45	111,49	8,00
	Тефтели II вариант с соусом красным (Говядина, крупа рисовая, вода, лук репч., мука, масло подсолн., соль йод., соус томатный острый)	80/30	48,14	7,35	10,29	9,42	159,75	18,00
	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	150	10,53	5,42	4,07	31,80	185,45	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	25	2,08	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Десерт шоколадный (Чио-Рио)	30	28,80	1,05	9,00	17,40	156,00	-
Итого за обед 7-11 лет:		729	105,00	20,13	31,62	86,02	710,35	
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 сливочное, йод.)	20/250	21,54	5,65	10,30	7,01	143,34	8,00
	Тефтели II вариант с соусом красным (Говядина, крупа рисовая, вода, лук репч., мука, масло подсолн., соль йод., соус томатный острый)	80/40	48,88	8,02	11,23	10,28	174,27	18,00
	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	210	14,75	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	2,91	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Десерт шоколадный (Чио-Рио)	30	28,80	1,05	9,00	17,40	156,00	-
Итого за обед 12 лет и старше:		869	120,00	24,97	36,57	106,25	855,20	
Итого за день 10 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				37,59	46,10	165,88	1 229,99	
Итого за день 10 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				44,94	53,07	200,08	1 458,90	
Среднее значение период по Завтрак 7-11 лет Дети 7 - 11 лет.				70,71	74,37	272,52	2 042,16	
Среднее значение период по Завтрак 12 лет и старше Дети с 12 лет и старше.				77,86	82,15	310,28	2 291,81	
Среднее значение период по Обед 7-11 лет Дети 7 - 11 лет.				96,05	123,10	272,99	2 585,35	
Среднее значение период по Обед 12 лет и старше Дети с 12 лет и старше.				113,42	144,03	328,56	3 065,46	

