



«Утверждаю»
 Директор
 МАУ "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 4								
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)	80/30	47,38	10,69	14,88	8,44	210,44	222,00
	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	170	22,62	6,14	4,61	36,04	210,17	307,00
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,90			9,08	36,32	663,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	26	2,71	1,95	0,26	13,26	63,18	-
	Яблоко свежее	123	15,39	0,49	0,49	12,05	54,61	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		629,00	90,00	19,27	20,24	78,87	574,72	
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)	80/40	48,19	11,66	16,23	9,21	229,57	222,00
	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	210	27,94	7,58	5,69	44,52	259,62	307,00
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,90			9,08	36,32	663,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	40	4,17	3,00	0,40	20,40	97,20	-
	Яблоко свежее	142	17,80	0,57	0,57	13,92	63,05	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		712,00	100,00	22,81	22,89	97,12	685,76	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								

Обед 7-11 лет	Щи из свежей капусты с картофелем, с фрикадельками (г+с) (Фрикадельки мясные, капуста, картофель, морковь, лук репч., томат.паста, масло подс., соль йод.)	20/200	27,33	3,16	6,42	7,15	114,52	197,00
	Котлета "Незнайка" (со свиной) с соусом красным (Говядина, свинина, батон, молоко, лук репч., вода, яйцо, сухарь панир., масло подс., соль йод., соус красный основной)	80/20	51,01	11,40	16,97	12,87	249,85	225,00
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	150	33,53	3,09	4,47	20,10	159,99	371,00
	Чай с лимоном (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	3,23	0,04		9,19	36,92	431,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	30	3,13	2,1	0,28	14,28	68,04	-
	Хлеб ржаной БХП	21	1,77	1,39	0,25	8,32	41,08	-
	Итого за обед 7-11 лет:	725,00	120,00	21,03	28,1	71,59	670,4	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Щи из свежей капусты с картофелем, с фрикадельками (г+с) (Фрикадельки мясные, капуста, картофель, морковь, лук репч., томат.паста, масло подс., соль йод.)	20/250	29,85	3,87	7,88	8,77	121,53	197,00
	Котлета "Незнайка" (со свиной) с соусом красным (Говядина, свинина, батон, молоко, лук репч., вода, яйцо, сухарь панир., масло подс., соль йод., соус красный основной)	80/30	51,82	12,54	18,67	14,16	274,83	225,00
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	200	44,70	4,12	5,96	26,80	177,32	371,00
	Чай с лимоном (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	3,23	0,04		9,19	36,92	431,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	30	3,13	2,25	0,30	15,30	72,90	-
	Хлеб ржаной БХП	27	2,27	1,78	0,32	10,69	52,81	-
	Итого за обед 12 лет и старше:	841,00	135,00	24,61	33,14	84,92	736,31	

Итого за день 1 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.		40,59	48,66	151,80	1 207,48			
Итого за день 1 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.		47,42	56,03	182,04	1 422,08			
День 2								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Каша вязкая молочная из ячневой крупы (Крупа ячневая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.)	150	14,94	5,12	2,45	26,88	150,05	898,00
	Бутерброд с маслом на батоне (Масло сл., батон в/с БХП)	13/35	25,08	2,80	9,74	18,66	173,52	1 116,00
	Чай с вареньем (Чай, варенье, вода)	200/20	11,77	0,06	0,02	13,47	54,30	621,00
	Напиток овсяный в п/у	200	38,21	2,00	6,40	19,00	140,00	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		618	90,00	9,97	18,62	78,01	517,87	
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.)	210	20,91	7,16	3,43	37,63	210,07	898,00
	Бутерброд с маслом на батоне (Масло сл., батон в/с БХП)	15/42	29,11	3,32	11,57	22,16	206,06	1 116,00
	Чай с вареньем (Чай, варенье, вода)	200/20	11,77	0,06	0,02	13,47	54,30	621,00
	Напиток овсяный в п/у	200	38,21	2,00	6,40	19,00	140,00	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		556	100,00	12,54	21,42	92,26	610,43	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Суп картофельный с бобовыми, и гренками. (Картофель, горох, лук репч., морковь, масло подс., соль йод., гренки)	200/10	11,16	5,06	5,49	19,94	149,42	157,00
	Гуляш мясной (Говядина, лук репч., мука, томат.паста, масло подс., соль йод.)	45/45	67,15	10,53	11,22	3,23	156,09	550,00
	Рис отварной (Крупа рисовая, вода, масло сл., соль йод.)	150	18,29	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	25	2,61	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Яблоко свежее	104	13,04	0,42	0,42	10,19	46,18	-
Итого за обед 7-11 лет:		779,00	120,00	22,48	22,23	100,92	693,61	
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	13,75	6,26	6,80	24,69	185,00	157,00
	Гуляш мясной (Говядина, лук репч., мука, томат.паста, масло подс., соль йод.)	50/50	74,63	11,70	12,47	3,59	173,43	550,00
	Рис отварной (Крупа рисовая, вода, масло сл., соль йод.)	180	21,95	4,33	5,74	43,73	243,88	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	-
	Яблоко свежее	110	13,79	0,44	0,44	10,78	48,84	-
Итого за обед 12 лет и старше:		880,00	135,00	25,97	25,81	116,45	801,99	
Итого за день 2 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				33,82	37,06	197,69	1 259,09	
Итого за день 2 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				38,76	42,47	220,77	1 419,86	
День 3								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Котлета мясная с соусом красным (Говядина, свинина, батон, вода, яйцо, сухарь панир., масло подс., соль йод., соус красный основной)	80/40	48,36	12,98	21,90	14,18	305,74	1 055,00
	Пюре овощное (Картофель, молоко, морковь, масло сл., соль йод.)	150	35,26	2,98	5,87	18,63	139,27	867,00
	Чай с сахаром	200	1,90			9,08	36,32	663,00

	(Чай, сахар, вода)							
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	43	4,48	3,23	0,43	21,93	104,49	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		513,00	90,00	19,19	28,20	63,82	585,82	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Котлета мясная с соусом красным (Говядина, свинина, батон, вода, яйцо, сухарь панир., масло подс., соль йод., соус красный основной)	80/40	48,36	12,98	21,90	14,18	305,74	1 055,00
	Пюре овощное (Картофель, молоко, морковь, масло сл., соль йод.)	190	44,73	3,77	7,44	23,60	176,41	867,00
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,90			9,08	36,32	663,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	48	5,01	3,60	0,48	24,48	116,64	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		558,00	100,00	20,35	29,82	71,34	635,11	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Суп Кудрявый (Картофель, крупа пшено, морковь, лук репч., яйцо, масло подс., соль йод.)	220	28,53	6,09	4,60	26,66	172,40	824,00
	Бедрышки куриные запеченные (Бедро куриное, сметана, масло подс., соль йод.)	100	60,71	22,36	29,67	0,13	256,99	1 105,00
	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	160	21,29	5,78	4,34	33,92	197,81	307,00
	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	28	2,92	2,10	0,28	14,28	68,04	-
	Хлеб ржаной БХП	25	2,10	1,65	0,30	9,90	48,90	-
Итого за обед 7-11 лет:		733,00	120,00	38,55	39,19	104,44	824,62	
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	33,68	7,20	5,44	31,50	203,75	824,00
	Бедрышки куриные запеченные (Бедро куриное, сметана, масло подс., соль йод.)	110	66,78	24,60	32,64	0,14	292,69	1 105,00
	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	190	25,28	6,86	5,15	40,28	234,90	307,00
	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	26	2,71	1,95	0,26	13,26	63,18	-
	Хлеб ржаной БХП	25	2,10	1,65	0,30	9,90	48,90	-
Итого за обед 12 лет и старше:		811,00	135,00	42,82	43,79	114,63	923,9	
Итого за день 3 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				57,04	58,32	179,41	1 470,69	
Итого за день 3 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				60,54	62,35	194,03	1 579,43	
День 4								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы (Крупа пшеничная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.)	200	20,49	8,02	4,16	39,81	228,76	515,00
	Кекс "Столичный" в капсуле (конд.цех) 75	75	54,30	5,25	15,00	45,00	236	137,00
	Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	12,19	1,51	1,13	12,61	66,65	1 066,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	29	3,02	2,18	0,29	14,79	70,47	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		504	90,00	16,96	20,58	112,21	601,88	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы (Крупа пшеничная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.)	250	25,68	10,03	5,20	49,76	275,95	515,00

	Хлеб ржаной БХП	30	2,53	1,98	0,36	11,88	58,68	-
Итого за обед 12 лет и старше:		820,00	135,00	27,56	29,15	101,39	778,21	
Итого за день 4 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.			41,58	42,43	204,40	1 365,79		
Итого за день 4 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.			48,87	47,52	240,29	1 584,37		

День 5

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Каша манная молочная жидкая с маслом (Крупа манная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	150/5	23,47	4,48	4,52	22,65	149,18	850,00
	Бутерброд с сыром на батоне (Сыр, батон в/с БХП)	20/35	32,27	7,00	6,47	18,85	161,65	1 115,00
	Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	13,02	1,82	1,67	13,22	75,19	986,00
	Сок фруктовый в п/у 125	125	21,24	0,88	0,25	14,25	62,77	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		535	90,00	14,18	12,91	68,96	448,78	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Каша манная молочная жидкая с маслом (Крупа манная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	200/5	28,81	5,92	5,98	29,95	197,30	850,00
	Бутерброд с сыром на батоне (Сыр, батон в/с БХП)	23/39	36,93	7,89	7,30	21,25	182,22	1 115,00
	Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	13,02	1,82	1,67	13,22	75,19	986,00
	Сок фруктовый в п/у 125	125	21,24	0,88	0,25	14,25	62,77	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		592	100,00	16,51	15,20	78,67	517,48	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Бульон с мясными фрикадельками (г+с) (Фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок, приправа, соль йод.)	20/180	18,32	3,09	4,00	1,05	52,56	1 079,00
	Котлета мясная с соусом красным	80/20	46,75	10,82	18,25	11,82	254,78	1 055,00

	(Говядина, свинина, батон, вода, яйцо, сухарь панир., масло подс., соль йод., соус красный основной)							
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	150	13,87	6,20	4,74	37,98	219,36	632,00
	Напиток из ягоды (облепиха), протертая с сахаром (Облепиха протертая с сахаром, сахар-песок, вода)	200	9,55	0,18	0,79	15,82	71,11	1 083,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	26	2,71	1,95	0,26	13,26	63,18	-
	Десерт шоколадный (Чио-Рио)	30	28,80	1,05	9,00	17,40	156,00	-
Итого за обед 7-11 лет:		716	120,00	23,28	37,04	97,33	817,00	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Бульон с мясными фрикадельками (г+с) (Фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок, приправа, соль йод.)	30/250	27,35	4,32	5,60	1,47	73,59	1 079,00
	Котлета мясная с соусом красным (Говядина, свинина, батон, вода, яйцо, сухарь панир., масло подс., соль йод., соус красный основной)	80/30	47,56	11,90	20,08	13,00	280,26	1 055,00
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	190	17,57	7,85	6,00	48,11	277,86	632,00
	Напиток из ягоды (облепиха), протертая с сахаром (Облепиха протертая с сахаром, сахар-песок, вода)	200	9,55	0,18	0,79	15,82	71,11	1 083,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	40	4,17	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 обед 12 лет и старше:		850	135,00	28,30	41,87	116,20	956,02	
Итого за день 5 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				37,46	49,95	166,29	1 265,78	
Итого за день 5 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				44,81	57,06	194,86	1 473,49	
Неделя 1								

День 6

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.

Завтрак 7-11 лет	Каша молочная "Улыбка". (Хлопья Геркулес, крупа рисовая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.)	160	21,27	5,62	3,64	31,11	179,68	53,00
	Бутерброд с маслом на батоне (Масло сл., батон в/с БХП)	15/38	28,56	3,09	10,76	20,60	191,60	1 116,00
	Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	13,77	1,82	1,67	13,22	75,19	986,00
	Пюре фруктовое	125	26,40			13,75	55,00	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		538,00	90,00	10,53	16,07	78,69	501,47	

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.

Завтрак 12 лет и старше	Каша молочная "Улыбка". (Хлопья Геркулес, крупа рисовая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.)	230	30,59	8,08	5,23	44,73	258,29	53,00
	Бутерброд с маслом на батоне (Масло сл., батон в/с БХП)	15/42	29,24	3,32	11,57	22,16	206,06	1 116,00
	Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	13,77	1,82	1,67	13,22	75,19	986,00
	Пюре фруктовое	125	26,40			13,75	55,00	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		612,00	100,00	13,22	18,47	93,86	594,53	

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.

Обед 7-11 лет	Суп-лапша с фрикадельками (г+с) (Фрикадельки мясные, лапша Роллтон, морковь, лук репч., масло подс., соль йод.)	20/180	24,02	4,87	7,99	9,28	128,49	1 112,00
	Шницель мясной с соусом красным (Говядина, свинина, хлеб пш., вода, яйцо, сухарь панир., масло подс., соль йод., соус красный основной)	80/20	46,77	10,82	18,25	11,82	254,78	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.	200	9,21	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00

	(Чай, молоко, вода)							
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	35	3,65	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Зефир Йогуртовый	35	22,47	0,25	2,45	26,74	129,50	-
Итого за обед 7-11 лет:		721	120,00	26,12	35,19	105,81	843,87	
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.)	30/250	35,33	6,82	11,18	12,99	179,88	1 112,00
	Шницель мясной с соусом красным (Говядина, свинина, хлеб пш., вода, яйцо, сухарь панир., масло подс., соль йод., соус красный основной)	80/30	47,58	11,90	20,08	13,00	280,26	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	36	3,75	2,70	0,36	18,36	87,48	-
	Зефир Йогуртовый	35	22,47	0,25	2,45	26,74	129,50	-
Итого за обед 12 лет и старше:		841	135,00	30,47	41,16	118,81	967,05	
Итого за день 6 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				36,65	51,25	184,50	1 345,34	
Итого за день 6 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				43,69	59,63	212,66	1 561,58	
День 7								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Закуска порционированная (кукуруза консервированная)	30	12,47	0,48	0,12	4,29	20,16	984,00
	Макаронные изделия "Карбонара" (Макаронные изд., мясопродукт, лук репч., томат.паста, масло подс., соль йод.)	200	34,82	11,22	9,48	36,60	276,60	448,00
	Чай с мёдом (Чай, мёд, вода)	200/20	14,53	0,15		14,61	59,04	977,00

	Хлеб пшеничный йодированный БХП	31	3,23	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	Мандарин.	127	24,95	1,02	0,25	9,53	44,45	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		608,00	90,00	15,19	10,16	80,84	475,58	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Закуска порционированная (кукуруза консервированная)	40	16,63	0,64	0,16	5,72	26,88	984,00
	Макаронные изделия "Карбонара" (Макаронные изд., мясopодукт, лук репч., томат.паста, масло подс., соль йод.)	230	40,07	12,90	10,90	42,09	318,09	448,00
	Чай с мёдом (Чай, мёд, вода)	200/20	14,53	0,15		14,61	59,04	977,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	31	3,23	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	Мандарин.	130	25,54	1,04	0,26	9,75	45,50	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		651,00	100,00	17,06	11,63	87,98	524,84	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Суп картофельный с бобовыми, с фрикадельками (г+с) и гренками (Фрикадельки мясные, картофель, горох, лук репч., морковь, масло подс., соль йод., гренки)	10/180/10	18,09	8,41	9,21	17,26	185,62	157,00
	Биточки рубленые из курицы с соусом белым (Филе куриное, батон, вода, лук репч., яйцо, сухарь панир., масло сл., соль йод., соус белый основной)	80/20	45,71	15,46	6,63	14,23	178,43	1 069,00
	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	36	3,75	2,70	0,36	18,36	87,48	-
	Пюре фруктовое	125	26,40			13,75	55,00	-

Итого за обед 7-11 лет:		811,00	120,00	31,17	21,05	118,41	787,70	
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)	20/230/10	29,10	10,94	11,98	22,44	241,31	157,00
	Биточки рубленые из курицы с соусом белым. (Филе куриное, батон, вода, лук репч., яйцо, сухарь панир., масло сл., соль йод., соус белый осн.)	80/30	46,24	15,52	7,00	14,57	183,36	1 069,00
	Рис отварной (Крупа рисовая, вода, масло сл., соль йод.)	180	21,97	4,33	5,74	43,73	243,88	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	34	3,54	2,55	0,34	17,34	82,62	-
	Пюре фруктовое	125	26,40			13,75	55,00	-
Итого за обед 12 лет и старше:		909,00	135,00	34,32	25,12	130,19	884,10	
Итого за день 7 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				46,36	31,21	199,24	1 263,28	
Итого за день 7 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				51,38	36,75	218,17	1 408,94	
День 8								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Котлета "Незнайка" (со свиной) с соусом красным (Говядина, свинина, батон, молоко, лук репч., вода, яйцо, сухарь панир., масло подс., соль йод., соус красный основной)	80/30	51,88	12,54	18,67	14,16	274,83	225,00
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	160	31,66	3,30	4,77	21,44	141,86	371,00
	Чай с лимоном (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	3,23	0,04		9,19	36,92	431,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	31	3,23	2,33	0,31	15,81	75,33	-

Итого за завтрак 7-11 лет:		504	90,00	18,20	23,75	60,60	528,94	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Котлета "Незнайка" (со свиной) с соусом красным (Говядина, свинина, батон, молоко, лук репч., вода, яйцо, сухарь панир, масло подс., соль йод., соус красный основной)	80/40	52,69	13,68	20,37	15,45	299,81	225,00
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	200	39,60	4,12	5,96	26,80	177,32	371,00
	Чай с лимоном (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	3,23	0,04		9,19	36,92	431,00
	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	21,07	26,76	73,37	618,54	
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	15,06	1,61	4,87	6,99	118,24	197,00
	Гуляш мясной (Говядина, лук репч., мука, томат.паста, масло подс., соль йод.)	50/50	74,61	11,70	12,47	3,59	193,43	550,00
	Перловка отварная (Крупа перловая, вода, масло сл., соль йод.)	150	10,36	4,28	3,83	29,57	199,79	585,00
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,90			9,08	36,32	663,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	29	3,02	2,18	0,29	14,79	70,47	-
	Яблоко свежее	120	15,05	0,48	0,48	11,76	53,28	-
Итого за обед 7-11 лет:		809,00	120,00	20,24	21,94	75,78	671,53	
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)	260/10	17,82	2,07	6,26	8,99	140,6	197,00

	Гуляш мясной (Говядина, лук репч., мука, томат.паста, масло подсе., соль йод.)	55/55	82,09	12,87	13,72	3,95	200,78	550,00
	Перловка отварная (Крупа перловая, вода, масло сл., соль йод.)	180	12,43	5,13	4,59	35,48	253,74	585,00
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,90			9,08	36,32	663,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	39	4,07	2,93	0,39	19,89	94,77	-
	Яблоко свежее	133	16,69	0,53	0,53	13,03	59,05	-
Итого за обед 12 лет и старше:		932,00	135,00	23,53	25,49	90,43	785,26	
Итого за день 8 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				39,83	72,99	156,66	1 442,84	
Итого за день 8 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				44,58	80,72	176,48	1 610,75	
День 9								
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	29,74	6,45	6,65	33,60	220,04	515,00
	Блины-конверты с фруктовой начинкой (вишня) (Блин-конверт с вишней, масло слив.)	65	29,24	4,22	5,90	11,93	117,70	1 097,00
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	9,21	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00
	Батон БХП	33	5,38	2,48	0,96	16,96	86,36	-
	Яблоко свежее	131	16,43	0,52	0,52	12,84	58,16	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		616,00	90,00	15,03	15,44	77,47	508,96	
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.)	240/9	39,22	8,59	8,85	44,74	293,00	515,00
	Блины-конверты с фруктовой начинкой (вишня) (Блин-конверт с вишней, масло слив.)	65	29,24	4,22	5,90	11,93	117,70	1 097,00

	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	9,21	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00
	Батон БХП	37	6,03	2,77	1,07	19,02	96,83	-
	Яблоко свежее	130	16,30	0,52	0,52	12,74	57,72	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		681,00	100,00	17,47	17,75	90,57	591,94	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Рассольник "Ленинградский" (Картофель, морковь, огурцы солен., лук репч., крупа перловая, масло подс., соль йод.)	200	14,01	1,75	4,06	12,89	95,06	167,00
	Ёжики мясные (со свиной) с соусом красным (Говядина, свинина, крупа рисовая, вода, лук репч., соль йод., соус красный основной)	80/30	47,39	10,69	14,88	8,44	210,44	222,00
	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	150	19,97	5,42	4,07	31,80	185,45	307,00
	Напиток из ягоды (облепиха), протертая с сахаром (Облепиха протертая с сахаром, сахар-песок, вода)	200	9,55	0,18	0,79	15,82	71,11	1 083,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	25	2,61	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной БХП	25	2,10	1,65	0,30	9,90	48,90	-
	Мандарин.	124	24,37	0,99	0,25	9,30	43,40	-
Итого за обед 7-11 лет:		834,00	120,00	22,55	24,59	100,90	715,11	
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.)	280	19,62	2,45	5,68	18,04	133,09	167,00
	Ёжики мясные (со свиной) с соусом красным (Говядина, свинина, крупа рисовая, вода, лук репч., соль йод., соус красный основной)	80/30	47,39	10,69	14,88	8,44	210,44	222,00
	Макаронные изделия отварные.	200	26,63	7,22	5,42	42,40	247,26	307,00

	(Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)							
	Напиток из ягоды (облепиха), протертая с сахаром (Облепиха протертая с сахаром, сахар-песок, вода)	200	9,55	0,18	0,79	15,82	71,11	1 083,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	31	3,23	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	Хлеб ржаной БХП	30	2,53	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Мандарин.	133	26,05	1,06	0,27	9,98	46,55	-
Итого за обед 12 лет и старше:		984,00	135,00	25,91	27,70	122,37	842,46	
Итого за день 9 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				37,59	40,03	178,37	1 224,07	
Итого за день 9 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				43,38	45,46	212,94	1 434,40	
День 10								
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 вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом (Крупа пшеничная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	180/5	25,30	7,14	7,68	35,77	204,75	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	28	4,56	2,10	0,81	14,39	73,28	-
	Песочники Байкальские.	50	28,08	3,27	10,67	28,98	205	386,00
Итого за завтрак 7-11 лет:		503	90,00	19,09	24,89	92,03	612,52	
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 вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом (Крупа пшеничная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	240/7	34,15	9,53	10,26	47,75	261,43	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	35	5,71	2,63	1,02	17,99	91,60	-
	Песочники Байкальские.	50	28,08	3,27	10,67	28,98	205	386,00

Итого за завтрак 12 лет и старше:		572	100,00	22,01	27,67	107,62	687,52	
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 сухая, соль йод.)	240	11,80	1,86	4,69	12,27	98,77	165,00
	Плов из говядины с овощами (Говядина, крупа рисовая, вода, морковь, лук репч., масло подс., томат.паста, соль йод.)	40/150	76,35	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	38	3,96	2,85	0,38	19,38	92,34	-
	Сок фруктовый в п/у 125	125	21,24	0,88	0,25	14,25	62,77	-
Итого за обед 7-11 лет:		793	120,00	23,14	31,48	96,56	762,15	
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 сухая, соль йод.)	250	12,30	1,94	4,89	12,78	102,89	165,00
	Плов из говядины с овощами (Говядина, крупа рисовая, вода, морковь, лук репч., масло подс., томат.паста, соль йод.)	50/150	91,16	18,25	27,46	39,51	478,18	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	35	3,65	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Сок фруктовый в п/у 125	125	21,24	0,88	0,25	14,25	62,77	-
Итого за обед 12 лет и старше:		810	135,00	23,91	33,02	97,52	782,88	
Итого за день 10 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				42,23	56,37	188,60	1 430,66	
Итого за день 10 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				45,91	60,69	205,14	1 550,39	
Среднее значение период по Завтрак 7-11 лет Дети 7 - 11 лет.				73,05	94,08	321,31	2 423,97	
Среднее значение период по Обед 7-11 лет Дети 7 - 11 лет.				156,43	184,45	463,73	4 140,68	

Среднее значение период по Обед 12 лет и старше Дети с 12 лет и старше.	177,68	210,78	535,56	4 750,04	
Среднее значение период по Завтрак 12 лет и старше Дети с 12 лет и старше.	85,01	106,83	377,84	2 812,65	