



«Утверждаю»
 Генеральный директор
 ФГУП «Органический комбинат
 Московского 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	в рентур
				Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя I								
День I								
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 пшенная с маслом (Крупа пшено, молоко, вода, сахар-песок, соль вод., масло сл.)	150/5	17,81	6,06	5,84	29,94	196,56	515,00
	Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	10,65	1,82	1,67	13,22	75,19	986,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	23	1,91	1,73	0,23	11,73	55,89	-
	Напиток овсяный в п/у	200	38,21	2,00	6,40	19,00	140,00	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		596	85,00	12,98	17,12	74,77	503,46	
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 пшенная с маслом (Крупа пшено, молоко, вода, сахар-песок, соль вод., масло сл.)	200/5	21,81	8,01	7,72	39,60	259,97	515,00
	Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	10,65	1,82	1,67	13,22	75,19	986,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	35	2,91	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Напиток овсяный в п/у	200	38,21	2,00	6,40	19,00	140,00	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		658	90,00	15,83	19,12	90,55	596,03	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Суп-лапша домашняя с фрикадельками (г+с) (Фрикадельки мясные, лапша Родстон, морковь, лук репч., масло подсол.)	10/200	15,02	5,12	8,38	9,75	134,91	694,00
	Котлета "Домашняя" с соусом красным (Полоски мяса, лук репч., морковь, лук репч., яйцо, сахар-песок, масло подсол., соль вод., специи)	80/30	44,02	11,73	17,92	12,28	227,35	246,00
	Рис отварной (Крупа рисовая, вода, масло сл., соль вод.)	180	19,12	4,33	5,74	43,73	243,88	552,00
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,78			9,08	36,32	663,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	33	2,74	2,48	0,33	16,83	85,19	-
	Пюре фруктовое	125	22,32			13,75	55	-
Итого за обед 7-11 лет:		858	105,00	23,81	32,39	106,44	782,65	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
	Суп-лапша домашняя с фрикадельками (г+с) (Фрикадельки мясные, лапша Родстон, морковь, лук репч., масло подсол.)	20/280	25,89	7,31	11,98	13,92	162,73	694,00
	Котлета "Домашняя" с соусом красным							

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1								
День 1								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Сыр в индивидуальной упаковке	18	16,42	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	Каша молочная пшенная с маслом (Крупа пшено, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	150/5	17,81	6,06	5,84	29,94	196,56	515,00
	Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	10,65	1,82	1,67	13,22	75,19	986,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	23	1,91	1,73	0,23	11,73	55,89	-
	Напиток овсяный в п/у	200	38,21	2,00	6,40	19,00	140,00	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		596	85,00	12,98	17,12	74,77	503,46	
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 пшенная с маслом (Крупа пшено, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	200/5	21,81	8,01	7,72	39,60	259,97	515,00
	Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	10,65	1,82	1,67	13,22	75,19	986,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	35	2,91	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Напиток овсяный в п/у	200	38,21	2,00	6,40	19,00	140,00	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		658	90,00	15,83	19,12	90,55	596,03	
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.)	10/200	15,02	5,12	8,38	9,75	134,91	694,00
	Котлета "Домашняя" с соусом красным	80/30	44,02	11,73	17,92	12,28	227,35	246,00

	(Говядина, свинина, хлеб пш., вода, лук репч., яйцо, сухарь панир., масло подс., соль йод., соус красный основной)							
	Рис отварной (Крупа рисовая, вода, масло сл., соль йод.)	180	19,12	4,33	5,74	43,73	243,88	552,00
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,78			9,08	36,32	663,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	33	2,74	2,48	0,33	16,83	85,19	-
	Пюре фруктовое	125	22,32			13,75	55	-
Итого за обед 7-11 лет:		858	105,00	23,81	32,39	106,44	782,65	
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	25,89	7,31	11,98	13,92	162,73	694,00
	Котлета "Домашняя" с соусом красным (Говядина, свинина, хлеб пш., вода, лук репч., яйцо, сухарь панир., масло подс., соль йод., соус красный основной)	80/40	44,77	12,80	19,55	13,40	239,35	246,00
	Рис отварной (Крупа рисовая, вода, масло сл., соль йод.)	210	22,33	5,05	6,69	51,02	262,48	552,00
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,78			9,08	36,32	663,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	35	2,91	2,63	0,35	17,85	94,77	-
	Пюре фруктовое	125	22,32			13,75	55	-
Итого за обед 12 лет и старше:		990	120,00	30,03	36,61	119,41	850,65	
Итого за день 1 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				36,63	49,49	180,19	1 311,12	
Итого за день 1 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				43,61	57,70	209,57	1 530,40	
День 2								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Пельмени отварные с маслом (Пельмени, соль йод., масло сл.)	160/5	69,66	11,55	27,03	35,41	405,13	1 084,00
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,78			9,08	36,32	663,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	29	2,41	2,1	0,28	14,28	68,04	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	16,15	1,40	0,40	22,80	100,40	-

Итого за завтрак 7-11 лет:		594	90,00	15,05	27,71	81,57	609,89	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Пельмени отварные в бульоне (Пельмени, бульон, соль йод., специи)	175/40	69,66	12,13	28,38	37,18	432,68	1 084,00
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,78	0	0	9,08	36,32	663,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	29	2,41	2,1	0,28	14,28	68,04	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	16,15	1,40	0,40	22,80	100,40	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		644	90,00	15,63	29,06	83,34	637,44	
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)	10/230/15	18,26	10,73	11,75	22,01	216,67	157,00
	Биточки рыбные домашнему (минтай) с соусом белым (Минтай, крупа рисовая, лук репч., яйцо, сухарь панир., масло подс., соль витам., соус белый основной)	80/20	38,59	12,82	5,27	8,44	132,43	272,00
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	200	30,20	4,12	5,96	26,80	177,32	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	28	2,33	2,10	0,28	14,28	68,04	-
	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:		837	120,00	33,53	34,86	108,73	862,87
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	18,26	10,73	11,75	22,01	216,67	157,00
	Биточки рыбные домашнему (минтай) с соусом белым	80/20	38,59	12,82	5,27	8,44	132,43	272,00

	(Минтай, крупа рисовая, лук репч., яйцо, сухарь панир., масло подс., соль витам., соус белый основной)							
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	200	30,20	4,12	5,96	26,80	177,32	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	28	2,33	2,10	0,28	14,28	68,04	-
	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:		837	120,00	33,53	34,86	108,73	862,87	
Итого за день 2 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				52,53	74,43	202,60	1 690,44	
Итого за день 2 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				49,52	64,61	193,46	1 553,52	
День 3								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Запеканка творожная с рисом со сгущенным молоком (Творог, крупа рисовая, яйцо, сахар-песок, масло подс., сметана, ванилин, сухарь панир., сгущ.молоко)	170/30	63,48	23,22	11,17	56,10	417,77	187,00
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	6,86	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	30	2,49	2,25	0,30	15,30	72,90	-
	Яблоко свежее	137	17,17	0,55	0,55	13,43	60,83	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		567	90,00	27,37	13,42	86,97	578,18	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Запеканка творожная с рисом со сгущенным молоком (Творог, крупа рисовая, яйцо, сахар-песок, масло подс., сметана, ванилин, сухарь панир., сгущ.молоко)	170/30	63,48	23,22	11,17	56,10	417,77	187,00
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	6,86	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	30	2,49	2,25	0,30	15,30	72,90	-
	Яблоко свежее	137	17,17	0,55	0,55	13,43	60,83	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		567	90,00	27,37	13,42	86,97	578,18	
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 подс., сахар-песок, зелень сухая, соль йод.)	20/250	25,14	7,60	12,50	12,77	153,94	165,00
	Зразы ленивые из говядины я/п с соусом красным (Говядина, батон, молоко, лук репч., яйцо, сухарь панир., соль йод., масло подс., соус красный основной)	80/30	45,81	10,60	16,65	13,12	224,79	1 042,00
	Гарнир каша гречневая вязкая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	200	11,92	4,52	5,48	27,56	167,64	676,00
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С. (Смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	4,39	0,57	0	19,55	80,48	611,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	33	2,74	2,48	0,33	16,83	80,19	-
	Десерт (Гематоген)	40	30,00	2,80	1,20	33,60	156,00	-
	Итого за обед 7-11 лет:	853	120,00	28,57	36,16	123,43	863,04	
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 подс., сахар-песок, зелень сухая, соль йод.)	20/250	25,14	7,60	12,50	12,77	153,94	165,00
	Зразы ленивые из говядины я/п с соусом красным (Говядина, батон, молоко, лук репч., яйцо, сухарь панир., соль йод., масло подс., соус красный основной)	80/30	45,81	10,60	16,65	13,12	224,79	1 042,00
	Гарнир каша гречневая вязкая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	200	11,92	4,52	5,48	27,56	167,64	676,00
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С. (Смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	4,39	0,57	0	19,55	80,48	611,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	33	2,74	2,48	0,33	16,83	80,19	-
	Десерт (Гематоген)	40	30,00	2,80	1,20	33,60	156,00	-
	Итого за обед 12 лет и старше:	853	120,00	28,57	36,16	123,43	863,04	
Итого за день 3 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				55,94	49,59	210,40	1 511,23	

Итого за день 3 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.			55,94	49,59	210,40	1 511,23		
День 4								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Закуска порционированная (кукуруза консервированная)	25	8,50	0,40	0,10	3,58	16,80	984,00
	Ёжики мясные (со свиной) с соусом красным (Говядина, свинина, крупа рисовая, вода, лук репч., соль йод., соус красный основной)	80/30	44,30	10,69	14,88	8,44	210,44	222,00
	Пюре овощное (Картофель, молоко, морковь, масло сл., соль йод.)	190	30,75	3,77	7,44	23,60	176,41	867,00
	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	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		569	90,00	17,90	22,82	65,20	537,77	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Закуска порционированная (кукуруза консервированная)	25	8,50	0,40	0,10	3,58	16,80	984,00
	Ёжики мясные (со свиной) с соусом красным (Говядина, свинина, крупа рисовая, вода, лук репч., соль йод., соус красный основной)	80/30	44,30	10,69	14,88	8,44	210,44	222,00
	Пюре овощное (Картофель, молоко, морковь, масло сл., соль йод.)	190	30,75	3,77	7,44	23,60	176,41	867,00
	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	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		569	90,00	17,90	22,82	65,20	537,77	
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 подсе., соль йод.)	30/250/10	43,92	4,75	9,55	17,84	176,29	167,03

	Котлета мясная с соусом красным (Говядина, свинина, батон, вода, яйцо, сухарь панир., масло подс., соль йод., соус красный основной)	80/20	43,93	10,82	18,25	11,82	254,78	1 055,00
	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	190	13,34	6,86	5,15	40,28	234,90	307,00
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	16,15	1,40	0,40	22,80	100,40	-
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	32	2,66	2,40	0,32	16,32	77,76	-
Итого за обед 7-11 лет:		812	120,00	26,22	33,67	109,06	844,13	
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 подс., соль йод.)	30/250/10	43,92	4,75	9,55	17,84	176,29	167,03
	Котлета мясная с соусом красным (Говядина, свинина, батон, вода, яйцо, сухарь панир., масло подс., соль йод., соус красный основной)	80/20	43,93	10,82	18,25	11,82	254,78	1 055,00
	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	190	13,34	6,86	5,15	40,28	234,90	307,00
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	16,15	1,40	0,40	22,80	100,40	-
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	32	2,66	2,40	0,32	16,32	77,76	-
Итого за обед 12 лет и старше:		812	120,00	26,22	33,67	109,06	844,13	
Итого за день 4 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				44,13	56,48	174,26	1 381,90	
Итого за день 4 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				44,13	56,48	174,26	1 381,90	
День 5								
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 овсяная "Геркулес" с маслом (Хлопья Геркулес, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	190/10	26,69	7,59	8,49	32,49	238,8	898,00
	Бутерброд с сыром и маслом (Сыр, масло сл., хлеб пш.)	24/10/34	36,52	9,93	16,89	18,46	225,55	893,00

	Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	10,29	1,51	1,13	12,61	66,65	1 066,00
Итого за завтрак 7-11 лет:		508	90,00	23,92	30,9	63,03	593,84	
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 овсяная "Геркулес" с маслом (Хлопья Геркулес, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	240/5	24,86	9,29	10,40	39,80	289,99	898,00
	Бутерброд с сыром и маслом (Сыр, масло сл., хлеб пш.)	25/10/44	38,35	10,19	17,33	18,94	272,44	893,00
	Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	10,29	1,51	1,13	12,61	66,65	1 066,00
Итого за завтрак 12 лет и старше:		564	90,00	26,07	33,46	71,63	691,92	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Щи из свежей капусты с картофелем, с фрикадельками (г+с) и гренками (Фрикадельки мясные, капуста, картофель, морковь, лук репч., томат.паста, масло подс., соль йод., гретки)	20/260/15	26,45	7,30	10,87	16,21	191,84	197,00
	Мясо тушеное с морковью и луком (Говядина, морковь, лук репч., масло подс., мука, томат.паста, соль йод.)	50/70	71,08	14,26	16,68	5,46	228,95	675,00
	Перловка отварная (Крупа перловая, вода, масло сл., соль йод.)	200	11,37	5,70	5,10	39,42	226,38	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	41	3,41	3,08	0,41	20,91	99,63	-
Итого за обед 7-11 лет:		856	120,00	31,32	33,11	100,36	824,74	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Щи из свежей капусты с картофелем, с фрикадельками (г+с) и гренками	20/260/15	26,45	7,30	10,87	16,21	191,84	197,00

	(Фрикадельки мясные, капуста, картофель, морковь, лук репч., томат.паста, масло подс., соль йод., гренки)							
	Мясо тушеное с морковью и луком (Говядина, морковь, лук репч., масло подс., мука, томат.паста, соль йод.)	50/70	71,08	14,26	16,68	5,46	228,95	675,00
	Перловка отварная (Крупа перловая, вода, масло сл., соль йод.)	200	11,37	5,70	5,10	39,42	226,38	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	41	3,41	3,08	0,41	20,91	99,63	-
Итого за обед 12 лет и старше:		856	120,00	31,32	33,11	100,36	824,74	
Итого за день 5 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				54,26	62,25	162,04	1 425,47	
Итого за день 5 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				57,39	66,57	171,99	1 516,66	
Неделя 2								
День 6								
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 ячневая с маслом (Крупа ячневая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	190/10	26,06	6,57	8,30	34,27	238,10	898,00
	Бутерброд с сыром и маслом (Сыр, масло сл., хлеб пш.)	20/10/35	32,97	8,38	14,26	15,58	224,16	893,00
	Чай с мёдом (Чай, мёд, вода)	200/20	14,47	0,15		14,61	59,04	977,00
Итого за завтрак 7-11 лет:		525	90,00	20,18	27,16	64,74	584,14	
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 ячневая с маслом (Крупа ячневая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	230/5	23,31	7,72	9,76	40,26	279,76	898,00
	Бутерброд с сыром и маслом (Сыр, масло сл., хлеб пш.)	23/10/35	35,72	8,77	14,91	16,30	234,51	893,00
	Чай с мёдом (Чай, мёд, вода)	200/20	14,47	0,15		14,61	59,04	977,00
Итого за завтрак 12 лет и старше:		563	90,00	21,72	29,27	71,46	636,15	

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 подс., соль йод.)	20/230	20,97	5,23	9,54	6,49	122,72	8,00
	Котлета "Мечта" (со свиной) из минтая с соусом белым (Минтай, свинина, крупа манная, вода, лук репч., яйцо, сухарь панир., масло подс., соль йод., соус белый)	80/30	37,89	14,27	12,26	10,01	207,46	1 061,00
	Рис отварной (Крупа рисовая, вода, масло сл., соль йод.)	200	21,29	4,81	6,38	48,59	260,98	552,00
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	6,86	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00
	Десерт (Гематоген)	40	30,00	2,80	1,20	33,60	156,00	-
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	36	2,99	2,70	0,36	18,36	87,48	-
Итого за обед 7-11 лет:		836	120,00	31,17	31,15	119,19	861,33	

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 подс., соль йод.)	20/230	20,97	5,23	9,54	6,49	122,72	8,00
	Котлета "Мечта" (со свиной) из минтая с соусом белым (Минтай, свинина, крупа манная, вода, лук репч., яйцо, сухарь панир., масло подс., соль йод., соус белый)	80/30	37,89	14,27	12,26	10,01	207,46	1 061,00
	Рис отварной (Крупа рисовая, вода, масло сл., соль йод.)	200	21,29	4,81	6,38	48,59	260,98	552,00
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	6,86	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	36	2,99	2,80	1,20	33,60	156,00	-
	Десерт (Гематоген)	40	30,00	2,70	0,36	18,36	87,48	-
Итого за обед 12 лет и старше:		836	120,00	31,17	31,15	119,19	861,33	

Итого за день 6 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.

Итого за день 6 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.

День 7

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.

				51,35	58,30	183,93	1 465,47	
				52,89	60,42	190,65	1 517,48	

Завтрак 7-11 лет	Каша молочная пшенная "Боярская" с изюмом с маслом (Крупа пшено, изюм, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	180/10	55,04	7,48	19,74	39,29	364,68	527,00
	Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	10,65	1,82	1,67	13,22	75,19	986,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	24	1,99	1,80	0,24	12,24	58,32	-
	Пюре фруктовое	125	22,32			13,75	55,00	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		539	90,00	11,10	21,65	78,50	553,19	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Каша молочная пшенная "Боярская" с изюмом с маслом (Крупа пшено, изюм, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	200/5	54,12	8,07	21,29	42,39	393,47	527,00
	Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	10,65	1,82	1,67	13,22	75,19	986,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	35	2,91	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Пюре фруктовое	125	22,32			13,75	55,00	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		565	90,00	12,51	23,31	87,21	608,71	
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)	20/200/15	18,80	4,55	4,63	6,98	87,85	1 079,00
	Жаркое по-домашнему.. (Говядина, картофель, лук репч., масло подс., томат.паста, соль йод.)	40/210	76,13	20,44	21,05	23,98	367,10	27,00
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,78			9,08	36,32	663,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	41	3,41	3,08	0,41	20,91	99,63	-
	Песочники "Байкальские" (конд.цех)	40	19,88	2,36	9,52	23,00	198,75	328,00
Итого за обед 7-11 лет:		766	120,00	30,42	35,61	83,95	789,65	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Бульон с мясными фрикадельками (г+с) и гренками	20/260/15	18,97	5,71	5,82	8,77	110,28	1 079,00

	(Фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок, приправа, соль йод., гренки)								
	Жаркое по-домашнему.. (Говядина, картофель, лук репч., масло подс., томат.паста, соль йод.)	40/210	76,13	20,44	21,05	23,98	367,10	27,00	
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,78			9,08	36,32	663,00	
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	39	3,24	2,93	0,39	19,89	94,77	-	
	Песочники "Байкальские" (конд.цех)	40	19,88	2,36	9,52	23,00	198,75	328,00	
Итого за обед 12 лет и старше:		824	120,00	31,44	36,78	84,71	807,22		
Итого за день 7 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				41,52	57,26	162,45	1 342,84		
Итого за день 7 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				43,95	60,09	171,92	1 415,93		
День 8									
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.									
Завтрак 7-11 лет	Каша молочная кукурузная (Крупа кукурузная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.)	200	17,75	6,97	3,20	46,23	171,6	623,00	
	Ватрушка "Королевская" (Мука пш.в/с, яйцо, сахар-песок, масло сл., творог, сода, ванилин)	100	46,75	13,98	12,92	39,75	251,2	397,00	
	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	-	
	Яблоко свежее	100	12,55	0,40	0,40	9,80	44,40	-	
Итого за завтрак 7-11 лет:		632	90,00	25,26	17,97	124,71	611,61		
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	17,75	6,97	3,20	46,23	241,60	623,00	
	Ватрушка "Королевская" (Мука пш.в/с, яйцо, сахар-песок, масло сл., творог, сода, ванилин)	100	46,75	13,98	12,92	39,75	331,20	397,00	
	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	-	
	Яблоко свежее	100	12,55	0,40	0,40	9,80	44,40	-	
Итого за завтрак 12 лет и старше:		632,00	90,00	25,26	17,97	124,71	611,61		

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	118,83	167,00
	Пельмени отварные с маслом (Пельмени, соль йод., масло сл.)	180/7	79,92	17,48	44,06	53,49	520,44	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	2,33	2,10	0,28	14,28	68,04	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	16,15	1,40	0,40	22,80	100,40	-
Итого за обед 7-11 лет:		865	120,00	23,38	49,88	119,8	861,7	

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	118,83	167,00
	Пельмени отварные с маслом (Пельмени, соль йод., масло сл.)	180/7	79,92	17,48	44,06	53,49	520,44	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	2,33	2,10	0,28	14,28	68,04	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	16,15	1,40	0,40	22,80	100,40	-
Итого за обед 12 лет и старше:		865	120,00	23,38	49,88	119,8	861,7	

Итого за день 8 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.

48,64 67,85 244,52 1 783,31

Итого за день 8 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.

48,64 67,85 244,52 1 783,31

День 9

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.

Завтрак 7-11 лет	Закуска порционированная (огурцы свежие)	30	8,95	0,24	0,03	0,75	4,23	982,00
	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	47,78	12,54	18,67	14,16	274,83	225,00
	Пюре картофельное	190	28,75	3,91	5,66	25,46	168,45	371,00

	(Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)								
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,78	0	0	9,08	36,32	663,00	
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	33	2,74	2,48	0,33	16,83	80,19	-	
Итого за завтрак 7-11 лет:		563	90,00	19,17	24,69	66,28	564,02		
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.									
Завтрак 12 лет и старше	Закуска порционированная (огурцы свежие)	30	8,95	0,24	0,03	0,75	4,23	982,00	
	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	47,78	12,54	18,67	14,16	274,83	225,00	
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	190	28,75	3,91	5,66	25,46	168,45	371,00	
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,78			9,08	36,32	663,00	
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	33	2,74	2,48	0,33	16,83	80,19	-	
Итого за завтрак 12 лет и старше:		563	90,00	19,17	24,69	66,28	564,02		
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, зелень сухая, соль йод., сметана)	20/220/10	28,66	7,00	12,15	11,72	164,22	165,00	
	Биточки мясные с соусом красным (Говядина, свинина, батон, вода, яйцо, сухарь панир., масло подс., соль йод., соус красный основной)	80/20	43,93	10,82	18,25	11,82	224,78	1 055,00	
	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	160	11,23	5,78	4,34	33,92	167,81	307,00	
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С. (Смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	4,39	0,57	0	19,55	80,48	611,00	
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	36	2,99	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:		776	120,00	27,1	43,99	107,16	854,04	
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, зелень сухая, соль йод., сметана)	10/270/15	24,68	7,6	12,5	12,77	183,94	165,00
	Биточки мясные с соусом красным (Говядина, свинина, батон, вода, яйцо, сухарь панир., масло подс., соль йод., соус красный основной)	80/30	44,68	11,90	20,08	13,00	250,26	1 055,00
	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	200	14,04	7,22	5,42	42,40	222,26	307,00
	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	41	3,41	3,08	0,41	20,91	99,63	-
	Десерт шоколадный (Чио-Рио)	30	28,80	1,05	9,00	17,40	156,00	-
Итого за обед 12 лет и старше:		876	120,00	31,42	47,41	126,03	992,57	
Итого за день 9 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				47,08	68,78	179,05	1 524,79	
Итого за день 9 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				51,24	73,93	193,37	1 645,03	
День 10								
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.)	190/8	33,68	7,52	8,48	35,08	246,75	578,00
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	6,86	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	27	2,16	1,95	0,26	13,26	63,18	-
	Кекс "Столичный" в капсуле (конд.цех) 75	75	47,30	5,25	15,00	45,00	276,00	137,00
Итого за завтрак 7-11 лет:		500	90,00	16,08	25,15	95,48	612,62	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Каша молочная манная(жидкая) 100%	250	32,10	9,75	6,53	45,65	280,40	578,00

	(Крупа манная, молоко, сахар-песок, соль йод.)								
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	6,86	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00	
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	45	3,74	3,38	0,45	22,95	109,35	-	
	Кекс "Столичный" в капсуле (конд.цех) 75	75	47,30	5,25	15,00	45,00	276,00	137,00	
Итого за завтрак 12 лет и старше:		570	90,00	19,74	23,39	115,74	692,44		
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)	240/10	9,50	6,02	6,54	23,74	177,88	157,00	
	Гуляш мясной (Говядина, лук репч., мука, томат.паста, масло подс., соль йод.)	50/50	69,75	11,70	12,47	3,59	173,43	550,00	
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	200	15,01	8,26	6,32	50,64	292,48	632,00	
	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	36	2,99	2,70	0,36	18,36	87,48	-	
	Яблоко свежее	120	15,06	0,48	0,48	11,76	53,28	-	
Итого за обед 7-11 лет:		906	120,00	30,15	26,23	126,45	862,50		
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	
	Гуляш мясной (Говядина, лук репч., мука, томат.паста, масло подс., соль йод.)	50/50	69,75	11,70	12,47	3,59	173,43	550,00	
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	200	15,01	8,26	6,32	50,64	292,48	632,00	
	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	36	2,99	2,70	0,36	18,36	87,48	-	

	Яблоко свежее	120	15,06	0,48	0,48	11,76	53,28	-
Итого за обед 12 лет и старше:		906	120,00	30,15	26,23	126,45	862,50	
Итого за день 10 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				46,24	51,38	221,93	1 535,11	
Итого за день 10 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				49,89	49,62	242,19	1 614,94	
Среднее значение период по Завтрак 7-11 лет Дети 7 - 11 лет.				78,22	98,32	314,01	2 500,34	
Среднее значение период по Завтрак 12 лет и старше Дети с 12 лет и старше.				84,28	99,97	347,40	2 672,96	
Среднее значение период по Обед 7-11 лет Дети 7 - 11 лет.				131,53	166,57	391,34	3 591,66	
Среднее значение период по Обед 12 лет и старше Дети с 12 лет и старше.				139,13	176,25	404,30	3 761,03	