

«Согласовано»  
Директор  
Осорова С.Б.

13 мая 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		
<b>Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.</b>								
Завтрак 7-11 лет	Каша молочная гречневая с маслом. (Крупа гречневая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло)	150/9	22,70	5,49	5,65	28,57	187,10	515,00
	Бутерброд с сыром. (Сыр, хлеб пш.)	20/28	20,81	5,48	3,90	18,36	130,48	868,00
	Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	10,89	1,82	1,67	13,22	75,19	986,00
	Напиток овсяный в п/у	200	30,60	2,00	6,40	19,00	140,00	-
<b>Итого за завтрак 7-11 лет:</b>		<b>607</b>	<b>85,00</b>	<b>14,79</b>	<b>17,62</b>	<b>79,15</b>	<b>532,76</b>	
<b>Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.</b>								
Завтрак 12 лет и старше	Каша молочная гречневая с маслом. (Крупа гречневая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло)	200/10	27,95	7,25	7,47	37,73	247,11	515,00
	Бутерброд с сыром. (Сыр, хлеб пш.)	20/25	20,56	5,14	3,66	17,21	122,32	868,00
	Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	10,89	1,82	1,67	13,22	75,19	986,00
	Напиток овсяный в п/у	200	30,60	2,00	6,40	19,00	140,00	-
<b>Итого за завтрак 12 лет и старше:</b>		<b>655</b>	<b>90,00</b>	<b>16,21</b>	<b>19,19</b>	<b>87,16</b>	<b>584,62</b>	
<b>Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.</b>								
	Суп-лапша домашняя с фрикадельками (г+с) (Фрикадельки мясные, лапша Роллтон, морковь, лук репч., масло)	20/180	23,02	4,87	7,99	9,28	128,49	694,00

Обед 7-11 лет	Зразы ленивые из говядины я/п с соусом красн (Говядина, батон, молоко, лук репч., яйцо, сухарь панир., соль	90/20	50,14	10,60	16,65	13,12	244,79	1 042,00
	Рис отварной (Крупа рисовая, вода, масло сл., соль йод.)	150	15,75	3,60	4,78	36,44	203,23	552,00
	Чай с мёдом (Чай, мёд, вода)	200/20	13,93	0,15		14,61	59,04	977,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	26	2,16	1,95	0,26	13,26	63,18	-
<b>Итого за обед 7-11 лет:</b>		<b>706,00</b>	<b>105,00</b>	<b>21,18</b>	<b>29,68</b>	<b>86,72</b>	<b>698,73</b>	
<b>Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.</b>								
Обед 12 лет и старше	Суп-лапша домашняя с фрикадельками (г+с) (Фрикадельки мясные, лапша Роллтон, морковь, лук репч., масло	30/230	33,07	6,34	10,38	12,07	167,04	694,00
	Зразы ленивые из говядины я/п с соусом красн (Говядина, батон, молоко, лук репч., яйцо, сухарь панир., соль	90/30	50,89	11,57	18,17	14,32	267,05	1 042,00
	Рис отварной (Крупа рисовая, вода, масло сл., соль йод.)	190	19,95	4,57	6,06	46,16	257,43	552,00
	Чай с мёдом (Чай, мёд, вода)	200/20	13,93	0,15		14,61	59,04	977,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	26	2,16	1,95	0,26	13,26	63,18	-
<b>Итого за обед 12 лет и старше:</b>		<b>816,00</b>	<b>120,00</b>	<b>24,57</b>	<b>34,87</b>	<b>100,41</b>	<b>813,73</b>	
<b>Итого за день 1 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.</b>				<b>35,97</b>	<b>47,30</b>	<b>165,87</b>	<b>1 231,50</b>	
<b>Итого за день 1 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.</b>				<b>40,78</b>	<b>54,06</b>	<b>187,58</b>	<b>1 398,35</b>	
<b>День 2</b>								
<b>Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.</b>								
Завтрак 7-11 лет	Каша молочная пшеничная с маслом (Крупа пшено, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	150/10	23,49	6,26	6,03	30,91	217,9	515,00
	Чай с лимоном (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	2,96	0,04		9,19	36,92	431,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	25	2,08	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Банан.	214	56,47	1,93	0,64	26,96	131,34	-
<b>Итого за завтрак 7-11 лет:</b>		<b>603,00</b>	<b>85,00</b>	<b>10,10</b>	<b>6,92</b>	<b>79,81</b>	<b>446,91</b>	
<b>Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.</b>								
	Каша молочная пшеничная с маслом (Крупа пшено, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	200/10	27,47	8,21	7,91	40,56	266,31	515,00

Завтрак 12 лет и старше	Чай с лимоном (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	2,96	0,04		9,19	36,92	431,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	28	2,33	2,10	0,28	14,28	68,04	-
	Банан.	217	57,24	1,95	0,65	27,34	123,04	-
<b>Итого за завтрак 12 лет и старше:</b>		<b>659,00</b>	<b>90,00</b>	<b>12,30</b>	<b>8,84</b>	<b>91,38</b>	<b>517,31</b>	
<b>Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.</b>								
Обед 7-11 лет	Бульон с мясными фрикадельками и гренками (Фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок, приправа, соль йод.)	20/200/10	21,66	5,45	5,54	7,84	129,98	1 079,00
	Мясо тушеное с морковью и луком (Говядина, морковь, лук репч., масло подсолнечное, мука, томат.паста, соль йод.)	45/65	65,71	13,07	15,29	5,01	228,87	675,00
	Перловка отварная (Крупа перловая, вода, масло сл., соль йод.)	150	8,66	4,28	3,83	29,57	179,79	585,00
	Напиток из шиповника (Шиповник, вода, лимон, сахар-песок)	200	6,31	0,21	0,07	13,13	53,99	667,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	32	2,66	2,40	0,32	16,32	77,76	-
<b>Итого за обед 7-11 лет:</b>		<b>722,00</b>	<b>105,00</b>	<b>24,41</b>	<b>24,04</b>	<b>70,86</b>	<b>670,39</b>	
<b>Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.</b>								
Обед 12 лет и старше	Бульон с мясными фрикадельками и гренками (Фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок, приправа, соль йод.)	20/250/10	22,10	7,62	7,72	9,62	178,41	1 079,00
	Мясо тушеное с морковью и луком (Говядина, морковь, лук репч., масло подсолнечное, мука, томат.паста, соль йод.)	55/65	79,21	14,26	16,68	5,46	249,41	675,00
	Перловка отварная (Крупа перловая, вода, масло сл., соль йод.)	180	10,39	5,13	4,59	35,48	225,74	585,00
	Напиток из шиповника (Шиповник, вода, лимон, сахар-песок)	200	6,31	0,21	0,07	13,13	53,99	667,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	24	1,99	1,80	0,24	12,24	68,32	-
<b>Итого за обед 12 лет и старше:</b>		<b>804,00</b>	<b>120,00</b>	<b>26,82</b>	<b>27,10</b>	<b>74,63</b>	<b>775,87</b>	
<b>Итого за день 2 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.</b>				<b>34,50</b>	<b>30,96</b>	<b>150,67</b>	<b>1 019,29</b>	
<b>Итого за день 2 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.</b>				<b>39,12</b>	<b>35,94</b>	<b>166,01</b>	<b>1 143,98</b>	
<b>День 3</b>								
<b>Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.</b>								
	Пельмени отварные в бульоне (Пельмени, бульон, соль йод., специи)	180/20	66,84	11,55	27,03	35,41	431,13	1 084,00

Завтрак 7-11 лет	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,63			9,08	36,32	663,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	30	2,49	2,25	0,30	15,30	72,90	-
	Сок фруктовый в п/у 125	125	14,04	0,88	0,25	14,25	62,77	-
<b>Итого за завтрак 7-11 лет:</b>		<b>555</b>	<b>85,00</b>	<b>14,68</b>	<b>27,58</b>	<b>74,04</b>	<b>603,12</b>	
<b>Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.</b>								
Завтрак 12 лет и старше	Пельмени отварные в бульоне (Пельмени, бульон, соль йод., специи)	195/30	72,42	13,00	30,41	39,83	495,8	1 084,00
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,63			9,08	36,32	663,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	23	1,91	1,73	0,23	11,73	55,89	-
	Сок фруктовый в п/у 125	125	14,04	0,88	0,25	14,25	62,77	-
<b>Итого за завтрак 12 лет и старше:</b>		<b>573</b>	<b>90,00</b>	<b>15,60</b>	<b>30,89</b>	<b>74,89</b>	<b>650,78</b>	
<b>Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.</b>								
Обед 7-11 лет	Рассольник "Ленинградский" (Картофель, морковь, огурцы солен., лук репч., крупа перловая, масло сливочное, соль йод.)	200	11,87	1,75	4,06	12,89	119,06	167,00
	Биточки рыбные по-домашнему (минтай) с со (Минтай, крупа рисовая, лук репч., яйцо, сухарь панир., масло сливочное, соль йод., специи)	90/20	41,18	14,10	5,79	9,28	145,67	272,00
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	150	23,82	3,09	4,47	20,10	132,99	371,00
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	180	6,14	1,22	1,27	1,93	24,02	603,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	30	2,49	2,25	0,30	15,30	72,90	-
	Печенье "Курабье" (конд.цех)	30	19,50	2,26	9,86	19,46	175,55	339,01
<b>Итого за обед 7-11 лет:</b>		<b>700,00</b>	<b>105,00</b>	<b>24,67</b>	<b>25,74</b>	<b>78,95</b>	<b>670,19</b>	
<b>Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.</b>								
Обед 12 лет и старше	Рассольник "Ленинградский" (Картофель, морковь, огурцы солен., лук репч., крупа перловая, масло сливочное, соль йод.)	250	14,82	2,19	5,07	16,11	134,83	167,00
	Биточки рыбные по-домашнему (минтай) с со (Минтай, крупа рисовая, лук репч., яйцо, сухарь панир., масло сливочное, соль йод., специи)	90/20	41,18	14,10	5,79	9,28	145,67	272,00
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	180	28,59	3,71	5,36	24,12	159,59	371,00
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	6,83	1,36	1,41	2,14	26,60	603,00

	(Чай, молоко, вода)	200	0,00	1,50	1,71	2,17	20,07	000,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	31	2,58	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	Печенье "Курабье" (конд.цех)	40	26,00	3,01	13,14	25,94	234,07	339,01
<b>Итого за обед 12 лет и старше:</b>		<b>811,00</b>	<b>120,00</b>	<b>26,69</b>	<b>31,09</b>	<b>93,41</b>	<b>776,18</b>	
<b>Итого за день 3 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.</b>				<b>39,35</b>	<b>53,33</b>	<b>152,99</b>	<b>1 249,32</b>	
<b>Итого за день 3 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.</b>				<b>42,29</b>	<b>61,98</b>	<b>168,30</b>	<b>1 400,18</b>	
<b>День 4</b>								
<b>Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.</b>								
<b>Завтрак 7-11 лет</b>	Каша молочная манная (жидкая) 100% с маслом (Крупа манная, молоко, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	190/5	29,92	7,41	8,35	34,55	210,55	578,00
	Ватрушка "Королевская" (Мука пш.в/с, яйцо, сахар-песок, масло сл., творог, сода, разрыхлитель)	90	42,00	12,58	11,63	35,78	238,2	397,00
	Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	10,17	1,51	1,13	12,61	66,65	1 066,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	35	2,91	2,63	0,35	17,85	85,05	-
<b>Итого за завтрак 7-11 лет:</b>		<b>520,00</b>	<b>85,00</b>	<b>24,13</b>	<b>21,46</b>	<b>100,78</b>	<b>600,45</b>	
<b>Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.</b>								
<b>Завтрак 12 лет и старше</b>	Каша молочная манная (жидкая) 100% с маслом (Крупа манная, молоко, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	230/5	34,92	8,93	10,07	41,63	292,86	578,00
	Ватрушка "Королевская" (Мука пш.в/с, яйцо, сахар-песок, масло сл., творог, сода, разрыхлитель)	90	42,00	12,58	11,63	35,78	248,2	397,00
	Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	10,17	1,51	1,13	12,61	66,65	1 066,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	35	2,91	2,63	0,35	17,85	85,05	-
<b>Итого за завтрак 12 лет и старше:</b>		<b>560,00</b>	<b>90,00</b>	<b>25,65</b>	<b>23,18</b>	<b>107,87</b>	<b>692,76</b>	
<b>Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.</b>								
<b>Обед 7-11 лет</b>	Суп картофельный с бобовыми, с фрикадельками (Фрикадельки мясные, картофель, горох, лук репч., морковь, молоко, соль йод. разрыхлитель)	10/200/10	17,51	9,25	10,13	18,99	204,18	157,00
	Гуляш мясной (Говядина, лук репч., мука, томат.паста, масло подсолн., соль йод.)	50/50	70,22	11,70	12,47	3,59	173,43	550,00
	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	150	12,81	5,42	4,07	31,80	185,45	307,00
	Чай с сахаром	200	1,63			0,08	36,32	663,00

	(Чай, сахар, вода)	200	1,03			2,03	36,32	663,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	34	2,83	2,55	0,34	17,34	82,62	-
<b>Итого за обед 7-11 лет:</b>		<b>704,00</b>	<b>105,00</b>	<b>28,92</b>	<b>27,01</b>	<b>80,80</b>	<b>682,00</b>	
<b>Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.</b>								
<b>Обед 12 лет и старше</b>	Суп картофельный с бобовыми, с фрикадельками (Фрикадельки мясные, картофель, горох, лук репч., морковь,	20/230/15	27,52	11,15	12,21	22,87	245,95	157,00
	Гуляш мясной (Говядина, лук репч., мука, томат.паста, масло подсолн., соль йод.)	50/70	71,19	14,04	14,97	4,31	208,12	550,00
	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	200	17,08	7,22	5,42	42,40	247,26	307,00
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,63			9,08	36,32	663,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	31	2,58	2,33	0,31	15,81	75,33	-
<b>Итого за обед 12 лет и старше:</b>		<b>816,00</b>	<b>120,00</b>	<b>34,74</b>	<b>32,90</b>	<b>94,47</b>	<b>820,01</b>	
<b>Итого за день 4 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.</b>				<b>53,05</b>	<b>48,47</b>	<b>181,58</b>	<b>1 374,79</b>	
<b>Итого за день 4 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.</b>				<b>60,38</b>	<b>56,08</b>	<b>202,34</b>	<b>1 555,61</b>	
<b>День 5</b>								
<b>Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.</b>								
<b>Завтрак 7-11 лет</b>	Ёжики мясные (со свиной) с соусом красным (Говядина, свинина, крупа рисовая, вода, лук репч., соль йод.,	80/30	44,62	10,69	14,88	8,44	210,44	222,00
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	180	28,55	3,71	5,36	24,12	159,59	371,00
	Напиток из ягоды (облепиха), протертая с сахаром (Облепиха протертая с сахаром, сахар-песок, вода)	200	9,17	0,18	0,79	15,82	71,11	1 083,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	32	2,66	2,40	0,32	16,32	77,76	-
<b>Итого за завтрак 7-11 лет:</b>		<b>516</b>	<b>85,00</b>	<b>16,98</b>	<b>21,35</b>	<b>64,70</b>	<b>518,90</b>	
<b>Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.</b>								
<b>Завтрак 12 лет и старше</b>	Ёжики мясные (со свиной) с соусом красным (Говядина, свинина, крупа рисовая, вода, лук репч., соль йод.,	80/30	44,62	10,69	14,88	8,44	210,44	222,00
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	210	33,30	4,33	6,26	28,14	186,19	371,00
	Напиток из ягоды (облепиха), протертая с сахаром (Облепиха протертая с сахаром, сахар-песок, вода)	200	9,17	0,18	0,79	15,82	71,11	1 083,00

	Хлеб пшеничный йодированный БХП	35	2,91	2,63	0,35	17,85	85,05	-
<b>Итого за завтрак 12 лет и старше:</b>		<b>555,00</b>	<b>90,00</b>	<b>17,82</b>	<b>22,28</b>	<b>70,25</b>	<b>552,79</b>	
<b>Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.</b>								
<b>Обед 7-11 лет</b>	Борщ с капустой, картофелем и фрикаделькам (Фрикадельки мясные, свекла, картофель, капуста, морковь, лук)	10/190	17,30	5,63	9,26	9,46	143,66	165,00
	Котлета "Домашняя" с соусом красным (Говядина, свинина, хлеб пш., вода, лук репч., яйцо, сухарь)	80/30	45,26	11,73	17,92	12,28	257,35	246,00
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	150	11,28	6,20	4,74	37,98	219,36	632,00
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С. (Смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, лимон)	200	4,87	0,57		19,55	80,48	611,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	25	2,08	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Мандарин.	130	24,21	1,04	0,26	9,75	45,50	-
<b>Итого за обед 7-11 лет:</b>		<b>815,00</b>	<b>105,00</b>	<b>27,04</b>	<b>32,43</b>	<b>101,77</b>	<b>807,10</b>	
<b>Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.</b>								
<b>Обед 12 лет и старше</b>	Борщ с капустой, картофелем и фрикаделькам (Фрикадельки мясные, свекла, картофель, капуста, морковь, лук)	20/230	27,41	7,04	11,57	11,82	179,57	165,00
	Котлета "Домашняя" с соусом красным (Говядина, свинина, хлеб пш., вода, лук репч., яйцо, сухарь)	80/30	45,26	11,73	17,92	12,28	257,35	246,00
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	200	15,05	8,26	6,32	50,64	292,48	632,00
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С. (Смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, лимон)	200	4,87	0,57		19,55	80,48	611,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	31	2,58	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	Мандарин.	133	24,83	1,06	0,27	9,98	46,55	-
<b>Итого за обед 12 лет и старше:</b>		<b>924,00</b>	<b>120,00</b>	<b>30,99</b>	<b>36,39</b>	<b>120,08</b>	<b>931,77</b>	
<b>Итого за день 5 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.</b>				<b>44,02</b>	<b>53,78</b>	<b>166,47</b>	<b>1 326,00</b>	
<b>Итого за день 5 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.</b>				<b>48,81</b>	<b>58,67</b>	<b>190,33</b>	<b>1 484,55</b>	
<b>Неделя 4</b>								
<b>День 6</b>								
<b>Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.</b>								
	Яйцо вареное	40	16,50	5,08	4,60	0,28	62,84	776,00
	Каша молочная ячневая с маслом	180/10	25,18	6,24	7,80	32,55	226,10	808,00

<b>Завтрак 7-11 лет</b>	(Крупа ячневая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	100/10	23,10	0,27	1,07	32,33	220,17	070,00
	Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	10,89	1,82	1,67	13,22	75,19	986,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	22	1,83	1,65	0,22	11,22	53,46	-
	Напиток овсяный в п/у	200	30,60	2,00	6,40	19,00	140,00	-
<b>Итого за завтрак 7-11 лет:</b>		<b>662</b>	<b>85,00</b>	<b>16,79</b>	<b>20,78</b>	<b>76,27</b>	<b>557,68</b>	
<b>Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.</b>								
<b>Завтрак 12 лет и старше</b>	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.)	240/10	29,68	8,21	10,38	42,83	297,62	898,00
	Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	10,89	1,82	1,67	13,22	75,19	986,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	28	2,33	2,10	0,28	14,28	68,04	-
	Напиток овсяный в п/у	200	30,60	2,00	6,40	19,00	140,00	-
<b>Итого за завтрак 12 лет и старше:</b>		<b>718</b>	<b>90,00</b>	<b>19,21</b>	<b>23,33</b>	<b>89,61</b>	<b>643,69</b>	
<b>Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.</b>								
<b>Обед 7-11 лет</b>	Щи по-уральски (пшено) с фрикадельками (Г+) (Фрикадельки мясные, капуста, морковь, лук репч., крупа пшено, молоко, вода, масло сл., соль йод.)	10/200	13,72	4,39	8,01	5,45	141,49	8,00
	Тефтели II вариант с соусом красным (Говядина, крупа рисовая, вода, лук репч., мука, масло подсе., йодированный БХП)	80/30	48,20	7,35	10,29	9,42	199,75	18,00
	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	180	15,37	6,50	4,88	38,16	252,53	307,00
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,63			9,08	36,32	663,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	38	3,16	2,85	0,38	19,38	92,34	-
	Пюре фруктовое	125	22,92			13,75	55,00	-
<b>Итого за обед 7-11 лет:</b>		<b>863,00</b>	<b>105,00</b>	<b>21,09</b>	<b>23,56</b>	<b>95,25</b>	<b>777,43</b>	
<b>Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.</b>								
<b>Обед 12 лет и</b>	Щи по-уральски (пшено) с фрикадельками (Г+) (Фрикадельки мясные, капуста, морковь, лук репч., крупа пшено, молоко, вода, масло сл., соль йод.)	30/220	30,68	5,23	9,54	6,49	202,72	8,00
	Тефтели II вариант с соусом красным (Говядина, крупа рисовая, вода, лук репч., мука, масло подсе., йодированный БХП)	80/20	47,49	6,68	9,36	8,57	185,22	18,00
	Макаронные изделия отварные.	180	15,37	6,50	4,88	38,16	252,53	307,00



<b>старше</b>	(Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	100	12,57	0,50	7,00	30,10	232,55	507,00
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,63			9,08	36,32	663,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	23	1,91	1,73	0,23	11,73	55,89	-
	Пюре фруктовое	125	22,92			13,75	55,00	-
<b>Итого за обед 12 лет и старше:</b>		<b>878,00</b>	<b>120,00</b>	<b>20,14</b>	<b>24,00</b>	<b>87,78</b>	<b>787,68</b>	
<b>Итого за день 6 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.</b>				<b>37,89</b>	<b>44,34</b>	<b>171,52</b>	<b>1 235,11</b>	
<b>Итого за день 6 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.</b>				<b>39,35</b>	<b>47,33</b>	<b>177,39</b>	<b>1 291,38</b>	
<b>День 7</b>								
<b>Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.</b>								
<b>Завтрак 7-11 лет</b>	Каша молочная пшеничная "Боярская" с изюмом (Крупа пшено, изюм, молоко, вода, сахар-песок, масло сл., соль йод.)	190	45,23	7,67	16,94	40,51	345,14	527,00
	Бутерброд с маслом (Масло сл., хлеб пш.)	11/30	15,22	2,53	6,28	16,84	134,00	778,00
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,63			9,08	36,32	663,00
	Пюре фруктовое	125	22,92			13,75	55,00	-
<b>Итого за завтрак 7-11 лет:</b>		<b>556,00</b>	<b>85,00</b>	<b>10,19</b>	<b>23,22</b>	<b>80,18</b>	<b>570,47</b>	
<b>Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.</b>								
<b>Завтрак 12 лет и старше</b>	Каша молочная пшеничная "Боярская" с изюмом (Крупа пшено, изюм, молоко, вода, сахар-песок, масло сл., соль йод.)	210	49,98	8,47	18,72	44,77	381,48	527,00
	Бутерброд с маслом (Масло сл., хлеб пш.)	11/33	15,47	2,71	6,74	18,08	143,81	778,00
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,63			9,08	36,32	663,00
	Пюре фруктовое	125	22,92			13,75	55,00	-
<b>Итого за завтрак 12 лет и старше:</b>		<b>579,00</b>	<b>90,00</b>	<b>11,18</b>	<b>25,46</b>	<b>85,68</b>	<b>616,61</b>	
<b>Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.</b>								
<b>Обед 7-11 лет</b>	Уха "Рыбацкая" с сайрой. (Сайра, картофель, морковь, лук репч., масло подс., соль йод.)	10/200	22,94	4,17	7,65	12,41	155,18	17,00
	Мясо тушеное (Говядина, лук репч., масло подс., томат.паста, соль йод.)	45/50	63,03	13,39	13,34	1,24	188,52	1 036,00
	Перловка отварная	170	0,81	1,85	1,31	33,51	202,12	585,00

	(Крупа перловая, вода, масло сл., соль йод.)	170	2,01	7,02	7,27	33,31	202,72	303,00
	Напиток из шиповника (Шиповник, вода, лимон, сахар-песок)	200	6,31	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	-
<b>Итого за обед 7-11 лет:</b>		<b>710,00</b>	<b>105,00</b>	<b>25,23</b>	<b>25,74</b>	<b>78,13</b>	<b>685,16</b>	
<b>Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.</b>								
<b>Обед 12 лет и старше</b>	Уха "Рыбацкая" с сайрой. (Сайра, картофель, морковь, лук репч., масло подс., соль йод., специи)	13/250	29,19	5,22	9,58	15,54	189,3	17,00
	Мясо тушеное (Говядина, лук репч., масло подс., томат.паста, соль йод.)	50/70	70,70	16,91	16,85	1,56	245,5	1 036,00
	Перловка отварная (Крупа перловая, вода, масло сл., соль йод.)	190	10,97	5,42	4,85	37,45	215,06	585,00
	Напиток из шиповника (Шиповник, вода, лимон, сахар-песок)	200	6,31	0,21	0,07	13,13	53,99	667,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	34	2,83	2,55	0,34	17,34	82,62	-
<b>Итого за обед 12 лет и старше:</b>		<b>807,00</b>	<b>120,00</b>	<b>30,30</b>	<b>31,69</b>	<b>85,02</b>	<b>786,47</b>	
<b>Итого за день 7 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.</b>				<b>35,43</b>	<b>48,96</b>	<b>158,31</b>	<b>1 215,63</b>	
<b>Итого за день 7 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.</b>				<b>41,49</b>	<b>57,15</b>	<b>170,70</b>	<b>1 363,08</b>	
<b>День 8</b>								
<b>Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.</b>								
<b>Завтрак 7-11 лет</b>	Сыр порциями	26	24,02	6,03	7,67		93,16	-
	Каша молочная овсяная "Геркулес" с маслом (Хлопья Геркулес, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло)	160/10	24,05	6,45	7,22	27,62	201,21	898,00
	Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	10,17	1,51	1,13	12,61	66,65	1 066,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	30	2,49	2,25	0,30	15,30	72,90	-
	Мандарин.	130	24,27	1,04	0,26	9,75	45,50	-
<b>Итого за завтрак 7-11 лет:</b>		<b>556,00</b>	<b>85,00</b>	<b>17,28</b>	<b>16,58</b>	<b>65,28</b>	<b>479,42</b>	
<b>Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.</b>								
<b>Завтрак 12 лет и старше</b>	Сыр порциями	28	25,89	6,50	8,26		100,32	-
	Каша молочная овсяная "Геркулес" с маслом (Хлопья Геркулес, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло)	200/10	27,18	7,97	8,91	34,11	248,56	898,00
	Кофейный напиток злаковый	200	10,17	1,51	1,13	12,61	66,65	1 066,00

12 лет и старше	(Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	10,17	1,51	1,15	12,01	66,05	1 000,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	30	2,49	2,25	0,30	15,30	72,90	-
	Мандарин.	130	24,27	1,04	0,26	9,75	45,50	-
<b>Итого за завтрак 12 лет и старше:</b>		<b>598,00</b>	<b>90,00</b>	<b>19,26</b>	<b>18,86</b>	<b>71,77</b>	<b>533,93</b>	
<b>Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.</b>								
Обед 7-11 лет	Рассольник "Ленинградский" с фрикаделькам (Фрикадельки мясные, картофель, морковь, огурцы солен., лук)	10/190	19,47	3,22	5,97	12,50	116,58	167,00
	Фрикадельки рыбные (горбуша) с соусом белым (Горбуша, хлеб пш., вода, лук репч., яйцо, соль йод., соус белый)	80/30	26,93	11,54	5,26	7,12	122,01	651,03
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	150	23,82	3,09	4,47	20,10	132,99	371,00
	Чай с лимоном (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	2,96	0,04		9,19	36,92	431,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	27	2,24	2,03	0,27	13,77	65,61	-
	Печенье "Байкальское" (конд.цех)	60	29,58	3,54	14,28	34,50	298,13	328,00
<b>Итого за обед 7-11 лет:</b>		<b>756</b>	<b>105,00</b>	<b>23,46</b>	<b>30,25</b>	<b>97,18</b>	<b>772,24</b>	
<b>Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.</b>								
Обед 12 лет и старше	Рассольник "Ленинградский" с фрикаделькам (Фрикадельки мясные, картофель, морковь, огурцы солен., лук)	20/230	30,03	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)	80/30	26,93	11,54	5,26	7,12	122,01	651,03
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	180	28,59	3,71	5,36	24,12	159,59	371,00
	Чай с лимоном (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	2,96	0,04		9,19	36,92	431,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	23	1,91	1,73	0,23	11,73	55,89	-
	Печенье "Байкальское" (конд.цех)	60	29,58	3,54	14,28	34,50	298,13	328,00
<b>Итого за обед 12 лет и старше:</b>		<b>827,00</b>	<b>120,00</b>	<b>24,58</b>	<b>32,59</b>	<b>102,29</b>	<b>818,26</b>	
<b>Итого за день 8 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.</b>				<b>40,74</b>	<b>46,83</b>	<b>162,46</b>	<b>1 251,66</b>	
<b>Итого за день 8 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.</b>				<b>43,84</b>	<b>51,46</b>	<b>174,06</b>	<b>1 352,20</b>	
<b>День 9</b>								
<b>Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.</b>								
	Запеканка творожная с рисом со сгущенным м	150/30	61,30	20,0	10,05	50,10	375,00	187,00

Завтрак 7-11 лет	(Творог, крупа рисовая, яйцо, сахар-песок, масло подсе., сметана, лимон, смет. слив. слив. масло)	150/50	91,57	20,7	10,00	50,47	513,77	187,00
	Чай с лимоном (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	2,96	0,04		9,19	36,92	431,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	30	2,49	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Яблоко свежее	115	18,16	0,46	0,46	11,27	51,06	-
<b>Итого за завтрак 7-11 лет:</b>		<b>529,00</b>	<b>85,00</b>	<b>23,65</b>	<b>10,81</b>	<b>86,15</b>	<b>536,87</b>	
<b>Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.</b>								
Завтрак 12 лет и старше	Запеканка творожная с рисом со сгущенным м. (Творог, крупа рисовая, яйцо, сахар-песок, масло подсе., сметана, лимон, смет. слив. слив. масло)	170/25	67,68	22,64	10,89	54,7	407,32	187,00
	Чай с лимоном (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	2,96	0,04		9,19	36,92	431,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	35	1,99	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Яблоко свежее	119	17,37	0,48	0,48	11,66	52,84	-
<b>Итого за завтрак 12 лет и старше:</b>		<b>553</b>	<b>90,00</b>	<b>25,78</b>	<b>11,71</b>	<b>93,4</b>	<b>582,13</b>	
<b>Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.</b>								
Обед 7-11 лет	Суп картофельный с бобовыми (Картофель, горох, лук репч., морковь, масло подсе., соль йод.)	200	8,14	4,10	4,23	14,37	111,98	157,00
	Пельмени отварные с маслом (Пельмени, соль йод., масло сл.)	180/7	75,10	17,48	31,06	43,49	556,44	1 084,00
	Компот из кураги с витамином С. (Курага, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	5,89	0,99	0,06	18,36	77,94	669,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	22	1,83	1,65	0,22	11,22	53,46	-
	Сок фруктовый в п/у 125	125	14,04	0,88	0,25	14,25	62,77	-
<b>Итого за обед 7-11 лет:</b>		<b>734</b>	<b>105,00</b>	<b>20,1</b>	<b>35,82</b>	<b>101,69</b>	<b>862,59</b>	
<b>Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.</b>								
Обед 12 лет и старше	Суп картофельный с бобовыми (Картофель, горох, лук репч., морковь, масло подсе., соль йод.)	250	10,18	5,13	5,29	17,96	139,97	157,00
	Пельмени отварные с маслом (Пельмени, соль йод., масло сл.)	220/5	87,73	11,03	43,01	54,63	648,71	1 084,00
	Компот из кураги с витамином С. (Курага, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	5,89	0,99	0,06	18,36	77,94	669,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	26	2,16	1,95	0,26	13,26	63,18	-
	Сок фруктовый в п/у 125	125	14,04	0,88	0,25	14,25	62,77	-

<b>Итого за обед 12 лет и старше:</b>		<b>826</b>	<b>120,00</b>	<b>19,98</b>	<b>48,87</b>	<b>118,19</b>	<b>992,57</b>	
<b>Итого за день 9 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.</b>				<b>48,75</b>	<b>59,63</b>	<b>197,94</b>	<b>1 523,45</b>	
<b>Итого за день 9 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.</b>				<b>55,48</b>	<b>70,72</b>	<b>216,50</b>	<b>1 724,42</b>	
<b>День 10</b>								
<b>Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.</b>								
<b>Завтрак 7-11 лет</b>	Котлета "Незнайка" (со свиной) с соусом кр (Говядина, свинина, хлеб пш., молоко, лук репч., вода, яйцо,	80/30	48,97	12,54	18,67	14,16	274,83	225,00
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	180	28,58	3,71	5,36	24,12	159,59	371,00
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С. (Смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота,	200	4,87	0,57		19,55	80,48	611,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	31	2,58	2,33	0,31	15,81	75,33	-
<b>Итого за завтрак 7-11 лет:</b>		<b>521,00</b>	<b>85,00</b>	<b>19,14</b>	<b>24,34</b>	<b>73,64</b>	<b>590,23</b>	
<b>Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.</b>								
<b>Завтрак 12 лет и старше</b>	Котлета "Незнайка" (со свиной) с соусом кр (Говядина, свинина, хлеб пш., молоко, лук репч., вода, яйцо,	80/30	48,97	12,54	18,67	14,16	274,83	225,00
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	210	33,33	4,33	6,26	28,14	186,19	371,00
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С. (Смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота,	200	4,87	0,57		19,55	80,48	611,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	34	2,83	2,55	0,34	17,34	82,62	-
<b>Итого за завтрак 12 лет и старше:</b>		<b>554,00</b>	<b>90,00</b>	<b>19,99</b>	<b>25,27</b>	<b>79,19</b>	<b>624,12</b>	
<b>Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.</b>								
<b>Обед 7-11 лет</b>	Борщ с капустой, картофелем и фрикаделькам (Фрикадельки мясные, свекла, картофель, капуста, морковь, лук	10/190	17,30	5,63	9,26	9,46	143,66	165,00
	Шницель мясной с соусом красным (Говядина, свинина, хлеб пш., вода, яйцо, сухарь панир., масло	80/20	45,19	10,82	18,25	11,82	254,78	1 055,00
	Гарнир каша гречневая вязкая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	150	8,93	3,39	4,11	20,67	133,23	676,00
	Напиток из ягоды (облепиха), протертая с сах (Облепиха протертая с сахаром, сахар-песок, вода)	200	9,17	0,18	0,79	15,82	71,11	1 083,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	27	2,24	2,03	0,27	13,77	65,61	-
	Мандарин.	119	22,17	0,95	0,24	8,93	41,65	-

<b>Итого за обед 7-11 лет:</b>		<b>796,00</b>	<b>105,00</b>	<b>22,99</b>	<b>32,92</b>	<b>80,46</b>	<b>710,04</b>	
<b>Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.</b>								
<b>Обед 12 лет и старше</b>	Борщ с капустой, картофелем и фрикаделькам (Фрикадельки мясные, свекла, картофель, капуста, морковь, лук)	20/240	27,89	7,32	12,03	12,29	186,75	165,00
	Шницель мясной с соусом красным (Говядина, свинина, хлеб пш., вода, яйцо, сухарь панир., масло)	80/20	45,19	10,82	18,25	11,82	254,78	1 055,00
	Гарнир каша гречневая вязкая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	180	10,71	4,07	4,93	24,80	159,88	676,00
	Напиток из ягоды (облепиха), протертая с сах (Облепиха протертая с сахаром, сахар-песок, вода)	200	9,17	0,18	0,79	15,82	71,11	1 083,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	34	2,83	2,55	0,34	17,34	82,62	-
	Мандарин.	130	24,21	1,04	0,26	9,75	45,50	-
<b>Итого за обед 12 лет и старше:</b>		<b>904,00</b>	<b>120,00</b>	<b>25,97</b>	<b>36,61</b>	<b>91,82</b>	<b>800,64</b>	
<b>Итого за день 10 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.</b>				<b>42,14</b>	<b>57,26</b>	<b>154,10</b>	<b>1 300,27</b>	
<b>Итого за день 10 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.</b>				<b>45,96</b>	<b>61,87</b>	<b>171,01</b>	<b>1 424,76</b>	
Среднее значение период по Завтрак 7-11 лет Дети 7 - 11 лет.				<b>76,23</b>	<b>82,86</b>	<b>281,21</b>	<b>2 200,29</b>	
Среднее значение период по Завтрак 12 лет и старше Дети с 12 лет и стар				<b>84,66</b>	<b>92,33</b>	<b>317,31</b>	<b>2 463,65</b>	
Среднее значение период по Обед 7-11 лет Дети 7 - 11 лет.				<b>101,56</b>	<b>125,47</b>	<b>284,77</b>	<b>2 676,18</b>	
Среднее значение период по Обед 12 лет и старше Дети с 12 лет и старш				<b>114,82</b>	<b>144,47</b>	<b>321,91</b>	<b>3 048,75</b>	

