

«Согласовано»

Директор

15 апреля 2024 г.



«Утверждаю»

Генеральный директор

«Городской комбинат

школьного питания»

Шахова А.М.



Меню приготавливаемых блюд, разработанное в соответствии с СанПиН 2.3.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества * ЭУ			Энергетическая	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 3								
День 1								
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.) 195/5	200	20,41	7,82	7,54	38,63	233,63	515,00
	Бутерброд с сыром. (Сыр, хлеб пш.)	28/35	24,59	7,20	5,12	24,10	151,25	868,00
	Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	10,00	1,82	1,67	13,22	75,19	986,00
	Гематоген	40	30,00	2,80	1,20	33,60	156,00	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		503,00	85,00	19,64	15,52	109,55	666,07	
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.) 245/5	250	24,17	9,77	9,42	48,29	317,03	515,00
	Бутерброд с сыром. (Сыр, хлеб пш.)	29/41	25,83	8,00	5,69	26,78	165,28	868,00
	Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	10,00	1,82	1,67	13,22	75,19	986,00
	Гематоген	40	30,00	2,80	1,20	33,60	156,00	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		560,00	90,00	22,39	17,98	121,89	713,5	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
	Суп-лапша домашняя с фрикадельками (Фрикадельки мясные, лапша Роллтон, морковь, лук репч., масло подс., соль)	10/190	15,81	4,87	7,99	9,28	128,49	694,00
	Зразы ленивые из говядины я/п с соусом красным	00/00	00,00	00,00	00,00	00,00	000,00	0000,00

Обед 7-11 лет	(Говядина, хлеб пш., молоко, лук репч., яйцо, сухарь панир., соль йод., масло подсе., соус красный основной)	90/20	48,41	10,60	16,65	13,12	244,79	1 042,00
	Рис Розовый (Крупа рисовая, вода, томат.паста, масло подсе., масло сл., соль йод.)	150	13,80	3,56	3,99	35,67	192,81	297,00
	Чай с лимоном (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	2,89	0,04		9,19	36,92	431,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	30	2,49	2,25	0,30	15,30	72,90	-
	Зефир Йогуртовый	35	21,60	0,25	2,45	26,74	129,50	-
Итого за обед 7-11 лет:		729	105,00	21,57	31,38	109,30	805,41	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Суп-лапша домашняя с фрикадельками (Фрикадельки мясные, лапша Роллтон, морковь, лук репч., масло подсе., соль	20/230	26,16	6,09	9,98	11,60	160,61	694,00
	Зразы ленивые из говядины я/п с соусом красным (Говядина, хлеб пш., молоко, лук репч., яйцо, сухарь панир., соль йод., масло подсе., соус красный основной)	90/30	49,13	11,57	18,17	14,32	267,05	1 042,00
	Рис Розовый (Крупа рисовая, вода, томат.паста, масло подсе., масло сл., соль йод.)	190	17,48	4,50	5,05	45,18	244,23	297,00
	Чай с лимоном (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	2,89	0,04		9,19	36,92	431,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	33	2,74	2,48	0,33	16,83	80,19	-
	Зефир Йогуртовый	35	21,60	0,25	2,45	26,74	129,50	-
Итого за обед 12 лет и старше:		832	120,00	24,93	35,98	123,86	918,50	
Итого за день 1 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				41,21	46,90	218,85	1 461,48	
Итого за день 1 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				47,32	53,96	245,75	1 656,99	
День 25								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Пельмени отварные в бульоне 165/30 (Пельмени, бульон, соль йод., специи)	195	61,34	11,26	26,36	34,52	420,35	1 084,00
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,63			9,08	36,32	663,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	27	2,24	2,03	0,27	13,77	65,61	-
	Мандарин.	106	19,79	0,85	0,21	7,95	37,10	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		528,00	85,00	14,14	26,84	65,32	559,38	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и	Пельмени отварные в бульоне 180/50 (Пельмени, бульон, соль йод., специи)	230	66,92	13,28	31,09	40,72	495,80	1 084,00
	Чай с сахаром	200	1,63			9,08	36,32	663,00

старше	(Чай, сахар, вода)	200	1,00			2,00	20,00	000,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	20	1,66	1,50	0,20	10,20	48,60	-
	Мандарин.	106	19,79	0,85	0,21	7,95	37,10	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		556,00	90,00	15,63	31,50	67,95	617,82	
Обед 7-11 лет	Бульон с мясными фрикадельками и гречками (Фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок, приправа, соль йод., гречки)	20/200/10	17,73	5,45	5,54	7,84	125,98	1 079,00
	Мясо тушеное с морковью и луком 50/60 (Говядина, морковь, лук репч., масло подс., мука, томат.паста, соль йод.)	110	66,47	13,07	15,29	5,01	215,87	675,00
	Перловка отварная (Крупа перловая, вода, масло сл., соль йод.)	150	8,64	4,28	3,83	29,57	169,79	585,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	36	2,99	2,70	0,36	18,36	87,48	-
	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
Итого за обед 7-11 лет:		726,00	105,00	24,68	24,80	75,59	670,23	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Бульон с мясными фрикадельками (г+с) и гречками (Фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок, приправа, соль йод., гречки)	30/250/10	25,57	7,62	7,72	9,62	168,41	1 079,00
	Мясо тушеное с морковью и луком 55/60 (Говядина, морковь, лук репч., масло подс., мука, томат.паста, соль йод.)	115	72,65	14,66	16,98	7,23	239,41	675,00
	Перловка отварная (Крупа перловая, вода, масло сл., соль йод.)	180	10,37	5,13	4,59	35,48	233,74	585,00
	Напиток из ягоды (облепиха), протертая с сахаром (Облепиха протертая с сахаром, сахар-песок, вода)	180	8,25	0,16	0,71	14,24	64,00	1 083,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	38	3,16	2,85	0,38	19,38	92,34	-
Итого за обед 12 лет и старше:		803,00	120,00	30,42	30,38	85,95	777,9	
Итого за день 2 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				36,17	41,95	141,23	1 087,21	
Итого за день 2 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				40,06	45,87	156,75	1 200,03	
День 3								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Яйцо вареное	1	13,50	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.)	180/10	25,51	6,56	6,75	34,14	223,57	515,00
	Бутерброд с маслом (Масло сл., хлеб пш.)	10/30	14,06	2,46	6,13	16,43	130,74	778,00
	Чай с мёдом (Чай, мёд, вода)	200/20	13,93	0,15		14,61	59,04	977,00

	Яблоко свежее	114	18,00	0,46	0,46	11,17	50,62	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		604	85,00	14,71	17,94	76,63	526,81	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Яйцо вареное	1	13,50	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.)	220/10	28,62	7,94	8,18	41,33	270,64	515,00
	Бутерброд с маслом (Масло сл., хлеб пш.)	10/30	14,06	2,46	6,13	16,43	130,74	778,00
	Чай с мёдом (Чай, мёд, вода)	200/20	13,93	0,15		14,61	59,04	977,00
	Яблоко свежее	126	19,89	0,50	0,50	12,35	55,94	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		656	90,00	16,14	19,41	85,00	579,20	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Рассольник "Ленинградский" со сметаной (Картофель, морковь, огурцы солен., лук репч., крупа перловая, масло подс., соль йод., сметана)	200/10	16,45	2,97	7,02	15,29	142,2	167,00
	Фрикадельки рыбные (горбуша) с соусом белым (Горбуша, хлеб пш., вода, лук репч., яйцо, соль йод., соус белый основной)	100	26,01	12,5	5,78	8,48	136,91	651,03
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	150	23,59	3,09	4,47	20,10	132,99	371,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	31	2,58	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	Гематоген	40	30,00	2,80	1,20	33,60	156,00	-
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	6,37	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00
Итого за обед 7-11 лет:		731,00	105,00	25,05	20,19	95,42	670,12	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Рассольник "Ленинградский" со сметаной (Картофель, морковь, огурцы солен., лук репч., крупа перловая, масло подс., соль йод., сметана)	250/15	21,76	3,49	7,33	18,78	184,02	167,00
	Фрикадельки рыбные (горбуша) с соусом белым (Горбуша, хлеб пш., вода, лук репч., яйцо, соль йод., соус белый основной)	110	26,43	13,54	7,26	9,12	142,01	651,03
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	210	33,03	4,33	6,26	28,14	186,19	371,00
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	6,37	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00

	Хлеб пшеничный йодированный БХП	29	2,41	2,18	0,29	14,79	70,47	-
	Гематоген	40	30,00	2,80	1,20	33,60	156,00	-
Итого за обед 12 лет и старше:		854,00	120,00	27,7	23,75	106,57	775,38	
Итого за день3 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				36,75	35,12	168,05	1 134,93	
Итого за день 3 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				40,83	40,15	187,57	1 274,57	
День 4								
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.) 180/5	185	27,14	7,03	7,93	32,77	230,55	578,00
	Ватрушка "Королевская" (Мука пш.в/с, яйцо, сахар-песок, масло сл., творог, сода, ванилин)	100	46,07	11,98	10,92	27,75	260,2	397,00
	Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	9,80	1,51	1,13	12,61	66,65	1 066,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	24	1,99	1,80	0,24	12,24	58,32	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		509,00	85,00	22,32	20,22	85,37	615,72	
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.)	220/5	31,89	8,55	9,64	39,86	280,39	578,00
	Ватрушка "Королевская" (Мука пш.в/с, яйцо, сахар-песок, масло сл., творог, сода, ванилин)	100	46,07	11,98	10,92	27,75	260,2	397,00
	Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	9,80	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	24,07	21,96	93,99	672,85	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Суп картофельный с бобовыми, с фрикадельками и грен (Фрикадельки мясные, картофель, горох, лук репч., морковь, масло подс., соль йод.)	10/200/15	18,79	9,85	8,36	17,93	186,31	157,00
	Гуляш мясной (Говядина, лук репч., мука, томат.паста, масло подс., соль йод.) 50/50	100	64,60	11,70	12,47	3,59	173,43	550,00
	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	160	13,64	5,78	4,34	33,92	197,81	307,00
	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	25	2,08	1,88	0,25	12,75	60,75	-
Итого за обед 7-11 лет:		710,00	105,00	30,19	25,47	86,55	696,24	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Суп картофельный с бобовыми, с фрикадельками и греч (Фрикадельки мясные, картофель, горох, лук репч., морковь, масло подс., соль йод.) 20/250/15	20/250/15	29,72	12,47	10,58	22,71	235,99	157,00
	Гуляш мясной (Говядина, лук репч., мука, томат.паста, масло подс., соль йод.) 50/60	110	65,01	12,87	13,72	3,95	190,78	550,00
	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	200	17,05	7,22	5,42	42,40	247,26	307,00
	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	28	2,33	2,10	0,28	14,28	68,04	-
Итого за обед 12 лет и старше:		823,00	120,00	35,66	30,06	101,70	820,01	
Итого за день 4 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				54,51	47,69	183,93	1 382,95	
Итого за день 4 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				61,72	54,02	207,69	1 563,86	
День 5								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Огурцы свежие	30	11,30	0,24	0,03	0,75	4,23	982,00
	Котлета "Домашняя" с соусом красным 80/30 (Говядина, свинина, хлеб пш., вода, лук репч., яйцо, сухарь панир., масло подс., соль йод.)	110	41,79	11,73	17,92	12,28	257,35	246,00
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	150	23,56	3,09	4,47	20,10	132,99	371,00
	Напиток из шиповника (Шиповник, вода, лимон, сахар-песок)	200	6,19	0,21	0,07	13,13	53,99	667,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	26	2,16	1,95	0,26	13,26	63,18	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		516,00	85,00	17,22	22,75	59,52	511,74	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Закуска порционированная (огурцы свежие)	30	11,30	0,24	0,03	0,75	4,23	982,00
	Котлета "Домашняя" с соусом красным 80/30 (Говядина, свинина, хлеб пш., вода, лук репч., яйцо, сухарь панир., масло подс., соль йод.)	110	41,79	11,73	17,92	12,28	257,35	246,00
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	180	28,23	3,71	5,36	24,12	159,59	371,00
	Напиток из шиповника	200	6,19	0,21	0,07	13,13	53,99	667,00

	(Шиповник, вода, лимон, сахар-песок)	200	9,17	9,21	9,07	19,19	59,77	907,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	30	2,49	2,25	0,30	15,30	72,90	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		550,00	90,00	18,14	23,68	65,58	548,06	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Борщ с капустой, картофелем и фрикадельками 10/190 (Фрикадельки мясные, свекла, картофель, капуста, морковь, лук репч.,	200	17,90	5,63	9,26	9,46	143,66	165,00
	Ёжики мясные (со свиной) с соусом красным 80/20 (Говядина, свинина, крупа рисовая, вода, лук репч., соль йод., соус красный	100	39,80	9,72	13,53	7,67	191,31	222,00
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	150	11,27	6,20	4,74	37,98	219,36	632,00
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С. (Смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	4,87	0,57		19,55	80,48	611,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	20	1,66	1,50	0,20	10,20	48,60	-
	Кекс с шоколадными каплями в капсуле 50 гр.	50	29,50	2,5	8	26	179	-
Итого за обед 7-11 лет:		720	105,00	26,12	35,73	110,86	862,41	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Борщ с капустой, картофелем и фрикадельками 20/230 (Фрикадельки мясные, свекла, картофель, капуста, морковь, лук репч.,	250	28,76	7,04	11,57	11,82	179,57	165,00
	Ёжики мясные (со свиной) с соусом красным 80/30 (Говядина, свинина, крупа рисовая, вода, лук репч., соль йод., соус красный	110	40,52	10,69	14,88	8,44	210,44	222,00
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	180	13,52	7,43	5,69	45,58	263,23	632,00
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С. (Смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.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	-
	Кекс с шоколадными каплями в капсуле 50 гр.	50	29,50	2,5	8	26	179	-
Итого за обед 12 лет и старше:		824	120,00	30,78	40,48	128,73	995,34	
Итого за день 5 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				44,34	60,48	174,38	1 419,15	
Итого за день 5 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				49,92	66,16	198,31	1 588,41	
Неделя 4								
День 6								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
	Каша молочная овсяная "Геркулес" с маслом	150/5	16,81	5,88	6,58	25,18	102,16	808,00

Завтрак 7-11 лет	(Хлопья Геркулес, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	100/5	10,01	3,00	0,30	20,10	120,40	070,00
	Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	10,00	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	-
	Банан.	213	56,20	1,92	0,64	26,84	120,77	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		592,00	85,00	11,42	9,13	77,48	447,74	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Каша молочная овсяная "Геркулес" с маслом (Хлопья Геркулес, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	200/5	20,48	7,78	8,70	33,30	262,64	898,00
	Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	10,00	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	-
	Банан.	218	57,53	1,96	0,65	27,47	123,61	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		647,00	90,00	13,36	11,27	86,23	519,76	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Щи по-уральски (пшено) с фрикадельками 10/200 (Фрикадельки мясные, капуста, морковь, лук репч., крупа пшено, томат.паста, масло подс., соль йод.)	210	14,45	4,39	8,01	5,45	111,49	8,00
	Тефтели II вариант с соусом красным 80/30 (Говядина, крупа рисовая, вода, лук репч., мука, масло подс., соль йод., соус красный основной)	110	44,60	7,35	10,29	9,42	199,75	18,00
	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	190	16,20	6,86	5,15	40,28	234,90	307,00
	Чай с лимоном (Чай, сахар, лимон, вода)	200/7	3,84	0,04		9,33	37,46	431,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	36	2,99	2,70	0,36	18,36	87,48	-
	Пюре фруктовое	125	22,92			13,75	55,00	-
Итого за обед 7-11 лет:		878,00	105,00	21,35	23,81	96,59	686,07	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Щи по-уральски (пшено) с фрикадельками 30/220 (Фрикадельки мясные, капуста, морковь, лук репч., крупа пшено, томат.паста, масло подс., соль йод.)	250	32,72	6,23	11,54	8,49	192,72	8,00
	Тефтели II вариант с соусом красным 80/20 (Говядина, крупа рисовая, вода, лук репч., мука, масло подс., соль йод., соус красный основной)	100	43,88	7,68	10,36	11,57	185,22	18,00
	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	180	15,35	6,50	4,88	38,16	222,53	307,00
	Чай с лимоном (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	2,89	0,04		9,19	36,92	431,00

	Хлеб пшеничный йодированный БХП	27	2,24	2,03	0,27	13,77	65,61	-
	Пюре фруктовое	125	22,92			13,75	55,00	-
Итого за обед 12 лет и старше:		886,00	120,00	22,48	27,05	94,93	776	
Итого за день 6 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				32,76	32,94	174,07	1 123,82	
Итого за день 6 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				33,84	35,31	176,16	1 157,77	
День 7								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Вареники с картофельным фаршем, с маслом (Вареники с картофелем п/ф, соль йод., масло сл.)	190/5	45,49	11,51	14,80	60,67	421,96	1 096,00
	Чай с мёдом (Чай, мёд, вода)	200/20	13,93	0,15		14,61	59,04	977,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	32	2,66	2,40	0,32	16,32	77,76	-
	Пюре фруктовое	125	22,92			13,75	55,00	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		572,00	85,00	14,06	15,12	105,35	613,76	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Вареники с картофельным фаршем, с маслом (Вареники с картофелем п/ф, соль йод., масло сл.)	210/6	50,82	12,75	16,40	67,21	467,40	1 096,00
	Чай с мёдом (Чай, мёд, вода)	200/20	13,93	0,15		14,61	59,04	977,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	28	2,33	2,10	0,28	14,28	68,04	-
	Пюре фруктовое	125	22,92			13,75	55,00	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		589,00	90,00	15,00	16,68	109,85	649,48	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Уха "Рыбацкая" с сайрой. 15/210 (Сайра, картофель, морковь, лук репч., масло подс., соль йод., масло сл.)	225	28,40	4,47	8,20	13,30	174,83	17,00
	Гуляш мясной 45/55 (Говядина, лук репч., мука, томат.паста, масло подс., соль йод.)	100	58,62	11,70	12,47	3,59	193,43	550,00
	Перловка отварная (Крупа перловая, вода, масло сл., соль йод.)	160	9,21	4,56	4,08	31,54	181,10	585,00
	Напиток из шиповника (Шиповник, вода, лимон, сахар-песок)	200	6,19	0,21	0,07	13,13	53,99	667,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	31	2,58	2,33	0,31	15,81	75,33	-
Итого за обед 7-11 лет:		716,00	105,00	23,27	25,13	77,36	678,69	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
	Уха "Рыбацкая" с сайрой. 20/240 (Сайра, картофель, морковь, лук репч., масло подс., соль йод., масло сл.)	260	35,16	5,16	9,47	15,36	197,36	17,00

Обед 12 лет и старше	Гуляш мясной 50/70 (Говядина, лук репч., мука, томат.паста, масло подсе., соль йод.)	120	65,22	14,04	14,97	4,31	238,12	550,00
	Перловка отварная (Крупа перловая, вода, масло сл., соль йод.)	190	10,94	5,42	4,85	37,45	215,06	585,00
	Напиток из шиповника (Шиповник, вода, лимон, сахар-песок)	200	6,19	0,21	0,07	13,13	53,99	667,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	30	2,49	2,25	0,30	15,30	72,90	-
Итого за обед 12 лет и старше:		800,00	120,00	27,08	29,65	85,55	777,43	
Итого за день 7 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				36,01	44,85	139,84	1 107,01	
Итого за день 7 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				41,15	52,20	155,02	1 254,48	
День 8								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Сыр порциями	33	25,53	7,66	9,74		118,24	-
	Каша молочная ячневая с маслом (Крупа ячневая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	190/10	25,03	6,57	8,30	34,27	238,10	898,00
	Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	9,80	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	-
	Мандарин.	120	22,40	0,96	0,24	9,00	42,00	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		580,00	85,00	18,72	19,68	69,65	530,59	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Сыр порциями	34	26,31	7,89	10,03		121,82	-
	Каша молочная ячневая с маслом (Крупа ячневая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	240/10	28,58	8,21	10,38	42,83	297,62	898,00
	Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	9,80	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	-
	Мандарин.	120	22,40	0,96	0,24	9,00	42,00	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		639,00	90,00	21,20	22,13	82,29	613,14	
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	11,86	1,75	4,06	12,89	95,06	167,00
	Сеченики Посольские из минтая с соусом белым (Минтай, омлет из сухого яичного меланжа, крупа манная, лук репч., яйцо, сухарь панир.,масло подсе.,соль йод., соус белый осн.)	80/20	36,16	13,98	8,65	8,25	166,75	1 062,00
	Пюре картофельное	150	23,50	3,00	4,17	20,10	132,00	371,00

	(Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	100	20,37	3,07	7,71	20,10	132,77	371,00
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,63			9,08	36,32	663,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	32	2,66	2,40	0,32	16,32	77,76	-
	Печенье "Байкальское" (конд.цех)	60	29,10	3,54	14,28	34,50	298,13	328,00
Итого за обед 7-11 лет:		742,00	105,00	24,76	31,77	101,14	807,02	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Рассольник "Ленинградский" со сметаной (Картофель, морковь, огурцы солен., лук репч., крупа перловая, масло подс., соль йод., сметана)	240/10	18,83	2,35	5,97	15,83	126,43	167,00
	Сеченики Посольские из минтая с соусом белым (Минтай, омлет из сухого яичного меланжа, крупа манная, лук репч., яйцо, сухарь панир.,масло подс.,соль йод., соус белый осн.)	80/20	36,16	13,98	8,65	8,25	166,75	1 062,00
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	200	31,45	4,12	5,96	26,80	177,32	371,00
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,63			9,08	36,32	663,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	34	2,83	2,55	0,34	17,34	82,62	-
	Печенье "Байкальское" (конд.цех)	60	29,10	3,54	14,28	34,50	298,13	328,00
Итого за обед 12 лет и старше:		844,00	120,00	26,54	35,20	111,80	887,58	
Итого за день 8 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				43,49	51,45	170,79	1 337,61	
Итого за день 8 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				47,74	57,33	194,09	1 500,72	
День9								
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)	160/30	63,65	22,06	10,61	53,29	396,88	187,00
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,63			9,08	36,32	663,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	29	2,41	2,18	0,29	14,79	70,47	-
	Яблоко свежее	110	17,31	0,44	0,44	10,78	48,84	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		529,00	85,00	24,67	11,34	87,94	552,51	
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)	180/25	67,42	23,80	11,45	57,50	428,21	187,00
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,63			9,08	36,32	663,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	34	2,83	2,55	0,34	17,34	82,62	-

	Яблоко свежее	115	18,12	0,46	0,46	11,27	51,06	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		554,00	90,00	26,81	12,25	95,19	598,21	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Суп картофельный с бобовыми (Картофель, горох, лук репч., морковь, масло подс., соль йод.)	200	8,13	4,10	4,23	14,37	111,98	157,00
	Пельмени отварные с маслом (Пельмени, соль йод., масло сл.)	180/7	75,11	12,48	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	-
Итого за обед 7-11 лет:		734	105,00	20,1	35,82	101,69	862,59	
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.)	250	10,16	5,13	5,29	17,96	139,97	157,00
	Пельмени отварные с маслом (Пельмени, соль йод., масло сл.)	220/5	87,75	11,03	43,01	54,36	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	-
Итого за обед 12 лет и старше:		826	120,00	19,98	48,87	118,19	992,57	
Итого за день 9 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				49,78	60,16	199,64	1 539,09	
Итого за день 9 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				56,79	71,12	223,39	1 760,78	
День 10								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Огурцы свежие	25	9,42	0,20	0,03	0,63	3,53	982,00
	Котлета "Незнайка" с соусом красным 80/30 (Говядина, свинина, хлеб пш., молоко, лук репч., вода, яйцо, сухарь панир., масло подс., соль йод., соус красный основной)	110	44,52	12,54	18,67	14,16	274,83	225,00
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	150	23,53	3,09	4,47	20,10	132,99	371,00
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С. (Смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	4,87	0,57		19,55	80,48	611,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	32	2,66	2,40	0,32	16,32	77,76	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		517,00	85,00	18,80	23,49	70,76	569,59	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								

Завтрак 12 лет и старше	Огурцы свежие	25	9,42	0,20	0,03	0,63	3,53	982,00
	Котлета "Незнайка" с соусом красным 80/30 (Говядина, свинина, хлеб пш., молоко, лук репч., вода, яйцо, сухарь панир., масло подс., соль йод., соус красный основной)	110	44,52	12,54	18,67	14,16	274,83	225,00
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	180	28,28	3,71	5,36	24,12	159,59	371,00
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С. (Смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	4,87	0,57		19,55	80,48	611,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	35	2,91	2,63	0,35	17,85	85,05	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		550,00	90,00	19,64	24,41	76,31	603,47	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Борщ с капустой, картофелем, фрикадельками и сметаной (Фрикадельки мясные, свекла, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат.паста, мука, масло подс., сахар-песок, зелень сухая, соль йод., сметана)	220	23,07	5,21	7,53	10,56	130,82	165,00
	Шницель мясной с соусом красным 80/30 (Говядина, свинина, хлеб пш., вода, яйцо, сухарь панир., масло подс., соль йод., соус красный основной)	110	41,84	11,90	20,08	13,00	280,26	1 055,00
	Гарнир каша гречневая вязкая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	150	8,91	3,39	4,11	20,67	133,23	676,00
	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	29	2,41	2,18	0,29	14,79	70,47	-
	Мандарин.	105	19,60	0,84	0,21	7,88	36,75	-
Итого за обед 7-11 лет:		814,00	105,00	23,69	33,00	82,71	722,64	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Борщ с капустой, картофелем, фрикадельками и сметаной (Фрикадельки мясные, свекла, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат.паста, мука, масло подс., сахар-песок, зелень сухая, соль йод., сметана) 20/240/15	275	36,12	6,51	9,41	13,20	163,53	165,00
	Шницель мясной с соусом красным 80/30 (Говядина, свинина, хлеб пш., вода, яйцо, сухарь панир., масло подс., соль йод., соус красный основной)	110	41,84	11,90	20,08	13,00	280,26	1 055,00
	Гарнир каша гречневая вязкая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	180	10,69	4,07	4,93	24,80	159,88	676,00
	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	31	2,58	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	Мандарин.	105	19,60	0,84	0,21	7,88	36,75	-
Итого за обед 12 лет и старше:		901,00	120,00	25,82	35,73	90,51	786,85	
Итого за день 10 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				42,49	56,49	153,47	1 292,23	

Итого за день10 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.			45,47	60,13	166,81	1 390,33		
День 11								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Каша молочная гречневая с маслом. (Крупа гречневая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	190/10	26,32	6,90	7,11	35,94	235,34	515,00
	Бутерброд с сыром. (Сыр, хлеб пш.)	20/34	18,28	6,17	4,39	20,66	146,79	868,00
	Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	9,80	1,51	1,13	12,61	66,65	1 066,00
	Напиток овсяный в п/у	200	30,60	2,00	6,40	19,00	140,00	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		654	85,00	16,58	19,03	88,20	588,78	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Каша молочная гречневая с маслом. (Крупа гречневая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	220/10	28,65	7,94	8,18	41,33	270,64	515,00
	Бутерброд с сыром. (Сыр, хлеб пш.)	23/38	20,95	6,97	4,96	23,33	165,81	868,00
	Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	9,80	1,51	1,13	12,61	66,65	1 066,00
	Напиток овсяный в п/у	200	30,60	2,00	6,40	19,00	140,00	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		691	90,00	18,42	20,66	96,27	643,11	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Суп-лапша домашняя с фрикадельками 10/190 (Фрикадельки мясные, лапша Роллтон, морковь, лук репч., масло подсе., соль)	200	15,82	4,87	7,99	9,28	128,49	694,00
	Котлета "Домашняя" с соусом красным 80/30 (Говядина, свинина, хлеб пш., вода, лук репч., яйцо, сухарь панир., масло подсе., соль йод., соус красный основной)	110	41,79	11,73	17,92	12,28	257,35	246,00
	Рис отварной (Крупа рисовая, вода, масло сл., соль йод.)	150	15,73	3,60	4,78	36,44	203,23	552,00
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	6,37	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	-
	Зефир с вареной сгущенкой	35	22,80	0,63	2,80	25,80	130,92	-
Итого за обед 7-11 лет:		725	105,00	24,45	35,20	101,25	819,59	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
	Суп-лапша домашняя с фрикадельками 20/230 (Фрикадельки мясные, лапша Роллтон, морковь, лук репч., масло подсе., соль)	250	26,21	6,09	9,98	11,60	160,61	694,00
	Котлета "Домашняя" с соусом красным 80/30	110	41,79	11,73	17,92	12,28	257,35	246,00

Обед 12 лет и старше	(Говядина, свинина, хлеб пш., вода, лук репч., яйцо, сухарь панир., масло подс., соль йод., соус красный основной)	110	41,79	11,73	17,92	12,28	257,35	246,00
	Рис отварной (Крупа рисовая, вода, масло сл., соль йод.)	190	19,92	4,57	6,06	46,16	257,43	552,00
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	6,37	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	35	2,91	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Зефир с вареной сгущенкой	35	22,80	0,63	2,80	25,80	130,92	-
Итого за обед 12 лет и старше:		820	120,00	27,01	38,52	115,84	918,05	
Итого за день 11 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				41,03	54,23	189,45	1 408,36	
Итого за день 11 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				45,42	59,18	212,11	1 561,16	
Среднее значение период по Завтрак 7-11 лет Дети 7 - 11 лет.				75,72	81,01	289,46	2 211,17	
Среднее значение период по Завтрак 12 лет и старше Дети с 12 лет и старше.				83,27	89,96	324,77	2 463,17	
Среднее значение период по Обед 7-11 лет Дети 7 - 11 лет.				93,29	119,47	274,54	2 547,91	
Среднее значение период по Обед 12 лет и старше Дети с 12 лет и старше.				105,19	137,00	310,10	2 895,51	

1