



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

«Утверждено»  
 Генеральный директор  
 МКП «Городской комбинат  
 Школьного питания»  
 Шахова А.М.

Примечания	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>								
<b>Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.</b>								
	Пельмени отварные в бульоне (пельмени бурые, вареные, свежие)	180/20	66,84	11,55	27,03	35,41	431,13	1 084,00
	<b>Завтрак 7-11 лет</b>							
	Чай с сахаром (чай, сахар, вода)	200	1,63			9,08	36,32	663,00
	Хлеб пшеничный подорожаный 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>								
	Пельмени отварные в бульоне (пельмени бурые, вареные, свежие)	195/30	72,42	13,00	30,41	39,83	495,8	1 084,00
	<b>Завтрак 12 лет и старше</b>							
	Чай с сахаром (чай, сахар, вода)	200	1,63			9,08	36,32	663,00
	Хлеб пшеничный подорожаный 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>								
	Расходники "Ленинградский" (картофель, морковь, лук репчатый, лук репчатый, капуста, морковь)	200	11,87	1,75	4,06	12,89	119,06	167,00
	Биточки рыбные по-домашнему (минтай) с соевым маслом, группа расовая, лук репчатый, яйцо	90/20	41,18	14,10	5,79	9,28	145,67	272,00

<b>Обед 7-11 лет</b>	<b>Пюре картофельное</b> (Картофель, молоко, масло сл., соль, йод.)	150	23,82	3,09	4,47	20,10	132,99	371,00
	<b>Чай с молоком.</b> (Чай, молоко, вода)	180	6,14	1,22	1,27	1,93	24,02	603,00
	<b>Хлеб пшеничный йодированный БХП</b>	30	2,49	2,25	0,30	15,30	72,90	-
	<b>Печенье "Курабье" (конд.пех)</b>	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>		

**Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.**

<b>Обед 12 лет и старше</b>	<b>Рассольник "Ленинградский"</b> (Картофель, морковь, отруди соевы, лук репч., крупа перловая,	250	14,82	2,19	5,07	16,11	134,83	167,00
	<b>Виточки рыбные по-домашнему (минтай) с соус</b> (Минтай, крупа рисовая, лук репч., яйцо, сухарь панир, масло	90/20	41,18	14,10	5,79	9,28	145,67	272,00
	<b>Пюре картофельное</b> (Картофель, молоко, Масло сл., соль кон.)	180	28,59	3,71	5,36	24,12	159,59	371,00
	<b>Чай с молоком.</b> (Чай, молоко, вода)	200	6,83	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00
	<b>Хлеб пшеничный йодированный БХП</b>	31	2,58	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	<b>Печенье "Курабье" (конд.пех)</b>	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>		

**Итого за день 1. Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.**

**Итого за день 1. Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.**

**День 2**

**Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.**

<b>Завтрак 7-11 лет</b>	<b>Каша молочная манная (жидкая) 100% с маслом</b> (Крупа манная, молоко, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	190/5	29,92	7,41	8,35	34,55	210,55	578,00
	<b>Ватрушка "Королевская"</b> (Мука шп.в/с, яйцо, сахар-песок, Масло сл., творог, сода, ванилин)	90	42,00	12,58	11,63	35,78	238,2	397,00
	<b>Кофейный напиток злаковый</b> (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	10,17	1,51	1,13	12,61	66,65	1 066,00
	<b>Хлеб пшеничный йодированный БХП</b>	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>		

**Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.**

<b>Каша молочная манная (жидкая) 100% с маслом</b>	720/5	24 07	8 02	10 07	41 62	207 86	578 00
--	-------	-------	------	-------	-------	--------	--------

<b>Завтрак 12 лет и старше</b>	Крупа манная, молоко, сахар-песок, соль йод., Масло сл.)	200,00	27,22	9,22	10,91	71,00	222,00	270,00
	<b>Ватрушка "Королевская"</b> (Мука пш.в/с, яйцо, сахар-песок, Масло сл., творог, сода, ванилин)	90	42,00	12,58	11,63	35,78	248,2	397,00
	<b>Кофейный напиток эдаковский</b> (Кофейный напиток эдаковский, молоко, вода, сахар)	200	10,17	1,51	1,13	12,61	66,65	1 066,00
	<b>Хлеб пшеничный йодированный БХП</b>	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>	

**Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.**

<b>Обед 7-11 лет</b>	<b>Суп картофельный с бобовыми, с фрикадельками</b> (Фрикадельки мясные, картофель, горох, лук репч., морковь, масло)	10/200/10	17,51	9,25	10,13	18,99	204,18	157,00
	<b>Гуляш мясной</b> (Говядина, лук репч., мука, томат-паста, Масло подсол., соль йод.)	50/50	70,22	11,70	12,47	3,59	173,43	550,00
	<b>Макаронные изделия отварные.</b> (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	150	12,81	5,42	4,07	31,80	185,45	307,00
	<b>Чай с сахаром</b> (Чай, сахар, вода)	200	1,63			9,08	36,32	663,00
	<b>Хлеб пшеничный йодированный БХП</b>	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>	

**Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.**

<b>Обед 12 лет и старше</b>	<b>Суп картофельный с бобовыми, с фрикадельками</b> (Фрикадельки мясные, картофель, горох, лук репч., морковь, масло)	20/230/15	27,52	11,15	12,21	22,87	245,95	157,00
	<b>Гуляш мясной</b> (Говядина, лук репч., мука, томат-паста, Масло подсол., соль йод.)	50/70	71,19	14,04	14,97	4,31	208,12	550,00
	<b>Макаронные изделия отварные.</b> (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	200	17,08	7,22	5,42	42,40	247,26	307,00
	<b>Чай с сахаром</b> (Чай, сахар, вода)	200	1,63			9,08	36,32	663,00
	<b>Хлеб пшеничный йодированный БХП</b>	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>	

**Итого за день 2 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.**

**Итого за день 2 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.**

<b>День 3</b>								
---------------	--	--	--	--	--	--	--	--

**Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.**

<b>Завтрак 7-11 лет</b>	Ежики мясные (со свиной) с соусом красным (Говядина, свинина, крупа рисовая, вода, лук репч., соль йод., соус)	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 ягод (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 ВХП	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>	Ежики мясные (со свиной) с соусом красным (Говядина, свинина, крупа рисовая, вода, лук репч., соль йод., соус)	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 ягод (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 ВХП	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 фрикадельками (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, сахар пивпр.)	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, аскорб. кислота)	200	4,87	0,57		19,55	80,48	611,00	
	Хлеб пшеничный йодированный ВХП	25	2,08	1,88	0,25	12,75	60,75	-	
	Мандарины.	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>Борщ с капустой, картофелем и фрикадельками</b> (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	90/20	45,26	11,73	17,92	12,28	257,35	246,00	

Обед 12 лет и старше	(Говядина, свинина, хлеб пш., вода, лук репч., яйцо, сахар, панир..)	200,00	7,20,00	11,50,00	11,50,00	14,40,00	20,00,00	270,00,00
	<b>Парнир каша гречневая рассыпчатая</b> (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	200	15,05	8,26	6,32	50,64	292,48	632,00
	<b>Компот из смеси сухофруктов с витамином С.</b> (Смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон-кислота, аскорб-кислота)	200	4,87	0,57		19,55	80,48	611,00
	<b>Хлеб пшеничный йодированный БХП</b>	31	2,58	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	<b>Мандарин.</b>	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 3. Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.</b>				<b>44,02</b>	<b>51,78</b>	<b>166,47</b>	<b>1326,00</b>	
<b>Итого за день 3. Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.</b>				<b>48,81</b>	<b>58,67</b>	<b>190,33</b>	<b>1484,55</b>	
<b>День 4</b>								
<b>Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.</b>								
Завтрак 7-11 лет	<b>Каша молочная пшеница с маслом</b> (Крупа пшениц., молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	150/10	23,49	6,26	6,03	30,91	217,9	515,00
	<b>Чай с лимоном</b> (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	2,96	0,04		9,19	36,92	431,00
	<b>Хлеб пшеничный йодированный БХП</b>	25	2,08	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	<b>Банан.</b>	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>								
Завтрак 12 лет и старше	<b>Каша молочная пшеница с маслом</b> (Крупа пшениц., молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	200/10	27,47	8,21	7,91	40,56	266,31	515,00
	<b>Чай с лимоном</b> (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	2,96	0,04		9,19	36,92	431,00
	<b>Хлеб пшеничный йодированный БХП</b>	28	2,33	2,10	0,28	14,28	68,04	-
	<b>Банан.</b>	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	<b>Бульон с мясными фрикадельками и гренками</b> (Фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок, приправа, соль)	20/200/10	21,66	5,45	5,54	7,84	129,98	1079,00
	<b>Мясное тушеное с морковью и луком</b> (Говядина, морковь, лук репч., масло подсолнечн., мука, томат-паста, соль)	45/65	65,71	13,07	15,29	5,01	228,87	675,00
	<b>Перловка отварная</b>	150	9,66	4,79	2,92	20,57	170,70	595,00



старше	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	-	
Итого за завтрак 12 лет и старше:		655	90,00	16,21	19,19	87,16	584,62		
<b>Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.</b>									
Обед 7-11 лет	Суп-лапша домашняя с фрикадельками (Г+С) (Фрикадельки мясные, лапша Ролитон, морковь, лук репч., масло)	20/180	23,02	4,87	7,99	9,28	128,49	694,00	
	Зразы ленивые из говядины в/п с соусом красный (Говядина, батон, молоко, лук репч., яйцо, сахар панир., соль йод.)	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	-	
Итого за обед 7-11 лет:		706,00	105,00	21,18	29,68	86,72	698,73		
<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 Ролитон, морковь, лук репч., масло)	30/230	33,07	6,34	10,38	12,07	167,04	694,00	
	Зразы ленивые из говядины в/п с соусом красный (Говядина, батон, молоко, лук репч., яйцо, сахар панир., соль йод.)	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	-	
Итого за обед 12 лет и старше:		816,00	120,00	24,57	34,87	100,41	813,73		
Итого за день 5 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет				35,97	47,30	165,87	1 231,50		
Итого за день 5 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше				40,78	54,06	187,58	1 398,35		
Неделя 4									
День 6									
<b>Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.</b>									
	Сыр порциями	26	24,02	6,03	7,67		93,16	-	
	Каша молочная овсяная "Геркулес" с маслом	160/10	21,05	6,45	7,77	27,67	201,71	608,00	

<b>Завтрак 7-11 лет</b>	Хлопья Геркулес, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., Масло сли.	100/10	27,00	0,20	1,44	21,04	201,41	0,00,00	
	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 порциами	28	25,89	6,50	8,26		100,32	-	
	Каша молочная овсяная "Геркулес" с маслом (Хлопья Геркулес, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., Масло сли.)	200/10	27,18	7,97	8,91	34,11	248,56	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 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>									
<b>Обед 7-11 лет</b>	Рассольник "Ленинградский" с фрикадельками (Фрикадельки мясные, картофель, морковь, отруби 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	
	Пиоре картофельное (Картофель, молоко, масло сли., 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	
<b>Итого за обед 7-11 лет:</b>	Хлеб пшеничный йодированный БХП	27	2,24	2,03	0,27	13,77	65,61	-	
	Печенье "Байкальское" (конд.пех)	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>									
<b>Обед 12 лет</b>	Рассольник "Ленинградский" с фрикадельками (Фрикадельки мясные, картофель, морковь, отруби 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	
<b>Итого за обед 12 лет и старше:</b>		<b>180</b>	<b>79,50</b>	<b>3,71</b>	<b>5,36</b>	<b>74,17</b>	<b>160,50</b>	<b>271,00</b>	



дети старше		100	200	300	400	500	600	700	800	900	1000
(Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)											
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.лецх)		60	29,58	3,54	14,28			34,50	298,13	328,00	
Итого за обед 12 лет и старше:		827,00	120,00	24,58	32,59			102,29	818,26		
<b>Итого за день 6 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.</b>				40,74	46,83			162,46	1 251,66		
<b>Итого за день 6 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше</b>				43,84	51,46			174,06	1 352,20		
<b>День 7</b>											
<b>Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.</b>											
Запеканка творожная с рисом со ступенным МО (Творог, крупа рисовая, яйцо, сахар-песок, масло подсол., сметана)		150/30	61,39	20,9	10,05			50,49	375,99	187,00	
<b>Завтрак 7-11 лет</b>											
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	-	
Итого за завтрак 7-11 лет:		529,00	85,00	23,65	10,81			86,15	536,87		
<b>Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.</b>											
Запеканка творожная с рисом со ступенным МО (Творог, крупа рисовая, яйцо, сахар-песок, масло подсол., сметана)		170/25	67,68	22,64	10,89			54,7	407,32	187,00	
<b>Завтрак 12 лет и старше</b>											
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	-	
Итого за завтрак 12 лет и старше:		553	90,00	25,78	11,71			93,4	582,13		
<b>Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.</b>											
Суп картофельный с бобовыми (Картофель, горох, лук репчат., морковь, масло подсол., 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	
<b>Обед 7-11 лет</b>											
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>	

**Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.**

<b>Обед 12 лет и старше</b>	<b>Суп картофельный с бобовыми</b> (Картофель, горох, лук репчат., морковь, масло подсол., соль йод.)	250	10,18	5,13	5,29	17,96	139,97	157,00
	<b>Пельмени отварные с маслом</b> (Пельмени, соль йод., масло сл.)	220/5	87,73	11,03	43,01	54,63	648,71	1 084,00
	<b>Компот из кураги с витамином С.</b> (Курага, сахар-песок, лимон-кислота, аскорб. кислота)	200	5,89	0,99	0,06	18,36	77,94	669,00
	<b>Хлеб пшеничный йодированный БХП</b>	26	2,16	1,95	0,26	13,26	63,18	-
	<b>Сок фруктовый в п/у 125</b>	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 7 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет. 48,75 59,63 197,94 1 523,45**

**Итого за день 7 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше. 55,48 70,72 216,50 1 724,42**

**День 8**

**Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.**

<b>Завтрак 7-11 лет</b>	<b>Котлета "Незнайка" (со свинойной) с соусом кра</b> (Говядина, свиная, хлеб пш., молоко, лук репчат., вода, яйцо, сухарь)	80/30	48,97	12,54	18,67	14,16	274,83	225,00
	<b>Пюре картофельное</b> (Картофель, молоко, масло сл., соль, йод.)	180	28,58	3,71	5,36	24,12	159,59	371,00
	<b>Компот из смеси сухофруктов с витамином С.</b> (Смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон-кислота, аскорб. кислота)	200	4,87	0,57		19,55	80,48	611,00
	<b>Хлеб пшеничный йодированный БХП</b>	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>		

**Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.**

<b>Завтрак 12 лет и старше</b>	<b>Котлета "Незнайка" (со свинойной) с соусом кра</b> (Говядина, свиная, хлеб пш., молоко, лук репчат., вода, яйцо, сухарь)	80/30	48,97	12,54	18,67	14,16	274,83	225,00
	<b>Пюре картофельное</b> (Картофель, молоко, масло сл., соль, йод.)	210	33,33	4,33	6,26	28,14	186,19	371,00
	<b>Компот из смеси сухофруктов с витамином С.</b> (Смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон-кислота, аскорб. кислота)	200	4,87	0,57		19,55	80,48	611,00
	<b>Хлеб пшеничный йодированный БХП</b>	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>		

**Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.**

<b>Обед 7-11 лет</b>	Борщ с капустой, картофелем и фрикадельками (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, сушеный 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 ягод (облепиха), протертая с сахар (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 Мандарин.	27 119	2,24 22,17	2,03 0,95	0,27 0,24	13,77 8,93	65,61 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>		

**Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.**

<b>Обед 12 лет и старше</b>	Борщ с капустой, картофелем и фрикадельками (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, сушеный 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 ягод (облепиха), протертая с сахар (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 Мандарин.	34 130	2,83 24,21	2,55 1,04	0,34 0,26	17,34 9,75	82,62 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 8 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 8 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>	

**Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.**

<b>Завтрак 7-11 лет</b>	Каша молочная пшеница "Боярская" с изюмом (Крупа пшени, изюм, молоко, вода, сахар-песок, Масло сл., соль)	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	200	1,62			0,08	26,22	663,00



Итого за обед 12 лет и старше:		807,00	120,00	30,30	31,69	85,02	786,47	
Итого за день 9. Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				35,43	48,96	158,31	1 215,63	
Итого за день 9. Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				41,49	57,15	170,70	1 363,08	
<b>День 10</b>								
<b>Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.</b>								
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.)	180/10	25,18	6,24	7,89	32,55	226,19	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	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	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		662	85,00	16,79	20,78	76,27	557,68	
<b>Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.</b>								
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.)	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	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		718	90,00	19,21	23,33	89,61	643,69	
<b>Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.</b>								
Обед 7-11 лет	Ши по-уральски (пшено) с фрикадельками (1+с) (Фрикадельки мясные, капуста, морковь, лук репч., крупа пшено)	10/200	13,72	4,39	8,01	5,45	141,49	8,00
	Горелки II вариант с соусом красным (Говядина, крупа рисовая, вода, лук репч., мука, масло подсол., соль)	80/30	48,20	7,35	10,29	9,42	199,75	18,00
	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль вод.)	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	-

Итого за обед 7-11 лет:		863,00	105,00	21,09	23,56	95,25	777,43	
<b>Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.</b>								
<b>Обед 12 лет и старше</b>	Ши по-Уральски (шшено) с фрикадельками (Г+С) (Фрикадельки мясные, капуста, морковь, лук репч., крупа шпено,	30/220	30,68	5,23	9,54	6,49	202,72	8,00
	Тертели II вариант с соусом красным (Г оварднн, крупа рисовая, вода, лук репч., мука, масло подсол., соль	80/20	47,49	6,68	9,36	8,57	185,22	18,00
	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль под.)	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	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 10 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет</b>				<b>37,89</b>	<b>44,34</b>	<b>171,52</b>	<b>1235,11</b>	
<b>Итого за день 10 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше</b>				<b>39,35</b>	<b>47,33</b>	<b>177,39</b>	<b>1291,38</b>	
<b>Среднее значение период по Завтрак 7-11 лет Дети 7 - 11 лет.</b>				76,23	82,86	281,21	2200,29	
<b>Среднее значение период по Завтрак 12 лет и старше Дети с 12 лет</b>				84,66	92,33	317,31	2463,65	
<b>Среднее значение период по Обед 7-11 лет Дети 7 - 11 лет.</b>				101,56	125,47	284,77	2676,18	
<b>Среднее значение период по Обед 12 лет и старше Дети с 12 лет и ст</b>				114,82	144,47	321,91	3048,75	