



«Утверждаю»
Директор
МАОУ «Торжокский комбинат школьного питания»
Иванова А.М.

Меню предельно возможных блюд, разрабатываемое в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая в ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		

Нормы 3

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.

Завтрак 7-11 лет	Каши вязкая молочная из риса с вареньем (Крупа рисовая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., варенье)	170/20	31,74	4,87	2,75	46,72	231,09	898,00
	Бутерброд с маслом на батоне (Масло сл. батон дс ЕХП)	12/31	22,90	3,31	9,08	23,68	189,73	1 116,00
	Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	12,56	1,51	1,13	12,61	66,65	1 066,00
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	22,80	1,40	0,40	22,80	100,40	-
	Итого за завтрак 7-11 лет:	633	90,00	11,09	13,36	105,81	587,87	

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.

Завтрак 12 лет и старше	Каши вязкая молочная из риса с вареньем (Крупа рисовая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., варенье)	200/20	35,39	5,64	3,18	54,10	267,58	898,00
	Бутерброд с маслом на батоне (Масло сл. батон дс ЕХП)	15/43	29,25	4,47	12,25	31,94	255,91	1 116,00
	Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	12,56	1,51	1,13	12,61	66,65	1 066,00
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	22,80	1,40	0,40	22,80	100,40	-
	Итого за завтрак 12 лет и старше:	678	100,00	13,02	16,96	121,45	690,54	

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.

Булочка с начинкой фруктовыми (+с) и гречкой (Фрукты: яблоки, морковь, лук, петрушка, соль йод., гречка)	20/200/15	20,11	4,55	4,63	6,98	87,85	1 079,00
---	-----------	-------	------	------	------	-------	----------

Обед 7-11 лет	Стрипы из птицы (курица) с соусом белым (Филе куриное, свинина, вода, яйцо, сухарь панир, масло подж., соль йод., соус)	90/20	50,65	15,61	13,09	10,45	222,05	1 073,00
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	150	13,88	6,20	4,74	37,98	219,36	632,00
	Напиток из ягод (облепиха), протертая с сахаром (Облепиха протертая с сахаром, сахар-песок, вода)	200	9,55	0,18	0,79	15,82	71,11	1 083,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	32	3,34	2,40	0,32	16,32	77,76	-
	Зефир Ванильный в шок. глазури	35	22,47	0,39	2,49	26,53	130,09	-
Итого за обед 7-11 лет:		762	120,00	29,33	26,06	114,08	808,22	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Буллон с мясными фрикадельками (Г+С) и гречками (Фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок, приправа, соль йод., гречка)	30/250/15	29,00	5,71	5,82	8,77	110,28	1 079,00
	Стрипы из птицы (курица) с соусом белым (Филе куриное, свинина, вода, яйцо, сухарь панир, масло подж., соль йод., соус)	90/30	51,19	17,03	14,28	11,40	242,24	1 073,00
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	200	18,51	8,26	6,32	50,64	292,48	632,00
	Напиток из ягод (облепиха), протертая с сахаром (Облепиха протертая с сахаром, сахар-песок, вода)	200	9,55	0,18	0,79	15,82	71,11	1 083,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	41	4,28	3,08	0,41	20,91	99,63	-
Итого за обед 12 лет и старше:		891	135,00	34,65	30,11	134,07	945,83	
Итого за день 1 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				40,42	39,42	219,90	1 396,09	
Итого за день 1 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				47,66	47,07	255,52	1 636,37	
День 2								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Тефтели куриные в соусе (Филе куриное, свинина, лук репч., крупа рисовая, яйцо, соль йод., масло подж., соус)	80/30	49,93	16,34	10,82	7,64	193,30	1 129,00
	Перловка отварная (Крупа перловая, вода, масло сл., соль йод.)	150	10,36	4,28	3,83	29,57	169,79	585,00
	Чай с мёдом (Чай, мёд, вода)	180/18	13,08	0,14		13,15	53,14	693,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	25	2,61	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Яблоко свежее	112	14,02	0,45	0,45	10,98	49,73	-

Итого за завтрак 7-11 лет:		595,00	90,00	23,07	15,34	74,08	526,70	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Тфтели куриные в соусе (Филе куриное, свинина, лук репч., крупа рисовая, яйцо, соль, под., масло подсолнечное)	80/40	50,48	17,83	11,80	8,33	210,87	1 129,00
	Перловка отварная (Крупа перловая, вода, масло сл., соль под.)	180	12,43	5,13	4,59	35,48	203,74	585,00
	Чай с мёдом (Чай, мёд, вода)	200/20	14,53	0,15		14,61	59,04	693,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	40	4,17	3,00	0,40	20,40	97,20	-
	Яблоко свежее	147	18,39	0,59	0,59	14,41	65,27	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		707,00	100,00	26,69	17,38	93,23	636,12	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Борщ с капустой, картофелем и сметаной (Свекла, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат.паста, мука, масло подсолнечное)	200/10	16,16	1,77	4,87	10,61	123,36	165,00
	Сеченики Посольские из митяв с соусом белым (Митяй, салат из сухого яичного желтка, крупа манная, лук репч., яйцо, сахар)	80/20	57,18	13,98	8,65	8,25	186,75	1 062,00
	Пюре овощное (Картофель, морковь, масло сл., соль под.)	150	33,25	2,98	5,87	18,63	169,27	867,00
	Компот из кураги с витамином С. (Курага, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	7,75	0,99	0,06	18,36	77,94	669,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	30	3,13	2,25	0,30	15,30	72,90	-
Итого за обед 7-11 лет:		720,00	120,00	23,95	20,11	83,04	678,9	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Борщ с капустой, картофелем и сметаной (Свекла, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат.паста, мука, масло подсолнечное)	250/10	18,75	2,19	6,03	13,14	165,59	165,00
	Сеченики Посольские из митяв с соусом белым (Митяй, салат из сухого яичного желтка, крупа манная, лук репч., яйцо, сахар)	80/30	57,73	15,38	9,51	9,08	199,43	1 062,00
	Пюре овощное (Картофель, морковь, масло сл., соль под.)	200	44,34	3,97	7,83	24,84	185,69	867,00
	Компот из кураги с витамином С. (Курага, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	7,75	0,99	0,06	18,36	77,94	669,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	35	3,65	2,63	0,35	17,85	72,90	-

Хлеб ржачой БХІІ		33	2,78	2,18	0,40	13,07	58,68	-
Итого за обед 12 лет и старше:		838,00	135,00	27,34	24,17	96,34	778,25	
Итого за день 2. Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Итого за день 2. Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				36,96	32,42	176,74	1 146,59	
Итого за день 2. Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				42,20	38,49	199,58	1 313,50	
День 3								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Каша кукурузная молочная вязкая (Крупа кукурузная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.)	180	20,26	6,27	2,88	41,61	217,44	623,00
	Сырники из творога 75 с вареньем (Творог, мука, крупа манная, яйцо, сахар-песок, разрыхлитель, ванилин, соль йод.)	75/20	56,67	11,56	8,42	29,22	238,90	186,00
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	9,21	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХІІ	37	3,86	2,78	0,37	18,87	89,91	-
	Итого за завтрак 7-11 лет:	512,00	90,00	21,97	13,08	91,84	572,94	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Каша кукурузная молочная вязкая (Крупа кукурузная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.)	240	27,01	8,36	3,84	55,48	289,92	623,00
	Сырники из творога 75 с вареньем (Творог, мука, крупа манная, яйцо, сахар-песок, разрыхлитель, ванилин, соль йод.)	75/25	59,40	12,17	8,86	30,76	251,47	186,00
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	9,21	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХІІ	42	4,38	3,15	0,42	21,42	102,06	-
	Итого за завтрак 12 лет и старше:	582,00	100,00	25,04	14,53	109,79	670,14	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Рассольник "Ленинградский" (Картофель, морковь, огурцы солен., лук репч., крупа перловая, масло подсол., соль)	200	15,08	1,75	4,06	12,89	95,06	167,00
	Голень куриная запеченная (1 голень куриная, сметана, чеснок сушен., горчица, масло подсол., соль йод.)	100	61,26	23,18	13,40	0,63	215,84	1 125,00
	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	150	19,97	5,42	4,07	31,80	185,45	307,00
	Напиток из шиповника (Шиповник, вода, лимон, сахар-песок)	200	6,65	0,21	0,07	13,13	53,99	667,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХІІ	30	3,13	2,25	0,30	15,30	72,90	-

Молоко свежее		111	13,91	0,44	0,44	10,88	49,28	-
Итого за обед 7-11 лет:		791,00	120,00	33,25	22,34	84,63	672,52	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Рассольник "Ленинградский"	270	20,36	2,37	5,48	17,40	128,34	167,00
	(Картофель, морковь, курица соевая, лук репч., крупа перловая, масло подсол., соль)							
	Гренок куриная запеченная	100	61,26	23,18	13,40	0,63	215,84	1 125,00
	(Говяд. куриная, сметана, чеснок суш., паприка, масло подсол., соль йод.)							
	Макаронные изделия отварные.	200	26,63	7,22	5,42	42,40	247,26	307,00
	(Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)							
Итого за обед 12 лет и старше:	Напиток из шиповника	200	6,65	0,21	0,07	13,13	53,99	667,00
	(Шиповник, вода, лимон, сахар-песок)							
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	35	3,65	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Молоко свежее	132	16,45	0,53	0,53	12,94	58,61	-
Итого за обед 12 лет и старше:		937,00	135,00	36,13	25,24	104,34	789,08	
Итого за день 3 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				55,22	35,42	176,46	1 245,46	
Итого за день 3 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				61,17	39,78	214,14	1 459,23	
День 4								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Биточки рубленые из курицы с соусом белым.	80/30	46,30	15,52	7,00	14,57	183,36	1 069,00
	(Филе куриное, батон, вода, лук репч., вино, сахар панир., масло сл., соль йод.)							
	Пюре картофельное	150	31,15	3,09	4,47	20,10	132,99	371,00
	(Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)							
Итого за завтрак 7-11 лет:	Компот из кураги с витамином С.	200	7,75	0,99	0,06	18,36	77,94	669,00
	(Курага, сахар-песок, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)							
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	46	4,80	3,45	0,46	23,46	111,78	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		506,00	90,00	23,05	11,99	76,49	506,07	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Биточки рубленые из курицы с соусом белым.	80/30	46,30	15,52	7,00	14,57	183,36	1 069,00
	(Филе куриное, батон, вода, лук репч., вино, сахар панир., масло сл., соль йод.)							
	Пюре картофельное	200	41,56	4,12	5,96	26,80	177,32	371,00
Итого за завтрак 12 лет и старше:	(Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)							
	Компот из кураги с витамином С.	200	7,75	0,99	0,06	18,36	77,94	669,00
Итого за завтрак 12 лет и старше:	(Курага, сахар-песок, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)							
		200						

Хлеб пшеничный йодированный БХП		43	4,39	3,23	0,43	21,93	104,49	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		553,00	100,00	23,86	13,45	81,66	543,11	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Щи из свежей капусты с картофелем (Капуста, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсол., соль под.)	200	9,82	1,41	3,91	6,63	67,37	197,00
	Плов из говядины с овощами (Говядина, крупя рисовая, вода, морковь, лук репч., масло подсол., томат паста, соль, специи)	40/160	78,65	18,25	27,46	39,51	478,18	523,00
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,90			9,08	36,32	663,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	31	3,23	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	Пюре фруктовое	125	26,40			13,75	55,00	-
Итого за обед 7-11 лет:		756,00	120,00	21,98	31,68	84,78	712,20	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Щи из свежей капусты с картофелем (Капуста, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсол., соль под.)	280	13,75	1,97	5,48	9,28	94,32	197,00
	Плов из говядины с овощами (Говядина, крупя рисовая, вода, морковь, лук репч., масло подсол., томат паста, соль, специи)	45/180	88,47	20,53	30,89	44,45	537,95	523,00
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,90			9,08	36,32	663,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	43	4,48	3,23	0,43	21,93	104,49	-
	Пюре фруктовое	125	26,40			13,75	55,00	-
Итого за обед 12 лет и старше:		873,00	135,00	25,73	36,80	98,49	828,08	
Итого за день 4 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				45,03	43,67	161,27	1 218,27	
Итого за день 4 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				49,58	50,25	180,15	1 371,19	
День 5								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Сыр порционными	14	18,60	3,25	4,13		50,16	-
	Макаронные изделия "Карбонара" (Макаронные изделия, мясопродукт, лук репч., томат паста, масло подсол., соль под.)	160	28,44	8,98	7,58	29,28	221,28	448,00
	Напиток из ягод (смородина), протертой с сахаром. (Смородина протертая с сахаром, сахар-песок, вода)	200	13,12	0,19	0,08	15,82	64,76	1 083,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	33	3,44	2,48	0,33	16,83	80,19	-
	Пюре фруктовое	125	26,40			13,75	55,00	-

	Итого за завтрак 7-11 лет:	532,00	90,00	14,89	12,12	75,68	471,39	-
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Сыр порцирами	16	21,28	3,71	4,72		57,33	-
	Макаронные изделия "Карбонера"	200	35,55	11,22	9,48	36,60	276,60	448,00
(Макaronные изд., макопродукт, лук репч., томат паста, Масло подсолнечное, соль йод.)								
	Нашиток из ягдылы (смороллина), протертой с сахаром.	200	13,12	0,19	0,08	15,82	64,76	1 083,00
((морщина протертая с сахаром, сахар-песок, вода)								
	Хлеб пшеничный гидролированный БХП	35	3,65	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Проре фруктовое	125	26,40			13,75	55,00	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		576,00	100,00	17,75	14,63	84,02	538,74	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Суп картофельный с бобовыми, и грибами. (Картофель, горох, лук репч., морковь, масло подсолнечное, соль йод., зелень)	200/10	10,78	5,06	5,49	19,94	149,42	157,00
	Пельмени отварные с маслом (Пельмени, соль йод., масло сл.)	170/5	80,61	16,36	41,23	50,06	636,77	1 084,00
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С. ((смесь сухофруктов, сахар-песок, лимонная кислота, аскорбиновая кислота))	200	4,45	0,57		19,55	80,48	611,00
	Хлеб пшеничный гидролированный БХП	28	2,92	2,10	0,28	14,28	68,04	-
	Соки фруктовый в плу 125	125	21,24	0,88	0,25	14,25	62,77	-
Итого за обед 7-11 лет:		738	120,00	24,97	47,25	118,08	997,49	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Суп картофельный с бобовыми, и грибами. (Картофель, горох, лук репч., морковь, масло подсолнечное, соль йод., зелень)	240/10	12,77	6,02	6,54	23,74	177,88	157,00
	Пельмени отварные с маслом (Пельмени, соль йод., масло сл.)	200/5	93,52	19,16	48,30	58,64	745,94	1 084,00
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С. (((смесь сухофруктов, сахар-песок, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)))	200	4,45	0,57		19,55	80,48	611,00
	Хлеб пшеничный гидролированный БХП	29	3,02	2,18	0,29	14,79	70,47	-
	Соки фруктовый в плу 125	125	21,24	0,88	0,25	14,25	62,77	-
Итого за обед 12 лет и старше:		809	135,00	28,81	55,38	130,97	1 137,54	
Итого за день 5 Возрастной категории: Дети 7 - 11 лет.			39,85	59,38	193,76	1 468,88		
Итого за день 5 Возрастной категории: Дети с 12 лет и старше.			46,56	70,01	214,99	1 676,28		
Неделя 4								

День 6

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.

Завтрак 7-11 лет	Суп молочный с вермишелью (Вermишель, вода, молоко, масло сл., сахар-песок, соль мол.)	220	25,78	5,08	4,39	17,38	129,35	518,00
	Бутерброд с сыром на батоне (Сыр, батон в/с БХП)	20/35	32,32	7,92	6,88	26,77	200,62	1 115,00
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,90			9,08	36,32	663,00
	Печенье "Медвежья лапка" в и/у 35 гр.	35	30,00	2,10	8,40	22,75	175,00	-
	Итого за завтрак 7-11 лет:	510	90,00	15,10	19,67	75,98	541,29	

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.

Завтрак 12 лет и старше	Суп молочный с вермишелью (Вermишель, вода, молоко, масло сл., сахар-песок, соль мол.)	250	29,30	5,77	4,99	19,75	146,99	518,00
	Бутерброд с сыром на батоне (Сыр, батон в/с БХП)	24/42	38,80	9,50	8,25	32,12	240,75	1 115,00
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,90			9,08	36,32	663,00
	Печенье "Медвежья лапка" в и/у 35 гр.	35	30,00	2,10	8,40	22,75	175,00	-
	Итого за завтрак 12 лет и старше:	551	100,00	17,37	21,64	83,70	599,06	

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.

Обед 7-11 лет	Щи по-уральски (пшено) с фрикадельками (Г+С) (Фрикадельки мясные, капуста, морковь, лук репч., мука пшено, томатный паста,	20/200	22,80	4,60	8,39	5,71	116,80	8,00
	Котлета "Незнайка" (со свиным) с соусом красным (Говядина, свинина, батон, молоко, лук репч., вода, яйцо, сушеный томат, масло	80/30	51,85	12,54	18,67	14,16	274,83	1 025,00
	Гарнир "Овощной калейдоскоп" (Картофель, морковь, лук репч., горошек консерв., кукуруза консерв., вода, масло	150	25,86	3,33	11,00	25,91	215,90	293,00
	Чай с лимоном (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	3,23	0,04		9,19	36,92	432,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	30	3,10	2,25	0,30	15,30	72,90	-
Итого за обед 7-11 лет:	Яблоко свежее	105	13,16	0,42	0,42	10,29	46,62	-
	Итого за обед 7-11 лет:	819,00	120,00	23,18	38,78	80,56	763,96	

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.

Щи по-уральски (пшено) с фрикадельками (Г+С)	20/200	22,80	4,60	8,39	5,71	116,80	8,00
--	--------	-------	------	------	------	--------	------

Обед 12 лет и старше	(Фрикадельки мясные, капуста, морковь, лук репч., крупа пшено, томат паста, майонез, сметана, соль, перец)	20,220	22,900	2,223	2,227	0,272	1,22,112	0,2000
	Котлета "Незнайка" (со свиной) с соусом красным (Конина, свинина, батон, молоко, лук репч., вода, яйцо, сахар панир, масло растопл.)	80,30	51,89	12,54	18,67	14,16	274,83	1 025,00
	Гарнир "Овощной катедроскоп" (Крупа рисовая, морковь, лук репч., лук порей, лук, кукуруза консерв., вода, масло растопл.)	180	31,03	4,00	13,19	31,09	259,07	293,00
	Чай с лимоном (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	3,23	0,04		9,19	36,92	432,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	36	3,75	2,70	0,36	18,36	87,48	-
Итого за обед 12 лет и старше:		105	13,10	0,42	0,42	10,29	46,62	-
Итого за обед 12 лет и старше:		885,00	135,00	24,93	42,18	89,58	837,65	
Итого за день 6 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				42,18	59,20	182,29	1 430,69	
Итого за день 6 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				45,92	63,67	201,25	1 561,69	
День 7								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Бедрышки куриные запеченные (Бедра куриные, сметана, масло подсолнечное, соль, перец)	90	55,02	20,12	26,70	0,12	301,29	1 105,00
	Гарнир каша гречневая вязкая (Крупа гречневая, вода, масло растопл., соль, перец)	150	11,15	3,39	4,11	20,67	133,23	676,00
	Чай с яблочной протертой (облепиха) (Чай, сахар, вода, облепиха протертая)	200	7,99	0,13	0,59	13,00	57,83	1 114,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	26	2,71	1,95	0,26	13,26	63,18	-
	Яблоко свежее	105	13,13	0,42	0,42	10,29	46,62	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		571,00	90,00	26,01	32,08	57,34	602,15	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Бедрышки куриные запеченные (Бедра куриные, сметана, масло подсолнечное, соль, перец)	100	61,13	22,36	29,67	0,13	326,99	1 105,00
	Гарнир каша гречневая вязкая (Крупа гречневая, вода, масло растопл., соль, перец)	180	13,38	4,07	4,93	24,80	159,88	676,00
	Чай с яблочной протертой (облепиха) (Чай, сахар, вода, облепиха протертая)	200	7,99	0,13	0,59	13,00	57,83	1 114,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	30	3,13	2,25	0,30	15,30	72,90	-
	Яблоко свежее	115	14,37	0,46	0,46	11,27	51,06	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		625,00	100,00	29,27	35,95	64,50	668,66	

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.									
Обед 7-11 лет	Уха "Рыбачья" с сайрой. (сайра, картофель, морковь, лук репчат., масло подсол., соль йод., масло сл.)	10/190	26,07	3,97	7,29	11,82	148,74	17,00	
	Тертые куриные в соусе (филе куриное, сметана, лук репчат., крупа рисовая, яйцо, соль йод., масло подсол., сахар-песок)	80/30	49,93	16,34	10,82	7,64	243,3	1 129,00	
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	150	31,17	3,09	4,47	20,10	132,99	371,00	
	Напиток из шиповника (шиповник, вода, лимон, сахар-песок)	200	6,65	0,21	0,07	13,13	53,99	667,00	
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	35	3,65	2,63	0,35	17,85	85,05	-	
Итого за обед 7-11 лет:	Хлеб ржаной БХП	30	2,53	1,98	0,36	11,88	58,68	-	
		725,00	120,00	28,22	23,36	82,42	652,75		
	Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Уха "Рыбачья" с сайрой. (сайра, картофель, морковь, лук репчат., масло подсол., соль йод., масло сл.)	15/240	35,35	5,06	9,29	15,07	194,15	17,00	
	Тертые куриные в соусе (филе куриное, сметана, лук репчат., крупа рисовая, яйцо, соль йод., масло подсол., сахар-песок)	80/30	49,93	16,34	10,82	7,64	243,3	1 129,00	
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	180	37,41	3,71	5,36	24,12	159,59	371,00	
	Напиток из шиповника (шиповник, вода, лимон, сахар-песок)	200	6,65	0,21	0,07	13,13	53,99	667,00	
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	30	3,13	2,25	0,30	15,30	72,90	-	
Итого за обед 12 лет и старше:	Хлеб ржаной БХП	30	2,53	1,98	0,36	11,88	58,68	-	
		805,00	135,00	29,55	26,21	87,14	702,60		
	Итого за день 7 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.			55,84	52,48	150,34	1 297,07		
Итого за день 7 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.	Итого за день 7			61,39	58,64	169,01	1 449,32		
	День 8								
	Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Каша вязкая молочная из пшениной крупы (крупа пшеничная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.)	160	16,48	6,42	3,33	31,85	183,01	515,00	
	Сэндвич с вареной стружкой (сэндвич с вареной стружкой, масло слив.)	55	32,69	3,12	6,82	28,69	188,62	1 109,00	
	Чай с молоком.	700	0,71	1,26	1,41	7,14	76,60	603,00	

	(Чай, молоко, вода)		2,00	5,22	2,40	0,93	16,45	83,74	-
	Батон БХП	32	5,22	2,40	0,93	16,45	83,74	-	
	Пюре фруктовое	125	26,40			13,75	55,00	-	
Итого за завтрак 7-11 лет:		572,00	90,00	13,30	12,49	92,88	537,06		
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.									
Завтрак 12 лет и старше	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (Крупа пшенная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.)	250	25,67	10,03	5,20	49,76	285,95	515,00	
	Соленич с вареной студеникой (Столбич с вареной студеникой, масло слив.)	55	32,69	3,12	6,82	28,69	188,62	1 109,00	
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	9,21	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00	
	Батон БХП	37	6,03	2,77	1,07	19,02	96,83	-	
	Пюре фруктовое	125	26,40			13,75	55,00	-	
Итого за завтрак 12 лет и старше:		667,00	100,00	17,28	14,50	113,36	653,09		
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.									
Обед 7-11 лет	Рассольник "Ленинградский" с фрикадельками (1+с) (Фрикадельки мясные, картофель, морковь, огурцы солен., лук репч., крупа)	20/220	33,92	3,86	7,16	15,00	139,90	167,00	
	Макаронные изделия "Карбонара" (Макаронные изд., масло слив., лук репч., томат-паста, мясо pork, соль йод.)	210	37,32	11,78	9,95	38,43	290,43	448,00	
	Напиток из ягод (смородина), протертой с сахаром. (Смородина протертая с сахаром, сахар-песок, вода)	200	13,12	0,19	0,08	15,82	64,76	1 083,00	
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	34	3,54	2,55	0,34	17,34	82,62	-	
	Хлеб ржаной БХП	25	2,10	1,65	0,30	9,90	48,90	-	
	Печенье "Сибирская колбаси" в и/у 30 гр.	30	30,00	0,99	7,53	19,20	148,53	-	
Итого за обед 7-11 лет:		739	120,00	21,02	25,37	115,69	775,14		
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.									
Обед 12 лет и старше	Рассольник "Ленинградский" с фрикадельками (1+с) (Фрикадельки мясные, картофель, морковь, огурцы солен., лук репч., крупа)	30/250	44,82	4,50	8,36	17,50	163,22	167,00	
	Макаронные изделия "Карбонара" (Макаронные изд., масло слив., лук репч., томат-паста, мясо pork, соль йод.)	230	40,88	12,90	10,90	42,09	318,09	448,00	
	Напиток из ягод (смородина), протертой с сахаром. (Смородина протертая с сахаром, сахар-песок, вода)	200	13,12	0,19	0,08	15,82	64,76	1 083,00	
		35	3,65	2,63	0,35	17,85	85,05	-	

	Хлеб ржаной БХП	30	2,53	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Печенье "Сибирская колбаси" в му 30 гр.	30	30,00	0,99	7,53	19,20	148,53	-
Итого за обед 12 лет и старше:		805	135,00	23,19	27,58	124,34	838,33	
Итого за день 8 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				34,32	37,85	208,57	1 312,20	
Итого за день 8 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				40,47	42,08	237,70	1 491,42	
День 9								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Котлета мясная с соусом красным (Говядина, свинина, батон, вода, яйцо, сухарь панир., масло подж., соль йод., соус)	80/30	47,77	11,58	19,69	12,82	274,81	1 055,00
	Пюре овощное (Картофель, молоко, морковь, масло сл., соль, йод.)	160	35,46	3,18	6,26	19,87	148,55	867,00
	Чай с лимоном (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	3,23	0,04		9,19	36,92	432,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	34	3,54	2,55	0,34	17,34	82,62	-
	Итого за завтрак 7-11 лет:	508,00	90,00	17,35	26,29	59,22	542,90	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Котлета мясная с соусом красным (Говядина, свинина, батон, вода, яйцо, сухарь панир., масло подж., соль йод., соус)	80/30	47,77	11,58	19,69	12,82	274,81	1 055,00
	Пюре овощное (Картофель, молоко, морковь, масло сл., соль, йод.)	200	44,31	3,97	7,83	24,84	185,69	867,00
	Чай с лимоном (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	3,23	0,04		9,19	36,92	432,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	45	4,69	3,38	0,45	22,95	109,35	-
	Итого за завтрак 12 лет и старше:	559,00	100,00	18,97	27,97	69,80	606,77	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Борщ с капустой, картофелем и сметаной (Свекла, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, мука, масло подж., соль, йод.)	200/10	16,14	1,77	4,87	10,61	93,36	165,00
	1 Утица из свинины (Свинина, лук репч., мука, томат паста, масло подж., соль, йод.)	50/50	43,85	8,62	20,92	3,59	237,11	1 132,00
	1 Арнир каша гречневая рассыпчатая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль, йод.)	150	13,88	6,20	4,74	37,98	219,36	632,00
	Напиток из ягод (брусника), протертой с сахаром (Брусника протертая с сахаром, сахар песок, вода)	200	14,20	0,13	0,09	15,82	64,61	1 083,00

Хлеб пшеничный йодированный БХП		30	3,13	2,25	0,30	15,30	72,90	-
Десерт шоколадный (Чю-Рио)		30	28,80	1,05	9,00	17,40	156,00	-
Итого за обед 7-11 лет:		720	120,00	20,01	39,92	100,71	843,34	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Борщ с капустой, картофелем и сметаной (Свекла, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, хмел, масло подсол.)	250/10	18,77	2,19	6,03	13,14	115,59	165,00
	Гудак из свинины	60/60	52,62	10,34	25,10	4,31	284,53	1 132,00
	Свинина, лук репч., мук, томат паста, масло подсол., соль йод.)	190	17,59	7,85	6,00	48,11	277,86	632,00
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	200	14,20	0,13	0,09	15,82	64,61	1 083,00
	Напиток из ягод (брусника), протертой с сахаром (Брусника протертая с сахаром, сахар песок, вода)	29	3,02	2,18	0,29	14,79	70,47	-
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	30	28,80	1,05	9,00	17,40	156,00	-
Итого за обед 12 лет и старше:		829	135,00	23,73	46,52	113,57	969,06	
Итого за день 9 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				37,36	66,21	159,93	1 386,25	
Итого за день 9 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				42,70	74,48	183,37	1 575,83	
День 10								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Каша манная молочная жидкая 100% (Крупа манная, молоко, сахар-песок, соль йод.)	170	28,77	6,63	4,44	31,04	190,67	578,00
	Бутерброд с маслом на батоне (Масло сл., батон вс БХП)	13/33	24,66	3,54	9,72	25,33	202,96	1 116,00
	Какао-напиток. (Какао порошек, молоко, вода, сахар)	200	13,77	1,82	1,67	13,22	75,19	986,00
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	22,80	1,40	0,40	22,80	100,40	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		616	90,00	13,39	16,23	92,40	569,23	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Каша манная молочная жидкая 100% (Крупа манная, молоко, сахар-песок, соль йод.)	220	37,24	8,58	5,75	40,17	246,75	578,00
	Бутерброд с маслом на батоне (Масло сл., батон вс БХП)	14/33	26,19	3,62	9,93	25,89	207,38	1 116,00
	Какао-напиток.	200	12,77	1,82	1,67	12,77	76,10	986,00

	(Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	ЗПП	Лечебная пища	Лекарства	Другие продукты	Витамины и минералы	Жиры
Сок фруктовый в потребительской упаковке		200	22,80	1,40	0,40	22,80	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		667	100,00	15,42	17,75	102,08	629,72
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.							
Суп картофельный с бобовыми, с фрикадельками куриными (фрикадельки куриные, картофель, горох, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, соль)		20/200/10	25,84	11,54	10,41	19,16	266,45
Блинные конверты с фруктовой начинкой (клубника) (блинный конверт с клубникой, масло сливочное)		130	56,68	4,24	9,00	35,06	278,2
Чай с молоком. (чай, молоко, вода)		200	9,21	1,36	1,41	2,14	26,69
Хлеб пшеничный йодированный БХП		18	1,87	1,35	0,18	9,18	43,74
Пюре фруктовое		125	26,40			13,75	55,00
Итого за обед 7-11 лет:		703,00	120,00	18,49	21,00	79,29	670,08
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.							
Суп картофельный с бобовыми, с фрикадельками куриными (фрикадельки куриные, картофель, горох, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, соль)		30/250/15	36,37	14,80	13,35	24,57	277,62
Блинные конверты с фруктовой начинкой (клубника) (блинный конверт с клубникой, масло сливочное)		130	56,68	4,24	9,00	35,06	278,2
Чай с молоком. (чай, молоко, вода)		200	9,21	1,36	1,41	2,14	26,69
Хлеб пшеничный йодированный БХП		35	3,65	2,63	0,35	17,85	85,05
Хлеб ржаной БХП		32	2,69	2,11	0,38	12,67	62,59
Пюре фруктовое		125	26,40			13,75	55,00
Итого за обед 12 лет и старше:		817,00	135,00	25,14	24,49	106,04	785,15
Итого за день 10 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.			31,88	37,23	171,68	1 149,30	
Итого за день 10 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.			40,56	42,24	208,12	1 374,87	
Среднее значение периода по Завтраку 7-11 лет Детей 7 - 11 лет.			92,75	86,12	326,56	2 452,29	
Среднее значение периода по Обеду 7-11 лет Детей 7 - 11 лет.			158,64	179,51	475,66	4 152,93	
Среднее значение периода по Обеду 12 лет и старше Детей с 12 лет и старше.			181,83	209,39	566,96	4 879,71	
Среднее значение периода по Выходу на прогулку 12 лет и старше Детей с 12 лет и старше.			105,16	97,20	383,51	2 829,53	