



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

«Утверждено»
 Генеральный директор
 МАУ «Городской комбинат
 Школьного питания»
 Плехова А.М.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
День 1								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Сыр в индивидуальной упаковке	18	16,42	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	Каша молочная ячневая с маслом (Крупа ячневая, молоко, вода, сахар-песок, соль, вкл., масло сл.)	190/5	20,26	6,41	8,10	33,41	232,14	898,00
	Бутерброд с маслом (Масло сл., хлеб пш.)	15/36	20,35	3,14	7,81	20,95	166,69	778,00
	Какао-напиток (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	10,65	1,82	1,67	13,22	75,19	986,00
Итого за завтрак 7-11 лет:		589	90,00	12,74	20,56	82,21	564,91	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Сыр в индивидуальной упаковке	18	16,42	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	Каша молочная ячневая с маслом (Крупа ячневая, молоко, вода, сахар-песок, соль, вкл., масло сл.)	240/10	29,87	8,21	10,38	42,83	297,62	898,00
	Бутерброд с маслом (Масло сл., хлеб пш.)	15/41	20,74	3,45	8,58	23,00	183,03	778,00
	Какао-напиток (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	10,65	1,82	1,67	13,22	75,19	986,00
Итого за завтрак 12 лет и старше:		649	100,00	14,85	23,61	93,69	646,73	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								

Обед 7-11 лет	Щи по-уральски (пшено) с фрикадельками (г-е) (Фрикадельки мясные, капуста, морковь, лук репч., крупа пшено, томат.паста,	20/200	20,31	4,60	8,39	5,71	116,80	8,00
	Котлета "Мечта" (со свиной) из минтая с соусом белъ (Минтай, свинина, крупа манная, вода, лук репч., яйцо, сухарь панир, масло	80/30	37,89	14,27	12,26	10,01	207,46	1 061,00
	Рис с овощами без томата (Крупа рисовая, вода, морковь, лук репч., масло сл., соль йод.)	150	20,83	3,42	14,09	31,13	244,95	629,00
	Напиток из ягодъ (брусника), протертой с сахаром (Брусника протертая с сахаром, сахар-песок, вода)	200	13,87	0,13	0,09	15,82	64,61	1 083,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	38	3,16	2,85	0,38	19,38	92,34	-
	Зефир с вареной стружкой	35	23,94	0,63	2,80	25,80	130,92	-
	Итого за обед 7-11 лет:	753	120,00	25,90	38,01	107,85	857,08	

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.

Обед 12 лет и старше	Щи по-уральски (пшено) с фрикадельками (г-е) (Фрикадельки мясные, капуста, морковь, лук репч., крупа пшено, томат.паста,	30/270	29,92	6,28	11,44	7,79	159,27	8,00
	Котлета "Мечта" (со свиной) из минтая с соусом белъ (Минтай, свинина, крупа манная, вода, лук репч., яйцо, сухарь панир, масло	80/30	37,89	14,27	12,26	10,01	207,46	1 061,00
	Рис с овощами без томата (Крупа рисовая, вода, морковь, лук репч., масло сл., соль йод.)	190	26,39	4,33	17,84	39,43	335,60	629,00
	Напиток из ягодъ (брусника), протертой с сахаром (Брусника протертая с сахаром, сахар-песок, вода)	200	13,87	0,13	0,09	15,82	64,61	1 083,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	36	2,99	2,70	0,36	18,36	87,48	-
	Зефир с вареной стружкой	35	23,94	0,63	2,80	25,80	130,92	-
	Итого за обед 12 лет и старше:	871	135,00	28,34	44,80	117,20	985,33	

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.

Завтрак 7-11 лет	Ябло вареное	40	16,50	5,08	4,60	0,28	62,84	776,00
	Каша молочная пшеница с маслом (Крупа пшено, молоко, вода, сахар-песок, соль йод, масло сл.)	190/5	21,00	7,62	7,35	37,67	247,29	515,00
	Чай с вареньем (Чай, варенье, вода)	200/20	11,71	0,06	0,02	13,47	54,30	621,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	31	2,58	2,33	0,31	15,81	75,33	-

Итого за день 1 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.	38,64	58,57	190,06	1 441,91
Итого за день 1 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.	43,19	68,41	210,89	1 631,99

День 2

Напиток овсяный в п/у		200	38,21	2,00	6,40	19,00	140,00	-	
Итого за завтрак 7-11 лет:		686	90,00	17,09	18,68	86,23	579,76		
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.									
Рисно вареное		40	16,50	5,08	4,60	0,28	62,84	776,00	
Каша Молочная пшеничая с маслом (крупа пшенич., молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)		240/10	30,84	9,77	9,42	48,29	317,03	515,00	
Завтрак 12 лет и старше		200/20	11,71	0,06	0,02	13,47	54,30	621,00	
Чай с вареньем (чай, варенье, вода)		33	2,74	2,48	0,33	16,83	80,19	-	
Хлеб пшеничный йодированный БХП		200	38,21	2,00	6,40	19,00	140,00	-	
Напиток овсяный в п/у		743	100,00	19,39	20,77	97,87	654,36	-	
Итого за завтрак 12 лет и старше:									
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.									
Бульон с мясными фрикадельками (Г+С) и гречками (фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок, приправа, соль йод., гречка)		20/220/10	18,19	4,84	4,93	7,43	93,46	1 079,00	
Обед 7-11 лет		40/200	76,23	19,62	20,21	23,02	352,42	27,00	
Жаркое по-домашнему. (говядина, картофель, лук репч., масло подсолн., томат-паста, соль йод.)		200/4	3,12	0,04		9,19	36,92	431,00	
Чай с лимоном (чай, сахар, лимон, вода)		31	2,58	2,33	0,31	15,81	75,33	-	
Хлеб пшеничный йодированный БХП		40	19,88	2,36	9,52	23,00	198,75	328,00	
Песочники "Байкальские" (конд.пех)		765,00	120,00	29,19	34,97	78,45	756,87		
Итого за обед 7-11 лет:									
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.									
Бульон с мясными фрикадельками (Г+С) и гречками (фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок, приправа, соль йод., гречка)		30/260/10	26,44	5,81	5,92	8,92	112,15	1 079,00	
Обед 12 лет и старше		45/200	82,82	20,03	20,63	23,50	359,76	27,00	
Жаркое по-домашнему. (говядина, картофель, лук репч., масло подсолн., томат-паста, соль йод.)		200/4	3,12	0,04		9,19	36,92	431,00	
Чай с лимоном (чай, сахар, лимон, вода)		33	2,74	2,48	0,33	16,83	80,19	-	
Хлеб пшеничный йодированный БХП		40	19,88	2,36	9,52	23,00	198,75	328,00	
Песочники "Байкальские" (конд.пех)		822,00	135,00	30,71	36,39	81,43	787,77		
Итого за обед 12 лет и старше:									
Итого за день 2 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.									
				46,28	53,64	164,67	1 336,63		
Итого за день 2 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.									
				50,10	57,16	179,30	1 442,13		

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.

Завтрак 7-11 лет	Запеканка творожная с рисом со ступенным молоком (Творог, крупа рисовая, яйцо, сахар-песок, масло подсол., сметана, ванилин)	140/30	54,13	19,73	9,49	47,69	355,10	187,00
	Бутерброд с сыром (Сыр, хлеб пш.)	13/30	14,51	4,91	3,49	16,45	116,88	868,00
	Чай с молоком (Чай, молоко, вода)	200	6,86	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00
	Яблоко свежее	116	14,50	0,46	0,46	11,37	51,50	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		529,00	90,00	26,47	14,86	77,64	550,18	

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.

Завтрак 12 лет и старше	Запеканка творожная с рисом со ступенным молоком (Творог, крупа рисовая, яйцо, сахар-песок, масло подсол., сметана, ванилин)	170/30	63,48	23,22	11,17	56,10	417,77	187,00
	Бутерброд с сыром (Сыр, хлеб пш.)	13/32	14,60	5,14	3,66	17,21	122,32	868,00
	Чай с молоком (Чай, молоко, вода)	200	6,86	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00
	Яблоко свежее	120	15,06	0,48	0,48	11,76	53,28	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		565,00	100,00	30,20	16,71	87,21	620,06	

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.

Обед 7-11 лет	Борщ с капустой, картофелем и сметаной (Свекла, картофель, капуста, морковь, лук репчат., томат-паста, мука, масло)	200/10	11,91	1,77	4,87	10,61	93,36	165,00
	Бедрышки куриные запеченные (Бедро куриное, сметана, масло подсол., соль йод.)	90	58,16	20,12	26,70	0,12	321,29	1 105,00
	Макаронные изделия отварные (Макаронные изделия, вода, масло ст., соль йод.)	150	10,53	5,42	4,07	31,80	185,45	307,00
	Композ. из смеси сухофруктов с витамином С. (Смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	180	3,95	0,51		17,60	72,43	611,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	28	2,33	2,10	0,28	14,28	68,04	-
	Макарин	120	33,12	0,96	0,24	9,00	42,00	-
Итого за обед 7-11 лет:		778,00	120,00	30,88	36,16	83,41	782,57	

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.

Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200/10	11,91	1,77	4,87	10,61	93,36	165,00
--	--------	-------	------	------	-------	-------	--------

Обед 12 лет и старше	Свекла, картофель, капуста, морковь, лук репчатый, томат, перец, мука, масло	2,00/1,4	10,00	2,60	0,10	1,00	11,70	100,00
	Бобовые и куриные заправки (Кедровое масло, сметана, масло подсолнечное, соль йод.)	100	64,68	22,36	29,67	0,13	356,99	1 105,00
	Макаронные изделия отварные (Макаронные изделия, вода, масло ст., соль йод.)	200	14,04	7,22	5,42	42,40	247,26	307,00
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С. (Смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон, кислота, аскорбиновая кислота)	200	4,39	0,57		19,55	80,48	611,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	33	2,74	2,48	0,33	16,83	80,19	-
Итого за обед 12 лет и старше:	Мандарин	120	33,12	0,96	0,24	9,00	42,00	-
		918,00	135,00	35,82	41,81	101,30	924,73	
Итого за день 3 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.			49,75	64,22	195,82	1 560,25		
Итого за день 3 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.			56,65	74,14	216,69	1 760,63		

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.

Завтрак 7-11 лет	Закуска порционированная (горошек зеленый)	25	11,47	0,78	0,05	1,63	10,05	984,00	
	Котлета "Незнайка" (со свиной) гов пф с соусом крас. (Говядина, свинина, батон, молоко, лук репчатый, вода, яйцо, сахар, панир, масло)	80/30	48,84	13,71	20,13	14,93	295,70	225,00	
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло ст., соль йод.)	150	23,66	3,09	4,47	20,10	132,99	371,00	
	Чай с лимоном (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	3,12	0,04		9,19	36,92	431,00	
Итого за завтрак 7-11 лет:	Хлеб пшеничный йодированный БХП	35	2,91	2,63	0,35	17,85	85,05	-	
		524,00	90,00	20,24	25,00	63,69	560,71		
	Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
	Закуска порционированная (горошек зеленый)	30	13,84	0,93	0,06	1,95	12,06	984,00	
	Котлета "Незнайка" (со свиной) гов пф с соусом крас. (Говядина, свинина, батон, молоко, лук репчатый, вода, яйцо, сахар, панир, масло)	80/30	48,84	13,71	20,13	14,93	295,70	225,00	
Завтрак 12 лет и старше	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло ст., соль йод.)	200	31,54	4,12	5,96	26,80	177,32	371,00	
	Чай с лимоном (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	3,12	0,04		9,19	36,92	431,00	
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	32	2,66	2,40	0,32	16,32	77,76	-	
Итого за завтрак 12 лет и старше:		576,00	100,00	21,20	26,47	69,19	599,76		

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.

Обед 7-11 лет	Рассолыжник "Ленинградский" (Картофель, морковь, огурцы солен., лук репч., крупа перловая, масло подсол.)	200	12,49	1,75	4,06	12,89	95,06	167,00
	Пельмени отварные с маслом (Пельмени, соль йод., масло сл.)	180/9	82,28	17,67	44,53	54,07	537,72	1 084,00
	Напиток из шиповника (Шиповник, вода, лимон, сахар-песок)	200	6,59	0,21	0,07	13,13	53,99	667,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	30	2,49	2,25	0,30	15,30	72,90	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	16,15	1,40	0,40	22,80	100,40	-
Итого за обед 7-11 лет:		819	120,00	23,28	49,36	118,18	860,07	

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.

Обед 12 лет и старше	Рассолыжник "Ленинградский" (Картофель, морковь, огурцы солен., лук репч., крупа перловая, масло подсол.)	250	15,62	2,19	5,07	16,11	118,83	167,00
	Пельмени отварные с маслом (Пельмени, соль йод., масло сл.)	210/9	94,23	20,47	51,60	62,65	646,88	1 084,00
	Напиток из шиповника (Шиповник, вода, лимон, сахар-песок)	200	6,59	0,21	0,07	13,13	53,99	667,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	29	2,41	2,18	0,29	14,79	70,47	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	16,15	1,40	0,40	22,80	100,40	-
Итого за обед 12 лет и старше:		898	135,00	26,45	57,43	129,48	990,57	

Итого за день 4 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.

Итого за день 4 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.

			51,12	61,16	147,10	1 343,28	
			57,01	68,28	170,49	1 524,49	

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.

Завтрак 7-11 лет	Сыр поршилки	17	15,70	3,94	5,02	60,91	-	
	Каша молочная манная(жидкая) с маслом (Крупа манная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	190/5	21,43	5,63	5,69	28,49	187,68	850,00
	Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	10,29	1,51	1,13	12,61	66,65	1 066,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	37	3,08	2,78	0,37	18,87	89,91	-
	Кекс с шоколадными каплями в капсуле 60 гр. (конд.пек)	60	39,50	3,56	13,31	27,34	203,39	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		509	90,00	17,42	25,51	87,31	608,54	

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.

Завтрак 12 лет и старше	Сыр порлиним	22	20,34	5,10	6,49		78,83	-
	Каша Молочная Манная (Жидкая) с маслом (Крупа манная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	240/6	26,71	7,10	7,18	35,94	236,76	850,00
	Кофейный напиток эспрессо (Кофейный напиток эспрессо, молоко, вода, сахар)	200	10,29	1,51	1,13	12,61	66,63	1 066,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	38	3,16	2,85	0,38	19,38	92,34	-
	Кекс с шоколадными каплями в упаковке 60 гр. (конд.дек)	60	39,50	3,56	13,31	27,34	203,39	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:	566	100,00	20,13	28,49	95,27	677,97		

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.

Обед 7-11 лет	Суп картофельный с бобовыми, с фрикадельками (Г+с) F (Фрикадельки мясные, картофель, горох, лук репч., морковь, масло подсол., соль)	10/200/10	16,84	9,25	10,13	18,99	204,18	157,00
	Гуляш мясной (Говядина, лук репч., мука, томат-паста, масло подсол., соль йод.)	45/45	62,77	10,53	11,22	3,23	156,09	550,00
	Фаршир каша гречневая расевычатая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	150	11,30	6,20	4,74	37,98	219,36	632,00
	Компот из кураги с витамином С. (Курага, сахар-песок, лимон-кислота, аскорб.кислота)	200	7,69	0,99	0,06	18,36	77,94	669,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	31	2,58	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	Яблоко свежее	150	18,82	0,60	0,60	14,70	66,60	-
Итого за обед 7-11 лет:	841,00	120,00	29,90	27,07	109,07	799,50		

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.

Обед 12 лет и старше	Суп картофельный с бобовыми, с фрикадельками (Г+с) F (Фрикадельки мясные, картофель, горох, лук репч., морковь, масло подсол., соль)	20/230/10	26,11	10,94	11,98	22,44	241,31	157,00
	Гуляш мясной (Говядина, лук репч., мука, томат-паста, масло подсол., соль йод.)	50/50	69,75	11,70	12,47	3,59	173,43	550,00
	Фаршир каша гречневая расевычатая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	180	13,56	7,43	5,69	45,58	263,23	632,00
	Компот из кураги с витамином С. (Курага, сахар-песок, лимон-кислота, аскорб.кислота)	200	7,69	0,99	0,06	18,36	77,94	669,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	34	2,83	2,55	0,34	17,34	82,62	-
Яблоко свежее	120	15,06	0,48	0,48	11,76	53,28	-	
Итого за обед 12 лет и старше:	894,00	135,00	34,10	31,02	119,07	891,81		
Итого за день 5 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.			47,32	52,58	196,38	1 448,04		

Итого за день: 5 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.

54,22 59,50 214,34 1 609,78

Неделя 3

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.

Завтрак 7-11 лет	Каши молочная пшеничная с маслом (Крупа пшеничная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	180/5	19,57	7,14	7,68	35,77	240,75	515,00
	Бутерброд с сыром. (Сыр, хлеб пш.)	20/37	21,57	6,51	4,63	21,80	154,94	868,00
	Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	10,65	1,82	1,67	13,22	75,19	986,00
	Напиток овсяный в п/у	200	38,21	2,00	6,40	19,00	140,00	-
	Итого за завтрак 7-11 лет:	642	90,00	17,47	20,38	89,79	610,88	-

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.

Завтрак 12 лет и старше	Каши молочная пшеничная с маслом (Крупа пшеничная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., Масло сл.)	240/5	24,16	9,45	10,17	47,37	318,83	515,00
	Бутерброд с сыром. (Сыр, хлеб пш.)	26/36	26,98	7,08	5,04	23,72	168,53	868,00
	Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	10,65	1,82	1,67	13,22	75,19	986,00
	Напиток овсяный в п/у	200	38,21	2,00	6,40	19,00	140,00	-
	Итого за завтрак 12 лет и старше:	708	100,00	20,35	23,28	103,30	702,55	-

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.

Обед 7-11 лет	Бульон с мясными фрикадельками (Г+С) и гречками (Фрикадельки мясные, морковь, лук репчат., чеснок, приправа, соль йод., гречка)	20/220/10	18,19	4,84	4,93	7,43	93,46	1 079,00
	Шницель мясной гов пф с соусом красным (Говядина, свинина, хлеб пш., вода, яйцо, сахар, лавров., масло подсол., соль йод.)	80/20	45,00	10,53	17,81	11,67	249,08	1 055,00
	Гарнир "Завяда" (Крупа гречневая, крупа рисовая, вода, масло сл., соль йод.)	150	12,54	4,63	4,22	35,56	198,74	310,00
	Напиток из ягод (брусника), протертой с сахаром (Брусника протертая с сахаром, сахар-песок, вода)	180	12,48	0,12	0,08	14,24	58,15	1 083,00
	Хлеб пшеничный йодированный ВХП	36	2,99	2,70	0,36	18,36	87,48	-
	Десерт шоколадный (Чиз-Рио)	30	28,80	1,05	9,00	17,40	156,00	-
	Итого за обед 7-11 лет:	746	120,00	23,87	36,40	104,66	842,91	-

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.

Обед 12 лет и старше	Булдон с мясными фрикадельками (ГЭС) и гречками (Фрикадельки: мясное, морковь, лук репчат., чеснок, петрушка, соль йод., гречка)	30/250/15	27,03	5,71	5,82	8,77	110,28	1 079,00
	Шницель мясной гов. пф с соусом красным (Говядина, свинина, хлеб пш., вода, яйцо, сахар, папир, масло подсол., соль йод.)	80/30	45,75	11,58	19,59	12,84	273,99	1 055,00
	Гарнир "Забыва" (Крупа гречневая, крупа рисовая, вода, масло сл., соль йод.)	200	16,72	6,17	5,63	47,41	264,99	310,00
	Напиток из ягод (Брусника) протертой с сахаром (Брусника протертая с сахаром, сахар-песок, вода)	200	13,87	0,13	0,09	15,82	64,61	1 083,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	34	2,83	2,55	0,34	17,34	82,62	-
	Десерт шоколадный (Ччо-Рио)	30	28,80	1,05	9,00	17,40	156,00	-
	Итого за обед 12 лет и старше:	869	135,00	27,20	40,46	119,58	952,48	
	Итого за обед 6 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет:			41,33	56,78	194,45	1 453,78	
	Итого за обед 6 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше:			47,85	63,74	222,88	1 655,03	

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.

Завтрак 7-11 лет	Йогурт вареное	18	16,50	5,08	4,60	0,28	62,84	776,00
	Каша молочная кукурузная с маслом (Крупа кукурузная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	160/8	23,49	5,75	4,85	37,95	198,48	623,00
	Бутерброд с джемом и маслом (Джем, масло сл., хлеб пш.)	19/10/32	23,57	2,47	7,68	30,25	179,95	779,00
	Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	10,29	1,51	1,13	12,61	66,65	1 066,00
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	16,15	1,40	0,40	22,80	100,40	-
Итого за завтрак 7-11 лет:	669	90,00	16,21	18,66	103,89	608,32		

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.

Завтрак 12 лет и старше	Йогурт вареное	18	16,50	5,08	4,60	0,28	62,84	776,00
	Каша молочная кукурузная с маслом (Крупа кукурузная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	240/10	32,92	8,56	7,22	56,48	275,12	623,00
	Бутерброд с джемом и маслом (Джем, масло сл., хлеб пш.)	20/10/33	24,14	2,55	7,93	31,24	206,50	779,00
	Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	10,29	1,51	1,13	12,61	66,65	1 066,00

Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	16,15	1,40	0,40	22,80	100,40	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:	753	100,00	19,10	21,28	123,40	711,51	

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.

Рассоляник "Ленинградский" (Картофель, морковь, огурцы солен., лук репч., крупа перловая, масло подсол.)	200	12,42	1,75	4,06	12,89	95,06	167,00
Виточки рыбные по-домашнему (минтай) с соусом белым (Минтай, крупа рисовая, лук репч., яйцо, сахар, панир, масло подсол., соль йод.)	80/20	38,59	12,82	5,27	8,44	132,43	272,00
Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	150	23,66	3,09	4,47	20,10	132,99	371,00
Компот из смеси сухофруктов с витамином С. (Смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон, апельсина, яблок, витамин С)	180	3,95	0,51		17,60	72,43	611,00
Хлеб пшеничный йодированный БХП	25	2,08	1,88	0,25	12,75	60,75	-
Печенье "Курась" (конд.пек)	60	39,30	3,51	9,46	41,98	267,07	339,01
Итого за обед 7-11 лет:	715,00	120,00	23,56	23,50	113,75	760,74	

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.

Рассоляник "Ленинградский" (Картофель, морковь, огурцы солен., лук репч., крупа перловая, масло подсол.)	280	17,43	2,45	5,68	18,04	133,09	167,00
Виточки рыбные по-домашнему (минтай) с соусом белым (Минтай, крупа рисовая, лук репч., яйцо, сахар, панир, масло подсол., соль йод.)	80/30	39,01	14,10	5,79	9,28	145,67	272,00
Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	200	31,54	4,12	5,96	26,80	177,32	371,00
Компот из смеси сухофруктов с витамином С. (Смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон, апельсина, яблок, витамин С)	200	4,39	0,57		19,55	80,48	611,00
Хлеб пшеничный йодированный БХП	40	3,33	3,00	0,40	20,40	97,20	-
Печенье "Курась" (конд.пек)	60	39,30	3,51	9,46	41,98	267,07	339,01
Итого за обед 12 лет и старше:	890,00	135,00	27,75	27,29	136,06	900,83	

Итого за день 7 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.			44,49	44,33	158,53	1 210,99	
Итого за день 7 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.			51,01	50,98	180,25	1 383,90	

День 8	Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.						
---------------	---	--	--	--	--	--	--

Завтрак 7-	Сырники из творога 75 с соусом шоколадным на молоке (Творог, мука, крупа манная, яйцо, сахар-песок, разрыхлитель, ванилин, соль)	150/30	69,69	23,19	16,88	34,60	383,10	186,00
	Чай с лимоном	200/4	2,12	0,04		0,10	26,07	421,00

11 лет	Чай, сахар, лимон, вода)		200/7	2,08	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	Яблоко свежее							
	25	121							
	15,11	0,48							
Итого за завтрак 7-11 лет:	530,00	90,00	25,59	17,62	68,40	534,49			
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.									
Завтрак 12 лет и старше	Сырники из творога 75 с соусом шоколадным на молоке (Творог, мука, крупа манная, яйцо, сахар-песок, разрыхлитель, ванилин, соль)		150/50	73,60	25,77	18,76	38,44	425,66	186,00
	Чай с лимоном (Чай, сахар, лимон, вода)		200/4	3,12	0,04		9,19	36,92	431,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП		40	3,33	3,00	0,40	20,40	97,20	-
	Яблоко свежее		159	19,95	0,64	0,64	15,58	70,60	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:	603,00	100,00	29,44	19,79	83,61	630,38			
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.									
Обед 7-11 лет	Суп картофельный с бобовыми, с фрикадельками (Г+С) и (Фрикадельки мясные, картофель, горох, лук репчат., морковь, масло подсол., соль)		20/220/10	25,74	10,52	11,52	21,58	232,03	157,00
	Мясо тушеное с морковью и луком (Говядина, морковь, лук репчат., масло подсол., мука, томат-паста, соль йод.)		50/50	69,79	11,88	13,90	4,55	190,79	675,00
	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)		200	14,04	7,22	5,42	42,40	247,26	307,00
	Компот из кураги с витамином С. (Курага, сахар-песок, лимон-кислота, аскорб. кислота)		200	7,69	0,99	0,06	18,36	77,94	669,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП		33	2,74	2,48	0,33	16,83	80,19	-
Итого за обед 7-11 лет:	783,00	120,00	33,08	31,22	103,72	828,21			
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.									
Обед 12 лет и старше	Суп картофельный с бобовыми, с фрикадельками (Г+С) и (Фрикадельки мясные, картофель, горох, лук репчат., морковь, масло подсол., соль)		20/250/10	26,87	11,78	12,90	24,17	259,87	157,00
	Мясо тушеное с морковью и луком (Говядина, морковь, лук репчат., масло подсол., мука, томат-паста, соль йод.)		60/60	83,74	14,26	16,68	5,46	228,95	675,00
	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)		200	14,04	7,22	5,42	42,40	247,26	307,00
	Компот из кураги с витамином С. (Курага, сахар-песок, лимон-кислота, аскорб. кислота)		200	7,69	0,99	0,06	18,36	77,94	669,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП		32	2,66	2,40	0,32	16,32	77,76	-

Итого за обед 12 лет и старше:

832,00 135,00 36,64 35,37 106,74 891,78

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

56,23 51,83 199,26 1488,50

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

61,55 57,93 211,31 1612,83

День 9

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.

Завтрак 7-11 лет	Виточки рубленые из курицы с соусом бешам	80/20	42,82	15,80	6,73	14,49	181,71	1 069,00
	(Филе куриное, батон, вода, лук репч., яйцо, сухарь панир., масло сл., соль йод.)							
	Пюре овощное	150	25,13	2,98	5,87	18,63	139,27	867,00
	(Картофель, молоко, морковь, масло сл., соль йод.)							
Итого за завтрак 7-11 лет:	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	4,39	0,57		19,55	80,48	611,00
	(Смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон, желатин, аскорб. кислота)							
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	19	1,51	1,43	0,19	9,69	46,17	-
	(Смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон, желатин, аскорб. кислота)							
Итого за завтрак 7-11 лет:	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	16,15	1,40	0,40	22,80	100,40	-
		669	90,00	22,17	13,19	85,16	548,03	

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.

Завтрак 12 лет и старше	Виточки рубленые из курицы с соусом бешам	80/30	43,21	17,38	7,40	15,94	199,88	1 069,00
	(Филе куриное, батон, вода, лук репч., яйцо, сухарь панир., масло сл., соль йод.)							
	Пюре овощное	200	33,51	3,97	7,83	24,84	185,69	867,00
	(Картофель, молоко, морковь, масло сл., соль йод.)							
Итого за завтрак 12 лет и старше:	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	4,39	0,57		19,55	80,48	611,00
	(Смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон, желатин, аскорб. кислота)							
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	33	2,74	2,48	0,33	16,83	80,19	-
	(Смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон, желатин, аскорб. кислота)							
Итого за завтрак 12 лет и старше:	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	16,15	1,40	0,40	22,80	100,40	-
		743	100,00	25,80	15,96	99,96	646,64	

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.

Обед 7-11 лет	Суп Куриный	230	22,24	6,37	4,81	27,87	220,24	824,00
	(Картофель, крупа пшено, морковь, лук репч., яйцо, масло раст., соль, йод.)							
	Блины-конверты с фруктовой начинкой (вишня)	130	56,92	8,44	11,80	23,86	275,4	1 097,00
	(Блин-конверт с вишней, масло слив.)							
Итого за обед 7-11 лет:	Напиток из шиповника	200	6,59	0,21	0,07	13,13	53,99	667,00
	(Шиповник, вода, лимон, сахар-песок)							
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	31	2,58	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	(Шиповник, вода, лимон, сахар-песок)							
Итого за обед 7-11 лет:	Мандарин	115	31,67	0,92	0,23	8,63	50,25	-

Итого за обед 7-11 лет:		706,00	120,00	18,26	17,22	89,29	675,21		
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.									
Обед 12 лет и старше	Суп Кудрявый <small>(картофель, крупа пшено, морковь, лук репчат., яйцо, масло подсол., соль повар.)</small>	300	29,01	8,30	6,28	36,35	275,09	824,00	
	Блины-конверты с фруктовой начинкой (вишня) <small>(вып.-конверт с вишней, масло слив.)</small>	130	56,92	8,44	11,80	23,86	275,4	1 097,00	
Итого за обед 12 лет и старше:	Напиток из шиповника <small>(шиповник, вода, лимон, сахар-песок)</small>	200	6,59	0,21	0,07	13,13	53,99	667,00	
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	47	3,91	3,53	0,47	23,97	114,21	-	
	Мандарины	140	38,57	1,12	0,28	10,50	69	-	
Итого за обед 12 лет и старше:		817,00	135,00	21,60	18,90	107,81	787,69		
Итого за день 9. Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.									
Итого за день 9. Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.									
День 10				47,40	34,85	207,77	1 394,34		
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.									
Завтрак 7-11 лет	Закуска порционированная (кукуруза консервированная)	40	13,57	0,64	0,16	5,72	26,88	984,00	
	Макаронные изделия "Карбонара" <small>(Макаронные изд., маслораствор, лук репчат., томат-паста, масло подсол., соль повар.)</small>	200	26,74	11,22	9,48	36,60	256,6	448,00	
	Чай с молоком. <small>(чай, молоко, вода)</small>	200	6,86	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00	
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	28	2,33	2,10	0,28	14,28	68,04	-	
Итого за завтрак 7-11 лет:	Рогалик Сахарный (конд.лех) 75 гр. <small>(Мука пш.в/е, масло сл., яйцо, сода, соль повар.)</small>	75	40,50	5,59	17,42	42,02	227,23	385,00	
	Итого за завтрак 7-11 лет:		543,00	90,00	20,91	28,75	100,76	605,44	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.									
Завтрак 12 лет и старше	Закуска порционированная (кукуруза консервированная)	60	20,40	0,96	0,24	8,58	40,32	984,00	
	Макаронные изделия "Карбонара" <small>(Макаронные изд., маслораствор, лук репчат., томат-паста, масло подсол., соль повар.)</small>	220	29,41	12,34	10,43	40,26	294,26	448,00	
	Чай с молоком. <small>(чай, молоко, вода)</small>	200	6,86	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00	
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	34	2,83	2,55	0,34	17,34	82,62	-	
Итого за завтрак 12 лет и старше:		75	40,50	5,59	17,42	42,02	227,23	385,00	

Итого за завтрак 12 лет и старше:		589,00	100,00	22,80	29,84	110,34	671,12		
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.									
Обед 7-11 лет	Борщ с капустой и картофелем. (Свежая, картофель, капуста, морковь, лук репчатый, томат паста, мука, масло)	250	9,15	1,94	4,89	12,78	102,89	165,00	
	Плов из говядины с овощами (Говядина, крупа рисовая, вода, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томат паста)	50/170	88,64	20,08	30,21	43,46	526,00	523,00	
	Чай с лимонном (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	3,12	0,04		9,19	36,92	431,00	
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	35	2,91	2,63	0,35	17,85	85,05	-	
Итого за обед 7-11 лет:	838,00	120,00	25,20	35,96	95,92	808,13			
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.									
Обед 12 лет и старше	Борщ с капустой и картофелем. (Свежая, картофель, капуста, морковь, лук репчатый, томат паста, мука, масло)	250	9,15	1,94	4,89	12,78	102,89	165,00	
	Плов из говядины с овощами (Говядина, крупа рисовая, вода, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томат паста)	60/180	103,64	21,90	32,95	47,41	573,82	523,00	
	Чай с лимонном (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	3,12	0,04		9,19	36,92	431,00	
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	35	2,91	2,63	0,35	17,85	85,05	-	
Итого за обед 12 лет и старше:	858,00	135,00	27,02	38,71	99,87	855,95			
Итого за день 10 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.		4610	64,71	196,69	1553,57				
Итого за день 10 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.		49,82	68,55	210,22	1657,07				
Среднее значение период по Завтрак 7-11 лет Дети 7 - 11 лет.		84,58	79,50	276,35	2159,00				
Среднее значение период по Обед 7-11 лет Дети 7 - 11 лет.		99,33	125,16	288,01	2676,99				
Среднее значение период по Обед 12 лет и старше Дети с 12 лет и старше.		112,57	143,12	330,47	3061,38				
Среднее значение период по Завтрак 12 лет и старше Дети с 12 лет и старше.		96,51	90,37	323,05	2491,29				