



МАН "Городской комбинат школьного питания"

*Ирина Шахова*  
Шахова А.М.

«Утверждено»

Директор

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>								
<b>День 1</b>								
<b>Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.</b>								
Завтрак 7-11 лет	Капша манная молочная жидкая 100% (Крупа манная, молоко, сахар-песок, соль, вода)	150	25,39	5,85	3,92	27,39	168,24	578,00
	Бутерброд с маслом на батоне (Мясо ст., батон в/с БХП)	15/43	29,25	3,38	11,77	22,55	209,67	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:		608	90,00	12,14	17,22	85,35	544,96	
<b>Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.</b>								
Завтрак 12 лет и старше	Капша манная молочная жидкая 100% (Крупа манная, молоко, сахар-песок, соль, вода)	210	35,54	8,19	5,49	38,35	235,54	578,00
	Бутерброд с маслом на батоне (Мясо ст., батон в/с БХП)	15/42	29,10	3,32	11,57	22,16	206,06	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:		667	100,00	14,42	18,59	95,91	608,64	
<b>Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.</b>								
Пищевые вещества (фруктоза, манна, капуста, морковь, лук репчатый, крупа пшеница)		20/200	23,58	4,60	8,39	5,71	116,80	8,00

Обед 7-11 лет	Фрикадельки "Удинские" (со свиной) с соусом (Говядина, свиная, крупа манная, молоко, яйцо, лук репчатый, соль)	80/30	56,21	12,98	17,37	7,42	237,93	1 126,00
	Макаронные изделия отварные (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	160	21,30	5,78	4,34	33,92	197,81	307,00
	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	25	2,61	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной БХП	25	2,10	1,65	0,30	9,90	48,90	-
Итого за обед 7-11 лет:		740,00	120,00	27,01	30,74	85,52	726,79	

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

Обед 12 лет и старше	Щи по-уральски (пшено) с фрикадельками (Г+с) (Фрикадельки мясные, капуста, морковь, лук репчатый, крупа пшеница, соль)	30/250	33,92	5,86	10,68	7,27	148,65	8,00	
	Фрикадельки "Удинские" (со свиной) с соусом (Говядина, свиная, крупа манная, молоко, яйцо, лук репчатый, соль)	80/30	56,21	12,98	17,37	7,42	237,93	1 126,00	
	Макаронные изделия отварные (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	180	23,97	6,50	4,88	38,16	222,53	307,00	
	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	36	3,75	2,70	0,36	18,36	87,48	-	
	Хлеб ржаной БХП	35	2,95	2,31	0,42	13,86	68,46	-	
	Итого за обед 12 лет и старше:		841,00	135,00	30,48	33,80	100,89	829,66	

Итого за день 1 Возрастная категория: Дети 7-11 лет, 39,15 47,96 170,87 1 271,75

Итого за день 1 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше, 44,90 52,39 196,80 1 438,30

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

Завтрак 7-11 лет	Пельмени отварные в бульоне (Пельмени, бульон, соль йод., перец)	160/40	68,67	11,55	27,03	35,41	431,13	1 084,00
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,90			9,08	36,32	663,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	30	3,13	2,25	0,30	15,30	72,90	-
Итого за завтрак 7-11 лет:	Яблоко свежее	130	16,30	0,52	0,52	12,74	57,72	-
			560,00	90,00	14,32	27,85	72,53	598,07

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

<b>Завтрак</b> 12 лет и старше	<b>Пельмени отварные в бульоне</b> (Пельмени, бульон, соль пож., специи)	180/50	77,30	13,28	31,09	40,72	495,80	1 084,00
	<b>Чай с сахаром</b> (Чай, сахар, вода)	200	1,90			9,08	36,32	663,00
	<b>Хлеб пшеничный йодированный БХП</b>	36	3,75	2,70	0,36	18,36	87,48	-
	<b>Доблоко свежее</b>	136	17,05	0,54	0,54	13,33	60,38	-
<b>Итого за завтрак 12 лет и старше:</b>		<b>602,00</b>	<b>100,00</b>	<b>16,53</b>	<b>31,99</b>	<b>81,49</b>	<b>679,98</b>	

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

<b>Обед 7-11 лет</b>	<b>Напиток из шиповника</b> (Шиповник, вода, лимон, сахар-песок)	200	6,65	0,21	0,07	13,13	53,99	667,00
	<b>Суп Кудрявый</b> (Картофель, крупа пшено, морковь, лук репч., яйцо, масло подсолн.)	200	24,49	5,54	4,18	24,23	156,73	824,00
	<b>Котлета "Домашняя" с соусом красным</b> (Говядина, свинина, хлеб пш., вода, лук репч., яйцо, сахар панир.)	80/20	46,93	10,67	16,29	11,17	233,96	246,00
	<b>Проре картофельное</b> (Картофель, молоко, масло сл., соль вод.)	170	35,33	3,50	5,07	22,78	150,72	371,00
	<b>Хлеб пшеничный йодированный БХП</b>	35	3,65	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	<b>Хлеб ржаной БХП</b>	35	2,95	2,31	0,42	13,86	68,46	-
	<b>Итого за обед 7-11 лет:</b>	<b>740,00</b>	<b>120,00</b>	<b>24,85</b>	<b>26,38</b>	<b>103,02</b>	<b>748,91</b>	

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

<b>Обед 12 лет и старше</b>	<b>Суп Кудрявый</b> (Картофель, крупа пшено, морковь, лук репч., яйцо, масло подсолн.)	260	31,84	7,20	5,44	31,50	203,75	824,00
	<b>Котлета "Домашняя" с соусом красным</b> (Говядина, свинина, хлеб пш., вода, лук репч., яйцо, сахар панир.)	80/30	47,75	11,73	17,92	12,28	257,35	246,00
	<b>Проре картофельное</b> (Картофель, молоко, масло сл., соль вод.)	200	41,56	4,12	5,96	26,80	177,32	371,00
	<b>Напиток из шиповника</b> (Шиповник, вода, лимон, сахар-песок)	200	6,65	0,21	0,07	13,13	53,99	667,00
	<b>Хлеб пшеничный йодированный БХП</b>	40	4,17	3,00	0,40	20,40	97,20	-
<b>Хлеб ржаной БХП</b>	36	3,03	2,38	0,43	14,26	70,42	-	
<b>Итого за обед 12 лет и старше:</b>		<b>846,00</b>	<b>135,00</b>	<b>28,64</b>	<b>30,22</b>	<b>118,37</b>	<b>860,03</b>	

<b>Итого за день 2 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.</b>				<b>39,17</b>	<b>54,23</b>	<b>175,55</b>	<b>1 346,98</b>	
<b>Итого за день 2 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше</b>			<b>45,16</b>	<b>62,21</b>	<b>199,86</b>	<b>1 540,01</b>		

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

Завтрак 7-11 лет	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных "Гер (Хлопья Геркулес, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.)	200	20,53	7,77	5,13	33,48	211,17	898,00
	Бутерброд с сыром на батоне (Сыр, батон в/с БХП)	18/39	30,26	7,26	6,71	19,53	167,52	1115,00
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	9,21	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00
Итого за завтрак 7-11 лет:	Печенье "Утренний кофе" в и/у 45 гр.	45	30,00	4,19	0,50	30,11	141,70	-
		<b>502</b>	<b>90,00</b>	<b>20,58</b>	<b>13,75</b>	<b>85,26</b>	<b>547,08</b>	

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

Завтрак 12 лет и старше	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных "Гер (Хлопья Геркулес, молоко, вода, сахар-песок, соль, йод.)	250	25,66	9,71	6,41	41,85	263,96	898,00
	Бутерброд с сыром на батоне (Сыр, батон в/с БХП)	21/44	35,13	8,28	7,65	22,27	191,03	1115,00
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	9,21	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00
	Печенье "Утренний кофе" в и/у 45 гр.	45	30,00	4,19	0,50	30,11	141,70	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		<b>560</b>	<b>100,00</b>	<b>23,54</b>	<b>15,97</b>	<b>96,37</b>	<b>623,39</b>	

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

Обед 7-11 лет	Борщ с капустой и картофелем. (Свекла, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат-листья, мука, уксус)	200	10,35	1,55	3,91	10,22	82,31	165,00
	Гуляши мясной (Помидоры, лук репч., мука, томат-листья, масло подсолнечное, соль йод.)	40/60	61,06	11,70	12,47	3,59	173,43	550,00
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (Крупа гречневая, вода, масло сливочное, соль йод.)	180	16,66	7,43	5,69	45,58	263,23	632,00
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С. (Смесь сухофруктов, сахар-песок, лимонная кислота, аскорб. кислота)	200	4,45	0,57		19,55	80,48	611,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	34	3,54	2,55	0,34	17,34	82,62	-
Итого за обед 7-11 лет:	Зефир с вареной студеной	35	23,94	0,63	2,80	25,80	130,92	-
		<b>749</b>	<b>120,00</b>	<b>24,44</b>	<b>25,21</b>	<b>122,08</b>	<b>813,00</b>	

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

Борщ с капустой и картофелем.	200	10,35	1,55	3,91	10,22	82,31	165,00
-------------------------------	-----	-------	------	------	-------	-------	--------

<b>Обед 12 лет и старше</b>	Свекла, картофель, капуста, морковь, лук репчатый, томат-паста, мука	200	17,00	3,41	2,70	17,00	110,27	102,00
	<b>Гуляши мясной</b> (1 говядина, лук репчатый, мука, томат-паста, Масло подсолнечное, соль йод.)	45/70	68,80	13,46	14,34	4,13	199,45	550,00
	<b>Гарнир каша гречневая расыбичная</b> (Крупа гречневая, вода, масло сливочное, соль йод.)	200	18,51	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, аскорбиль-ингибитор)	200	4,45	0,57		19,55	80,48	611,00
	<b>Хлеб пшеничный йодированный БХП</b>	46	4,80	3,45	0,46	23,46	111,78	-
<b>Итого за обед 12 лет и старше:</b>	<b>Зефир е вареной стуженкой</b>	35	23,94	0,63	2,80	25,80	130,92	-
		876	135,00	28,54	29,40	137,89	930,34	
<b>Итого за обед 3 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.</b>				45,02	38,96	207,34	1360,08	
<b>Итого за обед 3 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.</b>				52,08	45,37	234,27	1553,73	

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

<b>Завтрак 7-11 лет</b>	<b>Ежики мясные (со свиной) с соусом красным</b> (1 говядина, свинина, крупа рисовая, вода, лук репчатый, соль йод., соус)	80/30	47,13	10,69	14,88	8,44	210,44	222,00
	<b>Пюре овощное</b> (Картофель, молоко, морковь, масло сливочное, соль йод.)	160	35,47	3,18	6,26	19,87	148,55	867,00
	<b>Чай с лимонном</b> (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	3,23	0,04		9,19	36,92	432,00
<b>Итого за завтрак 7-11 лет:</b>	<b>Хлеб пшеничный йодированный БХП</b>	40	4,17	3,00	0,40	20,40	97,20	-
		514,00	90,00	16,91	21,54	57,90	493,11	

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

<b>Завтрак 12 лет и старше</b>	<b>Ежики мясные (со свиной) с соусом красным</b> (1 говядина, свинина, крупа рисовая, вода, лук репчатый, соль йод., соус)	80/40	47,95	11,66	16,23	9,21	229,57	222,00
	<b>Пюре овощное</b> (Картофель, молоко, морковь, масло сливочное, соль йод.)	200	44,34	3,97	7,83	24,84	185,69	867,00
	<b>Чай с лимонном</b> (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	3,23	0,04		9,19	36,92	432,00
<b>Итого за завтрак 12 лет и старше:</b>	<b>Хлеб пшеничный йодированный БХП</b>	43	4,48	3,23	0,43	21,93	104,49	-
		567,00	100,00	18,90	24,49	65,17	556,67	

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

<b>Уха "Рыбацкая" с сайрой.</b>	100/200	97,01	4,17	7,64	19,41	124,18	17,00
---------------------------------	---------	-------	------	------	-------	--------	-------

	(Салат, картофель, морковь, лук репчат., Масло подсол., соль йод.)	107,000	4,190,4	75,11	1,900,2	12,074	1,000,100	1,100,000	1,100,000
<b>Обед 7-11 лет</b>	<b>Голень куриная запеченная</b> (1 голень куриная, сметана, чеснок суш., петрушка, Масло подсол., соль)	100	61,26	23,18	13,40	0,63	215,84	1 125,00	
	<b>Рис отварной</b> (Група рисовая, вода, масло сл., соль йод.)	150	18,30	3,60	4,78	36,44	203,23	552,00	
	<b>Компот из кураги с витамином С.</b> (Курага, сахар-песок, лимон кислота, аскорб кислота)	200	7,75	0,99	0,06	18,36	77,94	669,00	
	<b>Хлеб пшеничный йодированный БХП</b>	30	3,13	2,25	0,30	15,30	72,90	-	
	<b>Хлеб ржаной БХП</b>	31	2,55	2,05	0,37	12,28	60,64	-	
<b>Итого за обед 7-11 лет:</b>		<b>721,00</b>	<b>120,00</b>	<b>36,24</b>	<b>26,57</b>	<b>95,42</b>	<b>765,73</b>		
<b>Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.</b>									
<b>Обед 12 лет и старше</b>	<b>Уха "Рыбачка" с сайрой.</b> (Сайра, картофель, морковь, лук репчат., Масло подсол., соль йод.)	20/230	39,32	4,96	9,11	14,77	160,93	17,00	
	<b>Голень куриная запеченная</b> (1 голень куриная, сметана, чеснок суш., петрушка, Масло подсол., соль)	100	61,26	23,18	13,40	0,63	215,84	1 125,00	
	<b>Рис отварной</b> (Крупа рисовая, вода, масло сл., соль йод.)	180	21,97	4,33	5,74	43,73	243,88	552,00	
	<b>Компот из кураги с витамином С.</b> (Курага, сахар-песок, лимон кислота, аскорб кислота)	200	7,75	0,99	0,06	18,36	77,94	669,00	
	<b>Хлеб пшеничный йодированный БХП</b>	29	3,02	2,18	0,29	14,79	70,47	-	
	<b>Хлеб ржаной БХП</b>	20	1,68	1,32	0,24	7,92	39,12	-	
<b>Итого за обед 12 лет и старше:</b>		<b>779,00</b>	<b>135,00</b>	<b>36,95</b>	<b>28,84</b>	<b>100,21</b>	<b>808,18</b>		
<b>Итого за день 4 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.</b>				<b>44,56</b>	<b>42,21</b>	<b>172,31</b>	<b>1 247,37</b>		
<b>Итого за день 4 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.</b>				<b>48,99</b>	<b>48,50</b>	<b>195,39</b>	<b>1 414,01</b>		
<b>День 5</b>									
<b>Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.</b>									
<b>Завтрак 7-11 лет</b>	<b>Сыр в индивидуальной упаковке</b>	18	21,00	1,37	2,98	0,88	35,82	-	
	<b>Каша вязкая молочная из пшенной крупы с мас</b> (Крупа пшеница, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	160/5	23,94	6,45	6,22	31,87	209,24	515,00	
	<b>Какао-напиток.</b> (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	13,77	1,82	1,67	13,22	75,19	986,00	
	<b>Батон БХП</b>	30	4,89	2,25	0,87	15,42	78,51	-	
	<b>Пюре фруктовое</b>	125	26,40			13,75	55,00	-	

Итого за завтрак 7-11 лет:		521,00	90,00	11,89	11,74	75,14	453,76	
<b>Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.</b>								
Завтрак 12 лет и старше	Сыр в индивидуальной упаковке	18	21,00	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	Каша вязкая молочная из пшенной крупы с мас. (Крупа пшенная, молоко, вода, сахар-песок, соль мел., масло сли.)	200/8	32,47	8,13	7,84	40,18	263,77	515,00
	Какао-напиток.	200	13,77	1,82	1,67	13,22	75,19	986,00
	(Какао-порошок, молоко, вода, сахар)							
	Батон БХП	39	6,36	2,93	1,13	20,05	102,06	-
	Пюре фруктовое	125	26,40			13,75	55,00	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		573,00	100,00	14,25	13,62	88,07	531,84	
<b>Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.</b>								
Обед 7-11 лет	Рассольник "Ленинградский" с фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, морковь, огурцы солен., лук)	10/180/10	28,08	3,27	6,59	12,30	191,58	167,03
	Блины-конверты с фруктовой начинкой (клубни (Блин-конверт с клубникой, масло слив.)	130	56,68	4,24	9,00	35,06	278,2	1 097,00
	Чай с молоком. (чай, молоко, вода)	200	9,21	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	31	3,23	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	22,80	1,40	0,40	22,80	100,40	-
	Итого за обед 7-11 лет:		761	120,00	12,60	17,71	88,11	672,2
<b>Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.</b>								
Обед 12 лет и старше	Рассольник "Ленинградский" с фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, морковь, огурцы солен., лук)	20/250/10	42,03	4,58	9,22	17,23	262,21	167,03
	Блины-конверты с фруктовой начинкой (клубни (Блин-конверт с клубникой, масло слив.)	130	56,68	4,24	9,00	35,06	288,2	1 097,00
	Чай с молоком. (чай, молоко, вода)	200	9,21	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	41	4,28	3,08	0,41	20,91	99,63	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	22,80	1,40	0,40	22,80	100,40	-
	Итого за обед 12 лет и старше:		851	135,00	14,66	20,44	98,14	777,13
Итого за день 5 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				24,49	29,44	163,26	1 015,96	
Итого за день 5 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				28,91	34,06	186,21	1 166,97	
Неделя 3								

День 6

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.

Завтрак 7-11 лет	Каша вязкая молочная из риса с вареньем (Крупа рисовая, молоко, вода, сахар-песок, соль, йод, ванилин)	180/20	32,96	5,13	2,89	49,18	243,25	898,00
	Бутерброд с маслом на батоне (Масло сл., батон в/с БХП)	12/33	23,24	2,62	9,14	17,49	162,68	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 п/у 125	125	21,24	0,88	0,25	14,25	62,77	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		570	90,00	10,14	13,41	93,54	535,35	-

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.

Завтрак 12 лет и старше	Каша вязкая молочная из риса с вареньем (Крупа рисовая, молоко, вода, сахар-песок, соль, йод, ванилин)	210/20	36,60	5,90	3,32	56,56	279,74	898,00
	Бутерброд с маслом на батоне (Масло сл., батон в/с БХП)	15/45	29,60	3,50	12,18	23,33	216,90	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
Итого за завтрак 12 лет и старше:		615	100,00	11,78	16,88	106,74	626,06	-

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.

Обед 7-11 лет	Бульон с мясными фрикадельками (Г+С) и гренок (фрикадельки мясные, морковь, лук реп., чеснок, приправа, соль)	20/200/10	19,49	4,45	4,54	6,84	85,98	1 079,00
	Котлета "Познайка" (со свиной) с соусом кра (Говядина, свинина, батон, молоко, лук реп., вода, яйцо, сахар)	80/20	51,06	11,40	16,97	12,87	249,85	225,00
	Гарнир "Забава" (Крупа гречневая, крупа рисовая, вода, масло сл., соль, йод.)	150	14,72	4,63	4,22	35,56	198,74	310,00
	Пилиток из ягды (облепиха), протертая с сахар (Облепиха протертая с сахаром, сахар-песок, вода)	200	9,55	0,18	0,79	15,82	71,11	1 083,00
Итого за обед 7-11 лет:	Хлеб пшеничный йодированный БХП	26	2,71	1,95	0,26	13,26	63,18	-
	Зсфир Йогуртовый	35	22,47	0,25	2,45	26,74	129,50	-
	Итого за обед 7-11 лет:		741	120,00	22,86	29,23	111,09	798,36

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.

Бульон с мясными фрикадельками (Г+С) и Гренок	20/200/10	98,28	4,62	4,79	8,62	108,41	1 070,00
---	-----------	-------	------	------	------	--------	----------



	(Фрикадельки мясные, морковь, лук репчат., чеснок, приправы, соль)	20,20	20,20	2,00	2,12	0,00	0,00	0,00	0,00	20,20	20,20		
Обед 12 лет и старше	Котлета "Незнайка" (со свиной) с соусом крпа (Говядина, свинина, батон, мелко, лук репчат., вода, яйцо, сахар)	80/30	51,89	12,54	18,67	14,16	274,83	225,00					
	Парнир "Забава" (Крупа гречневая, крупа рисовая, вода, масло сл., соль йод.)	190	18,64	5,86	5,35	45,04	251,74	310,00					
	Напиток из ягод (облепиха), протертая с сахар (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	39	4,07	2,93	0,39	19,89	94,77	-					
	Зефир Йогуртовый	35	22,47	0,25	2,45	26,74	129,50	-					
Итого за обед 12 лет и старше:		954	135,00	27,38	33,36	130,27	930,36						
Итого за день 6 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				33,00	42,63	204,62	1 333,70						
Итого за день 6 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				39,16	50,25	237,02	1 556,42						
<b>День 7</b>													
<b>Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.</b>													
Завтрак 7-11 лет	Голень куриная запеченная (Голень куриная, сметана, чеснок суш., паприка, масло подсол., соль)	100	61,26	23,18	13,40	0,63	215,84	1 125,00					
	Парнир каша гречневая вязкая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	150	11,07	3,39	4,11	20,67	133,23	676,00					
	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	-					
Итого за завтрак 7-11 лет:		581,00	90,00	29,30	18,22	55,99	505,12						
<b>Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.</b>													
Завтрак 12 лет и старше	Голень куриная запеченная (Голень куриная, сметана, чеснок суш., паприка, масло подсол., соль)	110	67,39	25,50	14,74	0,69	237,42	1 125,00					
	Парнир каша гречневая вязкая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	180	13,38	4,07	4,93	24,80	159,88	676,00					
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,90			9,08	36,32	663,00					
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	34	3,54	2,55	0,34	17,34	82,62	-					
Итого за завтрак 12 лет и старше:		634,00	100,00	32,56	20,45	62,70	565,08						

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

<b>Обед 7-11 лет</b>	Борщ с капустой, картофелем и сметаной (Свекла, картофель, капуста, морковь, лук репчат., томат паста, мука)	200/10	16,16	1,77	4,87	10,61	105,36	165,00
	Сеченики Посольские из минтая с соусом белым (Минтай, сметан из сухого яичного желтка, крупа манная, лук)	80/20	57,18	13,98	8,65	8,25	186,75	1 062,00
	Пюре овсяное (Картофель, молоко, морковь, много сл., соль йод.)	150	33,25	2,98	5,87	18,63	169,27	867,00
	Компот из кураги с витамином С. (Курага, сахар-песок, лимон кислота, аскорбинокислота)	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	-
	Хлеб ржаной БХП	30	2,53	1,98	0,36	11,88	58,68	-
<b>Итого за обед 7-11 лет:</b>		<b>720,00</b>	<b>120,00</b>	<b>23,95</b>	<b>20,11</b>	<b>83,04</b>	<b>670,9</b>	

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

<b>Обед 12 лет и старше</b>	Борщ с капустой, картофелем и сметаной (Свекла, картофель, капуста, морковь, лук репчат., томат паста, мука)	250/10	18,76	2,19	6,03	13,14	135,59	165,00
	Сеченики Посольские из минтая с соусом белым (Минтай, сметан из сухого яичного желтка, крупа манная, лук)	80/30	57,72	15,38	9,51	9,08	223,43	1 062,00
	Пюре овощное (Картофель, молоко, морковь, масло сл., соль йод.)	200	44,34	3,97	7,83	24,84	215,69	867,00
	Компот из кураги с витамином С. (Курага, сахар-песок, лимон кислота, аскорбинокислота)	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	85,05	-
	Хлеб ржаной БХП	33	2,78	2,18	0,40	13,07	64,55	-
<b>Итого за обед 12 лет и старше:</b>		<b>838,00</b>	<b>135,00</b>	<b>27,34</b>	<b>24,17</b>	<b>96,34</b>	<b>802,25</b>	
<b>Итого за день 7 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.</b>				<b>47,41</b>	<b>35,44</b>	<b>163,19</b>	<b>1 161,31</b>	
<b>Итого за день 7 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.</b>				<b>55,54</b>	<b>42,29</b>	<b>200,46</b>	<b>1 404,65</b>	

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

<b>Завтрак 7-11 лет</b>	Каша кукурузная молочная вязкая с маслом (Крупа кукурузная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	150/3	21,29	5,24	4,42	34,56	198,97	623,00
	Блины-конверты с фруктовой начинкой (вишня) (Блин-конверт с вишней, масло слив.)	65	29,24	4,22	5,90	11,93	117,70	1 097,00
Чай с молоком.		700	0,71	1,26	1,41	7,14	26,60	603,00

лет и старше	(Макроэлементы: белки, вода, масло сл., соль йод.)	г/100г	г/100г	г/100г	г/100г	г/100г	г/100г	г/100г	г/100г	г/100г	г/100г
лет и старше	Чай с лимонном (чай, сахар, лимон, вода)	200/4	3,23	0,04					9,19	36,92	432,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	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	-	
	Яблоко свежее	114	14,29	0,46	0,46			11,17	50,62	-	
Итого за обед 12 лет и старше:		963,00	135,00	30,59	35,25			118,90	915,21		
Итого за день 8 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				47,59	43,26			187,14	1 328,29		
Итого за день 8 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				55,63	49,78			228,69	1 585,36		
<b>День 9</b>											
<b>Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.</b>											
Завтрак 7-11 лет	Котлета "Домашняя" с соусом красным (Говядина, свинина, хлеб пш., вода, лук репч., яйцо, сахар панир.)	80/40	48,56	12,80	19,55			13,40	280,75	246,00	
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	150	31,14	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 завтрак 7-11 лет:		505,00	90,00	18,73	24,44			64,48	552,78		
<b>Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.</b>											
Завтрак 12 лет и старше	Котлета "Домашняя" с соусом красным (Говядина, свинина, хлеб пш., вода, лук репч., яйцо, сахар панир.)	80/40	48,56	12,80	19,55			13,40	280,75	246,00	
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	200	41,56	4,12	5,96			26,80	177,32	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	31	3,23	2,33	0,31			15,81	75,33	-	
Итого за завтрак 12 лет и старше:		551,00	100,00	19,46	25,89			69,14	587,39		
<b>Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.</b>											
Итого за день 7-11 лет	Ши из свежей капусты с картофелем (Капуста, картофель, морковь, лук репч., томат-паста, масло подсол.)	250	12,27	1,76	4,89			8,29	84,21	197,00	
	Плов из говядины с овощами (Говядина, крупа рисовая, вода, морковь, лук репч., масло подсол.)	40/160	78,70	18,25	27,46			39,51	478,18	523,00	

	(Чай, молоко, вода)	200	15,06	1,75	4,06	12,89	95,06	167,00	
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	37	3,86	2,78	0,37	18,87	89,91	-	
	Щоре фруктовое	125	26,40			13,75	55,00	-	
<b>Итого за завтрак 7-11 лет:</b>		<b>580,00</b>	<b>90,00</b>	<b>13,59</b>	<b>12,10</b>	<b>81,25</b>	<b>488,27</b>		
<b>Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.</b>									
<b>Завтрак 12 лет и старше</b>	Каши кукурузная молочная вязкая с маслом (Крупа кукурузная, молоко, вода, сахар-песок, соль повар., масло сл.)	210/5	31,08	7,36	6,21	48,57	279,60	623,00	
	Блины-конверты с фруктовой начинкой (вышня) (Блин-конверт с вишней, масло слив.)	65	29,24	4,22	5,90	11,93	117,70	1 097,00	
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	9,21	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00	
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	39	4,07	2,93	0,39	19,89	94,77	-	
	Щоре фруктовое	125	26,40			13,75	55,00	-	
<b>Итого за завтрак 12 лет и старше:</b>		<b>644,00</b>	<b>100,00</b>	<b>15,87</b>	<b>13,91</b>	<b>96,28</b>	<b>573,76</b>		
<b>Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.</b>									
<b>Обед 7-11 лет</b>	Рассольник "Ленинградский" (Картофель, морковь, огурцы солен., лук репч., крупа перловая.)	200	15,06	1,75	4,06	12,89	95,06	167,00	
	Кюфта по-московски (со свиной) с соусом кр (Свиная, свиная, крупа рисовая, вода, лук репч., яйцо, мука.)	80/20	63,49	14,46	21,08	8,19	280,32	209,00	
	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль повар.)	150	19,97	5,42	4,07	31,80	185,45	307,00	
	Чай с лимоном (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	3,23	0,04		9,19	36,92	432,00	
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	25	2,61	1,88	0,25	12,75	60,75	-	
	Хлеб ржаной БХП	25	2,10	1,65	0,30	9,90	48,90	-	
	Яблоко свежее	108	13,54	0,43	0,43	10,58	47,95	-	
<b>Итого за обед 7-11 лет:</b>		<b>812,00</b>	<b>120,00</b>	<b>25,62</b>	<b>30,18</b>	<b>95,30</b>	<b>755,35</b>		
<b>Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.</b>									
<b>Обед 12</b>	Рассольник "Ленинградский" (Картофель, морковь, огурцы солен., лук репч., крупа перловая.)	270	20,35	2,37	5,48	17,40	128,34	167,00	
	Кюфта по-московски (со свиной) с соусом кр (Свиная, свиная, крупа рисовая, вода, лук репч., яйцо, мука.)	80/30	64,32	15,91	23,19	9,01	308,35	209,00	
<b>Итого за обед 12 лет и старше:</b>		<b>200</b>	<b>26,67</b>	<b>7,97</b>	<b>5,49</b>	<b>49,40</b>	<b>247,26</b>	<b>207,00</b>	

Услуга / -11 лет	Чай с сахаром (чай, сахар, вода)	200	1,90				9,08	36,32	663,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	25	2,61	1,88	0,25	12,75	60,75	-	-
	Хлеб ржаной БХП	23	1,94	1,52	0,28	9,11	44,99	-	-
	Мандарин.	115	22,58	0,92	0,23	8,63	40,25	-	-
<b>Итого за обед 7-11 лет:</b>		<b>813,00</b>	<b>120,00</b>	<b>24,32</b>	<b>33,11</b>	<b>87,36</b>	<b>744,70</b>		

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

Обед 12 лет и старше	Ши из свежей капусты с картофелем (Капуста, картофель, морковь, лук репчат., томат.паста, масло подсолнечное)	250	12,27	1,76	4,89	8,29	84,21	197,00
	Плов из говядины с овощами (Говядина, рис, морковь, лук репчат., масло подсолнечное)	50/180	96,12	20,99	31,58	45,44	549,91	523,00
	Чай с сахаром (чай, сахар, вода)	200	1,90			9,08	36,32	663,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	25	2,61	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной БХП	25	2,10	1,65	0,30	9,90	48,90	-
	Мандарин.	102	20,00	0,82	0,20	7,65	35,70	-
	<b>Итого за обед 12 лет и старше:</b>		<b>832,00</b>	<b>135,00</b>	<b>27,09</b>	<b>37,22</b>	<b>93,11</b>	<b>815,79</b>

**Итого за день 9-11 лет:** **43,21**    **47,13**    **155,95**    **1 220,78**

**Итого за день 12 лет и старше:** **47,14**    **53,36**    **181,57**    **1 395,10**

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

Завтрак 11 лет	Сыр индийский упаковочке	18	21,00	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	Макаронные изделия "Карбонара" (Макаронные изделия, лук репчат., томаты, масло)	180	31,99	10,10	8,53	32,94	278,94	448,00
	Чай мёлом (чай, мед, вода)	200/20	14,53	0,15		14,61	59,04	693,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	20	2,08	1,50	0,20	10,20	48,60	-
	Мандарин.	104	20,40	0,83	0,21	7,80	36,40	-
<b>Итого за завтрак 7-11 лет:</b>		<b>542</b>	<b>90,00</b>	<b>13,95</b>	<b>11,92</b>	<b>66,43</b>	<b>428,80</b>	

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

Завтрак 12 лет и старше	Сыр индийский упаковочке	18	21,00	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	Макаронные изделия "Карбонара" (Макаронные изделия, лук репчат., томаты, масло)	220	39,10	12,34	10,43	40,26	314,26	448,00

СМС-сообщения  
Телефонный центр  
Единого Контактного Центра  
8 800 100 00 01

Директор Марин Максимовна  
Скомбова.5@yandex.ru

<b>12 лет и старше</b>	Чай с мёдом (чай, мёд, вода)	200/20	14,53	0,15		14,61	59,04	693,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХ11	31	3,23	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	Мандарин.	113	22,14	0,90	0,23	8,48	39,55	-
<b>Итого за завтрак 12 лет и старше:</b>		<b>602</b>	<b>100,00</b>	<b>17,09</b>	<b>13,94</b>	<b>80,04</b>	<b>524</b>	
<b>Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.</b>								
<b>Обед 7-11 лет</b>	Суп картофельный с бобовыми, и грибами. (картофель, горох, лук репчат., морковь, масло подсол., соль йод., перец)	200/10	10,78	5,06	5,49	19,94	119,42	157,00
	Пельмени отварные с маслом (Пельмени, соль йод., масло сл.)	170/5	80,61	16,36	41,23	50,06	526,77	1 084,00
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С. (Смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон,яблога, аскорб.кислота)	200	4,45	0,57		19,55	80,48	611,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХ11	28	2,92	2,10	0,28	14,28	68,04	-
	Сок фруктовый в п/у 125	125	21,24	0,88	0,25	14,25	62,77	-
<b>Итого за обед 7-11 лет:</b>		<b>738</b>	<b>120,00</b>	<b>24,97</b>	<b>47,25</b>	<b>118,08</b>	<b>857,48</b>	
<b>Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.</b>								
<b>Обед 12 лет и старше</b>	Суп картофельный с бобовыми, и грибами. (картофель, горох, лук репчат., морковь, масло подсол., соль йод., перец)	240/10	12,77	6,02	6,54	23,74	147,88	157,00
	Пельмени отварные с маслом (Пельмени, соль йод., масло сл.)	200/5	93,52	19,16	48,30	58,64	625,94	1 084,00
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С. (Смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон,яблога, аскорб.кислота)	200	4,45	0,57		19,55	80,48	611,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХ11	29	3,02	2,18	0,29	14,79	70,47	-
Сок фруктовый в п/у 125		125	21,24	0,88	0,25	14,25	62,77	-
<b>Итого за обед 12 лет и старше:</b>		<b>809</b>	<b>135,00</b>	<b>28,81</b>	<b>55,38</b>	<b>130,97</b>	<b>987,54</b>	
<b>Итого за день 10 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет</b>				<b>38,92</b>	<b>59,17</b>	<b>184,51</b>	<b>1 426,29</b>	
<b>Итого за день 10 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше</b>				<b>45,90</b>	<b>69,32</b>	<b>211,01</b>	<b>1 651,54</b>	
Среднее значение период по Завтрак 7-11 лет Дети 7 - 11 лет.				95,68	114,68	324,18	2 711,60	
Среднее значение период по Обед 12 лет и старше Дети с 12 лет и ст				174,44	192,48	501,73	4 436,91	
Среднее значение период по Завтрак 12 лет и старше Дети с 12 лет				200,17	226,42	595,89	5 221,93	
Среднее значение период по Завтрак 12 лет и старше Дети с 12 лет				107,89	127,47	378,24	3 091,75	