



Исходна А.М.

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

Прим. пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 3								
День 1								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет								
Каша вязкая молочная из риса (Крупа рисовая, молоко, вода, сахар-песок, соль, ваниль)		160	18,24	4,46	2,53	31,43	166,34	898,00
Бутерброд с сыром и маслом на батоне (Сыр, масло сл., батон в/с БХП)		12/10/34	36,40	6,98	11,80	23,46	227,96	1 117,00
Кофейный напиток заварочный (Кофейный напиток заварочный, 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:		616	90,00	14,35	15,86	90,31	561,35	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше								
Каша вязкая молочная из риса (Крупа рисовая, молоко, вода, сахар-песок, соль, ваниль)		210	23,94	5,86	3,32	41,25	218,32	898,00
Бутерброд с сыром и маслом на батоне (Сыр, масло сл., батон в/с БХП)		15/10/36	40,70	7,60	12,85	25,56	248,31	1 117,00
Кофейный напиток заварочный (Кофейный напиток заварочный, 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:		671	100,00	16,37	17,70	102,22	633,68	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет								
Булдон с куриными фрикадельками и гречкой (Фрикадельки куриные, морковь, лук репч., чеснок, приправа, соль, ваниль, зелень)		20/180/10	16,55	4,61	3,36	6,47	74,57	1 079,00
Стрипы из птицы (курица) с соусом белым (Филе куриное, сливочное, вода, вино, сыр, лук, перец, масло подсолнечное, соль, ваниль, специи)		90/20	49,59	15,61	13,09	10,45	222,05	1 073,00
Гарнир каша гречневая рассыпчатая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль, ваниль)		150	11,91	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 изобраненный БХП		23	2,40	1,73	0,23	11,73	55,89	-
Печенье "Сибирская колбаса" в и/у 30 гр.		30	30,00	2,10	8,40	22,75	175,00	-
Итого за обед 7-11 лет:		723	120,00	30,42	30,61	105,20	817,98	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше								
Булдон с куриными фрикадельками и гречкой		20/180/10	16,55	4,61	3,36	6,47	74,57	1 079,00
Стрипы из птицы (курица) с соусом белым		90/20	49,59	15,61	13,09	10,45	222,05	1 073,00
Гарнир каша гречневая рассыпчатая		150	11,91	6,20	4,74	37,98	219,36	632,00
Напиток из ягод (облепиха), протертая с сахаром		200	9,55	0,18	0,79	15,82	71,11	1 083,00
Хлеб пшеничный изобраненный БХП		23	2,40	1,73	0,23	11,73	55,89	-
Печенье "Сибирская колбаса" в и/у 30 гр.		30	30,00	2,10	8,40	22,75	175,00	-
Итого за обед 12 лет и старше:		723	120,00	30,42	30,61	105,20	817,98	

Обед 12 лет и старше	Стрипысы из пшны (курица) с соусом белым (филе куриное, сливiana, вода, вино, сухарь панир, масло подсол., соль, йод, соус белый, лук)	90/30	50,13	17,03	14,28	11,40	242,24	1 073,00
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, вода, масло сл., соль, йод)	210	16,67	8,67	6,64	53,17	307,10	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	38	3,96	2,85	0,38	19,38	92,34	-
	Печенье "Сибирская колбиди" в м/у 30 гр.	30	30,00	2,10	8,40	22,75	175,00	-
Итого за обед 12 лет и старше:		893	135,00	37,31	35,21	131,61	992,54	
Итого за день 1 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.							1 379,33	
Итого за день 1 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				53,68	46,47	195,51	1 626,22	
День 2								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Котлета "Домашняя" с соусом красным (говядина, сливiana, батон, вода, лук реп., вино, сухарь панир, масло подсол., соль)	70/30	44,95	10,48	16,41	11,44	235,35	246,00
	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль, йод)	150	19,97	5,42	4,07	31,80	185,45	307,00
	Чай с сахаром (чай, сахар, вода)	200	1,90			9,08	36,32	663,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	35	3,65	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Яблоко свежее	124	19,53	0,50	0,50	12,15	55,06	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		609,00	90,00	19,02	21,32	82,32	597,23	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Котлета "Домашняя" с соусом красным (говядина, сливiana, батон, вода, лук реп., вино, сухарь панир, масло подсол., соль)	70/40	45,79	11,53	18,05	12,58	258,89	246,00
	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль, йод)	200	26,63	7,22	5,42	42,40	247,26	307,00
	Чай с сахаром (чай, сахар, вода)	200	1,90			9,08	36,32	663,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	35	3,65	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Яблоко свежее	140	22,03	0,56	0,56	13,72	62,16	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		685,00	100,00	21,94	24,38	95,63	689,68	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Борщ с капустой, картофелем и сметаной (свекла, картофель, капуста, морковь, лук реп., томат паста, мука, масло подсол., соль)	200/10	16,54	1,77	4,87	10,61	133,36	165,00
	Сеченики Посольские из минтая с соусом белым (минтай, омлет из сухого яичного желтка, крупа манная, лук реп., вино, соль)	80/20	57,07	13,98	8,65	8,25	196,75	1 062,00
	Пюре овощное (картофель, морковь, морковь, масло сл., соль, йод)	150	33,49	2,98	5,87	18,63	149,27	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:		714,00	120,00	23,55	20,03	80,66	677,16	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								

Обед 12 лет и старше	Борщ с капустой, картофелем и сметаной (Сметана, картофель, капуста, морковь, лук репчат., томат паста, мука, масло подсолнечное)	250/10	19,21	2,19	6,03	13,14	165,59	165,00
	Сочиники Посольские из митяя с соусом белым (Митяй, омлет из сухого яичного желтка, крупа манная, лук репчат., яйцо)	80/30	57,62	15,38	9,51	9,08	213,43	1 062,00
	Пюре овощное (Картофель, молоко, морковь, масло сл., соль йод.)	200	44,66	3,97	7,83	24,84	195,69	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	31	3,23	2,33	0,31	15,81	75,33	-
Итого за обед 12 лет и старше:		831,00	135,00	26,84	24,10	93,11	786,66	-
Итого за день 2 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				37,39	30,10	178,02	1 132,57	
Итого за день 2 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				42,01	35,27	199,15	1 282,08	
День 3								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Каша кукурузная молочная вязкая с маслом (Крупа кукурузная, молоко, вода, сахар-песок, соль, йод., масло сл.)	150/5	23,60	5,31	4,48	35,01	201,58	623,00
	Сэндвич с вареной студенькой (Сэндвич с вареной студенькой, 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	20	3,26	1,50	0,58	10,28	52,34	-
	Сок фруктовый в п/у 125	125	21,24	0,88	0,25	14,25	62,77	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		555	90,00	12,17	13,54	90,37	532,00	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Каша кукурузная молочная вязкая с маслом (Крупа кукурузная, молоко, вода, сахар-песок, соль, йод., масло сл.)	220/5	31,32	7,70	6,50	50,83	292,61	623,00
	Сэндвич с вареной студенькой (Сэндвич с вареной студенькой, 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	34	5,54	2,55	0,99	17,48	88,98	-
	Сок фруктовый в п/у 125	125	21,24	0,88	0,25	14,25	62,77	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		639	100,00	15,61	15,96	113,38	659,67	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Рассольник "Ленинградский" со сметаной (Картофель, морковь, огурцы солен., лук репчат., крупа перловая, масло подсолнечное, соль)	200/10	21,01	1,97	5,02	13,29	106,20	167,00
	Котлета "Незайка" (со свиной) с соусом красным (Говяжья котлета, батон, молоко, лук репчат., вода, яйцо, сухарь панир, масло)	70/30	47,78	11,40	16,97	12,87	249,85	1 025,00
	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	150	19,97	5,42	4,07	31,80	185,45	307,00
	Чай с ягодой протертой (смородина) (Чай, сахар, вода, смородина протертая)	200	10,67	0,14	0,06	13,00	53,10	1 114,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	31	3,23	2,33	0,31	15,81	75,33	-

Яблоко свежее		110	17,34	0,44	0,44	10,78	48,84	-
Итого за обед 7-11 лет:		801	120,00	21,69	26,86	97,56	718,76	-
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше								
Рассольник "Ленинградский" со сметаной (Картофель, морковь, огурцы солен., лук репч., крупа перловая, масло подсол., соль)		250/10	24,83	2,44	6,21	16,46	131,49	167,00
Котлета "Незнайка" (со свинойной) с соусом красным (Говядина, свинина, батон, молоко, лук репч., вода, вино, сухар. панир., масло)		70/30	47,78	11,40	16,97	12,87	249,85	1 025,00
Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сол., соль, йод.)		200	26,63	7,22	5,42	42,40	247,26	307,00
Чай с ягодой протертой (смородина) (Чай, сахар, вода, смородина протертая)		200	10,67	0,14	0,06	13,00	53,10	1 114,00
Хлеб пшеничный йодированный БХП		35	3,65	2,63	0,35	17,85	85,05	-
Яблоко свежее		136	21,44	0,54	0,54	13,33	60,38	-
Итого за обед 12 лет и старше:		931	135,00	24,37	29,56	115,91	827,13	-
Итого за день 3 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				33,86	40,40	187,93	1 250,76	
Итого за день 3 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				39,98	45,52	229,29	1 486,80	
День 4								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет								
Биточки рубленые из курицы с соусом белым. (Филе куриное, батон, вода, лук репч., вино, сухар. панир., масло сол., соль подсол., соус белый ост.)		80/30	45,05	15,52	7,00	14,57	183,36	1 069,00
Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сол., соль, йод.)		160	33,24	3,30	4,77	21,44	141,86	371,00
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		38	3,96	2,85	0,38	19,38	92,34	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		508,00	90,00	22,66	12,21	73,75	495,50	-
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше								
Биточки рубленые из курицы с соусом белым. (Филе куриное, батон, вода, лук репч., вино, сухар. панир., масло сол., соль подсол., соус белый ост.)		80/30	45,05	15,52	7,00	14,57	183,36	1 069,00
Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сол., соль, йод.)		210	43,55	4,33	6,26	28,14	186,19	371,00
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	85,05	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		555,00	100,00	23,46	13,67	78,92	532,54	-
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет								
Шницель из свежей капусты с картофелем, с фрикадельками (Фрикадельки мясные, капуста, картофель, морковь, лук репч., томат. паста, масло)		20/200	29,62	3,16	6,42	7,15	99,03	197,00
Плов из свинины с овощами (Свинина, крупа рисовая, вода, морковь, лук репч., масло подсол., томат. паста, соль)		50/150	59,99	14,39	38,02	39,51	457,78	523,00
Чай с лимоном (Чай, сахар, лимон, вода)		200/4	3,23	0,04		9,19	36,92	432,00
Хлеб пшеничный йодированный БХП		28	2,92	2,10	0,28	14,28	68,04	-
Хлеб ржаной БХП		21	1,77	1,39	0,25	8,32	41,08	-

Зедир Йогуртовый		35	22,47	0,25	2,45	26,74	129,50	-
Итого за обед 7-11 лет:		708	120,00	21,32	47,42	105,19	832,35	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	III из свежей капусты с картофелем, с фрикадельками (фрикадельки мясные, капуста, картофель, морковь, лук репчат., томат паста, масло)	20/260	33,09	4,02	8,17	9,10	126,03	197,00
	Плов из свинины с овощами	60/160	69,95	15,83	41,82	43,46	513,56	523,00
	(Свинина, крупя рисовая, вода, морковь, лук репчат., масло подсол., томат паста, соль)							
	Чай с лимоном	200/4	3,23	0,04		9,19	36,92	432,00
	(Чай, сахар, лимон, вода)							
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	40	3,65	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной БХП	31	2,61	2,05	0,37	12,28	60,64	-
	Зедир Йогуртовый	35	22,47	0,25	2,45	26,74	129,50	-
	Итого за обед 12 лет и старше:	800	135,00	24,81	53,17	118,62	951,7	
Итого за день 4 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				43,98	59,63	178,94	1427,84	
Итого за день 4 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				48,27	66,84	197,54	1584,23	
День 5								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Сыр порциями	15	19,84	3,48	4,43		53,75	-
	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" (Хлопья Геркулес, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.)	200	20,36	7,77	5,13	33,48	201,17	898,00
	Какао-напиток.	200	13,77	1,82	1,67	13,22	75,19	986,00
	(Какао-порошок, молоко, вода, сахар)							
	Батон БХП	37	6,03	2,77	1,07	19,02	96,83	-
	Печенье "Утренний кофе" в п/у 45 гр.	45	30,00	2,70	9,00	26,10	176,2	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		500	90,00	18,54	21,30	91,82	603,14	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Сыр порциями	18	23,92	4,18	5,31		64,49	-
	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" (Хлопья Геркулес, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.)	250	25,46	9,71	6,41	41,85	243,96	898,00
	Какао-напиток.	200	13,77	1,82	1,67	13,22	75,19	986,00
	(Какао-порошок, молоко, вода, сахар)							
	Батон БХП	42	6,85	3,15	1,22	21,59	109,91	-
	Печенье "Утренний кофе" в п/у 45 гр.	45	30,00	2,70	9,00	26,10	176,2	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		555	100,00	21,56	23,61	102,76	669,75	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Суп картофельный с бобовыми, и грибами. (Картофель, горох, лук репчат., морковь, масло подсол., соль йод., зелень)	200/10	10,91	5,06	5,49	19,94	119,42	157,00
	Пельмени отварные с маслом (Пельмени, соль йод., масло сл.)	170/5	80,59	16,36	41,23	50,06	506,77	1 084,00
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С. (Смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон кислоты, аскорб. кислоты)	200	4,45	0,57		19,55	80,48	611,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	27	2,81	2,03	0,27	13,77	65,61	-
	Сок фруктовый в п/у 125	125	21,24	0,88	0,25	14,25	62,77	-
Итого за обед 7-11 лет:		737	120,00	24,89	47,24	117,57	835,05	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								

Обед 12 лет и старше	Суп картофеля с бобовыми, и грибами. (Картофель, горох, лук репч., морковь, масло подсол., соль йод., гречки)	240/10	12,91	6,02	6,54	23,74	147,88	157,00
	Пельмени отварные с маслом (Пельмени, соль йод., масло сл.)	200/5	93,48	19,16	48,30	58,64	615,94	1 084,00
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С. (Смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон кислота, 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	-
Итого за обед 12 лет и старше:		808	135,00	28,73	55,37	130,46	975,11	-
Итого за день 5 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				49,81	76,34	188,17	1 638,97	
Итого за день 5 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				57,36	85,66	213,16	1 852,95	
Неделя 4								
День 6								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Суп молочный с вермишелью (Вермишель, вода, молоко, масло сл., сахар-песок, соль йод.)	220	25,78	5,08	4,39	17,38	129,35	518,00
	Бутерброд с сыром на батоне (Сыр, батон в/с БХ11)	19/35	30,99	7,78	6,75	26,28	196,97	1 115,00
	Чай с лимоном (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	3,23	0,04		9,19	36,92	432,00
	Печенье "Медвежья лапка" в п/у 35 гр.	35	30,00	2,10	8,40	22,75	175,00	-
	Итого за завтрак 7-11 лет:	513	90,00	14,99	19,54	75,60	538,25	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Суп молочный с вермишелью (Вермишель, вода, молоко, масло сл., сахар-песок, соль йод.)	250	29,30	5,77	4,99	19,75	146,99	518,00
	Бутерброд с сыром на батоне (Сыр, батон в/с БХ11)	23/42	37,47	9,36	8,12	31,63	237,10	1 115,00
	Чай с лимоном (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	3,23	0,04		9,19	36,92	432,00
	Печенье "Медвежья лапка" в п/у 35 гр.	35	30,00	2,10	8,40	22,75	175,00	-
	Итого за завтрак 12 лет и старше:	554	100,00	17,27	21,51	83,32	596,01	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Щи по-уральски (пшено) с фрикадельками (Г+С) (Фрикадельки мясные, капуста, морковь, лук репч., крупа пшено, томат паста,	20/200	24,97	4,60	8,39	5,71	116,80	8,00
	Котлета "Низтайка" (со свиной) с соусом красным (1 овозина, свинина, батон, молоко, лук репч., вода, яйцо, сухарь панир., масло	70/30	47,78	11,40	16,97	12,87	249,85	1 025,00
	Рис отварной (Крупа рисовая, вода, масло сл., соль йод.)	150	16,47	3,60	4,78	36,44	203,23	552,00
	Чай с ягодой протертой (смородина) (Чай, сахар, ягоды, смородина протертая)	200	10,67	0,14	0,06	13,00	53,10	1 114,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХ11	31	3,23	2,33	0,31	15,81	75,33	-
Итого за обед 7-11 лет:		808,00	120,00	22,50	30,95	94,32	745,81	-
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Щи по-уральски (пшено) с фрикадельками (Г+С) (Фрикадельки мясные, капуста, морковь, лук репч., крупа пшено, томат паста,		30/250	35,79	5,86	10,68	7,27	148,65	8,00

Обед 12 лет и старше	Котлета "Незнайка" (со свиной) с соусом красным (Говядина, свинина, батон, молоко, лук репч., вода, яйцо, сухарь панир., масло)	70/30	47,78	11,40	16,97	12,87	249,85	1 025,00
	Рис отварной (Крупа рисовая, вода, масло сл., соль, под.)	180	19,77	4,33	5,74	43,73	243,88	552,00
	Чай с ягодой протертой (смородина) (Чай, сахар, вода, смородина протертая)	200	10,67	0,14	0,06	13,00	53,10	1 114,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	35	3,65	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Яблоко свежее	110	17,34	0,44	0,44	10,78	48,84	-
Итого за обед 12 лет и старше:		905,00	135,00	24,79	34,24	105,51	829,36	-
Итого за день 6 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				33,00	41,11	174,72	1 200,82	
Итого за день 6 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				37,63	46,84	191,94	1 339,87	
День 7								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Котлета мясная с соусом красным (Повидло, свинина, батон, вода, яйцо, сухарь панир., масло подсол., соль, под., соус)	70/30	44,26	10,53	17,90	11,65	219,83	1 055,00
	Пюре картофельное с пассерованными овощами (Крупа гречневая, морковь, лук репч., масло подсол., соль, под.)	150	10,29	5,78	13,05	34,73	209,45	808,00
	Чай с мёдом (Чай, мёд, вода)	180/18	13,03	0,14		13,15	53,14	693,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	26	2,71	1,95	0,26	13,26	63,18	-
	Яблоко свежее	125	19,71	0,50	0,50	12,25	55,50	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		599,00	90,00	18,89	31,71	85,04	601,1	
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 подсол., соль, под., соус)	70/40	45,10	11,58	19,69	12,82	224,81	1 055,00
	Гречка отварная с пассерованными овощами (Крупа гречневая, морковь, лук репч., масло подсол., соль, под.)	200	13,72	7,70	17,40	46,30	262,6	808,00
	Чай с мёдом (Чай, мёд, вода)	200/20	14,53	0,15		14,61	59,04	693,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	41	4,28	3,08	0,41	20,91	99,63	-
	Яблоко свежее	142	22,37	0,57	0,57	13,92	63,05	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		713,00	100,00	23,07	38,07	108,56	709,13	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Суп картофельный с бобовыми, и грибами. (Картофель, лук репч., морковь, масло подсол., соль, под., грибы)	200/10	10,85	5,06	5,49	19,94	149,42	157,00
	Голень куриная запеченная (Голень куриная, сметана, чеснок суш., петрушка, масло подсол., соль, под.)	100	58,75	23,18	13,40	0,63	215,84	1 125,00
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль, под.)	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	35	3,65	2,63	0,35	17,85	85,05	-
Итого за обед 7-11 лет:		32	2,69	2,11	0,38	12,67	62,59	-
		757,00	120,00	36,89	25,06	88,34	726,48	

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.

Обед 12 лет и старше	Суп картофельный с бобовыми, и грибами. (Картофель, горох, лук реп., морковь, масло подсол., соль подсол., гречки)	250/10	13,34	6,26	6,80	24,69	185,00	157,00
	Голень куриная запеченная (Голень куриная, сметана, чеснок сушен., натрилка, масло подсол., соль подсол.)	120	70,50	27,82	16,08	0,76	259,01	1 125,00
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль подсол.)	190	39,49	3,91	5,66	25,46	168,45	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	28	2,92	2,10	0,28	14,28	68,04	-
Итого за обед 12 лет и старше:		25	2,10	1,65	0,30	9,90	48,90	-
Итого за обед 12 лет и старше:		823,00	135,00	41,95	29,19	88,22	783,39	-

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

Итого за день 7 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.

День 8

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.

Завтрак 7-11 лет	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом (Крупа пшеничная, молоко, вода, сахар-песок, соль подсол., масло сл.)	190/8	30,23	7,64	8,22	38,28	227,66	515,00
	Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	12,56	1,51	1,13	12,61	66,65	1 066,00
	Батон БХП	43	7,01	3,22	1,25	22,10	112,53	-
	Рогалик Сахарный (кондитер.) 60 гр. (Мука пшениц., масло сл., яйцо, яйца, соль подсол.)	60	40,20	4,47	13,94	33,62	207,79	385,00
Итого за завтрак 7-11 лет:		501,00	90,00	16,84	24,53	106,61	614,63	-

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.

Завтрак 12 лет и старше	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом (Крупа пшеничная, молоко, вода, сахар-песок, соль подсол., масло сл.)	240/10	38,11	9,64	10,38	48,33	285,33	515,00
	Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	12,56	1,51	1,13	12,61	66,65	1 066,00
	Батон БХП	56	9,13	4,20	1,62	28,78	146,55	-
	Рогалик Сахарный (кондитер.) 60 гр. (Мука пшениц., масло сл., яйцо, яйца, соль подсол.)	60	40,20	4,47	13,94	33,62	207,79	385,00
Итого за завтрак 12 лет и старше:		566,00	100,00	19,82	27,07	123,35	706,32	-

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.

Обед 7-11 лет	Рассольник "Ленинградский" со сметаной (Картофель, морковь, огурцы солен., лук реп., крупа перловая, масло подсол., соль)	190/10	20,27	1,88	4,78	12,66	101,15	167,00
	Котлета "Домашняя" с соусом красным (Говядина, свинина, батон, вода, лук реп., яйцо, сухарь панир., масло подсол., соль)	70/20	44,11	9,43	14,77	10,29	211,82	246,00
	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль подсол.)	150	19,97	5,42	4,07	31,80	185,45	307,00
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	9,21	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	22	2,29	1,65	0,22	11,22	53,46	-

Итого за обед 7-11 лет:	Хлеб ржаной БХП	20	1,68	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Зефир Йогуртовый	35	22,47	0,25	2,45	26,74	129,50	-
		717	120,00	21,31	27,93	102,77	747,18	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Рассольник "Ленинградский" со сметаной (Картофель, морковь, огурцы солен., лук репч., крупа перловая, масло подсол., соль)	250/15	27,75	2,49	6,33	16,78	134,02	167,00
	Котлета "Домашняя" с соусом красным (Помидоры, свинина, батон, вода, лук репч., яйцо, сахар панир., масло подсол., соль)	70/30	44,95	10,48	16,41	11,44	235,35	246,00
	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сол., соль, йод.)	190	25,30	6,86	5,15	40,28	234,90	307,00
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	9,21	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	30	3,13	2,25	0,30	15,30	72,90	-
	Хлеб ржаной БХП	26	2,19	1,72	0,31	10,30	50,86	-
Зефир Йогуртовый		35	22,47	0,25	2,45	26,74	129,50	-
Итого за обед 12 лет и старше:		846	135,00	25,40	32,36	122,97	884,22	
Итого за день 8 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				38,15	52,46	209,38	1461,82	
Итого за день 8 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				45,23	59,43	246,31	1700,54	
День 9								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Тфтели куриные в соусе (Филе куриное, свинина, лук репч., крупа рисовая, яйцо, соль йод., масло подсол.,)	80/30	47,99	16,34	10,82	7,64	193,30	1129,00
	Пюре овощное (Картофель, молоко, морковь, масло сол., соль йод.)	160	35,73	3,18	6,26	19,87	148,55	867,00
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,90			9,08	36,32	663,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	42	4,38	3,15	0,42	21,42	102,06	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		512,00	90,00	22,67	17,50	58,01	480,23	
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 йод., масло подсол.,)	80/40	48,54	17,83	11,80	8,33	210,87	1129,00
	Пюре овощное (Картофель, молоко, морковь, масло сол., соль йод.)	200	44,66	3,97	7,83	24,84	185,69	867,00
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,90			9,08	36,32	663,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	47	4,90	3,53	0,47	23,97	114,21	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		567,00	100,00	25,32	20,10	66,22	547,10	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Борщ с капустой, картофелем и фрикадельками (Г+С) (Фрикадельки мясные, свекла, картофель, капуста, морковь, лук репч.,)	20/180	27,88	5,63	9,26	9,46	143,66	165,00
	Фрикадельки "Удницкие" (со свиной) с соусом красным (Помидоры, свинина, крупа манная, молоко, яйцо, лук репч., соль, йод., соус)	70/20	51,03	10,62	14,21	6,07	194,67	1126,00
	Гарнир "Забава" (Крупа гречневая, крупа рисовая, вода, масло сол., соль йод.)	150	12,90	4,63	4,22	35,56	198,74	310,00
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С. (Смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон кислота, аскорбиновая)	200	4,45	0,57		19,55	80,48	611,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	24	2,50	1,80	0,24	12,24	58,32	-

Сок фруктовый в п/у 125		125	21,24	0,88	0,25	14,25	62,77	-
Итого за обед 7-11 лет:		789	120,00	24,13	28,18	97,13	738,64	-
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Борщ с капустой, картофелем и фрикадельками (1+с)	30/220	39,15	7,04	11,57	11,82	179,57	165,00
	(Фрикадельки мясные, свекла, картофель, капуста, морковь, лук репч.,							
	Фрикадельки "Удинские" (со свиной) с соусом красный	70/30	51,87	11,80	15,79	6,75	216,30	1126,00
	(Томатная паста, крупа манная, молоко, яйцо, лук репч., соль, под. соус							
	Гарнир "Забыва"	180	15,48	5,56	5,06	42,67	238,49	310,00
	(Крупа гречневая, крупа рисовая, вода, масло сл., соль, под.)							
Итого за обед 12 лет и старше:	Компот из смеси сухофруктов с витамином С.	200	4,45	0,57		19,55	80,48	611,00
	(Смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон кислота, аскорб. кислота)							
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	27	2,81	2,03	0,27	13,77	65,61	-
	Сок фруктовый в п/у 125	125	21,24	0,88	0,25	14,25	62,77	-
Итого за обед 12 лет и старше:		882	135,00	27,87	32,95	108,81	843,22	-
Итого за день 9 Возрастная категория: Дети 7-11 лет.				43,61	36,86	136,74	1053,18	
Итого за день 9 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				48,83	43,00	146,81	1169,61	
День 10								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Каша манная молочная жирная 100%	150	25,18	5,85	3,92	27,39	168,24	578,00
	(Крупа манная, молоко, сахар-песок, соль под.)							
	Вутерброд с маслом на батоне	15/36	28,25	3,93	10,77	28,09	225,02	1116,00
	(Масло сл., батон в/с БХП)							
Итого за завтрак 7-11 лет:	Какао-напиток.	200	13,77	1,82	1,67	13,22	75,19	986,00
	(Какао-порошок, молоко, вода, сахар)							
	Сок фруктовый в подбейтевской упаковке	200	22,80	1,40	0,40	22,80	100,40	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		601	90,00	13,00	16,76	91,50	568,85	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Каша манная молочная жирная 100%	210	35,18	8,19	5,49	38,35	235,54	578,00
	(Крупа манная, молоко, сахар-песок, соль под.)							
	Вутерброд с маслом на батоне	15/36	28,25	3,93	10,77	28,09	225,02	1116,00
	(Масло сл., батон в/с БХП)							
Итого за завтрак 12 лет и старше:	Какао-напиток.	200	13,77	1,82	1,67	13,22	75,19	986,00
	(Какао-порошок, молоко, вода, сахар)							
	Сок фруктовый в подбейтевской упаковке	200	22,80	1,40	0,40	22,80	100,40	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		661	100,00	15,34	18,33	102,45	636,15	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Уха "Рыбачья" с сайрой.	10/200	27,01	4,17	7,65	12,41	135,18	17,00
	(Сайра, картофель, морковь, лук репч., масло подж., соль под., масло сл.)							
	Гуляши из свинины	60/60	52,49	10,34	25,10	4,31	284,53	1132,00
	(Свинина, лук репч., мука, томат паста, масло подж., соль, под.)							
	БулГУД припущенный	160	29,41	6,10	4,21	34,67	200,94	1133,00
	(Кришеница Булгур, масло сл., соль, под.)							
Итого за обед 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, лимон кислота, аскорб. кислота)							
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	32	3,34	2,40	0,32	16,32	77,76	-
Итого за обед 7-11 лет:		722,00	120,00	23,99	37,34	86,07	776,36	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Уха "Рыбачья" с сайрой.	15/260	37,08	5,46	10,02	16,25	177,02	17,00
	(Сайра, картофель, морковь, лук репч., масло подж., соль под., масло сл.)							
	Гуляши из свинины	60/60	52,49	10,34	25,10	4,31	284,53	1132,00
	(Свинина, лук репч., мука, томат паста, масло подж., соль, под.)							
Итого за обед 12 лет и старше:		180	33,09	6,86	4,73	39,01	226,06	1133,00

Компот из кураги с витамином С. (курага, сахар-песок, лимон, кислота, жевательный)		200	7,75	0,99	0,06	18,36	77,94	669,00
Хлеб пшеничный, обогащенный БХП		44	4,59	3,30	0,44	22,44	106,92	-
Итого за обед 12 лет и старше:		819,00	135,00	26,95	40,36	100,37	872,48	
Итого за день 10 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				36,99	54,11	177,57	1 345,21	
Итого за день 10 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				42,28	58,69	202,82	1 508,63	
Среднее значение период по Завтрак 7-11 лет Дети 7 - 11 лет.				58,94	63,52	242,66	1 778,07	
Среднее значение период по Обед 7-11 лет Дети 7 - 11 лет.				166,21	216,09	471,19	4 494,28	
Среднее значение период по Обед 12 лет и старше Дети с 12 лет и старше.				190,92	248,09	545,15	5 176,97	
Среднее значение период по Завтрак 12 лет и старше Дети с 12 лет и старше.				68,47	73,24	287,35	2 082,48	