



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

МАУ "Городской Комбинат школьного питания"
 «Утверждено»
 Директор
 Шихова А.М.

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептура
				Белки	Жиры	Углеводы		
День 1								
Неделя 2								
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 манная молочная жидкая 100% с маслом, (Крупа манная, молоко, сахар-песок, соль/Йод, Масло сл.)	180/10	39,67	7,25	7,62	33,83	232,91	578,00
	Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, ваниль, сахар)	200	11,56	1,51	1,13	12,61	66,65	1 066,00
	Батон БХП	38	6,20	2,85	1,10	19,53	99,45	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	16,15	1,40	0,40	22,80	100,40	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		646	90,00	14,38	13,23	89,65	535,23	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
	Сыр в индивидуальной упаковке	18	16,42	1,37	2,98	0,88	35,89	-
	Каша манная молочная жидкая 100% с маслом, (Крупа манная, молоко, сахар-песок, соль/Йод, Масло сл.)	240/10	49,18	9,56	9,68	44,62	303,88	578,00
Завтрак 12 лет и старше	Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, ваниль, сахар)	200	11,56	1,51	1,13	12,61	66,65	1 066,00
	Батон БХП	41	6,69	3,08	1,19	21,07	107,30	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	16,15	1,40	0,40	22,80	100,40	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		709	100,00	16,92	15,38	101,99	614,12	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
	Циц по-уральски (пшено) с фрикадельками (Фрикадельки мясные, капуста, морковь, лук репчатый, крупа пшено, томат-паста,	10/200	14,50	4,39	8,01	5,45	111,49	8,00

Обед 7-11 лет	Кюфта по-московски с соусом красным (Говядина, свинина, крупа рисовая, вода, лук репч., яйцо, мука, масло подсол., соль)	110	61,55	14,54	21,45	8,78	256,33	209,00
	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль вод.)	170	11,89	6,14	4,61	36,04	210,17	307,00
	Чай с лимоном (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	3,12	0,04		9,19	36,92	431,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	27	2,81	2,03	0,27	13,77	65,61	-
	Хлеб ржаной БХП	26	2,19	1,72	0,31	10,30	50,86	-
Итого за обед 7-11 лет:	Зефир с вареной сгущенкой	январь: 35	23,94	0,63	2,80	25,80	130,92	-
	Итого за обед 7-11 лет:	782	120,00	29,48	37,45	109,33	862,3	

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.

Обед 12 лет и старше	Щи по-уральски (пшено) с фрикадельками (Фрикадельки мясные, капуста, морковь, лук репч., крупа пшено, томат паста,	20/250	24,41	5,65	10,30	7,01	143,34	8,00
	Кюфта по-московски с соусом красным (Говядина, свинина, крупа рисовая, вода, лук репч., яйцо, мука, масло подсол., соль)	120	62,33	14,62	21,82	9,38	264,53	209,00
	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль вод.)	210	14,69	7,58	5,69	44,52	259,62	307,00
	Чай с лимоном (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	3,12	0,04		9,19	36,92	431,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	35	3,65	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной БХП	34	2,86	2,24	0,41	13,46	66,50	-
	Зефир с вареной сгущенкой	35	23,94	0,63	2,80	25,80	130,92	-
	Итого за обед 12 лет и старше:	908	135,00	33,39	41,37	127,21	986,88	

Итого за день 1	Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет:	4386	50,68	198,98	147,52	
Итого за день 1	Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше:	5031	56,75	229,20	1628,78	

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.

Завтрак 7-11 лет	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" (Хлопья Геркулес, молоко, вода, сахар-песок, соль вод.)	190	18,07	7,38	4,87	31,81	190,61	898,00
	Булерброд с сыром на батоне (Сыр, батон в/с БХП)	24/46	29,69	8,91	8,24	23,99	185,73	1115,00
	Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	12,24	1,82	1,67	13,22	75,19	986,00

	Десерт (Гематоген)	40	30,00	2,80	1,20	33,60	156,00	-	
Итого за завтрак 7-11 лет:		500	90,00	20,91	15,98	102,61	607,53		
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.									
Завтрак 12 лет и старше	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" (Хлопы Геркулес, молоко, вода, сахар-песок, соль, йод.)	250	23,78	9,71	6,41	41,85	263,96	898,00	
	Бутерброд с сыром на батоне (Сыр, батон в/с БХП)	29/44	33,98	9,30	8,59	25,01	214,55	1115,00	
	Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	12,24	1,82	1,67	13,22	75,19	986,00	
	Десерт (Гематоген)	40	30,00	2,80	1,20	33,60	156,00	-	
	Итого за завтрак 12 лет и старше:	563	100,00	23,63	17,87	113,68	709,70		
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.									
Обед 7-11 лет	Суп картофельный с бобовыми, и гречками. (Картофель, горох, лук репч., морковь, масло подсол., соль йод., гречка)	200/10	11,06	5,06	5,49	19,94	149,02	157,00	
	Котлета "Мечта" со свиной из минтая с соусом белым (Минтай, свиная, крупа манная, вода, лук репч., яйцо, сухарь панир., масло подсол., соль йод.)	100	37,75	12,70	11,31	8,94	188,35	1061,00	
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	150	31,45	3,09	4,47	20,10	132,99	371,00	
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	8,45	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00	
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	38	3,96	2,85	0,38	19,38	92,34	-	
	Песочники "Байкальские" (конд.пех)	55	27,33	3,25	13,09	31,63	273,28	328,00	
	Итого за обед 7-11 лет:	753	120,00	28,30	36,15	102,13	862,67		
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.									
Обед 12 лет и старше	Суп картофельный с бобовыми, и гречками. (Картофель, горох, лук репч., морковь, масло подсол., соль йод., гречка)	270/15	15,04	6,86	7,45	27,06	202,79	157,00	
	Котлета "Мечта" со свиной из минтая с соусом белым. (Минтай, свиная, крупа манная, вода, лук репч., яйцо, сухарь панир., масло подсол., соль йод.)	110	38,18	12,75	11,68	9,28	193,24	1061,00	
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	200	41,93	4,12	5,96	26,80	177,32	371,00	
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	8,45	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	-	

	Песочники "Байкальские" (конд.сах)	55	27,33	3,25	13,09	31,63	273,28	328,00	
	Итого за обед 12 лет и старше:	889	135,00	31,26	39,98	116,80	968,09		
	Итого за день 2 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.			49,22	52,13	204,74	1 500,61		
	Итого за день 2 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.			54,89	57,86	230,48	1 677,79		
	День 3								
	Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
	Пельмени отварные в бульоне (Пельмени, бульон, соль йод, специи) 175/25	200	69,57	11,39	27,03	35,41	411,13	1 084,00	
Завтрак 7-11 лет	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,78			9,08	36,32	663,00	
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	24	2,50	1,80	0,24	12,24	58,32	-	
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	16,15	1,40	0,40	22,80	100,40	-	
	Итого за завтрак 7-11 лет:	624	90,00	14,75	27,67	79,53	606,17		
	Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
	Пельмени отварные в бульоне (Пельмени, бульон, соль йод, специи) 195/40	235	77,59	13,57	31,76	41,60	456,58	1 084,00	
Завтрак 12 лет и старше	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,78			9,08	36,32	663,00	
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	43	4,48	3,23	0,43	21,93	104,49	-	
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	16,15	1,40	0,40	22,80	100,40	-	
	Итого за завтрак 12 лет и старше:	678	100,00	18,20	32,59	95,41	697,79		
	Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
	Борщ с капустой, картофелем и фрикадельками (Фрикадельки мясные, свекла, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, укроп)	20/200	27,43	6,19	10,18	10,40	158,02	165,00	
	Пудинг мясной (Говядина, лук репч., мука, томат паста, масло подсол., соль йод.) 50/50	100	70,01	11,70	12,47	3,59	173,43	550,00	
Обед 7-11 лет	Перловка отварная (Крупа перловая, вода, масло сл., соль йод.)	150	8,52	4,28	3,83	29,57	169,79	585,00	
	Напиток из ягод (облепиха), протертая с сахаром (Облепиха протертая с сахаром, сахар-песок, вода)	200	9,23	0,18	0,79	15,82	71,11	1 083,00	
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	30	3,13	2,25	0,30	15,30	72,90	-	
	Хлеб ржаной БХП	20	1,68	1,32	0,24	7,92	39,12	-	

Итого за обед 7-11 лет:		720	120,00	25,92	27,81	82,60	684,37		
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.									
Обед 12 лет и старше	Борщ с капустой, картофелем и фрикадельками (Фрикадельки мясные, свекла, картофель, капуста, морковь, лук репчат., томат паста,	20/270	31,21	8,16	13,42	13,71	208,30	165,00	
	Гуляш мясной (Говядина, лук репчат., мука, томат паста, масло подсол., соль повар.) 55/55	110	77,01	12,87	13,72	3,95	190,78	550,00	
	Перловка отварная (Крупа перловая, вода, масло сл., соль повар.)	200	11,37	5,70	5,10	39,42	226,38	585,00	
	Напиток из ягод (облепиха), протертая с сахаром (Облепиха протертая с сахаром, сахар-песок, вода)	200	9,23	0,18	0,79	15,82	71,11	1 083,00	
	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	-		
Итого за обед 12 лет и старше:		865	135,00	31,52	33,74	102,63	840,30		
Итого за день 3 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.									
Итого за день 3 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.									
День 4									
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.									
Завтрак 7-11 лет	Закуска порционированная (горошек зеленый)	30	13,82	0,93	0,06	1,95	12,06	984,00	
	Котлета "Незнайка" (со свиной) с соусом красным (Говядина, свинина, хлеб пш., молоко, лук репчат., вода, яйцо, сахар панир., масло	110	49,63	12,54	18,67	14,16	274,83	225,00	
	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль повар.)	150	10,53	5,42	4,07	31,80	185,45	307,00	
	Напиток из ягод (смородина), протертый с сахаром. (Смородина протертая с сахаром, сахар-песок, вода)	200	12,79	0,19	0,08	15,82	64,76	1 083,00	
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	31	3,23	2,33	0,31	15,81	75,33	-	
Итого за завтрак 7-11 лет:		521	90,00	21,40	23,19	79,54	612,43		
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.									
Завтрак 12 лет и старше	Закуска порционированная (горошек зеленый)	45	20,70	1,40	0,09	2,93	18,09	984,00	
	Котлета "Незнайка" (со свиной) с соусом красным (Говядина, свинина, хлеб пш., молоко, лук репчат., вода, яйцо, сахар панир., масло	110	49,63	12,54	18,67	14,16	274,83	225,00	
	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль повар.)	190	13,34	6,86	5,15	40,28	234,90	307,00	
Напиток из ягод (смородина), протертый с сахаром.	200	12,79	0,19	0,08	15,82	64,76	1 083,00		

лет	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	8,45	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00
	Батон БХП	28	4,56	2,10	0,81	14,39	73,28	-
	Зефир с вареной сгущенкой	35	23,94	0,63	2,80	25,80	130,92	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		523	90,00	12,89	15,15	103,91	603,59	

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.)	230/10	35,32	8,22	6,93	54,22	312,12	623,00
	Блины-конверты с фруктовой начинкой (клубника) (Блин-конверт с клубничкой, масло слив.)	65	27,56	2,12	4,50	17,53	119,10	1 097,00
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	8,45	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00
	Батон БХП	29	4,73	2,18	0,84	14,91	75,89	-
	Зефир с вареной сгущенкой	35	23,94	0,63	2,80	25,80	130,92	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		569	100,00	14,50	16,48	114,59	664,72	

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.

Обед 7-11 лет	Рассольник "Ленинградский" с фрикадельками (Фрикадельки мясные, картофель, морковь, отруби соевые, лук репч., крупа)	20/220	34,79	3,86	7,16	15,00	139,90	167,00
	Стрипы мясные с соусом красным (Говядина, свинина, крупа пшено, орех мускатный, яйцо, сахар, панир., масло)	80/30	52,06	12,77	19,75	9,61	267,27	1 098,00
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	180	13,56	7,43	5,69	45,58	263,23	632,00
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	16,15	1,40	0,40	22,80	100,40	-
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	33	3,44	2,48	0,33	16,83	80,19	-
Итого за обед 7-11 лет:		763	120,00	27,94	33,33	109,82	850,99	

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.

Обед 12 лет и старше	Рассольник "Ленинградский" с фрикадельками (Фрикадельки мясные, картофель, морковь, отруби соевые, лук репч., крупа)	30/270	47,25	4,82	8,95	18,75	174,88	167,00
	Стрипы мясные с соусом красным (Говядина, свинина, крупа пшено, орех мускатный, яйцо, сахар панир., масло)	110	52,06	12,77	19,75	9,61	267,27	1 098,00
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	200	15,06	8,26	6,32	50,64	292,48	632,00
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	16,15	1,40	0,40	22,80	100,40	-

Хлеб пшеничный йодированный БХП		43	4,48	3,23	0,43	21,93	104,49	-	
Итого за обед 12 лет и старше:		853	135,00	30,48	35,85	123,73	939,52		
Итого за день 5 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				40,83	48,48	213,73	1 454,57		
Итого за день 5 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше				44,98	52,34	238,02	1 604,24		
Неделя 3									
День 6									
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.									
Завтрак 7-11 лет		Каша молочная "Улыбка" с маслом (Хлопья Тервелес, крупа рисовая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., Масло сл.)	190/5	29,34	6,68	7,71	36,80	243,32	53,00
		Бутерброд с сыром на батоне (Сыр, батон в/с БХП)	22/49	28,27	9,04	8,35	24,33	208,67	1 115,00
		Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	8,45	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00
		Зефир с вареной студенькой	35	23,94	0,63	2,80	25,80	130,92	-
Итого за завтрак 7-11 лет:			501	90,00	17,71	20,28	89,07	609,60	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.									
Завтрак 12 лет и старше		Каша молочная "Улыбка" с маслом (Хлопья Тервелес, крупа рисовая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., Масло сл.)	240/6	36,70	8,43	9,73	46,42	306,96	53,00
		Бутерброд с сыром на батоне (Сыр, батон в/с БХП)	25/48	30,91	9,30	8,59	25,01	214,55	1 115,00
		Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	8,45	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00
		Зефир с вареной студенькой	35	23,94	0,63	2,80	25,80	130,92	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:			554	100,00	19,71	22,53	99,38	679,12	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.									
Обед 7-11 лет		Суп-лапша с фрикадельками (Фрикадельки мясные, лапша Ролитон, морковь, лук репч., масло подсол., соль йод.)	10/200	15,72	4,95	8,16	9,78	112,32	694,00
		Коллета "Домашняя" с соусом красным (Говядина, свинина, хлеб пш., вода, лук репч., яйцо, сухарь панир, масло подсол., соль йод.)	80/30	45,42	11,73	17,92	12,28	207,35	246,00
		Парнир каша гречневая рассыпчатая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	150	11,30	6,20	4,74	37,98	181,36	632,00
		Напиток из ягод (смородина), протертой с сахаром. (Смородина протертая с сахаром, сахар-песок, вода)	200	12,79	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	-
Хлеб ржаной БХП	30	2,53	1,98	0,36	11,88	58,68	-
Десерт шоколадный (Чико-Рио)	30	28,80	1,05	9,00	17,40	156,00	-
Итого за обед 7-11 лет:	763	120,00	28,58	40,59	121,97	860,66	

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.

Суп-лапша с фрикадельками (Фрикадельки мясные, лапша Ролстон, морковь, лук репч., масло подсол., соль йод.)	20/270	26,67	6,84	11,26	13,50	152,73	694,00
Котлета "Домашняя" с соусом красным (Говядина, свинина, хлеб пш., вода, лук репч., яйцо, сахар панир., масло подсол., соль йод.)	80/30	45,42	11,73	17,92	12,28	207,35	246,00
Гарнир каша гречневая рассыпчатая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	200	15,06	8,26	6,32	50,64	232,48	632,00
Напиток из ягод (смородина), протертой с сахаром. (Смородина протертая с сахаром, сахар-песок, вода)	200	12,79	0,19	0,08	15,82	64,76	1 083,00
Хлеб пшеничный йодированный БХП	35	3,65	2,63	0,35	17,85	85,05	-
Хлеб ржаной БХП	31	2,61	2,05	0,37	12,28	60,64	-
Десерт шоколадный (Чико-Рио)	30	28,80	1,05	9,00	17,40	156,00	-
Итого за обед 12 лет и старше:	896	135,00	32,74	45,31	139,77	956	

Итого за день: 6 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.

Итого за день: 6 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.

		46,29	60,86	211,04	1 578,26		
		52,46	67,83	239,15	1 778,13		

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.

Закуска порционированная (горошек зеленый)	25	11,40	0,78	0,05	1,63	10,05	984,00
Биточки рубленые из курдюка с соусом белым (Филе куриное, батон, вода, лук репч., яйцо, сахар панир., масло сл., соль йод.)	100	42,76	15,46	6,63	14,23	198,43	1 069,00
Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	150	31,45	3,09	4,47	20,10	152,99	371,00
Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,78			9,08	36,32	663,00
Хлеб пшеничный йодированный БХП	25	2,61	1,88	0,25	12,75	60,75	-
Итого за завтрак 7-11 лет:	500	90,00	21,20	11,40	57,79	458,54	

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.

Закуска порционированная (горошек зеленый)	30	13,75	0,93	0,06	1,95	12,06	984,00
--	----	-------	------	------	------	-------	--------

Биточки рубленые из курицы с соусом белым.									
(Филе куриное, батон, вода, лук репч., яйцо, сухарь, панир., масло сл., соль под.)									
	110	43,19	15,52	7,00	14,57	213,36	1 069,00		
Завтрак 12 лет и старше									
Чай с сахаром	200	1,78				36,32	663,00		
(Чай, сахар, вода)									
Пюре картофельное	180	37,74	3,71	5,36	24,12	179,59	371,00		
(Картофель, молоко, масло сл., соль под.)									
Хлеб пшеничный йодированный БХП	34	3,54	2,55	0,34	17,34	82,62	-		
Итого за завтрак 12 лет и старше:	554	100,00	22,71	12,76	67,06	523,95			
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.									
Обед 7-11 лет									
Щи из свежей капусты с картофелем	230	11,56	1,62	4,50	7,63	77,47	197,00		
(Капуста, картофель, морковь, лук репч., томат.паста, масло подсл., соль под.)									
Плов из говядины с овощами	200	87,85	18,25	27,46	39,51	478,18	523,00		
(Говядина, крупа рисовая, вода, морковь, лук репч., масло подсл., томат.паста, соль под.)									
Чай с лимоном	200/4	3,12	0,04		9,19	36,92	431,00		
(Чай, сахар, лимон, вода)									
Хлеб пшеничный йодированный БХП	30	3,13	2,25	0,30	15,30	72,90	-		
Сок фруктовый в п/у 125	125	14,34	0,88	0,25	14,25	62,77	-		
Итого за обед 7-11 лет:	789	120,00	23,04	32,51	85,88	728,24			
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.									
Обед 12 лет и старше									
Щи из свежей капусты с картофелем	250	12,54	1,76	4,89	8,29	94,21	197,00		
(Капуста, картофель, морковь, лук репч., томат.паста, масло подсл., соль под.)									
Плов из говядины с овощами	220	102,92	20,08	30,21	43,46	546	523,00		
(Говядина, крупа рисовая, вода, морковь, лук репч., масло подсл., томат.паста, соль под.)									
Чай с лимоном	200/4	3,12	0,04		9,19	36,92	431,00		
(Чай, сахар, лимон, вода)									
Хлеб пшеничный йодированный БХП	20	2,08	1,50	0,20	10,20	48,60	-		
Сок фруктовый в п/у 125	125	14,34	0,88	0,25	14,25	62,77	-		
Итого за обед 12 лет и старше:	819	135,00	24,26	35,55	85,39	788,5			
Итого за день / Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.			44,24	43,91	143,66	1 146,78			
Итого за день / Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.			46,96	48,31	152,45	1 224,45			
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.									

Завтрак 7-11 лет	Каша вязкая молочная из гречневой крупы с маслом. (Крупа гречневая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., Масло сл.)	180/7	25,70	6,45	6,65	33,60	200,04	515,00
	Сэндвич с вареной ступенкой (Сэндвичи с вареной ступенкой, масло слив.)	55	32,03	3,12	6,82	28,69	158,62	1 109,00
	Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	11,56	1,51	1,13	12,61	66,65	1 066,00
	Батон БХП	28	4,56	2,10	0,81	14,39	73,28	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	16,15	1,40	0,40	22,80	100,40	-
Итого за завтрак 7-11 лет:	670	90,00	14,58	15,81	112,09	598,99		

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.

Завтрак 12 лет и старше	Каша вязкая молочная из гречневой крупы с маслом. (Крупа гречневая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., Масло сл.)	240/10	35,04	8,63	8,89	44,92	294,18	515,00
	Сэндвич с вареной ступенкой (Сэндвичи с вареной ступенкой, масло слив.)	55	32,03	3,12	6,82	28,69	188,62	1 109,00
	Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	11,56	1,51	1,13	12,61	66,65	1 066,00
	Батон БХП	32	5,22	2,40	0,93	16,45	83,74	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	16,15	1,40	0,40	22,80	100,40	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:	737	100,00	17,06	18,17	125,47	703,59		

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.

Обед 7-11 лет	Рассольник "Ленинградский" с фрикадельками (Фрикадельки мясные, картофель, морковь, огурцы солен., лук репч., крупа)	10/190	24,00	3,22	5,97	12,50	116,58	167,00
	Ежики мясные (со свиной) с соусом красным. (! овальца, спитина, крупа рисовая, вода, лук репч., соль йод., соус красный)	100	44,97	10,61	14,51	7,85	204,43	222,00
	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	150	10,53	5,42	4,07	31,80	185,45	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	27	2,81	2,03	0,27	13,77	65,61	-
Итого за обед 7-11 лет:	717	120,00	25,06	26,07	117,88	806,01		

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.

Рассольник "Ленинградский" с фрикадельками	20/240	25,62	1,03	7,46	15,62	133,41	167,00
--	--------	-------	------	------	-------	--------	--------

	(Фрикадельки мясные, картофель, морковь, сыр/шницель, лук репчатый, крупа)	20,400	2,200	7,500	1,700	1,200	1,200	122,771	101,000
Обед 12 лет и старше	БЖИКИ МЯСНЫЕ (СО СВИННОЙ) С СОУСОМ КРАСНЫМ. (Говядина, свинина, крупа рисовая, вода, лук репчатый, соль йод., соль красный)	100	44,97	10,61	14,51	7,85	204,43	222,00	
	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	180	12,64	6,50	4,88	38,16	222,53	307,00	
	Компот из кураги с витамином С. (Курага, сахар-песок, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	7,69	0,99	0,06	18,36	77,94	669,00	
	Хлеб пшеничный йодированный БХII	39	4,07	2,93	0,39	19,89	94,77	-	
	Десерт (Тематон)	40	30,00	2,80	1,20	33,60	156,00	-	
Итого за обед 12 лет и старше:		809	135,00	27,84	28,50	133,49	919,73	-	
Итого за день 8 Возрастная категория Дети 7 - 11 лет.				39,64	41,88	229,97	1 455,00		
Итого за день 8 Возрастная категория Дети с 12 лет и старше.				44,90	46,66	258,95	1 635,00		
День 9									
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.									
	Сыр в индивидуальной упаковке	18	16,42	1,37	2,98	0,88	35,82	-	
	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы (Крупа пшеничная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.)	200	18,36	8,02	3,28	40,45	183,4	515,00	
Завтрак 7-11 лет	Бутерброд с маслом на батоне (Масло сл., батон в/с БХII)	10/46	19,04	3,26	11,37	21,77	182,44	1 116,00	
	Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	12,24	1,82	1,67	13,22	75,19	986,00	
	Зефир с вареной стружкой	35	23,94	0,63	2,80	25,80	130,92	-	
Итого за завтрак 7-11 лет:		509	90,00	15,10	22,10	102,12	607,77		
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.									
	Сыр в индивидуальной упаковке	18	16,42	1,37	2,98	0,88	35,82	-	
	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы (Крупа пшеничная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.)	240	22,03	9,62	3,94	48,54	228,08	515,00	
Завтрак 12 лет и старше	Бутерброд с маслом на батоне (Масло сл., батон в/с БХII)	15/49	25,37	3,73	12,99	24,88	201,36	1 116,00	
	Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	12,24	1,82	1,67	13,22	75,19	986,00	
	Зефир с вареной стружкой	35	23,94	0,63	2,80	25,80	130,92	-	
Итого за завтрак 12 лет и старше:		557	100,00	17,17	24,38	113,32	671,37		

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.

Обед 7-11 лет	Суп картофельный с бобовыми, с фрикадельками и гречка (Фрикадельки мясные, картофель, горох, лук репч., морковь, масло подсол., соль)	10/200/15	19,79	8,54	8,82	22,42	153,18	157,00
	Сеченики Пособольские из микнтав с соусом белым (Микнтав, омлет из сухого яичного желтка, крупа манная, лук репч., яйцо, сухарь)	110	39,65	15,38	9,51	9,08	143,43	1 062,00
	Рис отварной	170	18,09	4,09	5,42	41,30	200,33	552,00
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	8,45	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	37	3,86	2,78	0,37	18,87	89,91	-
	Бисквит Лимонный (конд.пех)	80	30,16	5,04	11,60	46,56	230	528,00
Итого за обед 7-11 лет:		822	120,00	37,18	37,12	140,37	843,54	

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.

Обед 12 лет и старше	Суп картофельный с бобовыми, с фрикадельками и гречка (Фрикадельки мясные, картофель, горох, лук репч., морковь, масло подсол., соль)	20/250/15	30,76	10,82	11,17	28,40	257,37	157,00
	Сеченики Пособольские из микнтав с соусом белым (Микнтав, омлет из сухого яичного желтка, крупа манная, лук репч., яйцо, сухарь)	80/30	39,65	15,38	9,51	9,08	143,43	1 062,00
	Рис отварной	200	21,29	4,81	6,38	48,59	220,98	552,00
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	8,45	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	45	4,69	3,38	0,45	22,95	109,35	-
	Бисквит Лимонный (конд.пех)	80	30,16	5,04	11,60	46,56	230	528,00
Итого за обед 12 лет и старше:		920	135,00	40,79	40,52	157,72	987,82	

Итого за день 9 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.

Итого за день 9 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.

52,28

59,23

242,49

1481,31

67,96

64,9

271,04

1659,19

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.

Завтрак 7-11 лет	Закуска порционированная (кукуруза консервированная)	45	15,28	0,72	0,18	6,44	30,24	984,00
	Макаронные изделия "Карбонара" (Макаронные изд., мясопродукт, лук репч., томат.паста, масло подсол., соль подсол.)	200	27,10	11,22	9,48	36,60	276,60	448,00
	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	36	3,75	2,70	0,36	18,36	87,48	-
Десерт (Гематоген)	40	30,00	2,80	1,20	33,60	156,00	-

Итого за завтрак 7-11 лет:

521 90,00 17,57 11,31 110,82 614,93

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.

Закуска порционированная (кукуруза консервированная)	60	20,38	0,96	0,24	8,58	40,32	984,00
Макаронные изделия "Карбонара"	240	32,52	13,46	11,38	43,92	331,92	448,00
(Макаронные и т.д., макаронный продукт, лук репчатый, томат паста, масло подсолнечное, соль йодированная)							
Напиток из ягод (брусника), протертой с сахаром	200	13,87	0,13	0,09	15,82	64,61	1 083,00
(Брусника протертая с сахаром, сахар-песок, вода)							
Хлеб пшеничный йодированный БХП	31	3,23	2,33	0,31	15,81	75,33	-
Десерт (Гематоген)	40	30,00	2,80	1,20	33,60	156,00	-

Итого за завтрак 12 лет и старше:

571 100,00 19,68 13,22 117,73 668,18

Возрастная категория: Дети 7-11 лет.

Борщ с капустой и картофелем.	200	10,75	1,55	3,91	10,22	82,31	165,00
(Свекла, картофель, капуста, морковь, лук репчатый, томат паста, мука, масло подсолнечное)							
Пельмени отварные с маслом	196	82,76	18,32	46,18	56,07	513,19	1 084,00
(Пельмени, соль йодированная, масло сл.) 190/6							
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	36	3,75	2,70	0,36	18,36	97,2	-
Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	16,15	1,40	0,40	22,80	100,4	-

Итого за обед 7-11 лет:

832 120,00 24,18 50,92 120,58 847,09

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.

Борщ с капустой и картофелем.	250	13,44	1,94	4,89	12,78	102,89	165,00
(Свекла, картофель, капуста, морковь, лук репчатый, томат паста, мука, масло подсолнечное)							
Пельмени отварные с маслом	227	95,90	21,22	53,48	64,94	625,99	1 084,00
(Пельмени, соль йодированная, масло сл.) 220/7							
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	28	2,92	2,10	0,28	14,28	68,04	-
Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	16,15	1,40	0,40	22,80	100,4	-

Итого за обед 12 лет и старше:

905 135,00 26,87 59,12 127,93 951,31

Итого за день, 19 Возрастная категория: Дети 7-11 лет.

41,75 62,23 231,40 1 652,10

Итого за день 10. Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.	46,55	72,34	245,66	1 819,49
Итого за день 10. Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.	22,83	23,93	104,11	723,12
Итого за день 10. Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.	25,41	27,14	106,48	771,85
Среднее значение период по Завтрак 7-11 лет Дети 7 - 11 лет.	66,23	71,88	280,21	2 032,60
Среднее значение период по Обед 7-11 лет Дети 7 - 11 лет.	129,79	164,78	377,61	3 511,45
Среднее значение период по Обед 12 лет и старше Дети с 12 лет и старше.	145,57	187,02	437,61	4 014,74
Среднее значение период по Завтрак 12 лет и старше Дети с 12 лет и старше.	74,85	79,83	323,14	2 310,38