



16 декабря 2024 г.

«Согласовано»
Директор

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



МАУ "Городской комбинат школьного питания"

«Утверждено»
Директор
Шахова 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	Йогурт вареное	40	16,50	5,08	4,60	0,28	62,84	776,00
	Каша молочная манная (жидкая) с маслом (Крупа манная, молоко, вода, сахар-песок, соль вод. меню сл.)	180/5	23,42	5,34	5,40	27,03	178,05	850,00
	Бутерброд с сыром. (Сыр, хлеб пш.)	14/31	15,48	5,14	3,66	17,21	122,32	868,00
	Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	12,13	1,82	1,67	13,22	75,19	986,00
Итого за завтрак 7-11 лет:		505	90,00	17,63	17,77	84,48	567,90	

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.

Завтрак 12 лет и старше	Йогурт вареное	40	16,50	5,08	4,60	0,28	62,84	776,00
	Каша молочная манная (жидкая) с маслом (Крупа манная, молоко, вода, сахар-песок, соль вод. меню сл.)	220/5	27,34	6,50	6,56	32,87	216,55	850,00
	Бутерброд с сыром. (Сыр, хлеб пш.)	20/37	21,56	6,51	4,63	21,80	154,94	868,00
	Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	12,13	1,82	1,67	13,22	75,19	986,00
Итого за завтрак 12 лет и старше:		557	100,00	20,16	19,91	94,91	639,02	

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.

Обед 7-11 лет	ПОЛ Суп-лапша домашняя с фрикадельками (Г+С) (Фрикадельки мясные, лапша Ролитон, морковь, лук репч., масло подсолн.)	20/180	22,81	4,72	7,77	9,31	116,02	694,00
	ПОЛ Колбета (биточки, шницели) мясная с соусом кр (Говядина, свинина, хлеб пш., вода, яйцо, сахар панир., масло подсолн., соль)	80/20	45,00	10,82	18,25	11,82	234,78	1 055,00
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль под)	150	11,30	6,20	4,74	37,98	210,36	632,00
	Напиток из ягод (облепиха), протертая с сахаром (Облепиха протертая с сахаром, сахар-песок, вода)	180	8,31	0,16	0,71	14,24	64,00	1 083,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	31	2,58	2,33	0,31	15,81	75,33	-
Десерт (Гематоген)	40	30,00	2,80	1,20	33,60	156,00	-	
Итого за обед 7-11 лет:		701,00	120,00	27,01	32,98	122,76	856,49	

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.

Обед 12 лет и старше	ПОЛ Суп-лапша домашняя с фрикадельками (Г+С) (Фрикадельки мясные, лапша Ролитон, морковь, лук репч., масло подсолн.)	30/240	33,22	6,37	10,49	12,57	150,13	694,00
	ПОЛ Колбета (биточки, шницели) мясная с соусом кр (Говядина, свинина, хлеб пш., вода, яйцо, сахар панир., масло подсолн., соль)	80/30	45,75	11,90	20,08	13,00	260,26	1 055,00
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль под)	180	13,56	7,43	5,69	45,58	263,23	632,00
	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	39	3,24	2,93	0,39	19,89	94,77	-
Десерт (Гематоген)	40	30,00	2,80	1,20	33,60	156,00	-	
Итого за обед 12 лет и старше:		839,00	135,00	31,60	38,63	140,46	995,5	

Итого за день 1 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.	44,65	50,75	207,24	1 463,39
Итого за день 1 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.	51,76	58,54	235,37	1 674,52

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.

Завтрак 7-11 лет	ПОЛ Колбета "Домашняя" с соусом красным (Говядина, свинина, хлеб пш., вода, лук репч., яйцо, сахар панир., масло)	80/20	44,53	10,67	16,29	11,17	213,96	246,00
	Рис отварной (Крупа рисовая, вода, масло сл., соль под)	150	15,96	3,60	4,78	36,44	203,23	552,00
	Напиток из ягод (Смородина), протертая с сахаром. (Смородина протертая с сахаром, сахар-песок, вода)	180	11,51	0,17	0,07	14,24	58,28	1 083,00

Хлеб пшеничный йодированный БХП	30	2,49	2,25	0,30	15,30	72,90	-
Яблоко свежее	124	15,51	0,50	0,50	12,15	55,06	-
Итого за завтрак 7-11 лет:	584,00	90,00	17,19	21,94	89,30	603,43	

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.

Завтрак 12 лет и старше	Дол Коглета "Домашняя" с соусом красным (Гвоздика, эвонина, хлеб пш., вода, лук репч., яйцо, сахар, панир, масло)	80/30	45,28	11,73	17,92	12,28	237,35	246,00
	Рис отварной (Крупа рисовая, вода, Масло сл., соль под.)	200	21,29	4,81	6,38	48,59	250,98	552,00
	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	36	2,99	2,70	0,36	18,36	87,48	-
	Яблоко свежее	141	17,65	0,56	0,56	13,82	62,60	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:	687,00	100,00	19,99	25,30	108,87	703,17		

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.

Обед 7-11 лет	Борщ "Сибирский" (Свекла, капуста, картофель, фасоль к/в, морковь, лук репч., томат.паста,	200	8,39	1,70	3,11	9,07	71,11	144,00
	Сеченики Посольские из минтая с соусом белым (Минтай, омлет из сухого винного дрожжа, крупа манная, лук репч.,	80/20	39,00	13,98	8,65	8,25	166,75	1 062,00
	Пюре овощное (Картофель, морковь, масло сл., соль под.)	160	27,50	3,18	6,26	19,87	148,55	867,00
	Чай с лимоном (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	3,12	0,04		9,19	36,92	431,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	30	2,49	2,25	0,30	15,30	72,90	-
	Кеж с шоколадными каплями в капсуле 60 гр. (конд.	60	39,50	3,56	13,31	27,34	243,39	-
Итого за обед 7-11 лет:	754	120,00	24,71	31,63	89,03	739,63		

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.

Обед 12 лет и старше	Борщ "Сибирский" со сметаной (Свекла, капуста, картофель, фасоль к/в, морковь, лук репч., томат.паста;	250/15	17,38	3,05	5,13	13,46	112,19	144,00
	Сеченики Посольские из минтая с соусом белым (Минтай, омлет из сухого винного дрожжа, крупа манная, лук репч.,	80/30	39,42	15,38	9,51	9,08	183,43	1 062,00
	Пюре овощное (Картофель, морковь, масло сл., соль под.)	190	32,67	3,77	7,44	23,60	176,41	867,00
	Чай с лимоном	200/4	3,12	0,04		9,19	36,92	431,00

		шт./кг	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	
		(чай, сахар, лимон, вода)									
Хлеб пшеничный йодированный БХП		35	2,91	2,63	0,35	17,85	85,05	-	-	-	
Кекс с шоколадными каплями в канале 60 гр. (конд.)		60	39,50	3,56	13,31	27,34	243,39	-	-	-	
Итого за обед 12 лет и старше:		864	135,00	28,43	35,73	100,52	837,39				
Итого за день 2 Возрастная категория Дети 7 - 11 лет.				41,90	53,57	178,33	1363,06				
Итого за день 2 Возрастная категория Дети с 12 лет и старше.				48,42	61,03	209,40	1580,56				
День 3											
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.											
		(крупа ячневая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.)									
Каша Молочная Ячневая		190	17,23	6,48	3,11	34,05	190,07	898,00			
Бутерброд с сыром и маслом		16/10/38	29,50	8,25	14,04	15,34	200,71	893,00			
Чай с Мёдом		200/20	14,47	0,15		14,61	59,04	977,00			
Десерт шоколадный (Чипо-Рио)		30	28,80	1,05	9,00	17,40	156,00	-			
Итого за завтрак 7-11 лет:		504	90,00	15,93	26,14	81,40	605,82				
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.											
		(крупа ячневая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.)									
Каша Молочная Ячневая		230	20,86	7,84	3,76	41,22	230,08	898,00			
Бутерброд с сыром и маслом		23/10/37	35,87	9,03	15,35	16,78	241,41	893,00			
Чай с Мёдом		200/20	14,47	0,15		14,61	59,04	977,00			
Десерт шоколадный (Чипо-Рио)		30	28,80	1,05	9,00	17,40	156,00	-			
Итого за завтрак 12 лет и старше:		550	100,00	18,07	28,11	90,01	686,53				
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.											
		(Картофель, горох, лук репч., морковь, масло подсолн., соль йод., трени)									
Суп картофельный с бобовыми, и трениками		200/10	8,35	5,06	5,49	19,94	149,42	157,00			
Пельмени отварные с маслом		200/5	85,59	19,16	48,30	58,64	445,94	1084,00			
Компот из кураги с витамином С.		180	6,92	0,89	0,05	16,52	70,15	669,00			
Хлеб пшеничный йодированный БХП		36	2,99	2,70	0,36	18,36	87,48	-			

Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	16,15	1,40	0,40	22,80	100,40	-
Итого за обед 7-11 лет:	831	120,00	29,21	54,61	136,27	853,39	

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.

Обед 12 лет и старше	Суп картофельный с бобовыми, и грибами (Картофель, горох, лук репч., морковь, масло подсол., соль йод., перец)	250/10	10,25	6,26	6,80	24,69	185,00	157,00
	Пельмени отварные с маслом (Мякини, соль йод., Масло сл.)	220/9	98,21	21,41	53,96	65,51	533,26	1 084,00
	Компот из кураги с витамином С. (Курага, сахар-песок, лимон кислота, аскорб. кислота)	190	7,31	0,94	0,06	17,44	74,04	669,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	37	3,08	2,78	0,37	18,87	89,91	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	16,15	1,40	0,40	22,80	100,40	-
Итого за обед 12 лет и старше:	916	135,00	32,78	61,58	149,31	982,61		

Итого за день 3. Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.

Итого за день 3. Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.

			45,14	80,75	217,67	1 779,21	
			50,85	89,70	259,32	1 969,14	

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.

Завтрак 7-11 лет	Дол Эжжик мясные (со свиной) с соусом красным (Говядина, свинина, крупа рисовая, вода, лук репч., соль йод., соус)	80/20	44,67	9,72	13,53	7,67	191,31	222,00
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	150	24,36	3,09	4,47	20,10	132,99	371,00
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С. (Смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон кислота, аскорб. кислота)	200	4,39	0,57		19,55	80,48	611,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	27	2,24	2,03	0,27	13,77	65,61	-
	Сок фруктовый в п/у 125	125	14,34	0,88	0,25	14,25	62,77	-
Итого за завтрак 7-11 лет:	602	90,00	16,28	18,52	75,34	533,16		

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.

Завтрак 12 лет и старше	Дол Эжжик мясные (со свиной) с соусом красным (Говядина, свинина, крупа рисовая, вода, лук репч., соль йод., соус)	80/30	45,38	10,69	14,88	8,44	210,44	222,00
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	200	32,48	4,12	5,96	26,80	177,32	371,00
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С. (Смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон кислота, аскорб. кислота)	200	4,39	0,57		19,55	80,48	611,00
Итого за завтрак 12 лет и старше:	41	3,41	3,08	0,41	20,91	99,63		

Соки фруктовый в п/у 125	125	14,34	0,88	0,25	14,25	62,77	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:	676	100,00	19,34	21,50	89,95	630,64	

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.

Обед 7-11 лет	Щи из свежей капусты с картофелем (Капуста, картофель, морковь, лук репчат., томат/паста, масло подсол., соль)	200	6,71	1,41	3,91	6,63	117,37	197,00
	Запеканка мясная "Мике" с зеленым горошком (Говядина, свинина, лук репчат., морковь, крупа рисовая, крупа гречневая)	150/30	94,88	17,34	18,95	21,42	395,57	1 099,00
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,78			9,08	36,32	663,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	31	2,58	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	Яблоко свежее	112	14,05	0,45	0,45	10,98	49,73	-
Итого за обед 7-11 лет:	723,00	120,00	21,52	23,62	63,92	674,32		

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.

Обед 12 лет и старше	Щи из свежей капусты с картофелем (Капуста, картофель, морковь, лук репчат., томат/паста, масло подсол., соль)	250	8,39	1,76	4,89	8,29	144,21	197,00
	Запеканка мясная "Мике" с зеленым горошком (Говядина, свинина, лук репчат., морковь, крупа рисовая, крупа гречневая)	170/30	105,61	19,27	21,05	23,80	461,75	1 099,00
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,78			9,08	36,32	663,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	32	2,66	2,40	0,32	16,32	77,76	-
	Яблоко свежее	132	16,56	0,53	0,53	12,94	58,61	-
Итого за обед 12 лет и старше:	814,00	135,00	23,95	26,79	70,43	778,65		

Итого за день 4 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.			37,80	42,14	139,26	1 087,48	
Итого за день 4 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.			43,29	48,29	160,38	1 249,28	

Дети 5

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.

Завтрак 7-11 лет	Каша молочная пшеничная (Крупа пшеница, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.)	150	14,17	6,02	3,12	29,86	171,57	515,00
	Сэндвич с вареной егущенкой (Сэндвич с вареной егущенкой, масло слив.)	55	31,85	3,12	6,82	28,69	188,62	1 109,00
	Кофейный напиток эдаковий (Кофейный напиток эдаковий, молоко, вода, сахар)	200	11,47	1,51	1,13	12,61	66,65	1 066,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	33	2,74	2,48	0,33	16,83	80,19	-

Мангарин	108	29,77	0,86	0,22	8,10	37,80	
Итого за завтрак 7-11 лет:	546,90	90,00	13,98	11,62	96,09	544,83	

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.

Каша молочная пшеница (Крупа пшено, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.)	200	18,89	8,02	4,16	39,81	228,76	515,00
Сэндвич с вареной студенькой (Сэндвичи с вареной студенькой, масло слив.)	55	31,85	3,12	6,82	28,69	188,62	1 109,00
Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	11,47	1,51	1,13	12,61	66,65	1 066,00
Хлеб пшеничный йодированный БХП	33	2,74	2,48	0,33	16,83	80,19	-
Мангарин	127	35,05	1,02	0,25	9,53	44,45	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:	615,00	100,00	16,14	12,69	107,47	608,67	

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.

ДЮЛ Рассольник "Ленинградский" с фрикадельками (Фрикадельки мясные, картофель, морковь, огурцы солен., лук репч., крупа)	10/200	20,80	3,38	6,27	13,13	122,41	167,00
Бедрышки куриные запеченные (Бедра куриное, сметана, масло подсол., соль йод.)	100	64,68	22,36	29,67	0,13	346,99	1 105,00
Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	150	10,53	5,42	4,07	31,80	185,45	307,00
Напиток из шиповника (Шиповник, вода, лимон, сахар-песок)	180	5,93	0,19	0,06	11,82	48,59	667,00
Хлеб пшеничный йодированный БХП	23	1,91	1,73	0,23	11,73	55,89	-
Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	16,15	1,40	0,40	22,80	100,40	-
Итого за обед 7-11 лет:	863	120,00	34,47	40,70	91,40	859,73	

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.

ДЮЛ Рассольник "Ленинградский" с фрикадельками (Фрикадельки мясные, картофель, морковь, огурцы солен., лук репч., крупа)	20/250	32,20	4,34	8,06	16,87	157,39	167,00
Бедрышки куриные запеченные (Бедра куриное, сметана, масло подсол., соль йод.)	100	64,68	22,36	29,67	0,13	356,99	1 105,00
Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	180	12,64	6,50	4,88	38,16	222,53	307,00
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	33	2,74	2,48	0,33	16,83	80,19	-
Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	16,13	1,40	0,40	22,80	100,40	-
Итого за обед 12 лет и старше:	983	135,00	37,28	43,41	107,92	971,49	
Итого за день 5 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.			48,45	52,31	187,49	1 414,56	
Итого за день 5 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.			53,42	56,10	215,39	1 580,16	

Неделя 1

Дети 6

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.

Йогурт вареное	40	16,50	5,08	4,60	0,28	62,84	776,00
Канна Молочная "Ульбюка" с маслом (Хлопья Геркулес, крупа рисовая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.)	190/5	29,08	6,68	7,71	36,80	223,32	53,00
Какао-Напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	12,13	1,82	1,67	13,22	75,19	986,00
Хлеб пшеничный йодированный БХП	42	3,49	3,15	0,42	21,42	92,06	-
Десерт шоколадный (Чипо-Рио)	30	28,80	1,05	9,00	17,40	156,00	-
Итого за завтрак 7-11 лет:	507	90,00	17,78	23,40	89,12	609,41	

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.

Йогурт вареное	40	16,50	5,08	4,60	0,28	62,84	776,00
Канна Молочная "Ульбюка" с маслом (Хлопья Геркулес, крупа рисовая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.)	240/9	39,83	8,53	9,85	46,99	310,70	53,00
Какао-Напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	12,13	1,82	1,67	13,22	75,19	986,00
Хлеб пшеничный йодированный БХП	33	2,74	2,48	0,33	16,83	80,19	-
Десерт шоколадный (Чипо-Рио)	30	28,80	1,05	9,00	17,40	156,00	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:	552	100,00	18,96	25,45	94,72	684,92	

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.

ДОП Суп-лапша Домашняя с фрикадельками (Г+С) (Фрикадельки мясные, лапша Роллтон, морковь, лук репчат., масло подсол.)	20/200	23,53	5,19	8,54	10,24	138,62	694,00
ДОП Котлета "Домашняя" с соусом красным (Говядина, свинина, хлеб пш., вода, лук репчат., яйцо, сухарь-панаро, масло)	80/30	45,28	11,73	17,92	12,28	227,35	246,00
Гарнир канна гречневая расщепчатая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	150	11,30	6,20	4,74	37,98	209,36	632,00
Напиток из ягод (смородина), протертой с сахаром	200	12,70	0,10	0,08	16,82	64,76	1 082,00

Смородина протертая с сахаром, сахар-песок, вода)	200	12,12	0,12	0,00	1,20	0,00	1,20	0,00	1,20	0,00	1,20	0,00	1,20	0,00
Хлеб пшеничный йодированный БХП	38	3,16	2,85	0,38	19,38	82,34	-	-	-	-	-	-	-	-
Зефир с вареной стружкой	35	23,94	0,63	2,80	25,80	130,92	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого за обед 7-11 лет:	753	120,00	26,79	34,47	121,51	853,35								

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.

ДОЛ Суп-лапша домашняя с фрикадельками (Г+С) (Фрикадельки мясные, лапша Ролитон, морковь, лук репч., масло подсолн., соль йод.)	30/270	34,27	7,07	11,65	13,97	179,03	694,00	-	-	-	-	-	-	-
ДОЛ Колбаса "Домашняя" с соусом красным (Говядина, свиная, хлеб пш., вода, лук репч., яйцо, сухарь панир., масло подсолн., соль йод.)	80/40	46,03	12,80	19,55	13,40	250,75	246,00	-	-	-	-	-	-	-
Гарнир каша гречневая рассыпчатая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	200	15,06	8,26	6,32	50,64	292,48	632,00	-	-	-	-	-	-	-
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	2,91	2,63	0,35	17,85	75,05	-	-	-	-	-	-	-	-
Зефир с вареной стружкой	35	23,94	0,63	2,80	25,80	130,92	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого за обед 12 лет и старше:	890	135,00	31,58	40,75	137,48	992,99								

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

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

Дети 7 - 11 лет:	44,57	57,87	210,62	1 542,77										
Дети с 12 лет и старше:	50,53	66,20	232,20	1 727,91										

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.

Пельмени отварные в бульоне (Пельмени, бульон, соль йод., специи)	170/30	67,65	11,55	27,03	35,41	391,13	1 084,00	-	-	-	-	-	-	-
Чай с лимонном (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	3,12	0,04	0,37	9,19	36,92	431,00	-	-	-	-	-	-	-
Хлеб пшеничный йодированный БХП	37	3,08	2,78	0,37	18,87	79,91	-	-	-	-	-	-	-	-
Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	16,15	1,40	0,40	22,80	100,40	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого за завтрак 7-11 лет:	638	90,00	15,77	27,80	86,27	608,36								

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.

Пельмени отварные в бульоне (Пельмени, бульон, соль йод., специи)	195/40	77,65	13,57	31,76	41,60	446,58	1 084,00	-	-	-	-	-	-	-
Чай с лимонном (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	3,12	0,04	0,37	9,19	36,92	431,00	-	-	-	-	-	-	-
Хлеб пшеничный йодированный БХП	37	3,08	2,78	0,37	18,87	79,91	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:	37	3,08	2,78	0,37	18,87	89,91								

Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	16,15	1,40	0,40	22,80	100,40	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:	676	100,00	17,79	32,53	92,46	673,81	

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.

Обед 7-11 лет	ДОЛ Суп картофельный с бобовыми, с фрикадельками <small>(Фрикадельки мясные, картофель, горох, лук репч., морковь, масло подсол.,</small>	10/230/10	17,75	9,49	9,79	24,91	225,76	157,00
	Быточки рыбные по-домашнему (минтай) с соусом бешамель <small>(Минтай, крупа рисовая, лук репч., яйцо, сухарь панир., масло подсол., соль</small>	80/20	38,59	12,82	5,27	8,44	122,43	272,00
	Пюре картофельное <small>(Картофель, молоко, масло сл., соль под.)</small>	160	25,98	3,30	4,77	21,44	131,86	371,00
	Компот из кураги с витамином С. <small>(Курага, сахар-песок, лимон, кислота, аскорб. кислота)</small>	200	7,69	0,99	0,06	18,36	77,94	669,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП <small>(Курага, сахар-песок, лимон, кислота, аскорб. кислота)</small>	30	2,49	2,25	0,30	15,30	72,90	-
	Рогалик Сахарный (кондитер.) 50 гр.	50	27,50	3,72	11,61	28,02	231,49	385,00
Итого за обед 7-11 лет:	790,00	120,00	32,57	31,80	116,46	862,38		

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.

Обед 12 лет и старше	ДОЛ Суп картофельный с бобовыми, с фрикадельками <small>(Фрикадельки мясные, картофель, горох, лук репч., морковь, масло подсол.,</small>	20/230/10	26,08	9,87	10,19	25,91	234,79	157,00
	Быточки рыбные по-домашнему (минтай) с соусом бешамель <small>(Минтай, крупа рисовая, лук репч., яйцо, сухарь панир., масло подсол., соль</small>	80/20	38,59	12,82	5,27	8,44	132,43	272,00
	Пюре картофельное <small>(Картофель, молоко, масло сл., соль под.)</small>	200	32,48	4,12	5,96	26,80	177,32	371,00
	Компот из кураги с витамином С. <small>(Курага, сахар-песок, лимон, кислота, аскорб. кислота)</small>	200	7,69	0,99	0,06	18,36	77,94	669,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП <small>(Курага, сахар-песок, лимон, кислота, аскорб. кислота)</small>	32	2,66	2,40	0,32	16,32	77,76	-
	Рогалик Сахарный (кондитер.) 50 гр.	50	27,50	3,72	11,61	28,02	231,49	385,00
Итого за обед 12 лет и старше:	842,00	135,00	33,92	33,40	123,84	931,73		

Итого за день 7 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.	48,03	59,60	202,73	1.540,73
Итого за день 7 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.	51,71	65,94	216,30	1.665,53

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.

Каша молочная гречневая с маслом. <small>(Крупа гречневая, молоко, вода, сахар-песок, соль под., Масло сл.)</small>	170/10	28,03	6,21	6,40	32,34	211,81	515,00
Сэндвич с вареной сгущенкой	55	21,85	2,17	4,97	78,60	188,67	1.100,00

Завтрак 7-11 лет	Среднее	Станд.	Сред.	Сред.	Сред.	Сред.	Сред.	Сред.	Сред.
(Сэндвич с вареной студеной, масло слив.)									
Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	11,47	1,51	1,13	12,61	66,65	1 066,00		
Хлеб пшеничный йодированный БХП	29	2,41	2,18	0,29	14,79	70,47	-		
Яблоко свежее	130	16,24	0,52	0,52	12,74	57,72	-		
Итого за завтрак 7-11 лет:	594,00	90,00	13,54	15,16	101,17	595,27			

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.

Каша молочная гречневая с маслом. (Крупа гречневая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	240/10	34,80	8,63	8,89	44,92	294,18	515,00		
Сэндвич с вареной студеной (Сэндвич с вареной студеной, масло слив.)	55	31,85	3,12	6,82	28,69	188,62	1 109,00		
Завтрак 12 лет и старше	200	11,47	1,51	1,13	12,61	66,65	1 066,00		
Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	40	3,33	3,00	0,40	20,40	97,20	-		
Хлеб пшеничный йодированный БХП	148	18,55	0,59	0,59	14,50	65,71	-		
Яблоко свежее									
Итого за завтрак 12 лет и старше:	693,00	100,00	16,85	17,83	121,12	712,36			

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.

Обед 7-11 лет	150	10,53	5,42	4,07	31,80	185,45	307,00		
Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	200	13,87	0,13	0,09	15,82	64,61	1 083,00		
Напиток из яблоды (брусника), протертой с сахаром (Брусника протертая с сахаром, сахар-песок, вода)	36	2,99	2,70	0,36	18,36	87,48	-		
Хлеб пшеничный йодированный БХП	129	16,17	0,52	0,52	12,64	57,28	-		
Яблоко свежее									
Итого за обед 7-11 лет:	875,00	120,00	23,47	27,37	102,69	750,98			

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.

ДОЛ Рассольник "Ленинградский" с фрикадельками (Фрикадельки мясные, картофель, морковь, огурцы солен., лук репчат., крупа)	30/270	41,83	4,82	8,95	18,75	174,88	167,00		
ДОЛ Эжжики мясные (со свиной) с соусом красным (Говядина, свинина, крупа рисовая, вода, лук репчат., соль йод., соус)	80/30	45,43	10,69	14,88	8,44	210,44	222,00		

Обед 12 лет и старше		Макаронные изделия отварные (Макаронные изделия, вода, Масло сл., соль йод.)									
Паниток из ячоты (брусника), протертой с сахаром (Брусника протертая с сахаром, сахар-песок, вода)		200	14,04	7,22	5,42	42,40	247,26	307,00			
Хлеб пшеничный йодированный БХП		40	3,33	3,00	0,40	20,40	97,20	-			
Яблоко свежее		132	16,50	0,53	0,53	12,94	58,61	-			
Итого за обед 12 лет и старше:		982,00	135,00	26,39	30,27	118,75	852,99				
Итого за день 8 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				37,01	42,53	203,86	1 346,25				
Итого за день 8 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				43,74	48,10	239,87	1 565,35				
День 9											
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.											
Завтрак 7-11 лет		ДЮЛ Коплета "Незнайка" (со свиной) с соусом кра (Говядина, свиная, хлеб пш., молоко, лук репч., вода, яйцо, сахар, панир., соль йод.)									
Пюре овощное (Картофель, молоко, морковь, масло сл., соль йод.)		150	25,84	2,98	5,87	18,63	139,27	867,00			
Чай с медом (Чай, мед, вода)		190/15	10,93	0,14		13,61	55,01	977,00			
Хлеб пшеничный йодированный БХП		38	3,16	2,85	0,38	19,38	92,34	-			
Итого за завтрак 7-11 лет:		513,00	90,00	19,65	26,62	67,07	586,44				
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.											
Завтрак 12 лет и старше		ДЮЛ Коплета "Незнайка" (со свиной) с соусом кра (Говядина, свиная, хлеб пш., молоко, лук репч., вода, яйцо, сахар, панир., соль йод.)									
Пюре овощное (Картофель, молоко, морковь, масло сл., соль йод.)		190	32,72	3,77	7,44	23,60	176,41	867,00			
Чай с медом (Чай, мед, вода)		200/20	14,47	0,15		14,61	59,04	977,00			
Хлеб пшеничный йодированный БХП		42	3,49	3,15	0,42	21,42	102,06	-			
Итого за завтрак 12 лет и старше:		562,00	100,00	19,61	26,53	73,79	612,34				
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.											
Плов из свежей капусты с картофелем со сметаной (Капуста, картофель, морковь, лук репч., томат, панир., масло подсолн., соль)		220/10	11,97	1,76	5,33	7,66	85,69	197,00			
Плов из говядины с овощами (Говядина, крупя рисовая, вода, морковь, лук репч., масло подсолн.)		50/160	87,44	19,16	28,83	41,49	502,09	523,00			

Сред. 7-11 лет	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,78				9,08	36,32	663,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	32	2,66	2,40	0,32	16,32	77,76	-	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	16,15	1,40	0,40	22,80	100,40	-	-
Итого за обед 7-11 лет:		872	120,00	24,72	34,89	97,35	802,26		

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.

Обед 12 лет и старше	Пи из свежей капусты с картофелем со сметаной (Капуста, картофель, морковь, лук репч., помидоры, масло подсол., соль)	250/10	12,98	1,99	6,03	8,66	96,87	197,00
	Плов из говядины с овощами (Говядина, крупа рисовая, вода, морковь, лук репч., масло подсол., соль)	60/160	101,35	20,08	30,21	43,46	526,00	523,00
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,78			9,08	36,32	663,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	33	2,74	2,48	0,33	16,83	80,19	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	16,15	1,40	0,40	22,80	100,40	-
Итого за обед 12 лет и старше:		913	135,00	25,94	36,97	100,83	839,78	

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

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

День 10

Возрастная категория: Дети 7-11 лет.

Завтрак 7-11 лет	Закуска порционированная (кукуруза консервированная)	50	17,01	0,80	0,20	7,15	33,60	984,00
	Макаронные изделия "Карбонара" (Макаронные изд., масло подсол., соль)	200	26,71	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	29	2,41	2,18	0,29	14,79	70,47	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		519,00	90,00	17,13	11,26	107,96	601,28	

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.

Завтрак 12 лет и старше	Закуска порционированная (кукуруза консервированная)	60	20,42	0,96	0,24	8,58	40,32	984,00
	Макаронные изделия "Карбонара" (Макаронные изд., масло подсол., соль)	240	32,05	13,46	11,38	43,92	331,92	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	44	3,66	3,30	0,44	22,44	106,92	-	
	Десерт (Ематоген)	40	30,00	2,80	1,20	33,60	156,00	-	
	Итого за завтрак 12 лет и старше:	584,00	100,00	20,65	13,35	124,36	699,77		
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.									
	ДОП Суп Кудрявый с фрикадельками (Г+С) (Фрикадельки мясные, картофель, крупа пшено, морковь, лук репч., яйцо,	20/230	38,88	11,48	11,87	27,46	262,58	824,00	
	Блины-конверты с фруктовой начинкой (клубника) (Блин-конверт с клубникой, масло слив.)	130	55,12	4,24	9,00	35,06	238,20	1 097,00	
Обед 7-11 лет	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	-	
	Яблоко свежее	135	16,92	0,54	0,54	13,23	59,94	-	
	Итого за обед 7-11 лет:	745,00	120,00	18,72	21,78	104,18	687,61		
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.									
	ДОП Суп Кудрявый с фрикадельками (Г+С) (Фрикадельки мясные, картофель, крупа пшено, морковь, лук репч., яйцо,	30/270	51,07	13,78	14,24	32,96	315,10	824,00	
	Блины-конверты с фруктовой начинкой (клубника) (Блин-конверт с клубникой, масло слив.)	130	55,12	4,24	9,00	35,06	248,2	1 097,00	
Обед 12 лет и старше	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	41	3,41	3,08	0,41	20,91	99,63	-	
	Яблоко свежее	150	18,81	0,60	0,60	14,70	66,60	-	
	Итого за обед 12 лет и старше:	821,00	135,00	21,90	24,32	116,76	783,52		
	Итого за день 10 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.			35,85	33,04	212,14	1 288,89		
	Итого за день 10 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше			42,56	37,67	241,12	1 473,29		
	Среднее значение период по Завтрак 7-11 лет Дети 7 - 11 лет.			59,85	73,43	258,69	1 935,14		
	Среднее значение период по Обед 7-11 лет Дети 7 - 11 лет.			101,12	130,92	303,77	2 797,78		
	Среднее значение период по Обед 12 лет и старше Дети с 12 лет и старше.			113,62	147,60	347,56	3 173,03		
	Среднее значение период по Завтрак 12 лет и старше Дети с 12 лет и старше.			68,66	82,90	302,48	2 230,81		