



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

Примечание	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 3								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Яйцо вареное	40	16,50	5,08	4,60	0,28	62,84	776,00
	Каша молочная овсяная "Геркулес" (Овсянка Геркулес, молоко, вода, сахар-песок, соль, ваниль)	200	15,89	7,77	5,13	33,48	181,17	898,00
	Бутерброд с сыром и маслом (Сыр, масло сл., хлеб пш.)	18/10/46	32,02	9,54	16,23	17,74	205,2	893,00
	Чай с лимоном (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	3,12	0,04		9,19	36,92	431,00
	Зефир Йогуртовый	35	22,47	0,25	2,45	26,74	129,50	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		553	90,00	22,68	28,41	87,43	615,63	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Яйцо вареное	40	16,50	5,08	4,60	0,28	62,84	776,00
	Каша молочная овсяная "Геркулес" (Овсянка Геркулес, молоко, вода, сахар-песок, соль, ваниль)	200	15,89	7,77	5,13	33,48	181,17	898,00
	Бутерброд с сыром и маслом (Сыр, масло сл., хлеб пш.)	18/10/46	32,02	9,54	16,23	17,74	205,2	893,00
	Чай с лимоном (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	3,12	0,04		9,19	36,92	431,00
	Зефир Йогуртовый	35	22,47	0,25	2,45	26,74	129,50	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		553	90,00	22,68	28,41	87,43	615,63	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								

«Согласовано»

Директор _____

14 октября 2024 г.

«Утверждаю»

Генеральный директор
МБУ «Городской комбинат
Школьного питания»
_____ Шахова А.М.

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		
Неделя 3								
День 1								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Яйцо вареное	40	16,50	5,08	4,60	0,28	62,84	776,00
	Каша молочная овсяная "Геркулес" (Хлопья Геркулес, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.)	200	15,89	7,77	5,13	33,48	181.17	898,00
	Бутерброд с сыром и маслом (Сыр, масло сл., хлеб пш.)	18/10/46	32,02	9,54	16,23	17,74	205.2	893,00
	Чай с лимоном (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	3,12	0,04		9,19	36,92	431,00
	Зефир Йогуртовый	35	22,47	0,25	2,45	26,74	129,50	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		553	90,00	22,68	28,41	87,43	615.63	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Яйцо вареное	40	16,50	5,08	4,60	0,28	62,84	776,00
	Каша молочная овсяная "Геркулес" (Хлопья Геркулес, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.)	200	15,89	7,77	5,13	33,48	181.17	898,00
	Бутерброд с сыром и маслом (Сыр, масло сл., хлеб пш.)	18/10/46	32,02	9,54	16,23	17,74	205.2	893,00
	Чай с лимоном (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	3,12	0,04		9,19	36,92	431,00
	Зефир Йогуртовый	35	22,47	0,25	2,45	26,74	129,50	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		553	90,00	22,68	28,41	87,43	615.63	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								

Обед 7-11 лет	Суп-лапша домашняя с фрикадельками (г+с) (Фрикадельки мясные, лапша Роллтон, морковь, лук репч., масло подсолнечное)	20/230	24,13	6,09	9,98	11,60	160,61	694,00
	Зразы ленивые из говядины я/п с соусом красным (Говядина, батон, молоко, лук репч., яйцо, сухарь панир., соль йод., масло подсолнечное)	80/30	45,81	10,60	16,65	13,12	214,79	1 042,00
	Рис Розовый (Крупа рисовая, вода, томат.паста, масло подсолнечное, масло сл., соль йод.)	180	17,15	4,27	4,79	42,80	221,37	297,00
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,78			9,08	36,32	663,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	28	2,33	2,10	0,28	14,28	68,04	-
	Десерт шоколадный (Чио-Рио)	30	28,80	1,05	9,00	17,40	156,00	-
Итого за обед 7-11 лет:		800	120,00	24,11	40,70	108,29	861,99	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Суп-лапша домашняя с фрикадельками (г+с) (Фрикадельки мясные, лапша Роллтон, морковь, лук репч., масло подсолнечное)	20/230	24,13	6,09	9,98	11,60	160,61	694,00
	Зразы ленивые из говядины я/п с соусом красным (Говядина, батон, молоко, лук репч., яйцо, сухарь панир., соль йод., масло подсолнечное)	80/30	45,81	10,60	16,65	13,12	214,79	1 042,00
	Рис Розовый (Крупа рисовая, вода, томат.паста, масло подсолнечное, масло сл., соль йод.)	180	17,15	4,27	4,79	42,80	221,37	297,00
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,78			9,08	36,32	663,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	28	2,33	2,10	0,28	14,28	68,04	-
	Десерт шоколадный (Чио-Рио)	30	28,80	1,05	9,00	17,40	156,00	-
Итого за обед 12 лет и старше:		800	120,00	24,11	40,70	108,29	861,99	
Итого за день 1 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				46,79	69,11	195,72	1 592,77	
Итого за день 1 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				46,79	69,11	195,72	1 592,77	
День 2								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Закуска порционированная (помидоры свежие)	50	15,30	0,55	0,10	1,90	10,70	982,00
	Шницель мясной с соусом красным (Говядина, свинина, хлеб пш., вода, яйцо, сухарь панир., масло подсолнечное)	80/20	43,93	10,82	18,25	11,82	214,78	1 055,00
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	180	13,56	7,43	5,69	45,58	233,23	632,00
	Чай с мёдом	200/20	14,47	0,15		14,61	50,04	077,00

	(Чай, мёд, вода)	200/20	14,47	0,15		14,61	59,04	977,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	33	2,74	2,48	0,33	16,83	80,19	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		583,00	90,00	21,43	24,37	90,73	597,94	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Закуска порционированная (помидоры свежие)	50	15,30	0,55	0,10	1,90	10,70	982,00
	Шницель мясной с соусом красным (Говядина, свинина, хлеб пш., вода, яйцо, сухарь панир., масло подсолнечное, соль йод., соус томатный основной)	80/20	43,93	10,82	18,25	11,82	214,78	1 055,00
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	180	13,56	7,43	5,69	45,58	233,23	632,00
	Чай с мёдом (Чай, мёд, вода)	200/20	14,47	0,15		14,61	59,04	977,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	33	2,74	2,48	0,33	16,83	80,19	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		583,00	90,00	21,43	24,37	90,73	597,94	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Рассольник "Ленинградский" (Картофель, морковь, огурцы солен., лук репч., крупа перловая, масло подсолнечное, соль йод.)	250	15,01	2,19	5,07	16,11	118,83	167,00
	Биточки рыбные по-домашнему (минтай) с соусом (Минтай, крупа рисовая, лук репч., яйцо, сухарь панир., масло подсолнечное, соль йод., соус белый основной)	80/20	38,55	12,82	5,27	8,44	132,43	272,00
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	180	27,22	3,71	5,36	24,12	159,59	371,00
	Напиток из ягоды (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	2,49	2,25	0,30	15,30	72,90	-
	Рогалик Сахарный (конд.цех) 50 гр.	50	27,50	3,72	11,61	28,02	231,49	385,00
Итого за обед 7-11 лет:		810,00	120,00	24,87	28,40	107,80	786,35	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Рассольник "Ленинградский" (Картофель, морковь, огурцы солен., лук репч., крупа перловая, масло подсолнечное, соль йод.)	250	15,01	2,19	5,07	16,11	118,83	167,00
	Биточки рыбные по-домашнему (минтай) с соусом (Минтай, крупа рисовая, лук репч., яйцо, сухарь панир., масло подсолнечное, соль йод., соус белый основной)	80/20	38,55	12,82	5,27	8,44	132,43	272,00
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	180	27,22	3,71	5,36	24,12	159,59	371,00
	Напиток из ягоды (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

	(Облепиха протертая с сахаром, сахар-песок, вода)	200	7,25	0,10	0,17	10,02	71,11	1 003,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	30	2,49	2,25	0,30	15,30	72,90	-
	Рогалик Сахарный (конд.цех) 50 гр.	50	27,50	3,72	11,61	28,02	231,49	385,00
Итого за обед 12 лет и старше:		810,00	120,00	24,87	28,40	107,80	786,35	
Итого за день 2 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				46,29	52,77	198,54	1 454,29	
Итого за день 2 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				46,29	52,77	198,54	1 454,29	
День 3								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Запеканка творожная с рисом со сгущенным мо. (Творог, крупа рисовая, яйцо, сахар-песок, масло подс., сметана, ванилин, сахар, ваниль, сгущ.молоко)	170/30	63,50	23,22	11,17	56,10	417,77	187,00
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	6,86	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	40	3,33	3,00	0,40	20,40	97,20	-
	Яблоко свежее	130	16,31	0,52	0,52	12,74	57,72	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		570,00	90,00	28,10	13,50	91,38	599,38	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Запеканка творожная с рисом со сгущенным мо. (Творог, крупа рисовая, яйцо, сахар-песок, масло подс., сметана, ванилин, сахар, ваниль, сгущ.молоко)	170/30	63,50	23,22	11,17	56,10	417,77	187,00
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	6,86	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	40	3,33	3,00	0,40	20,40	97,20	-
	Яблоко свежее	130	16,31	0,52	0,52	12,74	57,72	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		570,00	90,00	28,10	13,50	91,38	599,38	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Суп картофельный с бобовыми, и гренками. (Картофель, горох, лук репч., морковь, масло подс., соль йод., гречка)	240/10	9,50	6,02	6,54	23,74	171,88	157,00
	Плов из говядины с овощами (Говядина, крупа рисовая, вода, морковь, лук репч., масло подс., помид.паста, соль йод.)	50/170	88,65	20,08	30,21	43,46	476	523,00
	Чай с лимоном (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	3,12	0,04		9,19	36,92	431,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	31	2,58	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	16,15	1,40	0,40	22,80	100,40	-
Итого за обед 7-11 лет:		905	120,00	29,86	37,45	115,00	860,53	

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 подсе., соль йод., гречка)	240/10	9,50	6,02	6,54	23,74	171,88	157,00
	Плов из говядины с овощами (Говядина, крупа рисовая, вода, морковь, лук репч., масло подсе., помид. пюре, соль йод.)	50/170	88,65	20,08	30,21	43,46	476	523,00
	Чай с лимоном (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	3,12	0,04		9,19	36,92	431,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	31	2,58	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	16,15	1,40	0,40	22,80	100,40	-
Итого за обед 12 лет и старше:		905	120,00	29,86	37,45	115,00	860,53	
Итого за день 3 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				57,96	50,95	206,38	1 515,91	
Итого за день 3 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				57,96	50,95	206,38	1 515,91	
День 4								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Закуска порционированная (огурцы свежие)	35	10,44	0,28	0,04	0,88	4,94	982,00
	Котлета "Домашняя" с соусом красным (Говядина, свинина, хлеб пш., вода, лук репч., яйцо, сухарь панир., масло подсе. соль йод. соус красный основной)	80/30	44,02	11,73	17,92	12,28	257,35	246,00
	Пюре овощное (Картофель, молоко, морковь, масло сл., соль йод.)	180	29,07	3,58	7,04	22,36	167,12	867,00
	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	25	2,08	1,88	0,25	12,75	60,75	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		550,00	90,00	18,03	25,25	67,81	570,64	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Закуска порционированная (огурцы свежие)	35	10,44	0,28	0,04	0,88	4,94	982,00
	Котлета "Домашняя" с соусом красным (Говядина, свинина, хлеб пш., вода, лук репч., яйцо, сухарь панир., масло подсе. соль йод. соус красный основной)	80/30	44,02	11,73	17,92	12,28	257,35	246,00
	Пюре овощное (Картофель, молоко, морковь, масло сл., соль йод.)	180	29,07	3,58	7,04	22,36	167,12	867,00
	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	25	2,08	1,88	0,25	12,75	60,75	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		550,00	90,00	18,03	25,25	67,81	570,64	

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Борщ с капустой, картофелем и фрикадельками (Фрикадельки мясные, свекла, картофель, капуста, морковь, лук репчатый, томат паста, мякоть масла подсолнечного, сахар-песок, зелень, специи)	20/230	24,47	7,04	11,57	11,82	149,57	165,00
	Ёжики мясные (со свиной) с соусом красным (Говядина, свинина, крупа рисовая, вода, лук репчатый, соль йод., соус томатный основной)	80/30	44,30	10,69	14,88	8,44	230,44	222,00
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	180	13,56	7,43	5,69	45,58	213,23	632,00
	Напиток из ягоды (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	29	2,41	2,18	0,29	14,79	70,47	-
	Зефир Йогуртовый	35	22,47	0,25	2,45	26,74	129,50	-
Итого за обед 7-11 лет:		804	120,00	27,77	34,96	123,19	857,97	
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 репчатый, томат паста, мякоть масла подсолнечного, сахар-песок, зелень, специи)	20/230	24,47	7,04	11,57	11,82	149,57	165,00
	Ёжики мясные (со свиной) с соусом красным (Говядина, свинина, крупа рисовая, вода, лук репчатый, соль йод., соус томатный основной)	80/30	44,30	10,69	14,88	8,44	230,44	222,00
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	180	13,56	7,43	5,69	45,58	213,23	632,00
	Напиток из ягоды (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	29	2,41	2,18	0,29	14,79	70,47	-
	Зефир Йогуртовый	35	22,47	0,25	2,45	26,74	129,50	-
Итого за обед 12 лет и старше:		804	120,00	27,77	34,96	123,19	857,97	
Итого за день 4 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				45,81	60,21	191,00	1 488,62	
Итого за день 4 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				45,81	60,21	191,00	1 488,62	
День 5								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Сыр порциями	13	12,02	3,02	3,84		46,58	-
	Каша молочная пшеничная с маслом (Крупа пшеничная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	190/10	26,13	7,71	8,30	38,67	260,27	515,00
	Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	10,65	1,82	1,67	13,22	75,19	986,00

	Хлеб пшеничный йодированный БХП	36	2,99	2,70	0,36	18,36	87,48	-
	Напиток овсяный в п/у	200	38,21	2,00	6,40	19,00	140,00	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		649	90,00	17,25	20,57	89,25	609,52	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Сыр порциями	13	12,02	3,02	3,84		46,58	-
	Каша молочная пшеничная с маслом (Крупа пшеничная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	190/10	26,13	7,71	8,30	38,67	260,27	515,00
	Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	10,65	1,82	1,67	13,22	75,19	986,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	36	2,99	2,70	0,36	18,36	87,48	-
	Напиток овсяный в п/у	200	38,21	2,00	6,40	19,00	140,00	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		649	90,00	17,25	20,57	89,25	609,52	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Уха "Рыбацкая" с сайрой. (Сайра, картофель, морковь, лук репч., масло подс., соль йод., масло сл.)	10/240	24,61	4,96	9,11	14,77	160,93	17,00
	Мясо тушеное с морковью и луком (Говядина, морковь, лук репч., масло подс., мука, томат.паста, соль йод.)	50/70	71,08	14,26	16,68	5,46	228,95	675,00
	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	200	14,04	7,22	5,42	42,40	247,26	307,00
	Компот из кураги с витамином С. (Курага, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	7,69	0,99	0,06	18,36	77,94	669,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	31	2,58	2,33	0,31	15,81	75,33	-
Итого за обед 7-11 лет:		801,00	120,00	29,75	31,57	96,81	790,41	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Уха "Рыбацкая" с сайрой. (Сайра, картофель, морковь, лук репч., масло подс., соль йод., масло сл.)	10/240	24,61	4,96	9,11	14,77	160,93	17,00
	Мясо тушеное с морковью и луком (Говядина, морковь, лук репч., масло подс., мука, томат.паста, соль йод.)	50/70	71,08	14,26	16,68	5,46	228,95	675,00
	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	200	14,04	7,22	5,42	42,40	247,26	307,00
	Компот из кураги с витамином С. (Курага, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	7,69	0,99	0,06	18,36	77,94	669,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	31	2,58	2,33	0,31	15,81	75,33	-

Итого за обед 12 лет и старше:		801,00	120,00	29,75	31,57	96,81	790,41	
Итого за день 5 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				47,00	52,14	186,05	1 399,92	
Итого за день 5 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				47,00	52,14	186,05	1 399,92	
Неделя 4								
День 6								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Яйцо перепелиное вареное	15	8,93	1,64	1,47	0,09	20,15	776,01
	Каша молочная кукурузная с маслом (Крупа кукурузная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	190/10	28,48	6,85	5,78	45,18	260,10	623,00
	Бутерброд с сыром. (Сыр, хлеб пш.)	18/36	19,62	6,17	4,39	20,66	146,79	868,00
	Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	10,65	1,82	1,67	13,22	75,19	986,00
	Пюре фруктовое	125	22,32			13,75	55,00	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		594	90,00	16,48	13,30	92,90	557,22	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Яйцо перепелиное вареное	15	8,93	1,64	1,47	0,09	20,15	776,01
	Каша молочная кукурузная с маслом (Крупа кукурузная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	190/10	28,48	6,85	5,78	45,18	260,10	623,00
	Бутерброд с сыром. (Сыр, хлеб пш.)	18/36	19,62	6,17	4,39	20,66	146,79	868,00
	Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	10,65	1,82	1,67	13,22	75,19	986,00
	Пюре фруктовое	125	22,32			13,75	55,00	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		594	90,00	16,48	13,30	92,90	557,22	
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, сметана, масло подсол., соль йод.)	20/230	20,96	5,23	9,54	6,49	132,72	8,00
	Кюфта по-московски (со свиной) с соусом кра (Говядина, свинина, крупа рисовая, вода, лук репч., яйцо, мука, масло подсол., соль йод., соус красный основной)	80/20	58,82	13,00	19,43	7,95	548,67	209,00
	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	180	12,64	6,50	4,88	38,16	212,53	307,00
	Чай с сахаром	200	1,78			0,08	36,32	663,00

	(Чай, сахар, вода)	200	1,78			9,08	36,32	663,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	40	3,33	3,00	0,40	20,40	97,20	-
	Зефир Йогуртовый	35	22,47	0,25	2,45	26,74	129,50	-
Итого за обед 7-11 лет:		805	120,00	27,98	36,69	108,82	856,94	
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 репч., крупа пшено, томат паста, масло подсол., соль йод.)	20/230	20,96	5,23	9,54	6,49	132,72	8,00
	Кюфта по-московски (со свиной) с соусом кра (Говядина, свинина, крупа рисовая, вода, лук репч., яйцо, мука, масло подсол., соль йод., специи, соевый соус)	80/20	58,82	13,00	19,43	7,95	548,67	209,00
	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	180	12,64	6,50	4,88	38,16	212,53	307,00
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,78			9,08	36,32	663,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	40	3,33	3,00	0,40	20,40	97,20	-
	Зефир Йогуртовый	35	22,47	0,25	2,45	26,74	129,50	-
Итого за обед 12 лет и старше:		805	120,00	27,98	36,69	108,82	856,94	
Итого за день 6 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				44,46	50,00	201,72	1 434,17	
Итого за день 6 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				44,46	50,00	201,72	1 434,17	
День 7								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Каша молочная "Дружба" с маслом. (Крупа пшено, крупа рисовая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	190/7	25,00	5,75	10,13	30,56	216,44	47,00
	Бутерброд с маслом (Масло сл., хлеб пш.)	15/38	20,53	3,26	8,12	21,77	173,23	778,00
	Чай с мёдом (Чай, мёд, вода)	200/20	14,47	0,15		14,61	59,04	977,00
	Десерт (Гематоген)	40	30,00	2,80	1,20	33,60	156,00	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		510,00	90,00	11,96	19,45	100,54	604,71	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Каша молочная "Дружба" с маслом. (Крупа пшено, крупа рисовая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	240/5	27,13	7,15	12,60	38,01	294,05	47,00
	Бутерброд с маслом (Масло сл., хлеб пш.)	13/40	18,40	3,26	8,12	21,77	173,23	778,00

12 лет и старше	Чай с мёдом (Чай, мёд, вода)	200/20	14,47	0,15		14,61	59,04	977,00
	Десерт (Гематоген)	40	30,00	2,80	1,20	33,60	156,00	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		558,00	90,00	13,37	21,92	107,99	682,31	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Рассольник "Ленинградский" с фрикадельками (Фрикадельки мясные, картофель, морковь, огурцы солен., лук <small>реш. крупа пшеничная, масло подсол. соль йод.</small>)	10/240	22,44	4,02	7,46	15,63	145,73	167,00
	Сеченики Посольские из минтая с соусом белым (Минтай, омлет из сухого яичного меланжа, крупа манная, лук <small>реш. яйцо куриное, сливочное масло подсол. соль йод. соус белый ост.</small>)	80/20	38,55	13,98	8,65	8,25	166,75	1 062,00
	Пюре овощное (Картофель, молоко, морковь, масло сл., соль йод.)	180	29,13	3,58	7,04	22,36	167,12	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	23	1,91	1,73	0,23	11,73	55,89	-
	Песочники "Байкальские" (конд.цех)	50	24,85	2,95	11,90	28,75	248,44	328,00
Итого за обед 7-11 лет:		807,00	120,00	26,29	35,28	95,91	820,25	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Рассольник "Ленинградский" с фрикадельками (Фрикадельки мясные, картофель, морковь, огурцы солен., лук <small>реш. крупа пшеничная, масло подсол. соль йод.</small>)	10/240	22,44	4,02	7,46	15,63	145,73	167,00
	Сеченики Посольские из минтая с соусом белым (Минтай, омлет из сухого яичного меланжа, крупа манная, лук <small>реш. яйцо куриное, сливочное масло подсол. соль йод. соус белый ост.</small>)	80/20	38,55	13,98	8,65	8,25	166,75	1 062,00
	Пюре овощное (Картофель, молоко, морковь, масло сл., соль йод.)	180	29,13	3,58	7,04	22,36	167,12	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	23	1,91	1,73	0,23	11,73	55,89	-
	Песочники "Байкальские" (конд.цех)	50	24,85	2,95	11,90	28,75	248,44	328,00
Итого за обед 12 лет и старше:		807,00	120,00	26,29	35,28	95,91	820,25	
Итого за день 7 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				38,26	54,73	196,45	1 445,56	
Итого за день 7 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				39,66	57,20	203,89	1 503,17	
День 8								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
	Сырники из творога с соусом облепиховым	150/50	60,25	25,63	17,14	36,88	404,24	186,00

Завтрак 7-11 лет	(Творог, мука, яйцо, сахар-песок, соль йод., масло подсе., соус облепиховый)	150/50	67,25	25,63	17,14	36,88	404,24	186,00
	Чай с лимоном (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	3,12	0,04		9,19	36,92	431,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	35	2,91	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Яблоко свежее	118	14,72	0,47	0,47	11,56	52,39	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		557,00	90,00	28,76	17,96	75,48	578,60	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Сырники из творога с соусом облепиховым (Творог, мука, яйцо, сахар-песок, соль йод., масло подсе., соус облепиховый)	150/50	69,25	25,63	17,14	36,88	404,24	186,00
	Чай с лимоном (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	3,12	0,04		9,19	36,92	431,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	35	2,91	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Яблоко свежее	118	14,72	0,47	0,47	11,56	52,39	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		557,00	90,00	28,76	17,96	75,48	578,60	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Суп картофельный с бобовыми (Картофель, горох, лук репч., морковь, масло подсе., соль йод.)	250	9,09	5,13	5,29	17,96	139,97	157,00
	Пельмени отварные с маслом (Пельмени, соль йод., масло сл.)	200/6	86,80	19,26	48,54	58,93	519,57	1 084,00
	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	25	2,08	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Сок фруктовый в п/у 125	125	14,34	0,88	0,25	14,25	62,77	-
Итого за обед 7-11 лет:		861	120,00	28,13	54,39	122,25	861	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Суп картофельный с бобовыми (Картофель, горох, лук репч., морковь, масло подсе., соль йод.)	250	9,09	5,13	5,29	17,96	139,97	157,00
	Пельмени отварные с маслом (Пельмени, соль йод., масло сл.)	200/6	86,80	19,26	48,54	58,93	519,57	1 084,00
	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	25	2,08	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Сок фруктовый в п/у 125	125	14,34	0,88	0,25	14,25	62,77	-

Итого за обед 12 лет и старше:		861	120,00	28,13	54,39	122,25	861	
Итого за день 8 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				50,25	73,54	223,36	1 756,32	
Итого за день 8 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				50,25	73,54	223,36	1 756,32	
День 9								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Закуска порционированная (помидоры свежие)	35	10,71	0,39	0,07	1,33	7,49	982,00
	Биточки мясные с соусом красным (Говядина, свинина, батон, вода, яйцо, сухарь панир., масло подсе., соль йод. соус красный основной)	80/30	44,60	11,90	20,08	13,00	270,26	1 055,00
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	180	27,22	3,71	5,36	24,12	159,59	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	37	3,08	2,78	0,37	18,87	89,91	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		562,00	90,00	19,34	25,88	76,87	607,73	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Закуска порционированная (помидоры свежие)	35	10,71	0,39	0,07	1,33	7,49	982,00
	Биточки мясные с соусом красным (Говядина, свинина, батон, вода, яйцо, сухарь панир., масло подсе., соль йод. соус красный основной)	80/30	44,60	11,90	20,08	13,00	270,26	1 055,00
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	180	27,22	3,71	5,36	24,12	159,59	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	37	3,08	2,78	0,37	18,87	89,91	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		562,00	90,00	19,34	25,88	76,87	607,73	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Борщ с капустой, картофелем, фрикадельками (д) (Фрикадельки мясные, свекла, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, вода, масло подсе., сахар-песок, зелень, сахар)	20/220/10	28,66	7,00	12,15	11,72	184,22	165,00
	Тефтели II вариант с соусом красным (Говядина, крупа рисовая, вода, лук репч., мука, масло подсе., соль йод. соус красный основной)	80/30	47,62	7,35	10,29	9,42	159,75	18,00
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	180	13,56	7,43	5,69	45,58	263,23	632,00
	Напиток из ягоды (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	30	2,49	2,25	0,30	15,30	72,90	-
	Яблоко свежее	110	13,80	0,44	0,44	10,78	48,84	-
Итого за обед 7-11 лет:		880,00	120,00	24,61	28,96	108,62	793,55	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Борщ с капустой, картофелем, фрикадельками (Фрикадельки мясные, свекла, картофель, капуста, морковь, лук репч., томаты, постое мясо, масло подсолнечное, сахар-песок, зелень, уксус)	20/220/10	28,66	7,00	12,15	11,72	184,22	165,00
	Гёфтели II вариант с соусом красным (Говядина, крупа рисовая, вода, лук репч., мука, масло подсолнечное, соль йод., соус красный основной)	80/30	47,62	7,35	10,29	9,42	159,75	18,00
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	180	13,56	7,43	5,69	45,58	263,23	632,00
	Напиток из ягоды (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	30	2,49	2,25	0,30	15,30	72,90	-
	Яблоко свежее	110	13,80	0,44	0,44	10,78	48,84	-
Итого за обед 12 лет и старше:		880,00	120,00	24,61	28,96	108,62	793,55	
Итого за день 9 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				43,94	54,84	185,49	1 411,27	
Итого за день 9 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				43,94	54,84	185,49	1 411,27	
День 10								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Сыр в индивидуальной упаковке	18	16,42	1,37	2,98	0,88	35,89	-
	Каша молочная ячневая с маслом (Крупа ячневая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	190/9	24,89	6,54	8,26	34,10	236,90	898,00
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	6,86	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	28	2,33	2,10	0,28	14,28	68,04	-
	Кекс с шоколадными каплями в капсуле 60 гр. (60	39,50	3,56	13,31	27,34	243,39	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		505	90,00	14,93	26,24	78,74	610,91	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Сыр в индивидуальной упаковке	18	16,42	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	Каша молочная ячневая с маслом (Крупа ячневая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	240/5	24,06	8,05	10,17	41,98	291,67	898,00
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	6,86	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00

	Хлеб пшеничный йодированный БХП	38	3,16	2,85	0,38	19,38	92,34	-
	Кекс с шоколадными каплями в капсуле 60 гр. (60	39,50	3,56	13,31	27,34	243,39	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		561	90,00	17,19	28,25	91,72	689,91	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Бульон с мясными фрикадельками (г+с) и гренок (Фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок, приправа, соль йод, гренок)	20/200/10	18,13	4,45	4,54	6,84	85,98	1 079,00
	Гуляш мясной (Говядина, лук репч., мука, томат.паста, масло подсе., соль йод.)	50/70	70,90	14,04	14,97	4,31	238.12	550,00
	Рис отварной (Крупа рисовая, вода, масло сл., соль йод.)	180	19,16	4,33	5,74	43,73	263.88	552,00
	Напиток из ягоды (облепиха), протертая с сахар (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	31	2,58	2,33	0,31	15,81	75,33	-
Итого за обед 7-11 лет:		761,00	120,00	25,33	26,34	86,51	734.42	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Бульон с мясными фрикадельками (г+с) и гренок (Фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок, приправа, соль йод, гренок)	20/250/10	18,30	5,42	5,52	8,32	134.67	1 079,00
	Гуляш мясной (Говядина, лук репч., мука, томат.паста, масло подсе., соль йод.)	50/70	70,90	14,04	14,97	4,31	238.12	550,00
	Рис отварной (Крупа рисовая, вода, масло сл., соль йод.)	180	19,16	4,33	5,74	43,73	263.88	552,00
	Напиток из ягоды (облепиха), протертая с сахар (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	29	2,41	2,18	0,29	14,79	70,47	-
Итого за обед 12 лет и старше:		809,00	120,00	26,15	27,31	86,97	778.25	
Итого за день 10 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				40,26	52,58	165,24	1 295,26	
Итого за день 10 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				43,34	55,56	178,69	1 388,15	
Среднее значение период по Завтрак 7-11 лет Дети 7 - 11 лет.				87,59	88,19	283,70	2 278,67	
Среднее значение период по Завтрак 12 лет и старше Дети с 12 лет и старш				88,78	89,80	290,20	2 323,95	
Среднее значение период по Обед 7-11 лет Дети 7 - 11 лет.				114,48	148,15	345,99	3 176,54	
Среднее значение период по Обед 12 лет и старше Дети с 12 лет и старше.				114,90	148,59	346,58	3 184,60	