



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

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

Наименование блюда		Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2								
День 1								
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 молочная ячневая с маслом (Крупа ячневая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	190/5	20,26	6,41	8,10	33,41	232,14	898,00
	Бутерброд с маслом (Масло сл., хлеб пш.)	15/36	20,35	3,14	7,81	20,95	166,69	778,00
	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:		589	90,00	12,74	20,56	82,21	564,91	
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.)	240/10	29,87	8,21	10,38	42,83	297,62	898,00
	Бутерброд с маслом (Масло сл., хлеб пш.)	15/41	20,74	3,45	8,58	23,00	183,03	778,00
	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:		649	100,00	14,85	23,61	93,69	646,73	
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, масло подсол. соль йод.)	20/200	20,31	4,60	8,39	5,71	116,80	8,00
	Котлета "Мечта" (со свиной) из минтая с соусом белым (Минтай, свинина, крупа манная, вода, лук репч., яйцо, сухарь панир., масло подсол., соль йод. соус белый)	80/30	37,89	14,27	12,26	10,01	207,46	1 061,00
	Рис с овощами без томата (Крупа рисовая, вода, морковь, лук репч., масло сл., соль йод.)	150	20,83	3,42	14,09	31,13	244,95	629,00
	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	38	3,16	2,85	0,38	19,38	92,34	-
	Зефир с вареной сгущенкой	35	23,94	0,63	2,80	25,80	130,92	-
Итого за обед 7-11 лет:		753	120,00	25,90	38,01	107,85	857,08	
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.)	30/270	29,92	6,28	11,44	7,79	159,27	8,00
	Котлета "Мечта" (со свиной) из минтая с соусом белым (Минтай, свинина, крупа манная, вода, лук репч., яйцо, сухарь панир., масло подсол., соль йод. соус белый)	80/30	37,89	14,27	12,26	10,01	207,46	1 061,00
	Рис с овощами без томата (Крупа рисовая, вода, морковь, лук репч., масло сл., соль йод.)	190	26,39	4,33	17,84	39,43	335,60	629,00
	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	36	2,99	2,70	0,36	18,36	87,48	-
	Зефир с вареной сгущенкой	35	23,94	0,63	2,80	25,80	130,92	-
Итого за обед 12 лет и старше:		871	135,00	28,34	44,80	117,20	985,33	
Итого за день 1 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				38,64	58,57	190,06	1 441,91	
Итого за день 1 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				43,19	68,41	210,89	1 631,99	
День 2								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Сыр порциями	17	15,70	3,94	5,02		60,91	-
	Каша молочная манная(жидкая) с маслом (Крупа манная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	190/5	21,43	5,63	5,69	28,49	187,68	850,00
	Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	10,29	1,51	1,13	12,61	66,65	1 066,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	37	3,08	2,78	0,37	18,87	89,91	-

	Кекс с шоколадными каплями в капсуле 60 гр. (конд.цех)	60	39,50	3,56	13,31	27,34	203.39	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		509	90,00	17,42	25,51	87,31	608.54	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Сыр порциями	22	20,34	5,10	6,49		78,83	-
	Каша молочная манная(жидкая) с маслом (Крупа манная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	240/6	26,71	7,10	7,18	35,94	236,76	850,00
	Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	10,29	1,51	1,13	12,61	66,65	1 066,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	38	3,16	2,85	0,38	19,38	92,34	-
	Кекс с шоколадными каплями в капсуле 60 гр. (конд.цех)	60	39,50	3,56	13,31	27,34	203.39	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		566	100,00	20,13	28,49	95,27	677.97	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Суп картофельный с бобовыми, с фрикадельками (г+с) и т. (Фрикадельки мясные, картофель, горох, лук репч., морковь, масло подсе., соль йод. грэнчи)	10/200/10	16,84	9,25	10,13	18,99	204,18	157,00
	Гуляш мясной (Говядина, лук репч., мука, томат.паста, масло подсе., соль йод.)	45/45	62,77	10,53	11,22	3,23	156,09	550,00
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	150	11,30	6,20	4,74	37,98	219,36	632,00
	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	-
	Яблоко свежее	150	18,82	0,60	0,60	14,70	66,60	-
Итого за обед 7-11 лет:		841,00	120,00	29,90	27,07	109,07	799,50	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Суп картофельный с бобовыми, с фрикадельками (г+с) и т. (Фрикадельки мясные, картофель, горох, лук репч., морковь, масло подсе., соль йод. грэнчи)	20/230/10	26,11	10,94	11,98	22,44	241,31	157,00
	Гуляш мясной (Говядина, лук репч., мука, томат.паста, масло подсе., соль йод.)	50/50	69,75	11,70	12,47	3,59	173,43	550,00
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	180	13,56	7,43	5,69	45,58	263,23	632,00
	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	34	2,83	2,55	0,34	17,34	82,62	-

	Яблоко свежее	120	15,06	0,48	0,48	11,76	53,28	-
Итого за обед 12 лет и старше:		894,00	135,00	34,10	31,02	119,07	891,81	
Итого за день 2 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				47,32	52,58	196,38	1 448,04	
Итого за день 2 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				54,22	59,50	214,34	1 609,78	
День 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 пшенная с маслом (Крупа пшено, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	190/5	21,00	7,62	7,35	37,67	247,29	515,00
	Чай с вареньем (Чай, варенье, вода)	200/20	11,71	0,06	0,02	13,47	54,30	621,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	31	2,58	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	Напиток овсяный в п/у	200	38,21	2,00	6,40	19,00	140,00	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		686	90,00	17,09	18,68	86,23	579,76	
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 пшенная с маслом (Крупа пшено, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	240/10	30,84	9,77	9,42	48,29	317,03	515,00
	Чай с вареньем (Чай, варенье, вода)	200/20	11,71	0,06	0,02	13,47	54,30	621,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	33	2,74	2,48	0,33	16,83	80,19	-
	Напиток овсяный в п/у	200	38,21	2,00	6,40	19,00	140,00	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		743	100,00	19,39	20,77	97,87	654,36	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Бульон с мясными фрикадельками (г+с) и гренками (Фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок, приправа, соль йод., гренки)	20/220/10	18,19	4,84	4,93	7,43	93,46	1 079,00
	Жаркое по-домашнему.. (Говядина, картофель, лук репч., масло подс., томат.паста, соль йод.)	40/200	76,23	19,62	20,21	23,02	352,42	27,00
	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	-
	Песочники "Байкальские" (конд.пех)	40	19,88	2,36	9,52	23,00	198,75	328,00
Итого за обед 7-11 лет:		765,00	120,00	29,19	34,97	78,45	756,87	

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Бульон с мясными фрикадельками (г+с) и гренками (Фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок, приправа, соль йод., гренки)	30/260/10	26,44	5,81	5,92	8,92	112,15	1 079,00
	Жаркое по-домашнему.. (Говядина, картофель, лук репч., масло подс., томат.паста, соль йод.)	45/200	82,82	20,03	20,63	23,50	359,76	27,00
	Чай с лимоном (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	3,12	0,04		9,19	36,92	431,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	33	2,74	2,48	0,33	16,83	80,19	-
	Песочки "Байкальские" (конд.цех)	40	19,88	2,36	9,52	23,00	198,75	328,00
Итого за обед 12 лет и старше:		822,00	135,00	30,71	36,39	81,43	787,77	
Итого за день 3 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				46,28	53,64	164,67	1 336,63	
Итого за день 3 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				50,10	57,16	179,30	1 442,13	
День 4								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Запеканка творожная с рисом со сгущенным молоком (Творог, крупа рисовая, яйцо, сахар-песок, масло подс., сметана, ванилин, сухарь пшенич. сгущ.молоко)	140/30	54,13	19,73	9,49	47,69	355,10	187,00
	Бутерброд с сыром. (Сыр, хлеб пш.)	13/30	14,51	4,91	3,49	16,45	116,88	868,00
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	6,86	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00
	Яблоко свежее	116	14,50	0,46	0,46	11,37	51,50	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		529,00	90,00	26,47	14,86	77,64	550,18	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Запеканка творожная с рисом со сгущенным молоком (Творог, крупа рисовая, яйцо, сахар-песок, масло подс., сметана, ванилин, сухарь пшенич. сгущ.молоко)	170/30	63,48	23,22	11,17	56,10	417,77	187,00
	Бутерброд с сыром. (Сыр, хлеб пш.)	13/32	14,60	5,14	3,66	17,21	122,32	868,00
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	6,86	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00
	Яблоко свежее	120	15,06	0,48	0,48	11,76	53,28	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		565,00	100,00	30,20	16,71	87,21	620,06	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200/10	11,01	1,77	1,87	10,61	03,36	165,00

Обед 7-11 лет	(Свекла, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат.паста, мука, масло подсе., сахар-песок, зелень, сухая соль, витамин, сметана)	200/10	11,71	1,77	7,07	10,01	72,20	102,00
	Бедрышки куриные запеченные (Бедро куриное, сметана, масло подсе., соль йод.)	90	58,16	20,12	26,70	0,12	321,29	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
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С. (Смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	180	3,95	0,51		17,60	72,43	611,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	28	2,33	2,10	0,28	14,28	68,04	-
	Мандарин.	120	33,12	0,96	0,24	9,00	42,00	-
Итого за обед 7-11 лет:		778,00	120,00	30,88	36,16	83,41	782,57	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Борщ с капустой, картофелем и сметаной (Свекла, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат.паста, мука, масло подсе., сахар-песок, зелень, сухая соль, витамин, сметана)	250/15	16,03	2,23	6,15	13,39	117,81	165,00
	Бедрышки куриные запеченные (Бедро куриное, сметана, масло подсе., 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.)	200	14,04	7,22	5,42	42,40	247,26	307,00
	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	33	2,74	2,48	0,33	16,83	80,19	-
	Мандарин.	120	33,12	0,96	0,24	9,00	42,00	-
Итого за обед 12 лет и старше:		918,00	135,00	35,82	41,81	101,30	924,73	
Итого за день 4 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				49,75	64,22	195,82	1 560,25	
Итого за день 4 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				56,65	74,14	216,69	1 760,63	
День 5								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Закуска порционированная (горошек зеленый)	25	11,47	0,78	0,05	1,63	10,05	984,00
	Котлета "Незнайка" (со свиной) гов пф с соусом краснь (Говядина, свинина, батон, молоко, лук репч., вода, яйцо, сухарь панир., масло подсе., соль йод, соус красный ост.)	80/30	48,84	13,71	20,13	14,93	295,70	225,00
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	150	23,66	3,09	4,47	20,10	132,99	371,00
	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	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		524,00	90,00	20,24	25,00	63,69	560,71	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Закуска порционированная (горошек зеленый)	30	13,84	0,93	0,06	1,95	12,06	984,00
	Котлета "Незнайка" (со свиной) гов пф с соусом красным (Говядина, свинина, батон, молоко, лук репч., вода, яйцо, сухарь панир., масло подсол., соль йод., соус красный ост.)	80/30	48,84	13,71	20,13	14,93	295,70	225,00
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	200	31,54	4,12	5,96	26,80	177,32	371,00
	Чай с лимоном (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	3,12	0,04		9,19	36,92	431,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	32	2,66	2,40	0,32	16,32	77,76	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		576,00	100,00	21,20	26,47	69,19	599,76	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Рассольник "Ленинградский" (Картофель, морковь, огурцы солен., лук репч., крупа перловая, масло подсол., соль йод.)	200	12,49	1,75	4,06	12,89	95,06	167,00
	Пельмени отварные с маслом (Пельмени, соль йод., масло сл.)	180/9	82,28	17,67	44,53	54,07	537,72	1 084,00
	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	30	2,49	2,25	0,30	15,30	72,90	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	16,15	1,40	0,40	22,80	100,40	-
Итого за обед 7-11 лет:		819	120,00	23,28	49,36	118,18	860,07	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Рассольник "Ленинградский" (Картофель, морковь, огурцы солен., лук репч., крупа перловая, масло подсол., соль йод.)	250	15,62	2,19	5,07	16,11	118,83	167,00
	Пельмени отварные с маслом (Пельмени, соль йод., масло сл.)	210/9	94,23	20,47	51,60	62,65	646,88	1 084,00
	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	29	2,41	2,18	0,29	14,79	70,47	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	16,15	1,40	0,40	22,80	100,40	-
Итого за обед 12 лет и старше:		898	135,00	26,45	57,43	129,48	990,57	
Итого за день 5				51,12	61,16	147,10	1 343,28	

Итого за день 5 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				57,01	68,28	170,49	1 524,49	
Неделя 3								
День 6								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Каша молочная пшеничная с маслом (Крупа пшеничная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	180/5	19,57	7,14	7,68	35,77	240,75	515,00
	Бутерброд с сыром. (Сыр, хлеб пш.)	20/37	21,57	6,51	4,63	21,80	154,94	868,00
	Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	10,65	1,82	1,67	13,22	75,19	986,00
	Напиток овсяный в п/у	200	38,21	2,00	6,40	19,00	140,00	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		642	90,00	17,47	20,38	89,79	610,88	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Каша молочная пшеничная с маслом (Крупа пшеничная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	240/5	24,16	9,45	10,17	47,37	318,83	515,00
	Бутерброд с сыром. (Сыр, хлеб пш.)	26/36	26,98	7,08	5,04	23,72	168,53	868,00
	Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	10,65	1,82	1,67	13,22	75,19	986,00
	Напиток овсяный в п/у	200	38,21	2,00	6,40	19,00	140,00	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		708	100,00	20,35	23,28	103,30	702,55	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Бульон с мясными фрикадельками (г+с) и гренками (Фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок, приправа, соль йод., гренки)	20/220/10	18,19	4,84	4,93	7,43	93,46	1 079,00
	Шницель мясной гов пф с соусом красным (Говядина, свинина, хлеб пш., вода, яйцо, сухарь панир., масло подс., соль йод., соус красный основной)	80/20	45,00	10,53	17,81	11,67	249,08	1 055,00
	Гарнир "Забава" (Крупа гречневая, крупа рисовая, вода, масло сл., соль йод.)	150	12,54	4,63	4,22	35,56	198,74	310,00
	Напиток из ягоды (брусника), протертой с сахаром (Брусника протертая с сахаром, сахар-песок, вода)	180	12,48	0,12	0,08	14,24	58,15	1 083,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	36	2,99	2,70	0,36	18,36	87,48	-
	Десерт шоколадный (Чио-Рио)	30	28,80	1,05	9,00	17,40	156,00	-
Итого за обед 7-11 лет:		746	120,00	23,87	36,40	104,66	842,91	

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Бульон с мясными фрикадельками (г+с) и гренками (Фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок, приправа, соль йод., гренки)	30/250/15	27,03	5,71	5,82	8,77	110,28	1 079,00
	Шницель мясной гов пф с соусом красным (Говядина, свинина, хлеб пш., вода, яйцо, сухарь панир., масло подс., соль йод., соус красный соевый)	80/30	45,75	11,58	19,59	12,84	273,99	1 055,00
	Гарнир "Забава" (Крупа гречневая, крупа рисовая, вода, масло сл., соль йод.)	200	16,72	6,17	5,63	47,41	264,99	310,00
	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	34	2,83	2,55	0,34	17,34	82,62	-
	Десерт шоколадный (Чио-Рио)	30	28,80	1,05	9,00	17,40	156,00	-
Итого за обед 12 лет и старше:		869	135,00	27,20	40,46	119,58	952,48	
Итого за день 6 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				41,33	56,78	194,45	1 453,78	
Итого за день 6 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				47,55	63,74	222,88	1 655,03	
День 7								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Каша молочная гречневая с маслом. (Крупа гречневая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	150/5	18,17	5,35	5,51	27,85	182,39	515,00
	Ватрушка "Королевская" (Мука пш.в/с, яйцо, сахар-песок, масло сл., творог, сода, ванилин)	100	46,75	13,98	12,92	39,75	251.2	397,00
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	6,86	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	26	2,16	1,95	0,26	13,26	63,18	-
	Яблоко свежее	128	16,06	0,51	0,51	12,54	56,83	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		609,00	90,00	23,15	20,61	95,54	580.29	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Каша молочная гречневая с маслом. (Крупа гречневая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	200/10	28,09	7,25	7,47	37,73	247,11	515,00
	Ватрушка "Королевская" (Мука пш.в/с, яйцо, сахар-песок, масло сл., творог, сода, ванилин)	100	46,75	13,98	12,92	39,75	251.2	397,00
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	6,86	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	24	1,99	1,80	0,24	12,24	58,32	-

	Яблоко свежее	130	16,31	0,52	0,52	12,74	57,72	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		664,00	100,00	24,91	22,56	104,60	641	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Суп картофельный с бобовыми, с фрикадельками (г+с) и пшеницей (Фрикадельки мясные, картофель, горох, лук репч., морковь, масло подс., соль йод. пшеница)	20/220/10	25,74	10,52	11,52	21,58	232,03	157,00
	Мясо тушеное с морковью и луком (Говядина, морковь, лук репч., масло подс., мука, томат.паста, соль йод.)	50/50	69,79	11,88	13,90	4,55	190,79	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	33	2,74	2,48	0,33	16,83	80,19	-
Итого за обед 7-11 лет:		783,00	120,00	33,08	31,22	103,72	828,21	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Суп картофельный с бобовыми, с фрикадельками (г+с) и пшеницей (Фрикадельки мясные, картофель, горох, лук репч., морковь, масло подс., соль йод. пшеница)	20/250/10	26,87	11,78	12,90	24,17	259,87	157,00
	Мясо тушеное с морковью и луком (Говядина, морковь, лук репч., масло подс., мука, томат.паста, соль йод.)	60/60	83,74	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	32	2,66	2,40	0,32	16,32	77,76	-
Итого за обед 12 лет и старше:		832,00	135,00	36,64	35,37	106,71	891,78	
Итого за день 7 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				56,23	51,83	199,26	1 488,50	
Итого за день 7 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				61,55	57,93	211,31	1 612,82	
День 8								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Омлет натуральный (Яйцо, молоко, масло сл., соль йод.)	175	70,89	17,35	20,22	3,08	263,68	199,00
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,78			9,08	36,32	663,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	36	2,99	2,70	0,36	18,36	87,48	-

	Сок фруктовый в п/у 125	125	14,34	0,88	0,25	14,25	62,77	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		536	90,00	20,93	20,83	44,77	450,25	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Омлет натуральный (Яйцо, молоко, масло сл., соль йод.)	200	81,05	19,83	23,10	3,52	331,35	199,00
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,78			9,08	36,32	663,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	34	2,83	2,55	0,34	17,34	92,62	-
	Сок фруктовый в п/у 125	125	14,34	0,88	0,25	14,25	62,77	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		559	100,00	23,26	23,69	44,19	523,06	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Рассольник "Ленинградский" (Картофель, морковь, огурцы солен., лук репч., крупа перловая, масло подсе., соль йод.)	200	12,42	1,75	4,06	12,89	95,06	167,00
	Биточки рыбные по-домашнему (минтай) с соусом белым (Минтай, крупа рисовая, лук репч., яйцо, сухарь панир., масло подсе., соль йод., соус белый основной)	80/20	38,59	12,82	5,27	8,44	132,43	272,00
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	150	23,66	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)	180	3,95	0,51		17,60	72,43	611,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	25	2,08	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Печенье "Курабье" (конд.цех)	60	39,30	3,51	9,46	41,98	267,07	339,01
Итого за обед 7-11 лет:		715,00	120,00	23,56	23,50	113,75	760,74	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Рассольник "Ленинградский" (Картофель, морковь, огурцы солен., лук репч., крупа перловая, масло подсе., соль йод.)	280	17,43	2,45	5,68	18,04	133,09	167,00
	Биточки рыбные по-домашнему (минтай) с соусом белым (Минтай, крупа рисовая, лук репч., яйцо, сухарь панир., масло подсе., соль йод., соус белый основной)	80/30	39,01	14,10	5,79	9,28	145,67	272,00
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	200	31,54	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
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	40	3,33	3,00	0,40	20,40	97,20	-
	Печенье "Курабье" (конд.цех)	60	39,30	3,51	9,46	41,98	267,07	339,01

Итого за обед 12 лет и старше:		890,00	135,00	27,75	27,29	136,06	900,83	
Итого за день 8 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				44,49	44,33	158,53	1 210,99	
Итого за день 8 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				51,01	50,98	180,25	1 383,90	
День 9								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Закуска порционированная (кукуруза консервированная)	40	13,57	0,64	0,16	5,72	26,88	984,00
	Макаронные изделия "Карбонара" (Макаронные изд., мясopодукт, лук репч., томат.паста, масло подсе., соль йод.)	200	26,74	11,22	9,48	36,60	256,6	448,00
	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	-
	Рогалик Сахарный (конд.цех) 75 гр. (Мука пш.в/с, масло сл., яйцо, сода, соль йод.)	75	40,50	5,59	17,42	42,02	227,23	385,00
Итого за завтрак 7-11 лет:		543,00	90,00	20,91	28,75	100,76	605.44	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Закуска порционированная (кукуруза консервированная)	60	20,40	0,96	0,24	8,58	40,32	984,00
	Макаронные изделия "Карбонара" (Макаронные изд., мясopодукт, лук репч., томат.паста, масло подсе., соль йод.)	220	29,41	12,34	10,43	40,26	294,26	448,00
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	6,86	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	34	2,83	2,55	0,34	17,34	82,62	-
	Рогалик Сахарный (конд.цех) 75 гр. (Мука пш.в/с, масло сл., яйцо, сода, соль йод.)	75	40,50	5,59	17,42	42,02	227,23	385,00
Итого за завтрак 12 лет и старше:		589,00	100,00	22,80	29,84	110,34	671.12	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Борщ с капустой и картофелем. (Свекла, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат.паста, мука, масло подсе., сахар, перец, зелень, сахар, соль йод.)	250	9,15	1,94	4,89	12,78	102,89	165,00
	Плов из говядины с овощами (Говядина, крупа рисовая, вода, морковь, лук репч., масло подсе., томат.паста, соль йод.)	50/170	88,64	20,08	30,21	43,46	526,00	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	35	2,91	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Яблоко свежее	129	16,18	0,52	0,52	12,64	57,28	-

Итого за обед 7-11 лет:		838,00	120,00	25,20	35,96	95,92	808,13	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Борщ с капустой и картофелем. (Свекла, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат.паста, мука, масло подс., сахар-песок, зелень, сухая, соль йод.)	250	9,15	1,94	4,89	12,78	102,89	165,00
	Плов из говядины с овощами (Говядина, крупа рисовая, вода, морковь, лук репч., масло подс., томат.паста, соль йод.)	60/180	103,64	21,90	32,95	47,41	573,82	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	35	2,91	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Яблоко свежее	129	16,18	0,52	0,52	12,64	57,28	-
Итого за обед 12 лет и старше:		858,00	135,00	27,02	38,71	99,87	855,95	
Итого за день 9 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				46,10	64,71	196,69	1 553,57	
Итого за день 9 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				49,82	68,55	210,22	1 657,07	
День 10								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Биточки рубленые из курицы с соусом белым (Филе куриное, батон, вода, лук репч., яйцо, сухарь панир., масло сл., соль йод., соус белый основной)	80/20	42,82	15,80	6,73	14,49	181,71	1 069,00
	Пюре овощное (Картофель, молоко, морковь, масло сл., соль йод.)	150	25,13	2,98	5,87	18,63	139,27	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	19	1,51	1,43	0,19	9,69	46,17	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	16,15	1,40	0,40	22,80	100,40	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		669	90,00	22,17	13,19	85,16	548,03	
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., яйцо, сухарь панир., масло сл., соль йод., соус белый основной)	80/30	43,21	17,38	7,40	15,94	199,88	1 069,00
	Пюре овощное (Картофель, молоко, морковь, масло сл., соль йод.)	200	33,51	3,97	7,83	24,84	185,69	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	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 завтрак 12 лет и старше:		743	100,00	25,80	15,96	99,96	646,64	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Суп Кудрявый (Картофель, крупа пшено, морковь, лук репч., яйцо, масло подс., соль йод.)	230	22,24	6,37	4,81	27,87	220.24	824,00
	Блины-конверты с фруктовой начинкой (вишня) (Блин-конверт с вишней, масло слив.)	130	56,92	8,44	11,80	23,86	275.4	1 097,00
	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	31	2,58	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	Мандарин.	115	31,67	0,92	0,23	8,63	50.25	-
Итого за обед 7-11 лет:		706,00	120,00	18,26	17,22	89,29	675.21	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Суп Кудрявый (Картофель, крупа пшено, морковь, лук репч., яйцо, масло подс., соль йод.)	300	29,01	8,30	6,28	36,35	275.09	824,00
	Блины-конверты с фруктовой начинкой (вишня) (Блин-конверт с вишней, масло слив.)	130	56,92	8,44	11,80	23,86	275.4	1 097,00
	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	47	3,91	3,53	0,47	23,97	114,21	-
	Мандарин.	140	38,57	1,12	0,28	10,50	69	-
Итого за обед 12 лет и старше:		817,00	135,00	21,60	18,90	107,81	787.69	
Итого за день 10 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				40,44	30,41	174,45	1 133,24	
Итого за день 10 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				47,40	34,85	207,77	1 334,34	
Среднее значение период по Завтрак 7-11 лет Дети 7 - 11 лет.					84,58	79,50	276,35	
Среднее значение период по Обед 7-11 лет Дети 7 - 11 лет.					99,33	125,16	288,01	
Среднее значение период по Обед 12 лет и старше Дети с 12 лет и старше.					112,57	143,12	330,47	
Среднее значение период по Завтрак 12 лет и старше Дети с 12 лет и старше.					96,51	90,37	323,05	