



«Утверждаю»
 Генеральный директор
 МКП «Городской комбинат
 Школьного питания»
Шахова А.М.
 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 1								
День 1								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Каша молочная рисовая с маслом. (Крупа рисовая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	150/5	20,45	4,23	5,09	29,55	180,93	898,00
	Бутерброд с сыром. (Сыр, хлеб пш.)	15/22	15,69	4,23	3,01	14,15	100,58	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:		592	85,00	12,28	16,17	75,92	496,70	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Каша молочная рисовая с маслом. (Крупа рисовая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	200/5	25,45	5,59	6,73	39,08	239,29	898,00
	Бутерброд с сыром. (Сыр, хлеб пш.)	15/22	15,69	4,23	3,01	14,15	100,58	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:		642	90,00	13,64	17,81	85,45	555,06	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
	Суп-лапша домашняя с фрикадельками (г+с) (Фрикадельки мясные, лапша Роллтон, морковь, лук репч., масло)	10/230	16,12	5,85	9,58	11,14	154,19	694,00

Обед 12 лет и старше	Гарнир каша гречневая вязкая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	210	12,52	4,75	5,75	28,94	186,52	676,00
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,78			9,08	36,32	663,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	55	4,63	4,13	0,55	28,05	133,65	-
	Гематоген	40	30,00	2,80	1,20	33,60	156,00	-
Итого за обед 12 лет и старше:		925,00	120,00	31,78	39,03	126,99	985,98	
Итого за день 1 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				38,90	49,85	181,77	1 329,31	
День 2								
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
	Бутерброд с сыром и маслом (Сыр, масло сл., хлеб пш.)	27/15/39	45,59	10,44	17,77	19,42	279,34	893,00
	Каша молочная пшеничная (Крупа пшено, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.)	200	16,05	8,02	4,16	39,81	228,76	515,00
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	6,86	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00
Итого за завтрак 7-11 лет:		521	85,00	24,90	27,94	61,65	597,63	
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
	Бутерброд с сыром и маслом (Сыр, масло сл., хлеб пш.)	28/15/40	46,57	10,70	18,20	19,90	286,24	893,00
	Каша молочная пшеничная (Крупа пшено, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.)	250	20,07	10,03	5,20	49,76	285,95	515,00
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	6,86	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00
Итого за завтрак 12 лет и старше:		573	90,00	27,17	29,41	72,08	661,72	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Щи из свежей капусты с картофелем, с фрикадельками (Г+С) (Фрикадельки мясные, капуста, картофель, морковь, лук репч., томат.паста, масло)	10/200/10	19,29	3,23	7,11	7,18	128,6	197,00
	Мясо тушеное с морковью и луком (Говядина, морковь, лук репч., масло подс., мука, томат.паста, соль йод.)	50/50	70,31	11,88	13,90	4,55	190,79	675,00
	Перловка отварная (Крупа перловая, вода, масло сл., соль йод.)	150	8,52	4,28	3,83	29,57	169,79	585,00
	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	30	2,49	2,25	0,30	15,30	72,90	-
Итого за обед 7-11 лет:		700,00	105,00	22,21	25,13	76,15	673,87	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Щи из свежей капусты с картофелем, с фрикадельками (Г+С) (Фрикадельки мясные, капуста, картофель, морковь, лук репч., томат.паста, масло)	20/270/10	29,75	4,41	9,69	7,79	154	197,00
	Мясо тушеное с морковью и луком (Говядина, морковь, лук репч., масло подс., мука, томат.паста, соль йод.)	50/60	71,31	13,07	15,29	5,01	209,87	675,00
	Перловка отварная (Крупа перловая, вода, масло сл., соль йод.)	200	11,37	5,70	5,10	39,42	226,38	585,00
	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	39	3,18	2,93	0,39	19,89	94,77	-
Итого за обед 12 лет и старше:		849,00	120,00	26,67	30,46	91,66	778,5	
Итого за день 2 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				47,11	53,06	137,79	1 217,19	
Итого за день 2 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				53,84	59,88	165,74	1 417,22	
День 3								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Пельмени отварные в бульоне (Пельмени, бульон, соль йод., специи)	160/30	65,63	10,97	25,68	33,64	409,57	1 084,00
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,78			9,08	36,32	663,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	39	3,25	2,93	0,39	19,89	94,77	-
	Сок фруктовый в п/у 125	125	14,34	0,88	0,25	14,25	62,77	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		554	85,00	14,78	26,32	76,86	603,43	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Пельмени отварные в бульоне (Пельмени, бульон, соль йод., специи)	180/30	71,65	12,13	28,38	37,18	452,68	1 084,00
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,78			9,08	36,32	663,00
	Сок фруктовый в п/у 125	125	14,34	0,88	0,25	14,25	62,77	-
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	27	2,23	2,03	0,27	13,77	65,61	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		562	90,00	15,03	28,90	74,28	617,38	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Суп картофельный с бобовыми, и гречками. (Картофель, горох, лук репч., морковь, масло подс., соль йод., гречки)	200/10	8,05	5,06	5,49	19,94	149,42	157,00
	Биточки рыбные по-домашнему (минтай) с соусом белым (Минтай, крупа рисовая, лук репч., яйцо, сухарь панир., масло подс., соль витам.,)	80/20	38,45	12,82	5,27	8,44	132,43	272,00
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	170	25,71	3,50	5,07	22,78	150,72	371,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	26	2,17	1,95	0,26	13,26	63,18	-
	Чай с лимоном (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	3,12	0,04		9,19	36,92	431,00
	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:		760	105,00	27,09	27,69	101,63	764,16	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Суп картофельный с бобовыми, с фрикадельками (г+с) и гр. (Фрикадельки мясные, картофель, горох, лук репч., морковь, масло подс., соль	10/230/15	18,33	10,73	11,75	22,01	236,67	157,00
	Биточки рыбные по-домашнему (минтай) с соусом белым (Минтай, крупа рисовая, лук репч., яйцо, сухарь панир., масло подс., соль витам.,)	80/20	38,45	12,82	5,27	8,44	132,43	272,00
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	200	30,25	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	29	2,35	2,18	0,29	14,79	70,47	-
	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:		838	120,00	33,60	34,87	109,24	885,29	
Итого за день 3 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				41,87	54,02	178,48	1 367,60	
Итого за день 3 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				48,64	63,78	183,52	1 502,68	

День 4								
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 овсяная "Геркулес" с маслом (Хлопья Геркулес, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	160/5	18,51	6,26	7,00	26,80	195,30	898,00
	Бутерброд с маслом (Масло сл., хлеб пш.)	13/29	17,46	2,59	6,43	17,25	137,27	778,00
	Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	10,29	1,51	1,13	12,61	66,65	1 066,00
	Пюре фруктовое	125	22,32			13,75	55,00	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		550	85,00	11,73	17,55	71,30	490,04	
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 овсяная "Геркулес" с маслом (Хлопья Геркулес, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	200/5	21,69	7,78	8,70	33,30	242,64	898,00
	Бутерброд с маслом (Масло сл., хлеб пш.)	15/23	19,28	2,34	5,82	15,61	124,20	778,00
	Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	10,29	1,51	1,13	12,61	66,65	1 066,00
	Пюре фруктовое	125	22,32			13,75	55,00	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		586	90,00	13,00	18,63	76,15	524,31	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Борщ с капустой, картофелем и фрикадельками (г+с) (Фрикадельки мясные, свекла, картофель, капуста, морковь, лук репч.,)	20/200	23,54	6,19	10,18	10,40	158,02	165,00
	Зразы ленивые из говядины я/п с соусом красным (Говядина, батон, молоко, лук репч., яйцо, сухарь панир., соль йод., масло подсе.,)	80/25	46,28	10,12	15,90	12,53	233,67	1 042,00
	Рис отварной (Крупа рисовая, вода, масло сл., соль йод.)	180	19,16	4,33	5,74	43,73	243,88	552,00
	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	26	2,15	1,95	0,26	13,26	63,18	-
Итого за обед 7-11 лет:		731	105,00	22,72	32,17	95,74	763,36	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Борщ с капустой, картофелем и фрикадельками (г+с) (Фрикадельки мясные, свекла, картофель, капуста, морковь, лук репч.,)	30/250	33,51	7,88	12,96	13,24	201,12	165,00
	Зразы ленивые из говядины я/п с соусом красным (Говядина, батон, молоко, лук репч., яйцо, сухарь панир., соль йод., масло подсе.,)	80/30	46,65	10,60	16,65	13,12	244,79	1 042,00
	Рис отварной (Крупа рисовая, вода, масло сл., соль йод.)	220	23,42	5,29	7,01	53,45	298,07	552,00
	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	31	2,55	2,33	0,31	15,81	75,33	-
Итого за обед 12 лет и старше:		841	120,00	26,23	37,03	111,44	883,93	
Итого за день 4 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				34,45	49,72	167,04	1 253,40	
Итого за день 4 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				39,22	55,66	187,60	1 408,24	
День 5								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								

Завтрак 7-11 лет	Закуска порционированная (горошек зеленый)	25	11,53	0,78	0,05	1,63	10,05	984,00
	Ёжики мясные (со свиной) с соусом красным (Говядина, свинина, крупа рисовая, вода, лук репч., соль йод., соус красный)	80/30	44,65	10,69	14,88	8,44	210,44	222,00
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	150	22,69	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	36	3,01	2,70	0,36	18,36	87,48	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		525	85,00	17,30	19,76	57,72	477,88	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Закуска порционированная (горошек зеленый)	25	11,53	0,78	0,05	1,63	10,05	984,00
	Ёжики мясные (со свиной) с соусом красным (Говядина, свинина, крупа рисовая, вода, лук репч., соль йод., соус красный)	80/35	45,02	11,18	15,56	8,82	220,01	222,00
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	180	27,22	3,71	5,36	24,12	159,59	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	37	3,11	2,78	0,37	18,87	89,91	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		561	90,00	18,47	21,34	62,63	516,47	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Рассольник "Ленинградский" с фрикадельками (г+с)и сметы (Фрикадельки мясные, картофель, морковь, огурцы солен., лук репч., крупа)	10/230/10	26,57	4,09	8,23	15,38	151,97	167,03
	Котлета мясная с соусом красным (Говядина, свинина, батон, вода, яйцо, сухарь панир., масло подс., соль йод., соус)	80/40	45,65	10,98	18,99	13	266,91	1 055,00
	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	180	12,64	6,50	4,88	38,16	222,53	307,00
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	16,15	1,40	0,40	22,80	100,40	-
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	48	3,99	3,60	0,48	24,48	116,64	-
Итого за обед 7-11 лет:		798	105,00	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Рассольник "Ленинградский" с фрикадельками (г+с)и сметы (Фрикадельки мясные, картофель, морковь, огурцы солен., лук репч., крупа)	30/250/10	44,12	4,75	9,55	17,84	176,29	167,03
	Котлета мясная с соусом красным (Говядина, свинина, батон, вода, яйцо, сухарь панир., масло подс., соль йод., соус)	80/20	44,15	10,82	18,25	11,82	254,78	1 055,00
	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	190	13,34	6,86	5,15	40,28	234,90	307,00
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	16,15	1,40	0,40	22,80	100,40	-
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	27	2,24	2,03	0,27	13,77	65,61	-
Итого за обед 12 лет и старше:		807	120,00	25,85	33,62	106,51	831,98	
Итого за день 5 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				45,87	55,65	172,71	1 375,17	
Итого за день 5 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				44,32	54,96	169,14	1 348,45	
Неделя 2								
День 6								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11	Яйцо перепелиное вареное	15	8,93	1,64	1,47	0,09	20,15	776,01
	Каша молочная ячневая с маслом (Крупа ячневая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	190/8	23,74	6,51	8,22	33,92	235,71	898,00

Завтрак 7-11 лет	Бутерброд с сыром и маслом (Сыр, масло сл., хлеб пш.)	25/10/38	37,86	9,41	16,01	17,50	251,75	893,00
	Чай с мёдом (Чай, мёд, вода)	200/20	14,47	0,15		14,61	59,04	977,00
Итого за завтрак 7-11 лет:		506	85,00	17,71	25,70	66,12	566,66	
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
	Бутерброд с сыром и маслом (Сыр, масло сл., хлеб пш.)	28/10/33	40,21	9,15	15,57	17,02	244,86	893,00
	Каша молочная ячневая с маслом (Крупа ячневая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	240/7	26,39	8,12	10,26	42,32	294,05	898,00
	Чай с мёдом (Чай, мёд, вода)	200/20	14,47	0,15		14,61	59,04	977,00
Итого за завтрак 12 лет и старше:		553	90,00	19,06	27,30	74,04	618,09	
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,	10/190	11,96	4,19	7,63	5,19	106,18	8,00
	Котлета "Мечта" (со свиной) из минтая с соусом белым (Минтай, свинина, крупа манная, вода, лук репч., яйцо, сухарь панир., масло подсолнечное)	80/30	37,73	14,27	12,26	10,01	207,46	1 061,00
	Рис отварной (Крупа рисовая, вода, масло сл., соль йод.)	150	15,96	3,60	4,78	36,44	203,23	552,00
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	6,86	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00
	Гематоген	40	30,00	2,80	1,20	33,60	156,00	-
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	30	2,49	2,25	0,30	15,30	72,90	-
Итого за обед 7-11 лет:		730	105,00	28,47	27,58	102,69	772,46	
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,	20/230	21,12	5,23	9,54	6,49	132,72	8,00
	Котлета "Мечта" (со свиной) из минтая с соусом белым (Минтай, свинина, крупа манная, вода, лук репч., яйцо, сухарь панир., масло подсолнечное)	80/30	37,73	14,27	12,26	10,01	207,46	1 061,00
	Рис отварной (Крупа рисовая, вода, масло сл., соль йод.)	200	21,29	4,81	6,38	48,59	270,98	552,00
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	6,86	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	36	3,00	2,70	0,36	18,36	87,48	-
	Гематоген	40	30,00	2,80	1,20	33,60	156,00	-
Итого за обед 12 лет и старше:		836	120,00	31,17	31,14	119,19	881,33	
Итого за день 6 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				46,18	53,28	168,81	1 339,12	
Итого за день 6 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				50,23	58,44	193,23	1 499,42	
День 7								
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 "Улыбка". (Хлопья Геркулес, крупа рисовая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.)	200	20,97	7,03	4,55	38,89	204,6	53,00
	Чай с лимоном (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	3,12	0,04		9,19	36,92	431,00

	Хлеб пшеничный йодированный БХП	24	1,92	1,80	0,24	12,24	58,32	-
	Печенье "Курабье" (конд.цех)	65	42,57	3,8	10,24	45,48	249,33	339,01
Итого за завтрак 7-11 лет:		512	85,00	14,04	18,01	106,68	584,99	
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 "Улыбка". (Хлопья Геркулес, крупа рисовая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.)	240	25,16	8,43	5,46	46,67	269,52	53,00
	Чай с лимоном (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	3,12	0,04		9,19	36,92	431,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	33	2,73	2,48	0,33	16,83	80,19	-
	Печенье "Курабье" (конд.цех)	65	42,57	3,8	10,24	45,48	249,33	339,01
Итого за завтрак 12 лет и старше:		560	90,00	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Суп картофельный с бобовыми, и гречками. (Картофель, горох, лук репч., морковь, масло подс., соль йод., гренки)	200/10	8,05	5,06	5,49	19,94	149,42	157,00
	Гуляш мясной (Говядина, лук репч., мука, томат.паста, масло подс., соль йод.)	45/45	63,56	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 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	-
	Яблоко свежее	125	15,62	0,50	0,50	12,25	55,50	-
Итого за обед 7-11 лет:		800	105,00	24,73	22,21	105,70	721,60	
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 подс., соль йод., гренки)	250/10	9,87	6,26	6,80	24,69	185,00	157,00
	Гуляш мясной (Говядина, лук репч., мука, томат.паста, масло подс., соль йод.)	50/50	70,63	11,70	12,47	3,59	173,43	550,00
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	200	15,06	8,26	6,32	50,64	292,48	632,00
	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	30	2,49	2,25	0,30	15,30	72,90	-
	Яблоко свежее	140	17,56	0,56	0,56	13,72	62,16	-
Итого за обед 12 лет и старше:		930	120,00	29,60	26,45	127,49	866,45	
Итого за день 7 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				38,77	40,22	212,39	1 366,59	
Итого за день 7 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				45,72	45,46	246,54	1 578,23	
День 8								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Каша молочная манная (жидкая) 100% с маслом (Крупа манная, молоко, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	200/5	31,49	7,79	8,78	36,32	255,47	578,00
	Бутерброд с маслом (Масло сл., хлеб пш.)	15/38	20,54	3,26	8,12	21,77	173,23	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:		583	85,00	12,87	18,57	85,06	558,88	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	10,65	1,82	1,67	13,22	75,19	986,00
	Каша молочная манная (жидкая) 100% с маслом (Крупа манная, молоко, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	240/5	36,63	9,31	10,50	43,40	305,32	578,00
	Бутерброд с маслом (Масло сл., хлеб пш.)	15/37	20,40	3,20	7,97	21,36	169,96	778,00
	Пюре фруктовое	125	22,32			13,75	55,00	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		622	90,00	14,33	20,13	91,74	605,46	
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)	10/230/10	10,25	4,84	4,93	7,43	93,46	1 079,00
	Жаркое по-домашнему.. (Говядина, картофель, лук репч., масло поде., томат.паста, соль йод.)	40/160	71,27	16,35	16,84	19,18	293,68	27,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	22	1,82	1,65	0,22	11,22	53,46	-
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,78			9,08	36,32	663,00
	Песочники "Байкальские" (конд.цех)	40	19,88	2,36	9,52	23,00	198,75	328,00
Итого за обед 7-11 лет:		712	105,00	25,20	31,51	69,91	675,67	
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)	20/270/10	18,58	5,81	5,92	8,92	112,15	1 079,00
	Жаркое по-домашнему.. (Говядина, картофель, лук репч., масло поде., томат.паста, соль йод.)	40/210	76,83	20,44	21,05	23,98	367,10	27,00
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,78			9,08	36,32	663,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	35	2,93	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Песочники "Байкальские" (конд.цех)	40	19,88	2,36	9,52	23,00	198,75	328,00
Итого за обед 12 лет и старше:		825	120,00	31,23	36,84	82,82	799,37	
Итого за день 8 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				38,08	50,08	154,97	1 234,55	
Итого за день 8 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				45,57	56,97	174,56	1 404,83	
День 9								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Каша молочная кукурузная (Крупа кукурузная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.)	150	13,33	5,23	2,40	34,67	181,20	623,00
	Ватрушка "Королевская" (Мука пш.в/с, яйцо, сахар-песок, масло сл., творог, сода, ванилин)	90	42,08	12,58	11,63	35,78	238,08	397,00
	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	24	1,99	1,80	0,24	12,24	58,32	-
	Яблоко свежее	138	17,31	0,55	0,55	13,52	61,27	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		602	85,00	21,67	15,95	108,82	605,52	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
	Каша молочная кукурузная (Крупа кукурузная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.)	200	17,77	6,97	3,20	46,23	241,60	623,00
	Ватрушка "Королевская"	90	42,08	12,58	11,63	35,78	238,08	397,00

Завтрак 12 лет и старше	(Мука пш.в/с, яйцо, сахар-песок, масло сл., творог, сода, ванилин)		72,00	12,50	11,00	55,70	250,00	577,00
	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	31	2,58	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	Яблоко свежее	138	17,28	0,55	0,55	13,52	61,27	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		659	90,00	23,94	16,82	123,95	682,93	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Рассольник "Ленинградский" (Картофель, морковь, огурцы солен., лук репч., крупа перловая, масло подсол., соль)	200	12,01	1,75	4,06	12,89	95,06	167,00
	Пельмени отварные с маслом (Пельмени, соль йод., масло сл.)	160/5	69,68	16,36	41,23	50,06	536,77	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	28	2,38	2,10	0,28	14,28	68,04	-
Сок фруктовый в п/у 125	125	14,34	0,88	0,25	14,25	62,77	-	
Итого за обед 7-11 лет:		718	105,00	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	
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)	250	15,01	2,19	5,07	16,11	118,83	167,00
	Пельмени отварные с маслом (Пельмени, соль йод., масло сл.)	190/5	81,66	18,23	45,94	55,78	609,55	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	2,40	2,25	0,3	15,3	72,9	-
Сок фруктовый в п/у 125	125	14,34	0,88	0,25	14,25	62,77	-	
Итого за обед 12 лет и старше:		799	120,00	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	
Итого за день 9 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				42,04	59,48	210,57	1 545,77	
Итого за день 9 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				47,62	68,44	238,01	1 758,54	
День 10								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Тефтели II вариант с соусом красным (Говядина, крупа рисовая, вода, лук репч., мука, масло подсол., соль йод., соус)	80/30	48,08	7,35	10,29	9,42	159,75	18,00
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	180	27,15	3,71	5,36	24,12	159,59	371,00
	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	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		515	85,00	13,92	15,97	64,65	458,03	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Тефтели II вариант с соусом красным (Говядина, крупа рисовая, вода, лук репч., мука, масло подсол., соль йод., соус)	80/30	48,08	7,35	10,29	9,42	179,75	18,00
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	210	31,74	4,33	6,26	28,14	186,19	371,00
	Компот из кураги с витамином С. (Курага, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	7,69	0,99	0,06	18,36	77,94	669,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	30	2,49	2,25	0,30	15,30	72,90	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		550	90,00	14,92	16,91	71,22	516,78	

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Борщ с капустой, картофелем, фрикадельками (г+с) и сметы (Фрикадельки мясные, свекла, картофель, капуста, морковь, лук репч.,	20/210/15	30,78	6,86	11,90	11,49	180,53	165,00
	Биточки мясные с соусом красным (Говядина, свинина, батон, вода, яйцо, сухарь панир., масло подсол., соль йод., соус	80/30	44,90	11,90	20,08	13,00	280,26	1 055,00
	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	190	13,34	6,86	5,15	40,28	234,90	307,00
	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	26	2,11	1,95	0,26	13,26	63,18	-
Итого за обед 7-11 лет:		771	105,00	27,70	37,48	93,85	823,48	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Борщ с капустой, картофелем, фрикадельками (г+с) и сметы (Фрикадельки мясные, свекла, картофель, капуста, морковь, лук репч.,	30/250/20	42,69	8,40	14,58	14,07	221,06	165,00
	Биточки мясные с соусом красным (Говядина, свинина, батон, вода, яйцо, сухарь панир., масло подсол., соль йод., соус	80/30	44,90	11,90	20,08	13,00	280,26	1 055,00
	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	220	15,45	7,94	5,96	46,64	271,99	307,00
	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	37	3,09	2,78	0,37	18,87	89,91	-
Итого за обед 12 лет и старше:		867	120,00	31,15	41,07	108,40	927,83	
Итого за день 10 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				41,62	53,45	158,50	1 281,51	
Среднее значение период по Завтрак 7-11 лет Дети 7 - 11 лет.				54,93	66,60	244,35	1 796,13	
Среднее значение период по Завтрак 12 лет и старше Дети с 12 лет и старше.				59,87	71,51	271,16	1 967,34	
Среднее значение период по Обед 7-11 лет Дети 7 - 11 лет.				92,18	119,65	267,96	2 518,29	
Среднее значение период по Обед 12 лет и старше Дети с 12 лет и старше.				106,72	138,98	308,82	2 914,01	