



«Утверждаю»
 Директор
 МАУ "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 2								
День 1								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Сыр порциями	16	21,31	3,71	4,72		57,33	-
	Каша манная молочная жидкая с вареньем (клубника) (Крупа манная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., варенье)	150/20	29,09	4,59	2,53	34,53	179,27	850,00
	Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	12,56	1,51	1,13	12,61	66,65	1 066,00
	Батон БХП	26	4,24	1,95	0,75	13,36	68,04	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	22,80	1,40	0,40	22,80	100,40	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		612	90,00	13,16	9,54	83,30	471,69	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Сыр порциями	16	21,31	3,71	4,72		57,33	-
	Каша манная молочная жидкая с вареньем (клубника) (Крупа манная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., варенье)	220/20	36,64	6,48	3,58	48,74	253,09	850,00
	Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	12,56	1,51	1,13	12,61	66,65	1 066,00
	Батон БХП	41	6,69	3,08	1,19	21,07	107,30	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	22,80	1,40	0,40	22,80	100,40	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		697	100,00	16,18	11,02	105,23	584,77	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
	Щи по-уральски (пшено) с фрикадельками (г+с) (Фрикадельки мясные, капуста, морковь, лук репч., крупа пшено, томат.паста, масло)	10/200	14,68	4,39	8,01	5,45	111,49	8,00

	Хлеб пшеничный йодированный БХП	30	3,13	2,25	0,30	15,30	72,90	-
	Хлеб ржаной БХП	29	2,44	1,91	0,35	11,48	56,72	-
Итого за обед 7-11 лет:		739,00	120,00	29,00	34,54	90,76	789,86	
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, соль)	20/250	24,91	5,65	10,30	7,01	143,34	8,00
	Кюфта по-московски (со свиной) с соусом красным (Говядина, свинина, крупа рисовая, вода, лук репч., яйцо, мука, масло подс., соль)	80/30	64,25	14,54	21,45	8,78	286,33	209,00
	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	190	25,30	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	14,20	0,13	0,09	15,82	64,61	1 083,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	35	3,65	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной БХП	32	2,69	2,11	0,38	12,67	62,59	-
Итого за обед 12 лет и старше:		837,00	135,00	31,92	37,72	102,41	876,82	
Итого за день 1 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				42,17	44,07	174,06	1 261,55	
Итого за день 1 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				48,09	48,74	207,64	1 461,58	
День 2								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Котлета мясная с соусом красным (Говядина, свинина, батон, вода, яйцо, сухарь панир., масло подс., соль йод., соус)	80/30	47,58	11,90	20,08	13,00	280,26	1 055,00
	Пюре овощное (Картофель, молоко, морковь, масло сл., соль йод.)	160	34,01	3,18	6,26	19,87	148,55	867,00
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С. (Смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	4,45	0,57		19,55	80,48	611,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	38	3,96	2,85	0,38	19,38	92,34	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		508,00	90,00	18,50	26,72	71,80	601,64	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Котлета мясная с соусом красным (Говядина, свинина, батон, вода, яйцо, сухарь панир., масло подс., соль йод., соус)	80/40	48,38	12,98	21,90	14,18	305,74	1 055,00
	Пюре овощное (Картофель, молоко, морковь, масло сл., соль йод.)	200	42,58	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	4,45	0,57		19,55	80,48	611,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	44	4,59	3,30	0,44	22,44	106,92	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		564,00	100,00	20,82	30,17	81,01	678,83	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
	Рассольник "Ленинградский" с фрикадельками (г+с)и сметаной	10/180/10	27,13	3,27	6,50	12,30	187,58	167,03

Обед 7-11 лет	(Фрикадельки мясные, картофель, морковь, огурцы солен., лук репч., крупа пшеничная, масло слив.)	10/100/10	27,13	3,27	0,37	12,30	107,30	107,03
	Блины-конверты с фруктовой начинкой (клубника) (Блин-конверт с клубникой, масло слив.)	130	56,68	4,24	9,00	35,06	258,2	1 097,00
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	9,21	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	24	2,50	1,80	0,24	12,24	58,32	-
	Хлеб ржаной БХП	20	1,68	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	22,80	1,40	0,40	22,80	100,40	-
Итого за обед 7-11 лет:		774	120,00	13,39	17,88	92,46	670,31	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Рассольник "Ленинградский" с фрикадельками (г+с)и сметаной (Фрикадельки мясные, картофель, морковь, огурцы солен., лук репч., крупа пшеничная, масло слив.)	20/250/10	40,74	4,58	9,22	17,23	261,21	167,03
	Блины-конверты с фруктовой начинкой (клубника) (Блин-конверт с клубникой, масло слив.)	130	56,68	4,24	9,00	35,06	258,2	1 097,00
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	9,21	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	30	3,13	2,25	0,30	15,30	72,90	-
	Хлеб ржаной БХП	29	2,44	1,91	0,35	11,48	56,72	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	22,80	1,40	0,40	22,80	100,40	-
Итого за обед 12 лет и старше:		869	135,00	15,75	20,68	104,01	776,21	
Итого за день 2 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				27,29	32,84	187,46	1 154,57	
Итого за день 2 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				31,52	37,94	209,32	1 304,85	
День 3								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Пельмени отварные в бульоне (Пельмени, бульон, соль йод., специи)	160/40	68,67	11,55	27,03	35,41	431,13	1 084,00
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,90			9,08	36,32	663,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	30	3,13	2,25	0,30	15,30	72,90	-
	Яблоко свежее	130	16,30	0,52	0,52	12,74	57,72	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		560,00	90,00	14,32	27,85	72,53	598,07	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Пельмени отварные в бульоне (Пельмени, бульон, соль йод., специи)	180/50	77,30	13,28	31,09	40,72	495,80	1 084,00
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,90			9,08	36,32	663,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	36	3,75	2,70	0,36	18,36	87,48	-
	Яблоко свежее	136	17,05	0,54	0,54	13,33	60,38	-

Итого за завтрак 12 лет и старше:		602,00	100,00	16,53	31,99	81,49	679,98	
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)	230/15	11,76	5,90	6,41	23,27	174,33	157,00
	Гуляш мясной (Говядина, лук репч., мука, томат.паста, масло подс., соль йод.)	55/55	82,08	12,87	13,72	3,95	190,78	550,00
	Перловка отварная (Крупа перловая, вода, масло сл., соль йод.)	160	11,05	4,56	4,08	31,54	181,10	585,00
	Чай с ягодой протертой (облепиха) (Чай, сахар, вода, облепиха протертая)	200	7,99	0,13	0,59	13,00	57,83	1 114,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	40	4,17	3,00	0,40	20,40	97,20	-
	Хлеб ржаной БХП	35	2,95	2,31	0,42	13,86	68,46	-
Итого за обед 7-11 лет:		790,00	120,00	28,77	25,62	106,01	769,70	
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., гречки)	250/15	12,68	6,38	6,93	25,16	188,56	157,00
	Гуляш мясной (Говядина, лук репч., мука, томат.паста, масло подс., соль йод.)	65/55	96,50	14,04	14,97	4,31	208,12	550,00
	Перловка отварная (Крупа перловая, вода, масло сл., соль йод.)	180	12,43	5,13	4,59	35,48	203,74	585,00
	Чай с ягодой протертой (облепиха) (Чай, сахар, вода, облепиха протертая)	200	7,99	0,13	0,59	13,00	57,83	1 114,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	30	3,13	2,25	0,30	15,30	72,90	-
	Хлеб ржаной БХП	27	2,27	1,78	0,32	10,69	52,81	-
Итого за обед 12 лет и старше:		822,00	135,00	29,72	27,70	103,95	783,96	
Итого за день 3 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				43,10	53,47	178,54	1 367,76	
Итого за день 3 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				46,25	59,69	185,43	1 463,94	
День 4								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Закуска порционированная (горошек зеленый)	20	9,23	0,62	0,04	1,30	8,04	984,00
	Фрикадельки "Удинские" (со свиной) с соусом красным (Говядина, свинина, крупа манная, молоко, яйцо, лук репч., соль йод., соус томатный, сметана)	80/20	56,49	11,80	15,79	6,75	216,30	1 126,00
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	150	13,88	6,20	4,74	37,98	219,36	632,00
	Напиток из шиповника (Шиповник, вода, лимон, сахар-песок)	200	6,65	0,21	0,07	13,13	53,99	667,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	36	3,75	2,70	0,36	18,36	87,48	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		506,00	90,00	21,52	21,00	77,52	585,17	

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Закуска порционированная (горошек зеленый)	35	16,15	1,09	0,07	2,28	14,07	984,00
	Фрикадельки "Удинские" (со свиной) с соусом красным (Говядина, свинина, крупа манная, молоко, яйцо, лук репч., соль йод., соус томатный)	80/30	57,31	12,98	17,37	7,42	237,93	1 126,00
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	180	16,66	7,43	5,69	45,58	263,23	632,00
	Напиток из шиповника (Шиповник, вода, лимон, сахар-песок)	200	6,65	0,21	0,07	13,13	53,99	667,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	31	3,23	2,33	0,31	15,81	75,33	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		556,00	100,00	24,03	23,51	84,21	644,55	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Уха "Рыбацкая" с сайрой. (Сайра, картофель, морковь, лук репч., масло подсолнечное, соль йод., масло сл.)	10/200	25,85	4,17	7,65	12,41	135,18	17,00
	Голень куриная запеченная (Голень куриная, сметана, чеснок суш., паприка, масло подсолнечное, соль йод.)	100	60,84	23,18	13,40	0,63	215,84	1 125,00
	Рис с овощами без томата (Крупа рисовая, вода, морковь, лук репч., масло сл., соль йод.)	150	25,48	3,42	14,09	31,13	264,95	629,00
	Чай с лимоном (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	3,23	0,04		9,19	36,92	432,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	28	2,92	2,10	0,28	14,28	68,04	-
	Хлеб ржаной БХП	20	1,68	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед 7-11 лет:		712,00	120,00	34,23	35,66	75,55	760,04	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Уха "Рыбацкая" с сайрой. (Сайра, картофель, морковь, лук репч., масло подсолнечное, соль йод., масло сл.)	15/250	34,77	5,26	9,66	15,66	170,58	17,00
	Голень куриная запеченная (Голень куриная, сметана, чеснок суш., паприка, масло подсолнечное, соль йод.)	100	60,84	23,18	13,40	0,63	215,84	1 125,00
	Рис с овощами без томата (Крупа рисовая, вода, морковь, лук репч., масло сл., соль йод.)	180	30,57	4,10	16,90	37,35	317,93	629,00
	Чай с лимоном (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	3,23	0,04		9,19	36,92	432,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	35	3,65	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной БХП	23	1,94	1,52	0,28	9,11	44,99	-
Итого за обед 12 лет и старше:		807,00	135,00	36,73	40,58	89,79	871,31	
Итого за день 4 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				55,75	56,66	153,07	1 345,21	
Итого за день 4 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				60,76	64,09	174,00	1 515,87	
День 5								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								

Завтрак 7-11 лет	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" с ма (Хлопья Геркулес, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	150/5	22,73	5,88	6,58	25,18	183,46	898,00
	Бутерброд с маслом на батоне (Масло сл., батон в/с БХП)	15/29	27,10	2,56	8,93	17,11	159,06	1 116,00
	Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	13,77	1,82	1,67	13,22	75,19	986,00
	Пюре фруктовое	125	26,40			13,75	55,00	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		524,00	90,00	10,26	17,18	69,26	472,71	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" с ма (Хлопья Геркулес, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	240/5	32,07	9,29	10,40	39,80	289,99	898,00
	Бутерброд с маслом на батоне (Масло сл., батон в/с БХП)	15/33	27,76	2,80	9,74	18,66	173,52	1 116,00
	Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	13,77	1,82	1,67	13,22	75,19	986,00
	Пюре фруктовое	125	26,40			13,75	55,00	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		618,00	100,00	13,91	21,81	85,43	593,70	
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 подс., соль йод.)	200	9,84	1,55	3,91	10,22	82,31	165,00
	Биточки рыбные по-домашнему (минтай) с соусом белым (Минтай, крупа рисовая, лук репч., яйцо, сухарь панир., масло подс., соль йод., масло сливочное)	80/20	39,19	12,82	5,27	8,44	132,43	272,00
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	150	29,69	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	4,45	0,57		19,55	80,48	611,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	30	3,13	2,25	0,30	15,30	72,90	-
	Рогалик Сахарный (конд.цех) 50 гр.	50	33,70	3,72	11,61	28,02	231,49	385,00
Итого за обед 7-11 лет:		730,00	120,00	24,00	25,56	101,63	732,60	
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., соль йод.)	270	13,28	2,10	5,28	13,80	111,12	165,00
	Биточки рыбные по-домашнему (минтай) с соусом белым (Минтай, крупа рисовая, лук репч., яйцо, сухарь панир., масло подс., соль йод., масло сливочное)	80/40	40,33	15,38	6,32	10,13	158,91	272,00
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	200	39,59	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	4,45	0,57		19,55	80,48	611,00

	Хлеб пшеничный йодированный БХП	35	3,65	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Рогалик Сахарный (конд.цех) 50 гр.	50	33,70	3,72	11,61	28,02	231,49	385,00
Итого за обед 12 лет и старше:		875,00	135,00	28,51	29,52	116,14	844,38	
Итого за день 5 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				34,26	42,74	170,88	1 205,31	
Итого за день 5 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				42,42	51,34	201,57	1 438,07	
День 6								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Каша молочная "Улыбка". (Хлопья Геркулес, крупа рисовая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.)	160	21,16	5,62	3,64	31,11	179,68	53,00
	Бутерброд с сыром на батоне (Сыр, батон в/с БХП)	20/42	33,48	7,89	7,30	21,25	182,22	1 115,00
	Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	12,56	1,51	1,13	12,61	66,65	1 066,00
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	22,80	1,40	0,40	22,80	100,40	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		622	90,00	16,43	12,46	87,77	528,95	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Каша молочная "Улыбка". (Хлопья Геркулес, крупа рисовая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.)	230	30,51	8,08	5,23	44,73	258,29	53,00
	Бутерброд с сыром на батоне (Сыр, батон в/с БХП)	20/47	34,13	8,53	7,88	22,96	196,91	1 115,00
	Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	12,56	1,51	1,13	12,61	66,65	1 066,00
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	22,80	1,40	0,40	22,80	100,40	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		697	100,00	19,52	14,64	103,10	622,25	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Суп-лапша с фрикадельками (г+с) (Фрикадельки мясные, лапша Роллтон, морковь, лук репч., масло подс., соль йод.)	10/200	16,38	5,12	8,38	9,75	114,91	1 112,00
	Котлета "Домашняя" с соусом красным (Говядина, свинина, хлеб пш., вода, лук репч., яйцо, сухарь панир., масло подс., соль йод, специи)	80/20	46,93	10,67	16,29	11,17	203,96	246,00
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	150	13,88	6,20	4,74	37,98	209,36	632,00
	Напиток из ягоды (облепиха), протертая с сахаром (Облепиха протертая с сахаром, сахар-песок, вода)	200	9,55	0,18	0,79	15,82	71,11	1 083,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	25	2,61	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной БХП	22	1,85	1,45	0,26	8,71	43,03	-
	Десерт шоколадный (Чио-Рио)	30	28,80	1,05	9,00	17,40	156,00	-
Итого за обед 7-11 лет:		737	120,00	26,54	39,72	113,57	859,12	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								

Обед 12 лет и старше	Суп-лапша с фрикадельками (г+с) (Фрикадельки мясные, лапша Роллтон, морковь, лук репч., масло подс., соль йод.)	20/250	27,01	6,58	10,78	12,53	143,46	1 112,00
	Котлета "Домашняя" с соусом красным (Говядина, свинина, хлеб пш., вода, лук репч., яйцо, сухарь панир., масло подс., соль йод.)	80/30	47,75	11,73	17,92	12,28	227,35	246,00
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	180	16,66	7,43	5,69	45,58	263,23	632,00
	Напиток из ягоды (облепиха), протертая с сахаром (Облепиха протертая с сахаром, сахар-песок, вода)	200	9,55	0,18	0,79	15,82	71,11	1 083,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	30	3,13	2,25	0,30	15,30	72,90	-
	Хлеб ржаной БХП	25	2,10	1,65	0,30	9,90	48,90	-
	Десерт шоколадный (Чио-Рио)	30	28,80	1,05	9,00	17,40	156,00	-
Итого за обед 12 лет и старше:		800	135,00	30,88	44,78	128,81	982,95	
Итого за день 6 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				42,96	52,18	201,34	1 448,07	
Итого за день 6 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				50,40	59,42	231,91	1 665,21	
День 7								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Яйцо вареное	40	19,50	5,08	4,60	0,28	62,84	776,00
	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы (Крупа пшеничная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.)	150	14,88	6,02	2,46	30,34	167,55	515,00
	Бутерброд с маслом на батоне (Масло сл., батон в/с БХП)	14/37	26,80	2,97	10,35	19,83	184,37	1 116,00
	Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	13,77	1,82	1,67	13,22	75,19	986,00
	Яблоко свежее	120	15,05	0,48	0,48	11,76	53,28	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		561	90,00	16,37	19,56	75,42	543,23	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Яйцо вареное	400	19,50	5,08	4,60	0,28	62,84	776,00
	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы (Крупа пшеничная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.)	230	22,82	9,22	3,77	46,52	256,91	515,00
	Бутерброд с маслом на батоне (Масло сл., батон в/с БХП)	15/40	28,86	3,20	11,17	21,38	198,83	1 116,00
	Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	13,77	1,82	1,67	13,22	75,19	986,00
	Яблоко свежее	120	15,05	0,48	0,48	11,76	53,28	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		645	100,00	19,81	21,69	93,16	647,05	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной (Свекла, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат.паста, мука, масло подс., соль йод.)	200/10	16,02	1,77	4,87	10,61	93,36	165,00

Обед 7-11 лет	Пельмени отварные с маслом (Пельмени, соль йод., масло сл.)	170/5	80,62	16,36	41,23	50,06	536,77	1 084,00
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С. (Смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	4,45	0,57		19,55	80,48	611,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	37	3,86	2,78	0,37	18,87	89,91	-
	Яблоко свежее	120	15,05	0,48	0,48	11,76	53,28	-
Итого за обед 7-11 лет:		742,00	120,00	21,95	46,95	110,85	853,8	
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., соль йод.)	250/10	18,56	2,19	6,03	13,14	115,59	165,00
	Пельмени отварные с маслом (Пельмени, соль йод., масло сл.)	200/5	93,50	19,16	48,30	58,64	645,94	1 084,00
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С. (Смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	4,45	0,57		19,55	80,48	611,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	33	3,44	2,48	0,33	16,83	80,19	-
	Яблоко свежее	120	15,05	0,48	0,48	11,76	53,28	-
Итого за обед 12 лет и старше:		818,00	135,00	24,88	55,14	119,92	975,48	
Итого за день 7 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				42,84	69,96	172,01	1 489,08	
Итого за день 7 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				48,56	80,17	195,25	1 696,74	
День 8								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Закуска порционированная (горошек зеленый)	20	9,23	0,62	0,04	1,30	8,04	984,00
	Котлеты рубленые из курицы с соусом белым (Филе куриное, хлеб пш., вода, лук репч., яйцо, сухарь панир., масло сл., соль йод., сахар-песок)	80/20	45,74	15,80	6,73	14,49	181,71	1 069,00
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	150	29,69	3,09	4,47	20,10	152,99	371,00
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,90			9,08	36,32	663,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	33	3,44	2,48	0,33	16,83	80,19	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		503,00	90,00	21,98	11,57	61,80	459,25	
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
	Котлеты рубленые из курицы с соусом белым (Филе куриное, хлеб пш., вода, лук репч., яйцо, сухарь панир., масло сл., соль йод., сахар-песок)	80/40	46,77	18,96	8,07	17,39	218,05	1 069,00
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	180	35,63	3,71	5,36	24,12	159,59	371,00
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,90			9,08	36,32	663,00

	Хлеб пшеничный йодированный БХП	40	4,17	3,00	0,40	20,40	97,20	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		565,00	100,00	26,44	13,89	72,61	521,21	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Суп картофельный с бобовыми, с фрикадельками (г+с) и г. (Фрикадельки мясные, картофель, горох, лук репч., морковь, масло подс., соль йод.)	10/190/10	18,82	8,83	9,67	18,12	194,90	157,00
	Котлеты рубленые из курицы с соусом белым (Филе куриное, хлеб пш., вода, лук репч., яйцо, сухарь панир., масло сл., соль йод., сахар-песок)	80/20	45,74	15,80	6,73	14,49	181,71	1 069,00
	Гарнир "Забава" (Крупа гречневая, крупа рисовая, вода, масло сл., соль йод.)	150	14,72	4,63	4,22	35,56	198,74	310,00
	Напиток из шиповника (Шиповник, вода, лимон, сахар-песок)	200	6,65	0,21	0,07	13,13	53,99	667,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	22	2,29	1,65	0,22	11,22	53,46	-
	Бисквит Лимонный (конд.цех)	70	31,78	4,41	10,15	40,74	160	528,00
Итого за обед 7-11 лет:		752,00	120,00	35,53	31,06	133,26	842,8	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Суп картофельный с бобовыми, с фрикадельками (г+с) и г. (Фрикадельки мясные, картофель, горох, лук репч., морковь, масло подс., соль йод.)	10/250/10	21,64	11,36	12,44	23,30	240,59	157,00
	Котлеты рубленые из курицы с соусом белым (Филе куриное, хлеб пш., вода, лук репч., яйцо, сухарь панир., масло сл., соль йод., сахар-песок)	80/30	46,29	17,38	7,40	15,94	179,88	1 069,00
	Гарнир "Забава" (Крупа гречневая, крупа рисовая, вода, масло сл., соль йод.)	200	19,62	6,17	5,63	47,41	244,99	310,00
	Напиток из шиповника (Шиповник, вода, лимон, сахар-песок)	200	6,65	0,21	0,07	13,13	53,99	667,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	43	4,48	3,23	0,43	21,93	104,49	-
	Бисквит Лимонный (конд.цех)	80	36,32	5,04	11,60	46,56	160	528,00
Итого за обед 12 лет и старше:		903,00	135,00	43,39	37,56	168,28	983,94	
Итого за день 8 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				51,90	50,62	208,69	1 471,03	
Итого за день 8 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				63,19	59,25	261,43	1 800,98	
День 9								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Каша вязкая молочная из гречневой крупы с маслом. (Крупа гречневая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	150/5	23,62	5,35	5,51	27,85	182,39	515,00
	Сэндвич с вареной сгущенкой (Сэндвичи с вареной сгущенкой, масло слив.)	55	32,69	3,12	6,82	28,69	188,62	1 109,00
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	9,21	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00
	Батон БХП	20	3,26	1,50	0,58	10,28	52,34	-
	Мандарин.	108	21,22	0,86	0,22	8,10	37,80	-

Итого за завтрак 7-11 лет:		538,00	90,00	12,19	14,54	77,06	487,84	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Каша вязкая молочная из гречневой крупы с маслом. (Крупа гречневая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	200/6	30,46	7,11	7,32	37,01	242,40	515,00
	Сэндвич с вареной сгущенкой (Сэндвичи с вареной сгущенкой, масло слив.)	55	32,69	3,12	6,82	28,69	188,62	1 109,00
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	9,21	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00
	Батон БХП	37	6,03	2,77	1,07	19,02	96,83	-
	Мандарин.	110	21,61	0,88	0,22	8,25	38,50	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		608,00	100,00	15,25	16,85	95,11	593,04	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Суп картофельный с овсяными хлопьями с фрикадельками (Фрикадельки мясные, картофель, морковь, лук репч., хлопья Геркулес, масло слив., соль йод.)	20/200	28,02	5,08	6,79	12,64	131,94	581,00
	Макаронные изделия "Карбонара" (Макаронные изд., мясопродукт, лук репч., томат.паста, масло подсе., соль йод.)	200	35,55	11,22	9,48	36,60	276,60	448,00
	Кисель из брусники, протертой с сахаром (Брусника протертая с сахаром, крахмал картоф., вода, сахар-песок)	200	23,69	2,13	0,58	25,52	115,82	1 110,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	35	3,65	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной БХП	32	2,69	2,11	0,38	12,67	62,59	-
	Пюре фруктовое	125	26,40			13,75	55,00	-
Итого за обед 7-11 лет:		812,00	120,00	23,16	17,58	119,03	727,00	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Суп картофельный с овсяными хлопьями с фрикадельками (Фрикадельки мясные, картофель, морковь, лук репч., хлопья Геркулес, масло слив., соль йод.)	30/240	38,80	6,23	8,33	15,51	161,93	581,00
	Макаронные изделия "Карбонара" (Макаронные изд., мясопродукт, лук репч., томат.паста, масло подсе., соль йод.)	230	40,88	12,90	10,90	42,09	338,09	448,00
	Кисель из брусники, протертой с сахаром (Брусника протертая с сахаром, крахмал картоф., вода, сахар-песок)	200	23,69	2,13	0,58	25,52	115,82	1 110,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	30	3,13	2,25	0,30	15,30	72,90	-
	Хлеб ржаной БХП	25	2,10	1,65	0,30	9,90	48,90	-
	Пюре фруктовое	125	26,40			13,75	55,00	-
Итого за обед 12 лет и старше:		880,00	135,00	25,16	20,41	122,07	792,64	
Итого за день 9 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				35,36	32,12	196,09	1 214,84	
Итого за день 9 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				40,41	37,26	217,18	1 365,68	
День 10								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
	Сыр порциями	13	17,28	3,02	3,84		46,58	-

Завтрак 7-11 лет	Ёжики мясные (со свиной) с соусом красным (Говядина, свинина, крупа рисовая, вода, лук репч., соль йод., соус красный)	80/30	47,12	10,69	14,88	8,44	210,44	222,00
	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	150	19,97	5,42	4,07	31,80	185,45	307,00
	Чай с лимоном (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	3,23	0,04		9,19	36,92	432,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	23	2,40	1,73	0,23	11,73	55,89	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		500,00	90,00	20,89	23,01	61,16	535,27	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Сыр порциями	15	19,89	3,48	4,43		53,75	-
	Ёжики мясные (со свиной) с соусом красным (Говядина, свинина, крупа рисовая, вода, лук репч., соль йод., соус красный)	80/30	47,12	10,69	14,88	8,44	210,44	222,00
	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	200	26,63	7,22	5,42	42,40	247,26	307,00
	Чай с лимоном (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	3,23	0,04		9,19	36,92	432,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	30	3,13	2,25	0,30	15,30	72,90	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		559,00	100,00	23,68	25,03	75,33	621,27	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Щи из свежей капусты с картофелем (Капуста, картофель, морковь, лук репч., томат.паста, масло подс., соль йод.)	250	11,93	1,76	4,89	8,29	84,21	197,00
	Плов из говядины с овощами (Говядина, крупа рисовая, вода, морковь, лук репч., масло подс., томат.паста, соль йод.)	40/140	76,38	16,43	24,71	35,56	430,36	523,00
	Чай с лимоном (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	3,23	0,04		9,19	36,92	432,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	30	3,13	2,25	0,30	15,30	72,90	-
	Хлеб ржаной БХП	30	2,53	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	22,80	1,40	0,40	22,80	100,40	-
Итого за обед 7-11 лет:		695,00	120,00	23,86	30,66	103,02	783,47	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Щи из свежей капусты с картофелем (Капуста, картофель, морковь, лук репч., томат.паста, масло подс., соль йод.)	250	11,93	1,76	4,89	8,29	84,21	197,00
	Плов из говядины с овощами (Говядина, крупа рисовая, вода, морковь, лук репч., масло подс., томат.паста, соль йод.)	50/150	92,75	18,25	27,46	39,51	478,18	523,00
	Чай с лимоном (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	3,23	0,04		9,19	36,92	432,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	25	2,61	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной БХП	20	1,68	1,32	0,24	7,92	39,12	-

	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	22,80	1,40	0,40	22,80	100,40	-
Итого за обед 12 лет и старше:		700,00	135,00	24,65	33,24	100,46	799,58	
Итого за день 10 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				45,84	42,23	164,82	1 222,72	
Итого за день 10 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				51,09	47,13	173,07	1 320,79	
Среднее значение период по Завтрак 7-11 лет Дети 7 - 11 лет.				#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	
Среднее значение период по Обед 7-11 лет Дети 7 - 11 лет.				#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	
Среднее значение период по Обед 12 лет и старше Дети с 12 лет и старше.				#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	
Среднее значение период по Завтрак 12 лет и старше Дети с 12 лет и старше.				#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	