



«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	Каша манная молочная жидкая 100% (Крупа манная, молоко, сахар-песок, соль йод.)	150	25,39	5,85	3,92	27,39	168,24	578,00
	Бутерброд с маслом на батоне (Масло сл., батон в/с БХП)	15/43	29,25	3,38	11,77	22,55	209,67	1 116,00
	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:		608	90,00	12,14	17,22	85,35	544,96	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Каша манная молочная жидкая 100% (Крупа манная, молоко, сахар-песок, соль йод.)	210	35,54	8,19	5,49	38,35	235,54	578,00
	Бутерброд с маслом на батоне (Масло сл., батон в/с БХП)	15/42	29,10	3,32	11,57	22,16	206,06	1 116,00
	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:		667	100,00	14,42	18,59	95,91	608,64	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
	Щи по-уральски (пшено) с фрикадельками (г+с) (Фрикадельки мясные, капуста, морковь, лук репч., крупа пшено,	20/200	23,58	4,60	8,39	5,71	116,80	8,00

«Согласовано»

Директор _____

10 марта 2025 г.

«Утверждаю»

Директор

МАУ "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 2								
День 1								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Каша манная молочная жидкая 100% (Крупа манная, молоко, сахар-песок, соль йод.)	150	25,39	5,85	3,92	27,39	168,24	578,00
	Бутерброд с маслом на батоне (Масло сл., батон в/с БХП)	15/43	29,25	3,38	11,77	22,55	209,67	1 116,00
	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:		608	90,00	12,14	17,22	85,35	544,96	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Каша манная молочная жидкая 100% (Крупа манная, молоко, сахар-песок, соль йод.)	210	35,54	8,19	5,49	38,35	235,54	578,00
	Бутерброд с маслом на батоне (Масло сл., батон в/с БХП)	15/42	29,10	3,32	11,57	22,16	206,06	1 116,00
	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:		667	100,00	14,42	18,59	95,91	608,64	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
	Щи по-уральски (пшено) с фрикадельками (г+с) (Фрикадельки мясные, капуста, морковь, лук репч., крупа пшено, сметана, молоко, вода, соль йод.)	20/200	23,58	4,60	8,39	5,71	116,80	8,00

Обед 7-11 лет	Фрикадельки "Удинские" (со свиной) с соусом кр (Говядина, свинина, крупа манная, молоко, яйцо, лук репч., соль йод., соль йод.)	80/30	56,21	12,98	17,37	7,42	237,93	1 126,00
	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	160	21,30	5,78	4,34	33,92	197,81	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	25	2,61	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной БХП	25	2,10	1,65	0,30	9,90	48,90	-
Итого за обед 7-11 лет:		740,00	120,00	27,01	30,74	85,52	726,79	
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, соль йод.)	30/250	33,92	5,86	10,68	7,27	148,65	8,00
	Фрикадельки "Удинские" (со свиной) с соусом кр (Говядина, свинина, крупа манная, молоко, яйцо, лук репч., соль йод., соль йод.)	80/30	56,21	12,98	17,37	7,42	237,93	1 126,00
	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	180	23,97	6,50	4,88	38,16	222,53	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	36	3,75	2,70	0,36	18,36	87,48	-
	Хлеб ржаной БХП	35	2,95	2,31	0,42	13,86	68,46	-
Итого за обед 12 лет и старше:		841,00	135,00	30,48	33,80	100,89	829,66	
Итого за день 1 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				39,15	47,96	170,87	1 271,75	
Итого за день 1 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				44,90	52,39	196,80	1 438,30	
День 2								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Сыр в индивидуальной упаковке	18	21,00	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	Каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом (Крупа пшенная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	160/5	23,94	6,45	6,22	31,87	209,24	515,00
	Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	13,77	1,82	1,67	13,22	75,19	986,00
	Батон БХП	30	4,89	2,25	0,87	15,42	78,51	-
	Пюре фруктовое	125	26,40			13,75	55,00	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		521,00	90,00	11,89	11,74	75,14	453,76	

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Сыр в индивидуальной упаковке	18	21,00	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	Каша вязкая молочная из пшенинной крупы с маслом (Крупа пшенинная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	200/8	32,47	8,13	7,84	40,18	263,77	515,00
	Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	13,77	1,82	1,67	13,22	75,19	986,00
	Батон БХП	39	6,36	2,93	1,13	20,05	102,06	-
	Пюре фруктовое	125	26,40			13,75	55,00	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		573,00	100,00	14,25	13,62	88,07	531,84	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Рассольник "Ленинградский" с фрикадельками (г+с) (Фрикадельки мясные, картофель, морковь, огурцы солен., лук репч., укроп, петрушка, сметана, майонез)	10/180/10	28,08	3,27	6,59	12,30	191,58	167,03
	Блины-конверты с фруктовой начинкой (клубника) (Блин-конверт с клубникой, масло слив.)	130	56,68	4,24	9,00	35,06	278,2	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	31	3,23	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	22,80	1,40	0,40	22,80	100,40	-
Итого за обед 7-11 лет:		761	120,00	12,60	17,71	88,11	672,2	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Рассольник "Ленинградский" с фрикадельками (г+с) (Фрикадельки мясные, картофель, морковь, огурцы солен., лук репч., укроп, петрушка, сметана, майонез)	20/250/10	42,03	4,58	9,22	17,23	262,21	167,03
	Блины-конверты с фруктовой начинкой (клубника) (Блин-конверт с клубникой, масло слив.)	130	56,68	4,24	9,00	35,06	288,2	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	41	4,28	3,08	0,41	20,91	99,63	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	22,80	1,40	0,40	22,80	100,40	-
Итого за обед 12 лет и старше:		851	135,00	14,66	20,44	98,14	777,13	
Итого за день 2 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				24,49	29,44	163,26	1 015,96	
Итого за день 2 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				28,91	34,06	186,21	1 166,97	
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	Напиток из шиповника (Шиповник, вода, лимон, сахар-песок)	200	6,65	0,21	0,07	13,13	53,99	667,00
	Суп Кудрявый (Картофель, крупа пшено, морковь, лук репч., яйцо, масло подсолнечное, соль йод.)	200	24,49	5,54	4,18	24,23	156,73	824,00
	Котлета "Домашняя" с соусом красным (Говядина, свинина, хлеб пш., вода, лук репч., яйцо, сухарь панир., морковь, лук репч., соль йод., специи)	80/20	46,93	10,67	16,29	11,17	233,96	246,00
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	170	35,33	3,50	5,07	22,78	150,72	371,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	35	3,65	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной БХП	35	2,95	2,31	0,42	13,86	68,46	-
Итого за обед 7-11 лет:		740,00	120,00	24,85	26,38	103,02	748,91	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет	Суп Кудрявый (Картофель, крупа пшено, морковь, лук репч., яйцо, масло подсолнечное, соль йод.)	260	31,84	7,20	5,44	31,50	203,75	824,00
	Котлета "Домашняя" с соусом красным (Говядина, свинина, хлеб пш., вода, лук репч., яйцо, сухарь панир., морковь, лук репч., соль йод., специи)	80/30	47,75	11,73	17,92	12,28	257,35	246,00
	Пюре картофельное	200	41,56	4,12	5,06	26,80	177,32	371,00

и старше	(Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	200	71,50	7,12	3,70	20,00	177,32	371,00
	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	40	4,17	3,00	0,40	20,40	97,20	-
	Хлеб ржаной БХП	36	3,03	2,38	0,43	14,26	70,42	-
Итого за обед 12 лет и старше:		846,00	135,00	28,64	30,22	118,37	860,03	
Итого за день 3 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				39,17	54,23	175,55	1 346,98	
Итого за день 3 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				45,16	62,21	199,86	1 540,01	
День 4								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" (Хлопья Геркулес, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.)	200	20,53	7,77	5,13	33,48	211,17	898,00
	Бутерброд с сыром на батоне (Сыр, батон в/с БХП)	18/39	30,26	7,26	6,71	19,53	167,52	1 115,00
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	9,21	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00
	Печенье "Утренний кофе" в и/у 45 гр.	45	30,00	4,19	0,50	30,11	141,70	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		502	90,00	20,58	13,75	85,26	547,08	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" (Хлопья Геркулес, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.)	250	25,66	9,71	6,41	41,85	263,96	898,00
	Бутерброд с сыром на батоне (Сыр, батон в/с БХП)	21/44	35,13	8,28	7,65	22,27	191,03	1 115,00
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	9,21	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00
	Печенье "Утренний кофе" в и/у 45 гр.	45	30,00	4,19	0,50	30,11	141,70	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		560	100,00	23,54	15,97	96,37	623,39	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11	Борщ с капустой и картофелем. (Свекла, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат.паста, мука, масло подсолнечное, соль йод.)	200	10,35	1,55	3,91	10,22	82,31	165,00
	Гуляш мясной (Говядина, лук репч., мука, томат.паста, масло подсолнечное, соль йод.)	40/60	61,06	11,70	12,47	3,59	173,43	550,00
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая	180	16,66	7,43	5,60	45,58	263,23	632,00

лет	(Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	100	10,00	1,75	3,07	13,50	203,23	032,00
	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	34	3,54	2,55	0,34	17,34	82,62	-
	Зефир с вареной сгущенкой	35	23,94	0,63	2,80	25,80	130,92	-
Итого за обед 7-11 лет:		749	120,00	24,44	25,21	122,08	813,00	
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 подсолнечное, соль йод.)	280	14,50	2,17	5,48	14,31	115,24	165,00
	Гуляш мясной (Говядина, лук репч., мука, томат.паста, масло подсолнечное, соль йод.)	45/70	68,80	13,46	14,34	4,13	199,45	550,00
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	200	18,51	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	4,45	0,57		19,55	80,48	611,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	46	4,80	3,45	0,46	23,46	111,78	-
	Зефир с вареной сгущенкой	35	23,94	0,63	2,80	25,80	130,92	-
Итого за обед 12 лет и старше:		876	135,00	28,54	29,40	137,89	930,34	
Итого за день 4 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				45,02	38,96	207,34	1 360,08	
Итого за день 4 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				52,08	45,37	234,27	1 553,73	
День 5								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Ёжики мясные (со свиной) с соусом красным (Говядина, свинина, крупа рисовая, вода, лук репч., соль йод., соус томатный, сметаной)	80/30	47,13	10,69	14,88	8,44	210,44	222,00
	Пюре овощное (Картофель, молоко, морковь, масло сл., соль йод.)	160	35,47	3,18	6,26	19,87	148,55	867,00
	Чай с лимоном (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	3,23	0,04		9,19	36,92	432,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	40	4,17	3,00	0,40	20,40	97,20	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		514,00	90,00	16,91	21,54	57,90	493,11	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
	Ёжики мясные (со свиной) с соусом красным (Говядина, свинина, крупа рисовая, вода, лук репч., соль йод., соус томатный, сметаной)	80/40	47,95	11,66	16,23	9,21	229,57	222,00

Завтрак 12 лет и старше	Пюре овощное (Картофель, молоко, морковь, масло сл., соль йод.)	200	44,34	3,97	7,83	24,84	185,69	867,00
	Чай с ЛИМОНОМ (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	3,23	0,04		9,19	36,92	432,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	43	4,48	3,23	0,43	21,93	104,49	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		567,00	100,00	18,90	24,49	65,17	556,67	
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.)	10/200	27,01	4,17	7,65	12,41	135,18	17,00
	Голень куриная запеченная (Голень куриная, сметана, чеснок суш., паприка, масло подс., соль йод.)	100	61,26	23,18	13,40	0,63	215,84	1 125,00
	Рис отварной (Крупа рисовая, вода, масло сл., соль йод.)	150	18,30	3,60	4,78	36,44	203,23	552,00
	Компот из кураги с витамином С. (Курага, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	7,75	0,99	0,06	18,36	77,94	669,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	30	3,13	2,25	0,30	15,30	72,90	-
	Хлеб ржаной БХП	31	2,55	2,05	0,37	12,28	60,64	-
Итого за обед 7-11 лет:		721,00	120,00	36,24	26,57	95,42	765,73	
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.)	20/230	39,32	4,96	9,11	14,77	160,93	17,00
	Голень куриная запеченная (Голень куриная, сметана, чеснок суш., паприка, масло подс., соль йод.)	100	61,26	23,18	13,40	0,63	215,84	1 125,00
	Рис отварной (Крупа рисовая, вода, масло сл., соль йод.)	180	21,97	4,33	5,74	43,73	243,88	552,00
	Компот из кураги с витамином С. (Курага, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	7,75	0,99	0,06	18,36	77,94	669,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	29	3,02	2,18	0,29	14,79	70,47	-
	Хлеб ржаной БХП	20	1,68	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед 12 лет и старше:		779,00	135,00	36,95	28,84	100,21	808,18	
Итого за день 5 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				44,56	42,21	172,31	1 247,37	
Итого за день 5 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				48,99	48,50	195,39	1 414,01	
Неделя 3								

День 6								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Каша вязкая молочная из риса с вареньем (Крупа рисовая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., варенье)	180/20	32,96	5,13	2,89	49,18	243,25	898,00
	Бутерброд с маслом на батоне (Масло сл., батон в/с БХП)	12/33	23,24	2,62	9,14	17,49	162,68	1 116,00
	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 п/у 125	125	21,24	0,88	0,25	14,25	62,77	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		570	90,00	10,14	13,41	93,54	535,35	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Каша вязкая молочная из риса с вареньем (Крупа рисовая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., варенье)	210/20	36,60	5,90	3,32	56,56	279,74	898,00
	Бутерброд с маслом на батоне (Масло сл., батон в/с БХП)	15/45	29,60	3,50	12,18	23,33	216,90	1 116,00
	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 п/у 125	125	21,24	0,88	0,25	14,25	62,77	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		615	100,00	11,78	16,88	106,74	626,06	
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., вода)	20/200/10	19,49	4,45	4,54	6,84	85,98	1 079,00
	Котлета "Незнайка" (со свиной) с соусом красным (Говядина, свинина, батон, молоко, лук репч., вода, яйцо, сухарь панировочный, масло сливочное, соль йод., специи)	80/20	51,06	11,40	16,97	12,87	249,85	225,00
	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 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	26	2,71	1,95	0,26	13,26	63,18	-
	Зефир Йогуртовый	35	22,47	0,25	2,45	26,74	129,50	-
Итого за обед 7-11 лет:		741	120,00	22,86	29,23	111,09	798,36	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
	Бульон с мясными фрикадельками (г+с) и гренками	20/250/10	28,38	5,62	5,72	8,62	108,41	1 079,00

Обед 12 лет и старше	(Фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок, приправа, соль йод., вода)	20/20/10	20,50	3,02	3,12	0,02	100,71	1 017,00
	Котлета "Незнайка" (со свиной) с соусом красным (Говядина, свинина, батон, молоко, лук репч., вода, яйцо, сухарь)	80/30	51,89	12,54	18,67	14,16	274,83	225,00
	Гарнир "Забава" (Крупа гречневая, крупа рисовая, вода, масло сл., соль йод.)	190	18,64	5,86	5,35	45,04	251,74	310,00
	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	39	4,07	2,93	0,39	19,89	94,77	-
	Зефир Йогуртовый	35	22,47	0,25	2,45	26,74	129,50	-
Итого за обед 12 лет и старше:		954	135,00	27,38	33,36	130,27	930,36	
Итого за день 6 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				33,00	42,63	204,62	1 333,70	
Итого за день 6 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				39,16	50,25	237,02	1 556,42	
День 7								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Сыр в индивидуальной упаковке	18	21,00	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	Макаронные изделия "Карбонара" (Макаронные изд., мясopодукт, лук репч., томат.паста, масло подсолнечное)	180	31,99	10,10	8,53	32,94	278,94	448,00
	Чай с мёдом (Чай, мёд, вода)	200/20	14,53	0,15		14,61	59,04	693,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	20	2,08	1,50	0,20	10,20	48,60	-
	Мандарин.	104	20,40	0,83	0,21	7,80	36,40	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		542	90,00	13,95	11,92	66,43	428,80	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Сыр в индивидуальной упаковке	18	21,00	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	Макаронные изделия "Карбонара" (Макаронные изд., мясopодукт, лук репч., томат.паста, масло подсолнечное)	220	39,10	12,34	10,43	40,26	314,26	448,00
	Чай с мёдом (Чай, мёд, вода)	200/20	14,53	0,15		14,61	59,04	693,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	31	3,23	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	Мандарин.	113	22,14	0,90	0,23	8,48	39,55	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		602	100,00	17,09	13,94	80,04	524	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
	Суп картофельный с бобовыми, и гречками.	200/10	10,78	5,06	5,40	10,04	110,42	157,00

Обед 7-11 лет	(Картофель, горох, лук репч., морковь, масло подсе., соль йод., гренки)	200/10	10,70	3,00	3,77	17,77	117,72	137,00
	Пельмени отварные с маслом (Пельмени, соль йод., масло сл.)	170/5	80,61	16,36	41,23	50,06	526,77	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	28	2,92	2,10	0,28	14,28	68,04	-
	Сок фруктовый в п/у 125	125	21,24	0,88	0,25	14,25	62,77	-
Итого за обед 7-11 лет:		738	120,00	24,97	47,25	118,08	857,48	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Суп картофельный с бобовыми, и гренками. (Картофель, горох, лук репч., морковь, масло подсе., соль йод., гренки)	240/10	12,77	6,02	6,54	23,74	147,88	157,00
	Пельмени отварные с маслом (Пельмени, соль йод., масло сл.)	200/5	93,52	19,16	48,30	58,64	625,94	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	29	3,02	2,18	0,29	14,79	70,47	-
	Сок фруктовый в п/у 125	125	21,24	0,88	0,25	14,25	62,77	-
Итого за обед 12 лет и старше:		809	135,00	28,81	55,38	130,97	987,54	
Итого за день 7 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				38,92	59,17	184,51	1 426,29	
Итого за день 7 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				45,90	69,32	211,01	1 651,54	
День 8								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Голень куриная запеченная (Голень куриная, сметана, чеснок суш., паприка, масло подсе., соль йод.)	100	61,26	23,18	13,40	0,63	215,84	1 125,00
	Гарнир каша гречневая вязкая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	150	11,07	3,39	4,11	20,67	133,23	676,00
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,90			9,08	36,32	663,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	31	3,23	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	Яблоко свежее	100	12,54	0,40	0,40	9,80	44,40	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		581,00	90,00	29,30	18,22	55,99	505,12	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
	Голень куриная запеченная	110	67,30	25,50	14,74	0,60	237,42	1 125,00

Завтрак 12 лет и старше	(Голень куриная, сметана, чеснок суш., паприка, масло подсолн., соль йод.)	110	07,57	23,50	17,17	0,07	237,72	1 123,00
	Гарнир каша гречневая вязкая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	180	13,38	4,07	4,93	24,80	159,88	676,00
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,90			9,08	36,32	663,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	34	3,54	2,55	0,34	17,34	82,62	-
	Яблоко свежее	110	13,79	0,44	0,44	10,78	48,84	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		634,00	100,00	32,56	20,45	62,70	565,08	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Борщ с капустой, картофелем и сметаной (Свекла, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат.паста, мука, масло подсолн., соль йод.)	200/10	16,16	1,77	4,87	10,61	105,36	165,00
	Сеченики Посольские из минтая с соусом белым (Минтай, омлет из сухого яичного меланжа, крупа манная, лук репч., яйцо, сметана, масло подсолн., соль йод, соевый белок)	80/20	57,18	13,98	8,65	8,25	186,75	1 062,00
	Пюре овощное (Картофель, молоко, морковь, масло сл., соль йод.)	150	33,25	2,98	5,87	18,63	169,27	867,00
	Компот из кураги с витамином С. (Курага, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	7,75	0,99	0,06	18,36	77,94	669,00
	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	-	
Итого за обед 7-11 лет:		720,00	120,00	23,95	20,11	83,04	670,9	
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 подсолн., соль йод.)	250/10	18,76	2,19	6,03	13,14	135,59	165,00
	Сеченики Посольские из минтая с соусом белым (Минтай, омлет из сухого яичного меланжа, крупа манная, лук репч., яйцо, сметана, масло подсолн., соль йод, соевый белок)	80/30	57,72	15,38	9,51	9,08	223,43	1 062,00
	Пюре овощное (Картофель, молоко, морковь, масло сл., соль йод.)	200	44,34	3,97	7,83	24,84	215,69	867,00
	Компот из кураги с витамином С. (Курага, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	7,75	0,99	0,06	18,36	77,94	669,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	35	3,65	2,63	0,35	17,85	85,05	-
Хлеб ржаной БХП	33	2,78	2,18	0,40	13,07	64,55	-	
Итого за обед 12 лет и старше:		838,00	135,00	27,34	24,17	96,34	802,25	
Итого за день 8 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				47,41	35,44	163,19	1 161,31	

Итого за день 8 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.			55,54	42,29	200,46	1 404,65		
День 9								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Каша кукурузная молочная вязкая с маслом (Крупа кукурузная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	150/3	21,29	5,24	4,42	34,56	198,97	623,00
	Блины-конверты с фруктовой начинкой (вишня) (Блин-конверт с вишней, масло слив.)	65	29,24	4,22	5,90	11,93	117,70	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	37	3,86	2,78	0,37	18,87	89,91	-
	Пюре фруктовое	125	26,40			13,75	55,00	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		580,00	90,00	13,59	12,10	81,25	488,27	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Каша кукурузная молочная вязкая с маслом (Крупа кукурузная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	210/5	31,08	7,36	6,21	48,57	279,60	623,00
	Блины-конверты с фруктовой начинкой (вишня) (Блин-конверт с вишней, масло слив.)	65	29,24	4,22	5,90	11,93	117,70	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	39	4,07	2,93	0,39	19,89	94,77	-
	Пюре фруктовое	125	26,40			13,75	55,00	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		644,00	100,00	15,87	13,91	96,28	573,76	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Рассольник "Ленинградский" (Картофель, морковь, огурцы солен., лук репч., крупа перловая, масло слив.)	200	15,06	1,75	4,06	12,89	95,06	167,00
	Кюфта по-московски (со свиной) с соусом красным (Говядина, свинина, крупа рисовая, вода, лук репч., яйцо, мука, масло слив.)	80/20	63,49	14,46	21,08	8,19	280,32	209,00
	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	25	2,61	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной БХП	25	2,10	1,65	0,30	9,90	48,90	-

	Яблоко свежее	108	13,54	0,43	0,43	10,58	47,95	-
Итого за обед 7-11 лет:		812,00	120,00	25,62	30,18	95,30	755,35	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Рассольник "Ленинградский" (Картофель, морковь, огурцы солен., лук репч., крупа перловая, масло сливочное)	270	20,35	2,37	5,48	17,40	128,34	167,00
	Кюфта по-московски (со свиной) с соусом красным (Говядина, свинина, крупа рисовая, вода, лук репч., яйцо, мука, масло сливочное, йод, специи)	80/30	64,32	15,91	23,19	9,01	308,35	209,00
	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	35	3,65	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной БХП	30	2,53	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Яблоко свежее	114	14,29	0,46	0,46	11,17	50,62	-
Итого за обед 12 лет и старше:		963,00	135,00	30,59	35,25	118,90	915,21	
Итого за день 9 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				47,59	43,26	187,14	1 328,29	
Итого за день 9 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				55,63	49,78	228,69	1 585,36	
День 10								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Котлета "Домашняя" с соусом красным (Говядина, свинина, хлеб пш., вода, лук репч., яйцо, сухарь панир., специи)	80/40	48,56	12,80	19,55	13,40	280,75	246,00
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	150	31,14	3,09	4,47	20,10	132,99	371,00
	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	35	3,65	2,63	0,35	17,85	85,05	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		505,00	90,00	18,73	24,44	64,48	552,78	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Котлета "Домашняя" с соусом красным (Говядина, свинина, хлеб пш., вода, лук репч., яйцо, сухарь панир., специи)	80/40	48,56	12,80	19,55	13,40	280,75	246,00
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	200	41,56	4,12	5,96	26,80	177,32	371,00
	Напиток из шиповника	200	6,65	0,21	0,07	13,13	53,99	667,00

	(Шиповник, вода, лимон, сахар-песок)	200	0,00	0,21	0,07	15,10	55,77	007,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	31	3,23	2,33	0,31	15,81	75,33	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		551,00	100,00	19,46	25,89	69,14	587,39	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Щи из свежей капусты с картофелем (Капуста, картофель, морковь, лук репч., томат.паста, масло подсе., соль)	250	12,27	1,76	4,89	8,29	84,21	197,00
	Плов из говядины с овощами (Говядина, крупа рисовая, вода, морковь, лук репч., масло подсе., соль)	40/160	78,70	18,25	27,46	39,51	478,18	523,00
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,90			9,08	36,32	663,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	25	2,61	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной БХП	23	1,94	1,52	0,28	9,11	44,99	-
	Мандарин.	115	22,58	0,92	0,23	8,63	40,25	-
Итого за обед 7-11 лет:		813,00	120,00	24,32	33,11	87,36	744,70	
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 подсе., соль)	250	12,27	1,76	4,89	8,29	84,21	197,00
	Плов из говядины с овощами (Говядина, крупа рисовая, вода, морковь, лук репч., масло подсе., соль)	50/180	96,12	20,99	31,58	45,44	549,91	523,00
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,90			9,08	36,32	663,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	25	2,61	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной БХП	25	2,10	1,65	0,30	9,90	48,90	-
	Мандарин.	102	20,00	0,82	0,20	7,65	35,70	-
Итого за обед 12 лет и старше:		832,00	135,00	27,09	37,22	93,11	815,79	
Итого за день 10 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				43,21	47,13	155,95	1 220,78	
Итого за день 10 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				47,14	53,36	181,57	1 395,10	
Среднее значение период по Завтрак 7-11 лет Дети 7 - 11 лет.				95,68	114,68	324,18	2 711,60	
Среднее значение период по Обед 7-11 лет Дети 7 - 11 лет.				174,44	192,48	501,73	4 436,91	
Среднее значение период по Обед 12 лет и старше Дети с 12 лет и старше.				200,17	226,42	595,89	5 221,93	
Среднее значение период по Завтрак 12 лет и старше Дети с 12 лет и старш				107,89	127,47	378,24	3 091,75	