



МАОУ "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		
День 1								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Яйцо вареное	40	16,50	5,08	4,60	0,28	62,84	776,00
	Каша молочная манная(жидкая) с маслом (Крупа манная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	180/5	23,42	5,34	5,40	27,03	178,05	850,00
	Бутерброд с сыром. (Сыр, хлеб пш.)	14/31	15,48	5,14	3,66	17,21	122,32	868,00
	Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	12,13	1,82	1,67	13,22	75,19	986,00
	Зефир Йогуртовый	35	22,47	0,25	2,45	26,74	129,50	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		505	90,00	17,63	17,77	84,48	567,90	
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 манная(жидкая) с маслом (Крупа манная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	220/5	27,34	6,50	6,56	32,87	216,55	850,00
	Бутерброд с сыром. (Сыр, хлеб пш.)	20/37	21,56	6,51	4,63	21,80	154,94	868,00
	Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	12,13	1,82	1,67	13,22	75,19	986,00
	Зефир Йогуртовый	35	22,47	0,25	2,45	26,74	129,50	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		557	100,00	20,16	19,91	94,91	639,02	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								

Обед 7-11 лет	ДОЛ Суп-лапша домашняя с фрикадельками (г (Фрикадельки мясные, лапша Роллтон, морковь, лук репч., масло слив., соль йод.)	20/180	22,81	4,72	7,77	9,31	116.02	694,00
	ДОЛ Котлета (биточки, шницели) мясная с соу (Говядина, свинина, хлеб пш., вода, яйцо, сухарь панир., масло слив., соль йод.)	80/20	45,00	10,82	18,25	11,82	234.78	1 055,00
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	150	11,30	6,20	4,74	37,98	210.36	632,00
	Напиток из ягоды (облепиха), протертая с саха (Облепиха протертая с сахаром, сахар-песок, вода)	180	8,31	0,16	0,71	14,24	64,00	1 083,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	31	2,58	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	Десерт (Гематоген)	40	30,00	2,80	1,20	33,60	156,00	-
Итого за обед 7-11 лет:		701,00	120,00	27,01	32,98	122,76	856.49	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	ДОЛ Суп-лапша домашняя с фрикадельками (г (Фрикадельки мясные, лапша Роллтон, морковь, лук репч., масло слив., соль йод.)	30/240	33,22	6,37	10,49	12,57	150.13	694,00
	ДОЛ Котлета (биточки, шницели) мясная с соу (Говядина, свинина, хлеб пш., вода, яйцо, сухарь панир., масло слив., соль йод.)	80/30	45,75	11,90	20,08	13,00	260.26	1 055,00
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	180	13,56	7,43	5,69	45,58	263,23	632,00
	Напиток из ягоды (облепиха), протертая с саха (Облепиха протертая с сахаром, сахар-песок, вода)	200	9,23	0,18	0,79	15,82	71,11	1 083,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	39	3,24	2,93	0,39	19,89	94,77	-
	Десерт (Гематоген)	40	30,00	2,80	1,20	33,60	156,00	-
Итого за обед 12 лет и старше:		839,00	135,00	31,60	38,63	140,46	995.5	
Итого за день 1 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				44,65	50,75	207,24	1 463,39	
Итого за день 1 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				51,76	58,54	235,37	1 674,52	
День 2								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Каша молочная пшениная (Крупа пшено, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.)	150	14,17	6,02	3,12	29,86	171,57	515,00
	Сэндвич с вареной сгущенкой (Сэндвичи с вареной сгущенкой, масло слив.)	55	31,85	3,12	6,82	28,69	188,62	1 109,00
	Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	11,47	1,51	1,13	12,61	66,65	1 066,00

	Хлеб пшеничный йодированный БХП	33	2,74	2,48	0,33	16,83	80,19	-
	Мандарин.	108	29,77	0,86	0,22	8,10	37,80	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		546,00	90,00	13,98	11,62	96,09	544,83	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Каша молочная пшенная (Крупа пшено, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.)	200	18,89	8,02	4,16	39,81	228,76	515,00
	Сэндвич с вареной сгущенкой (Сэндвичи с вареной сгущенкой, масло слив.)	55	31,85	3,12	6,82	28,69	188,62	1 109,00
	Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	11,47	1,51	1,13	12,61	66,65	1 066,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	33	2,74	2,48	0,33	16,83	80,19	-
	Мандарин.	127	35,05	1,02	0,25	9,53	44,45	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		615,00	100,00	16,14	12,69	107,47	608,67	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	ДОЛ Рассольник "Ленинградский" с фрикадельк (Фрикадельки мясные, картофель, морковь, огурцы солен., лук (Фрикадельки мясные, картофель, морковь, огурцы солен., лук (Фрикадельки мясные, картофель, морковь, огурцы солен., лук	10/200	20,80	3,38	6,27	13,13	122,41	167,00
	Бедрышки куриные запеченные (Бедро куриное, сметана, масло подс., соль йод.)	100	64,68	22,36	29,67	0,13	346,99	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
	Напиток из шиповника (Шиповник, вода, лимон, сахар-песок)	180	5,93	0,19	0,06	11,82	48,59	667,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	23	1,91	1,73	0,23	11,73	55,89	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	16,15	1,40	0,40	22,80	100,40	-
Итого за обед 7-11 лет:		863	120,00	34,47	40,70	91,40	859,73	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	ДОЛ Рассольник "Ленинградский" с фрикадельк (Фрикадельки мясные, картофель, морковь, огурцы солен., лук (Фрикадельки мясные, картофель, морковь, огурцы солен., лук (Фрикадельки мясные, картофель, морковь, огурцы солен., лук	20/250	32,20	4,34	8,06	16,87	157,39	167,00
	Бедрышки куриные запеченные (Бедро куриное, сметана, масло подс., 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.)	180	12,64	6,50	4,88	38,16	222,53	307,00
	Напиток из шиповника	200	6,50	0,21	0,07	13,13	53,00	667,00

	(Шиповник, вода, лимон, сахар-песок)	200	0,37	0,21	0,07	13,13	33,77	007,00
	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 обед 12 лет и старше:		983	135,00	37,28	43,41	107,92	971,49	
Итого за день 2 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				48,45	52,31	187,49	1 414,56	
Итого за день 2 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				53,42	56,10	215,39	1 580,16	
День 3								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	ДОЛ Котлета "Домашняя" с соусом красным (Говядина, свинина, хлеб пш., вода, лук репч., яйцо, сухарь пшеница, масло подсолнечное, соль йод., сахар-песок, лимонный сок)	80/20	44,53	10,67	16,29	11,17	213,96	246,00
	Рис отварной (Крупа рисовая, вода, масло сл., соль йод.)	150	15,96	3,60	4,78	36,44	203,23	552,00
	Напиток из ягоды (смородина), протертой с сах (Смородина протертая с сахаром, сахар-песок, вода)	180	11,51	0,17	0,07	14,24	58,28	1 083,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	30	2,49	2,25	0,30	15,30	72,90	-
	Яблоко свежее	124	15,51	0,50	0,50	12,15	55,06	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		584,00	90,00	17,19	21,94	89,30	603,43	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	ДОЛ Котлета "Домашняя" с соусом красным (Говядина, свинина, хлеб пш., вода, лук репч., яйцо, сухарь пшеница, масло подсолнечное, соль йод., сахар-песок, лимонный сок)	80/30	45,28	11,73	17,92	12,28	237,35	246,00
	Рис отварной (Крупа рисовая, вода, масло сл., соль йод.)	200	21,29	4,81	6,38	48,59	250,98	552,00
	Напиток из ягоды (смородина), протертой с сах (Смородина протертая с сахаром, сахар-песок, вода)	200	12,79	0,19	0,08	15,82	64,76	1 083,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	36	2,99	2,70	0,36	18,36	87,48	-
	Яблоко свежее	141	17,65	0,56	0,56	13,82	62,60	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		687,00	100,00	19,99	25,30	108,87	703,17	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11	Борщ "Сибирский" (Свекла, капуста, картофель, фасоль к/в, морковь, лук репч., помидор, масло подсолнечное, сахар-песок, лимонный сок)	200	8,39	1,70	3,11	9,07	71,11	144,00
	Сеченики Посольские из минтая с соусом белы (Минтай, омлет из сухого яичного меланжа, крупа манная, лук чеснок, яйцо, сахар-песок, масло подсолнечное, соль йод., лимонный сок)	80/20	39,00	13,98	8,65	8,25	166,75	1 062,00
	Пюре овощное	160	27,50	3,18	6,26	10,87	148,55	867,00

лет	(Картофель, молоко, морковь, масло сл., соль йод.)	100	27,50	3,10	0,20	17,07	170,53	807,00
	Чай с лимоном (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	3,12	0,04		9,19	36,92	431,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	30	2,49	2,25	0,30	15,30	72,90	-
	Кекс с шоколадными каплями в капсуле 60 гр.	60	39,50	3,56	13,31	27,34	243,39	-
Итого за обед 7-11 лет:		754	120,00	24,71	31,63	89,03	739,63	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Борщ "Сибирский" со сметаной (Свекла, капуста, картофель, фасоль к/в, морковь, лук репч.,	250/15	17,38	3,05	5,13	13,46	112,19	144,00
	Сеченики Посольские из минтая с соусом белы (Минтай, омлет из сухого яичного меланжа, крупа манная, лук	80/30	39,42	15,38	9,51	9,08	183,43	1 062,00
	Пюре овощное (Картофель, молоко, морковь, масло сл., соль йод.)	190	32,67	3,77	7,44	23,60	176,41	867,00
	Чай с лимоном (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	3,12	0,04		9,19	36,92	431,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	35	2,91	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Кекс с шоколадными каплями в капсуле 60 гр.	60	39,50	3,56	13,31	27,34	243,39	-
Итого за обед 12 лет и старше:		864	135,00	28,43	35,73	100,52	837,39	
Итого за день 3 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				41,90	53,57	178,33	1 363,06	
Итого за день 3 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				48,42	61,03	209,40	1 580,56	
День 4								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Каша молочная ячневая (Крупа ячневая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.)	190	17,23	6,48	3,11	34,05	190,07	898,00
	Бутерброд с сыром и маслом (Сыр, масло сл., хлеб пш.)	16/10/38	29,50	8,25	14,04	15,34	200,71	893,00
	Чай с мёдом (Чай, мёд, вода)	200/20	14,47	0,15		14,61	59,04	977,00
	Десерт шоколадный (Чио-Рио)	30	28,80	1,05	9,00	17,40	156,00	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		504	90,00	15,93	26,14	81,40	605,82	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
	Каша молочная ячневая (Крупа ячневая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.)	230	20,86	7,84	3,76	41,22	230,08	898,00

Завтрак 12 лет и старше	Бутерброд с сыром и маслом (Сыр, масло сл., хлеб пш.)	23/10/37	35,87	9,03	15,35	16,78	241,41	893,00
	Чай с мёдом (Чай, мёд, вода)	200/20	14,47	0,15		14,61	59,04	977,00
	Десерт шоколадный (Чио-Рио)	30	28,80	1,05	9,00	17,40	156,00	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		550	100,00	18,07	28,11	90,01	686,53	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Суп картофельный с бобовыми, и гренками. (Картофель, горох, лук репч., морковь, масло подсе., соль йод., лимон.кислота)	200/10	8,35	5,06	5,49	19,94	149,42	157,00
	Пельмени отварные с маслом (Пельмени, соль йод., масло сл.)	200/5	85,59	19,16	48,30	58,64	445,94	1 084,00
	Компот из кураги с витамином С. (Курага, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	180	6,92	0,89	0,05	16,52	70,15	669,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	36	2,99	2,70	0,36	18,36	87,48	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	16,15	1,40	0,40	22,80	100,40	-
Итого за обед 7-11 лет:		831	120,00	29,21	54,61	136,27	853,39	
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., лимон.кислота)	250/10	10,25	6,26	6,80	24,69	185,00	157,00
	Пельмени отварные с маслом (Пельмени, соль йод., масло сл.)	220/9	98,21	21,41	53,96	65,51	533,26	1 084,00
	Компот из кураги с витамином С. (Курага, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	190	7,31	0,94	0,06	17,44	74,04	669,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	37	3,08	2,78	0,37	18,87	89,91	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	16,15	1,40	0,40	22,80	100,40	-
Итого за обед 12 лет и старше:		916	135,00	32,78	61,58	149,31	982,61	
Итого за день 4 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				45,14	80,75	217,67	1 779,21	
Итого за день 4 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				50,85	89,70	239,32	1 969,14	
День 5								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
	ДОЛ Ёжики мясные (со свиной) с соусом кра (Говядина, свинина, крупа рисовая, вода, лук репч., соль йод., лимон.кислота)	80/20	44,67	9,72	13,53	7,67	191,31	222,00
	Пюре картофельное	150	24,36	3,00	4,47	20,10	132,00	371,00

Завтрак 7-11 лет	(Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	130	24,30	0,07	7,77	20,10	132,77	371,00
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С. (Смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, молоко, масло)	200	4,39	0,57		19,55	80,48	611,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	27	2,24	2,03	0,27	13,77	65,61	-
	Сок фруктовый в п/у 125	125	14,34	0,88	0,25	14,25	62,77	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		602	90,00	16,28	18,52	75,34	533,16	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	ДОЛ Ёжики мясные (со свиной) с соусом кра (Говядина, свинина, крупа рисовая, вода, лук репч., соль йод., молоко, масло)	80/30	45,38	10,69	14,88	8,44	210,44	222,00
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	200	32,48	4,12	5,96	26,80	177,32	371,00
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С. (Смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, молоко, масло)	200	4,39	0,57		19,55	80,48	611,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	41	3,41	3,08	0,41	20,91	99,63	-
	Сок фруктовый в п/у 125	125	14,34	0,88	0,25	14,25	62,77	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		676	100,00	19,34	21,50	89,95	630,64	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Щи из свежей капусты с картофелем (Капуста, картофель, морковь, лук репч., томат.паста, масло молоко, соль йод)	200	6,71	1,41	3,91	6,63	117,37	197,00
	Запеканка мясная "Микс" с зеленым горошком (Говядина, свинина, лук репч., морковь, крупа рисовая, крупа картофель, яйцо, молоко, масло, вода, соль йод, перец)	150/30	94,88	17,34	18,95	21,42	395,57	1 099,00
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,78			9,08	36,32	663,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	31	2,58	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	Яблоко свежее	112	14,05	0,45	0,45	10,98	49,73	-
Итого за обед 7-11 лет:		723,00	120,00	21,52	23,62	63,92	674,32	
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 молоко, соль йод)	250	8,39	1,76	4,89	8,29	144,21	197,00
	Запеканка мясная "Микс" с зеленым горошком (Говядина, свинина, лук репч., морковь, крупа рисовая, крупа картофель, яйцо, молоко, масло, вода, соль йод, перец)	170/30	105,61	19,27	21,05	23,80	461,75	1 099,00
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,78			9,08	36,32	663,00

	Хлеб пшеничный йодированный БХП	32	2,66	2,40	0,32	16,32	77,76	-
	Яблоко свежее	132	16,56	0,53	0,53	12,94	58,61	-
Итого за обед 12 лет и старше:		814,00	135,00	23,95	26,79	70,43	778.65	
Итого за день 5 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				37,80	42,14	139,26	1 087,48	
Итого за день 5 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				43,29	48,29	160,38	1 249,28	
Неделя 1								
День 6								
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 "Улыбка" с маслом (Хлопья Геркулес, крупа рисовая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод. масло сл.)	190/5	29,08	6,68	7,71	36,80	223.32	53,00
	Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	12,13	1,82	1,67	13,22	75,19	986,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	42	3,49	3,15	0,42	21,42	92.06	-
	Десерт шоколадный (Чио-Рио)	30	28,80	1,05	9,00	17,40	156,00	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		507	90,00	17,78	23,40	89,12	609.41	
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 "Улыбка" с маслом (Хлопья Геркулес, крупа рисовая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод. масло сл.)	240/9	39,83	8,53	9,85	46,99	310,70	53,00
	Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	12,13	1,82	1,67	13,22	75,19	986,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	33	2,74	2,48	0,33	16,83	80,19	-
	Десерт шоколадный (Чио-Рио)	30	28,80	1,05	9,00	17,40	156,00	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		552	100,00	18,96	25,45	94,72	684,92	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	ДОЛ Суп-лапша домашняя с фрикадельками (г (Фрикадельки мясные, лапша Роллтон, морковь, лук репч., масло подсолнечное, соль йод. соевый соус, чеснок)	20/200	23,53	5,19	8,54	10,24	138,62	694,00
	ДОЛ Котлета "Домашняя" с соусом красным (Говядина, свинина, хлеб пш., вода, лук репч., яйцо, сухарь панировочные, масло подсолнечное, соль йод. соевый соус, чеснок)	80/30	45,28	11,73	17,92	12,28	227.35	246,00
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	150	11,30	6,20	4,74	37,98	209.36	632,00
	Напиток из ягоды (смородина), протертой с сах	200	12,70	0,10	0,08	15,82	64,76	1 083,00

	(Смородина протертая с сахаром, сахар-песок, вода)	200	12,17	0,17	0,00	13,02	04,70	1 083,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	38	3,16	2,85	0,38	19,38	82,34	-
	Зефир с вареной сгущенкой	35	23,94	0,63	2,80	25,80	130,92	-
Итого за обед 7-11 лет:		753	120,00	26,79	34,47	121,51	853,35	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	ДОЛ Суп-лапша домашняя с фрикадельками (г (Фрикадельки мясные, лапша Роллтон, морковь, лук репч., вода, соль йод.)	30/270	34,27	7,07	11,65	13,97	179,03	694,00
	ДОЛ Котлета "Домашняя" с соусом красным (Говядина, свинина, хлеб пш., вода, лук репч., яйцо, сухарь панировочный, соль йод.)	80/40	46,03	12,80	19,55	13,40	250,75	246,00
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	200	15,06	8,26	6,32	50,64	292,48	632,00
	Напиток из ягоды (смородина), протертой с сахаром (Смородина протертая с сахаром, сахар-песок, вода)	200	12,79	0,19	0,08	15,82	64,76	1 083,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	35	2,91	2,63	0,35	17,85	75,05	-
	Зефир с вареной сгущенкой	35	23,94	0,63	2,80	25,80	130,92	-
Итого за обед 12 лет и старше:		890	135,00	31,58	40,75	137,48	992,99	
Итого за день 6 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				44,57	57,87	210,62	1 542,77	
Итого за день 6 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				50,53	66,20	232,20	1 727,91	
День 7								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Закуска порционированная (кукуруза консервированная)	50	17,01	0,80	0,20	7,15	33,60	984,00
	Макаронные изделия "Карбонара" (Макаронные изд., мясопродукт, лук репч., томат.паста, масло раст. раст. йод.)	200	26,71	11,22	9,48	36,60	276,60	448,00
	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	29	2,41	2,18	0,29	14,79	70,47	-
	Десерт (Гематоген)	40	30,00	2,80	1,20	33,60	156,00	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		519,00	90,00	17,13	11,26	107,96	601,28	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Закуска порционированная (кукуруза консервированная)	60	20,42	0,96	0,24	8,58	40,32	984,00
	Макаронные изделия "Карбонара" (Макаронные изд., мясопродукт, лук репч., томат.паста, масло раст. раст. йод.)	240	32,05	13,46	11,38	43,92	331,92	448,00
	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

старше	(Брусника протертая с сахаром, сахар-песок, вода)	200	13,07	0,13	0,07	13,02	07,01	1 003,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	44	3,66	3,30	0,44	22,44	106,92	-
	Десерт (Гематоген)	40	30,00	2,80	1,20	33,60	156,00	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		584,00	100,00	20,65	13,35	124,36	699,77	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	ДОЛ Суп Кудрявый с фрикадельками (г+с) (Фрикадельки мясные, картофель, крупа пшено, морковь, лук или яйцо, масло слив. или йог.)	20/230	38,88	11,48	11,87	27,46	262,58	824,00
	Блины-конверты с фруктовой начинкой (клубн (Блин-конверт с клубникой, масло слив.)	130	55,12	4,24	9,00	35,06	238,20	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	30	2,49	2,25	0,30	15,30	72,90	-
	Яблоко свежее	135	16,92	0,54	0,54	13,23	59,94	-
Итого за обед 7-11 лет:		745,00	120,00	18,72	21,78	104,18	687,61	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	ДОЛ Суп Кудрявый с фрикадельками (г+с) (Фрикадельки мясные, картофель, крупа пшено, морковь, лук или яйцо, масло слив. или йог.)	30/270	51,07	13,78	14,24	32,96	315,10	824,00
	Блины-конверты с фруктовой начинкой (клубн (Блин-конверт с клубникой, масло слив.)	130	55,12	4,24	9,00	35,06	248.2	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	41	3,41	3,08	0,41	20,91	99,63	-
	Яблоко свежее	150	18,81	0,60	0,60	14,70	66,60	-
Итого за обед 12 лет и старше:		821,00	135,00	21,90	24,32	116,76	783.52	
Итого за день 7 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				35,85	33,04	212,14	1 288,89	
Итого за день 7 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				42,56	37,67	241,12	1 473,29	
День 8								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Пельмени отварные в бульоне (Пельмени, бульон, соль йод., специи)	170/30	67,65	11,55	27,03	35,41	391.13	1 084,00
	Чай с лимоном (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	3,12	0,04		9,19	36,92	431,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	37	3,08	2,78	0,37	18,87	79.91	-

	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	16,15	1,40	0,40	22,80	100,40	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		638	90,00	15,77	27,80	86,27	608.36	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Пельмени отварные в бульоне (Пельмени, бульон, соль йод., специи)	195/40	77,65	13,57	31,76	41,60	446.58	1 084,00
	Чай с лимоном (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	3,12	0,04		9,19	36,92	431,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	37	3,08	2,78	0,37	18,87	89,91	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	16,15	1,40	0,40	22,80	100,40	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		676	100,00	17,79	32,53	92,46	673.81	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	ДОЛ Суп картофельный с бобовыми, с фрикад (Фрикадельки мясные, картофель, горох, лук репч., морковь, картофель, морковь, лук репч., яйцо, сухарь панир., масло)	10/230/10	17,75	9,49	9,79	24,91	225,76	157,00
	Биточки рыбные по-домашнему (минтай) с соу (Минтай, крупа рисовая, лук репч., яйцо, сухарь панир., масло картофель, морковь, лук репч., яйцо, сухарь панир., масло)	80/20	38,59	12,82	5,27	8,44	122.43	272,00
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	160	25,98	3,30	4,77	21,44	131.86	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	-
	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:		790,00	120,00	32,57	31,80	116,46	862.38	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	ДОЛ Суп картофельный с бобовыми, с фрикад (Фрикадельки мясные, картофель, горох, лук репч., морковь, картофель, морковь, лук репч., яйцо, сухарь панир., масло)	20/230/10	26,08	9,87	10,19	25,91	234,79	157,00
	Биточки рыбные по-домашнему (минтай) с соу (Минтай, крупа рисовая, лук репч., яйцо, сухарь панир., масло картофель, морковь, лук репч., яйцо, сухарь панир., масло)	80/20	38,59	12,82	5,27	8,44	132,43	272,00
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	200	32,48	4,12	5,96	26,80	177,32	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	32	2,66	2,40	0,32	16,32	77,76	-
	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:		842,00	135,00	33,92	33,40	123,84	931,73	
Итого за день 8 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				48,33	59,60	202,73	1 540,73	
Итого за день 8 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				51,71	65,94	216,30	1 665,53	
День 9								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Каша молочная гречневая с маслом. (Крупа гречневая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	170/10	28,03	6,21	6,40	32,34	211,81	515,00
	Сэндвич с вареной сгущенкой (Сэндвичи с вареной сгущенкой, масло слив.)	55	31,85	3,12	6,82	28,69	188,62	1 109,00
	Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	11,47	1,51	1,13	12,61	66,65	1 066,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	29	2,41	2,18	0,29	14,79	70,47	-
	Яблоко свежее	130	16,24	0,52	0,52	12,74	57,72	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		594,00	90,00	13,54	15,16	101,17	595,27	
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 слив.)	240/10	34,80	8,63	8,89	44,92	294,18	515,00
	Сэндвич с вареной сгущенкой (Сэндвичи с вареной сгущенкой, масло слив.)	55	31,85	3,12	6,82	28,69	188,62	1 109,00
	Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	11,47	1,51	1,13	12,61	66,65	1 066,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	40	3,33	3,00	0,40	20,40	97,20	-
	Яблоко свежее	148	18,55	0,59	0,59	14,50	65,71	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		693,00	100,00	16,85	17,83	121,12	712,36	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	ДОЛ Рассольник "Ленинградский" с фрикадельками (Фрикадельки мясные, картофель, морковь, огурцы солен., лук репчатый, капуста, вода, соль йод.)	20/230	31,01	4,02	7,46	15,63	145,73	167,00
	ДОЛ Ёжики мясные (со свиной) с соусом крабовым (Говядина, свинина, крупа рисовая, вода, лук репч., соль йод., соус крабовый)	80/30	45,43	10,69	14,88	8,44	210,44	222,00
	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	150	10,53	5,42	4,07	31,80	185,45	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	36	2,99	2,70	0,36	18,36	87,48	-
	Яблоко свежее	129	16,17	0,52	0,52	12,64	57,28	-
Итого за обед 7-11 лет:		875,00	120,00	23,47	27,37	102,69	750,98	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	ДОЛ Рассольник "Ленинградский" с фрикадельками (Фрикадельки мясные, картофель, морковь, огурцы солен., лук репч., масло подсол., соль йод., специи)	30/270	41,83	4,82	8,95	18,75	174,88	167,00
	ДОЛ Ёжики мясные (со свиной) с соусом крабовым (Говядина, свинина, крупа рисовая, вода, лук репч., соль йод., специи)	80/30	45,43	10,69	14,88	8,44	210,44	222,00
	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	200	14,04	7,22	5,42	42,40	247,26	307,00
	Напиток из ягоды (брусники), 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	40	3,33	3,00	0,40	20,40	97,20	-
	Яблоко свежее	132	16,50	0,53	0,53	12,94	58,61	-
Итого за обед 12 лет и старше:		982,00	135,00	26,39	30,27	118,75	852,99	
Итого за день 9 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				37,01	42,53	203,86	1 346,25	
Итого за день 9 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				43,24	48,10	239,87	1 565,35	
День 10								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	ДОЛ Котлета "Незнайка" (со свиной) с соусом крабовым (Говядина, свинина, хлеб пш., молоко, лук репч., вода, яйцо, специи)	80/40	50,07	13,68	20,37	15,45	299,81	225,00
	Пюре овощное (Картофель, молоко, морковь, масло сл., соль йод.)	150	25,84	2,98	5,87	18,63	139,27	867,00
	Чай с мёдом (Чай, мёд, вода)	190/15	10,93	0,14		13,61	55,01	977,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	38	3,16	2,85	0,38	19,38	92,34	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		513,00	90,00	19,65	26,62	67,07	586,44	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	ДОЛ Котлета "Незнайка" (со свиной) с соусом крабовым (Говядина, свинина, хлеб пш., молоко, лук репч., вода, яйцо, специи)	80/30	49,32	12,54	18,67	14,16	274,83	225,00
	Пюре овощное (Картофель, молоко, морковь, масло сл., соль йод.)	190	32,72	3,77	7,44	23,60	176,41	867,00
	Чай с мёдом (Чай, мёд, вода)	200/20	14,47	0,15		14,61	59,04	977,00

	(Чай, мёд, вода)	200/20	17,77	0,10		17,01	37,07	217,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	42	3,49	3,15	0,42	21,42	102,06	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		562,00	100,00	19,61	26,53	73,79	612,34	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (Капуста, картофель, морковь, лук репч., томат.паста, масло подсолнечное, соль йод. сметана)	220/10	11,97	1,76	5,33	7,66	85,69	197,00
	Плов из говядины с овощами (Говядина, крупа рисовая, вода, морковь, лук репч., масло подсолнечное, томат.паста, соль йод.)	50/160	87,44	19,16	28,83	41,49	502,09	523,00
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,78			9,08	36,32	663,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	32	2,66	2,40	0,32	16,32	77,76	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	16,15	1,40	0,40	22,80	100,40	-
Итого за обед 7-11 лет:		872	120,00	24,72	34,89	97,35	802,26	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (Капуста, картофель, морковь, лук репч., томат.паста, масло подсолнечное, соль йод. сметана)	250/10	12,98	1,99	6,03	8,66	96,87	197,00
	Плов из говядины с овощами (Говядина, крупа рисовая, вода, морковь, лук репч., масло подсолнечное, томат.паста, соль йод.)	60/160	101,35	20,08	30,21	43,46	526,00	523,00
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,78			9,08	36,32	663,00
	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 обед 12 лет и старше:		913	135,00	25,94	36,97	100,83	839,78	
Итого за день 10 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				44,37	61,50	164,42	1 388,70	
Итого за день 10 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				45,55	63,49	174,62	1 452,12	
Среднее значение период по Завтрак 7-11 лет Дети 7 - 11 лет.				59,85	73,43	258,69	1 935,14	
Среднее значение период по Обед 7-11 лет Дети 7 - 11 лет.				101,12	130,92	303,77	2 797,78	
Среднее значение период по Обед 12 лет и старше Дети с 12 лет и старше.				113,62	147,60	347,56	3 173,03	
Среднее значение период по Завтрак 12 лет и старше Дети с 12 лет и старше.				68,66	82,90	302,48	2 230,81	