

«Согласовано»

Директор МБОУ СОШ № 15

С.В. Степанов

МБОУ

02 сентября 2024 г.

«Утверждаю»

Генеральный директор
МКП «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 1								
День 1								
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.								
	Суп картофельный с бобовыми, и гречками. (Картофель, горох, лук репч., морковь, масло подсол., соль йод.)	200/10	8,05	5,06	5,49	19,94	149,42	157,00
	Биточки рыбные по-домашнему (минтай) с соусом (Минтай, крупа рисовая, лук репч., яйцо, сухарь панир., масло)	80/20	38,45	12,82	5,27	8,44	132,43	272,00

Обед 7-11 лет	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 фрикаделькам (Фрикадельки мясные, картофель, горох, лук репч., морковь, масло)	10/230/15	18,33	10,73	11,75	22,01	236,67	157,00
	Биточки рыбные по-домашнему (минтай) с соусом (Минтай, крупа рисовая, лук репч., яйцо, сухарь панир., масло)	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 1 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет. **41,87** **54,02** **178,48** **1 367,60**

Итого за день 1 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше. **48,64** **63,78** **183,52** **1 502,68**

День 2

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 (Фрикадельки мясные, свекла, картофель, капуста, морковь, лук)	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., сахар-песок, вода)	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 (Фрикадельки мясные, свекла, картофель, капуста, морковь, лук)	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., сахар-песок, вода)	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 2 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				34,45	49,72	167,04	1 253,40	
Итого за день 2 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				39,22	55,66	187,60	1 408,24	

День 3

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 томатный)	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 томатный)	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 (Фрикадельки мясные, картофель, морковь, огурцы солен., лук репч., укроп, петрушка, масло подсолнечное, соль йод.)	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 подсолнечное, соль йод., соус томатный)	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	26,57	32,98	113,82	858,45	

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.

	Рассольник "Ленинградский" с фрикадельками	30/250/10	44,12	4,75	9,55	17,84	176,20	167,03
--	--	-----------	-------	------	------	-------	--------	--------

Обед 12 лет и старше	(Фрикадельки мясные, картофель, морковь, огурцы солен., лук)	50/200/10	77,12	7,73	2,33	17,87	170,27	107,03
	Котлета мясная с соусом красным (Говядина, свинина, батон, вода, яйцо, сухарь панир., масло подсолнечное)	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 3 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				45,87	55,65	172,71	1 375,17	
Итого за день 3 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				44,32	54,96	169,14	1 348,45	
День 4								
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 пшенная (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 пшенная (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.								
	Щи из свежей капусты с картофелем, с фрикадельками (Фрикадельки мясные, капуста, картофель, морковь, лук репч., масло подсолнечное)	10/200/10	19,29	3,23	7,11	7,18	128,6	197,00
	Мясо тушеное с морковью и луком	50/50	70,31	11,88	13,00	4,55	100,70	675,00

Обед 7-11 лет	(Говядина, морковь, лук репч., масло подс., мука, томат.паста, соль йод.)	50/50	10,51	11,00	13,70	7,55	170,17	573,00
	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 (Фрикадельки мясные, капуста, картофель, морковь, лук репч., мука, томат.паста, соль йод.)	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 4 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				47,11	53,06	137,79	1 217,19	
Итого за день 4 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				53,84	59,88	165,74	1 417,22	
День 5								
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.								
	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

Завтрак 12 лет и старше	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.								
Обед 7-11 лет	Суп-лапша домашняя с фрикадельками (г+с) (Фрикадельки мясные, лапша Роллтон, морковь, лук репч., масло слив., соль йод.)	10/230	16,12	5,85	9,58	11,14	154,19	694,00
	Котлета "Домашняя" с соусом красным (Говядина, свинина, хлеб пш., вода, лук репч., яйцо, сухарь панир., молоко цель., соль йод., специи (лавровый, острый перец))	80/30	44,30	11,73	17,92	12,28	257,35	246,00
	Гарнир каша гречневая вязкая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	170	10,13	3,84	4,66	23,43	150,99	676,00
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,78			9,08	36,32	663,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	32	2,67	2,40	0,32	16,32	77,76	-
	Гематоген	40	30,00	2,80	1,20	33,60	156,00	-
Итого за обед 7-11 лет:		792,00	105,00	26,62	33,68	105,85	832,61	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Суп-лапша домашняя с фрикадельками (г+с) (Фрикадельки мясные, лапша Роллтон, морковь, лук репч., масло слив., соль йод.)	20/280	26,02	7,31	11,98	13,92	192,73	694,00
	Котлета "Домашняя" с соусом красным (Говядина, свинина, хлеб пш., вода, лук репч., яйцо, сухарь панир., молоко цель., соль йод., специи (лавровый, острый перец))	80/40	45,05	12,80	19,55	13,40	280,75	246,00
	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 5 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				38,90	49,85	181,77	1 329,31	
Итого за день 5 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				45,42	56,84	212,44	1 541,04	
Неделя 2								

День 6

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 гренок (Фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок, приправа, соль йод., вода)	10/230/10	10,25	4,84	4,93	7,43	93,46	1 079,00
	Жаркое по-домашнему.. (Говядина, картофель, лук репч., масло подс., томат.паста, соль йод.)	40/160	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.

	Бульон с мясными фрикадельками (г+с) и гренок (Фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок, приправа, соль йод., вода)	20/270/10	18,58	5,81	5,92	8,92	112,15	1 079,00
	Жаркое по-домашнему.. (Говядина, картофель, лук репч., масло подс., томат.паста, соль йод.)	40/210	76,83	20,44	21,05	23,08	367,10	27,00

Обед 12 лет и старше	(Говядина, картофель, лук репч., масло подс., томат.паста, соль йод.)	40/210	10,03	20,44	21,03	23,70	307,10	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 6 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				38,08	50,08	154,97	1 234,55	
Итого за день 6 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				45,57	56,97	174,56	1 404,83	
День 7								
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.								
Завтрак 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" (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	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.								
	Рассольник "Ленинградский" (Картофель, морковь, огурцы солен., лук репч., крупа перловая, майонез, соль йод.)	250	15,01	2,19	5,07	16,11	118,83	167,00
	Мясо тушеное	40/50	56,72	12,68	12,64	11,17	160,13	1 036,00

Обед 7-11 лет	(Говядина, лук репч., масло подс., томат.паста, соль йод.)	70,50	30,72	12,00	12,07	1,11	107,13	1 030,00
	Гарнир пшено отварное вязкое (Крупа пшено, вода, масло сл., соль йод.)	170	9,64	4,45	4,98	24,77	161,72	843,00
	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	33	2,70	2,48	0,33	16,83	80,19	-
	Сок фруктовый в п/у 125	1	14,34	0,88	0,25	14,25	62,77	-
Итого за обед 7-11 лет:		744,00	105,00	22,89	23,34	86,26	646,63	

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.

Обед 12 лет и старше	Рассольник "Ленинградский" (Картофель, морковь, огурцы солен., лук репч., крупа перловая, мясной бульон, соль йод.)	250	15,01	2,19	5,07	16,11	118,83	167,00
	Мясо тушеное (Говядина, лук репч., масло подс., томат.паста, соль йод.)	50/60	70,77	15,50	15,44	1,43	206,71	1 036,00
	Гарнир пшено отварное вязкое (Крупа пшено, вода, масло сл., соль йод.)	180	10,20	4,72	5,27	26,23	171,23	843,00
	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	37	3,09	2,78	0,37	18,87	89,91	-
	Сок фруктовый в п/у 125	1	14,34	0,88	0,25	14,25	62,77	-
Итого за обед 12 лет и старше:		778,00	120,00	26,27	26,48	90,02	703,45	

Итого за день 7 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.

Итого за день 7 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.

День 8

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.

Завтрак 7-11 лет	Тефтели II вариант с соусом красным (Говядина, крупа рисовая, вода, лук репч., мука, масло подс., соль йод, соевый соус, соевый 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:		515,00	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 подс., соль)	80/30	48,08	7,35	10,29	9,42	159,75	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:		550,00	90,00	14,92	16,91	71,22	496,77	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Борщ с капустой, картофелем, фрикадельками (Фрикадельки мясные, свекла, картофель, капуста, морковь, лук)	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 подс., соль йод.)	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:		771,00	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 (Фрикадельки мясные, свекла, картофель, капуста, морковь, лук)	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 подс., соль йод.)	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:		867,00	120,00	31,15	41,07	108,40	927,83	
Итого за день 8 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				41,62	53,45	158,50	1 281,51	
Итого за день 8 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				46,06	57,99	179,62	1 424,60	
День 9								

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Сыр в индивидуальной упаковке	1	16,42	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	Каша молочная "Улыбка". (Хлопья Геркулес, крупа рисовая, молоко, вода, сахар-песок, соль)	200	20,97	7,03	4,55	38,89	224,60	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	3,80	10,24	45,48	289,33	339,01
Итого за завтрак 7-11 лет:		494,00	85,00	14,04	18,01	106,68	644,99	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Сыр в индивидуальной упаковке	1	16,42	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	Каша молочная "Улыбка". (Хлопья Геркулес, крупа рисовая, молоко, вода, сахар-песок, соль)	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	3,80	10,24	45,48	289,33	339,01
Итого за завтрак 12 лет и старше:		543,00	90,00	16,12	19,01	119,05	711,78	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Суп картофельный с бобовыми, и гречками. (Картофель, горох, лук репч., морковь, масло подсе., соль йод.)	200/10	8,05	5,06	5,49	19,94	149,42	157,00
	Гуляш мясной (Говядина, лук репч., мука, томат.паста, масло подсе., 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:		800,00	105,00	24,73	22,21	105,70	721,60	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
	Суп картофельный с бобовыми, и гречками. (Картофель, горох, лук репч., морковь, масло подсе., соль йод.)	250/10	9,87	6,26	6,80	24,69	185,00	157,00

Обед 12 лет и старше	Гуляш мясной (Говядина, лук репч., мука, томат.паста, масло подсе., 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:		930,00	120,00	29,60	26,45	127,49	866,45	
Итого за день 9 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				38,77	40,22	212,39	1 366,59	
Итого за день 9 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				45,72	45,46	246,54	1 578,23	
День 10								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Яйцо перепелиное вареное	1	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
	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:		492,00	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	1	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:		539,00	90,00	19,06	27,30	74,04	618,09	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
	Щи по-уральски (пшено) с фрикадельками (г+с) (Фрикадельки мясные, капуста, морковь, лук репч., крупа пшено, морковка)	10/190	11,96	4,19	7,63	5,19	106,18	8,00

Обед 7-11 лет	Котлета "Мечта" (со свиной) из минтая с соусом (Минтай, свинина, крупа манная, вода, лук репч., яйцо, сухарь)	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:		730,00	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, молоко, масло сливочное, соль йод.)	20/230	21,12	5,23	9,54	6,49	132,72	8,00
	Котлета "Мечта" (со свиной) из минтая с соусом (Минтай, свинина, крупа манная, вода, лук репч., яйцо, сухарь)	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:		836,00	120,00	31,17	31,14	119,19	881,33	
Итого за день 10 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				46,18	53,28	168,81	1 339,12	
Итого за день 10 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				50,23	58,44	193,23	1 499,42	
Среднее значение период по Завтрак 7-11 лет Дети 7 - 11 лет.				66,72	78,03	302,81	2 180,05	
Среднее значение период по Завтрак 12 лет и старше Дети с 12 лет и старше				72,28	82,52	334,51	2 369,51	
Среднее значение период по Обед 7-11 лет Дети 7 - 11 лет.				110,77	143,00	319,53	3 010,20	
Среднее значение период по Обед 12 лет и старше Дети с 12 лет и старше.				127,45	164,73	363,92	3 450,12	

