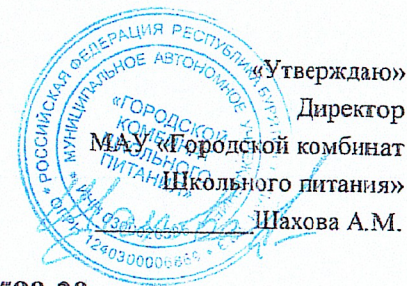


«Согласовано»

Директор

18 ноября 2024 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 1								
День 1								
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., масло подсолнечное)	80/20	43,27	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 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	31	2,58	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	Яблоко свежее	123	15,40	0,49	0,49	12,05	54,61	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		604,00	90,00	17,28	21,96	91,29	611,89	
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., масло подсолнечное)	80/40	44,77	12,80	19,55	13,40	230,75	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 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	40	3,33	3,00	0,40	20,40	97,2	-
	Яблоко свежее	142	17,82	0,57	0,57	13,92	63,05	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		702,00	100,00	21,36	26,97	112,13	706,74	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								

Обед 7-11 лет	Рассольник "Ленинградский" (Картофель, морковь, огурцы солен., лук репч., крупа перловая, масло подсолн., соль)	200	12,46	1,75	4,06	12,89	95,06	167,00
	Сеченики Посольские из минтая с соусом белым (Минтай, омлет из сухого яичного меланжа, крупа манная, лук репч., яйцо, сметана, масло подсолн., соль йод., масло сливочное)	80/20	38,55	13,98	8,65	8,25	166,75	1 062,00
	Пюре овощное (Картофель, молоко, морковь, масло сл., соль йод.)	150	25,13	2,98	5,87	18,63	139,27	867,00
	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	-
	Кекс с шоколадными каплями в капсуле 60 гр. (конд.цех)	60	39,50	3,56	13,31	27,34	243,39	-
Итого за обед 7-11 лет:		741	120,00	24,60	32,19	92,00	756,13	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Рассольник "Ленинградский" со сметаной (Картофель, морковь, огурцы солен., лук репч., крупа перловая, масло подсолн., соль йод., сметана)	250/15	22,43	2,49	6,33	16,78	134,02	167,00
	Сеченики Посольские из минтая с соусом белым (Минтай, омлет из сухого яичного меланжа, крупа манная, лук репч., яйцо, сметана, масло подсолн., соль йод., масло сливочное)	80/20	38,55	13,98	8,65	8,25	166,75	1 062,00
	Пюре овощное (Картофель, молоко, морковь, масло сл., соль йод.)	180	30,16	3,58	7,04	22,36	167,12	867,00
	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	-
	Кекс с шоколадными каплями в капсуле 60 гр. (конд.цех)	60	39,50	3,56	13,31	27,34	243,39	-
Итого за обед 12 лет и старше:		836	135,00	25,93	35,64	99,62	822,94	
Итого за день 1 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				41,88	54,15	183,30	1 388,02	
Итого за день 1 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				47,29	62,61	211,75	1 599,67	
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 ячневая с маслом (Крупа ячневая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	170/10	24,54	5,91	7,47	30,84	224,29	898,00
	Чай с мёдом (Чай, мёд, вода)	200/20	14,47	0,15		14,61	59,04	977,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	38	3,16	2,85	0,38	19,38	92,34	-

	Мандарин.	114	31,41	0,91	0,23	8,55	39,90	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		570	90,00	11,20	11,06	74,26	451,46	
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 ячневая с маслом (Крупа ячневая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	240/10	29,87	8,21	10,38	42,83	297,62	898,00
	Чай с мёдом (Чай, мёд, вода)	200/20	14,47	0,15		14,61	59,04	977,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	41	3,41	3,08	0,41	20,91	99,63	-
	Мандарин.	130	35,83	1,04	0,26	9,75	45,50	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		659	100,00	13,85	14,03	88,98	537,61	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Пельмени отварные в бульоне (Пельмени, бульон, соль йод., специи)	120/130	48,12	14,44	33,79	44,26	432,91	1 084,00
	Запеканка творожная с рисом со сгущенным молоком (Творог, крупа рисовая, яйцо, сахар-песок, масло подс., сметана, ванилин, сухарь панировочный)	130/30	51,01	18,57	8,93	44,88	264,21	187,00
	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	-
	Яблоко свежее	122	15,26	0,49	0,49	11,96	54,17	-
Итого за обед 7-11 лет:		766,00	120,00	35,79	43,51	125,59	861,11	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Пельмени отварные в бульоне (Пельмени, бульон, соль йод., специи)	130/150	52,16	16,17	37,84	49,57	503,58	1 084,00
	Запеканка творожная с рисом со сгущенным молоком (Творог, крупа рисовая, яйцо, сахар-песок, масло подс., сметана, ванилин, сухарь панировочный)	160/40	63,85	23,22	11,17	56,10	317,77	187,00
	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	-
	Яблоко свежее	107	13,38	0,43	0,43	10,49	47,51	-
Итого за обед 12 лет и старше:		821,00	135,00	42,11	49,74	140,65	978,68	
Итого за день 2 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				46,44	35,93	174,27	1312,57	
Итого за день 2 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				55,00	41,38	206,52	1516,29	

День 3

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.

Завтрак 7-11 лет	Закуска порционированная (помидоры свежие)	35	10,71	0,39	0,07	1,33	7,49	982,00
	Биточки мясные с соусом красным (Говядина, свинина, батон, вода, яйцо, сухарь панир., масло подс., соль йод., соус)	80/20	43,93	10,82	18,25	11,82	254,78	1 055,00
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	180	28,39	3,71	5,36	24,12	159,59	371,00
	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	31	2,58	2,33	0,31	15,81	75,33	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		546,00	90,00	17,80	23,99	72,63	577,67	

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.

Завтрак 12 лет и старше	Закуска порционированная (помидоры свежие)	55	16,81	0,61	0,11	2,09	11,77	982,00
	Биточки мясные с соусом красным (Говядина, свинина, батон, вода, яйцо, сухарь панир., масло подс., соль йод., соус)	80/30	44,68	11,90	20,08	13,00	280,26	1 055,00
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	200	31,54	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	4,39	0,57		19,55	80,48	611,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	31	2,58	2,33	0,31	15,81	75,33	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		596,00	100,00	19,52	26,46	77,25	625,16	

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	9,83	5,90	6,41	23,27	174,33	157,00
	Бефстроганов . (Говядина, лук репч., сметана, мука, томат.паста, масло подс., масло сл., соль йод.)	45/50	76,00	14,42	20,52	5,26	263,42	551,00
	Перловка отварная (Крупа перловая, вода, масло сл., соль йод.)	150	8,52	4,28	3,83	29,57	169,79	585,00
	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	35	2,91	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	16,15	1,40	0,40	22,80	100,40	-
Итого за обед 7-11 лет:		925	120,00	28,83	31,57	111,87	846,97	

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)	250/10	10,18	6,26	6,80	24,69	185,00	157,00
	Бефстроганов . (Говядина, лук репч., сметана, мука, томат.паста, масло подс., масло сл., соль йод.)	55/50	89,69	15,94	22,68	5,82	291,14	551,00
	Перловка отварная (Крупа перловая, вода, масло сл., соль йод.)	180	10,23	5,13	4,59	35,48	203,74	585,00
	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	26	2,16	1,95	0,26	13,26	63,18	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	16,15	1,40	0,40	22,80	100,40	-
Итого за обед 12 лет и старше:		971	135,00	30,89	34,80	115,18	897,46	
Итого за день 3 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				46,63	55,57	184,50	1 424,64	
Итого за день 3 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				50,41	61,26	192,42	1 522,62	
День 4								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Каша молочная пшеничная с маслом (Крупа пшено, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	180/5	20,21	7,23	6,97	35,73	234,60	515,00
	Блины-конверты с фруктовой начинкой (вишня) (Блин-конверт с вишней, масло слив.)	130	56,92	8,44	11,80	23,86	235,40	1 097,00
	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	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		546,00	90,00	19,51	20,21	88,01	611,98	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Каша молочная пшеничная с маслом (Крупа пшено, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	230/10	30,05	9,38	9,04	46,36	304,35	515,00
	Блины-конверты с фруктовой начинкой (вишня) (Блин-конверт с вишней, масло слив.)	130	56,92	8,44	11,80	23,86	235,40	1 097,00
	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	33	2,74	2,48	0,33	16,83	80,19	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		603,00	100,00	21,81	22,30	99,66	686,59	

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., вода, соль)	200	7,32	1,55	3,91	10,22	122,31	165,00
	Запеканка мясная "Микс" со свежим огурцом (Говядина, свинина, лук репч., морковь, крупа рисовая, крупа гречневая, яйцо, вода, соль)	150/30	89,33	15,96	18,89	19,02	359,91	1 099,00
	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	-
	Яблоко свежее	105	13,17	0,42	0,42	10,29	46,62	-
Итого за обед 7-11 лет:		715,00	120,00	21,17	23,58	73,19	679,68	
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., вода, соль)	300	10,98	2,33	5,87	15,34	183,47	165,00
	Запеканка мясная "Микс" со свежим огурцом (Говядина, свинина, лук репч., морковь, крупа рисовая, крупа гречневая, яйцо, вода, соль)	170/30	100,04	17,73	20,99	21,13	394,35	1 099,00
	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	-
	Яблоко свежее	110	13,80	0,44	0,44	10,78	48,84	-
Итого за обед 12 лет и старше:		840,00	135,00	23,74	27,65	80,91	777,5	
Итого за день 4 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				46,63	55,57	184,50	1 424,64	
Итого за день 4 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				50,41	61,26	192,42	1 522,62	
День 5								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Сырники из творога 75 с соусом шоколадным на молоке (Творог, мука, крупа манная, яйцо, сахар-песок, разрыхлитель, ванилин, соль, вода, масло подсолнечное)	150/30	69,69	23,19	16,88	34,60	383,10	186,00
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,78			9,08	36,32	663,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	39	3,24	2,93	0,39	19,89	94,77	-
	Яблоко свежее	122	15,29	0,49	0,49	11,96	54,17	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		541,00	90,00	26,60	17,76	75,52	568,35	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
	Сырники из творога 75 с соусом шоколадным на молоке	150/50	73,60	25,77	18,76	38,11	125,66	186,00

Завтрак 12 лет и старше	(Творог, мука, крупа манная, яйцо, сахар-песок, разрыхлитель, ванилин, соль йод., масло подсолнечное)	100/30	13,00	23,77	18,70	30,77	723,00	100,00
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,78			9,08	36,32	663,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	40	3,33	3,00	0,40	20,40	97,20	-
	Яблоко свежее	170	21,29	0,68	0,68	16,66	75,48	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		610,00	100,00	29,45	19,84	84,58	634,66	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Щи по-уральски (пшено) с фрикадельками (г+с) (Фрикадельки мясные, капуста, морковь, лук репч., крупа пшено, томат.паста, соль йод., масло подсолнечное)	10/240	13,05	5,23	9,54	6,49	111,72	8,00
	Кюфта по-московски (со свиной) с соусом красным (Говядина, свинина, крупа рисовая, вода, лук репч., яйцо, мука, масло подсолнечное, соль йод., масло сливочное)	80/30	59,57	14,30	21,37	8,75	261,53	209,00
	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	190	13,34	6,86	5,15	40,28	234,9	307,00
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	6,86	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	39	3,24	2,93	0,39	19,89	94,77	-
	Зефир с вареной сгущенкой	35	23,94	0,63	2,80	25,80	130,92	-
Итого за обед 7-11 лет:		824	120,00	31,31	40,66	103,35	862,96	
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 йод., масло подсолнечное)	30/240	29,25	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 подсолнечное, соль йод., масло сливочное)	80/30	59,57	14,30	21,37	8,75	261,53	209,00
	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	180	12,64	6,50	4,88	38,16	222,53	307,00
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	6,86	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	33	2,74	2,48	0,33	16,83	80,19	-
	Зефир с вареной сгущенкой	35	23,94	0,63	2,80	25,80	130,92	-
Итого за обед 12 лет и старше:		828	135,00	30,91	41,09	98,69	863,78	
Итого за день 5 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				46,29	54,22	182,38	1 402,65	
Итого за день 5 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				48,79	57,81	190,88	1 478,99	
Неделя 4								

День 6								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Пельмени отварные в бульоне (Пельмени, бульон, соль йод., специи)	155/40	61,73	11,26	26,36	34,52	420,35	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	34	2,83	2,55	0,34	17,34	82,62	-
	Пюре фруктовое	125	22,32			13,75	55,00	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		558,00	90,00	13,85	26,70	74,80	594,89	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Пельмени отварные в бульоне (Пельмени, бульон, соль йод., специи)	180/40	71,65	12,71	29,74	38,95	474,24	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	35	2,91	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Пюре фруктовое	125	22,32			13,75	55,00	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		584,00	100,00	15,37	30,09	79,74	637,44	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Суп картофельный с бобовыми, с фрикадельками (г+с) и пшеничным хлебом (Фрикадельки мясные, картофель, горох, лук репч., морковь, масло подс., соль йод., специи)	10/230/10	18,00	10,52	11,52	21,58	222,03	157,00
	Биточки рыбные по-домашнему (минтай) с соусом белым (Минтай, крупа рисовая, лук репч., яйцо, сухарь панир., масло подс., соль йод., специи)	80/20	38,59	12,82	5,27	8,44	132,43	272,00
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	160	25,23	3,30	4,77	21,44	121,86	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	36	2,99	2,70	0,36	18,36	87,48	-
	Рогалик Сахарный (конд.цех) 50 гр.	50	27,50	3,72	11,61	28,02	211,49	385,00
Итого за обед 7-11 лет:		796,00	120,00	34,04	33,58	116,19	853,23	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
	Суп картофельный с бобовыми, с фрикадельками (г+с) и пшеничным хлебом (Фрикадельки мясные, картофель, горох, лук репч., морковь, масло подс., соль йод., специи)	20/250/10	26,85	11,78	12,90	24,17	259,87	157,00
	Биточки рыбные по-домашнему (минтай) с соусом белым (Минтай, крупа рисовая, лук репч., яйцо, сухарь панир., масло подс., соль йод., специи)	80/20	38,59	12,82	5,27	8,44	132,43	272,00

Обед 12 лет и старше	(Минтай, крупа рисовая, лук репч., яйцо, сухарь панир., масло подс., соль йод., соль безйодовой)	80/20	36,37	12,02	3,21	6,77	132,73	212,00
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	200	31,54	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	34	2,83	2,55	0,34	17,34	82,62	-
	Рогалик Сахарный (конд.цех) 50 гр.	50	27,50	3,72	11,61	28,02	211,49	385,00
Итого за обед 12 лет и старше:		864,00	135,00	35,98	36,14	123,12	941,67	
Итого за день 6 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				47,90	60,28	190,99	1 498,11	
Итого за день 6 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				51,35	66,22	202,86	1 612,88	
День 7								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Каша молочная гречневая с маслом. (Крупа гречневая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	150/5	18,17	5,35	5,51	27,85	182,39	515,00
	Ватрушка "Королевская" (Мука пш.в/с, яйцо, сахар-песок, масло сл., творог, сода, ванилин)	100	46,75	13,98	12,92	39,75	251,2	397,00
	Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	180	9,26	1,36	1,02	11,35	59,99	1 066,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	29	2,41	2,18	0,29	14,79	70,47	-
	Яблоко свежее	107	13,41	0,43	0,43	10,49	47,51	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		571,00	90,00	23,29	20,17	104,23	611,56	
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 сл.)	200/8	25,78	7,18	7,39	37,37	244,76	515,00
	Ватрушка "Королевская" (Мука пш.в/с, яйцо, сахар-песок, масло сл., творог, сода, ванилин)	100	46,75	13,98	12,92	39,75	251,2	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	30	2,49	2,25	0,30	15,30	72,90	-
	Яблоко свежее	117	14,69	0,47	0,47	11,47	51,95	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		655,00	100,00	25,39	22,21	116,50	685,03	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
	Закуска порционированная (помидоры свежие)	70	21,42	0,77	0,14	2,66	14,98	982,00

Обед 7-11 лет	Рассольник "Ленинградский" с фрикадельками (г+с) (Фрикадельки мясные, картофель, морковь, огурцы солен., лук репч., крупа)	10/200	20,59	3,38	6,27	13,13	122,41	167,00
	Котлета "Незнайка" (со свиной) с соусом красным (Говядина, свинина, батон, молоко, лук репч., вода, яйцо, сухарь панир., масло)	80/30	47,78	12,54	18,67	14,16	274,83	225,00
	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	160	11,23	5,78	4,34	33,92	197,81	307,00
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	16,15	1,40	0,40	22,80	100,40	-
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	34	2,83	2,55	0,34	17,34	82,62	-
Итого за обед 7-11 лет:		784	120,00	26,41	30,15	104,01	793,05	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Закуска порционированная (помидоры свежие)	100	30,61	1,10	0,20	3,80	21,40	982,00
	Рассольник "Ленинградский" с фрикадельками (г+с) (Фрикадельки мясные, картофель, морковь, огурцы солен., лук репч., крупа)	10/250	23,68	4,18	7,76	16,25	151,56	167,00
	Котлета "Незнайка" (со свиной) с соусом красным (Говядина, свинина, батон, молоко, лук репч., вода, яйцо, сухарь панир., масло)	80/30	47,78	12,54	18,67	14,16	274,83	225,00
	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	200	14,04	7,22	5,42	42,40	247,26	307,00
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	16,15	1,40	0,40	22,80	100,40	-
Хлеб пшеничный йодированный БХП	33	2,74	2,48	0,33	16,83	80,19	-	
Итого за обед 12 лет и старше:		903	135,00	28,92	32,78	116,24	875,64	
Итого за день 7 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				49,70	50,32	208,23	1 484,60	
Итого за день 7 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				54,30	54,99	232,74	1 643,09	
День 8								
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 красный)	80/20	43,48	9,72	13,53	7,67	191,31	222,00
	Пюре овощное (Картофель, молоко, морковь, масло сл., соль йод.)	150	25,13	2,98	5,87	18,63	139,27	867,00
	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	32	2,66	2,40	0,32	16,32	77,76	-
	Сок фруктовый в п/у 125	125	14,34	0,88	0,25	14,25	62,77	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		607	90,00	16,55	19,97	76,42	551,59	

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Ёжики мясные (со свиной) с соусом красным (Говядина, свинина, крупа рисовая, вода, лук репч., соль йод., соус красный)	80/30	44,27	10,69	14,88	8,44	210,44	222,00
	Пюре овощное (Картофель, молоко, морковь, масло сл., соль йод.)	200	33,51	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	4,39	0,57		19,55	80,48	611,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	42	3,49	3,15	0,42	21,42	102,06	-
	Сок фруктовый в п/у 125	125	14,34	0,88	0,25	14,25	62,77	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		677	100,00	19,26	23,38	88,50	641,44	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Закуска порционированная (огурцы свежие)	60	17,90	0,48	0,06	1,50	8,46	982,00
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (Капуста, картофель, морковь, лук репч., томат.паста, масло подс., соль йод., сметана)	220/10	11,97	1,76	5,33	7,66	95,69	197,00
	Плов из говядины с овощами (Говядина, крупа рисовая, вода, морковь, лук репч., масло подс., томат.паста, соль йод.)	50/150	86,36	18,25	27,46	39,51	478,18	523,00
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,78			9,08	36,32	663,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	24	1,99	1,80	0,24	12,24	58,32	-
Итого за обед 7-11 лет:		714,00	120,00	22,29	33,09	69,99	676,97	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Закуска порционированная (огурцы свежие)	100	29,84	0,80	0,10	2,50	19,1	982,00
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (Капуста, картофель, морковь, лук репч., томат.паста, масло подс., соль йод., сметана)	250/10	12,98	1,99	6,03	8,66	126,87	197,00
	Плов из говядины с овощами (Говядина, крупа рисовая, вода, морковь, лук репч., масло подс., томат.паста, соль йод.)	50/170	88,66	20,08	30,21	43,46	546	523,00
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,78			9,08	36,32	663,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	21	1,74	1,58	0,21	10,71	51,03	-
Итого за обед 12 лет и старше:		801,00	135,00	24,44	36,55	74,41	779,32	
Итого за день 8 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				38,84	53,06	146,41	1 218,56	
Итого за день 8 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				43,70	59,92	162,91	1 365,76	
День 9								

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Закуска порционированная (помидоры свежие)	65	19,83	0,72	0,13	2,47	13,91	982,00
	Макаронные изделия "Карбонара" (Макаронные изд., мясopодукт, лук репч., томат.паста, масло подс., соль йод.)	200	26,74	11,22	9,48	36,60	276,60	448,00
	Компот из изюма с витамином С. (Изюм, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	10,69	0,10	0,43	21,06	88,51	435,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	33	2,74	2,48	0,33	16,83	80,19	-
	Десерт (Гематоген)	40	30,00	2,80	1,20	33,60	156,00	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		538,00	90,00	17,31	11,57	110,56	615,21	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Закуска порционированная (помидоры свежие)	85	26,02	0,94	0,17	3,23	18,19	982,00
	Макаронные изделия "Карбонара" (Макаронные изд., мясopодукт, лук репч., томат.паста, масло подс., соль йод.)	230	30,71	12,90	10,90	42,09	318,09	448,00
	Компот из изюма с витамином С. (Изюм, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	10,69	0,10	0,43	21,06	88,51	435,00
	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 завтрак 12 лет и старше:		586,00	100,00	19,06	13,01	115,79	656,12	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Суп Кудрявый с фрикадельками (г+с) (Фрикадельки мясные, картофель, крупа пшено, морковь, лук репч., яйцо, масло подс., соль йод.)	20/230	38,40	11,48	11,87	27,46	262,58	824,00
	Блины-конверты с фруктовой начинкой (клубника) (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	31	2,58	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	Яблоко свежее	138	17,31	0,55	0,55	13,52	61,27	-
Итого за обед 7-11 лет:		749,00	120,00	18,81	21,80	104,99	691,37	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет	Суп Кудрявый с фрикадельками (г+с) (Фрикадельки мясные, картофель, крупа пшено, морковь, лук репч., яйцо, масло подс., соль йод.)	30/270	50,39	13,78	14,24	32,96	315,10	824,00
	Блины-конверты с фруктовой начинкой (клубника) (Блин-конверт с клубникой, масло слив.)	130	55,12	4,24	9,00	35,06	238,20	1 097,00

и старше	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	43	3,58	3,23	0,43	21,93	104,49	-
	Яблоко свежее	154	19,32	0,62	0,62	15,09	68,38	-
Итого за обед 12 лет и старше:		827,00	135,00	22,07	24,36	118,17	780,15	
Итого за день 9 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				36,12	33,37	215,55	1 306,58	
Итого за день 9 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				41,13	37,37	233,96	1 436,27	
День 10								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Яйцо перепелиное вареное	15	8,93	1,64	1,47	0,09	20,15	776,01
	Каша молочная овсяная "Геркулес" с маслом (Хлопья Геркулес, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	150/5	17,71	5,88	6,58	25,18	183,46	898,00
	Бутерброд с сыром. (Сыр, хлеб пш.)	13/30	14,50	4,91	3,49	16,45	116,88	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:		613	90,00	16,25	19,61	73,94	535,68	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Яйцо перепелиное вареное	15	8,93	1,64	1,47	0,09	20,15	776,01
	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 сыром. (Сыр, хлеб пш.)	19/36	20,52	6,28	4,47	21,04	149,50	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:		675	100,00	19,52	22,71	86,65	627,48	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
	Суп-лапша домашняя с фрикадельками (г+с) (Фрикадельки мясные, лапша Роллтон, морковь, лук репч., масло подсе., соль йод.)	20/200	23,09	5,36	8,78	10,21	141,34	694,00
	Котлета "Домашняя" с соусом красным (Говядина, свинина, хлеб пш., вода, лук репч., яйцо, сухарь панир., масло подсе.,	80/20	43,27	10,67	16,29	11,17	233,96	246,00

Обед 7-11 лет	Рис Розовый (Крупа рисовая, вода, томат.паста, масло подсе., масло сл., соль йод.)	150	14,29	3,56	3,99	35,67	192,81	297,00
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	6,86	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	30	2,49	2,25	0,30	15,30	72,90	-
	Десерт (Гематоген)	40	30,00	2,80	1,20	33,60	156,00	-
Итого за обед 7-11 лет:		740,00	120,00	25,99	31,98	108,09	823,70	
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 подсе., соль йод.)	30/250	32,94	6,82	11,18	12,99	179,88	694,00
	Котлета "Домашняя" с соусом красным (Говядина, свинина, хлеб пш., вода, лук репч., яйцо, сухарь панир., масло подсе., соль йод., специи)	80/30	44,02	11,73	17,92	12,28	257,35	246,00
	Рис Розовый (Крупа рисовая, вода, томат.паста, масло подсе., масло сл., соль йод.)	190	18,10	4,50	5,05	45,18	244,23	297,00
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	6,86	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	37	3,08	2,78	0,37	18,87	89,91	-
	Десерт (Гематоген)	40	30,00	2,80	1,20	33,60	156,00	-
Итого за обед 12 лет и старше:		857,00	135,00	30,00	37,13	125,07	954,06	
Итого за день 10 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				42,25	51,59	182,02	1 359,38	
Итого за день 10 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				49,52	59,85	211,72	1 581,55	
Среднее значение период по Завтрак 7-11 лет Дети 7 - 11 лет.				76,60	87,26	306,78	2 341,29	
Среднее значение период по Обед 7-11 лет Дети 7 - 11 лет.				110,94	130,66	321,06	2 903,94	
Среднее значение период по Обед 12 лет и старше Дети с 12 лет и старше.				123,91	146,68	360,06	3 255,96	
Среднее значение период по Завтрак 12 лет и старше Дети с 12 лет и старше.				89,82	102,35	363,34	2 756,26	