



«Утверждаю»
 Генеральный директор
 МКП «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 1								
День 1								
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.)	190/10	26,58	5,46	6,57	38,13	233,46	898,00
	Бутерброд с ветчиной и сыром (Ветчина, сыр, хлеб пш.)	20/17/35	25,62	9,60	5,83	19,58	169,18	909,00
	Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	10,00	1,82	1,67	13,22	75,19	986,00
	Зефир с вареной сгущенкой	35	22,80	0,63	2,80	25,80	130,92	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		507	85,00	17,51	16,86	96,73	608,75	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Каша молочная рисовая с маслом. (Крупа рисовая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	240/10	31,17	6,82	8,21	47,66	291,82	898,00
	Бутерброд с ветчиной и сыром (Ветчина, сыр, хлеб пш.)	20/17/40	26,03	10,27	6,23	20,94	180,93	909,00
	Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	10,00	1,82	1,67	13,22	75,19	986,00
	Зефир с вареной сгущенкой	35	22,80	0,63	2,80	25,80	130,92	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		565	90,00	19,54	18,91	107,63	678,86	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
	Суп-лапша домашняя с фрикадельками (Фрикадельки мясные, лапша Ролитон, морковь, лук репч., масло)	10/190	15,39	4,87	7,99	9,28	128,49	694,00

Обед 7-11 лет	Ежики мясные (со свиной) с соусом красным (Говядина, свинина, крупа рисовая, вода, лук репч., соль йод., соус красный острый)	80/20	38,53	9,72	13,53	7,67	191,31	222,00
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	150	9,92	6,20	4,74	37,98	219,36	632,00
	Напиток из ягоды (облепиха), протертая с саха (Облепиха протертая с сахаром, сахар-песок, вода)	200	8,92	0,18	0,79	15,82	71,11	1 083,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	27	2,24	2,03	0,27	13,77	65,61	-
	Гематоген	40	30,00	2,80	1,20	33,60	156,00	-
Итого за обед 7-11 лет:		717,00	105,00	25,79	28,51	118,12	831,88	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Суп-лапша домашняя с фрикадельками (Фрикадельки мясные, лапша Роллтон, морковь, лук репч., масло подсолнечное)	20/250	26,03	6,58	10,78	12,53	173,46	694,00
	Ежики мясные (со свиной) с соусом красным (Говядина, свинина, крупа рисовая, вода, лук репч., соль йод., соус красный острый)	80/30	39,16	10,69	14,88	8,44	210,44	222,00
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	200	13,23	8,26	6,32	50,64	292,48	632,00
	Напиток из ягоды (облепиха), протертая с саха (Облепиха протертая с сахаром, сахар-песок, вода)	200	8,92	0,18	0,79	15,82	71,11	1 083,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	32	2,66	2,40	0,32	16,32	77,76	-
	Гематоген	40	30,00	2,80	1,20	33,60	156,00	-
Итого за обед 12 лет и старше:		852,00	120,00	30,91	34,29	137,35	981,25	
Итого за день 1 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				43,30	45,38	214,86	1 440,63	
Итого за день 1 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				50,45	53,20	244,98	1 660,11	
День 2								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Пельмени отварные в бульоне (Пельмени, бульон, соль йод., специи)	165/30	61,34	11,26	26,36	34,52	420,35	1 084,00
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,63			9,08	36,32	663,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	27	2,24	2,03	0,27	13,77	65,61	-
	Мандарин.	106	19,79	0,85	0,21	7,95	37,10	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		528,00	85,00	14,14	26,84	65,32	559,38	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								

Завтрак 12 лет и старше	Пельмени отварные в бульоне (Пельмени, бульон, соль йод., специи)	180/50	66,92	13,28	31,09	40,72	495,80	1 084,00
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,63			9,08	36,32	663,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	20	1,66	1,50	0,20	10,20	48,60	-
	Мандарин.	106	19,79	0,85	0,21	7,95	37,10	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		556,00	90,00	15,63	31,50	67,95	617,82	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Бульон с мясными фрикадельками (г+с) и грен (Фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок, приправа, соль йод. специи)	20/200/10	17,23	4,45	4,54	6,84	85,98	1 079,00
	Плов из говядины с овощами (Говядина, крупа рисовая, вода, морковь, лук репч., масло подс., соль йод.)	50/190	82,72	21,90	32,95	47,41	573,82	523,00
	Чай с лимоном (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	2,89	0,04		9,19	36,92	603
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	26	2,16	1,95	0,26	13,26	63,18	-
Итого за обед 7-11 лет:		700,00	105,00	28,34	37,75	76,59	759,90	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Бульон с мясными фрикадельками (г+с) и грен (Фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок, приправа, соль йод. специи)	20/250/15	18,31	5,52	5,62	8,47	106,54	1 079,00
	Плов из говядины с овощами (Говядина, крупа рисовая, вода, морковь, лук репч., масло подс., соль йод.)	50/250	95,52	27,83	41,88	60,25	729,22	523,00
	Чай с лимоном (Чай, сахар, лимон, вода)	200/7	3,84	0,04		9,33	37,46	431,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	28	2,33	2,10	0,28	14,28	68,04	-
Итого за обед 12 лет и старше:		740	120,00	35,49	47,78	92,33	941,26	
Итого за день 2 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				51,34	52,29	178,06	1 387,80	
Итого за день 2 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				60,41	63,80	199,78	1 614,59	
День 3								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Омлет натуральный (Яйцо, молоко, масло сл., соль йод.)	180	59,94	17,85	20,79	3,17	283,82	199,00
	Чай с лимоном (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	2,89	0,04		9,19	36,92	431,00

	Хлеб пшеничный йодированный БХП	29	2,41	2,18	0,29	14,79	70,47	-
	Яблоко свежее	125	19,72	0,50	0,50	12,25	55,50	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		541	85,00	20,57	21,58	39,40	446,71	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Омлет натуральный (Яйцо, молоко, масло сл., соль йод.)	200	66,62	19,83	23,10	3,52	339,35	199,00
	Чай с лимоном (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	2,89	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	114	18,00	0,46	0,46	11,17	50,62	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		548,00	90,00	22,57	23,86	39,19	519,79	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Суп картофельный с бобовыми, с фрикадельками (Фрикадельки мясные, картофель, горох, лук репч., морковь, соль йод.)	10/190	16,17	6,73	7,91	13,53	152,21	157,00
	Террин из горбуши с соусом белым (Горбуша, молоко, яйцо, масло сл., соль йод., соус белый)	85/30	39,90	12,62	7,34	2,38	126,09	995,00
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	150	22,24	3,09	4,47	20,10	132,99	371,00
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,63			9,08	36,32	663,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	32	2,66	2,40	0,32	16,32	77,76	-
	Рогалик Сахарный (конд.цех) 50 гр.	50	22,40	3,72	11,61	28,02	231,49	385,00
Итого за обед 7-11 лет:		747,00	105,00	28,56	31,66	89,42	756,86	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Суп картофельный с бобовыми, с фрикадельками (Фрикадельки мясные, картофель, горох, лук репч., морковь, соль йод.)	20/230	26,25	8,41	9,89	16,91	190,26	157,00
	Террин из горбуши с соусом белым (Горбуша, молоко, яйцо, масло сл., соль йод., соус белый)	85/20	39,56	11,52	6,71	2,17	115,12	995,00
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	190	28,17	3,91	5,66	25,46	168,45	371,00
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,63			9,08	36,32	663,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	24	1,99	1,80	0,24	12,24	58,32	-

	Роголик Сахарный (конд.цех) 50 гр.	50	22,40	3,72	11,61	28,02	231,49	385,00
Итого за обед 12 лет и старше:		819,00	120,00	29,36	34,11	93,87	799,96	
Итого за день 3 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				49,12	53,24	128,82	1 190,96	
Итого за день 3 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				51,94	57,97	133,06	1 261,75	
День 4								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Каша молочная овсяная "Геркулес" (Хлопья Геркулес, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.)	160	11,76	6,22	4,10	26,78	166,94	898,00
	Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным (Творог, изюм, крупа манная, яйцо, сахар-песок, сметана, масло)	50/25	34,04	10,07	7,49	21,50	183,65	183,00
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	6,37	1,36	1,41	2,14	26,69	431
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	34	2,83	2,55	0,34	17,34	82,62	-
	Гематоген	40	30,00	2,80	1,20	33,60	156,00	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		509,00	85,00	23,00	14,54	101,36	615,9	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Каша молочная овсяная "Геркулес" (Хлопья Геркулес, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.)	200	14,70	7,77	5,13	33,48	211,17	898,00
	Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным (Творог, изюм, крупа манная, яйцо, сахар-песок, сметана, масло)	50/30	36,44	10,74	7,99	22,93	206,56	183,00
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	6,37	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	30	2,49	2,25	0,30	15,30	72,90	-
	Гематоген	40	30,00	2,80	1,20	33,60	156,00	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		550,00	90,00	24,92	16,03	107,45	673,32	
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)	200/15	15,20	1,65	4,99	7,16	80,10	197,00
	Мясо тушеное с морковью и луком (Говядина, морковь, лук репч., масло подсолнечное, мука, томат.паста, соль йод.)	40/60	51,80	11,88	13,90	4,55	190,79	675,00
	Перловка отварная (Крупа перловая, вода, масло сл., соль йод.)	150	7,29	4,28	3,83	29,57	169,79	585,00
	Чай с молоком.	200	6,37	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00

	(Чай, молоко, вода)	200	0,37	1,50	1,71	2,17	20,07	003,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	33	2,74	2,48	0,33	16,83	80,19	-
	Зефир Йогуртовый	35	21,60	0,25	2,45	26,74	129,50	-
Итого за обед 7-11 лет:		733	105,00	21,9	26,91	86,99	677,06	
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 растит.)	250/15	17,27	2,03	6,15	8,83	98,73	197,00
	Мясо тушеное с морковью и луком (Говядина, морковь, лук репч., масло подсолнечное, мука, томат.паста, соль йод.)	50/60	63,60	13,07	15,29	5,01	209,87	675,00
	Перловка отварная (Крупа перловая, вода, масло сл., соль йод.)	180	8,75	5,13	4,59	35,48	203,74	585,00
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	6,37	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	29	2,41	2,18	0,29	14,79	70,47	-
	Зефир Йогуртовый	35	21,60	0,25	2,45	26,74	129,50	-
Итого за обед 12 лет и старше:		819	120,00	24,02	30,18	92,99	789	
Итого за день 4 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				36,02	53,74	152,31	1 236,44	
Итого за день 4 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				39,64	61,67	160,93	1 356,82	
День 5								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Закуска порционированная (огурцы свежие)	25	9,42	0,20	0,03	0,63	3,53	982,00
	Зразы ленивые из говядины я/п с соусом красным (Говядина, хлеб пш., молоко, лук репч., яйцо, сухарь панир., соль йод.)	90/20	46,48	10,60	16,65	13,12	244,79	1 042,00
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	150	22,24	3,09	4,47	20,10	132,99	371,00
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С. (Смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, вода)	200	4,87	0,57		19,55	80,48	611,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	24	1,99	1,80	0,24	12,24	58,32	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		509,00	85,00	16,26	21,39	65,64	520,11	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
	Закуска порционированная (огурцы свежие)	20	7,53	0,16	0,02	0,50	2,82	982,00
	Зразы ленивые из говядины я/п с соусом красным (Говядина, хлеб пш., молоко, лук репч., яйцо, сухарь панир., соль йод.)	90/30	47,10	11,57	18,17	14,32	267,05	1 042,00

Завтрак 12 лет и старше	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	190	28,17	3,91	5,66	25,46	168,45	371,00
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С. (Смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота,	200	4,87	0,57		19,55	80,48	611,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	28	2,33	2,10	0,28	14,28	68,04	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		558,00	90,00	18,31	24,13	74,11	586,84	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Рассольник "Ленинградский" со сметаной (Картофель, морковь, огурцы солен., лук репч., крупа перловая,	190/10	15,84	1,88	4,78	12,66	101,15	167,00
	Котлета "Домашняя" с соусом красным (Говядина, свинина, хлеб пш., вода, лук репч., яйцо, сухарь	80/20	39,67	10,67	16,29	11,17	233,96	246,00
	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	150	11,44	5,42	4,07	31,80	185,45	307,00
	Компот из кураги с витамином С. (Курага, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	5,89	0,99	0,06	18,36	77,94	669,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	26	2,16	1,95	0,26	13,26	63,18	-
	Гематоген	40	30,00	2,80	1,20	33,60	156,00	-
Итого за обед 7-11 лет:		716,00	105,00	23,70	26,65	120,85	817,68	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Рассольник "Ленинградский" с фрикадельками (Фрикадельки мясные, картофель, морковь, огурцы солен., лук	10/240/10	27,25	5,93	10,75	15,57	182,80	167,00
	Котлета "Домашняя" с соусом красным (Говядина, свинина, хлеб пш., вода, лук репч., яйцо, сухарь	80/30	40,30	11,73	17,92	12,28	257,35	246,00
	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	180	13,73	6,50	4,88	38,16	222,53	307,00
	Компот из кураги с витамином С. (Курага, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	5,89	0,99	0,06	18,36	77,94	669,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	35	2,83	2,55	0,34	17,34	82,62	-
	Гематоген	40	30,00	2,80	1,20	33,60	156,00	-
Итого за обед 12 лет и старше:		825	120,00	30,50	35,15	135,31	979,24	
Итого за день 5 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				39,96	48,04	186,49	1 337,78	
Итого за день 5 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				48,82	59,28	209,42	1 566,09	
Неделя 2								

День 6								
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
	Каша молочная ячневая с маслом (Крупа ячневая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	180/10	21,81	6,24	7,89	32,55	226,19	898,00
	Бутерброд с сыром. (Сыр, хлеб пш.)	25/40	22,66	7,43	5,28	24,86	166,69	868,00
	Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	10,00	1,82	1,67	13,22	75,19	986,00
	Зефир Йогуртовый	35	21,60	0,25	2,45	26,74	129,50	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		515	85,00	17,38	18,76	97,46	607,72	
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
	Каша молочная ячневая с маслом (Крупа ячневая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	240/10	26,09	8,21	10,38	42,83	297,62	898,00
	Бутерброд с сыром. (Сыр, хлеб пш.)	26/40	23,38	7,54	5,36	25,25	179,40	868,00
	Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	10,00	1,82	1,67	13,22	75,19	986,00
	Зефир Йогуртовый	35	21,60	0,25	2,45	26,74	129,50	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		566	90,00	19,46	21,33	108,13	701,86	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Щи по-уральски (пшено) с фрикадельками (Фрикадельки мясные, капуста, морковь, лук репч., крупа пшеничная, молоко, вода, соль йод.)	10/190	14,16	4,19	7,63	5,19	128,18	8,00
	Котлета "Мечта" (со свиной) из минтая с соусом (Минтай, свинина, крупа манная, вода, лук репч., яйцо, сухарь панировочный, масло сливочное, соль йод., перец черный)	90/20	37,80	14,27	12,26	10,01	207,46	1 061,00
	Рис отварной (Крупа рисовая, вода, масло сл., соль йод.)	150	13,99	3,60	4,78	36,44	203,23	552,00
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	6,37	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	25	2,08	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Напиток овсяный в п/у	200	30,60	2,00	6,40	19,00	140,00	-
Итого за обед 7-11 лет:		885	105,00	27,3	32,73	85,53	766,31	

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Щи по-уральски (пшено) с фрикадельками (Фрикадельки мясные, капуста, морковь, лук репч., крупа пшеница, масло слив., соль йод.)	20/230	24,14	5,23	9,54	6,49	162,72	8,00
	Котлета "Мечта" (со свиной) из минтая с соусом (Минтай, свинина, крупа манная, вода, лук репч., яйцо, сухарь панировочный, масло слив., соль йод., специи)	90/30	38,15	15,57	13,37	10,92	226,32	1 061,00
	Рис отварной (Крупа рисовая, вода, масло сл., соль йод.)	200	18,66	4,81	6,38	48,59	270,98	552,00
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	6,37	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	25	2,08	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Напиток овсяный в п/у	200	30,60	2,00	6,40	19,00	140,00	-
Итого за обед 12 лет и старше:		995	120,00	30,84	37,35	99,89	887,46	
Итого за день 6 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				44,67	51,49	183,00	1 372,03	
Итого за день 6 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				50,30	58,68	208,02	1 559,32	
День 7								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Сыр в индивидуальной упаковке	18	14,48	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	Каша молочная "Улыбка" с маслом (Хлопья Геркулес, крупа рисовая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.)	190/5	23,07	6,68	7,71	36,80	243,32	53,00
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	6,37	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	25	2,08	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Кекс "Столичный" (конд.цех)	75	39,00	4,45	12,92	42,51	194,5	137,00
Итого за завтрак 7-11 лет:		513	85,00	15,74	25,27	95,08	561,08	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Сыр в индивидуальной упаковке	18	14,48	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	Каша молочная "Улыбка" с маслом (Хлопья Геркулес, крупа рисовая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.)	240/5	27,99	8,39	9,69	46,23	305,71	53,00
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	6,37	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	26	2,16	1,95	0,26	13,26	63,18	-
	Кекс "Столичный" (конд.цех)	75	39,00	4,45	12,92	42,51	194,5	137,00
Итого за завтрак 12 лет и старше:		564	90,00	17,52	27,26	105,02	625,9	

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Суп картофельный с бобовыми и ветчиной (Ветчина, картофель, горох, лук репч., морковь, масло подсе., соль йод.)	10/190	12,47	6,02	4,27	12,10	110,87	157,00
	Гуляш мясной (Говядина, лук репч., мука, томат.паста, масло подсе., соль йод.)	45/45	58,14	10,53	11,22	3,23	156,09	550,00
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	150	9,92	6,20	4,74	37,98	219,36	632,00
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С. (Смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, вода)	200	4,87	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	111	17,52	0,44	0,44	10,88	49,28	-
Итого за обед 7-11 лет:		776,00	105,00	25,64	20,92	96,49	676,83	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Суп картофельный с бобовыми и ветчиной (Ветчина, картофель, горох, лук репч., морковь, масло подсе., соль йод.)	20/230	18,85	7,53	5,33	15,12	138,59	157,00
	Гуляш мясной (Говядина, лук репч., мука, томат.паста, масло подсе., соль йод.)	50/50	64,60	11,70	12,47	3,59	173,43	550,00
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	180	11,90	7,43	5,69	45,58	263,83	632,00
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С. (Смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, вода)	200	4,87	0,57		19,55	80,48	611,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	29	2,41	2,18	0,29	14,79	70,47	-
	Яблоко свежее	110	17,37	0,44	0,44	10,78	48,84	-
Итого за обед 12 лет и старше:		869,00	120,00	29,85	24,22	109,41	775,64	
Итого за день 7 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				41,38	46,19	191,57	1 347,50	
Итого за день 7 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				47,38	51,48	214,43	1 510,53	
День 8								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Закуска порционированная (кукуруза консервир.)	35	13,23	0,56	0,14	5,01	23,52	984,00
	Макаронны с ветчиной и томатом. (Макаронные изд., ветчина, лук репч., томат.паста, масло подсе., соль йод.)	200	26,10	11,22	9,48	36,60	276,60	448,00
	Чай с мёдом (Чай, мёд, вода)	200/20	13,93	0,15		14,61	59,04	977,00

	Хлеб пшеничный йодированный БХП	21	1,74	1,58	0,21	10,71	51,03	-
	Гематоген	40	30,00	2,6	1,6	32,8	156,00	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		516,00	85,00	16,11	11,03	99,73	566,19	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Закуска порционированная (кукуруза консервир	30	11,34	0,48	0,12	4,29	20,16	984,00
	Макаронны с ветчиной и томатом. (Макаронные изд., ветчина, лук репч., томат.паста, масло подс., соль йод.)	250	32,65	14,03	11,85	45,75	345,75	448,00
	Чай с мёдом (Чай, мёд, вода)	200/20	13,93	0,15		14,61	59,04	977,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	25	2,08	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Гематоген	40	30,00	2,6	1,6	32,8	156,00	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		565,00	90,00	19,14	13,82	110,2	641,70	
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	22,39	4,17	7,65	12,41	135,18	17,00
	Котлета "Незнайка" (со свиной) с соусом кра (Говядина, свинина, хлеб пш., молоко, лук репч., вода, яйцо, масло подс., соль йод., сахар-песок, сахар-песок)	80/30	44,29	12,54	18,67	14,16	274,83	225,00
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	150	22,24	3,09	4,47	20,10	132,99	371,00
	Напиток из ягоды (брусника), протертой с саха (Брусника протертая с сахаром, сахар-песок, вода)	200	13,42	0,13	0,09	15,82	64,61	1 083,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	32	2,66	2,40	0,32	16,32	77,76	-
Итого за обед 7-11 лет:		702,00	105,00	22,33	31,20	78,81	685,37	
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.)	15/250	30,39	5,26	9,66	15,66	180,58	17,00
	Котлета "Незнайка" (со свиной) с соусом кра (Говядина, свинина, хлеб пш., молоко, лук репч., вода, яйцо, масло подс., соль йод., сахар-песок, сахар-песок)	80/30	44,29	12,54	18,67	14,16	284,83	225,00
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	200	29,66	4,12	5,96	26,80	187,32	371,00
	Напиток из ягоды (брусника), протертой с саха (Брусника протертая с сахаром, сахар-песок, вода)	200	13,42	0,13	0,09	15,82	64,61	1 083,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	27	2,24	2,03	0,27	13,77	65,61	-

Итого за обед 12 лет и старше:		802,00	120,00	24,08	34,65	86,21	782,95	
Итого за день 8 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				38,63	42,23	179,33	1 251,56	
Итого за день 8 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				43,41	48,07	197,21	1 394,65	
День 9								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Каша молочная кукурузная с маслом (Крупа кукурузная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло)	150/5	17,03	5,31	4,48	35,01	191,58	623,00
	Ватрушка "Королевская" (Мука пш.в/с, яйцо, сахар-песок, масло сл., творог, сода,	90	38,00	12,58	11,63	35,78	228,08	397,00
	Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	9,80	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	112	17,66	0,45	0,45	10,98	49,73	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		586,00	85,00	22,02	17,97	109,17	606,51	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Каша молочная кукурузная с маслом (Крупа кукурузная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло)	200/5	21,34	7,02	5,92	46,31	266,60	623,00
	Ватрушка "Королевская" (Мука пш.в/с, яйцо, сахар-песок, масло сл., творог, сода,	90	38,00	12,58	11,63	35,78	228,08	397,00
	Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	9,80	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	117	18,45	0,47	0,47	11,47	51,95	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		641,00	90,00	23,76	19,44	120,96	683,75	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Рассольник "Ленинградский" со сметаной (Картофель, морковь, огурцы солен., лук репч., крупа перловая,	200	16,49	1,97	5,02	13,29	106,20	167,00
	Пельмени отварные с маслом (Пельмени, соль йод., масло сл.)	160/5	64,11	15,42	38,88	47,20	600,39	1 084,00
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,63			9,08	36,32	431
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	27	2,24	2,03	0,27	13,77	65,61	-
	Мандарин.	110	20,53	0,88	0,22	8,25	38,50	-

Итого за обед 7-11 лет:		703	105,00	20,30	44,39	91,59	847,02	
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,	250/10	19,46	2,44	6,21	16,46	131,49	167,00
	Пельмени отварные с маслом (Пельмени, соль йод., масло сл.)	190/5	75,26	18,23	45,94	55,78	709,55	1 084,00
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,63			9,08	36,32	431
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	33	2,74	2,48	0,33	16,83	80,19	-
	Мандарин.	112	20,91	0,90	0,22	8,40	39,20	-
Итого за обед 12 лет и старше:		800,00	120,00	24,05	52,7	106,55	996,75	
Итого за день 9 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				42,32	62,35	200,76	1 533,52	
Итого за день 9 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				47,80	72,14	227,50	1 750,50	
День 10								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Закуска порционированная (помидоры свежие)	25	9,42	0,28	0,05	0,95	5,35	982,00
	Тефтели II вариант с соусом красным (Говядина, крупа рисовая, вода, лук репч., мука, масло подс.,	80/30	44,37	7,35	10,29	9,42	189,75	18/370
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	150	22,24	3,09	4,47	20,10	142,99	371,00
	Напиток из шиповника (Шиповник, вода, лимон, сахар-песок)	200	6,19	0,21	0,07	13,13	53,99	1083
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	34	2,78	2,55	0,34	17,34	82,62	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		519,00	85,00	13,48	15,22	60,94	474,7	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Закуска порционированная (помидоры свежие)	25	9,42	0,28	0,05	0,95	5,35	982,00
	Тефтели II вариант с соусом красным (Говядина, крупа рисовая, вода, лук репч., мука, масло подс.,	80/30	44,37	7,35	10,29	9,42	189,75	18/370
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	190	27,94	3,91	5,66	25,46	208,45	371,00
	Напиток из шиповника (Шиповник, вода, лимон, сахар-песок)	200	6,19	0,21	0,07	13,13	53,99	1083
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	25	2,08	1,88	0,25	12,75	60,75	-

Итого за завтрак 12 лет и старше:		550,00	90,00	13,63	16,32	61,71	518,29	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Борщ с капустой и картофелем. (Свекла, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат.паста,	200	9,57	1,55	3,91	10,22	82,31	165/998
	Котлета мясная с соусом красным (Говядина, свинина, хлеб пш., вода, яйцо, сухарь панир., масло	90/20	45,93	11,90	20,08	13,00	280,26	1 055,00
	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	150	11,37	5,42	4,07	31,80	185,45	307,00
	Компот из кураги с витамином С. (Курага, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	5,89	0,99	0,06	18,36	77,94	612
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	27	2,24	2,03	0,27	13,77	65,61	-
	Гематоген	40	30,00	2,6	1,6	32,8	156,00	-
Итого за обед 7-11 лет:		727,00	105,00	24,49	29,99	119,95	847,57	
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	10/250	20,84	7,32	12,03	12,29	166,75	165/998
	Котлета мясная с соусом красным (Говядина, свинина, хлеб пш., вода, яйцо, сухарь панир., масло	90/30	46,57	12,98	21,90	14,18	295,74	1 055,00
	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	190	14,46	6,86	5,15	40,28	234,90	307,00
	Компот из кураги с витамином С. (Курага, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	5,89	0,99	0,06	18,36	77,94	612
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	27	2,24	2,03	0,27	13,77	65,61	-
	Гематоген	40	30,00	2,6	1,6	32,8	156,00	-
Итого за обед 12 лет и старше:		837,00	120,00	32,78	41,01	131,68	996,94	
Итого за день 10 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				38,16	44,81	181,70	1 282,27	
Итого за день 10 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				46,60	56,94	194,20	1 475,23	
Среднее значение период по Завтрак 7-11 лет Дети 7 - 11 лет.				67,85	76,71	255,60	1 984,04	
Среднее значение период по Завтрак 12 лет и старше Дети с 12 лет и стар				76,23	86,79	289,46	2 243,69	
Среднее значение период по Обед 7-11 лет Дети 7 - 11 лет.				91,00	125,27	274,90	2 590,74	
Среднее значение период по Обед 12 лет и старше Дети с 12 лет и старше				109,36	152,32	321,43	3 093,83	