

«Согласовано»

Директор

Шибанова И.А.

19 февраля 2024 г.



«Утверждаю»

Генеральный директор

Городской МКОУ «Городской комбинат
школьного питания»
Шибанова И.А.
Шахова А.М.



Меню приготавливаемых блюд, разработанное в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	рецептур
				Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 3								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Каша молочная пшеничная с маслом (Крупа пшениц., молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	190/5	18,25	7,52	7,25	38,63	224,21	515
	Бутерброд с ветчиной и сыром (Ветчина, сыр, хлеб пш.)	20/19/29	26,75	9,07	5,5	18,5	159,78	909
	Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	10	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Гематоген	40	30	2,6	1,6	32,8	156	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		503	85	21,01	16,02	103,15	615,18	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Каша молочная пшеничная с маслом (Крупа пшениц., молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	240/5	7,52	9,58	9,23	47,32	290,69	515
	Бутерброд с ветчиной и сыром (Ветчина, сыр, хлеб пш.)	20/20/36	9,07	10,13	6,15	20,67	178,58	909
	Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	1,82	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Гематоген	40	2,6	2,60	1,60	32,80	156	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		561	90	24,13	18,65	114,02	700,46	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
	Суп-лапша домашняя с фрикадельками (Фрикадельки мясные, лапша Роллтон, морковь, лук репч., масло подсол., соль йод.)	10/200	14,74	5,12	8,38	9,75	134,91	694

Итого за день 1 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				47,04	47,22	204,08	1 429,46	
Итого за день 1 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				54,24	55,14	233,23	1 646,12	
День 2								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Сыр в индивидуальной упак.	18	14,48	1,37	2,98	0,88	35,82	
	Каша молочная гречневая с маслом. (крупа гречневая, молоко, масло сл., соль йод.)190/10	200	24,25	6,9	7,11	35,94	235,34	515
	Бутерброд с маслом (Хлеб пшенич., масло сливочн.)16/31	47	16,98	2,9	7,2	19,31	153,61	778
	Чай с молоком. (Чай, молоко)	200	6,37	1,36	1,41	2,14	26,69	431
	Пюре фруктовое	125	22,92	0	0	13,75	55	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		590	85	12,53	18,7	72,02	506,46	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 7-11 лет	Сыр в индивидуальной упак.	18	14,48	1,37	2,98	0,88	35,82	
	Каша молочная гречневая с маслом. (крупа гречневая, молоко, масло сл., соль йод.)240/10	250	28,26	8,63	8,89	44,92	294,18	515
	Бутерброд с маслом (Хлеб пшенич., масло сливочн.) 17/33	50	16,98	3	7,3	19,84	163,42	778
	Чай с молоком. (Чай, молоко)	200	6,37	1,36	1,41	2,14	26,69	431
	Пюре фруктовое	125	22,92	0	0	13,75	55	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		643	90	14,36	20,58	81,53	575,11	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Рассольник "Ленинградский" с фрикадельками и сметаной (Фрикадельки мясные, картофель, морковь, огурцы солен., лук репч., крупа перловая, масло подсол., соль йод., сметана)	20/180/10	29,23	5,79	10,69	13,58	179,65	167
	Фрикадельки рыбные (горбуша) с маслом (Горбуша, хлеб пш., вода, лук репч., яйцо, соль йод., масло сл.)	90/10	37,26	15,61	10,28	10,33	189,23	651
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	160	22,51	3,3	4,77	21,44	161,86	371
	Напиток из ягоды (брусника), протертой с сахаром (Брусника протертая с сахаром, сахар-песок, вода)	200	13,42	0,13	0,09	15,82	64,61	1 083
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	31	2,58	2,33	0,31	15,81	75,33	-
Итого за обед 7-11 лет:		701	105	24,16	22,13	72,97	670,68	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Рассольник "Ленинградский" с фрикадельками и сметаной (Фрикадельки мясные, картофель, морковь, огурцы солен., лук репч., крупа перловая, масло подсол., соль йод., сметана)	30/230/10	39,63	7,44	13,74	18,45	240,14	167
	Фрикадельки рыбные (горбуша) с маслом (Горбуша, хлеб пш., вода, лук репч., яйцо, соль йод., масло сл.)	100/5	35,9	16,3	11,5	11,4	198,69	651
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	200	28,14	4,12	5,96	26,8	187,32	371
	Напиток из ягоды (брусника), протертой с сахаром (Брусника протертая с сахаром, сахар-песок, вода)	200	13,42	0,13	0,09	15,82	64,61	1 083
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	35	2,91	2,63	0,35	17,85	85,05	-
Итого за обед 12 лет и старше:		810	120	30,62	31,64	90,32	775,81	
Итого за день 2 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				45,53	44,32	114,41	1 038,64	
Итого за день 2 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				50,19	50,18	126,03	1 156,52	
День 3								
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.)	190/10	31,12	7,6	8,57	35,43	241,24	578
	Бутерброд с сыром и маслом (Сыр, масло сл., хлеб пш.)	23/10/37	30,04	9,03	15,35	16,78	241,41	893
	Кофейный напиток злаковый	200	0,8	1,51	1,13	12,61	66,65	1 066

	(Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	7,0	1,51	1,13	12,01	66,65	1 000
	Сок фруктовый в п/у 125	125	14,04	0,88	0,25	14,25	62,77	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		595	85	19,02	25,3	79,07	612,07	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Каша молочная манная (жидкая) 100% с маслом (Крупа манная, молоко, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	240/10	36,94	9,5	10,71	44,29	311,55	578
	Бутерброд с сыром и маслом (Сыр, масло сл., хлеб пш.)	22/10/37	29,22	8,9	15,13	16,54	237,96	893
	Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	9,8	1,51	1,13	12,61	66,65	1 066
	Сок фруктовый в п/у 125	1	1,58	0,88	0,25	14,25	62,77	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		644	90	20,79	24,95	87,69	678,93	
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)	200/10	7,8	5,06	5,49	19,94	129,42	157
	Плов из говядины с овощами (Говядина, крупа рисовая, вода, морковь, лук репч., масло подс., томат.паста, соль йод.)	45/200	72,37	21,9	32,95	47,41	553,82	523
	Чай с лимоном (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	2,89	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	36	2,99	2,7	0,36	18,36	87,48	-
	Яблоко свежее	120	18,95	0,48	0,48	11,76	53,28	-
Итого за обед 7-11 лет:		815	105	30,18	39,28	106,66	860,92	
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)	240/10	9,21	6,02	6,54	23,74	177,88	157
	Плов из говядины с овощами (Говядина, крупа рисовая, вода, морковь, лук репч., масло подс., томат.паста, соль йод.)	55/220	86,04	25,09	37,76	54,33	637,5	523
	Чай с лимоном (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	2,89	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	35	2,91	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Яблоко свежее	120	18,95	0,48	0,48	11,76	53,28	-
Итого за обед 12 лет и старше:		884	120	34,26	45,13	116,87	990,63	
Итого за день 3 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				55,89	62,88	210,23	1 630,43	
Итого за день 3 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				60,67	70,08	223,21	1 766,20	
День 4								
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 подс.,)	80/30	38,55	11,73	17,92	12,28	237,35	246
	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	150	8,67	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	Напиток из ягоды (смородина), протертой с сахаром. (Смородина протертая с сахаром, сахар-песок, вода)	200	0,19	0,08	0,08	15,82	65	1083
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	30	2,49	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Пюре фруктовое	125	22,92	0	0	13,75	55	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		615	85	19,48	22,37	88,95	615,46	
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 подс.,)	80/30	38,55	11,73	17,92	12,28	237,35	246
	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	230	13,33	8,3	6,23	48,76	271,35	307
	Напиток из ягоды (смородина), протертой с сахаром. (Смородина протертая с сахаром, сахар-песок, вода)	200	12,37	0,19	0,08	15,82	64,76	1 083
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	34	2,83	2,55	0,34	17,34	82,62	-

	Пюре фруктовое	125	22,92	0	0	13,75	55	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		699	90	22,77	24,57	107,95	711,08	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Борщ с капустой, картофелем и сметаной (Свекла, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат.паста, мука, масло подсе., сахар-песок, зелень, сухая соль, витамин, сметана)	190/10	10,86	1,68	4,64	10,11	88,92	165
	Кюфта по-московски (со свиной) с соусом красным (Говядина, свинина, крупа рисовая, вода, лук репч., яйцо, мука, масло подсе., соль йод., соус красный основной)	80/20	49,99	13,00	19,43	7,95	258,67	209
	Гарнир каша гречневая вязкая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	150	7,95	3,39	4,11	20,67	133,23	676
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С. (Смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	4,87	0,57	0,00	19,55	80,48	611
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	22	1,83	1,65	0,22	11,22	53,46	-
	Кекс с шоколадными каплями в капсуле 50 гр.	50	29,5	3,50	10,00	30,00	224,00	-
Итого за обед 7-11 лет:		722	105	23,79	38,40	99,50	838,75	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Борщ с капустой, картофелем, фрикадельками и сметаной (Фрикадельки мясные, свекла, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат.паста, мука, масло подсе., сахар-песок, зелень, сухая соль, йод, сметана)	10/230/15	22,29	6,04	8,72	12,24	151,63	165
	Кюфта по-московски (со свиной) с соусом красным (Говядина, свинина, крупа рисовая, вода, лук репч., яйцо, мука, масло подсе., соль йод., соус красный основной)	80/30	50,61	14,30	21,37	8,75	284,53	209
	Гарнир каша гречневая вязкая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	190	10,07	4,29	5,21	26,18	168,76	676
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С. (Смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	4,87	0,57	0,00	19,55	80,48	611
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	32	2,66	2,40	0,32	16,32	77,76	-
	Кекс с шоколадными каплями в капсуле 50 гр.	50	29,5	3,50	10,00	30,00	224,00	-
Итого за обед 12 лет и старше:		837	120	31,10	45,62	113,04	987,17	
Итого за день 4 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				41,57	61,25	162,02	1 365,61	
Итого за день 4 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				49,10	69,58	176,84	1 530,06	
Неделя 4								
День 6								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Каша молочная "Улыбка" с маслом (Хлопья Геркулес, крупа рисовая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	150/5	19,08	5,31	6,13	29,25	195,41	53
	Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	10	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	25	2,08	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Банан.	204	53,84	1,84	0,61	25,70	115,67	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		584	85	10,84	8,66	80,92	447,02	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Каша молочная "Улыбка" с маслом (Хлопья Геркулес, крупа рисовая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	200/5	23,94	7,02	8,11	38,69	265,8	53
	Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	10	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	24	1,99	1,80	0,24	12,24	58,32	-
	Банан.	205	54,07	1,85	0,62	25,83	118,24	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		634	90	12,49	10,63	89,98	517,55	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Закуска порционированная (помидоры свежие)	70	26,38	0,77	0,14	2,66	24,98	982
	Щи по-уральски (пшено) с фрикадельками (Фрикадельки мясные, капуста, морковь, лук репч., крупа пшено, томат.паста, масло подсе., соль йод.)	20/180	19,18	4,19	7,63	5,19	136,18	8
	Тфтели II вариант с соусом красным (Говядина, крупа рисовая, вода, лук репч., мука, масло подсе., соль йод., соус красный основной)	80/30	39,97	7,35	10,29	9,42	199,75	18

		10,44					
		6,37					
	32	2,66	2,40	0,32	16,32	77,76	-
	792	105	22,56	24,67	73,90	697,89	
	105	39,56	1,16	0,21	3,99	33,47	982
		20,5					
		39,97					
		11,02					
		6,37					
	31	2,58	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	906	120	24,70	27,67	78,65	777,48	
			33,40	33,33	154,82	1 052,91	
			37,19	38,30	168,63	1 168,02	
	32	24,9	7,42	9,44	0,00	114,66	-
		22					
		9,8					
	35	2,91	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	136	25,39	1,09	0,27	10,20	47,60	-
	603	85	19,22	19,50	74,93	552,05	
	34	26,48	7,89	10,03	0,00	121,82	-
		25,42					
		9,8					
	35	2,91	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	136	25,39	1,09	0,27	10,20	47,60	-
	655	90	21,33	22,16	83,49	618,74	
		17,39					
		34,62					
		21,1					
		1,63				36,32	663
(Чай, сахар, вода)							
Хлеб пшеничный йодированный БХП	23	1,91	1,73	0,23	11,73	55,89	-
Печенье "Байкальское" (конд.пех)	70	28,35	4,76	16,94	44,08	347,82	328
	743	105	29,05	34,95	99,96	830,61	

Обед 12 лет и старше	(Говядина, ветчина, картофель, лук репч., огурцы сол., томат паста, масло подсол. соль йод.)	20/250	20,84	0,87	2,85	8,40	115,24	990
	Сеченики Посольские из мятая с соусом белым (Минтай, омлет из сухого яичного меланжа, крупа манная, лук репч., яйцо, сухарь панир, масло подсол. соль йод., соус белый осн.)	80/20	34,62	13,98	8,65	8,25	166,75	1 062
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	190	26,73	3,91	5,66	25,46	168,45	371
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,63	0,00	0,00	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	22	1,83	1,65	0,22	11,22	53,46	-
	Печенье "Байкальское" (конд.пех)	70	28,35	4,76	16,94	44,08	347,82	328
Итого за обед 12 лет и старше:		832	120	31,17	37,30	106,50	886,35	
Итого за день 7 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				48,27	54,45	174,89	1 382,66	
Итого за день 7 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				52,50	59,46	189,99	1 505,09	
День 8								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Запеканка творожная с рисом со сгущенным молоком (Творог, крупа рисовая, яйцо, сахар-песок, масло подсе., сметана, ванилин, сухарь панир, слив.молоко)	150/30	55,86	20,90	10,05	50,49	375,99	187
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	6,37	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	31	2,58	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	Яблоко свежее	128	20,19	0,51	0,51	12,54	56,83	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		539	85	25,09	12,28	80,98	534,84	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Запеканка творожная с рисом со сгущенным молоком (Творог, крупа рисовая, яйцо, сахар-песок, масло подсе., сметана, ванилин, сухарь панир, слив.молоко)	170/30	61,88	23,22	11,17	56,10	417,77	187
	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	-
	Яблоко свежее	122	19,26	0,49	0,49	11,96	54,17	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		552	90	27,31	13,36	85,50	571,52	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Борщ с капустой, картофелем и фрикадельками (Фрикадельки мясные, свекла, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, мука, масло подсе., сахар-песок, зелень, сухая соль йод.)	10/190	14,34	5,63	9,26	9,46	143,66	165
	Шницель мясной с соусом красным (Говядина, свинина, хлеб пш., вода, яйцо, сухарь панир., масло подсе., соль йод., соус красный основной)	80/20	38,48	10,82	18,25	11,82	254,78	1 055
	Гарнир каша гречневая вязкая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	150	7,95	3,39	4,11	20,67	133,23	676
	Напиток из облепихи, протертой с сахаром (Облепиха протертая, сахар-песок, вода)	190	12,15	0,24	1,05	17,74	81,39	904
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	25	2,08	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Гематоген	40	30	2,60	1,60	32,80	156,00	-
Итого за обед 7-11 лет:		705	105	24,55	34,52	105,23	829,81	
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 репч., томат паста, мука, масло подсе., сахар-песок, зелень, сухая соль йод.)	20/250	24,3	7,60	12,50	12,77	193,94	165
	Шницель мясной с соусом красным (Говядина, свинина, хлеб пш., вода, яйцо, сухарь панир., масло подсе., соль йод., соус красный основной)	80/30	39,07	11,90	20,08	13,00	280,26	1 055
	Гарнир каша гречневая вязкая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	200	10,6	4,52	5,48	27,56	177,64	676
	Напиток из облепихи, протертой с сахаром (Облепиха протертая, сахар-песок, вода)	200	12,79	0,25	1,11	18,67	85,67	904
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	39	3,24	2,93	0,39	19,89	94,77	-
	Гематоген	40	30	2,60	1,60	32,80	156,00	-

Итого за обед 12 лет и старше:		859	120	29,79	41,15	124,69	988,28	
Итого за день 8 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				49,64	46,80	186,21	1 364,65	
Итого за день 8 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				57,10	54,51	210,19	1 559,80	
День 9								
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
	Котлета "Незнайка" с соусом красным (Говядина, хлеб пш., молоко, лук репч., вода, яйцо, сухарь панир., масло подсе., соль йод. соус красный основной)	80/20	46,2	13,65	13,81	13,57	233,17	225
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	160	22,43	3,30	4,77	21,44	141,86	371
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С. (Смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	4,87	0,57	0,00	19,55	80,48	611
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	25	2,08	1,88	0,25	12,75	60,75	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		510	85	19,59	18,85	67,94	519,78	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Закуска порционированная (огурцы свежие)	25	9,42	0,20	0,03	0,63	3,53	982
	Котлета "Незнайка" с соусом красным (Говядина, хлеб пш., молоко, лук репч., вода, яйцо, сухарь панир., масло подсе., соль йод. соус красный основной)	80/30	46,8	15,02	15,19	14,93	256,49	225
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	190	26,67	3,91	5,66	25,46	168,45	371
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С. (Смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	4,87	0,57	0,00	19,55	80,48	611
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	27	2,24	2,03	0,27	13,77	65,61	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		552	90	21,72	21,15	74,33	574,56	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Бульон с мясными фрикадельками и профитролями (Фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок, приправа, соль йод., профитроль)	20/190/13	25,74	5,01	5,18	4,56	84,88	1 079
	Плов из говядины с овощами (Говядина, крупа рисовая, вода, морковь, лук репч., масло подсе., томат.паста, соль йод.)	45/210	73,24	23,27	35,01	50,38	609,68	523
	Чай с лимоном (Чай, сахар, лимон, вода)	200/7	3,84	0,04	0,00	9,33	37,46	431
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	25	2,08	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Итого за обед 7-11 лет:		710	105	30,19	40,44	77,01	792,78
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Бульон с мясными фрикадельками и профитролями (Фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок, приправа, соль йод., профитроль)	20/250/14	26,8	6,38	6,59	5,81	108,10	1 079
	Плов из говядины с овощами (Говядина, крупа рисовая, вода, морковь, лук репч., масло подсе., томат.паста, соль йод.)	55/230	87,03	26,01	39,13	56,30	681,41	523
	Чай с лимоном (Чай, сахар, лимон, вода)	200/7	3,84	0,04	0,00	9,33	37,46	431
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	28	2,33	2,10	0,28	14,28	68,04	-
	Итого за обед 12 лет и старше:		804	120	34,53	46,00	85,72	895,01
Итого за день 9 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				49,78	59,29	144,95	1 312,56	
Итого за день 9 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				56,25	67,15	160,05	1 469,57	
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 гречневая с маслом. (Крупа гречневая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	170/8	20,77	6,14	6,33	31,98	209,45	515
	Бутерброд с ветчиной и маслом (Ветчина, масло сл., хлеб пш.)	20/10/35	21,46	5,75	10,85	17,85	192,09	909,01
	Чай с лимоном	200/7	3,84	0,04	0,00	9,33	37,46	431

	(Чай, сахар, лимон, вода)	200/7	3,84	0,04	0,00	9,33	37,46	431
	Гематоген	40	30	2,60	1,60	32,80	156,00	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		505	85	16,18	20,25	92,05	615,16	
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
	Каша молочная гречневая с маслом. (Крупа гречневая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	220/9	25,77	7,90	8,14	41,15	269,47	515
	Бутерброд с ветчиной и маслом (Ветчина, масло сл., хлеб пш.)	20/10/35	21,46	5,75	10,85	17,85	192,09	909,01
	Чай с лимоном (Чай, сахар, лимон, вода)	200/7	3,84	0,04	0,00	9,33	37,46	431
	Гематоген	40	30	2,60	1,60	32,80	156,00	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		556	90	17,94	22,06	101,21	675,17	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Пельмени отварные в бульоне (Пельмени, бульон, соль йод., специи)	100/150	37,5	14,44	33,79	44,26	436,91	1 084
	Гуляш мясной (Говядина, лук репч., мука, томат.паста, масло подсолн., соль йод.)	45/50	52,49	11,12	11,85	3,41	154,76	550
	Перловка отварная (Крупа перловая, вода, масло сл., соль йод.)	150	6,58	4,28	3,83	29,57	142,79	585
	Напиток из шиповника (Шиповник, вода, лимон, сахар-песок)	200	5,94	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	30	2,49	2,25	0,30	15,30	72,9	-
Итого за обед 7-11 лет:		725	105	32,29	49,83	105,67	861,35	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Пельмени отварные в бульоне (Пельмени, бульон, соль йод., специи)	120/150	44,93	15,60	36,49	47,80	472,02	1 084
	Гуляш мясной (Говядина, лук репч., мука, томат.паста, масло подсолн., соль йод.)	50/70	58,99	14,04	14,97	4,31	185,12	550
	Перловка отварная (Крупа перловая, вода, масло сл., соль йод.)	180	7,9	5,13	4,59	35,48	170,06	585
	Напиток из шиповника (Шиповник, вода, лимон, сахар-песок)	200	5,94	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	27	2,24	2,03	0,27	13,77	65,61	-
Итого за обед 12 лет и старше:		797	120	37,01	56,39	114,49	946,8	
Итого за день 10 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				48,47	70,08	197,72	1 615,51	
Итого за день 10 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				54,95	78,45	215,70	1 788,65	
День 11								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Каша молочная кукурузная с маслом (Крупа кукурузная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	160/10		5,82	4,91	38,40	221,08	623
	Бутерброд с сыром. (Сыр, хлеб пш.)	25/36		6,97	4,96	23,33	165,81	868
	Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200		1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Десерт фруктовый	100		0,60	0,20	19,00	80,20	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		531		15,21	11,74	93,96	542,29	
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 сл.)	230/10		8,22	6,93	54,22	312,12	623
	Бутерброд с сыром. (Сыр, хлеб пш.)	25/34		6,74	4,79	22,57	160,38	868
	Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200		1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Десерт фруктовый	100		0,60	0,20	19,00	80,20	-

Итого за завтрак 12 лет и старше:		599		17,38	13,59	109,00	627,88	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Суп-лапша домашняя с фрикадельками (Фрикадельки мясные, лапша Ролтон, морковь, лук репч., масло подсе., соль йод.)	10/190		4,87	7,99	9,28	128,49	694
	Котлета "Домашняя" с соусом красным (Говядина, свинина, хлеб пш., вода, лук репч., яйцо, сухарь панир., масло подсе., соль йод., соус красный основной)	80/20		10,67	16,29	11,17	233,96	246
	Картофель отварной (Картофель, масло сл., соль йод.)	150		2,87	3,89	22,31	135,65	604
	Чай с мёдом (Чай, мёд, вода)	200/20		0,15	0,00	14,61	59,04	977
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	32		2,40	0,32	16,32	77,76	-
	Сок фруктовый в п/у 125	1		0,88	0,25	14,25	62,77	-
Итого за обед 7-11 лет:		703		21,84	28,73	87,93	697,66	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Суп-лапша домашняя с фрикадельками (Фрикадельки мясные, лапша Ролтон, морковь, лук репч., масло подсе., соль йод.)	20/250		6,58	10,78	12,53	173,46	694
	Котлета "Домашняя" с соусом красным (Говядина, свинина, хлеб пш., вода, лук репч., яйцо, сухарь панир., масло подсе., соль йод., соус красный основной)	80/30		11,73	17,92	12,28	257,35	246
	Картофель отварной (Картофель, масло сл., соль йод.)	180		3,44	4,66	26,77	162,77	604
	Чай с мёдом (Чай, мёд, вода)	200/20		0,15	0,00	14,61	59,04	977
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	33		2,48	0,33	16,83	80,19	-
	Сок фруктовый в п/у 125	1		0,88	0,25	14,25	62,77	-
Итого за обед 12 лет и старше:		814		25,26	33,94	97,27	795,59	
Итого за день 11 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				37,05	40,47	181,89	1 239,95	
Итого за день 11 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				42,64	47,53	206,27	1 423,47	
Среднее значение период по Завтрак 7-11 лет Дети 7 - 11 лет.				62,54	62,41	218,58	1 686,16	
Среднее значение период по Завтрак 12 лет и старше Дети с 12 лет и старше.				68,89	68,84	244,49	1 873,14	
Среднее значение период по Обед 7-11 лет Дети 7 - 11 лет.				97,87	126,79	253,67	2 547,24	
Среднее значение период по Обед 12 лет и старше Дети с 12 лет и старше.				114,16	147,64	291,77	2 952,43	