



«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 3								
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.)	150/9	22,70	5,49	5,65	28,57	187,10	515,00
	Бутерброд с сыром. (Сыр, хлеб пш.)	20/28	20,81	5,48	3,90	18,36	130,48	868,00
	Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	10,89	1,82	1,67	13,22	75,19	986,00
	Напиток овсяный в п/у	200	30,60	2,00	6,40	19,09	140,00	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		607	85,00	14,79	17,62	79,15	532,76	
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.)	200/10	27,95	7,25	7,47	37,73	247,11	515,00
	Бутерброд с сыром. (Сыр, хлеб пш.)	20/25	20,56	5,14	3,66	17,21	122,32	868,00
	Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	10,89	1,82	1,67	13,22	75,19	986,00
	Напиток овсяный в п/у	200	30,60	2,00	6,40	19,09	140,00	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		655	90,00	16,21	19,19	87,16	584,62	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
	Суп-паша домашняя с фрикадельками (г+с) (Фрикадельки мясные, лапша Роллтон, морковь, лук репч., масло подсолн.)	20/180	23,02	4,87	7,99	9,28	128,49	694,00

Обед 7-11 лет	Зразы ленивые из говядины я/п с соусом красным (Говядина, батон, молоко, лук репч., яйцо, сухарь панир., соль йод., масло слив.)	90/20	50,14	10,60	16,65	13,12	244,79	1 042,00
	Рис отварной (Крупа рисовая, вода, масло сл., соль йод.)	150	15,75	3,60	4,78	36,44	203,23	552,00
	Чай с мёдом (Чай, мёд, вода)	200/20	13,93	0,15		14,61	59,04	977,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	26	2,16	1,95	0,26	13,26	63,18	-
Итого за обед 7-11 лет:		706,00	105,00	21,18	29,68	86,72	698,73	
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 подсолнечное)	30/230	33,07	6,34	10,38	12,07	167,04	694,00
	Зразы ленивые из говядины я/п с соусом красным (Говядина, батон, молоко, лук репч., яйцо, сухарь панир., соль йод., масло слив.)	90/30	50,89	11,57	18,17	14,32	267,05	1 042,00
	Рис отварной (Крупа рисовая, вода, масло сл., соль йод.)	190	19,95	4,57	6,06	46,16	257,43	552,00
	Чай с мёдом (Чай, мёд, вода)	200/20	13,93	0,15		14,61	59,04	977,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	26	2,16	1,95	0,26	13,26	63,18	-
Итого за обед 12 лет и старше:		816,00	120,00	24,57	34,87	100,41	813,73	
Итого за день 1 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				35,97	47,30	165,87	1 231,50	
Итого за день 1 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				40,78	54,06	187,58	1 398,35	
День 2								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Пельмени отварные в бульоне (Пельмени, бульон, соль йод., специи)	180/20	66,84	11,55	27,03	35,41	431,13	1 084,00
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,63			9,08	36,32	663,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	30	2,49	2,25	0,30	15,30	72,90	-
	Сок фруктовый в п/у 125	125	14,04	0,88	0,25	14,25	62,77	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		555	85,00	14,68	27,58	74,04	603,12	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
	Пельмени отварные в бульоне (Пельмени, бульон, соль йод., специи)	195/30	72,42	13,00	30,41	39,83	495,8	1 084,00

завтрак 12 лет и старше	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,63			9,08	36,32	663,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	23	1,91	1,73	0,23	11,73	55,89	-
	Сок фруктовый в п/у 125	125	14,04	0,88	0,25	14,25	62,77	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		573	90,00	15,60	30,89	74,89	650,78	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Рассольник "Ленинградский" (Картофель, морковь, огурцы солен., лук репч., крупа перловая, масло растит., соль йод.)	200	11,87	1,75	4,06	12,89	119,06	167,00
	Биточки рыбные по-домашнему (минтай) с соусом (Минтай, крупа рисовая, лук репч., яйцо, сухарь панир., масло подсолнечное, сметана, майонез)	90/20	41,18	14,10	5,79	9,28	145,67	272,00
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	150	23,82	3,09	4,47	20,10	132,99	371,00
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	180	6,14	1,22	1,27	1,93	24,02	603,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	30	2,49	2,25	0,30	15,30	72,90	-
	Печенье "Курабье" (конд.цех)	30	19,50	2,26	9,86	19,46	175,55	339,01
Итого за обед 7-11 лет:		700,00	105,00	24,67	25,74	78,95	670,19	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Рассольник "Ленинградский" (Картофель, морковь, огурцы солен., лук репч., крупа перловая, масло растит., соль йод.)	250	14,82	2,19	5,07	16,11	134,83	167,00
	Биточки рыбные по-домашнему (минтай) с соусом (Минтай, крупа рисовая, лук репч., яйцо, сухарь панир., масло подсолнечное, сметана, майонез)	90/20	41,18	14,10	5,79	9,28	145,67	272,00
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	180	28,59	3,71	5,36	24,12	159,59	371,00
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	6,83	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	31	2,58	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	Печенье "Курабье" (конд.цех)	40	26,00	3,01	13,14	25,94	234,07	339,01
Итого за обед 12 лет и старше:		811,00	120,00	26,69	31,09	93,41	776,18	
Итого за день 2 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				39,35	53,33	152,99	1 249,32	
Итого за день 2 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				42,29	61,98	168,30	1 400,18	
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.)	190/5	29,92	7,41	8,35	34,55	210,55	578,00
	Ватрушка "Королевская" (Мука пш.в/с, яйцо, сахар-песок, масло сл., творог, сода, ванилин)	90	42,00	12,58	11,63	35,78	238,2	397,00
	Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	10,17	1,51	1,13	12,61	66,65	1 066,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	35	2,91	2,63	0,35	17,85	85,05	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		520,00	85,00	24,13	21,46	100,78	600,45	
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.)	230/5	34,92	8,93	10,07	41,63	292,86	578,00
	Ватрушка "Королевская" (Мука пш.в/с, яйцо, сахар-песок, масло сл., творог, сода, ванилин)	90	42,00	12,58	11,63	35,78	248,2	397,00
	Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	10,17	1,51	1,13	12,61	66,65	1 066,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	35	2,91	2,63	0,35	17,85	85,05	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		560,00	90,00	25,65	23,18	107,87	692,76	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Суп картофельный с бобовыми, с фрикадельками (1) (Фрикадельки мясные, картофель, горох, лук репч., морковь, масло подсолнечное, соль йод., специи)	10/200/10	17,51	9,25	10,13	18,99	204,18	157,00
	Гуляш мясной (Говядина, лук репч., мука, томат.паста, масло подсолнечное, соль йод.)	50/50	70,22	11,70	12,47	3,59	173,43	550,00
	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	150	12,81	5,42	4,07	31,80	185,45	307,00
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,63			9,08	36,32	663,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	34	2,83	2,55	0,34	17,34	82,62	-
Итого за обед 7-11 лет:		704,00	105,00	28,92	27,01	80,80	682,00	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Суп картофельный с бобовыми, с фрикадельками (1) (Фрикадельки мясные, картофель, горох, лук репч., морковь, масло подсолнечное, соль йод., специи)	20/230/15	27,52	11,15	12,21	22,87	245,95	157,00
	Гуляш мясной (Говядина, лук репч., мука, томат.паста, масло подсолнечное, соль йод.)	50/70	71,19	14,04	14,97	4,31	208,12	550,00

Обед 12 лет и старше	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	200	17,08	7,22	5,42	42,40	247,26	307,00
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,63			9,08	36,32	663,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	31	2,58	2,33	0,31	15,81	75,33	-
Итого за обед 12 лет и старше:		816,00	120,00	34,74	32,90	94,47	820,01	
Итого за день 3 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				53,05	48,47	181,58	1 374,79	
Итого за день 3 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				60,38	56,08	202,34	1 555,61	
День 4								
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 томатный острый)	80/30	44,62	10,69	14,88	8,44	210,44	222,00
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	180	28,55	3,71	5,36	24,12	159,59	371,00
	Напиток из ягоды (облепиха), протертая с сахаром (Облепиха протертая с сахаром, сахар-песок, вода)	200	9,17	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	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		516	85,00	16,98	21,35	64,70	518,90	
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 томатный острый)	80/30	44,62	10,69	14,88	8,44	210,44	222,00
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	210	33,30	4,33	6,26	28,14	186,19	371,00
	Напиток из ягоды (облепиха), протертая с сахаром (Облепиха протертая с сахаром, сахар-песок, вода)	200	9,17	0,18	0,79	15,82	71,11	1 083,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	35	2,91	2,63	0,35	17,85	85,05	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		555,00	90,00	17,82	22,28	70,25	552,79	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11	Борщ с капустой, картофелем и фрикадельками (Г+) (Фрикадельки мясные, свекла, картофель, капуста, морковь, лук репч., морковь, свекла, масло подсолнечное, сахар, вода, соль йод.)	10/190	17,30	5,63	9,26	9,46	143,66	165,00
	Котлета "Домашняя" с соусом красным (Говядина, свинина, хлеб пш., вода, лук репч., яйцо, сухарь панир., морковь, соль йод., соус томатный острый)	80/30	45,26	11,73	17,92	12,28	257,35	246,00
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая	150	11,28	6,20	4,74	37,08	210,36	632,00

лет	(Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	100	11,20	0,20	7,17	37,20	217,50	0,32,00
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С. (Смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	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	-
	Мандарин.	130	24,21	1,04	0,26	9,75	45,50	-
Итого за обед 7-11 лет:		815,00	105,00	27,04	32,43	101,77	807,10	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Борщ с капустой, картофелем и фрикадельками (Г+) (Фрикадельки мясные, свекла, картофель, капуста, морковь, лук репч., масло подсолнечное, лук репчатый, петрушка)	20/230	27,41	7,04	11,57	11,82	179,57	165,00
	Котлета "Домашняя" с соусом красным (Говядина, свинина, хлеб пш., вода, лук репч., яйцо, сухарь панир., масло подсолнечное, лук репчатый, петрушка)	80/30	45,26	11,73	17,92	12,28	257,35	246,00
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	200	15,05	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	4,87	0,57		19,55	80,48	611,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	31	2,58	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	Мандарин.	133	24,83	1,06	0,27	9,98	46,55	-
Итого за обед 12 лет и старше:		924,00	120,00	30,99	36,39	120,08	931,77	
Итого за день 4 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				44,02	53,78	166,47	1 326,00	
Итого за день 4 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				48,81	58,67	190,33	1 484,55	
День 5								
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.)	150/10	23,49	6,26	6,03	30,91	217,9	515,00
	Чай с ЛИМОНОМ (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	2,96	0,04		9,19	36,92	431,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	25	2,08	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Банан.	214	56,47	1,93	0,64	26,96	131,34	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		603,00	85,00	10,10	6,92	79,81	446,91	
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.)	200/10	27,47	8,21	7,91	40,56	266,31	515,00
	Чай с ЛИМОНОМ (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	2,96	0,04		9,19	36,92	431,00

12 лет и старше	(Чай, сахар, лимон, вода)	200,7	2,70	0,07		7,17	30,72	751,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	28	2,33	2,10	0,28	14,28	68,04	-
	Банан.	217	57,24	1,95	0,65	27,34	123,04	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		659,00	90,00	12,30	8,84	91,38	517,31	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Бульон с мясными фрикадельками и гренками (Фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок, приправа, соль йод., мука)	20/200/10	21,66	5,45	5,54	7,84	129,98	1 079,00
	Мясо тушеное с морковью и луком (Говядина, морковь, лук репч., масло подс., мука, томат.паста, соль йод.)	45/65	65,71	13,07	15,29	5,01	228,87	675,00
	Перловка отварная (Крупа перловая, вода, масло сл., соль йод.)	150	8,66	4,28	3,83	29,57	179,79	585,00
	Напиток из шиповника (Шиповник, вода, лимон, сахар-песок)	200	6,31	0,21	0,07	13,13	53,99	667,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	32	2,66	2,40	0,32	16,32	77,76	-
Итого за обед 7-11 лет:		722,00	105,00	24,41	24,04	70,86	670,39	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Бульон с мясными фрикадельками и гренками (Фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок, приправа, соль йод., мука)	20/250/10	22,10	7,62	7,72	9,62	178,41	1 079,00
	Мясо тушеное с морковью и луком (Говядина, морковь, лук репч., масло подс., мука, томат.паста, соль йод.)	55/65	79,21	14,26	16,68	5,46	249,41	675,00
	Перловка отварная (Крупа перловая, вода, масло сл., соль йод.)	180	10,39	5,13	4,59	35,48	225,74	585,00
	Напиток из шиповника (Шиповник, вода, лимон, сахар-песок)	200	6,31	0,21	0,07	13,13	53,99	667,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	24	1,99	1,80	0,24	12,24	68,32	-
Итого за обед 12 лет и старше:		804,00	120,00	26,82	27,10	74,63	775,87	
Итого за день 5 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				34,50	30,96	150,67	1 019,29	
Итого за день 5 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				39,12	35,94	166,01	1 143,98	
Неделя 4								
День 6								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
	Яйцо вареное	40	16,50	5,08	4,60	0,28	62,84	776,00
	Каша молочная ячневая с маслом	180/10	25,18	6,24	7,80	37,55	226,10	808,00

Завтрак 7-11 лет	(Крупа ячневая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	180/10	25,18	0,27	1,07	32,33	220,17	678,00
	Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	10,89	1,82	1,67	13,22	75,19	986,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	22	1,83	1,65	0,22	11,22	53,46	-
	Напиток овсяный в п/у	200	30,60	2,00	6,40	19,00	140,00	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		662	85,00	16,79	20,78	76,27	557,68	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Яйцо вареное	40	16,50	5,08	4,60	0,28	62,84	776,00
	Каша молочная ячневая с маслом (Крупа ячневая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	240/10	29,68	8,21	10,38	42,83	297,62	898,00
	Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	10,89	1,82	1,67	13,22	75,19	986,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	28	2,33	2,10	0,28	14,28	68,04	-
	Напиток овсяный в п/у	200	30,60	2,00	6,40	19,00	140,00	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		718	90,00	19,21	23,33	89,61	643,69	
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, молоко, масло подсолнечное, соль йод.)	10/200	13,72	4,39	8,01	5,45	141,49	8,00
	Тефтели II вариант с соусом красным (Говядина, крупа рисовая, вода, лук репч., мука, масло подсолнечное, соль йод., сметана, сметаной)	80/30	48,20	7,35	10,29	9,42	199,75	18,00
	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	180	15,37	6,50	4,88	38,16	252,53	307,00
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,63			9,08	36,32	663,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	38	3,16	2,85	0,38	19,38	92,34	-
	Пюре фруктовое	125	22,92			13,75	55,00	-
	Итого за обед 7-11 лет:		863,00	105,00	21,09	23,56	95,25	777,43
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет	Щи по-уральски (пшено) с фрикадельками (г+с) (Фрикадельки мясные, капуста, морковь, лук репч., крупа пшено, молоко, масло подсолнечное, соль йод.)	30/220	30,68	5,23	9,54	6,49	202,72	8,00
	Тефтели II вариант с соусом красным (Говядина, крупа рисовая, вода, лук репч., мука, масло подсолнечное, соль йод., сметана, сметаной)	80/20	47,49	6,68	9,36	8,57	185,22	18,00
	Макаронные изделия отварные.	180	15,37	6,50	4,88	38,16	252,53	307,00

и старше	(Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	180	15,37	0,30	7,00	30,10	232,33	307,00
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,63			9,08	36,32	663,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	23	1,91	1,73	0,23	11,73	55,89	-
	Пюре фруктовое	125	22,92			13,75	55,00	-
Итого за обед 12 лет и старше:		878,00	120,00	20,14	24,00	87,78	787,68	
Итого за день 6 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				37,89	44,34	171,52	1 235,11	
Итого за день 6 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				39,35	47,33	177,39	1 291,38	
День 7								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Сыр порциями	26	24,02	6,03	7,67		93,16	-
	Каша молочная овсяная "Геркулес" с маслом (Хлопья Геркулес, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	160/10	24,05	6,45	7,22	27,62	201,21	898,00
	Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	10,17	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	-
	Мандарин.	130	24,27	1,04	0,26	9,75	45,50	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		556,00	85,00	17,28	16,58	65,28	479,42	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Сыр порциями	28	25,89	6,50	8,26		100,32	-
	Каша молочная овсяная "Геркулес" с маслом (Хлопья Геркулес, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	200/10	27,18	7,97	8,91	34,11	248,56	898,00
	Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	10,17	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	-
	Мандарин.	130	24,27	1,04	0,26	9,75	45,50	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		598,00	90,00	19,26	18,86	71,77	533,93	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11	Рассольник "Ленинградский" с фрикадельками (г+с) (Фрикадельки мясные, картофель, морковь, огурцы солен., лук репч., сметана, масло подсолнечное, соль йод.)	10/190	19,47	3,22	5,97	12,50	116,58	167,00
	Фрикадельки рыбные (горбуша) с соусом белым (Горбуша, хлеб пш., вода, лук репч., яйцо, соль йод., соус белый)	80/30	26,93	11,54	5,26	7,12	122,01	651,03
	Пюре картофельное	150	23,82	3,00	4,47	20,10	132,00	371,00

лет	(Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	150	23,02	3,02	7,71	20,10	132,77	371,00
	Чай с ЛИМОНОМ (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	2,96	0,04		9,19	36,92	431,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	27	2,24	2,03	0,27	13,77	65,61	-
	Печенье "Байкальское" (конд.цех)	60	29,58	3,54	14,28	34,50	298,13	328,00
Итого за обед 7-11 лет:		756	105,00	23,46	30,25	97,18	772,24	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Рассольник "Ленинградский" с фрикадельками (Г+С) (Фрикадельки мясные, картофель, морковь, огурцы солен., лук репч., зеленый лук, майонез, сметана, яйца)	20/230	30,03	4,02	7,46	15,63	145,73	167,00
	Фрикадельки рыбные (горбуша) с соусом белым (Горбуша, хлеб пш., вода, лук репч., яйцо, соль йод., соус белый сметаной)	80/30	26,93	11,54	5,26	7,12	122,01	651,03
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	180	28,59	3,71	5,36	24,12	159,59	371,00
	Чай с ЛИМОНОМ (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	2,96	0,04		9,19	36,92	431,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	23	1,91	1,73	0,23	11,73	55,89	-
	Печенье "Байкальское" (конд.цех)	60	29,58	3,54	14,28	34,50	298,13	328,00
Итого за обед 12 лет и старше:		827,00	120,00	24,58	32,59	102,29	818,26	
Итого за день 7 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				40,74	46,83	162,46	1 251,66	
Итого за день 7 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				43,84	51,46	174,06	1 352,20	
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 подсолн., сметана, ванилин, лимон, сливки, сливки)	150/30	61,39	20,9	10,05	50,49	375,99	187,00
	Чай с ЛИМОНОМ (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	2,96	0,04		9,19	36,92	431,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	30	2,49	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Яблоко свежее	115	18,16	0,46	0,46	11,27	51,06	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		529,00	85,00	23,65	10,81	86,15	536,87	
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 подсолн., сметана, ванилин, лимон, сливки, сливки)	170/25	67,68	22,64	10,89	54,7	407,32	187,00
	Чай с ЛИМОНОМ (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	2,96	0,04		9,19	36,92	431,00

12 лет и старше	(Чай, сахар, лимон, вода)	200/7	2,70	0,07		7,17	50,72	751,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	35	1,99	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Яблоко свежее	119	17,37	0,48	0,48	11,66	52,84	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		553	90,00	25,78	11,71	93,4	582,13	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Суп картофельный с бобовыми (Картофель, горох, лук репч., морковь, масло подсолн., соль йод.)	200	8,14	4,10	4,23	14,37	111,98	157,00
	Пельмени отварные с маслом (Пельмени, соль йод., масло сл.)	180/7	75,10	17,48	31,06	43,49	556,44	1 084,00
	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	22	1,83	1,65	0,22	11,22	53,46	-
	Сок фруктовый в п/у 125	125	14,04	0,88	0,25	14,25	62,77	-
Итого за обед 7-11 лет:		734	105,00	20,1	35,82	101,69	862,59	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Суп картофельный с бобовыми (Картофель, горох, лук репч., морковь, масло подсолн., соль йод.)	250	10,18	5,13	5,29	17,96	139,97	157,00
	Пельмени отварные с маслом (Пельмени, соль йод., масло сл.)	220/5	87,73	11,03	43,01	54,63	648,71	1 084,00
	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	-
	Сок фруктовый в п/у 125	125	14,04	0,88	0,25	14,25	62,77	-
Итого за обед 12 лет и старше:		826	120,00	19,98	48,87	118,19	992,57	
Итого за день 8 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				48,75	59,63	197,94	1 523,45	
Итого за день 8 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				55,48	70,72	216,50	1 724,42	
День 9								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Котлета "Незнайка" (со свиной) с соусом красным (Говядина, свинина, хлеб пш., молоко, лук репч., вода, яйцо, сухарь панир., масло подсолн., соль йод., лимон.кислота, аскорб.кислота)	80/30	48,97	12,54	18,67	14,16	274,83	225,00
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	180	28,58	3,71	5,36	24,12	159,59	371,00
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С.	200	1,87	0,57		10,55	80,48	611,00

	(Смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	7,87	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:		521,00	85,00	19,14	24,34	73,64	590,23	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Котлета "Незнайка" (со свиной) с соусом красным (Говядина, свинина, хлеб пш., молоко, лук репч., вода, яйцо, сухарь)	80/30	48,97	12,54	18,67	14,16	274,83	225,00
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	210	33,33	4,33	6,26	28,14	186,19	371,00
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С. (Смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	4,87	0,57		19,55	80,48	611,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	34	2,83	2,55	0,34	17,34	82,62	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		554,00	90,00	19,99	25,27	79,19	624,12	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Борщ с капустой, картофелем и фрикадельками (г+) (Фрикадельки мясные, свекла, картофель, капуста, морковь, лук репч., вода, яйцо, сухарь панир., масло подсолн.)	10/190	17,30	5,63	9,26	9,46	143,66	165,00
	Шницель мясной с соусом красным (Говядина, свинина, хлеб пш., вода, яйцо, сухарь панир., масло подсолн.)	80/20	45,19	10,82	18,25	11,82	254,78	1 055,00
	Гарнир каша гречневая вязкая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	150	8,93	3,39	4,11	20,67	133,23	676,00
	Напиток из ягоды (облепиха), протертая с сахаром (Облепиха протертая с сахаром, сахар-песок, вода)	200	9,17	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	-
	Мандарин.	119	22,17	0,95	0,24	8,93	41,65	-
Итого за обед 7-11 лет:		796,00	105,00	22,99	32,92	80,46	710,04	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Борщ с капустой, картофелем и фрикадельками (г+) (Фрикадельки мясные, свекла, картофель, капуста, морковь, лук репч., вода, яйцо, сухарь панир., масло подсолн.)	20/240	27,89	7,32	12,03	12,29	186,75	165,00
	Шницель мясной с соусом красным (Говядина, свинина, хлеб пш., вода, яйцо, сухарь панир., масло подсолн.)	80/20	45,19	10,82	18,25	11,82	254,78	1 055,00
	Гарнир каша гречневая вязкая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	180	10,71	4,07	4,93	24,80	159,88	676,00
	Напиток из ягоды (облепиха), протертая с сахаром (Облепиха протертая с сахаром, сахар-песок, вода)	200	9,17	0,18	0,79	15,82	71,11	1 083,00

	Хлеб пшеничный йодированный БХП	34	2,83	2,55	0,34	17,34	82,62	-
	Мандарин.	130	24,21	1,04	0,26	9,75	45,50	-
Итого за обед 12 лет и старше:		904,00	120,00	25,97	36,61	91,82	800,64	
Итого за день 9 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				42,14	57,26	154,10	1 300,27	
Итого за день 9 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				45,96	61,87	171,01	1 424,76	
День 10								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Каша молочная пшеничная "Боярская" с изюмом (Крупа пшено, изюм, молоко, вода, сахар-песок, масло сл., соль йод.)	190	45,23	7,67	16,94	40,51	345,14	527,00
	Бутерброд с маслом (Масло сл., хлеб пш.)	11/30	15,22	2,53	6,28	16,84	134,00	778,00
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,63			9,08	36,32	663,00
	Пюре фруктовое	125	22,92			13,75	55,00	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		556,00	85,00	10,19	23,22	80,18	570,47	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Каша молочная пшеничная "Боярская" с изюмом (Крупа пшено, изюм, молоко, вода, сахар-песок, масло сл., соль йод.)	210	49,98	8,47	18,72	44,77	381,48	527,00
	Бутерброд с маслом (Масло сл., хлеб пш.)	11/33	15,47	2,71	6,74	18,08	143,81	778,00
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,63			9,08	36,32	663,00
	Пюре фруктовое	125	22,92			13,75	55,00	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		579,00	90,00	11,18	25,46	85,68	616,61	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Уха "Рыбацкая" с сайрой. (Сайра, картофель, морковь, лук репч., масло подсе., соль йод., масло сл.)	10/200	22,94	4,17	7,65	12,41	155,18	17,00
	Мясо тушеное (Говядина, лук репч., масло подсе., томат.паста, соль йод.)	45/50	63,03	13,39	13,34	1,24	188,52	1 036,00
	Перловка отварная (Крупа перловая, вода, масло сл., соль йод.)	170	9,81	4,85	4,34	33,51	202,42	585,00
	Напиток из шиповника (Шиповник, вода, лимон, сахар-песок)	200	6,31	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	-
Итого за обед 7-11 лет:		710,00	105,00	25,23	25,74	78,13	685,16	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Уха "Рыбацкая" с сайрой. (Сайра, картофель, морковь, лук репч., масло подсе., соль йод., масло сл.)	13/250	29,19	5,22	9,58	15,54	189,3	17,00
	Мясо тушеное (Говядина, лук репч., масло подсе., томат.паста, соль йод.)	50/70	70,70	16,91	16,85	1,56	245,5	1 036,00
	Перловка отварная (Крупа перловая, вода, масло сл., соль йод.)	190	10,97	5,42	4,85	37,45	215,06	585,00
	Напиток из шиповника (Шиповник, вода, лимон, сахар-песок)	200	6,31	0,21	0,07	13,13	53,99	667,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	34	2,83	2,55	0,34	17,34	82,62	-
Итого за обед 12 лет и старше:		807,00	120,00	30,30	31,69	85,02	786,47	
Итого за день 10 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				35,43	48,96	158,31	1 215,63	
Итого за день 10 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				41,49	57,15	170,70	1 363,08	
Среднее значение период по Завтрак 7-11 лет Дети 7 - 11 лет.				76,23	82,86	281,21	2 200,29	
Среднее значение период по Завтрак 12 лет и старше Дети с 12 лет и ста				84,66	92,33	317,31	2 463,65	
Среднее значение период по Обед 7-11 лет Дети 7 - 11 лет.				101,56	125,47	284,77	2 676,18	
Среднее значение период по Обед 12 лет и старше Дети с 12 лет и старше				114,82	144,47	321,91	3 048,75	