



«Согласовано»

Директор

19 февраля 2024 г.



«Утверждаю»

Генеральный директор

МКП «Городской комбинат

Школьного питания»

Шахова А.М.

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
				Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 3</b>								
<b>День 1</b>								
<b>Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.</b>								
Завтрак 7-11 лет	Каша молочная пшеничная с маслом (Крупа пшено, 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	-
<b>Итого за завтрак 7-11 лет:</b>		<b>503</b>	<b>85</b>	<b>21,01</b>	<b>16,02</b>	<b>103,15</b>	<b>615,18</b>	
<b>Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.</b>								
Завтрак 12 лет и старше	Каша молочная пшеничная с маслом (Крупа пшено, 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	-
<b>Итого за завтрак 12 лет и старше:</b>		<b>561</b>	<b>90</b>	<b>24,13</b>	<b>18,65</b>	<b>114,02</b>	<b>700,46</b>	
<b>Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.</b>								

Обед 7-11 лет	Суп-лапша домашняя с фрикадельками (Фрикадельки мясные, лапша Роллтон, морковь, лук репч., масло подс., соль йод.)	10/200	14,74	5,12	8,38	9,75	134,91	694
	Котлета "Незнайка" с соусом красным (Говядина, хлеб пш., молоко, лук репч., вода, яйцо, сухарь панир., масло подс., соль йод., специи (лавровый, орегано))	80/20	46,2	13,65	13,81	13,57	233,17	225
	Рис отварной (Крупа рисовая, вода, масло сл., соль йод.)	150	13,93	3,60	4,78	36,44	203,23	552
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	6,37	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	26	2,16	1,95	0,26	13,26	63,18	-
	Зефир Йогуртовый	1	21,6	0,25	2,45	26,74	130,01	-
<b>Итого за обед 7-11 лет:</b>		<b>721</b>	<b>105</b>	<b>25,93</b>	<b>31,10</b>	<b>101,90</b>	<b>791,20</b>	
<b>Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.</b>								
Обед 12 лет и старше	Суп-лапша домашняя с фрикадельками (Фрикадельки мясные, лапша Роллтон, морковь, лук репч., масло подс., соль йод.)	20/250	24,32	6,58	10,78	12,53	173,46	694
	Котлета "Незнайка" с соусом красным (Говядина, хлеб пш., молоко, лук репч., вода, яйцо, сухарь панир., масло подс., соль йод., специи (лавровый, орегано))	80/30	46,8	15,02	15,19	14,93	256,49	225
	Рис отварной (Крупа рисовая, вода, масло сл., соль йод.)	200	18,58	4,81	6,38	48,59	270,98	552
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	6,37	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	28	2,33	2,10	0,28	14,28	68,04	-
	Зефир Йогуртовый	1	21,6	0,25	2,45	26,74	130,01	-
<b>Итого за обед 12 лет и старше:</b>		<b>843</b>	<b>120</b>	<b>30,11</b>	<b>36,49</b>	<b>119,21</b>	<b>925,66</b>	
<b>Итого за день 1 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.</b>				<b>47,04</b>	<b>47,22</b>	<b>204,08</b>	<b>1 429,46</b>	
<b>Итого за день 1 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.</b>				<b>54,24</b>	<b>55,14</b>	<b>233,23</b>	<b>1 646,12</b>	
<b>День 2</b>								
<b>Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.</b>								
Завтрак 7-11 лет	Котлета "Домашняя" с соусом красным (Говядина, свинина, хлеб пш., вода, лук репч., яйцо, сухарь панир., масло подс., соль йод., специи (лавровый, орегано))	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	-
<b>Итого за завтрак 7-11 лет:</b>		<b>615</b>	<b>85</b>	<b>19,48</b>	<b>22,37</b>	<b>88,95</b>	<b>615,46</b>	
<b>Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.</b>								
<b>Завтрак 12 лет и старше</b>	Котлета "Домашняя" с соусом красным (Говядина, свинина, хлеб пш., вода, лук репч., яйцо, сухарь панир., масло подс., соль)	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	-
<b>Итого за завтрак 12 лет и старше:</b>		<b>699</b>	<b>90</b>	<b>22,77</b>	<b>24,57</b>	<b>107,95</b>	<b>711,08</b>	
<b>Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.</b>								
<b>Обед 7-11 лет</b>	Борщ с капустой, картофелем и сметаной (Свекла, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат.паста, мука, масло подс., соль)	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 подс., соль)	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	-
<b>Итого за обед 7-11 лет:</b>		<b>722</b>	<b>105</b>	<b>23,79</b>	<b>38,40</b>	<b>99,50</b>	<b>838,75</b>	
<b>Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.</b>								
<b>Обед 12 лет и старше</b>	Борщ с капустой, картофелем, фрикадельками и сметаной (Фрикадельки мясные, свекла, картофель, капуста, морковь, лук репч., соль)	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 подс., соль)	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.	200	4,87	0,57	0,00	19,55	80,48	611

	(Смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	7,87	0,37	0,00	17,33	60,70	0,11
	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	-
<b>Итого за обед 12 лет и старше:</b>		<b>837</b>	<b>120</b>	<b>31,10</b>	<b>45,62</b>	<b>113,04</b>	<b>987,17</b>	
<b>Итого за день 2 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.</b>				<b>38,60</b>	<b>31,68</b>	<b>167,71</b>	<b>1 110,37</b>	
<b>Итого за день 2 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.</b>				<b>42,02</b>	<b>34,30</b>	<b>180,18</b>	<b>1 197,44</b>	
<b>День 3</b>								
<b>Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.</b>								
<b>Завтрак 7-11 лет</b>	Омлет натуральный (Яйцо, молоко, масло сл., соль йод.)	185	61,59	18,34	21,37	3,26	278,75	199
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,63	0,00	0,00	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	34	2,83	2,55	0,34	17,34	82,62	-
	Яблоко свежее	120	18,95	0,48	0,48	11,76	53,28	-
<b>Итого за завтрак 7-11 лет:</b>		<b>539</b>	<b>85</b>	<b>21,37</b>	<b>22,19</b>	<b>41,44</b>	<b>450,97</b>	
<b>Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.</b>								
<b>Завтрак 12 лет и старше</b>	Омлет натуральный (Яйцо, молоко, масло сл., соль йод.)	200	66,59	19,83	23,1	3,52	347,35	199
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,63	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	34	2,83	2,55	0,34	17,34	82,62	-
	Яблоко свежее	120	18,95	0,48	0,48	11,76	53,28	-
<b>Итого за завтрак 12 лет и старше:</b>		<b>554</b>	<b>90</b>	<b>22,86</b>	<b>23,92</b>	<b>41,7</b>	<b>519,57</b>	
<b>Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.</b>								
<b>Обед 7-11 лет</b>	Рассольник "Ленинградский" с фрикадельками и сметаной (Фрикадельки мясные, картофель, морковь, огурцы солен., лук репч., крупа геркулес, молоко, масло сл., 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	-

<b>Итого за обед 7-11 лет:</b>		<b>701</b>	<b>105</b>	<b>24,16</b>	<b>22,13</b>	<b>72,97</b>	<b>670,68</b>	
<b>Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.</b>								
<b>Обед 12 лет и старше</b>	Рассольник "Ленинградский" с фрикадельками и сметаной (Фрикадельки мясные, картофель, морковь, огурцы солен., лук репч., крупа)	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	-
<b>Итого за обед 12 лет и старше:</b>		<b>810</b>	<b>120</b>	<b>30,62</b>	<b>31,64</b>	<b>90,32</b>	<b>775,81</b>	
<b>Итого за день 3 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.</b>				<b>45,53</b>	<b>44,32</b>	<b>114,41</b>	<b>1 038,64</b>	
<b>Итого за день 3 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.</b>				<b>50,19</b>	<b>50,18</b>	<b>126,03</b>	<b>1 156,52</b>	
<b>День 4</b>								
<b>Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.</b>								
<b>Завтрак 7-11 лет</b>	Каша молочная манная (жидкая) 100% с маслом (Крупа манная, молоко, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	190/10	31,08	6,6	7,57	31,43	229,24	578
	Ватрушка "Королевская" (Мука пш.в/с, яйцо, сахар-песок, масло сл., творог, сода, ванилин)	100	41,71	11,98	12,92	29,75	241,2	397
	Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	9,8	1,51	1,13	12,61	66,65	1 066
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	29	2,41	2,18	0,29	14,79	70,47	-
<b>Итого за завтрак 7-11 лет:</b>		<b>529</b>	<b>85</b>	<b>22,27</b>	<b>21,91</b>	<b>88,58</b>	<b>607,56</b>	
<b>Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.</b>								
<b>Завтрак 12 лет и старше</b>	Каша молочная манная (жидкая) 100% с маслом (Крупа манная, молоко, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	240/10	36,91	9,5	10,28	41,52	301,55	578
	Ватрушка "Королевская" (Мука пш.в/с, яйцо, сахар-песок, масло сл., творог, сода, ванилин)	100	41,71	11,98	12,92	29,75	241,2	397
	Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	9,8	1,51	1,13	12,61	66,65	1 066
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	19	1,58	1,43	0,19	9,69	46,17	-
<b>Итого за завтрак 12 лет и старше:</b>		<b>569</b>	<b>90</b>	<b>24,42</b>	<b>24,95</b>	<b>93,57</b>	<b>655,57</b>	

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	-
<b>Итого за обед 7-11 лет:</b>		<b>815</b>	<b>105</b>	<b>30,18</b>	<b>39,28</b>	<b>106,66</b>	<b>860,92</b>	
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	-
<b>Итого за обед 12 лет и старше:</b>		<b>884</b>	<b>120</b>	<b>34,26</b>	<b>45,13</b>	<b>116,87</b>	<b>990,63</b>	
<b>Итого за день 4 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.</b>				<b>55,89</b>	<b>62,88</b>	<b>210,23</b>	<b>1 630,43</b>	
<b>Итого за день 4 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.</b>				<b>60,67</b>	<b>70,08</b>	<b>223,21</b>	<b>1 766,20</b>	
<b>Неделя 4</b>								
<b>День 6</b>								
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	-
<b>Итого за завтрак 7-11 лет:</b>		<b>584</b>	<b>85</b>	<b>10,84</b>	<b>8,66</b>	<b>80,92</b>	<b>447,02</b>	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								

<b>Завтрак 12 лет и старше</b>	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	-
<b>Итого за завтрак 12 лет и старше:</b>		<b>634</b>	<b>90</b>	<b>12,49</b>	<b>10,63</b>	<b>89,98</b>	<b>517,55</b>	
<b>Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.</b>								
<b>Обед 7-11 лет</b>	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, молоко, вода, соль йод.)	20/180	19,18	4,19	7,63	5,19	136,18	8
	Тефтели II вариант с соусом красным (Говядина, крупа рисовая, вода, лук репч., мука, масло подс., соль йод., соус томатный)	80/30	39,97	7,35	10,29	9,42	199,75	18
	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	180	10,44	6,50	4,88	38,16	232,53	307
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	6,37	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	32	2,66	2,40	0,32	16,32	77,76	-
<b>Итого за обед 7-11 лет:</b>		<b>792</b>	<b>105</b>	<b>22,56</b>	<b>24,67</b>	<b>73,90</b>	<b>697,89</b>	
<b>Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.</b>								
<b>Обед 12 лет и старше</b>	Закуска порционированная (помидоры свежие)	105	39,56	1,16	0,21	3,99	33,47	982
	Щи по-уральски (пшено) с фрикадельками (Фрикадельки мясные, капуста, морковь, лук репч., крупа пшено, томат.паста, молоко, вода, соль йод.)	20/250	20,5	5,65	10,30	7,01	175,34	8
	Тефтели II вариант с соусом красным (Говядина, крупа рисовая, вода, лук репч., мука, масло подс., соль йод., соус томатный)	80/30	39,97	7,35	10,29	9,42	199,75	18
	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	190	11,02	6,86	5,15	40,28	266,9	307
	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	-
<b>Итого за обед 12 лет и старше:</b>		<b>906</b>	<b>120</b>	<b>24,70</b>	<b>27,67</b>	<b>78,65</b>	<b>777,48</b>	
<b>Итого за день 6 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.</b>				<b>33,40</b>	<b>33,33</b>	<b>154,82</b>	<b>1 052,91</b>	
<b>Итого за день 6 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.</b>				<b>37,19</b>	<b>38,30</b>	<b>168,63</b>	<b>1 168,02</b>	

**День 7****Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.**

<b>Завтрак 7-11 лет</b>	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 (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	-
<b>Итого за завтрак 7-11 лет:</b>		<b>505</b>	<b>85</b>	<b>16,18</b>	<b>20,25</b>	<b>92,05</b>	<b>615,16</b>	

**Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.**

<b>Завтрак 12 лет и старше</b>	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	-
<b>Итого за завтрак 12 лет и старше:</b>		<b>556</b>	<b>90</b>	<b>17,94</b>	<b>22,06</b>	<b>101,21</b>	<b>675,17</b>	

**Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.**

<b>Обед 7-11 лет</b>	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 подс., 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	-
<b>Итого за обед 7-11 лет:</b>		<b>725</b>	<b>105</b>	<b>32,29</b>	<b>49,83</b>	<b>105,67</b>	<b>861,35</b>	

**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 подс., 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	-
<b>Итого за обед 12 лет и старше:</b>		<b>797</b>	<b>120</b>	<b>37,01</b>	<b>56,39</b>	<b>114,49</b>	<b>946,8</b>	
<b>Итого за день 7 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.</b>				<b>48,47</b>	<b>70,08</b>	<b>197,72</b>	<b>1 615,51</b>	
<b>Итого за день 7 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.</b>				<b>54,95</b>	<b>78,45</b>	<b>215,70</b>	<b>1 788,65</b>	
<b>День 8</b>								
<b>Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.</b>								
Завтрак 7-11 лет	Сыр порциями	32	24,9	7,42	9,44	0,00	114,66	-
	Каша молочная ячневая с маслом (Крупа ячневая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	190/10	22	6,57	8,30	34,27	238,10	898
	Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	9,8	1,51	1,13	12,61	66,65	1 066
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	35	2,91	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Мандарин.	136	25,39	1,09	0,27	10,20	47,60	-
<b>Итого за завтрак 7-11 лет:</b>		<b>603</b>	<b>85</b>	<b>19,22</b>	<b>19,50</b>	<b>74,93</b>	<b>552,05</b>	
<b>Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.</b>								
Завтрак 12 лет и старше	Сыр порциями	34	26,48	7,89	10,03	0,00	121,82	-
	Каша молочная ячневая с маслом (Крупа ячневая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	240/10	25,42	8,21	10,38	42,83	297,62	898
	Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	9,8	1,51	1,13	12,61	66,65	1 066
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	35	2,91	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Мандарин.	136	25,39	1,09	0,27	10,20	47,60	-
<b>Итого за завтрак 12 лет и старше:</b>		<b>655</b>	<b>90</b>	<b>21,33</b>	<b>22,16</b>	<b>83,49</b>	<b>618,74</b>	
<b>Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.</b>								
	Солянка Детская	10/100	17,30	5,10	1,66	6,77	90,81	906

Обед 7-11 лет	(Говядина, ветчина, картофель, лук репч., огурцы сол., томат.паста, масло подсол., соль йод.)	10/120	17,32	3,42	4,00	0,12	20,04	220
	Сеченики Посольские из минтая с соусом белым (Минтай, омлет из сухого яичного меланжа, крупа манная, лук репч., яйцо, сухарь панир, молоко, масло сл., йод, соль белый сол.)	80/20	34,62	13,98	8,65	8,25	166,75	1 062
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	150	21,1	3,09	4,47	20,10	132,99	371
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,63	0,00	0,00	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	23	1,91	1,73	0,23	11,73	55,89	-
	Печенье "Байкальское" (конд.цех)	70	28,35	4,76	16,94	44,08	347,82	328
<b>Итого за обед 7-11 лет:</b>		<b>743</b>	<b>105</b>	<b>29,05</b>	<b>34,95</b>	<b>99,96</b>	<b>830,61</b>	
<b>Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.</b>								
Обед 12 лет и старше	Солянка Детская (Говядина, ветчина, картофель, лук репч., огурцы сол., томат.паста, масло подсол., соль йод.)	20/230	26,84	6,87	5,83	8,40	113,54	996
	Сеченики Посольские из минтая с соусом белым (Минтай, омлет из сухого яичного меланжа, крупа манная, лук репч., яйцо, сухарь панир, молоко, масло сл., йод, соль белый сол.)	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.цех)	70	28,35	4,76	16,94	44,08	347,82	328
<b>Итого за обед 12 лет и старше:</b>		<b>832</b>	<b>120</b>	<b>31,17</b>	<b>37,30</b>	<b>106,50</b>	<b>886,35</b>	
<b>Итого за день 8 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.</b>				<b>48,27</b>	<b>54,45</b>	<b>174,89</b>	<b>1 382,66</b>	
<b>Итого за день 8 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.</b>				<b>52,50</b>	<b>59,46</b>	<b>189,99</b>	<b>1 505,09</b>	
<b>День 9</b>								
<b>Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.</b>								
Завтрак 7-11 лет	Запеканка творожная с рисом со сгущенным молоком (Творог, крупа рисовая, яйцо, сахар-песок, масло подсе., сметана, ванилин, сухарь панир, 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	-
<b>Итого за завтрак 7-11 лет:</b>		<b>539</b>	<b>85</b>	<b>25,09</b>	<b>12,28</b>	<b>80,98</b>	<b>534,84</b>	

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 подс., сметана, ванилин, сухарь)	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	-
<b>Итого за завтрак 12 лет и старше:</b>		<b>552</b>	<b>90</b>	<b>27,31</b>	<b>13,36</b>	<b>85,50</b>	<b>571,52</b>	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Борщ с капустой, картофелем и фрикадельками (Фрикадельки мясные, свекла, картофель, капуста, морковь, лук репч., масло подс., 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 подс., соль йод., масло сливочное)	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	-
<b>Итого за обед 7-11 лет:</b>		<b>705</b>	<b>105</b>	<b>24,55</b>	<b>34,52</b>	<b>105,23</b>	<b>829,81</b>	
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., масло подс., 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 подс., соль йод., масло сливочное)	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	-
<b>Итого за обед 12 лет и старше:</b>		<b>859</b>	<b>120</b>	<b>29,79</b>	<b>41,15</b>	<b>124,69</b>	<b>988,28</b>	
<b>Итого за день 9 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.</b>				<b>49,64</b>	<b>46,80</b>	<b>186,21</b>	<b>1 364,65</b>	

<b>Итого за день 9 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.</b>				<b>57,10</b>	<b>54,51</b>	<b>210,19</b>	<b>1 559,80</b>	
--	--	--	--	--------------	--------------	---------------	-----------------	--

<b>День 10</b>								
----------------	--	--	--	--	--	--	--	--

<b>Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.</b>								
---	--	--	--	--	--	--	--	--

<b>Завтрак 7-11 лет</b>	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 подс., соль йод.)	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	-
<b>Итого за завтрак 7-11 лет:</b>		<b>510</b>	<b>85</b>	<b>19,59</b>	<b>18,85</b>	<b>67,94</b>	<b>519,78</b>	

<b>Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.</b>								
--	--	--	--	--	--	--	--	--

<b>Завтрак 12 лет и старше</b>	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 подс., соль йод.)	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	-
<b>Итого за завтрак 12 лет и старше:</b>		<b>552</b>	<b>90</b>	<b>21,72</b>	<b>21,15</b>	<b>74,33</b>	<b>574,56</b>	

<b>Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.</b>								
---	--	--	--	--	--	--	--	--

<b>Обед 7-11 лет</b>	Бульон с мясными фрикадельками и профитролями (Фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок, приправа, соль йод., масло подс.)	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 подс., 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	-
<b>Итого за обед 7-11 лет:</b>		<b>710</b>	<b>105</b>	<b>30,19</b>	<b>40,44</b>	<b>77,01</b>	<b>792,78</b>	

<b>Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.</b>								
--	--	--	--	--	--	--	--	--

	Бульон с мясными фрикадельками и профитролями	20/250/14	26,8	6,38	6,50	5,81	108,10	1 079
--	---	-----------	------	------	------	------	--------	-------

<b>Обед 12 лет и старше</b>	(Фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок, приправа, соль йод., масло раст.)	20/200/17	20,0	0,50	0,57	5,01	100,10	1 077
	Плов из говядины с овощами (Говядина, крупа рисовая, вода, морковь, лук репч., масло подс., 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	-
<b>Итого за обед 12 лет и старше:</b>		<b>804</b>	<b>120</b>	<b>34,53</b>	<b>46,00</b>	<b>85,72</b>	<b>895,01</b>	
<b>Итого за день 10 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.</b>				<b>49,78</b>	<b>59,29</b>	<b>144,95</b>	<b>1 312,56</b>	
<b>Итого за день 10 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.</b>				<b>56,25</b>	<b>67,15</b>	<b>160,05</b>	<b>1 469,57</b>	
<b>Итого за обед 12 лет и старше:</b>		<b>814</b>		<b>25,26</b>	<b>33,94</b>	<b>97,27</b>	<b>795,59</b>	
<b>Среднее значение период по Завтрак 7-11 лет Дети 7 - 11 лет.</b>				<b>62,54</b>	<b>62,41</b>	<b>218,58</b>	<b>1 686,16</b>	
<b>Среднее значение период по Завтрак 12 лет и старше Дети с 12 лет и старше.</b>				<b>68,89</b>	<b>68,84</b>	<b>244,49</b>	<b>1 873,14</b>	
<b>Среднее значение период по Обед 7-11 лет Дети 7 - 11 лет.</b>				<b>97,87</b>	<b>126,79</b>	<b>253,67</b>	<b>2 547,24</b>	
<b>Среднее значение период по Обед 12 лет и старше Дети с 12 лет и старше.</b>				<b>114,16</b>	<b>147,64</b>	<b>291,77</b>	<b>2 952,43</b>	