

«Согласовано»

Директор _____



МАУ "И

31 марта 2025 г.

Меню приготавливаемых блюд, разработанное в соответствии с СанПиН

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества	
				Белки	Жиры
Неделя 1					
День 1					
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.					
Завтрак 7-11 лет	Яйцо вареное	40	19,50	5,08	4,60
	Каша кукурузная молочная вязкая (Крупа кукурузная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.)	200	22,51	6,97	3,20
	Бутерброд с сыром на батоне (Сыр, батон в/с БХП)	20/47	34,22	9,65	8,38
	Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	13,77	1,82	1,67
Итого за завтрак 7-11 лет:		507	90,00	23,52	17,85
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.					
Завтрак 12 лет и старше	Яйцо вареное	40	19,50	5,08	4,60
	Каша кукурузная молочная вязкая (Крупа кукурузная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.)	250	28,14	8,71	4,00
	Бутерброд с сыром на батоне (Сыр, батон в/с БХП)	23/49	38,59	10,37	9,00
	Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	13,77	1,82	1,67
Итого за завтрак 12 лет и старше:		562	100,00	25,98	19,27
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.					
Обед 7-11 лет	Суп-лапша с фрикадельками (г+с) (Фрикадельки мясные, лапша Роллтон, морковь, лук репч., масло подсолнечное)	20/180	24,58	4,87	7,99
	Шницель мясной с соусом красным (Говядина, свинина, батон, вода, яйцо, сухарь панир., масло подсолнечное)	80/20	46,94	10,53	17,90
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	150	13,88	6,20	4,74
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	9,21	1,36	1,41
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	28	2,92	2,10	0,28
	Зефир Йогуртовый	35	22,47	0,25	2,45
Итого за обед 7-11 лет:		713	120,00	25,31	34,77
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.					
	Суп-лапша с фрикадельками (г+с) (Фрикадельки мясные, лапша Роллтон, морковь, лук репч., масло подсолнечное)	30/240	35,66	6,58	10,78
	Шницель мясной с соусом красным (Говядина, свинина, батон, вода, яйцо, сухарь панир., масло подсолнечное)	80/30	47,77	11,58	19,69

Обед 12 лет и старше	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	180	16,66	7,43	5,69
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	9,21	1,36	1,41
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	31	3,23	2,33	0,31
	Зефир Йогуртовый	35	22,47	0,25	2,45
Итого за обед 12 лет и старше:		826	135,00	29,53	40,33
Итого за день 1 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				48,82	52,61
Итого за день 1 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				55,51	59,60
День 2					
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.					
Завтрак 7-11 лет	Вареники с картофельным фаршем, с маслом (Вареники с картофелем п/ф, соль йод., масло сл.)	190/6	55,71	11,57	14,88
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С. (Смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	4,45	0,57	
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	33	3,44	2,48	0,33
	Пюре фруктовое	125	26,40		
Итого за завтрак 7-11 лет:		554,00	90,00	14,62	15,21
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.					
Завтрак 12 лет и старше	Вареники с картофельным фаршем, с маслом (Вареники с картофелем п/ф, соль йод., масло сл.)	220/8	66,02	13,46	17,31
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С. (Смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	4,45	0,57	
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	30	3,13	2,25	0,30
	Пюре фруктовое	125	26,40		
Итого за завтрак 12 лет и старше:		583,00	100,00	16,28	17,61
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.					
Обед 7-11 лет	Щи из свежей капусты с картофелем со сметан (Капуста, картофель, морковь, лук репч., томат.паста, масло подсе., соль йод., сметана)	200/10	15,58	1,61	4,87
	Кюфта по-московски (со свиной) с соусом кр (Говядина, свинина, крупа рисовая, вода, лук репч., яйцо, мука, соль йод., сметана, томат.паста)	80/20	63,49	14,46	21,08
	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	150	19,97	5,42	4,07
	Чай с мёдом (Чай, мёд, вода)	200/20	14,53	0,15	
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	35	3,65	2,63	0,35
	Хлеб ржаной БХП	33	2,78	2,18	0,40
	Итого за обед 7-11 лет:	748,00	120,00	26,44	30,76
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.					
Обед 12 лет и старше	Щи из свежей капусты с картофелем со сметан (Капуста, картофель, морковь, лук репч., томат.паста, масло подсе., соль йод., сметана)	270/15	22,00	2,18	6,61
	Кюфта по-московски (со свиной) с соусом кр (Говядина, свинина, крупа рисовая, вода, лук репч., яйцо, мука, соль йод., сметана, томат.паста)	80/40	65,14	15,86	23,40
	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	200	26,63	7,22	5,42
	Чай с мёдом (Чай, мёд, вода)	200/20	14,53	0,15	
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	36	3,75	2,70	0,36
	Хлеб ржаной БХП	35	2,95	2,31	0,42
	Итого за обед 12 лет и старше:	896,00	135,00	30,42	36,21

Итого за день 2 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.			41,05	45,97	
Итого за день 2 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.			46,71	53,82	
День 3					
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.					
Завтрак 7-11 лет	Фрикадельки "Удинские" (со свиной) с соусом (Говядина, свинина, крупа манная, молоко, яйцо, лук репч., соль йод.)	80/30	56,21	12,98	17,37
	Гарнир "Овощной калейдоскоп" (Крупа рисовая, морковь, лук репч., горошек конс., кукуруза конс., вода, масло раст. раст. йод.)	160	27,54	3,55	11,73
	Чай с лимоном (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	3,23	0,04	
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	29	3,02	2,18	0,29
Итого за завтрак 7-11 лет:		503,00	90,00	18,75	29,39
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.					
Завтрак 12 лет и старше	Фрикадельки "Удинские" (со свиной) с соусом (Говядина, свинина, крупа манная, молоко, яйцо, лук репч., соль йод.)	80/40	57,03	14,16	18,95
	Гарнир "Овощной калейдоскоп" (Крупа рисовая, морковь, лук репч., горошек конс., кукуруза конс., вода, масло раст. раст. йод.)	210	36,20	4,66	15,39
	Чай с лимоном (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	3,23	0,04	
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	34	3,54	2,55	0,34
Итого за завтрак 12 лет и старше:		568,00	100,00	21,41	34,68
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.					
Обед 7-11 лет	Рассольник "Ленинградский" со сметаной (Картофель, морковь, огурцы солен., лук репч., крупа перловая, вода, масло раст. раст. йод.)	200/10	20,93	1,97	5,02
	Котлета "Незнайка" (со свиной) с соусом крахмальным (Говядина, свинина, батон, молоко, лук репч., вода, яйцо, сухарь панировочный, масло раст. раст. йод.)	80/30	51,89	12,54	18,67
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	160	33,25	3,30	4,77
	Компот из кураги с витамином С. (Курага, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	7,75	0,99	0,06
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	35	3,65	2,63	0,35
	Хлеб ржаной БХП	30	2,53	1,98	0,36
Итого за обед 7-11 лет:		745,00	120,00	23,40	29,22
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, вода, масло раст. раст. йод.)	250/15	27,62	2,49	6,33
	Котлета "Незнайка" (со свиной) с соусом крахмальным (Говядина, свинина, батон, молоко, лук репч., вода, яйцо, сухарь панировочный, масло раст. раст. йод.)	80/30	51,89	12,54	18,67
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	200	41,56	4,12	5,96
	Компот из кураги с витамином С. (Курага, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	7,75	0,99	0,06
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	35	3,65	2,63	0,35
	Хлеб ржаной БХП	30	2,53	1,98	0,36
Итого за обед 12 лет и старше:		840,00	135,00	24,74	31,73
Итого за день 3 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.			42,15	58,61	
Итого за день 3 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.			46,15	66,41	
День 4					
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.					
	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом	150/5	22,34	5,08	6,44

Завтрак 7-11 лет	(Крупа пшеничная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	150/5	22,54	3,50	0,44
	Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	12,56	1,51	1,13
	Батон БХП	25	4,08	1,87	0,72
	Песочники "Байкальские" (конд.цех)	60	36,60	3,54	14,28
	Яблоко свежее	115	14,42	0,46	0,46
Итого за завтрак 7-11 лет:		555,00	90,00	13,36	23,03
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.					
Завтрак 12 лет и старше	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с м (Крупа пшеничная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	220/6	30,74	8,72	9,38
	Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	12,56	1,51	1,13
	Батон БХП	31	5,05	2,32	0,90
	Песочники "Байкальские" (конд.цех)	60	36,60	3,54	14,28
	Яблоко свежее	120	15,05	0,48	0,48
Итого за завтрак 12 лет и старше:		637,00	100,00	16,57	26,17
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.					
Обед 7-11 лет	Борщ с капустой и картофелем. (Свекла, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат.паста, мука, масло подсолнечное рафинированное высшего сорта йод.)	200	10,35	1,55	3,91
	Плов из говядины с овощами (Говядина, крупа рисовая, вода, морковь, лук репч., масло подсолнечное рафинированное высшего сорта йод.)	40/150	77,47	17,34	26,09
	Напиток из шиповника (Шиповник, вода, лимон, сахар-песок)	200	6,65	0,21	0,07
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	25	2,61	1,88	0,25
	Хлеб ржаной БХП	20	1,68	1,32	0,24
	Сок фруктовый в п/у 125	125	21,24	0,88	0,25
Итого за обед 7-11 лет:		760	120,00	23,17	30,81
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.					
Обед 12 лет и старше	Борщ с капустой и картофелем. (Свекла, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат.паста, мука, масло подсолнечное рафинированное высшего сорта йод.)	270	13,98	2,10	5,28
	Плов из говядины с овощами (Говядина, крупа рисовая, вода, морковь, лук репч., масло подсолнечное рафинированное высшего сорта йод.)	45/160	86,27	18,71	28,15
	Напиток из шиповника (Шиповник, вода, лимон, сахар-песок)	200	6,65	0,21	0,07
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	40	4,17	3,00	0,40
	Хлеб ржаной БХП	32	2,69	2,11	0,38
	Сок фруктовый в п/у 125	125	21,24	0,88	0,25
Итого за обед 12 лет и старше:		872	135,00	27,00	34,53
Итого за день 4 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				36,54	53,84
Итого за день 4 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				43,58	60,71
День 5					
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.					
Завтрак 7-11 лет	Котлеты рубленые из курицы с соусом белым (Филе куриное, хлеб пш., вода, лук репч., яйцо, сухарь панир., масло сл. сорт йод. сорт белый соевый)	80/30	46,30	17,01	7,29
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	150	31,17	3,09	4,47
	Компот из кураги с витамином С. (Курага, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	7,75	0,99	0,06
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	46	4,78	3,45	0,46
Итого за завтрак 7-11 лет:		506,00	90,00	24,54	12,28

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.					
Завтрак 12 лет и старше	Котлеты рубленные из курицы с соусом белым (Филе куриное, хлеб пш., вода, лук репч., яйцо, сухарь панир., масло сл. раст. йод. соль йод. лимон.кислота)	80/30	46,30	17,01	7,29
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	200	41,56	4,12	5,96
	Компот из кураги с витамином С. (Курага, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	7,75	0,99	0,06
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	43	4,39	3,23	0,43
Итого за завтрак 12 лет и старше:		553,00	100,00	25,34	13,74
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.					
Обед 7-11 лет	Суп картофельный с бобовыми, и гренками. (Картофель, горох, лук репч., морковь, масло подсе., соль йод., сметана)	200/10	10,78	5,06	5,49
	Пельмени отварные с маслом (Пельмени, соль йод., масло сл.)	170/5	80,57	16,36	41,23
	Чай с ягодой протертой (брусника) (Чай, сахар, вода, брусника протертая)	200	11,48	0,10	0,07
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	30	3,13	2,25	0,30
	Яблоко свежее	112	14,04	0,45	0,45
Итого за обед 7-11 лет:		727,00	120,00	24,21	47,54
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.					
Обед 12 лет и старше	Суп картофельный с бобовыми, и гренками. (Картофель, горох, лук репч., морковь, масло подсе., соль йод., сметана)	250/10	13,27	6,26	6,80
	Пельмени отварные с маслом (Пельмени, соль йод., масло сл.)	200/5	93,56	19,16	48,30
	Чай с ягодой протертой (брусника) (Чай, сахар, вода, брусника протертая)	200	11,48	0,10	0,07
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	29	3,02	2,18	0,29
	Яблоко свежее	109	13,67	0,44	0,44
Итого за обед 12 лет и старше:		803,00	135,00	28,14	55,90
Итого за день 5 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				48,75	59,83
Итого за день 5 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				53,48	69,64
Неделя 2					
День 6					
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.					
Завтрак 7- 11 лет	Каша вязкая молочная из ячневой крупы (Крупа ячневая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.)	200	19,93	6,82	3,27
	Бутерброд с сыром на батоне (Сыр, батон в/с БХП)	23/48	38,39	10,22	8,87
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	9,21	1,36	1,41
	Зефир Йогуртовый	35	22,47	0,25	2,45
Итого за завтрак 7-11 лет:		506	90,00	18,65	16,00
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.					
Завтрак 12 лет и старше	Каша вязкая молочная из ячневой крупы (Крупа ячневая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.)	250	24,92	8,53	4,09
	Бутерброд с сыром на батоне (Сыр, батон в/с БХП)	27/46	43,40	10,51	9,13
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	9,21	1,36	1,41
	Зефир Йогуртовый	35	22,47	0,25	2,45

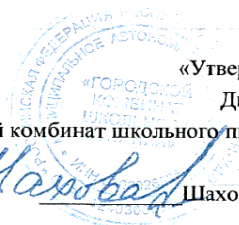
Итого за завтрак 12 лет и старше:		558	100,00	20,65	17,07
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.					
Обед 7-11 лет	Щи по-уральски (пшено) с фрикадельками (г+с) (Фрикадельки мясные, капуста, морковь, лук репч., крупа пшено, масло сливочное, соль йод.)	20/200	22,80	4,60	8,39
	Фрикадельки "Удинские" (со свиной) с соусом (Говядина, свинина, крупа манная, молоко, яйцо, лук репч., соль йод, соевый соус, сахар)	80/30	56,21	12,98	17,37
	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	160	21,30	5,78	4,34
	Напиток из ягоды (брусника), протертой с сахаром (Брусника протертая с сахаром, сахар-песок, вода)	200	14,20	0,13	0,09
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	30	3,13	2,25	0,30
	Хлеб ржаной БХП	28	2,36	1,85	0,34
Итого за обед 7-11 лет:		748,00	120,00	27,59	30,82
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.					
Обед 12 лет и старше	Щи по-уральски (пшено) с фрикадельками (г+с) (Фрикадельки мясные, капуста, морковь, лук репч., крупа пшено, масло сливочное, соль йод.)	30/250	32,78	5,86	10,68
	Фрикадельки "Удинские" (со свиной) с соусом (Говядина, свинина, крупа манная, молоко, яйцо, лук репч., соль йод, соевый соус, сахар)	80/30	56,21	12,98	17,37
	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	190	25,30	6,86	5,15
	Напиток из ягоды (брусника), протертой с сахаром (Брусника протертая с сахаром, сахар-песок, вода)	200	14,20	0,13	0,09
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	35	3,65	2,63	0,35
	Хлеб ржаной БХП	34	2,86	2,24	0,41
Итого за обед 12 лет и старше:		849,00	135,00	30,70	34,05
Итого за день 6 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				46,24	46,83
Итого за день 6 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				51,34	51,12
День 7					
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.					
Завтрак 7-11 лет	Сыр в индивидуальной упаковке	18	21,00	1,37	2,98
	Каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом (Крупа пшенная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	160/5	23,94	6,45	6,22
	Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	13,77	1,82	1,67
	Батон БХП	30	4,89	2,25	0,87
	Пюре фруктовое	125	26,40		
Итого за завтрак 7-11 лет:		538	90,00	11,89	11,74
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.					
Завтрак 12 лет и старше	Сыр в индивидуальной упаковке	18	21,00	1,37	2,98
	Каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом (Крупа пшенная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	200/8	32,47	8,13	7,84
	Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	13,77	1,82	1,67
	Батон БХП	39	6,36	2,93	1,13
	Пюре фруктовое	125	26,40		
Итого за завтрак 12 лет и старше:		590	100,00	14,25	13,62
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.					
	Рассольник "Ленинградский" с фрикадельками (Фрикадельки мясные, картофель, морковь, огурцы солен., лук зеленый, петрушка, масло сливочное, соль йод, уксус)	10/180/10	28,08	3,27	6,59
	Блины-конверты с фруктовой начинкой (клубника)	120	56,68	1,24	9,00

Обед 7-11 лет	(Блин-конверт с клубникой, масло слив.)	130	56,00	4,24	9,00
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	9,21	1,36	1,41
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	31	3,23	2,33	0,31
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	22,80	1,40	0,40
Итого за обед 7-11 лет:		761	120,00	12,60	17,71
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.					
Обед 12 лет и старше	Рассольник "Ленинградский" с фрикадельками (Фрикадельки мясные, картофель, морковь, огурцы солен., лук)	20/250/10	42,03	4,58	9,22
	Блины-конверты с фруктовой начинкой (клубника) (Блин-конверт с клубникой, масло слив.)	130	56,68	4,24	9,00
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	9,21	1,36	1,41
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	41	4,28	3,08	0,41
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	22,80	1,40	0,40
Итого за обед 12 лет и старше:		851	135,00	14,66	20,44
Итого за день 7 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				24,49	29,44
Итого за день 7 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				28,91	34,06
День 8					
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.					
Завтрак 7-11 лет	Пельмени отварные в бульоне (Пельмени, бульон, соль йод., специи)	160/40	68,67	11,55	27,03
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,90		
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	30	3,13	2,25	0,30
	Яблоко свежее	130	16,30	0,52	0,52
Итого за завтрак 7-11 лет:		560,00	90,00	14,32	27,85
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.					
Завтрак 12 лет и старше	Пельмени отварные в бульоне (Пельмени, бульон, соль йод., специи)	180/50	77,30	13,28	31,09
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,90		
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	36	3,75	2,70	0,36
	Яблоко свежее	136	17,05	0,54	0,54
Итого за завтрак 12 лет и старше:		602,00	100,00	16,53	31,99
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.					
Обед 7-11 лет	Суп Кудрявый (Картофель, крупа пшено, морковь, лук репч., яйцо, масло подсолнечное)	200	24,44	5,54	4,18
	Котлета "Домашняя" с соусом красным (Говядина, свинина, батон, вода, лук репч., яйцо, сухарь панир., масло подсолнечное)	80/20	47,32	10,48	16,41
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	170	35,33	3,50	5,07
	Напиток из шиповника (Шиповник, вода, лимон, сахар-песок)	200	6,65	0,21	0,07
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	35	3,65	2,63	0,35
	Хлеб ржаной БХП	31	2,61	2,05	0,37
Итого за обед 7-11 лет:		736,00	120,00	24,40	26,45
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.					
	Суп Кудрявый (Картофель, крупа пшено, морковь, лук репч., яйцо, масло подсолнечное)	260	31,76	7,20	5,44

Обед 12 лет и старше	Котлета "Домашняя" с соусом красным (Говядина, свинина, батон, вода, лук репч., яйцо, сухарь панир., масло подсолнечное, соль йод.)	80/30	48,14	11,53	18,05
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	200	41,56	4,12	5,96
	Напиток из шиповника (Шиповник, вода, лимон, сахар-песок)	200	6,65	0,21	0,07
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	37	3,86	2,78	0,37
	Хлеб ржаной БХП	36	3,03	2,38	0,43
Итого за обед 12 лет и старше:		843,00	135,00	28,21	30,32
Итого за день 8 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.			38,72	54,30	
Итого за день 8 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.			44,74	62,31	
День 9					
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.					
Завтрак 7-11 лет	Каша манная молочная жидкая с маслом (Крупа манная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	180/8	31,15	5,43	5,48
	Бутерброд с вареньем на батоне (Варенье, батон в/с БХП)	30/42	23,49	4,41	1,76
	Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	12,56	1,51	1,13
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	22,80	1,40	0,40
Итого за завтрак 7-11 лет:		660	90,00	12,75	8,77
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.					
Завтрак 12 лет и старше	Каша манная молочная жидкая с маслом (Крупа манная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	240/10	40,49	7,22	7,29
	Бутерброд с вареньем на батоне (Варенье, батон в/с БХП)	30/46	24,15	4,65	1,85
	Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	12,56	1,51	1,13
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	22,80	1,40	0,40
Итого за завтрак 12 лет и старше:		726	100,00	14,78	10,68
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.					
Обед 7-11 лет	Борщ с капустой и картофелем. (Свекла, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат.паста, мука, масло подсолнечное, сахар-песок, лимон.кислота, соль йод.)	230	11,83	1,78	4,50
	Гуляш мясной (Говядина, лук репч., мука, томат.паста, масло подс., соль йод.)	40/60	61,05	11,70	12,47
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	180	16,66	7,43	5,69
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С. (Смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	4,45	0,57	
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	34	3,54	2,55	0,34
	Зефир Йогуртовый	35	22,47	0,25	2,45
	Итого за обед 7-11 лет:	779	120,00	24,29	25,45
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.					
Обед 12 лет и старше	Борщ с капустой и картофелем. (Свекла, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат.паста, мука, масло подсолнечное, сахар-песок, лимон.кислота, соль йод.)	250	12,86	1,94	4,89
	Гуляш мясной (Говядина, лук репч., мука, томат.паста, масло подс., соль йод.)	50/70	76,06	14,04	14,97
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	180	16,66	7,43	5,69
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С.	200	4,45	0,57	

	(Смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	4,40	0,07	
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	24	2,50	1,80	0,24
	Зефир Йогуртовый	35	22,47	0,25	2,45
Итого за обед 12 лет и старше:		809	135,00	26,04	28,23
Итого за день 9 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.			37,04	34,22	
Итого за день 9 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.			40,82	38,91	
День 10					
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	47,13	10,69	14,88
	Пюре овощное (Картофель, молоко, морковь, масло сл., соль йод.)	160	35,47	3,18	6,26
	Чай с ЛИМОНОМ (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	3,23	0,04	
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	40	4,17	3,00	0,40
Итого за завтрак 7-11 лет:		514,00	90,00	16,91	21,54
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)	80/40	47,95	11,66	16,23
	Пюре овощное (Картофель, молоко, морковь, масло сл., соль йод.)	200	44,34	3,97	7,83
	Чай с ЛИМОНОМ (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	3,23	0,04	
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	43	4,48	3,23	0,43
Итого за завтрак 12 лет и старше:		567,00	100,00	18,90	24,49
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.					
Обед 7-11 лет	Уха "Рыбацкая" с сайрой. (Сайра, картофель, морковь, лук репч., масло подс., соль йод., специи)	10/200	27,01	4,17	7,65
	Голень куриная запеченная (Голень куриная, сметана, чеснок суш., паприка, масло подс., соль йод.)	100	61,26	23,18	13,40
	Рис отварной (Крупа рисовая, вода, масло сл., соль йод.)	150	18,30	3,60	4,78
	Компот из кураги с витамином С. (Курага, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	7,75	0,99	0,06
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	30	3,13	2,25	0,30
	Хлеб ржаной БХП	31	2,55	2,05	0,37
Итого за обед 7-11 лет:		721,00	120,00	36,24	26,57
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., специи)	15/250	36,20	5,26	9,66
	Голень куриная запеченная (Голень куриная, сметана, чеснок суш., паприка, масло подс., соль йод.)	100	61,26	23,18	13,40
	Рис отварной (Крупа рисовая, вода, масло сл., соль йод.)	190	23,19	4,57	6,06
	Компот из кураги с витамином С. (Курага, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	7,75	0,99	0,06
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	35	3,65	2,63	0,35
	Хлеб ржаной БХП	35	2,95	2,31	0,42
Итого за обед 12 лет и старше:		825,00	135,00	38,93	29,94
Итого за день 10 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				53,15	48,11

Итого за день 10 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.		57,83	54,43
Среднее значение период по Завтрак 7-11 лет Дети 7 - 11 лет.		79,76	86,53
Среднее значение период по Обед 7-11 лет Дети 7 - 11 лет.		141,39	175,95
Среднее значение период по Обед 12 лет и старше Дети с 12 лет и ст		161,04	202,73
Среднее значение период по Завтрак 12 лет и старше Дети с 12 лет		92,21	99,56


 «Утверждаю»
 Директор
 Городской комбинат школьного питания"
 Шахова А.М.

И 2.3/2.4.3590-20

сства	Энергетическая ценность	рецептур
Углеводы		
0,28	62,84	776,00
46,23	231,6	623,00
32,61	244,39	1 115,00
13,22	75,19	986,00
92,34	614,02	
0,28	62,84	776,00
57,79	302,00	623,00
35,04	262,63	1 115,00
13,22	75,19	986,00
106,33	702,66	
9,28	128,49	1 112,00
11,65	249,83	1 055,00
37,98	219,36	632,00
2,14	26,69	603,00
14,28	68,04	-
26,74	129,50	-
102,08	821,91	
12,53	173,46	1 112,00
12,82	274,81	1 055,00

45,58	263,23	632,00
2,14	26,69	603,00
15,81	75,33	-
26,74	129,50	-
115,62	943,02	
194,41	1 445,93	
221,94	1 645,68	

60,98	384,13	1 096,00
19,55	80,48	611,00
16,83	80,19	-
13,75	55,00	-
111,11	599,8	

70,94	493,37	1 096,00
19,55	80,48	611,00
15,30	72,90	-
13,75	55,00	-
119,54	701,75	

6,99	78,24	197,00
8,19	280,32	209,00
31,80	185,45	307,00
14,61	59,04	693,00
17,85	85,05	-
13,07	64,55	-
92,51	752,64	

9,49	106,18	197,00
9,58	312,36	209,00
42,40	247,26	307,00
14,61	59,04	693,00
18,36	87,48	-
13,86	68,46	-
108,30	880,78	

203,63	1 392,44	
227,84	1 582,53	
7,42	237,93	1 126,00
27,63	230,29	293,00
9,19	36,92	432,00
14,79	70,47	-
59,03	575,61	
8,09	259,56	1 126,00
36,27	302,25	293,00
9,19	36,92	432,00
17,34	82,62	-
70,89	681,35	
13,29	106,20	167,00
14,16	274,83	1 025,00
21,44	141,86	371,00
18,36	77,94	669,00
17,85	85,05	-
11,88	58,68	-
96,98	744,56	
16,78	134,02	167,00
14,16	274,83	1 025,00
26,80	177,32	371,00
18,36	77,94	669,00
17,85	85,05	-
11,88	58,68	-
105,83	807,84	
156,02	1 320,17	
176,72	1 489,19	
20 07	201 71	515 00

29,97	201,71	515,00
12,61	66,65	1 066,00
12,85	65,42	-
34,50	208,13	328,00
11,27	51,06	-
101,20	592,97	

43,69	294,10	515,00
12,61	66,65	1 066,00
15,93	81,13	-
34,50	208,13	328,00
11,76	53,28	-
118,50	703,29	

10,22	82,31	165,00
37,53	454,27	523,00
13,13	53,99	667,00
12,75	60,75	-
7,92	39,12	-
14,25	62,77	-
95,81	753,21	

13,80	111,12	165,00
40,50	490,13	523,00
13,13	53,99	667,00
20,40	97,20	-
12,67	62,59	-
14,25	62,77	-
114,75	877,81	
197,01	1 436,18	
233,25	1 671,09	

--	--	--

15,65	196,27	1 069,00
20,10	132,99	371,00
18,36	77,94	669,00
23,46	111,78	-
77,57	518,98	

15,65	196,27	1 069,00
26,80	177,32	371,00
18,36	77,94	669,00
21,93	104,49	-
82,74	556,02	
19,94	149,42	157,00
50,06	536,77	1 084,00
13,00	53,03	1 114,00
15,30	72,90	-
10,98	49,73	-
109,28	861,85	
24,69	185,00	157,00
58,64	645,94	1 084,00
13,00	53,03	1 114,00
14,79	70,47	-
10,68	48,40	-
121,81	972,84	
186,85	1 480,84	
204,55	1 658,85	
35,84	200,07	898,00
34,55	258,98	1 115,00
2,14	26,69	603,00
26,74	129,50	-
99,27	615,24	
44,80	250,09	898,00
35,53	266,28	1 115,00
2,14	26,69	603,00
26,74	129,50	-

109,21	672,56	
5,71	116,80	8,00
7,42	237,93	1 126,00
33,92	197,81	307,00
15,82	64,61	1 083,00
15,30	72,90	-
11,09	54,77	-
89,26	744,81	
7,27	148,65	8,00
7,42	237,93	1 126,00
40,28	234,90	307,00
15,82	64,61	1 083,00
17,85	85,05	-
13,46	66,50	-
102,10	837,64	
188,53	1 360,06	
211,31	1 510,20	
0,88	35,82	-
31,87	209,24	515,00
13,22	75,19	986,00
15,42	78,51	-
13,75	55,00	-
75,14	453,76	
0,88	35,82	-
40,18	263,77	515,00
13,22	75,19	986,00
20,05	102,06	-
13,75	55,00	-
88,07	531,84	
12,30	191,58	167,03
25,06	288,2	1 097,00

55,00	200,2	1 097,00
2,14	26,69	603,00
15,81	75,33	-
22,80	100,40	-
88,11	562,20	

17,23	260,21	167,03
35,06	288,2	1 097,00
2,14	26,69	603,00
20,91	99,63	-
22,80	100,40	-
98,14	775,43	
163,26	1 015,96	
186,21	1 166,97	

35,41	431,13	1 084,00
9,08	36,32	663,00
15,30	72,90	-
12,74	57,72	-
72,53	598,07	

40,72	495,80	1 084,00
9,08	36,32	663,00
18,36	87,48	-
13,33	60,38	-
81,49	679,98	

24,23	156,73	824,00
11,44	235,35	246,00
22,78	150,72	371,00
13,13	53,99	667,00
17,85	85,05	-
12,28	60,64	-
101,70	742,48	

31,50	203,75	824,00
-------	--------	--------

12,58	258,89	246,00
26,80	177,32	371,00
13,13	53,99	667,00
18,87	89,91	-
14,26	70,42	-
117,14	854,27	
174,23	1 340,55	
198,62	1 534,25	

27,47	180,94	850,00
52,85	244,83	-
12,61	66,65	1 066,00
22,80	100,40	-
115,72	592,82	

36,52	240,61	850,00
55,78	258,43	-
12,61	66,65	1 066,00
22,80	100,40	-
127,72	666,09	

11,76	94,66	165,00
3,59	173,43	550,00
45,58	263,23	632,00
19,55	80,48	611,00
17,34	82,62	-
26,74	129,50	-
124,56	823,92	

12,78	102,89	165,00
4,31	208,12	550,00
45,58	263,23	632,00
19,55	80,48	611,00

12,24	58,32	-
26,74	129,50	-
121,20	842,54	
240,28	1 416,74	
248,91	1 508,63	

8,44	210,44	222,00
19,87	148,55	867,00
9,19	36,92	432,00
20,40	97,20	-
57,90	493,11	

9,21	229,57	222,00
24,84	185,69	867,00
9,19	36,92	432,00
21,93	104,49	-
65,17	556,67	

12,41	135,18	17,00
0,63	215,84	1 125,00
36,44	203,23	552,00
18,36	77,94	669,00
15,30	72,90	-
12,28	60,64	-
95,42	765,73	

15,66	170,58	17,00
0,63	215,84	1 125,00
46,16	257,43	552,00
18,36	77,94	669,00
17,85	85,05	-
13,86	68,46	-
112,52	875,30	
153,32	1 258,84	

177,69	1 431,97	
316,05	2 365,10	
456,82	3 976,30	
531,00	4 592,60	
373,31	2 761,31	