

«Согласовано»

Директор _____

05 ноября 2014



«Утверждаю»
Генеральный директор
МАУ «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 2								
День 1								
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.)	190/5	22,68	6,68	5,63	44,05	227,09	623,00
	Бутерброд с сыром. (Сыр, хлеб пш.)	25/43	26,67	7,77	5,53	26,01	153,1	868,00
	Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	10,65	1,82	1,67	13,22	75,19	986,00
	Десерт (Гематоген)	40	30,00	2,80	1,20	33,60	156,00	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		503,00	90,00	19,07	14,03	116,88	611,38	
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.)	240/10	32,92	8,56	7,22	56,48	290,12	623,00
	Бутерброд с сыром. (Сыр, хлеб пш.)	25/40	26,43	7,43	5,28	24,86	176,69	868,00
	Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	10,65	1,82	1,67	13,22	75,19	986,00
	Десерт (Гематоген)	40	30,00	2,80	1,20	33,60	156,00	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		555	100,00	20,61	15,37	128,16	698	

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Суп-лапша домашняя с фрикадельками (г+с) (Фрикадельки мясные, лапша Роллтон, морковь, лук репч., масло подс., соль йод.)	20/200	23,13	5,36	8,78	10,21	141,34	694,00
	Биточки мясные с соусом красным (Говядина, свинина, батон, вода, яйцо, сухарь панир., масло подс., соль йод., соус томатный острый)	80/30	44,68	11,90	20,08	13,00	270,26	1 055,00
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	150	11,30	6,20	4,74	37,98	219,36	632,00
	Кисель из облепихи, протертой с сахаром (Облепиха протертая с сахаром, крахмал картоф., вода, сахар-песок)	200	16,24	2,19	1,62	20,33	104,66	906,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	28	2,33	2,10	0,28	14,28	68,04	-
	Пюре фруктовое	125	22,32			13,75	55,00	-
Итого за обед 7-11 лет:		833,00	120,00	27,74	35,50	109,55	858,66	
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 подс., соль йод.)	30/270	33,62	7,31	11,98	13,92	192,73	694,00
	Биточки мясные с соусом красным (Говядина, свинина, батон, вода, яйцо, сухарь панир., масло подс., соль йод., соус томатный острый)	80/30	44,68	11,90	20,08	13,00	270,26	1 055,00
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	200	15,06	8,26	6,32	50,64	292,48	632,00
	Кисель из облепихи, протертой с сахаром (Облепиха протертая с сахаром, крахмал картоф., вода, сахар-песок)	200	16,24	2,19	1,62	20,33	104,66	906,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	37	3,08	2,78	0,37	18,87	89,91	-
	Пюре фруктовое	125	22,32			13,75	55,00	-
Итого за обед 12 лет и старше:		972,00	135,00	32,43	40,36	130,51	995,04	
Итого за день 1 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				46,81	49,52	226,43	1 538,29	
Итого за день 1 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				53,04	55,73	258,67	1 748,04	
День 2								
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.)	190/6	22,18	7,66	7,38	37,86	248,55	515,00
	Блины-конверты с фруктовой начинкой (клубника) (Блин-конверт с клубникой, масло слив.)	130	55,12	4,24	9,00	35,06	218,2	1 097,00
	Кофейный напиток злаковый	200	10,29	1,51	1,13	12,61	66,65	1 066,00

	(Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	10,29	1,51	1,13	12,61	66,65	1 066,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	29	2,41	2,18	0,29	14,79	70,47	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		555,00	90,00	15,59	17,80	100,32	603,87	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Каша молочная пшенная с маслом (Крупа пшено, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	240/10	30,85	9,77	9,42	48,29	317,03	515,00
	Блины-конверты с фруктовой начинкой (клубника) (Блин-конверт с клубникой, масло слив.)	130	55,12	4,24	9,00	35,06	218,2	1 097,00
	Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	10,29	1,51	1,13	12,61	66,65	1 066,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	45	3,74	3,38	0,45	22,95	109,35	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		625,00	100,00	18,90	20,00	118,91	711,23	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Суп картофельный со свежими помидорами, с фрикадельками (Фрикадельки мясные, картофель, помидор св., морковь, лук репч., масло сл., соль йод.)	20/230	33,53	3,30	6,00	9,47	105,08	792,00
	Котлета "Мечта" (со свиной) из минтая с соусом белым (Минтай, свинина, крупа манная, вода, лук репч., яйцо, сухарь панир., масло подсолнечное, соль йод., сахар белый)	80/20	37,47	12,97	11,15	9,10	188,60	1 061,00
	Рис отварной (Крупа рисовая, вода, масло сл., соль йод.)	170	18,09	4,09	5,42	41,30	230,33	552,00
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С. (Смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	4,39	0,57		19,55	80,48	611,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	31	2,58	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	Зефир с вареной сгущенкой	35	23,94	0,63	2,80	25,80	130,92	-
Итого за обед 7-11 лет:		786	120,00	23,88	25,68	121,03	810,74	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Суп картофельный со свежими помидорами, с фрикадельками (Фрикадельки мясные, картофель, помидор св., морковь, лук репч., масло сл., соль йод.)	30/270	44,66	3,96	7,20	11,37	126,09	792,00
	Котлета "Мечта" (со свиной) из минтая с соусом белым (Минтай, свинина, крупа манная, вода, лук репч., яйцо, сухарь панир., масло подсолнечное, соль йод., сахар белый)	80/30	37,89	14,27	12,26	10,01	207,46	1 061,00
	Рис отварной (Крупа рисовая, вода, масло сл., соль йод.)	200	21,29	4,81	6,38	48,59	270,98	552,00
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С. (Смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	4,39	0,57		19,55	80,48	611,00

	Хлеб пшеничный йодированный БХП	34	2,83	2,55	0,34	17,34	82,62	-
	Зефир с вареной сгущенкой	35	23,94	0,63	2,80	25,80	130,92	-
Итого за обед 12 лет и старше:		879	135,00	26,78	28,98	132,66	898,55	
Итого за день 2 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				39,47	43,48	221,35	1 434,61	
Итого за день 2 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				45,68	48,98	251,57	1 629,78	
День 3								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Сырники из творога с соусом облепиховым (Творог, мука, яйцо, сахар-песок, соль йод., масло подс., соус облепиховый)	150/30	66,64	23,06	15,42	33,19	363,81	186,00
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	6,86	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	35	2,91	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Яблоко свежее	109	13,59	0,44	0,44	10,68	48,40	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		524,00	90,00	27,48	17,62	63,86	523,95	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Сырники из творога с соусом облепиховым (Творог, мука, яйцо, сахар-песок, соль йод., масло подс., соус облепиховый)	150/60	70,55	26,91	17,99	38,72	424,45	186,00
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	6,86	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	40	3,33	3,00	0,40	20,40	97,20	-
	Яблоко свежее	154	19,26	0,62	0,62	15,09	68,38	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		604,00	100,00	31,88	20,42	76,35	616,72	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Суп картофельный с бобовыми (Картофель, горох, лук репч., морковь, масло подс., соль йод.)	250	9,47	5,13	5,29	17,96	119,97	157,00
	Пельмени отварные с маслом (Пельмени, соль йод., масло сл.)	200/5	85,63	19,16	48,30	58,64	525,94	1 084,00
	Напиток из шиповника (Шиповник, вода, лимон, сахар-песок)	200	6,59	0,21	0,07	13,13	53,99	667,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	26	2,16	1,95	0,26	13,26	63,18	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	16,15	1,40	0,40	22,80	100,40	-
Итого за обед 7-11 лет:		881	120,00	27,85	54,32	125,79	863,48	
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.)	280	10,60	5,75	5,92	20,12	146,77	157,00
	Пельмени отварные с маслом (Пельмени, соль йод., масло сл.)	220/10	99,42	21,50	54,19	65,79	625,94	1 084,00
	Напиток из шиповника (Шиповник, вода, лимон, сахар-песок)	200	6,59	0,21	0,07	13,13	53,99	667,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	27	2,24	2,03	0,27	13,77	65,61	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	16,15	1,40	0,40	22,80	100,40	-
Итого за обед 12 лет и старше:		937	135,00	30,88	60,86	135,61	992,71	
Итого за день 3 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				55,00	67,23	210,89	1 668,64	
Итого за день 3 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				61,51	75,38	229,27	1 841,49	
День 4								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Закуска порционированная (огурцы свежие)	40	11,93	0,32	0,04	1,00	5,64	982,00
	Котлета "Незнайка" (со свиной) с соусом красным (Говядина, свинина, батон, молоко, лук репч., вода, яйцо, сухарь панир., масло подсолн., соль йод., специи)	80/20	47,03	11,40	16,97	12,87	249,85	225,00
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	170	26,77	3,50	5,07	22,78	150,72	371,00
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,78			9,08	36,32	663,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	30	2,49	2,25	0,30	15,30	72,90	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		540,00	90,00	17,47	22,38	61,03	515,43	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Закуска порционированная (огурцы свежие)	60	17,90	0,48	0,06	1,50	8,46	982,00
	Котлета "Незнайка" (со свиной) с соусом красным (Говядина, свинина, батон, молоко, лук репч., вода, яйцо, сухарь панир., масло подсолн., соль йод., специи)	80/30	47,78	12,54	18,67	14,16	274,83	225,00
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	190	29,96	3,91	5,66	25,46	168,45	371,00
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,78			9,08	36,32	663,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	31	2,58	2,33	0,31	15,81	75,33	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		591,00	100,00	19,26	24,70	66,01	563,39	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								

Обед 7-11 лет	Щи из свежей капусты с картофелем, с фрикадельками (г+) (Фрикадельки мясные, капуста, картофель, морковь, лук репч., томат.паста, масло подсолнечное, соль йод.)	20/200/15	29,81	3,46	7,59	7,67	147,8	197,00
	Гуляш мясной (Говядина, лук репч., мука, томат.паста, масло подсолнечное, соль йод.)	50/50	69,73	11,70	12,47	3,59	183,43	550,00
	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	150	10,53	5,42	4,07	31,80	185,45	307,00
	Компот из кураги с витамином С. (Курага, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	7,69	0,99	0,06	18,36	87,94	669,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	27	2,24	2,03	0,27	13,77	65,61	-
Итого за обед 7-11 лет:		712,00	120,00	23,59	24,46	75,19	670,23	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Щи из свежей капусты с картофелем, с фрикадельками (г+) (Фрикадельки мясные, капуста, картофель, морковь, лук репч., томат.паста, масло подсолнечное, соль йод.)	30/250/15	39,54	4,34	9,53	9,63	166,03	197,00
	Гуляш мясной (Говядина, лук репч., мука, томат.паста, масло подсолнечное, соль йод.)	50/70	70,90	14,04	14,97	4,31	218,12	550,00
	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	200	14,04	7,22	5,42	42,40	247,26	307,00
	Компот из кураги с витамином С. (Курага, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	7,69	0,99	0,06	18,36	87,94	669,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	34	2,83	2,55	0,34	17,34	82,62	-
Итого за обед 12 лет и старше:		849,00	135,00	29,14	30,31	92,04	801,97	
Итого за день 4 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				41,06	46,84	136,22	1 130,65	
Итого за день 4 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				48,40	55,02	158,05	1 320,93	
Неделя 3								
День 5								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Яйцо вареное	40	16,50	5,08	4,60	0,28	62,84	776,00
	Каша молочная овсяная "Геркулес" с маслом (Хлопья Геркулес, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	180/5	20,10	7,02	7,85	30,05	218,97	898,00
	Бутерброд с сыром. (Сыр, хлеб пш.)	18/31	19,17	5,60	3,98	18,74	133,19	868,00
	Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	10,29	1,51	1,13	12,61	66,65	1 066,00

	Зефир с вареной сгущенкой	35	23,94	0,63	2,80	25,80	130,92	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		509	90,00	19,84	20,36	87,49	612,57	
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 овсяная "Геркулес" с маслом (Хлопья Геркулес, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	220/10	29,07	8,73	9,76	37,36	272,23	898,00
	Бутерброд с сыром. (Сыр, хлеб пш.)	19/32	20,20	5,83	4,14	19,51	138,63	868,00
	Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	10,29	1,51	1,13	12,61	66,65	1 066,00
	Зефир с вареной сгущенкой	35	23,94	0,63	2,80	25,80	130,92	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		556	100,00	21,77	22,44	95,56	671,27	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Бульон с мясными фрикадельками (г+с) и гренками (Фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок, приправа, соль йод., гренки)	20/220/10	18,20	4,84	4,93	7,43	93,46	1 079,00
	Шницель мясной с соусом красным (Говядина, свинина, хлеб пш., вода, яйцо, сухарь панир., масло подс., соль йод., гарнир мясной)	80/20	43,93	10,82	18,25	11,82	254,78	1 055,00
	Гарнир "Забава" (Крупа гречневая, крупа рисовая, вода, масло сл., соль йод.)	150	12,54	4,63	4,22	35,56	198,74	310,00
	Напиток из ягоды (брусника), протертой с сахаром (Брусника протертая с сахаром, сахар-песок, вода)	200	13,87	0,13	0,09	15,82	64,61	1 083,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	32	2,66	2,40	0,32	16,32	77,76	-
	Десерт шоколадный (Чио-Рио)	30	28,80	1,05	9,00	17,40	156,00	-
Итого за обед 7-11 лет:		762	120,00	23,87	36,81	104,35	845,35	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Бульон с мясными фрикадельками (г+с) и гренками (Фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок, приправа, соль йод., гренки)	30/250/15	27,01	5,71	5,82	8,77	110,28	1 079,00
	Шницель мясной с соусом красным (Говядина, свинина, хлеб пш., вода, яйцо, сухарь панир., масло подс., соль йод., гарнир мясной)	80/30	44,68	11,90	20,08	13,00	280,26	1 055,00
	Гарнир "Забава" (Крупа гречневая, крупа рисовая, вода, масло сл., соль йод.)	210	17,56	6,48	5,91	49,78	278,24	310,00
	Напиток из ягоды (брусника), протертой с сахаром (Брусника протертая с сахаром, сахар-песок, вода)	200	13,87	0,13	0,09	15,82	64,61	1 083,00

	Хлеб пшеничный йодированный БХП	37	3,08	2,78	0,37	18,87	89,91	-
	Десерт шоколадный (Чио-Рио)	30	28,80	1,05	9,00	17,40	156,00	-
Итого за обед 12 лет и старше:		872	135,00	28,05	41,26	123,64	979,30	
Итого за день 5 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				43,71	57,17	191,83	1 457,92	
Итого за день 5 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				49,82	63,70	219,20	1 650,57	
День 6								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Запеканка творожная с рисом со сгущенным молоком (Творог, крупа рисовая, яйцо, сахар-песок, масло подс., сметана, ванилин, сухарь)	160/40	63,84	23,22	11,17	56,10	417,77	187,00
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	6,86	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	30	2,49	2,25	0,30	15,30	72,90	-
	Яблоко свежее	134	16,81	0,54	0,54	13,13	59,50	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		564,00	90,00	27,36	13,41	86,67	576,85	
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)	190/40	73,16	26,70	12,84	64,52	480,43	187,00
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	6,86	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	29	2,41	2,18	0,29	14,79	70,47	-
	Яблоко свежее	140	17,57	0,56	0,56	13,72	62,16	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		599,00	100,00	30,79	15,10	95,17	639,75	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Суп картофельный с бобовыми, с фрикадельками (г+с) и гречкой (Фрикадельки мясные, картофель, горох, лук репч., морковь, масло подс., соль йод., гречка)	20/220/10	25,74	10,52	11,52	21,58	232,03	157,00
	Мясо тушеное с морковью и луком (Говядина, морковь, лук репч., масло подс., мука, томат.паста, соль йод.)	50/50	69,79	11,88	13,90	4,55	190,79	675,00
	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	200	14,04	7,22	5,42	42,40	247,26	307,00
	Компот из кураги с витамином С. (Курага, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	7,69	0,99	0,06	18,36	77,94	669,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	33	2,74	2,48	0,33	16,83	80,19	-
Итого за обед 7-11 лет:		783,00	120,00	33,08	31,22	103,72	828,21	

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Суп картофельный с бобовыми, с фрикадельками (г+с) и гречкой (Фрикадельки мясные, картофель, горох, лук репч., морковь, масло подсолнечное, соль йод., специи)	20/250/10	26,87	11,78	12,90	24,17	259,87	157,00
	Мясо тушеное с морковью и луком (Говядина, морковь, лук репч., масло подсолнечное, мука, томат.паста, соль йод.)	60/60	83,74	14,26	16,68	5,46	228,95	675,00
	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	200	14,04	7,22	5,42	42,40	247,26	307,00
	Компот из кураги с витамином С. (Курага, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	7,69	0,99	0,06	18,36	77,94	669,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	32	2,66	2,40	0,32	16,32	77,76	-
Итого за обед 12 лет и старше:		832,00	135,00	36,64	35,37	106,71	891,78	
Итого за день 6 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				60,44	44,64	190,39	1 405,06	
Итого за день 6 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				67,44	50,48	201,87	1 531,53	
День 7								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Закуска порционированная (огурцы свежие)	40	11,93	0,32	0,04	1,00	5,64	982,00
	Ёжики мясные (со свиной) с соусом красным (Говядина, свинина, крупа рисовая, вода, лук репч., соль йод., соус красный)	80/20	43,55	9,72	13,53	7,67	191,31	222,00
	Пюре овощное (Картофель, молоко, морковь, масло сл., соль йод.)	180	30,08	3,58	7,04	22,36	167,12	867,00
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,78			9,08	36,32	663,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	32	2,66	2,40	0,32	16,32	77,76	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		552,00	90,00	16,01	20,93	56,43	478,15	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Закуска порционированная (огурцы свежие)	60	17,90	0,48	0,06	1,50	8,46	982,00
	Ёжики мясные (со свиной) с соусом красным (Говядина, свинина, крупа рисовая, вода, лук репч., соль йод., соус красный)	80/30	44,30	10,69	14,88	8,44	210,44	222,00
	Пюре овощное (Картофель, молоко, морковь, масло сл., соль йод.)	200	33,44	3,97	7,83	24,84	185,69	867,00
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,78			9,08	36,32	663,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	31	2,58	2,33	0,31	15,81	75,33	-

Итого за завтрак 12 лет и старше:		601,00	100,00	17,47	23,08	59,67	516,24	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Суп Кудрявый с фрикадельками (г+с) (Фрикадельки мясные, картофель, крупа пшено, морковь, лук репч., яйцо, масло)	20/230	38,44	11,48	11,87	27,46	262,58	824,00
	Блины-конверты с фруктовой начинкой (вишня) (Блин-конверт с вишней, масло слив.)	130	56,92	8,44	11,80	23,86	235,40	1 097,00
	Напиток из шиповника (Шиповник, вода, лимон, сахар-песок)	200	6,59	0,21	0,07	13,13	53,99	667,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	30	2,49	2,25	0,30	15,30	72,90	-
	Яблоко свежее	124	15,56	0,50	0,50	12,15	55,06	-
Итого за обед 7-11 лет:		734,00	120,00	22,88	24,53	91,91	679,93	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Суп Кудрявый с фрикадельками (г+с) (Фрикадельки мясные, картофель, крупа пшено, морковь, лук репч., яйцо, масло)	30/270	50,43	13,78	14,24	32,96	315,10	824,00
	Блины-конверты с фруктовой начинкой (вишня) (Блин-конверт с вишней, масло слив.)	130	56,92	8,44	11,80	23,86	235,40	1 097,00
	Напиток из шиповника (Шиповник, вода, лимон, сахар-песок)	200	6,59	0,21	0,07	13,13	53,99	667,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	42	3,49	3,15	0,42	21,42	102,06	-
	Яблоко свежее	140	17,57	0,56	0,56	13,72	62,16	-
Итого за обед 12 лет и старше:		812,00	135,00	26,14	27,09	105,09	768,71	
Итого за день 7 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				38,89	45,46	148,34	1 158,08	
Итого за день 7 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				43,61	50,17	164,76	1 284,95	
День 8								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Закуска порционированная (помидоры свежие)	65	19,83	0,72	0,13	2,47	13,91	982,00
	Макаронные изделия "Карбонара" (Макаронные изд., мясопродукт, лук репч., томат.паста, масло подс., соль йод.)	200	26,74	11,22	9,48	36,60	276,60	448,00
	Компот из изюма с витамином С. (Изюм, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	10,69	0,10	0,43	21,06	88,51	435,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	33	2,74	2,48	0,33	16,83	80,19	-
	Десерт (Гематоген)	40	30,00	2,80	1,20	33,60	156,00	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		538,00	90,00	17,31	11,57	110,56	615,21	

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Закуска порционированная (помидоры свежие)	85	26,02	0,94	0,17	3,23	18,19	982,00
	Макаронные изделия "Карбонара" (Макаронные изд., мясopодукт, лук репч., томат.паста, масло подс., соль йод.)	230	30,71	12,90	10,90	42,09	318,09	448,00
	Компот из изюма с витамином С. (Изюм, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	10,69	0,10	0,43	21,06	88,51	435,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	31	2,58	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	Десерт (Гематоген)	40	30,00	2,80	1,20	33,60	156,00	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		586,00	100,00	19,06	13,01	115,79	656,12	
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 подс., соль)	250	9,15	1,94	4,89	12,78	102,89	165,00
	Плов из говядины с овощами (Говядина, крупа рисовая, вода, морковь, лук репч., масло подс., томат.паста, соль)	50/170	88,64	20,08	30,21	43,46	526,00	523,00
	Чай с лимоном (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	3,12	0,04		9,19	36,92	431,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	35	2,91	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Яблоко свежее	129	16,18	0,52	0,52	12,64	57,28	-
Итого за обед 7-11 лет:		838,00	120,00	25,20	35,96	95,92	808,13	
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 подс., соль)	250	9,15	1,94	4,89	12,78	102,89	165,00
	Плов из говядины с овощами (Говядина, крупа рисовая, вода, морковь, лук репч., масло подс., томат.паста, соль)	60/180	103,64	21,90	32,95	47,41	573,82	523,00
	Чай с лимоном (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	3,12	0,04		9,19	36,92	431,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	35	2,91	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Яблоко свежее	129	16,18	0,52	0,52	12,64	57,28	-
Итого за обед 12 лет и старше:		858,00	135,00	27,02	38,71	99,87	855,95	
Итого за день 8 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				42,51	47,53	206,48	1 423,34	
Итого за день 8 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				46,08	51,72	215,66	1 512,07	
День 9								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								

Завтрак 7-11 лет	Каша молочная пшеничная с маслом (Крупа пшеничная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	190/10	26,13	7,71	8,30	38,67	260,27	515,00
	Бутерброд с маслом (Масло сл., хлеб пш.)	11/28	15,01	2,40	5,97	16,02	127,47	778,00
	Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	10,65	1,82	1,67	13,22	75,19	986,00
	Напиток овсяный в п/у	200	38,21	2,00	6,40	19,00	140,00	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		639	90,00	13,94	22,35	86,91	602,92	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Каша молочная пшеничная с маслом (Крупа пшеничная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	240/10	29,96	9,64	10,38	48,33	305,33	515,00
	Бутерброд с маслом (Масло сл., хлеб пш.)	15/46	21,18	3,76	9,35	25,06	179,37	778,00
	Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	10,65	1,82	1,67	13,22	75,19	986,00
	Напиток овсяный в п/у	200	38,21	2,00	6,40	19,00	140,00	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		711	100,00	17,22	27,80	105,61	699,89	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Рассольник "Ленинградский" (Картофель, морковь, огурцы солен., лук репч., крупа перловая, масло подс., соль йод.)	200	12,49	1,75	4,06	12,89	95,06	167,00
	Биточки рыбные по-домашнему (минтай) с соусом белым (Минтай, крупа рисовая, лук репч., яйцо, сухарь панир., масло подс., соль йод., соус белый сметанный)	80/30	39,01	14,10	5,79	9,28	145,67	272,00
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	160	25,18	3,30	4,77	21,44	141,86	371,00
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,78			9,08	36,32	663,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	27	2,24	2,03	0,27	13,77	65,61	-
	Печенье "Курабье" (конд.цех)	60	39,30	3,51	9,46	41,98	267,07	339,01
Итого за обед 7-11 лет:		757,00	120,00	24,68	24,34	108,44	751,59	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
	Рассольник "Ленинградский" с фрикадельками (г+с) (Фрикадельки мясные, картофель, морковь, огурцы солен., лук репч., крупа перловая, молоко, вода, соль йод.)	10/250	23,69	4,18	7,76	16,25	151,56	167,00
	Биточки рыбные по-домашнему (минтай) с соусом белым	80/30	39,01	14,10	5,79	9,28	145,67	272,00

Обед 12 лет и старше	(Минтай, крупа рисовая, лук репч., яйцо, сухарь панир., масло подс., соль йод., соус)	80,00	22,01	14,10	2,72	2,20	142,07	212,00
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	180	28,39	3,71	5,36	24,12	159,59	371,00
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,78			9,08	36,32	663,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	34	2,83	2,55	0,34	17,34	82,62	-
	Печенье "Курабье" (конд.цех)	60	39,30	3,51	9,46	41,98	267,07	339,01
Итого за обед 12 лет и старше:		844,00	135,00	28,05	28,71	118,05	842,83	
Итого за день 9 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				38,62	46,69	195,35	1 354,52	
Итого за день 9 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				45,27	56,51	223,67	1 582,73	
Среднее значение период по Завтрак 7-11 лет Дети 7 - 11 лет.				67,66	60,97	238,51	1 796,68	
Среднее значение период по Обед 7-11 лет Дети 7 - 11 лет.				102,80	128,35	319,49	2 844,42	
Среднее значение период по Обед 12 лет и старше Дети с 12 лет и старше.				117,75	146,77	368,36	3 265,42	
Среднее значение период по Завтрак 12 лет и старше Дети с 12 лет и старше.				77,54	69,96	274,22	2 060,00	

