

«Согласовано»

Директор

16 декабря 2022



«Утверждаю»

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	№ рецептур
				Белки	Жиры	Углеводы		
День 1								
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 манная(жидкая) с маслом (Крупа манная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	180/5	23,42	5,34	5,40	27,03	178,05	850,00
	Бутерброд с сыром. (Сыр, хлеб пш.)	14/31	15,48	5,14	3,66	17,21	122,32	868,00
	Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	12,13	1,82	1,67	13,22	75,19	986,00
	Зефир Йогуртовый	35	22,47	0,25	2,45	26,74	129,50	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		505	90,00	17,63	17,77	84,48	567,90	
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 манная(жидкая) с маслом (Крупа манная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	220/5	27,34	6,50	6,56	32,87	216,55	850,00
	Бутерброд с сыром. (Сыр, хлеб пш.)	20/37	21,56	6,51	4,63	21,80	154,94	868,00
	Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	12,13	1,82	1,67	13,22	75,19	986,00
	Зефир Йогуртовый	35	22,47	0,25	2,45	26,74	129,50	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		557	100,00	20,16	19,91	94,91	639,02	

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	ДОЛ Суп-лапша домашняя с фрикадельками (г-т) (Фрикадельки мясные, лапша Роллтон, морковь, лук репч., масло слив.)	20/180	22,81	4,72	7,77	9,31	116,02	694,00
	ДОЛ Котлета (биточки, шницели) мясная с соусом (Говядина, свинина, хлеб пш., вода, яйцо, сухарь панир., масло слив.)	80/20	45,00	10,82	18,25	11,82	234,78	1 055,00
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	150	11,30	6,20	4,74	37,98	210,36	632,00
	Напиток из ягоды (облепиха), протертая с сахаром (Облепиха протертая с сахаром, сахар-песок, вода)	180	8,31	0,16	0,71	14,24	64,00	1 083,00
	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 обед 7-11 лет:		701,00	120,00	27,01	32,98	122,76	856,49	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	ДОЛ Суп-лапша домашняя с фрикадельками (г-т) (Фрикадельки мясные, лапша Роллтон, морковь, лук репч., масло слив.)	30/240	33,22	6,37	10,49	12,57	150,13	694,00
	ДОЛ Котлета (биточки, шницели) мясная с соусом (Говядина, свинина, хлеб пш., вода, яйцо, сухарь панир., масло слив.)	80/30	45,75	11,90	20,08	13,00	260,26	1 055,00
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	180	13,56	7,43	5,69	45,58	263,23	632,00
	Напиток из ягоды (облепиха), протертая с сахаром (Облепиха протертая с сахаром, сахар-песок, вода)	200	9,23	0,18	0,79	15,82	71,11	1 083,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	39	3,24	2,93	0,39	19,89	94,77	-
	Десерт (Гематоген)	40	30,00	2,80	1,20	33,60	156,00	-
Итого за обед 12 лет и старше:		839,00	135,00	31,60	38,63	140,46	995,5	
Итого за день 1 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				44,65	50,75	207,24	1 463,39	
Итого за день 1 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				51,76	58,54	235,37	1 674,52	
День 2								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Каша молочная пшеничная (Крупа пшено, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.)	150	14,17	6,02	3,12	29,86	171,57	515,00
	Сэндвич с вареной сгущенкой (Сэндвичи с вареной сгущенкой, масло слив.)	55	31,85	3,12	6,82	28,69	188,62	1 109,00
	Кофейный напиток злаковый	200	11,47	1,51	1,13	12,61	66,65	1 066,00

	(Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	11,47	1,51	1,13	12,01	66,65	1 066,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	33	2,74	2,48	0,33	16,83	80,19	-
	Мандарин.	108	29,77	0,86	0,22	8,10	37,80	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		546,00	90,00	13,98	11,62	96,09	544,83	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Каша молочная пшеничная (Крупа пшено, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.)	200	18,89	8,02	4,16	39,81	228,76	515,00
	Сэндвич с вареной сгущенкой (Сэндвичи с вареной сгущенкой, масло слив.)	55	31,85	3,12	6,82	28,69	188,62	1 109,00
	Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	11,47	1,51	1,13	12,61	66,65	1 066,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	33	2,74	2,48	0,33	16,83	80,19	-
	Мандарин.	127	35,05	1,02	0,25	9,53	44,45	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		615,00	100,00	16,14	12,69	107,47	608,67	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	ДОЛ Рассольник "Ленинградский" с фрикадельками (Фрикадельки мясные, картофель, морковь, огурцы солен., лук соль, лимон, сахар-песок, вода, масло подсолнечное, соль йод.)	10/200	20,80	3,38	6,27	13,13	122,41	167,00
	Бедрышки куриные запеченные (Бедро куриное, сметана, масло подсолнечное, соль йод.)	100	64,68	22,36	29,67	0,13	346,99	1 105,00
	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	150	10,53	5,42	4,07	31,80	185,45	307,00
	Напиток из шиповника (Шиповник, вода, лимон, сахар-песок)	180	5,93	0,19	0,06	11,82	48,59	667,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	23	1,91	1,73	0,23	11,73	55,89	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	16,15	1,40	0,40	22,80	100,40	-
Итого за обед 7-11 лет:		863	120,00	34,47	40,70	91,40	859,73	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	ДОЛ Рассольник "Ленинградский" с фрикадельками (Фрикадельки мясные, картофель, морковь, огурцы солен., лук соль, лимон, сахар-песок, вода, масло подсолнечное, соль йод.)	20/250	32,20	4,34	8,06	16,87	157,39	167,00
	Бедрышки куриные запеченные (Бедро куриное, сметана, масло подсолнечное, соль йод.)	100	64,68	22,36	29,67	0,13	356,99	1 105,00
	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	180	12,64	6,50	4,88	38,16	222,53	307,00

	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	33	2,74	2,48	0,33	16,83	80,19	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	16,15	1,40	0,40	22,80	100,40	-
Итого за обед 12 лет и старше:		983	135,00	37,28	43,41	107,92	971,49	
Итого за день 2 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				48,45	52,31	187,49	1 414,56	
Итого за день 2 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				53,42	56,10	215,39	1 580,16	
День 3								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	ДОЛ Котлета "Домашняя" с соусом красным (Говядина, свинина, хлеб пш., вода, лук репч., яйцо, сухарь панир., медово-пшеничный йод)	80/20	44,53	10,67	16,29	11,17	213,96	246,00
	Рис отварной (Крупа рисовая, вода, масло сл., соль йод.)	150	15,96	3,60	4,78	36,44	203,23	552,00
	Напиток из ягоды (смородина), протертой с сахаром (Смородина протертая с сахаром, сахар-песок, вода)	180	11,51	0,17	0,07	14,24	58,28	1 083,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	30	2,49	2,25	0,30	15,30	72,90	-
	Яблоко свежее	124	15,51	0,50	0,50	12,15	55,06	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		584,00	90,00	17,19	21,94	89,30	603,43	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	ДОЛ Котлета "Домашняя" с соусом красным (Говядина, свинина, хлеб пш., вода, лук репч., яйцо, сухарь панир., медово-пшеничный йод)	80/30	45,28	11,73	17,92	12,28	237,35	246,00
	Рис отварной (Крупа рисовая, вода, масло сл., соль йод.)	200	21,29	4,81	6,38	48,59	250,98	552,00
	Напиток из ягоды (смородина), протертой с сахаром (Смородина протертая с сахаром, сахар-песок, вода)	200	12,79	0,19	0,08	15,82	64,76	1 083,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	36	2,99	2,70	0,36	18,36	87,48	-
	Яблоко свежее	141	17,65	0,56	0,56	13,82	62,60	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		687,00	100,00	19,99	25,30	108,87	703,17	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
	Борщ "Сибирский" (Свекла, капуста, картофель, фасоль к/в, морковь, лук репч., пшеничный йод)	200	8,39	1,70	3,11	9,07	71,11	144,00
	Сеченики Посольские из минтая с соусом белым (Минтай, омлет из сухого яичного меланжа, крупа манная, лук пшеничный йод)	80/20	39,00	13,98	8,65	8,25	166,75	1 062,00

Обед 7-11 лет	Пюре овощное (Картофель, молоко, морковь, масло сл., соль йод.)	160	27,50	3,18	6,26	19,87	148,55	867,00
	Чай с лимоном (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	3,12	0,04		9,19	36,92	431,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	30	2,49	2,25	0,30	15,30	72,90	-
	Кекс с шоколадными каплями в капсуле 60 гр. (60	39,50	3,56	13,31	27,34	243,39	-
Итого за обед 7-11 лет:		754	120,00	24,71	31,63	89,03	739,63	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Борщ "Сибирский" со сметаной (Свекла, капуста, картофель, фасоль к/в, морковь, лук репч., сметана, масло сливочное, соль йод.)	250/15	17,38	3,05	5,13	13,46	112,19	144,00
	Сеченики Посольские из минтая с соусом белым (Минтай, омлет из сухого яичного меланжа, крупа манная, лук репчатый, яйцо, сметана, масло сливочное, соль йод, соевый соус)	80/30	39,42	15,38	9,51	9,08	183,43	1 062,00
	Пюре овощное (Картофель, молоко, морковь, масло сл., соль йод.)	190	32,67	3,77	7,44	23,60	176,41	867,00
	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	-
	Кекс с шоколадными каплями в капсуле 60 гр. (60	39,50	3,56	13,31	27,34	243,39	-
Итого за обед 12 лет и старше:		864	135,00	28,43	35,73	100,52	837,39	
Итого за день 3 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				41,90	53,57	178,33	1 363,06	
Итого за день 3 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				48,42	61,03	209,40	1 580,56	
День 4								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Каша молочная ячневая (Крупа ячневая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.)	190	17,23	6,48	3,11	34,05	190,07	898,00
	Бутерброд с сыром и маслом (Сыр, масло сл., хлеб пш.)	16/10/38	29,50	8,25	14,04	15,34	200,71	893,00
	Чай с мёдом (Чай, мёд, вода)	200/20	14,47	0,15		14,61	59,04	977,00
	Десерт шоколадный (Чио-Рио)	30	28,80	1,05	9,00	17,40	156,00	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		504	90,00	15,93	26,14	81,40	605,82	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
	Каша молочная ячневая	230	20,86	7,84	3,76	41,22	230,08	898,00

Завтрак 12 лет и старше	(Крупа ячневая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.)	230	20,00	1,04	3,70	41,22	230,00	070,00
	Бутерброд с сыром и маслом (Сыр, масло сл., хлеб пш.)	23/10/37	35,87	9,03	15,35	16,78	241,41	893,00
	Чай с мёдом (Чай, мёд, вода)	200/20	14,47	0,15		14,61	59,04	977,00
	Десерт шоколадный (Чио-Рио)	30	28,80	1,05	9,00	17,40	156,00	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		550	100,00	18,07	28,11	90,01	686,53	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Суп картофельный с бобовыми, и гренками. (Картофель, горох, лук репч., морковь, масло подс., соль йод., специи)	200/10	8,35	5,06	5,49	19,94	149,42	157,00
	Пельмени отварные с маслом (Пельмени, соль йод., масло сл.)	200/5	85,59	19,16	48,30	58,64	445,94	1 084,00
	Компот из кураги с витамином С. (Курага, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	180	6,92	0,89	0,05	16,52	70,15	669,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	36	2,99	2,70	0,36	18,36	87,48	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	16,15	1,40	0,40	22,80	100,40	-
Итого за обед 7-11 лет:		831	120,00	29,21	54,61	136,27	853,39	
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 подс., соль йод., специи)	250/10	10,25	6,26	6,80	24,69	185,00	157,00
	Пельмени отварные с маслом (Пельмени, соль йод., масло сл.)	220/9	98,21	21,41	53,96	65,51	533,26	1 084,00
	Компот из кураги с витамином С. (Курага, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	190	7,31	0,94	0,06	17,44	74,04	669,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	37	3,08	2,78	0,37	18,87	89,91	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	16,15	1,40	0,40	22,80	100,40	-
Итого за обед 12 лет и старше:		916	135,00	32,78	61,58	149,31	982,61	
Итого за день 4 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				45,14	80,75	217,67	1 779,21	
Итого за день 4 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				50,85	89,70	239,32	1 969,14	
День 5								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
	ДОЛ Ёжики мясные (со свиной) с соусом кра (Говядина, свинина, крупа рисовая, вода, лук репч., соль йод., соус специи)	80/20	44,67	9,72	13,53	7,67	191,31	222,00

Завтрак 7-11 лет	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	150	24,36	3,09	4,47	20,10	132,99	371,00
	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	27	2,24	2,03	0,27	13,77	65,61	-
	Сок фруктовый в п/у 125	125	14,34	0,88	0,25	14,25	62,77	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		602	90,00	16,28	18,52	75,34	533,16	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	ДОЛ Ёжики мясные (со свиной) с соусом кра (Говядина, свинина, крупа рисовая, вода, лук репч., соль йод., соус сметаной)	80/30	45,38	10,69	14,88	8,44	210,44	222,00
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	200	32,48	4,12	5,96	26,80	177,32	371,00
	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	41	3,41	3,08	0,41	20,91	99,63	-
	Сок фруктовый в п/у 125	125	14,34	0,88	0,25	14,25	62,77	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		676	100,00	19,34	21,50	89,95	630,64	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Щи из свежей капусты с картофелем (Капуста, картофель, морковь, лук репч., томат.паста, масло подсе., соль йод.)	200	6,71	1,41	3,91	6,63	117,37	197,00
	Запеканка мясная "Микс" с зеленым горошком (Говядина, свинина, лук репч., морковь, крупа рисовая, крупа рисовая, яйцо, молоко, масло подсе., соль йод., петрушка, укроп)	150/30	94,88	17,34	18,95	21,42	395,57	1 099,00
	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	-
	Яблоко свежее	112	14,05	0,45	0,45	10,98	49,73	-
Итого за обед 7-11 лет:		723,00	120,00	21,52	23,62	63,92	674,32	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Щи из свежей капусты с картофелем (Капуста, картофель, морковь, лук репч., томат.паста, масло подсе., соль йод.)	250	8,39	1,76	4,89	8,29	144,21	197,00
	Запеканка мясная "Микс" с зеленым горошком (Говядина, свинина, лук репч., морковь, крупа рисовая, крупа рисовая, яйцо, молоко, масло подсе., соль йод., петрушка, укроп)	170/30	105,61	19,27	21,05	23,80	461,75	1 099,00
	Чай с сахаром	200	1,78			9,08	36,32	663,00

	(Чай, сахар, вода)	200	1,70			7,00	50,52	603,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	32	2,66	2,40	0,32	16,32	77,76	-
	Яблоко свежее	132	16,56	0,53	0,53	12,94	58,61	-
Итого за обед 12 лет и старше:		814,00	135,00	23,95	26,79	70,43	778,65	
Итого за день 5 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				37,80	42,14	139,26	1 087,48	
Итого за день 5 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				43,29	48,29	160,38	1 249,28	
Неделя 1								
День 6								
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 "Улыбка"с маслом (Хлопья Геркулес, крупа рисовая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	190/5	29,08	6,68	7,71	36,80	223,32	53,00
	Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	12,13	1,82	1,67	13,22	75,19	986,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	42	3,49	3,15	0,42	21,42	92,06	-
	Десерт шоколадный (Чио-Рио)	30	28,80	1,05	9,00	17,40	156,00	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		507	90,00	17,78	23,40	89,12	609,41	
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 "Улыбка"с маслом (Хлопья Геркулес, крупа рисовая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	240/9	39,83	8,53	9,85	46,99	310,70	53,00
	Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	12,13	1,82	1,67	13,22	75,19	986,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	33	2,74	2,48	0,33	16,83	80,19	-
	Десерт шоколадный (Чио-Рио)	30	28,80	1,05	9,00	17,40	156,00	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		552	100,00	18,96	25,45	94,72	684,92	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	ДОЛ Суп-лапша домашняя с фрикадельками (г-ч) (Фрикадельки мясные, лапша Роллтон, морковь, лук репч., масло сл., соль йод.)	20/200	23,53	5,19	8,54	10,24	138,62	694,00
	ДОЛ Котлета "Домашняя" с соусом красным (Говядина, свинина, хлеб пш., вода, лук репч., яйцо, сухарь панир., масло сл., соль йод., специи, сахарный песок)	80/30	45,28	11,73	17,92	12,28	227,35	246,00
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	150	11,30	6,20	4,74	37,98	209,36	632,00

	Напиток из ягоды (смородина), протертой с сахаром (Смородина протертая с сахаром, сахар-песок, вода)	200	12,79	0,19	0,08	15,82	64,76	1 083,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	38	3,16	2,85	0,38	19,38	82,34	-
	Зефир с вареной сгущенкой	35	23,94	0,63	2,80	25,80	130,92	-
Итого за обед 7-11 лет:		753	120,00	26,79	34,47	121,51	853,35	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	ДОЛ Суп-лапша домашняя с фрикадельками (Гречневая лапша, фрикадельки мясные, лапша Роллтон, морковь, лук репч., масло сливочное)	30/270	34,27	7,07	11,65	13,97	179,03	694,00
	ДОЛ Котлета "Домашняя" с соусом красным (Говядина, свинина, хлеб пш., вода, лук репч., яйцо, сухарь панир., масло сливочное, лук репч., соль йод.)	80/40	46,03	12,80	19,55	13,40	250,75	246,00
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	200	15,06	8,26	6,32	50,64	292,48	632,00
	Напиток из ягоды (смородина), протертой с сахаром (Смородина протертая с сахаром, сахар-песок, вода)	200	12,79	0,19	0,08	15,82	64,76	1 083,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	35	2,91	2,63	0,35	17,85	75,05	-
	Зефир с вареной сгущенкой	35	23,94	0,63	2,80	25,80	130,92	-
Итого за обед 12 лет и старше:		890	135,00	31,58	40,75	137,48	992,99	
Итого за день 6 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				44,57	57,87	210,62	1 542,77	
Итого за день 6 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				50,53	66,20	232,20	1 727,91	
День 7								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Закуска порционированная (кукуруза консервированная)	50	17,01	0,80	0,20	7,15	33,60	984,00
	Макаронные изделия "Карбонара" (Макаронные изд., мясопродукт, лук репч., томат.паста, масло сливочное)	200	26,71	11,22	9,48	36,60	276,60	448,00
	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	29	2,41	2,18	0,29	14,79	70,47	-
	Десерт (Гематоген)	40	30,00	2,80	1,20	33,60	156,00	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		519,00	90,00	17,13	11,26	107,96	601,28	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак	Закуска порционированная (кукуруза консервированная)	60	20,42	0,96	0,24	8,58	40,32	984,00
	Макаронные изделия "Карбонара" (Макаронные изд., мясопродукт, лук репч., томат.паста, масло сливочное)	240	32,05	13,46	11,38	43,92	331,92	448,00

12 лет и старше	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	44	3,66	3,30	0,44	22,44	106,92	-
	Десерт (Гематоген)	40	30,00	2,80	1,20	33,60	156,00	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		584,00	100,00	20,65	13,35	124,36	699,77	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	ДОЛ Суп Кудрявый с фрикадельками (г+с) (Фрикадельки мясные, картофель, крупа пшено, морковь, лук репч., яйцо, масло подсолнечное, соль йод.)	20/230	38,88	11,48	11,87	27,46	262,58	824,00
	Блины-конверты с фруктовой начинкой (клубника) (Блин-конверт с клубникой, масло слив.)	130	55,12	4,24	9,00	35,06	238,20	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	135	16,92	0,54	0,54	13,23	59,94	-
Итого за обед 7-11 лет:		745,00	120,00	18,72	21,78	104,18	687,61	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	ДОЛ Суп Кудрявый с фрикадельками (г+с) (Фрикадельки мясные, картофель, крупа пшено, морковь, лук репч., яйцо, масло подсолнечное, соль йод.)	30/270	51,07	13,78	14,24	32,96	315,10	824,00
	Блины-конверты с фруктовой начинкой (клубника) (Блин-конверт с клубникой, масло слив.)	130	55,12	4,24	9,00	35,06	248,2	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	41	3,41	3,08	0,41	20,91	99,63	-
	Яблоко свежее	150	18,81	0,60	0,60	14,70	66,60	-
Итого за обед 12 лет и старше:		821,00	135,00	21,90	24,32	116,76	783,52	
Итого за день 7 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				35,85	33,04	212,14	1 288,89	
Итого за день 7 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				42,56	37,67	241,12	1 473,29	
День 8								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Пельмени отварные в бульоне (Пельмени, бульон, соль йод., специи)	170/30	67,65	11,55	27,03	35,41	391,13	1 084,00
	Чай с лимоном (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	3,12	0,04		9,19	36,92	431,00

	Хлеб пшеничный йодированный БХП	37	3,08	2,78	0,37	18,87	79,91	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	16,15	1,40	0,40	22,80	100,40	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		638	90,00	15,77	27,80	86,27	608,36	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Пельмени отварные в бульоне (Пельмени, бульон, соль йод., специи)	195/40	77,65	13,57	31,76	41,60	446,58	1 084,00
	Чай с лимоном (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	3,12	0,04		9,19	36,92	431,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	37	3,08	2,78	0,37	18,87	89,91	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	16,15	1,40	0,40	22,80	100,40	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		676	100,00	17,79	32,53	92,46	673,81	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	ДОЛ Суп картофельный с бобовыми, с фрикаде (Фрикадельки мясные, картофель, горох, лук репч., морковь, масло соль йод.)	10/230/10	17,75	9,49	9,79	24,91	225,76	157,00
	Биточки рыбные по-домашнему (минтай) с соус (Минтай, крупа рисовая, лук репч., яйцо, сухарь панир., масло соль йод. соль белый сахарный)	80/20	38,59	12,82	5,27	8,44	122,43	272,00
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	160	25,98	3,30	4,77	21,44	131,86	371,00
	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	30	2,49	2,25	0,30	15,30	72,90	-
	Рогалик Сахарный (конд.цех) 50 гр.	50	27,50	3,72	11,61	28,02	231,49	385,00
Итого за обед 7-11 лет:		790,00	120,00	32,57	31,80	116,46	862,38	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	ДОЛ Суп картофельный с бобовыми, с фрикаде (Фрикадельки мясные, картофель, горох, лук репч., морковь, масло соль йод.)	20/230/10	26,08	9,87	10,19	25,91	234,79	157,00
	Биточки рыбные по-домашнему (минтай) с соус (Минтай, крупа рисовая, лук репч., яйцо, сухарь панир., масло соль йод. соль белый сахарный)	80/20	38,59	12,82	5,27	8,44	132,43	272,00
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	200	32,48	4,12	5,96	26,80	177,32	371,00
	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	-

	Рогалик Сахарный (конд.пех) 50 гр.	50	27,50	3,72	11,61	28,02	231,49	385,00
Итого за обед 12 лет и старше:		842,00	135,00	33,92	33,40	123,84	931,73	
Итого за день 8 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				48,33	59,60	202,73	1 540,73	
Итого за день 8 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				51,71	65,94	216,30	1 665,53	
День 9								
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.)	170/10	28,03	6,21	6,40	32,34	211,81	515,00
	Сэндвич с вареной сгущенкой (Сэндвичи с вареной сгущенкой, масло слив.)	55	31,85	3,12	6,82	28,69	188,62	1 109,00
	Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	11,47	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	-
	Яблоко свежее	130	16,24	0,52	0,52	12,74	57,72	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		594,00	90,00	13,54	15,16	101,17	595,27	
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.)	240/10	34,80	8,63	8,89	44,92	294,18	515,00
	Сэндвич с вареной сгущенкой (Сэндвичи с вареной сгущенкой, масло слив.)	55	31,85	3,12	6,82	28,69	188,62	1 109,00
	Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	11,47	1,51	1,13	12,61	66,65	1 066,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	40	3,33	3,00	0,40	20,40	97,20	-
	Яблоко свежее	148	18,55	0,59	0,59	14,50	65,71	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		693,00	100,00	16,85	17,83	121,12	712,36	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	ДОЛ Рассольник "Ленинградский" с фрикадель. (Фрикадельки мясные, картофель, морковь, огурцы солен., лук	20/230	31,01	4,02	7,46	15,63	145,73	167,00
	ДОЛ Ёжики мясные (со свиной) с соусом кра (Говядина, свинина, крупа рисовая, вода, лук репч., соль йод., соус	80/30	45,43	10,69	14,88	8,44	210,44	222,00
	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	150	10,53	5,42	4,07	31,80	185,45	307,00
	Напиток из ягоды (брусника), протертой с сахар	200	13,87	0,13	0,00	15,82	61,61	1 083,00

	(Брусника протертая с сахаром, сахар-песок, вода)	200	13,07	0,13	0,07	13,02	04,01	1 063,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	36	2,99	2,70	0,36	18,36	87,48	-
	Яблоко свежее	129	16,17	0,52	0,52	12,64	57,28	-
Итого за обед 7-11 лет:		875,00	120,00	23,47	27,37	102,69	750,98	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	ДОЛ Рассольник "Ленинградский" с фрикадельками (Фрикадельки мясные, картофель, морковь, огурцы солен., лук)	30/270	41,83	4,82	8,95	18,75	174,88	167,00
	ДОЛ Ёжики мясные (со свиной) с соусом кра (Говядина, свинина, крупа рисовая, вода, лук репч., соль йод., соус (свиной основной))	80/30	45,43	10,69	14,88	8,44	210,44	222,00
	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	200	14,04	7,22	5,42	42,40	247,26	307,00
	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	40	3,33	3,00	0,40	20,40	97,20	-
	Яблоко свежее	132	16,50	0,53	0,53	12,94	58,61	-
Итого за обед 12 лет и старше:		982,00	135,00	26,39	30,27	118,75	852,99	
Итого за день 9 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				37,01	42,53	203,86	1 346,25	
Итого за день 9 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				43,24	48,10	239,87	1 565,35	
День 10								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	ДОЛ Котлета "Незнайка" (со свиной) с соусом (Говядина, свинина, хлеб пш., молоко, лук репч., вода, яйцо, сухари (свиной основной))	80/40	50,07	13,68	20,37	15,45	299,81	225,00
	Пюре овощное (Картофель, молоко, морковь, масло сл., соль йод.)	150	25,84	2,98	5,87	18,63	139,27	867,00
	Чай с мёдом (Чай, мёд, вода)	190/15	10,93	0,14		13,61	55,01	977,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	38	3,16	2,85	0,38	19,38	92,34	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		513,00	90,00	19,65	26,62	67,07	586,44	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и	ДОЛ Котлета "Незнайка" (со свиной) с соусом (Говядина, свинина, хлеб пш., молоко, лук репч., вода, яйцо, сухари (свиной основной))	80/30	49,32	12,54	18,67	14,16	274,83	225,00
	Пюре овощное (Картофель, молоко, морковь, масло сл., соль йод.)	190	32,72	3,77	7,44	23,60	176,41	867,00

старше	Чай с мёдом (Чай, мёд, вода)	200/20	14,47	0,15		14,61	59,04	977,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	42	3,49	3,15	0,42	21,42	102,06	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		562,00	100,00	19,61	26,53	73,79	612,34	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (Капуста, картофель, морковь, лук репч., томат.паста, масло подсолнечное, сметана)	220/10	11,97	1,76	5,33	7,66	85,69	197,00
	Плов из говядины с овощами (Говядина, крупа рисовая, вода, морковь, лук репч., масло подсолнечное, помидоры, перец болгарский, йогурт)	50/160	87,44	19,16	28,83	41,49	502,09	523,00
	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	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	16,15	1,40	0,40	22,80	100,40	-
Итого за обед 7-11 лет:		872	120,00	24,72	34,89	97,35	802,26	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (Капуста, картофель, морковь, лук репч., томат.паста, масло подсолнечное, сметана)	250/10	12,98	1,99	6,03	8,66	96,87	197,00
	Плов из говядины с овощами (Говядина, крупа рисовая, вода, морковь, лук репч., масло подсолнечное, помидоры, перец болгарский, йогурт)	60/160	101,35	20,08	30,21	43,46	526,00	523,00
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,78			9,08	36,32	663,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	33	2,74	2,48	0,33	16,83	80,19	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	16,15	1,40	0,40	22,80	100,40	-
Итого за обед 12 лет и старше:		913	135,00	25,94	36,97	100,83	839,78	
Итого за день 10 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				44,37	61,50	164,42	1 388,70	
Итого за день 10 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				45,55	63,49	174,62	1 452,12	
Среднее значение период по Завтрак 7-11 лет Дети 7 - 11 лет.				59,85	73,43	258,69	1 935,14	
Среднее значение период по Обед 7-11 лет Дети 7 - 11 лет.				101,12	130,92	303,77	2 797,78	
Среднее значение период по Обед 12 лет и старше Дети с 12 лет и старше				113,62	147,60	347,56	3 173,03	
Среднее значение период по Завтрак 12 лет и старше Дети с 12 лет и старше				68,66	82,90	302,48	2 230,81	