



Меню приготавливаемых блюд, разработанное в соответствии с СанПиН 2.3.2.4.3590-20

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

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества				Энергетическая и ценность	№ рецептура
				Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1									
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.									
Завтрак 7-11 лет									
Засушка порционированная (помидоры свежие)		50	13,59	0,55	0,10	1,90	10,70	982,00	
Тертые куриные в соусе (Филе куриное, свиная, лук репч., крупа рисовая, яйцо, соль йод., Масло подсол.,		80/20	47,53	14,85	9,84	6,95	175,73	1 129,00	
Макаронные изделия отварные (новая) (Макаронные изделия, вода, Масло сл., Масло подсол., соль йод.)		150	10,58	6,33	4,92	37,38	219,12	307,00	
Чай с мёдом (Чай, мёд, вода)		200/20	15,09	0,15		14,61	59,04	693,00	
Хлеб пшеничный йодированный БХП		28	3,21	2,10	0,28	14,28	68,04	-	
Итого за завтрак 7-11 лет:		548	90,00	23,98	15,14	75,12	532,63		
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.									
Завтрак 12 лет и старше									
Закуска порционированная (помидоры свежие)		70	19,15	0,77	0,14	2,66	14,98	982,00	
Тертые куриные в соусе (Филе куриное, свиная, лук репч., крупа рисовая, яйцо, соль йод., Масло подсол.,		80/30	48,01	16,34	10,82	7,64	193,30	1 129,00	
Макаронные изделия отварные (новая) (Макаронные изделия, вода, Масло сл., Масло подсол., соль йод.)		180	12,70	7,60	5,90	44,86	262,94	307,00	
Чай с мёдом (Чай, мёд, вода)		200/20	15,09	0,15		14,61	59,04	693,00	
Хлеб пшеничный йодированный БХП		44	5,05	3,30	0,44	22,44	106,92	-	
Итого за завтрак 12 лет и старше:		624	100,00	28,16	17,30	92,21	637,18		
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.									
Обед 7-11 лет									
Борщ с капустой, картофелем и фрикадельками мясными (Фрикадельки мясные, свежая капуста, картофель, морковь, лук репч., подсолнечное масло, Масло подсол., сахар-песок, зелень, соевая соль йод.)		20/200	29,56	5,88	10,14	7,50	154,78	1 061,00	
Котлета "Мечта" со свинойной из минтая с соусом белым (Минтай, свиная, крупа манная, вода, лук репч., яйцо, сухарь панир., масло		80/30	52,26	13,97	12,44	9,83	227,19	1 061,00	
Пюре овощное (Картофель, морковь, морковь, Масло сл., соль йод.)		150	27,24	2,98	5,87	18,63	139,27	867,00	
Напиток из шиповника (новая) (Шиповник, вода, лимон, сахар-песок)		200	5,75	0,17	0,06	10,88	44,74	667,00	
Хлеб пшеничный йодированный БХП		29	3,33	2,18	0,29	14,79	70,47	-	
Хлеб ржаной БХП		20	1,86	1,32	0,24	7,92	39,12	-	
Итого за обед 7-11 лет:		729	120,00	26,49	29,04	69,55	675,57		

	(Шиповник, вода, лимон, сахар-песок)		200	2,12	0,11	0,00	10,00	44,14	00,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	29	3,33	2,18	0,29	14,79	70,47	-	-
	Хлеб ржаной БХП	20	1,86	1,32	0,24	7,92	39,12	-	-
Итого за обед 7-11 лет:		729	120,00	26,49	29,04	69,55	675,57	-	-

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.

Обед 12 лет и старше	Борщ с капустой, картофелем и фрикадельками мясными (Фрикадельки мясные, свекла, картофель, капуста, морковь, лук репчатый, томат-паста, мука, масло подсолнечное, сахар-песок, зелень сухая, соль йод.)	20/280	33,40	8,01	13,83	10,22	197,43	165,00
	Колбаса "Мечта" со свиной начинкой из минтая с соусом белым. (Минтай, свиная, крупа манная, вода, лук репчатый, яйцо, сахар панир, масло)	80/30	52,26	13,97	12,44	9,83	227,19	1 061,00
	Пюре овощное (Картофель, молоко, морковь, масло сливочное, соль йод.)	200	36,32	3,97	7,83	24,84	185,69	867,00
	Напиток из шиповника (новое)	200	5,75	0,17	0,06	10,88	44,74	667,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	35	4,02	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной БХП	35	3,25	2,31	0,42	13,86	68,46	-
Итого за обед 12 лет и старше:		880	135,00	29,84	34,17	86,93	808,56	-
Итого за день 1 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Итого за день 1 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
День 2								

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.

Завтрак 7-11 лет	Каши вязкая молочная из риса с маслом (новое)	150/5	16,06	3,27	3,60	25,79	148,62	898,00
	Бутерброд с сыром на батоне (Сыр, батон в/с БХП)	19/27	30,93	6,62	5,75	22,39	167,79	1 115,00
	Какао-напиток (новое)	200	11,21	1,82	1,67	11,41	67,95	986,00
	(Какао-порошок, молоко, вода, сахар)							
Итого за завтрак 7-11 лет:		200	31,80	2,00	6,40	19,00	140,00	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		602	90,00	13,71	17,42	78,59	524,36	-

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.

Завтрак 12 лет и старше	Каши вязкая молочная из риса с маслом (новое)	200/5	19,29	4,32	4,76	34,11	196,56	898,00
	Бутерброд с сыром на батоне (Сыр, батон в/с БХП)	23/34	37,70	8,21	7,13	27,74	207,92	1 115,00
	Какао-напиток (новое)	200	11,21	1,82	1,67	11,41	67,95	986,00
	(Какао-порошок, молоко, вода, сахар)							
Итого за завтрак 12 лет и старше:		200	31,80	2,00	6,40	19,00	140,00	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		662	100,00	16,35	19,96	92,26	612,43	-

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.

Суп-лапша с фрикадельками куриными (новое)	20/200	21,06	7,20	0,02	12,10	140,00	1 115,00
--	--------	-------	------	------	-------	--------	----------

Обед 7-11 лет	(Фрикадельки куриные, лапша домашняя Шуршн, морковь, лук репч., масло подсол.)	20/200	21,00	1,20	0,22	12,10	120,00	1112,00
	Котлета "Домашняя" с соусом красным	70/30	48,90	10,48	16,41	11,44	235,35	246,00
	(Говядина, свинина, батон, вода, лук репч., яйцо, сухарь панир., масло подсол., соль)							
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (новая)	150	10,05	4,73	4,41	28,92	174,27	632,00
	(Крупа гречневая, вода, масло сл., соль под.)							
	Чай с молоком.	200	6,78	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00
Итого за обед 7-11 лет:	(Чай, молоко, вода)	28	3,21	2,10	0,28	14,28	68,04	-
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	30	30,00	1,05	9,00	17,40	156,00	-
	Десерт шоколадный (Ччо-Рио)	728	120,00	27,02	40,44	86,28	818,35	-
	Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.							
	Суп-лапша с фрикадельками куриными (новая)	30/250	29,94	9,29	11,37	15,40	201,09	1112,00
	(Фрикадельки куриные, лапша домашняя Шуршн, морковь, лук репч., масло подсол.)	70/40	49,60	11,53	18,05	12,58	258,89	246,00
Обед 12 лет и старше	Котлета "Домашняя" с соусом красным	200	13,40	6,30	5,88	38,56	232,36	632,00
	(Говядина, свинина, батон, вода, лук репч., яйцо, сухарь панир., масло подсол., соль)	200	6,78	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (новая)	46	5,28	3,45	0,46	23,46	111,78	-
	(Крупа гречневая, вода, масло сл., соль под.)	30	30,00	1,05	9,00	17,40	156,00	-
	Чай с молоком.	866	135,00	32,98	46,17	109,54	986,81	-
	(Чай, молоко, вода)							
Итого за обед 12 лет и старше:	Хлеб пшеничный йодированный БХП	30	30,00	1,05	9,00	17,40	156,00	-
	Десерт шоколадный (Ччо-Рио)	866	135,00	32,98	46,17	109,54	986,81	-
	Итого за день 2 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.							
	Итого за день 2 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.							
	День 3							
	Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.							
Завтрак 7-11 лет	Каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом (новая)	150/5	14,37	4,54	4,22	23,73	151,05	515,00
	(Крупа пшенная, молоко, вода, сахар-песок, соль под., масло сл.)	65	31,10	2,12	4,50	17,53	119,10	1097,00
	Блины-конверты с фруктовой начинкой (клубника)	200	12,39	1,51	1,13	12,61	66,65	1066,00
	(Блин-конверт с клубникой, масло слив.)	31	5,58	2,32	0,90	15,93	81,13	-
	Кофейный напиток злаковый	125	26,56			13,75	55,00	-
	(Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	576	90,00	10,49	10,75	83,56	472,93	-
Итого за завтрак 7-11 лет:	Батон БХП	210/10	24,01	6,44	5,99	33,69	214,40	515,00
	Пюре фруктовое							
	Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.							
	Каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом (новая)	210/10	24,01	6,44	5,99	33,69	214,40	515,00
	(Крупа пшенная, молоко, вода, сахар-песок, соль под., масло сл.)							
	Блины-конверты с фруктовой начинкой (клубника)							

Завтрак 12 лет и старше	(Блин-конверт с курицей, масло слив.)	65	31,10	2,12	4,50	17,35	119,10	1 097,00
	Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток, злаковый, молоко, вода, сахар)	200	12,39	1,51	1,13	12,61	66,65	1 066,00
	Батон БХП	33	5,94	2,48	0,96	16,96	86,36	-
	Пюре фруктовое	125	26,56			13,75	55,00	-
	Итого за завтрак 12 лет и старше:	643	100,00	12,54	12,58	94,54	541,51	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Суп картофельный с бобовыми и фрикадельками курицы (Фрикадельки куриные, картофель, горох, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, соль)	10/200	16,53	8,53	8,77	13,46	146,87	157,00
	Гуляш из свинины	55/55	48,06	9,48	23,01	3,95	210,82	1 132,00
	Рис припущенный (новый)	150	14,13	3,99	3,88	40,47	212,71	552,00
	Напиток из ягод (брусника), протертой с сахаром (Брусника протертая с сахаром, сахар-песок, вода)	200	14,18	0,13	0,09	15,82	64,61	1 083,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	26	2,98	1,95	0,26	13,26	63,18	-
Итого за обед 7-11 лет:		50	24,12	3,75	4,90	37,20	157,9	-
		746	120,00	27,82	40,91	124,16	856,09	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Суп картофельный с бобовыми и фрикадельками курицы (Фрикадельки куриные, картофель, горох, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, соль)	20/230	25,16	10,15	10,44	16,03	188,65	157,00
	Гуляш из свинины	60/60	52,43	10,34	25,10	4,31	254,53	1 132,00
	Рис припущенный (новый)	180	16,95	4,78	4,65	48,56	255,25	552,00
	Напиток из ягод (брусника), протертой с сахаром (Брусника протертая с сахаром, сахар-песок, вода)	190	13,47	0,12	0,09	15,03	61,38	1 083,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	25	2,87	1,88	0,25	12,75	60,75	-
Итого за обед 12 лет и старше:		50	24,12	3,75	4,90	37,20	157,9	-
		815	135,00	31,02	45,43	133,87	978,46	
Итого за день 3 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				40,09	53,93	137,84	1 197,12	
Итого за день 3 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				45,42	61,87	164,37	1 396,01	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Сыр порциями	18	24,76	4,18	5,31		64,49	-
	Жареные мясные (со свиной) с соусом красным (Говядина, свинина, крупа рисовая, вода, лук репчатый, соль, перец, соус красный)	70/30	46,93	9,72	13,53	7,67	191,31	222,00
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (новая) (Крупа гречневая, вода, масло слив., соль йод.)	170	11,39	5,36	5,00	32,78	197,51	632,00

Чай с сахаром с лимоном (новая) (Чай, сахар, лимон, вода)									
	200/4	3,25	0,04		6,47	26,04	432,00		
Хлеб пшеничный йодированный БХП									
	32	3,67	2,40	0,32	16,32	77,76	-		
Итого за завтрак 7-11 лет:									
	524	90,00	21,69	24,16	63,24	557,11			
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.									
Завтрак 12 лет и старше									
Сыр порциями									
	24	33,02	5,57	7,08		85,99	-		
Ёжики мясные (со свиной) с соусом красным (Говядина, свинина, крупа рисовая, вода, лук репчатый, соль йод., соус красный)									
	70/30	46,93	9,72	13,53	7,67	191,31	222,00		
Гарнир каша гречневая рассыпчатая (новая) (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)									
	190	12,67	5,99	5,59	36,63	220,74	632,00		
Чай с сахаром с лимоном (новая) (Чай, сахар, лимон, вода)									
	200/4	3,25	0,04		6,47	26,04	432,00		
Хлеб пшеничный йодированный БХП									
	36	4,13	2,70	0,36	18,36	87,48	-		
Итого за завтрак 12 лет и старше:									
	554	100,00	24,01	26,55	69,13	611,56			
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.									
Обед 7-11 лет									
Рассолыник Ленинградский с фрикадельками мясными (Н) (Фрикадельки мясные, картофель, морковь, отруби соевые, лук репчатый, крупа)									
	20/200	30,43	5,90	10,22	9,36	133,03	167,00		
Бедрышки куриные запеченные (Бедро куриное, сметана, масло подсол., соль йод.)									
	110	44,26	24,60	32,64	0,14	252,69	1 105,00		
Макаронные изделия отварные (новая) (Макаронные изделия, вода, масло сл., масло подсол., соль йод.)									
	150	10,58	6,33	4,92	37,38	219,12	307,00		
Напиток из кураги с вит С (Курага, сахар-песок, лимонная кислота, аскорбиновая кислота, вода)									
	200	7,48	1,09	0,06	19,29	82,06	1 143,00		
Хлеб пшеничный йодированный БХП									
	30	3,44	2,25	0,30	15,30	72,90	-		
Сок фруктовый в потребительской упаковке									
	200	23,81	1,40	0,40	22,80	100,40	-		
Итого за обед 7-11 лет:									
	910	120,00	41,57	48,54	104,27	860,2			
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.									
Обед 12 лет и старше									
Рассолыник Ленинградский с фрикадельками мясными (Н) (Фрикадельки мясные, картофель, морковь, отруби соевые, лук репчатый, крупа)									
	30/250	42,96	7,51	13,01	11,91	184,77	167,00		
Бедрышки куриные запеченные (Бедро куриное, сметана, масло подсол., соль йод.)									
	110	44,26	24,60	32,64	0,14	252,69	1 105,00		
Макаронные изделия отварные (новая) (Макаронные изделия, вода, масло сл., масло подсол., соль йод.)									
	180	12,70	7,60	5,90	44,86	262,94	307,00		
Напиток из кураги с вит С (Курага, сахар-песок, лимонная кислота, аскорбиновая кислота, вода)									
	200	7,48	1,09	0,06	19,29	82,06	1 143,00		
Хлеб пшеничный йодированный БХП									
	33	3,79	2,48	0,33	16,83	80,19	-		
Сок фруктовый в потребительской упаковке									
	200	23,81	1,40	0,40	22,80	100,40	-		
Итого за обед 12 лет и старше:									
	1003	135,00	44,67	52,34	115,83	963,05	-		
Итого за день 4 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.									
		63,26	72,69	167,51	1 577,31				

Итого за день 4 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.
Неделя 2

День 5 68,68 78,89 184,96 1 724,62

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.

Закуска порционированная (отрупы свежие)		40	9,13	0,32	0,04	1,00	5,64	982,00
Котлета "Трио" с соусом красным (Филе куриное, свинина, говядина, лук репч., батон, чеснок суш., вода, яйцо, сухарь панир, масло подсол., соль йод., соус красный основной)		80/30	47,27	12,97	15,83	10,94	238,11	1 149,00
Рис припущенный (новый)		160	15,07	4,25	4,14	43,16	226,89	552,00
Чай с мёдом (Крупа рисовая, вода, масло сл., соль йод.)		200/20	15,09	0,15		14,61	59,04	693,00
Чай с мёдом (Чай, мёд, вода)		30	3,44	2,25	0,30	15,30	72,90	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		560	90,00	19,94	20,31	85,01	602,58	

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.

Закуска порционированная (отрупы свежие)		70	16,07	0,56	0,07	1,75	9,87	982,00
Котлета "Трио" с соусом красным (Филе куриное, свинина, говядина, лук репч., батон, чеснок суш., вода, яйцо, сухарь панир, масло подсол., соль йод.)		80/30	47,27	12,97	15,83	10,94	238,11	1 149,00
Рис припущенный (новый)		190	17,90	5,05	4,91	51,26	269,43	552,00
Чай с мёдом (Крупа рисовая, вода, масло сл., соль йод.)		200/20	15,09	0,15		14,61	59,04	693,00
Чай с мёдом (Чай, мёд, вода)		32	3,67	2,40	0,32	16,32	77,76	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		622	100,00	21,13	21,13	94,88	654,21	

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.

Булйон с куриными фрикадельками и гречками (Фрикадельки куриные, морковь, лук репч., чеснок, приправа, соль йод., гречка)		20/230/10	17,03	5,71	4,16	8,01	162,32	1 079,00
Биточки рыбные по-домашнему (минтай) с соусом белым (Минтай, крупа рисовая, лук репч., яйцо, сухарь панир, масло подсол., соль йод.,		80/30	65,37	15,05	7,08	10,06	224,18	272,00
Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)		170	25,04	3,09	4,47	20,10	132,99	371,00
Напиток из кураги и облепихи с вит С (Курага, облепиха протертая с сахаром, сахар-песок, аскорбиновая кислота, вода)		200	8,89	0,81	0,36	20,56	88,72	1 145,00
Хлеб пшеничный йодированный БХП		36	3,67	2,40	0,32	16,32	77,76	-
Итого за обед 7-11 лет:		776	120,00	27,07	16,39	75,05	685,97	

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.

Булйон с куриными фрикадельками и гречками (Фрикадельки куриные, морковь, лук репч., чеснок, приправа, соль йод., гречка)		30/250/10	24,37	6,37	4,64	8,93	222,98	1 079,00
Биточки рыбные по-домашнему (минтай) с соусом белым (Минтай, крупа рисовая, лук репч., яйцо, сухарь панир, масло подсол., соль йод.,		80/40	65,37	15,05	7,08	10,06	224,18	272,00

Обед 12 лет и старше	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	210	33,39	4,12	5,96	26,80	177,32	371,00
	Напиток из кураги и облепихи с вит С (Курага, облепиха протертая с сахаром, сахар-песок, аскорбиновая кислота, вода)	200	8,89	0,81	0,36	20,56	88,72	1 145,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	40	2,98	1,95	0,26	13,26	63,18	-
	Итого за обед 12 лет и старше:	870	135,00	28,30	18,30	79,61	776,38	-
	Итого за день 5 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.			47,01	36,70	160,06	1 158,55	
День 6								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Каша манная молочная жидкая с маслом (новая) (Крупа манная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	180/5	16,93	4,48	4,48	25,66	160,81	850,00
	Сырники из творога 75 с вареньем (Творог, мука, крупа манная, яйцо, сахар-песок, разрыхлитель, ванилин, соль)	75/20	57,18	11,56	8,42	29,22	238,90	186,00
	Какао-напиток (новая) (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	11,21	1,82	1,67	11,41	67,95	986,00
	Батон БХП	26	4,68	1,95	0,75	13,36	68,04	-
	Итого за завтрак 7-11 лет:	506	90,00	19,81	15,32	79,65	535,71	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Каша манная молочная жидкая с маслом (новая) (Крупа манная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	220/5	19,25	5,44	5,44	31,20	195,59	850,00
	Сырники из творога 75 с вареньем (Творог, мука, крупа манная, яйцо, сахар-песок, разрыхлитель, ванилин, соль)	75/30	63,78	12,78	9,31	32,30	264,05	186,00
	Какао-напиток (новая) (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	11,21	1,82	1,67	11,41	67,95	986,00
	Батон БХП	32	5,76	2,40	0,93	16,45	83,74	-
	Итого за завтрак 12 лет и старше:	562	100,00	22,44	17,35	91,36	611,33	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Борщ с капустой, картофелем, фрикадельками мясными и (фрикадельки мясные, свекла, картофель, капуста, морковь, лук репч.,	10/200/10	25,29	5,86	10,65	7,51	149,33	165,00
	Мясо тушеное с морковью и луком (свинина) (Свинина, морковь, лук репч., масло подсолнечное, мука, томат-паста, соль йод.)	60/60	57,10	11,19	28,21	5,46	320,55	1 148,00
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (новая) (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	150	10,05	4,73	4,41	28,92	174,27	632,00
	Напиток из шиповника (новая) (Шиповник, вода, лимон, сахар-песок)	200	5,75	0,17	0,06	10,88	44,74	667,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	28	3,21	2,10	0,28	14,28	68,04	-
Итого за обед 7-11 лет:								
Сок фруктовый в п/у 125		125	18,60	0,88	0,25	14,25	62,77	-
Итого за обед 7-11 лет:		843	120,00	24,93	43,87	81,30	819,70	

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.									
Обед 12 лет и старше	Борш с капустой, картофелем, фрикадельками мясными и (фрикадельки мясные, свекла, картофель, капуста, морковь, лук репч.,	20/220/10	36,19	6,66	12,10	8,53	169,69	165,00	
	Мясо тушеное с морковью и луком (свинина)	60/60	57,10	11,19	28,21	5,46	320,55	1 148,00	
	(Свинина, морковь, лук репч., масло подсолнечное, томаты, соль йод.)								
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (новая)	180	12,06	5,67	5,29	34,70	209,12	632,00	
	(Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)								
	Напиток из шиповника (новая)	200	5,75	0,17	0,06	10,88	44,74	667,00	
Итого за обед 12 лет и старше:	(Шиповник, вода, лимон, сахар-песок)								
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	30	3,44	2,25	0,30	15,30	72,90	-	
	Хлеб ржаной БХП	20	1,86	1,32	0,24	7,92	39,12	-	
	Сок фруктовый в п/у 125	125	18,60	0,88	0,25	14,25	62,77	-	
Итого за день 6 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.	925	135,00	28,14	46,46	97,05	918,90	-		
Итого за день 6 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.			44,73	59,19	160,95	1 355,41			
День 7			50,58	63,81	188,41	1 530,22			

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.									
Завтрак 7-11 лет	Биточки рубленые из курицы с соусом красным (Филе куриное, батон, лук репч., яйцо, сухарь панир., масло сл., соль йод.)	80/30	45,13	15,60	7,00	15,34	186,76	1 069,00	
	Пюре овощное (Картофель, молоко, морковь, масло сл., соль йод.)	170	30,86	3,38	6,65	21,11	157,84	867,00	
	Напиток из ягод (облепиха), протертая с сахаром (Облепиха протертая с сахаром, сахар-песок, вода)	200	9,53	0,18	0,79	15,82	71,11	1 083,00	
	Итого за завтрак 7-11 лет:	39	4,48	2,93	0,39	19,89	94,77	-	
		519	90,00	22,08	14,83	72,16	510,48		
Завтрак 12 лет и старше	Биточки рубленые из курицы с соусом красным (Филе куриное, батон, вода, лук репч., яйцо, сухарь панир., масло сл., соль йод.)	80/40	45,90	17,02	7,64	16,73	203,74	1 069,00	
	Пюре овощное (Картофель, молоко, морковь, масло сл., соль йод.)	220	39,86	4,37	8,61	27,32	204,26	867,00	
	Напиток из ягод (облепиха), протертая с сахаром (Облепиха протертая с сахаром, сахар-песок, вода)	200	9,53	0,18	0,79	15,82	71,11	1 083,00	
	Итого за завтрак 12 лет и старше:	41	4,71	3,08	0,41	20,91	99,63	-	
		581	100,00	24,64	17,45	80,79	578,74		
Обед 7-11 лет	Уха "Рыбцак" с сайрой. (Сайра, картофель, морковь, лук репч., масло подсол., соль йод., масло сл.)	10/200	24,80	4,17	7,65	12,41	135,18	17,00	
	Колбета "Незнайка" (со свиной) с соусом красным (Повидло, свиная, батон, молоко, лук репч., вода, яйцо, сухарь панир., масло)	70/30	55,23	11,40	16,97	12,87	249,85	1 025,00	
	Булгур припущенный (Булгур, припущенный)	170	24,78	6,48	4,47	36,84	213,50	1 133,00	
	Итого за обед 7-11 лет:	200	11,29	0,14	0,06	13,00	53,10	1 114,00	

Завтрак 12 лет и старше		80/40	45,90	17,02	7,64	16,73	203,74	1 069,00
Пюре овощное (Картофель, молоко, морковь, масло сл., соль йод.)		220	39,86	4,37	8,61	27,32	204,26	867,00
Напиток из ягод (облепиха), протертая с сахаром (Облепиха протертая с сахаром, сахар-песок, вода)		200	9,53	0,18	0,79	15,82	71,11	1 083,00
Хлеб пшеничный йодированный БХП		41	4,71	3,08	0,41	20,91	99,63	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		581	100,00	24,64	17,45	80,79	578,74	
Уха "Рыбцак" с сайрой.		Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.						

Обед 7-11 лет									
(с айра, картофель, морков, лук репч., масло подсол., соль йод., масло сл.)	10/200	24,80	4,17	7,65	12,41	135,18	17,00		
Котлета "Незайка" (со свининой) с соусом красным (п овядина, свинина, батон, молоко, лук репч., вода, яйцо, сухарь панир., масло)	70/30	55,23	11,40	16,97	12,87	249,85	1 025,00		
Булгур припущенный (крупяная булгур, масло сл., соль йод.)	170	24,78	6,48	4,47	36,84	213,50	1 133,00		
Чай с ягодой протертой (смородина) (чай, сахар, вода, смородина протертая)	200	11,29	0,14	0,06	13,00	53,10	1 114,00		

Хлеб пшеничный йодированный БХП									
Итого за обед 7-11 лет:		34	3,90	2,55	0,34	17,34	82,62		
		714	120,00	24,74	29,50	92,46	734,25		
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.									
Обед 12 лет и старше		Уха "Рыбацкая" с сайрой. (Сайра, картофель, морковь, лук репч., масло подсол., соль йод., масло сл.)	15/250	33,61	5,26	9,66	15,66	170,58	17,00
		Котлета "Незайка" (со свиной) с соусом красным (Повидло, свинина, батон, молоко, лук репч., вода, яйцо, сухарь панир., масло)	70/30	55,23	11,40	16,97	12,87	249,85	1 025,00
		Булгур припущенный (Крупяная Булгур, масло сл., соль йод.)	210	30,62	8,00	5,52	45,51	263,74	1 133,00
		Чай с ягодой протертой (смородина) (Чай, сахар, вода, смородина протертая)	200	11,29	0,14	0,06	13,00	53,10	1 114,00
Итого за обед 12 лет и старше:		Хлеб пшеничный йодированный БХП	37	4,25	2,78	0,37	18,87	89,91	-
Итого за день 7		Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.	812	135,00	27,58	32,58	105,91	827,18	-
Итого за день 7		Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.			46,82	44,33	164,62	1 244,73	
День 8					52,22	50,03	186,70	1 405,92	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.									
Завтрак 7-11 лет		Каша кукурузная молочная вязкая с маслом (новая) (Крупа кукурузная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., Масло сл.)	160/5	17,45	4,23	3,94	29,71	171,26	623,00
		Сэндвич с вареной стружкой (Сэндвич с вареной стружкой, масло слив.)	55	35,20	3,12	6,82	28,69	188,62	1 109,00
		Напиток из шиповника (новая) (Шиповник, вода, лимон, сахар-песок)	200	5,75	0,17	0,06	10,88	44,74	667,00
Итого за завтрак 7-11 лет:		Пюре фруктовое	28	5,04	2,10	0,81	14,39	73,28	-
			125	26,56			13,75	55,00	-
			573	90,00	9,62	11,64	97,42	532,90	-
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.									
Завтрак 12 лет и старше		Каша кукурузная молочная вязкая с маслом (новая) (Крупа кукурузная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., Масло сл.)	200/10	26,55	5,39	5,02	37,81	217,97	623,00
		Сэндвич с вареной стружкой (Сэндвич с вареной стружкой, масло слив.)	55	35,20	3,12	6,82	28,69	188,62	1 109,00
		Напиток из шиповника (новая) (Шиповник, вода, лимон, сахар-песок)	200	5,75	0,17	0,06	10,88	44,74	667,00
Итого за завтрак 12 лет и старше:		Пюре фруктовое	33	5,94	2,48	0,96	16,96	86,36	-
			125	26,56			13,75	55,00	-
			623	100,00	11,15	12,86	108,09	592,69	-
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.									
Обед 7-11 лет		Закуска подпанированная (помидоры свежие) (Картофель, горох, лук репч., морковь, масло подсол., соль йод., зелень)	60	16,43	0,66	0,12	2,28	12,84	982,00
		Плов из свинины с овощами (Свинина, крупа рисовая, вода, морковь, лук репч., масло подсол., томат паста, соль)	200/10	10,59	4,50	4,32	19,08	133,20	157,00
		Напиток из ягод (брусника), протертой с сахаром (Брусника протертая с сахаром, сахар-песок, вода)	45/150	55,50	14,03	37,07	38,52	543,84	523,00
Итого за обед 7-11 лет:		Хлеб пшеничный йодированный БХП	180	12,76	0,12	0,08	14,24	58,15	1 083,00
		Яблоко свежее	26	2,98	1,95	0,26	13,26	63,18	-
			115	21,74	0,46	0,46	11,27	51,06	-
			786	120,00	21,72	42,31	98,65	862,27	-

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.											
Обед 12 лет и старше	Закуска подшинованная (помидоры свежие)	100	27,39	1,10	0,20	3,80	21,40	982,00			
	Суп картофельный с бобовыми и тренками (новая)	240/10	12,44	5,36	5,14	22,72	158,58	157,00			
	Плов из свинины с овощами	45/180	58,63	16,19	42,77	44,45	627,50	523,00			
	Напиток из йогурта (брусника), протертой с сахаром	180	12,76	0,12	0,08	14,24	58,15	1 083,00			
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	26	2,98	1,95	0,26	13,26	63,18	-			
Итого за обед 12 лет и старше:		110	20,80	0,44	0,44	10,78	48,84	-			
Итого за день 8 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.		891	135,00	25,15	48,90	109,24	977,65	-			
Итого за день 8 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.											
День 9											
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.											
Завтрак 7-11 лет	Ййло перепелиное вареное	15	10,19	1,64	1,47	0,09	20,15	776,01			
	Каша вязкая молочная из ячневой крупы с маслом (новая)	150/5	13,71	4,11	3,69	23,43	143,39	898,00			
	Бутерброд с сыром на батоне	20/30	32,91	7,20	6,25	24,33	182,38	1 115,00			
	Кофейный напиток злаковый	200	12,39	1,51	1,13	12,61	66,65	1 066,00			
	Ййлоко свежее	110	20,80	0,44	0,44	10,78	48,84	-			
Итого за завтрак 7-11 лет:		530	90,00	14,90	12,98	71,24	461,41	-			
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.											
Завтрак 12 лет и старше	Ййло перепелиное вареное	15	10,19	1,64	1,47	0,09	20,15	776,01			
	Каша вязкая молочная из ячневой крупы с маслом (новая)	200/5	16,29	5,44	4,88	30,99	189,64	898,00			
	Бутерброд с сыром на батоне	25/33	40,33	8,35	7,25	28,23	211,56	1 115,00			
	Кофейный напиток злаковый	200	12,39	1,51	1,13	12,61	66,65	1 066,00			
	Ййлоко свежее	110	20,80	0,44	0,44	10,78	48,84	-			
Итого за завтрак 12 лет и старше:		588	100,00	17,38	15,17	82,70	536,84	-			
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.											
Обед 7-11 лет	Ши по-уральски (пшено) с фрикадельками мясными (новое)	20/200	25,95	5,82	10,18	5,08	135,24	8,00			
	Тефтели куриные в соусе	80/30	48,01	16,34	10,82	7,64	193,30	1 129,00			
	Макаронные изделия отварные (новая)	170	11,99	7,17	5,58	42,36	248,34	307,00			
	Чай с молоком.	200	6,78	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00			
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	29	3,33	2,18	0,29	14,79	70,47	-			
Итого за обед 7-11 лет:		764	120,00	33,50	31,08	97,81	804,95	-			

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.

Обед 12 лет и старше	Щи по-уральски (пшено) с фрикадельками мясными (нов.) (Фрикадельки мясные, капуста, морковь, лук репч., крупа пшено, томат паста,	30/270	38,03	7,94	13,89	6,92	184,41	8,00
	Тфтели куриные в соусе (Филе куриное, свинина, лук репч., крупа рисовая, яйцо, соль йод., масло подсолн.	80/30	48,01	16,34	10,82	7,64	193,30	1 129,00
	Макаронные изделия отварные (новая) (Макаронные изделия, вода, масло сл., масло подсол., соль йод.)	200	14,11	8,44	6,56	49,84	292,16	307,00
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	6,78	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	36	4,13	2,70	0,36	18,36	87,48	-
	Зельд с вареной спуженкой	35	23,94	0,63	2,80	25,80	130,92	-
	Итого за обед 12 лет и старше:	881	135,00	37,41	35,84	110,70	914,96	
Среднее значение период по Завтрак 7-11 лет Дети 7 - 11 лет.				67,70	68,25	260,78	1 928,07	
Среднее значение период по Обед 7-11 лет Дети 7 - 11 лет.				140,26	179,12	362,73	3 624,17	
Среднее значение период по Обед 12 лет и старше Дети с 12 лет и старше.				159,97	207,25	427,16	4 213,84	
Среднее значение период по Завтрак 12 лет и старше Дети с 12 лет и старше.				77,18	76,92	302,68	2 211,51	