

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



«Директор
Директор
ного питания»
Шилова А.М.

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая в ценность	рецептур
				Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 3								
День 1								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Закуска порционированная (отруцы свежие)	50	11,47	0,40	0,05	1,25	7,05	982,00
	Стрипы из птницы (курица) с соусом белым (Филе куриное, яйца, вода, вино, сахар, папир, масло подсол., соль белая осн.)	90/30	50,19	17,03	14,28	11,40	242,24	1 073,00
	Макаронные изделия отварные (новая) (Макаронные изделия, вода, масло сл., масло подсол., соль бел.)	150	10,58	6,33	4,92	37,38	219,12	307,00
	Чай с медом (Чай, мед, вода)	190/19	14,32	0,14		13,88	56,09	693,00
	Хлеб пшеничный подпорованный БХП	30	3,44	2,25	0,30	15,30	72,90	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		559,00	90,00	26,15	19,55	79,21	597,40	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Закуска порционированная (отруцы свежие)	80	18,35	0,64	0,08	2,00	11,28	982,00
	Стрипы из птницы (курица) с соусом белым (Филе куриное, яйца, вода, вино, сахар, папир, масло подсол., соль бел., соус белый осн.)	90/30	50,19	17,03	14,28	11,40	242,24	1 073,00
	Макаронные изделия отварные (новая) (Макаронные изделия, вода, масло подсол., соль бел.)	180	12,70	7,60	5,90	44,86	262,94	307,00
	Чай с медом (Чай, мед, вода)	200/20	15,09	0,15		14,61	59,04	693,00
	Хлеб пшеничный подпорованный БХП	32	3,67	2,40	0,32	16,32	77,76	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		632,00	100,00	27,82	20,58	89,19	653,26	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								

Обед 7-11 лет	Закуска порционированная (помидоры свежие)	75	20,54	0,83	0,15	2,85	16,05	982,00
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (новая) (Капуста, картофель, морковь, лук репч., томат.паста, масло подсол., соль йод., сметана)	200/10	13,86	1,35	4,06	5,66	114,61	197,00
	Сеченики Посольские из микса с соусом белым (Микс из сухого мясного мексиканского, крупа манная, лук репч., яйцо, сухарь панир, масло)	70/30	49,93	13,98	8,65	8,25	196,75	1 062,00
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	30,05	3,71	5,36	24,12	249,59	371,00
	Чай с сахаром (новая) (Чай, сахар, вода)	200	1,49			6,36	25,44	663,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	36	4,13	2,70	0,36	18,36	87,48	-
	Итого за обед 7-11 лет:	801,00	120,00	22,56	18,58	65,61	689,92	
	Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.							
	Закуска порционированная (помидоры свежие)	100	27,39	1,10	0,20	3,80	21,4	982,00
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (новая) (Капуста, картофель, морковь, лук репч., томат.паста, масло подсол., соль йод., сметана)	260/10	16,32	1,73	5,22	7,28	153,07	197,00
Обед 12 лет и старше	Сеченики Посольские из микса с соусом белым (Микс из сухого мясного мексиканского, крупа манная, лук репч., яйцо, сухарь панир, масло)	70/30	49,93	13,98	8,65	8,25	196,75	1 062,00
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	210	35,05	4,33	6,26	28,14	286,19	371,00
	Чай с сахаром (новая) (Чай, сахар, вода)	200	1,49			6,36	25,44	663,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	42	4,82	3,15	0,42	21,42	102,06	-
	Итого за обед 12 лет и старше:	922,00	135,00	24,29	20,75	75,25	784,91	
	Итого за день 1 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.			54,31	37,24	130,90	1 076,02	
	Итого за день 1 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.			60,50	42,12	153,64	1 235,60	
	День 2							
	Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.							
	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы (новая) (Крупа пшеничная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.)	200	9,79	5,96	2,15	31,82	130,47	515,00
Завтрак 7-11 лет	Шоколадная "Королевская" ватрушка (Мука пшеничная, сахар-песок, масло слив., сода, творог, сметана, яйцо, крахмал картофельный)	100	66,59	15,85	15,62	42,54	324,14	1 142,00
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	6,78	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00

Батон БХП		38	6,84	2,85	1,10	19,53	99,45	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		538,00	90,00	26,02	20,28	96,03	580,75	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы (новая) (Крупа пшеничная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.)	210	10,12	6,26	2,26	33,41	158,99	515,00
	Шоколадная "Королевская" вагрушка (Мука пш.в/с, какао, сахар-песок, масло сл., сода, творог, сметана, яйцо, крахмал картоф.,	115	76,62	18,23	17,96	48,92	380,26	1 142,00
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	6,78	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00
	Батон БХП	36	6,48	2,70	1,04	18,50	94,21	-
	Итого за завтрак 12 лет и старше:	561,00	100,00	28,55	22,67	102,98	660,15	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Рассольник Ленинградский со сметаной (новая) (Картофель, морковь, огурцы солен., лук репч., крупа перловая, масло подсол., соль йод., сметана)	220/10	17,20	1,61	5,38	10,45	186,64	167,00
	Блины-конверты с сыром (Блин-конверт с сыром, масло слив.)	130	74,94	8,44	11,80	23,86	365,4	-
	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	25	2,87	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Яблоко свежее	115	21,74	0,46	0,46	11,27	51,06	-
Итого за обед 7-11 лет:		704,00	120,00	12,43	17,89	64,80	689,89	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Рассольник Ленинградский со сметаной (новая) (Картофель, морковь, огурцы солен., лук репч., крупа перловая, масло подсол., соль йод., сметана)	280/10	20,42	2,03	6,78	13,17	231,84	167,00
	Блины-конверты с сыром (Блин-конверт с сыром, масло слив.)	130	74,94	8,44	11,80	23,86	365,4	-
	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	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:		848,00	135,00	16,06	19,97	90,30	845,17	
Итого за день 2 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				38,45	38,17	160,83	1 140,63	

Итого за день 2 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.									
День 3									
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.									
Завтрак 7-11 лет	Котлета "Домашняя" с соусом красным (Говядина, свинина, батон, вода, лук репч., яйцо, сухарь панир, масло подсол., соль йод., соус)	70/30	48,90	10,48	16,41	11,44	235,35	246,00	
	Пюре овощное (Картофель, молоко, морковь, масло сл., соль йод.)	170	30,76	3,38	6,65	21,11	157,84	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	40	4,59	3,00	0,40	20,40	97,20	-	
	Итого за завтрак 7-11 лет:	510,00	90,00	17,03	23,52	63,83	535,13		
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.									
Завтрак 12 лет и старше	Котлета "Домашняя" с соусом красным (Говядина, свинина, батон, вода, лук репч., яйцо, сухарь панир, масло подсол., соль йод., соус)	70/40	49,66	11,53	18,05	12,58	258,89	246,00	
	Пюре овощное (Картофель, молоко, морковь, масло сл., соль йод.)	220	39,88	4,37	8,61	27,32	204,26	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	41	4,71	3,08	0,41	20,91	99,63	-	
	Итого за завтрак 12 лет и старше:	571,00	100,00	19,15	27,13	71,69	607,52		
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.									
Обед 7-11 лет	Закуска помидоры свежие	80	21,91	0,88	0,16	3,04	17,12	982	
	Суп картофельный с бобовыми куриными фрикадельками и гречками (картофель, морковь, лук, горох, фрикадельки куриные, биточки мясные с соусом красным) (Говядина, свинина, батон, вода, яйцо, сухарь панир, масло подсол., соль йод., соус красный)	20/210/10	9,64	8,84	17,57	188,44	188,44	157	
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	70/30	47,52	10,53	17,90	11,65	224,78	1 055,00	
	Напиток лимонный (Лимон, сахар-песок, вода)	200	8,12	0,14	0,02	14,06	56,98	691,00	
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	34	3,90	2,55	0,34	17,34	82,62	-	
Итого за обед 7-11 лет:		31	1,86	1,32	0,24	7,92	39,12	-	
Итого за обед 7-11 лет:		865	120,00	31,74	33,28	110,81	839,70		

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.

Обед 7-11 лет	Закуска помидоры свежие	100	27,39	2,33	0,31	15,81	27,39	982
	Суп картофельный с бобовыми куриными фрикадельками и грибами (картофель, морковь, лук, горох, фрикадельки куриные,	30/250/10	32,38	10,69	21,23	227,7	32,38	157
	Биточки мясные с соусом красным (говядина, свинина, батон, вода, яйцо, сухарь панир, масло подсол., соль йод., соус красный)	70/40	48,29	10,53	17,90	11,65	219,83	1 055,00
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	200	13,4	5,29	34,7	209,12	12,06	632
	Напиток лимонный (лимон, сахар-песок, вода)	200	8,12	0,14	0,02	14,06	56,98	691,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	31	3,56	2,55	0,34	17,34	82,62	-
	Хлеб ржаной БХП	20	1,86	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Итого за обед 7-11 лет:	951	120,00	30,28	51,27	110,20	470,38	
	Итого за день 3 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.			47,31	74,79	174,03	1 558,48	
	Итого за день 3 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.			53,60	87,46	193,14	1 774,11	

День 4

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.

Завтрак 7-11 лет	Яйцо вареное	40	21,00	5,08	4,60	0,28	62,84	776,00
	Каша молочная "Улыбка" (новая) (хлопья Геркулес, крупа рисовая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.)	180	12,88	5,23	3,16	30,40	170,92	53,00
	Бутерброд с маслом на батоне (масло сл., батон в/с БХП)	10/36	19,19	3,54	9,72	25,33	202,96	1 116,00
	Какао-напиток (новая) (какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	11,21	1,82	1,67	11,41	67,95	986,00
	Яблоко свежее	136	25,72	0,54	0,54	13,33	60,38	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		602	90,00	16,22	19,69	80,75	565,05	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Яйцо вареное	40	21,00	5,08	4,60	0,28	62,84	776,00
	Каша молочная "Улыбка" (новая) (хлопья Геркулес, крупа рисовая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.)	220	15,75	6,39	3,86	37,15	208,90	53,00
	Бутерброд с маслом на батоне (масло сл., батон в/с БХП)	15/40	26,32	4,24	11,62	30,29	242,67	1 116,00

Завтрак	Какао-напиток (новая) (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	11,21	1,82	1,67	11,41	67,95	986,00
	Яблоко свежее	136	25,72	0,54	0,54	13,33	60,38	-
	Итого за завтрак 12 лет и старше:	651	100,00	18,07	22,29	92,46	642,75	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Закуска порционированная (отруцы свежие)	60	13,77	0,48	0,06	1,50	8,46	982,00
	Борщ с капустой и картофелем (новый)	200	9,72	1,25	3,88	7,26	68,97	165,00
	(Свекла, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат.паста, масло подсол., сахар-песок, зелень)							
	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 подсол., мука, томат.паста, соль йод.)							
	Булгур припущенный	170	24,78	6,48	4,47	36,84	213,50	1 133,00
	(Кр.пшеничная Булгур, масло сл., соль йод.)							
Обед 7-11 лет	Напиток из кураги с вит С	200	7,48	1,09	0,06	19,29	82,06	1 143,00
	(Курага, сахар-песок, лимонная кислота, аскорбиновая кислота, вода)							
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	34	3,90	2,55	0,34	17,34	82,62	-
Обед 7-11 лет	Хлеб ржаной БХП	35	3,25	2,31	0,42	13,86	68,46	-
	Итого за обед 7-11 лет:	819,00	120,00	25,35	37,45	101,56	844,62	
	Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.							
Обед 12 лет и старше	Закуска порционированная (отруцы свежие)	100	22,95	0,80	0,10	2,50	14,10	982,00
	Борщ с капустой и картофелем (новый)	260	12,59	1,62	5,04	9,44	89,66	165,00
	(Свекла, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат.паста, масло подсол., сахар-песок, зелень)							
	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 подсол., мука, томат.паста, соль йод.)							
	Булгур припущенный	190	27,70	7,24	5,00	41,17	238,62	1 133,00
	(Кр.пшеничная Булгур, масло сл., соль йод.)							
Обед 12 лет и старше	Напиток из кураги с вит С	200	7,48	1,09	0,06	19,29	82,06	1 143,00
	(Курага, сахар-песок, лимонная кислота, аскорбиновая кислота, вода)							
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	35	4,02	2,63	0,35	17,85	85,05	-
Обед 12 лет и старше	Хлеб ржаной БХП	34	3,16	2,24	0,41	13,46	66,50	-
	Итого за обед 12 лет и старше:	939,00	135,00	26,81	39,17	109,18	896,55	
	Итого за день 4 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.							
Итого за день 4 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
	Итого за день 4 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.							
	День 5							

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.

Завтрак 7-11 лет	Сыр в индивидуальной упаковке	18	26,25	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (новая) (Крупа пшенная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.)150/9	159	19,62	4,54	6,21	23,83	170,99	515,00
	Чай с молоком. (чай-заварка, молоко, вода)	200	6,78	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Батон БХП	31	5,76	2,32	0,89	15,93	81,13	-
	Напиток овсяный в п/у	200	34,00	2	6,4	19	140	395,00
Итого за завтрак 7-11 лет:		608	90,00	14,30	11,05	59,22	454,63	

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.

Завтрак 7-11 лет	Сыр в индивидуальной упаковке	18	26,25	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (новая) (Крупа пшенная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.)150/9	240	19,62	4,54	6,21	35,37	222,75	515,00
	Чай с молоком. (чай-заварка, молоко, вода)	200	6,78	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Батон БХП	41	5,76	2,32	0,89	21,06	107,3	-
	Напиток овсяный в п/у	200	34,00	2	6,4	19	140	395,00
Итого за завтрак 12 лет и старше:		699	100,00	17,10	13,26	68,57	532,56	

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.

Обед 7-11 лет	Суп-лапша с фрикадельками куриными (новая) (Фрикадельки куриные, лапша домашняя Шурэн, морковь, лук репч., масло подсол., соль йод.)	20/180	20,30	6,64	8,12	11,00	143,64	1 112,00
	Котлета "Трио" с соусом красным (Филе куриное, свинина, говядина, лук репч., батон, чеснок суш., вода, яйцо, сухарь панир,	80/20	46,50	11,79	14,39	9,95	216,46	1 149,00
	Рис припущенный (новый) (Крупа рисовая, вода, масло сл., соль йод.)	150	14,13	3,99	3,88	40,47	212,71	552,00
	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	26	2,98	1,95	0,26	13,26	63,18	-
Итого за обед 7-11 лет:		801,00	120,00	24,54	27,44	104,24	762,10	-

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.

Суп-лапша с фрикадельками куриными (новая) (Фрикадельки куриные, лапша домашняя Шурэн, морковь, лук репч., масло подсол., соль йод.)	30/250	29,93	9,29	11,37	15,40	201,09	1 112,00
---	--------	-------	------	-------	-------	--------	----------

Обед 12 лет и старше	Котлета "Трио" с соусом красным (Филе куриное, свинина, говядина, лук репч., базили, чеснок суш., вода, яйцо, сухарь панир.-)	80/30	47,27	12,97	15,83	10,94	238,11	1 149,00
	Рис припущенный (новая) (Крупа рисовая, вода, масло сл., соль йод.)	200	18,84	5,32	5,17	53,95	283,61	552,00
	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	25	2,87	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Пюре фруктовое	125	26,56			13,75	55,00	-
Итого за обед 12 лет и старше:		940,00	135,00	29,63	33,41	122,61	909,67	
Итого за день 5 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				36,06	42,98	174,86	1 228,90	
Итого за день 5 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				43,13	50,59	204,22	1 443,15	

День 6									
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.									
Завтрак 7-11 лет	Закуска порционированная (помидоры свежие)	50	13,60	0,55	0,10	1,90	10,70	982,00	
	Фрикадельки "Удинские" (со свиной) с соусом красным (Говядина, свинина, крупа манная, молоко, яйцо, лук репч., соль йод., соус красный основной)	70/30	51,80	11,80	15,79	6,75	216,30	1 126,00	
	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	
	Чай с ягодой протертой (брусника) (Чай, сахар, вода, брусника протертая)	200	11,45	0,10	0,07	13,00	53,03	1 114,00	
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	27	3,10	2,03	0,27	13,77	65,61	-	
Итого за завтрак 7-11 лет:		527,00	90,00	19,20	20,64	64,34	519,91		
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.									
Завтрак 12 лет и старше	Закуска порционированная (помидоры свежие)	80	21,81	0,88	0,16	3,04	17,12	982,00	
	Фрикадельки "Удинские" (со свиной) с соусом красным (Говядина, свинина, крупа манная, молоко, яйцо, лук репч., соль йод., соус красный основной)	70/30	51,80	11,80	15,79	6,75	216,30	1 126,00	
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (новая) (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	180	12,07	5,67	5,29	34,70	209,12	632,00	
	Чай с ягодой протертой (брусника) (Чай, сахар, вода, брусника протертая)	200	11,45	0,10	0,07	13,00	53,03	1 114,00	
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	25	2,87	1,88	0,25	12,75	60,75	-	
Итого за завтрак 12 лет и старше:		585,00	100,00	20,32	21,56	70,24	556,32		

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.

Обед 7-11 лет	Суп картофельный с перловой крупой (с сайрой) (новая) (сайра консерв., картофель, морковь, лук репчатый, крупа перловая, масло подсолнечное, томат-паста, зелень)	15/200	24,90	4,10	6,70	10,95	120,47	522,00
	Стрипы из пшеницы (курица) с соусом белым (филе куриное, свинина, вода, яйцо, сахар-песок, масло подсолнечное, соль йодированная, соус белый осн.)	90/30	49,42	17,03	14,28	11,40	262,24	1 073,00
	Пюре овощное (картофель, молоко, морковь, масло сливочное, соль йодированная)	160	29,01	3,18	6,26	19,87	148,55	867,00
	Компот из изюма с витамином С. (изюм, сахар-песок, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	9,80	0,10	0,43	21,06	88,51	435,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	34	3,90	2,55	0,34	17,34	82,62	-
Итого за обед 7-11 лет:		32	2,97	2,11	0,38	12,67	62,59	-
		761,00	120,00	29,07	28,40	93,29	764,98	

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.

Обед 12 лет и старше	Суп картофельный с перловой крупой (с сайрой) (новая) (сайра консерв., картофель, морковь, лук репчатый, крупа перловая, масло подсолнечное, томат-паста, зелень)	25/250	37,63	5,24	8,57	14,00	154,09	522,00
	Стрипы из пшеницы (курица) с соусом белым (филе куриное, свинина, вода, яйцо, сахар-песок, масло подсолнечное, соль йодированная, соус белый осн.)	90/30	49,42	17,03	14,28	11,40	262,24	1 073,00
	Пюре овощное (картофель, молоко, морковь, масло сливочное, соль йодированная)	180	32,62	3,58	7,04	22,36	167,12	867,00
	Компот из изюма с витамином С. (изюм, сахар-песок, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	9,80	0,10	0,43	21,06	88,51	435,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	28	3,21	2,10	0,28	14,28	68,04	-
		25	2,32	1,65	0,30	9,90	48,9	-
Итого за обед 12 лет и старше:		828,00	135,00	29,70	30,90	93,00	788,9	
Итого за день 6 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				48,27	49,04	157,62	1 264,90	
Итого за день 6 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				50,02	52,47	163,24	1 325,23	

День 7								
---------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.

Завтрак 7-11 лет	Каша молочная "Дружба" (новая) (крупа пшеница, крупа рисовая, молоко, вода, сахар-песок, соль йодированная)	180	12,56	4,86	2,68	28,57	157,81	47,00
	Пудинг из творога (запеченный) с джемом (творог, изюм, крупа манная, яйцо, сахар-песок, сметана, масло сливочное, ванилин, сахар-песок)	60/20	49,25	9,12	6,33	27,55	203,62	183,00
Итого за завтрак 7-11 лет:		240/4	61,81	14,01	9,01	56,12	361,43	230,00

(чай, сахар, лимон, вода)	200/4	2,23	0,04				20,04	422,00
Батон БХП	23	4,14	1,73	0,67	11,82	60,19	-	-
Яблоко свежее	110	20,80	0,44	0,44	10,78	48,84	-	-
Итого за завтрак 7-11 лет:	597,00	90,00	16,18	10,11	85,19	496,50		

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.

Завтрак 12 лет и старше	Каша Молочная "Дружба" (новая) (Крупа пшено, крупа рисовая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.)	200	13,96	5,40	2,97	31,75	175,35	47,00
	Пудинг из творога (запеченный) с джемом (Творог, изюм, крупа манная, яйцо, сахар-песок, сметана, масло сл., ванилин, сухарь панир., чай, сахар, лимон, вода)	70/25	58,58	10,83	7,51	32,72	241,80	183,00
	Чай с сахаром с лимоном (новым)	200/4	3,25	0,04		6,47	26,04	432,00
	Батон БХП	20	3,60	1,50	0,58	10,28	52,34	-
	Яблоко свежее	109	20,61	0,44	0,44	10,68	48,40	-
	Итого за завтрак 12 лет и старше:	628,00	100,00	18,21	11,50	91,90	543,92	

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.

Обед 7-11 лет	Борщ с капустой, картофелем и фрикадельками мясными (новым) (Фрикадельки мясные, свекла, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат-паста, мука, масло	10/200	18,93	5,61	9,68	7,16	138,20	165,00
	Котлета "Незнайка" (со свиной) с соусом красным (Говядина, свинина, батон, молоко, лук репч., вода, яйцо, сухарь панир., масло подсол., соль йод.,	70/30	47,35	11,40	16,97	12,87	249,85	1 025,00
	Булгур припущенный (Кр. пшеничная Булгур, масло сл., соль йод.)	160	23,33	6,10	4,21	34,67	200,94	1 133,00
	Напиток из шиповника (новый) (Шиповник, вода, лимон, сахар-песок)	200	5,75	0,17	0,06	10,88	44,74	667,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	30	3,44	2,25	0,30	15,30	72,90	-
	Хлеб ржаной БХП	28	2,60	1,85	0,34	11,09	54,77	-
Итого за обед 7-11 лет:	Паста фруктовая в и/у 15 гр.	30	18,60	1,20	0	29,50	122,80	-
		758	120,00	28,57	31,56	121,47	884,20	

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.

Итого за обед 7-11 лет:	Борщ с капустой, картофелем и фрикадельками мясными (новым) (Фрикадельки мясные, свекла, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат-паста, мука, масло	20/250	30,59	7,21	12,45	9,20	177,69	165,00
	Котлета "Незнайка" (со свиной) с соусом красным (Говядина, свинина, батон, молоко, лук репч., вода, яйцо, сухарь панир., масло подсол., соль йод.,	70/30	47,35	11,40	16,97	12,87	249,85	1 025,00
	Булгур припущенный	160	23,33	6,10	4,21	34,67	200,94	1 133,00

Обед 12 лет и старше	(Кру. пшеничная Булгур, масло сл., соль йод.)	100	20,20	0,00	4,10	22,00	220,00	1 100,00
	Напиток из шиповника (новый) (Шиповник, вода, лимон, сахар-песок)	200	5,75	0,17	0,06	10,88	44,74	667,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	32	3,67	2,40	0,32	16,32	77,76	-
	Хлеб ржаной БХП	30	2,79	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Паста фруктовая в и/у 15 гр.	30	18,60	1,20	0	29,50	122,80	-
Итого за обед 12 лет и старше:		842	135,00	31,22	34,90	129,66	957,58	
Итого за день 7 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				44,76	41,67	206,66	1 380,70	
Итого за день 7 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				49,43	46,40	221,55	1 501,50	
День 8								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Закуска порционированная (отурцы свежие)	40	9,18	0,32	0,04	1,00	5,64	982,00
	Котлета "Домашняя" с соусом красным (Говядина, свинина, батон, вода, лук репч., яйцо, сухарь панир, масло подж., соль йод., соус)	70/40	46,30	11,53	18,05	12,58	258,89	246,00
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	180	30,05	3,71	5,36	24,12	159,59	371,00
	Чай с сахаром (новая) (Чай, сахар, вода)	200	1,49			6,36	25,44	663,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	26	2,98	1,95	0,26	13,26	63,18	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		556,00	90,00	17,51	23,71	57,32	512,74	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Закуска порционированная (отурцы свежие)	70	16,02	0,56	0,07	1,75	9,87	982,00
	Котлета "Домашняя" с соусом красным (Говядина, свинина, батон, вода, лук репч., яйцо, сухарь панир, масло подж., соль йод., соус)	70/30	45,54	10,48	16,41	11,44	235,35	246,00
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	200	33,39	4,12	5,96	26,80	177,32	371,00
	Чай с сахаром (новая) (Чай, сахар, вода)	200	1,49			6,36	25,44	663,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	31	3,56	2,33	0,31	15,81	75,33	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		601,00	100,00	17,49	22,75	62,16	523,31	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Суп картофельный с бобовыми и фрикадельками куриными (новый) (Фрикадельки куриные, картофель, горох, лук репч., морковь, масло подж., соль йод.)		10/200	16,38	8,53	8,77	13,46	166,87	157,00

Обед 7-11 лет	Кюфта по-московски (со свиной) с соусом красным (Говядина, свинина, крупа рисовая, вода, лук репч., яйцо, мука, масло подж., соль йод., соус)	70/30	60,78	13,22	19,50	7,98	260,30	209,00
	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 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	-
	Яблоко свежее	116	21,87	0,46	0,46	11,37	51,50	-
Итого за обед 7-11 лет:		806,00	120,00	30,27	33,50	96,32	807,90	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Суп картофельный с бобовыми и фрикадельками куриными (новая) (Фрикадельки куриные, картофель, горох, лук репч., морковь, масло подж., соль йод.)	20/250	25,75	10,96	11,27	17,31	214,54	157,00
	Кюфта по-московски (со свиной) с соусом красным (Говядина, свинина, крупа рисовая, вода, лук репч., яйцо, мука, масло подж., соль йод., соус)	70/30	60,78	13,22	19,50	7,98	260,30	209,00
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (новая) (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	200	13,41	6,30	5,88	38,56	232,36	632,00
	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	-
Итого за обед 12 лет и старше:		928,00	135,00	34,33	37,52	110,98	919,00	
Итого за день 8 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				47,78	57,22	153,64	1 320,64	
Итого за день 8 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				51,82	60,27	173,14	1 442,31	
День 9								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Каша вязкая молочная из ячневой крупы с маслом (новая) (Крупа ячневая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	180/5	15,27	4,91	4,40	27,97	171,14	898,00
	Блинчики "С пылу с жару" со стуженным молоком (Блинчики, молоко стуж.)	45/30	36,71	3,35	4,37	23,61	147,17	1 172,00
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	6,78	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00
	Батон БХП	37	6,66	2,77	1,07	19,02	96,83	-
	Яблоко свежее	130	24,58	0,52	0,52	12,74	57,72	-

Итого за завтрак 7-11 лет:		627,00	90,00	12,91	11,78	85,47	499,55	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Каша вязкая молочная из ячневой крупы с маслом (новая) (Крупа ячневая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	230/10	24,16	6,37	5,71	36,28	222,02	898,00
	Блинчики "С пылу с жару" со ступшенным молоком (Блинники, молоко ступ.)	45/30	36,71	3,35	4,37	23,61	147,17	1 172,00
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	6,78	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00
	Батон БХП	40	7,20	3,00	1,16	20,56	104,68	-
	Яблоко свежее	133	25,15	0,53	0,53	13,03	59,05	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		688,00	100,00	14,61	13,19	95,62	559,61	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Суп Кудрявый (новая) (Картофель, крупа пшено, морковь, лук репч., яйцо, масло подсол., соль йод.)	220	14,98	3,48	3,56	14,00	101,98	824,00
	Плов из свинины с овощами (Свинина, крупа рисовая, вода, морковь, лук репч., масло подсол., томат-паста, соль йод.)	60/180	69,12	17,27	45,62	47,41	459,34	523,00
	Чай с ягодой протертой (облепиха) (Чай, сахар, вода, облепиха протертая)	200	7,96	0,13	0,59	13,00	57,83	1 114,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	36	4,13	2,70	0,36	18,36	87,48	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	23,81	1,40	0,40	22,80	100,4	-
Итого за обед 7-11 лет:		896	120,00	24,97	50,54	115,57	807,03	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Суп Кудрявый (новая) (Картофель, крупа пшено, морковь, лук репч., яйцо, масло подсол., соль йод.)	270	18,38	4,27	4,37	17,18	125,16	824,00
	Плов из свинины с овощами (Свинина, крупа рисовая, вода, морковь, лук репч., масло подсол., томат-паста, соль йод.)	70/210	80,72	20,15	53,23	55,31	580,89	523,00
	Чай с ягодой протертой (облепиха) (Чай, сахар, вода, облепиха протертая)	200	7,96	0,13	0,59	13,00	57,83	1 114,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	36	4,13	2,70	0,36	18,36	87,48	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	23,81	1,40	0,40	22,80	100,4	-
Итого за обед 12 лет и старше:		986	135,00	28,64	58,95	126,66	951,76	
Итого за день 9 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				37,88	62,32	201,05	1 516,58	
Итого за день 9 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				43,25	72,14	222,28	1 711,38	

День 10

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.

Завтрак 7-11 лет	Яйцо перепелиное вареное	15	10,19	1,64	1,47	0,09	20,15	776,01
	Каша манная молочная жидкая (новая) (Крупа манная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.)	150	8,84	3,68	1,68	21,27	124,93	850,00
	Бутерброд с сыром на батоне (Сыр, батон в/с БХП)	19/33	32,02	7,49	6,50	25,31	189,68	1 115,00
	Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	12,39	1,51	1,13	12,61	66,65	1 066,00
	Пюре фруктовое	125	26,56			13,75	55	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		542	90,00	14,32	10,78	73,03	456,41	

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.

Завтрак 12 лет и старше	Яйцо перепелиное вареное	15	10,19	1,64	1,47	0,09	20,15	776,01
	Каша манная молочная жидкая (новая) (Крупа манная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.)	200	11,78	4,91	2,24	28,36	173,24	850,00
	Бутерброд с сыром на батоне (Сыр, батон в/с БХП)	24/34	39,08	8,35	7,25	28,23	211,56	1 115,00
	Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	12,39	1,51	1,13	12,61	66,65	1 066,00
	Пюре фруктовое	125	26,56			13,75	55	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		598	100,00	16,41	12,09	83,04	526,6	

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.

Обед 7-11 лет	Щи по-уральски (пшено) с фрикадельками мясными (новая) (Фрикадельки мясные, капуста, морковь, лук репчат., крупа пшено, томат-паста, масло подсол., соль)	20/200	24,46	5,82	10,18	5,08	135,24	8,00
	Рыбные котлеты (минтай) с соусом белым (Минтай, крупа манная, сахар-песок, масло подсол., соль йод., соус белый основной)	80/30	49,63	13,91	5,21	14,36	159,97	626,00
	Макаронные изделия отварные (новая) (Макаронные изделия, вода, масло подсол., соль йод.)	160	11,29	6,75	5,25	39,87	233,73	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	34	3,90	2,55	0,34	17,34	82,62	-
Итого за обед 7-11 лет:		35	23,94	0,63	2,80	25,80	130,92	-
Итого за обед 7-11 лет:		759	120,00	31,02	25,19	104,59	769,17	

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.									
Обед 12 лет и старше	Щи по-уральски (пшеница)	30/270	35,94	7,94	13,89	6,92	184,41	8,00	
	(Фрикадельки мясные, капуста, морковь, лук репчатый, крупа пшеница, томат-паста, масло подсолнечное, соль)								
	Биточки рыбные (минтай) с соусом белым	80/30	49,63	13,91	5,21	14,36	159,97	626,00	
	(Минтай, крупа манная, сахар панир, масло растительное, соль, йод, соус белый основной)								
	Макаронные изделия отварные (новья)	200	14,12	8,44	6,56	49,84	292,16	307,00	
	(Макаронные изделия, вода, масло сл., масло подсолнечное, соль растительная)								
	Чай с молоком.	200	6,78	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00	
	(Чай, молоко, вода)								
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	40	4,59	3,00	0,40	20,40	97,2	-	
	Зефир с вареной стружкой	35	23,94	0,63	2,80	25,80	130,92	-	
Итого за обед 12 лет и старше:		885	135,00	35,28	30,27	119,46	891,35		
Итого за день 10 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.									
Итого за день 10 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				45,34	35,97	177,61	1 215,57		
Среднее значение период по Завтрак 7-11 лет Дети 7 - 11 лет.				51,69	42,36	202,50	1 397,96		
Среднее значение период по Обед 7-11 лет Дети 7 - 11 лет.				75,70	72,40	258,07	2 010,06		
Среднее значение период по Обед 12 лет и старше Дети с 12 лет и старше.				118,27	157,92	332,20	3 223,19		
Среднее значение период по Завтрак 12 лет и старше Дети с 12 лет и старше.				135,23	182,38	389,03	3 738,46		
				84,26	79,58	294,50	2 254,64		