



«Согласовано»  
 Директор МАОУ "Сель"  
 Школьная столовая  
 10 марта 2025 г.

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

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

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Рецептур
				Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2								

День 1

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.

Завтрак 7-11 лет	Котлета "Незнайка" (со свинойной) с соусом красным (Повидля, свиная, батон, масло, лук репч., вода, яйцо, сухарь панир., масло подж., соль)	80/30	51,88	12,54	18,67	14,16	254,83	225,00
	Рис отварной (Крупа рисовая, вода, Масло сл., соль подж.)	150	18,30	3,60	4,78	36,44	183,23	552,00
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,90			9,08	36,32	663,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП Доблоко свежее	30 118	3,13 14,79	2,25 0,47	0,30 0,47	15,30 11,56	72,90 52,39	- -
Итого за завтрак 7-11 лет:		608,00	90,00	18,87	24,22	86,55	599,67	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,90			9,08	36,32	663,00
	Котлета "Незнайка" (со свинойной) с соусом красным (Повидля, свиная, батон, масло, лук репч., вода, яйцо, сухарь панир., масло подж., соль)	80/40	52,72	13,68	20,37	15,45	269,81	225,00
	Рис отварной (Крупа рисовая, вода, Масло сл., соль подж.)	200	24,41	4,81	6,38	48,59	270,98	552,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП Доблоко свежее	40 134	4,17 16,80	3,00 0,54	0,40 0,54	20,40 13,13	77,2 59,50	- -
Итого за завтрак 12 лет и старше:		694,00	100,00	22,02	27,68	106,65	713,81	

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.									
Обед 7-11 лет	Напиток из шиповника (Шиповник, вода, лимон, сахар-песок)	200	6,65	0,21	0,07	13,13	53,99	667,00	
	Суп Кудрявый (Картофель, крупа пшено, морковь, лук репч., яйцо, масло подсол., соль йод.)	200	24,49	5,54	4,18	24,23	156,73	824,00	
	Котлета "Домашняя" с соусом красным (Говядина, свинина, хлеб пш., вода, лук репч., яйцо, сухарь панир., масло подсол., соль йод.)	80/20	46,93	10,67	16,29	11,17	233,96	246,00	
	Пиоре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	170	35,33	3,50	5,07	22,78	150,72	371,00	
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	35	3,65	2,63	0,35	17,85	85,05	-	
Хлеб ржаной БХП	35	2,95	2,31	0,42	13,86	68,46	-		
Итого за обед 7-11 лет:		740,00	120,00	24,85	26,38	103,02	748,91		
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.									
Обед 12 лет и старше	Суп Кудрявый (Картофель, крупа пшено, морковь, лук репч., яйцо, Масло подсол., соль йод.)	260	31,84	7,20	5,44	31,50	203,75	824,00	
	Котлета "Домашняя" с соусом красным (Говядина, свинина, хлеб пш., вода, лук репч., яйцо, сухарь панир., Масло подсол., соль йод.)	80/30	47,75	11,73	17,92	12,28	257,35	246,00	
	Пиоре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	200	41,56	4,12	5,96	26,80	177,32	371,00	
	Напиток из шиповника (Шиповник, вода, лимон, сахар-песок)	200	6,65	0,21	0,07	13,13	53,99	667,00	
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	40	4,17	3,00	0,40	20,40	97,20	-	
Хлеб ржаной БХП	36	3,03	2,38	0,43	14,26	70,42	-		
Итого за обед 12 лет и старше:		846,00	135,00	28,64	30,22	118,37	860,03		
Итого за день 1 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				39,17	54,23	175,55	1 346,98		
Итого за день 1 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				45,16	62,21	199,86	1 540,01		
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.									
Завтрак 7-11 лет	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" (Хлопья Геркулес, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.)	200	20,53	7,77	5,13	33,48	211,17	898,00	
	Бутерброд с сыром на батоне (Сыр, батон в/с БХП)	18/39	30,26	7,26	6,71	19,53	167,52	1 115,00	
Чай с молоком.		200	0,71	1,26	1,41	9,14	76,60	602,00	

(Чай, молоко, вода)

Печенье "Утренний кофе" в и/у 45 гр.

Итого за завтрак 7-11 лет:

200	7,21	1,30	1,71	2,14	20,07	0,00
45	30,00	4,19	0,50	30,11	141,70	-
502	90,00	20,58	13,75	85,26	547,08	-

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.

Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес"

(Хлопья Геркулес, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.)

Бутерброд с сыром на батоне

(Сыр, батон в/с БХП)

Чай с молоком.

(Чай, молоко, вода)

Печенье "Утренний кофе" в и/у 45 гр.

Итого за завтрак 12 лет и старше:

250	25,66	9,71	6,41	41,85	263,96	898,00
21/44	35,13	8,28	7,65	22,27	191,03	1 115,00
200	9,21	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00
45	30,00	4,19	0,50	30,11	141,70	-
560	100,00	23,54	15,97	96,37	623,39	-

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.

Борщ с капустой и картофелем.

(Свекла, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат.паста, мука, масло подл., сахар-песок,

Гуляш мясной

(Говядина, лук репч., мука, томат.паста, масло подл., соль йод.)

Гарнир каша гречневая рассыпчатая

(Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)

Компот из смеси сухофруктов с витамином С.

(Смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)

Хлеб пшеничный йодированный БХП

Зефир с вареной стружкой

Итого за обед 7-11 лет:

200	10,35	1,55	3,91	10,22	82,31	165,00
40/60	61,06	11,70	12,47	3,59	173,43	550,00
180	16,66	7,43	5,69	45,58	263,23	632,00
200	4,45	0,57	-	19,55	80,48	611,00
34	3,54	2,55	0,34	17,34	82,62	-
35	23,94	0,63	2,80	25,80	130,92	-
749	120,00	24,44	25,21	122,08	813,00	-

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.

Борщ с капустой и картофелем.

(Свекла, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат.паста, мука, масло подл., сахар-песок,

Гуляш мясной

(Говядина, лук репч., мука, томат.паста, масло подл., соль йод.)

Гарнир каша гречневая рассыпчатая

(Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)

Компот из смеси сухофруктов с витамином С.

(Смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)

280	14,50	2,17	5,48	14,31	115,24	165,00
45/70	68,80	13,46	14,34	4,13	199,45	550,00
200	18,51	8,26	6,32	50,64	292,48	632,00
200	4,45	0,57	-	19,55	80,48	611,00

	Хлеб пшеничный йодированный БХП	46	4,80	3,45	0,46	23,46	111,78	-	
	Зефир с вареной стружкой	35	23,94	0,63	2,80	25,80	130,92	-	
	<b>Итого за обед 12 лет и старше:</b>	<b>876</b>	<b>135,00</b>	<b>28,54</b>	<b>29,40</b>	<b>137,89</b>	<b>930,34</b>		
	<b>Итого за день 2 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.</b>			<b>45,02</b>	<b>38,96</b>	<b>207,34</b>	<b>1 360,08</b>		
	<b>Итого за день 2 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.</b>			<b>52,08</b>	<b>45,37</b>	<b>234,27</b>	<b>1 553,73</b>		
<b>День 3</b>									
<b>Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.</b>									
	<b>Завтрак 7-11 лет</b>								
	<b>Ежки Мясные (со свиной) с соусом красным</b> (Говядина, свинина, крупа рисовая, вода, лук репч., соль йод., соус красный основной)	80/30	47,13	10,69	14,88	8,44	210,44	222,00	
	<b>Пюре овощное</b> (Картофель, молоко, морковь, масло сл., соль йод.)	160	35,47	3,18	6,26	19,87	148,55	867,00	
	<b>Чай с лимоном</b> (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	3,23	0,04		9,19	36,92	432,00	
	<b>Хлеб пшеничный йодированный БХП</b>	40	4,17	3,00	0,40	20,40	97,20	-	
	<b>Итого за завтрак 7-11 лет:</b>	<b>514,00</b>	<b>90,00</b>	<b>16,91</b>	<b>21,54</b>	<b>57,90</b>	<b>493,11</b>		
<b>Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.</b>									
	<b>Завтрак 12 лет и старше</b>								
	<b>Ежки Мясные (со свиной) с соусом красным</b> (Говядина, свинина, крупа рисовая, вода, лук репч., соль йод., соус красный основной)	80/40	47,95	11,66	16,23	9,21	229,57	222,00	
	<b>Пюре овощное</b> (Картофель, молоко, морковь, масло сл., соль йод.)	200	44,34	3,97	7,83	24,84	185,69	867,00	
	<b>Чай с лимоном</b> (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	3,23	0,04		9,19	36,92	432,00	
	<b>Хлеб пшеничный йодированный БХП</b>	43	4,48	3,23	0,43	21,93	104,49	-	
	<b>Итого за завтрак 12 лет и старше:</b>	<b>567,00</b>	<b>100,00</b>	<b>18,90</b>	<b>24,49</b>	<b>65,17</b>	<b>556,67</b>		
<b>Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.</b>									
	<b>Уха "Рыбачка" с сайрой.</b> (Сайра, картофель, морковь, лук репч., масло подж., соль йод., масло сл.)	10/200	27,01	4,17	7,65	12,41	135,18	17,00	
	<b>Голень куриная запеченная</b> (Голень куриная, сметана, чеснок суш., паприка, масло подж., соль йод.)	100	61,26	23,18	13,40	0,63	215,84	1 125,00	
	<b>Рис отварной</b> (Крупа рисовая, вода, масло сл., соль йод.)	150	18,30	3,60	4,78	36,44	203,23	552,00	
	<b>Компот из кураги с витамином С.</b> (Курага, сахар-песок, лимон кислота, аскорб кислота)	200	7,75	0,99	0,06	18,36	77,94	669,00	

Хлеб пшеничный йодированный БХП	30	3,13	2,25	0,30	15,30	72,90	-
Хлеб ржаной БХП	31	2,55	2,05	0,37	12,28	60,64	-
<b>Итого за обед 7-11 лет:</b>	<b>721,00</b>	<b>120,00</b>	<b>36,24</b>	<b>26,57</b>	<b>95,42</b>	<b>765,73</b>	

**Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.**

Уха "Рыбалка" с сайрой. (Сайра, картофель, морковь, лук репч., масло подс., соль йод., масло сл.)	20/230	39,32	4,96	9,11	14,77	160,93	17,00
Голень куриная запеченная (Голень куриная, сметана, чеснок суш., паприка, масло подс., соль йод.)	100	61,26	23,18	13,40	0,63	215,84	1 125,00
Рис отварной (Крупа рисовая, вода, масло сл., соль йод.)	180	21,97	4,33	5,74	43,73	243,88	552,00
Компот из кураги с витамином С. (Курага, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	7,75	0,99	0,06	18,36	77,94	669,00
Хлеб пшеничный йодированный БХП	29	3,02	2,18	0,29	14,79	70,47	-
Хлеб ржаной БХП	20	1,68	1,32	0,24	7,92	39,12	-
<b>Итого за обед 12 лет и старше:</b>	<b>779,00</b>	<b>135,00</b>	<b>36,95</b>	<b>28,84</b>	<b>100,21</b>	<b>808,18</b>	

**Итого за день 3 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.**

**Итого за день 3 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.**

**День 4**

**Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.**

Сыр в индивидуальной упаковке	18	21,00	1,37	2,98	0,88	35,82	-
Каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом (Крупа пшениная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	160/5	23,94	6,45	6,22	31,87	209,24	515,00
Завтрак 7-11 лет Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	13,77	1,82	1,67	13,22	75,19	986,00
Батон БХП	30	4,89	2,25	0,87	15,42	78,51	-
Пюре фруктовое	125	26,40			13,75	55,00	-
<b>Итого за завтрак 7-11 лет:</b>	<b>521,00</b>	<b>90,00</b>	<b>11,89</b>	<b>11,74</b>	<b>75,14</b>	<b>453,76</b>	

**Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.**

Сыр в индивидуальной упаковке	18	21,00	1,37	2,98	0,88	35,82	-
Каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом (Крупа пшениная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	200/8	32,47	8,13	7,84	40,18	263,77	515,00
Завтрак 12 лет и старше Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	13,77	1,82	1,67	13,22	75,19	986,00

Батон БХП	39	6,36	2,93	1,13	20,05	102,06	-
Пюре фруктовое	125	26,40			13,75	55,00	-
<b>Итого за завтрак 12 лет и старше:</b>	<b>573,00</b>	<b>100,00</b>	<b>14,25</b>	<b>13,62</b>	<b>88,07</b>	<b>531,84</b>	

**Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.**

<b>Обед 7-11 лет</b>	Рассольник "Ленинградский" с фрикадельками (Г+С) и сметаной (фрикадельки мясные, картофель, морковь, огурцы солен., лук репч., крупа перловая, масло)	10/180/10	28,08	3,27	6,59	12,30	191,58	167,03
	Блины-конверты с фруктовой начинкой (клубника) (Блин-конверт с клубникой, масло слив.)	130	56,68	4,24	9,00	35,06	278,2	1 097,00
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	9,21	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	31	3,23	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	22,80	1,40	0,40	22,80	100,40	-
<b>Итого за обед 7-11 лет:</b>	<b>761</b>	<b>120,00</b>	<b>12,60</b>	<b>17,71</b>	<b>88,11</b>	<b>672,2</b>		

**Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.**

<b>Обед 12 лет и старше</b>	Рассольник "Ленинградский" с фрикадельками (Г+С) и сметаной (фрикадельки мясные, картофель, морковь, огурцы солен., лук репч., крупа перловая, масло)	20/250/10	42,03	4,58	9,22	17,23	262,21	167,03
	Блины-конверты с фруктовой начинкой (клубника) (Блин-конверт с клубникой, масло слив.)	130	56,68	4,24	9,00	35,06	288,2	1 097,00
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	9,21	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	41	4,28	3,08	0,41	20,91	99,63	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	22,80	1,40	0,40	22,80	100,40	-
<b>Итого за обед 12 лет и старше:</b>	<b>851</b>	<b>135,00</b>	<b>14,66</b>	<b>20,44</b>	<b>98,14</b>	<b>777,13</b>		
<b>Итого за день 4 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.</b>			<b>24,49</b>	<b>29,44</b>	<b>163,26</b>	<b>1 015,96</b>		
<b>Итого за день 4 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.</b>			<b>28,91</b>	<b>34,06</b>	<b>186,21</b>	<b>1 166,97</b>		

**Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.**

<b>Завтрак 7-11 лет</b>	Каша манная молочная жидкая 100% (Крупа манная, молоко, сахар-песок, соль йод.)	150	25,39	5,85	3,92	27,39	168,24	578,00
	Бутерброд с маслом на батоне (Масло сл., батон в/с БХП)	15/43	29,25	3,38	11,77	22,55	209,67	1 116,00
	Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	12,56	1,51	1,13	12,61	66,65	1 066,00

Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	22,80	1,40	0,40	22,80	100,40	-
<b>Итого за завтрак 7-11 лет:</b>	<b>608</b>	<b>90,00</b>	<b>12,14</b>	<b>17,22</b>	<b>85,35</b>	<b>544,96</b>	

**Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.**

<b>Завтрак 12 лет и старше</b>	Каша манная молочная жидкая 100% (Крупа манная, молоко, сахар-песок, соль йод.)	210	35,54	8,19	5,49	38,35	235,54	578,00
	Бутерброд с маслом на батоне (Масло сл., батон в/с БХП)	15/42	29,10	3,32	11,57	22,16	206,06	1 116,00
	Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	12,56	1,51	1,13	12,61	66,65	1 066,00
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	22,80	1,40	0,40	22,80	100,40	-
	<b>Итого за завтрак 12 лет и старше:</b>	<b>667</b>	<b>100,00</b>	<b>14,42</b>	<b>18,59</b>	<b>95,91</b>	<b>608,64</b>	

**Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.**

<b>Обед 7-11 лет</b>	Щи по-уральски (пшено) с фрикадельками (Г+С) (Фрикадельки мясные, капуста, морковь, лук репч., крупа пшено, томат паста, масло подсолн.)	20/200	23,58	4,60	8,39	5,71	116,80	8,00
	Фрикадельки "Удинские" (со свиной) с соусом красным (Говядина, свинина, крупа манная, молоко, яйцо, лук репч., соль йод., соус красный основной)	80/30	56,21	12,98	17,37	7,42	237,93	1 126,00
	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	160	21,30	5,78	4,34	33,92	197,81	307,00
	Напиток из ягод (брусника), протертой с сахаром (Брусника протертая с сахаром, сахар-песок, вода)	200	14,20	0,13	0,09	15,82	64,61	1 083,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	25	2,61	1,88	0,25	12,75	60,75	-
Хлеб ржаной БХП	25	2,10	1,65	0,30	9,90	48,90	-	
<b>Итого за обед 7-11 лет:</b>	<b>740,00</b>	<b>120,00</b>	<b>27,01</b>	<b>30,74</b>	<b>85,52</b>	<b>726,79</b>		

**Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.**

<b>Обед 12 лет и старше</b>	Щи по-уральски (пшено) с фрикадельками (Г+С) (Фрикадельки мясные, капуста, морковь, лук репч., крупа пшено, томат паста, масло подсолн.)	30/250	33,92	5,86	10,68	7,27	148,65	8,00
	Фрикадельки "Удинские" (со свиной) с соусом красным (Говядина, свинина, крупа манная, молоко, яйцо, лук репч., соль йод., соус красный основной)	80/30	56,21	12,98	17,37	7,42	237,93	1 126,00
	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	180	23,97	6,50	4,88	38,16	222,53	307,00
	Напиток из ягод (брусника), протертой с сахаром (Брусника протертая с сахаром, сахар-песок, вода)	200	14,20	0,13	0,09	15,82	64,61	1 083,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	36	3,75	2,70	0,36	18,36	87,48	-

Хлеб ржаной БХП		35	2,95	2,31	0,42	13,86	68,46	-
Итого за обед 12 лет и старше:		841,00	135,00	39,15	52,39	196,80	1 438,30	
<b>Итого за день 5 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.</b>								
<b>Итого за день 5 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.</b>								
<b>Неделя 3</b>								
<b>День 6</b>								
<b>Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.</b>								
Голень куриная запеченная		100	61,26	23,18	13,40	0,63	215,84	1 125,00
(Голень куриная, сметана, чеснок суш., паприка, масло подсол., соль йод.)		150	11,07	3,39	4,11	20,67	133,23	676,00
Гарнир каша гречневая вязкая		200	1,90			9,08	36,32	663,00
(Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)								
Чай с сахаром		31	3,23	2,33	0,31	15,81	75,33	-
(Чай, сахар, вода)		100	12,54	0,40	0,40	9,80	44,40	-
Хлеб пшеничный йодированный БХП		100	12,54	0,40	0,40	9,80	44,40	-
Яблоко свежее		581,00	90,00	29,30	18,22	55,99	505,12	
<b>Итого за завтрак 7-11 лет:</b>								
<b>Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.</b>								
Голень куриная запеченная		110	67,39	25,50	14,74	0,69	237,42	1 125,00
(Голень куриная, сметана, чеснок суш., паприка, масло подсол., соль йод.)		180	13,38	4,07	4,93	24,80	159,88	676,00
Гарнир каша гречневая вязкая		200	1,90			9,08	36,32	663,00
(Крупа гречневая, вода, Масло сл., соль йод.)								
Чай с сахаром		34	3,54	2,55	0,34	17,34	82,62	-
(Чай, сахар, вода)		110	13,79	0,44	0,44	10,78	48,84	-
Хлеб пшеничный йодированный БХП		110	13,79	0,44	0,44	10,78	48,84	-
Яблоко свежее		634,00	100,00	32,56	20,45	62,70	565,08	
<b>Итого за завтрак 12 лет и старше:</b>								
<b>Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.</b>								
Борщ с капустой, картофелем и сметаной		200/10	16,16	1,77	4,87	10,61	105,36	165,00
(Свекла, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, мука, масло подсол., сахар-песок.)		80/20	57,18	13,98	8,65	8,25	186,75	1 062,00
Сеченики Посольские из минтая с соусом белым		150	33,25	2,98	5,87	18,63	169,27	867,00
(Минтай, омлет из сухого яичного желтка, крупа манная, лук репч., яйцо, сахар)								
Пюре овощное								
(Картофель, морковь, масло сл., соль йод.)								
<b>Обед 7-11 лет</b>								



Компот из кураги с витамином С. <small>(Курага, сахар-песок, лимон-кислота, аскорб. кислоты)</small>	200	7,75	0,99	0,06	18,36	77,94	669,00
Хлеб пшеничный йодированный БХП	30	3,13	2,25	0,30	15,30	72,90	-
Хлеб ржаной БХП	30	2,53	1,98	0,36	11,88	58,68	-
<b>Итого за обед 7-11 лет:</b>	<b>720,00</b>	<b>120,00</b>	<b>23,95</b>	<b>20,11</b>	<b>83,04</b>	<b>670,9</b>	

**Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.**

Борщ с капустой, картофелем и сметаной <small>(Свекла, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, мука, масло подсол., сахар-песок,</small>	250/10	18,76	2,19	6,03	13,14	135,59	165,00
Сеченики Посольские из минтая с соусом белым <small>(Минтай, омлет из сухого яичного желтка, крупа манная, лук репч., яйцо, сахар</small>	80/30	57,72	15,38	9,51	9,08	223,43	1 062,00
Пюре овощное <small>(Картофель, молоко, морковь, масло сл., соль йод.)</small>	200	44,34	3,97	7,83	24,84	215,69	867,00
Компот из кураги с витамином С. <small>(Курага, сахар-песок, лимон-кислота, аскорб. кислоты)</small>	200	7,75	0,99	0,06	18,36	77,94	669,00
Хлеб пшеничный йодированный БХП	35	3,65	2,63	0,35	17,85	85,05	-
Хлеб ржаной БХП	33	2,78	2,18	0,40	13,07	64,55	-
<b>Итого за обед 12 лет и старше:</b>	<b>838,00</b>	<b>135,00</b>	<b>27,34</b>	<b>24,17</b>	<b>96,34</b>	<b>802,25</b>	
<b>Итого за день 6 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.</b>			<b>47,41</b>	<b>35,44</b>	<b>163,19</b>	<b>1 161,31</b>	
<b>Итого за день 6 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.</b>			<b>55,54</b>	<b>42,29</b>	<b>200,46</b>	<b>1 404,65</b>	

**День 7**

**Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.**

Каша кукурузная молочная вязкая с маслом <small>(Крупа кукурузная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)</small>	150/3	21,29	5,24	4,42	34,56	198,97	623,00
Блины-конверты с фруктовой начинкой (вишня) <small>(Блин-конверт с вишней, масло слив.)</small>	65	29,24	4,22	5,90	11,93	117,70	1 097,00
<b>Завтрак 7-11 лет</b>	200	9,21	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00
Чай с молоком. <small>(Чай, молоко, вода)</small>	37	3,86	2,78	0,37	18,87	89,91	-
Хлеб пшеничный йодированный БХП	125	26,40			13,75	55,00	-
Пюре фруктовое	580,00	90,00	13,59	12,10	81,25	488,27	
<b>Итого за завтрак 7-11 лет:</b>							

**Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.**

Каша кукурузная молочная вязкая с маслом <small>(Крупа кукурузная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., Масло сл.)</small>	210/5	31,08	7,36	6,21	48,57	279,60	623,00
--	-------	-------	------	------	-------	--------	--------

<b>Завтрак 12 лет и старше</b>	Блины-конверты с фруктовой начинкой (вишня)	65	29,24	4,22	5,90	11,93	117,70	1 097,00
	(Блин-конверт с вишней, масло слив.)							
	Чай с молоком.	200	9,21	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00
	(Чай, молоко, вода)							
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	39	4,07	2,93	0,39	19,89	94,77	-
Хлеб ржаной БХП	125	26,40			13,75	55,00	-	
Пюре фруктовое	644,00	100,00	15,87	13,91	96,28	573,76		
<b>Итого за завтрак 12 лет и старше:</b>								

**Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.**

<b>Обед 7-11 лет</b>	Рассольник "Ленинградский"	200	15,06	1,75	4,06	12,89	95,06	167,00
	(Картофель, морковь, огурцы солен., лук репч., крупа перловая, масло подсол., соль йод.)							
	Кюфта по-московски (со свиной) с соусом красным.	80/20	63,49	14,46	21,08	8,19	280,32	209,00
	(Говядина, свинина, крупа рисовая, вода, лук репч., яйцо, мука, масло подсол., соль йод., соус)							
	Макаронные изделия отварные.	150	19,97	5,42	4,07	31,80	185,45	307,00
	(Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)							
	Чай с лимоном	200/4	3,23	0,04		9,19	36,92	432,00
	(Чай, сахар, лимон, вода)							
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	25	2,61	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной БХП	25	2,10	1,65	0,30	9,90	48,90	-
Яблоко свежее	108	13,54	0,43	0,43	10,58	47,95	-	
<b>Итого за обед 7-11 лет:</b>	<b>812,00</b>	<b>120,00</b>	<b>25,62</b>	<b>30,18</b>	<b>95,30</b>	<b>755,35</b>		

**Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.**

<b>Обед 12 лет и старше</b>	Рассольник "Ленинградский"	270	20,35	2,37	5,48	17,40	128,34	167,00
	(Картофель, морковь, огурцы солен., лук репч., крупа перловая, масло подсол., соль йод.)							
	Кюфта по-московски (со свиной) с соусом красным.	80/30	64,32	15,91	23,19	9,01	308,35	209,00
	(Говядина, свинина, крупа рисовая, вода, лук репч., яйцо, мука, масло подсол., соль йод., соус)							
	Макаронные изделия отварные.	200	26,63	7,22	5,42	42,40	247,26	307,00
	(Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)							
	Чай с лимоном	200/4	3,23	0,04		9,19	36,92	432,00
	(Чай, сахар, лимон, вода)							
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	35	3,65	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной БХП	30	2,53	1,98	0,36	11,88	58,68	-
Яблоко свежее	114	14,29	0,46	0,46	11,17	50,62	-	
<b>Итого за обед 12 лет и старше:</b>	<b>963,00</b>	<b>135,00</b>	<b>30,59</b>	<b>35,25</b>	<b>118,90</b>	<b>915,21</b>		



Обед 12 лет и старше	Щи из свежей капусты с картофелем (Капуста, картофель, морковь, лук репч., томат.паста, Масло подсол., соль йод.)	250	12,27	1,76	4,89	8,29	84,21	197,00	
	Плов из говядины с овощами (Говядина, крупа рисовая, вода, морковь, лук репч., Масло подсол., томат.паста, соль йод.)	50/180	96,12	20,99	31,58	45,44	549,91	523,00	
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,90			9,08	36,32	663,00	
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	25	2,61	1,88	0,25	12,75	60,75	-	
	Хлеб ржаной БХП	25	2,10	1,65	0,30	9,90	48,90	-	
Итого за обед 12 лет и старше:	Мандарин.	102	20,00	0,82	0,20	7,65	35,70	-	
		832,00	135,00	27,09	37,22	93,11	815,79		
Итого за день 8 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				43,21	47,13	155,95	1 220,78		
Итого за день 8 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				47,14	53,36	181,57	1 395,10		
<b>День 9</b>									
<b>Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.</b>									
Завтрак 7-11 лет	Сыр в индивидуальной упаковке	18	21,00	1,37	2,98	0,88	35,82	-	
	Макаронные изделия "Карбонара" (Макаронные изд., Маслопродукт. лук репч., томат.паста, Масло подсол., соль йод.)	180	31,99	10,10	8,53	32,94	278,94	448,00	
	Чай с мёдом (Чай, мёд, вода)	200/20	14,53	0,15		14,61	59,04	693,00	
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	20	2,08	1,50	0,20	10,20	48,60	-	
	Мандарин.	104	20,40	0,83	0,21	7,80	36,40	-	
Итого за завтрак 7-11 лет:		542	90,00	13,95	11,92	66,43	428,80		
<b>Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.</b>									
Завтрак 12 лет и старше	Сыр в индивидуальной упаковке	18	21,00	1,37	2,98	0,88	35,82	-	
	Макаронные изделия "Карбонара" (Макаронные изд., Маслопродукт. лук репч., томат.паста, Масло подсол., соль йод.)	220	39,10	12,34	10,43	40,26	314,26	448,00	
	Чай с мёдом (Чай, мёд, вода)	200/20	14,53	0,15		14,61	59,04	693,00	
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	31	3,23	2,33	0,31	15,81	75,33	-	
	Мандарин.	113	22,14	0,90	0,23	8,48	39,55	-	
Итого за завтрак 12 лет и старше:		602	100,00	17,09	13,94	80,04	524		
<b>Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.</b>									
Суп картофельный с бобовыми, и гречками.		200/110	10,78	4,04	4,10	10,04	140,17	147,00	

Обед 7-11 лет	Картофель, горох, лук репч., морковь, масло подсол., соль йод., тренки)	270/10	14,26	6,74	7,32	26,59	199,23	157,00
	Мясо тушеное с морковью и луком (Говядина, морковь, лук репч., масло подсол., мука, томат паста, соль йод.)	45/55	69,09	11,88	13,90	4,55	190,79	675,00
	Гарнир пшено отварное вязкое (Крупа пшено, вода, масло сл., соль йод.)	160	11,00	4,19	4,69	23,31	152,21	843,00
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С. (Смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон. кислота, аскорб. кислота)	200	4,45	0,57		19,55	80,48	611,00
	Хлеб пшеничный йодированный ВХП	33	3,44	2,48	0,33	16,83	80,19	-
	Сок фруктовый в п/у 125	125	21,24	0,88	0,25	14,25	62,77	-
<b>Итого за обед 7-11 лет:</b>		<b>828</b>	<b>120,00</b>	<b>25,05</b>	<b>24,66</b>	<b>98,44</b>	<b>715,86</b>	

**Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.**

Обед 12 лет и старше	Суп картофельный с бобовыми, и тренками. (Картофель, горох, лук репч., морковь, масло подсол., соль йод., тренки)	270/10	14,26	6,74	7,32	26,59	199,23	157,00
	Мясо тушеное с морковью и луком (Говядина, морковь, лук репч., масло подсол., мука, томат паста, соль йод.)	50/70	77,44	14,26	16,68	5,46	228,95	675,00
	Гарнир пшено отварное вязкое (Крупа пшено, вода, масло сл., соль йод.)	200	13,75	5,24	5,86	29,14	190,26	843,00
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С. (Смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон. кислота, аскорб. кислота)	200	4,45	0,57		19,55	80,48	611,00
	Хлеб пшеничный йодированный ВХП	37	3,86	2,78	0,37	18,87	89,91	-
<b>Итого за обед 12 лет и старше:</b>		<b>962</b>	<b>135,00</b>	<b>30,46</b>	<b>30,48</b>	<b>113,86</b>	<b>851,60</b>	

**Итого за день 9 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.**

**Итого за день 9 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.**

**Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.**

Завтрак 7-11 лет	Каша вязкая молочная из риса с вареньем (Крупа рисовая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., варенье)	180/20	32,96	5,13	2,89	49,18	243,25	898,00
	Бутерброд с маслом на батоне (Масло сл., батон в/с ВХП)	12/33	23,24	2,62	9,14	17,49	162,68	1 116,00
	Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	12,56	1,51	1,13	12,61	66,65	1 066,00

Сок фруктовый в п/у 125	125	21,24	0,88	0,25	14,25	62,77	-
<b>Итого за завтрак 7-11 лет:</b>	<b>570</b>	<b>90,00</b>	<b>10,14</b>	<b>13,41</b>	<b>93,54</b>	<b>535,35</b>	

**Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.**

<b>Завтрак 12 лет и старше</b>	Каша вязкая молочная из риса с вареньем (Крупа рисовая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., варенье)	210/20	36,60	5,90	3,32	56,56	279,74	898,00
	Бутерброд с маслом на батоне (Масло сл., батон в/с БХП)	15/45	29,60	3,50	12,18	23,33	216,90	1 116,00
	Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	12,56	1,51	1,13	12,61	66,65	1 066,00
	Сок фруктовый в п/у 125	125	21,24	0,88	0,25	14,25	62,77	-
	<b>Итого за завтрак 12 лет и старше:</b>	<b>615</b>	<b>100,00</b>	<b>11,78</b>	<b>16,88</b>	<b>106,74</b>	<b>626,06</b>	

**Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.**

<b>Обед 7-11 лет</b>	Бульон с мясными фрикадельками (Г+С) и гречками (Фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок, приправа, соль йод., гречки)	20/200/10	19,49	4,45	4,54	6,84	85,98	1 079,00
	Котлета "Незнайка" (со свиной) с соусом красным (Говядина, свинина, батон, молоко, лук репч., вода, яйцо, сухарь панир., масло подсол., соль)	80/20	51,06	11,40	16,97	12,87	249,85	225,00
	Гарнир "Забава" (Крупа гречневая, крупа рисовая, вода, масло сл., соль йод.)	150	14,72	4,63	4,22	35,56	198,74	310,00
	Напиток из ягод (облепиха), протертая с сахаром (Облепиха протертая с сахаром, сахар-песок, вода)	200	9,55	0,18	0,79	15,82	71,11	1 083,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП Зефир Йогуртовый	26 35	2,71 22,47	1,95 0,25	0,26 2,45	13,26 26,74	63,18 129,50	-
<b>Итого за обед 7-11 лет:</b>	<b>741</b>	<b>120,00</b>	<b>22,86</b>	<b>29,23</b>	<b>111,09</b>	<b>798,36</b>		

**Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.**

<b>Обед 12 лет и старше</b>	Бульон с мясными фрикадельками (Г+С) и гречками (Фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок, приправа, соль йод., гречки)	30/250/10	28,38	5,62	5,72	8,62	108,41	1 079,00
	Котлета "Незнайка" (со свиной) с соусом красным (Говядина, свинина, батон, молоко, лук репч., вода, яйцо, сухарь панир., масло подсол., соль)	80/30	51,89	12,54	18,67	14,16	274,83	225,00
	Гарнир "Забава" (Крупа гречневая, крупа рисовая, вода, масло сл., соль йод.)	190	18,64	5,86	5,35	45,04	251,74	310,00
	Напиток из ягод (облепиха), протертая с сахаром (Облепиха протертая с сахаром, сахар-песок, вода)	200	9,55	0,18	0,79	15,82	71,11	1 083,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	39	4,07	2,93	0,39	19,89	94,77	-

Зедир Йогуртовый		35	22,47	0,25	2,45	26,74	129,50	-
Итого за обед 12 лет и старше:		954	135,00	27,38	33,36	130,27	930,36	
Итого за день 10 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				33,00	42,63	204,62	1 333,70	
Итого за день 10 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				39,16	50,25	237,02	1 556,42	
Среднее значение период по Завтрак 7-11 лет Дети 7 - 11 лет.				95,68	114,68	324,18	2 711,60	
Среднее значение период по Обед 7-11 лет Дети 7 - 11 лет.				174,44	192,48	501,73	4 436,91	
Среднее значение период по Обед 12 лет и старше Дети с 12 лет и старше.				200,17	226,42	595,89	5 221,93	
Среднее значение период по Завтрак 12 лет и старше Дети с 12 лет и старше.				107,89	127,47	378,24	3 091,75	