



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

МАОУ "Городской комбинат школьного питания"

Директор

Шахова А.М.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>								
<b>День 1</b>								
<b>Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.</b>								
Завтрак 7-11 лет	Каша манная молочная жидкая с маслом (Крупа манная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	170/5	25,62	5,05	5,10	25,57	168,43	850,00
	Бутерброд с сыром на батоне (Сыр, батон в/с БХП)	17/32	27,81	6,24	5,77	16,79	144,01	1 115,00
	Какао-напиток (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	13,77	1,82	1,67	13,22	75,19	986,00
	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>624</b>	<b>90,00</b>	<b>14,51</b>	<b>12,94</b>	<b>78,38</b>	<b>488,03</b>	
<b>Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.</b>								
Завтрак 12 лет и старше	Каша манная молочная жидкая с маслом (Крупа манная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	220/5	30,96	6,50	6,56	32,87	216,55	850,00
	Бутерброд с сыром на батоне (Сыр, батон в/с БХП)	20/36	32,47	7,13	6,59	19,19	164,58	1 115,00
	Какао-напиток (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	13,77	1,82	1,67	13,22	75,19	986,00
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>681</b>	<b>100,00</b>	<b>16,85</b>	<b>15,22</b>	<b>88,08</b>	<b>556,72</b>	
<b>Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.</b>								

	(Капуста, картофель, морковь, лук репч., томат.паста, Масло подсолнечное)	200	2,21	1,44	2,21	0,202	101,21	171,00
	Фрикадельки "Удинские" (со свиной) с соусом (говядина, свинина, крупа манная, молоко, яйцо, лук репч., соль)	80/20	55,39	11,80	15,79	6,75	246,3	1 126,00
<b>Обед 7-11 лет</b>	<b>Щурек картофельный</b> (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	150	29,69	3,09	4,47	20,10	132,99	371,00
	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	25	2,61	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Яблоко свежее	120	15,05	0,48	0,48	11,76	53,28	-
<b>Итого за обед 7-11 лет:</b>		<b>795,00</b>	<b>120,00</b>	<b>19,64</b>	<b>24,96</b>	<b>76,35</b>	<b>678,63</b>	

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

	Щи из свежей капусты с картофелем (Капуста, картофель, морковь, лук репч., томат.паста, Масло подсолнечное)	250	11,90	1,76	4,89	8,29	114,21	197,00
	Фрикадельки "Удинские" (со свиной) с соусом (говядина, свинина, крупа манная, молоко, яйцо, лук репч., соль)	80/30	56,21	12,98	17,37	7,42	267,93	1 126,00
<b>Обед 12 лет и старше</b>	<b>Щурек картофельный</b> (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	200	39,59	4,12	5,96	26,80	177,32	371,00
	Компот из кураги с витамином С. (Курага, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	7,75	0,99	0,06	18,36	77,94	669,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	36	3,75	2,70	0,36	18,36	87,48	-
	Яблоко свежее	126	15,80	0,50	0,50	12,35	55,94	-
<b>Итого за обед 12 лет и старше:</b>		<b>922,00</b>	<b>135,00</b>	<b>23,05</b>	<b>29,14</b>	<b>91,58</b>	<b>780,82</b>	
<b>Итого за день 1 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.</b>			<b>38,95</b>	<b>49,95</b>		<b>179,61</b>	<b>1 324,97</b>	
<b>Итого за день 1 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.</b>			<b>46,62</b>	<b>57,04</b>		<b>210,14</b>	<b>1 541,57</b>	

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

	Каша вязкая молочная из ячневой крупы с маслом (Крупа ячневая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., Масло сл.)	160/5	23,41	5,42	6,85	28,27	196,43	898,00
<b>Завтрак 7-11 лет</b>	<b>Влины-конверты с фруктовой начинкой (клубника)</b> (Блин-конверт с клубникой, масло слив.)	65	28,34	2,12	4,50	17,53	119,10	1 097,00
	<b>Чай с молоком.</b> (Чай, молоко, вода)	200	9,21	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00

Батон БХП	30	4,89	2,25	0,87	15,42	78,51	-
Мандарин.	123	24,15	0,98	0,25	9,23	43,05	-
<b>Итого за завтрак 7-11 лет:</b>	<b>583,00</b>	<b>90,00</b>	<b>12,14</b>	<b>13,88</b>	<b>72,59</b>	<b>463,78</b>	

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

<b>Завтрак 12 лет и старше</b>	Каша вязкая молочная из ячневой крупы с Мас (Крупа ячневая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	240/5	31,38	8,05	10,17	41,98	291,67	898,00
	Блины-конверты с фруктовой начинкой (клубон (Блин-конверт с клубничкой, масло слив.)	65	28,34	2,12	4,50	17,53	119,10	1 097,00
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	9,21	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00
	Батон БХП	40	6,52	3,00	1,16	20,56	104,68	-
	Мандарин.	125	24,55	1,00	0,25	9,38	43,75	-
<b>Итого за завтрак 12 лет и старше:</b>	<b>675,00</b>	<b>100,00</b>	<b>15,53</b>	<b>17,49</b>	<b>91,58</b>	<b>585,89</b>		

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

<b>Обед 7-11 лет</b>	Суп картофельный с рыбнымипельменями (Пельмени рыбные, картофель, морковь, лук репч., масло подг.,	230	28,49	5,78	4,88	21,73	153,92	1 114,00
	Гуляш мясной (Говядина, лук репч., мука, томат-паста, масло подг., соль йод.)	40/50	60,51	10,53	11,22	3,23	156,09	550,00
	Рис отварной (Крупа рисовая, вода, масло сл., соль йод.)	150	18,30	3,60	4,78	36,44	203,23	552,00
	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	33	3,44	2,48	0,33	16,83	80,19	-
Хлеб ржаной БХП	31	2,61	2,05	0,37	12,28	60,64	-	
<b>Итого за обед 7-11 лет:</b>	<b>734,00</b>	<b>120,00</b>	<b>24,65</b>	<b>21,65</b>	<b>103,64</b>	<b>708,05</b>		

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

<b>Обед 12 лет и старше</b>	Суп картофельный с рыбнымипельменями (Пельмени рыбные, картофель, морковь, лук репч., масло подг.,	260	32,21	6,53	5,51	24,56	173,99	1 114,00
	Гуляш мясной (Говядина, лук репч., мука, томат-паста, масло подг., соль йод.)	45/55	68,01	11,70	12,47	3,59	173,43	550,00
	Рис отварной (Крупа рисовая, вода, масло сл., соль йод.)	180	21,97	4,33	5,74	43,73	243,88	552,00
Напиток из шиповника	200	6,65	0,21	0,07	12,12	53,00	667,00	

	(Шиповник, вода, лимон, сахар-песок)	200	0,02	0,21	0,01	12,12	22,77	00,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	30	3,13	2,25	0,30	15,30	72,90	-
	Хлеб ржаной БХП	36	3,03	2,38	0,43	14,26	70,42	-
	<b>Итого за обед 12 лет и старше:</b>	<b>806,00</b>	<b>135,00</b>	<b>27,40</b>	<b>24,52</b>	<b>114,58</b>	<b>788,61</b>	
	<b>Итого за день 2 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.</b>			<b>36,78</b>	<b>35,53</b>	<b>176,23</b>	<b>1 171,83</b>	
	<b>Итого за день 2 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.</b>			<b>42,93</b>	<b>42,02</b>	<b>206,16</b>	<b>1 374,50</b>	
<b>День 3</b>								
<b>Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.</b>								
<b>Завтрак 7-11 лет</b>	<b>Котлета "Домашняя" с соусом красным</b> (Говядина, свинина, хлеб пш., вода, лук репч., яйцо, сахар панир.,	80/30	47,75	11,73	17,92	12,28	257,35	246,00
	<b>Пюре овощное</b> (Картофель, молоко, морковь, масло сл., соль йод.)	170	36,21	3,38	6,65	21,11	157,84	867,00
	<b>Чай с лимоном</b> (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	3,23	0,04	0,04	9,19	36,92	432,00
	<b>Хлеб пшеничный йодированный БХП</b>	27	2,81	2,03	0,27	13,77	65,61	-
<b>Итого за завтрак 7-11 лет:</b>	<b>511,00</b>	<b>90,00</b>	<b>17,18</b>	<b>24,84</b>	<b>56,36</b>	<b>517,72</b>		
<b>Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.</b>								
<b>Завтрак 12 лет и старше</b>	<b>Котлета "Домашняя" с соусом красным</b> (Говядина, свинина, хлеб пш., вода, лук репч., яйцо, сахар панир.,	80/40	48,50	12,80	19,55	13,40	280,75	246,00
	<b>Пюре овощное</b> (Картофель, молоко, морковь, масло сл., соль йод.)	210	44,73	4,17	8,22	26,08	194,98	867,00
	<b>Чай с лимоном</b> (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	3,23	0,04	0,04	9,19	36,92	432,00
	<b>Хлеб пшеничный йодированный БХП</b>	34	3,54	2,55	0,34	17,34	82,62	-
<b>Итого за завтрак 12 лет и старше:</b>	<b>568,00</b>	<b>100,00</b>	<b>19,56</b>	<b>28,11</b>	<b>66,01</b>	<b>595,27</b>		
<b>Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.</b>								
<b>Обед 7-11 лет</b>	<b>Суп Кудрявый с фрикадельками (Г+С)</b> (Фрикадельки мясные, картофель, крупа пшено, морковь, лук	10/240	36,79	11,48	11,87	27,46	222,58	824,00
	<b>Стрипы из птицы (курица) с соусом белым</b> (Филе куриное, свинина, вода, яйцо, сахар панир., масло подж.,	90/30	51,18	17,03	14,28	11,40	212,24	1 073,00
	<b>Макаронные изделия отварные.</b> (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	160	21,30	5,78	4,34	33,92	197,81	307,00
	<b>Компот из смеси сухофруктов с витамином С.</b>	200	4,45	0,57	10,55	60,48	411,00	

	(Смесь сухofруктов, сахар-песок, лимоннокислота, аскорб.кислота)	200	4,45	0,57									
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	36	3,75	2,70	0,36	18,36	87,48	-					
	Хлеб ржаной БХП	30	2,53	1,98	0,36	11,88	58,68	-					
<b>Итого за обед 7-11 лет:</b>		<b>796,00</b>	<b>120,00</b>	<b>39,54</b>	<b>31,20</b>	<b>122,57</b>	<b>859,27</b>						

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

<b>Обед 12 лет и старше</b>	Суп Кудрявый с фрикадельками (Г+С) (Фрикадельки мясные, картофель, крупа пшено, морковь, лук	20/270	48,91	13,32	13,76	31,86	239,59	824,00		
	Стрипсы из птицы (курица) с соусом белым (Филе куриное, свинина, вода, яйцо, сухарь панир., масло подсолн.	90/30	51,18	17,03	14,28	11,40	212,24	1 073,00		
	Макаронные изделия отварные, (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	180	23,97	6,50	4,88	38,16	222,53	307,00		
	Компот из смеси сухofруктов с витамином С. (Смесь сухofруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	4,45	0,57		19,55	80,48	611,00		
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	38	3,96	2,85	0,38	19,38	92,34	-		
	Хлеб ржаной БХП	30	2,53	1,98	0,36	11,88	58,68	-		
	<b>Итого за обед 12 лет и старше:</b>		<b>858,00</b>	<b>135,00</b>	<b>42,25</b>	<b>33,66</b>	<b>132,23</b>	<b>905,86</b>		

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

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

<b>День 4</b>													
---------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

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

<b>Завтрак 7-11 лет</b>	Йогурт вареное	40	19,50	5,08	4,60	0,28	62,84	776,00	
	Каша вязкая Молочная из пшеничной крупы (Крупа пшеничная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.)	200	20,59	8,02	4,16	39,81	228,76	515,00	
	Бутерброд с сыром и маслом на батоне (Сыр, масло сл., батон в/с БХП)	12/10/40	37,35	6,84	12,67	18,33	214,72	1 117,00	
	Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	12,56	1,51	1,13	12,61	66,65	1 066,00	

**Итого за завтрак 7-11 лет:**

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

<b>Завтрак 12 лет и старше</b>	Йогурт вареное	40	19,50	5,08	4,60	0,28	62,84	776,00	
	Каша вязкая Молочная из пшеничной крупы (Крупа пшеничная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.)	250	25,74	10,03	5,20	49,76	285,95	515,00	
	Бутерброд с сыром и маслом на батоне	16/10/27	49,90	6,06	19,88	18,69	918,10	1 117,00	

старше	(Сыр, масло сл., батон в/с БХП)	10,10,21	42,20	0,72	12,00	19,02	210,17	1 111,00	
	Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	12,56	1,51	1,13	12,61	66,65	1 066,00	
<b>Итого за завтрак 12 лет и старше:</b>		<b>553</b>	<b>100,00</b>	<b>23,56</b>	<b>23,81</b>	<b>81,27</b>	<b>633,63</b>		
<b>Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.</b>									
Обед 7-11 лет	Суп картофельный с бобовыми, с фрикаделька (Фрикадельки мясные, картофель, горох, лук репч., морковь,	20/180/10	27,00	8,83	9,67	18,12	244,9	157,00	
	Блины-конверты с фруктовой начинкой (выпеч (Блин-конверт с вишней, масло слив.)	130	58,49	8,44	11,80	23,86	239,4	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	24	2,50	1,80	0,24	12,24	58,32	-	
	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>764</b>	<b>120,00</b>	<b>21,83</b>	<b>23,52</b>	<b>79,16</b>	<b>669,71</b>		
<b>Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.</b>									
Обед 12 лет и старше	Суп картофельный с бобовыми, с фрикаделька (Фрикадельки мясные, картофель, горох, лук репч., морковь,	30/260/10	39,49	12,62	13,82	25,89	298,43	157,00	
	Блины-конверты с фруктовой начинкой (выпеч (Блин-конверт с вишней, масло слив.)	130	58,49	8,44	11,80	23,86	239,4	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	48	5,01	3,60	0,48	24,48	116,64	-	
	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>878</b>	<b>135,00</b>	<b>27,42</b>	<b>27,91</b>	<b>99,17</b>	<b>781,56</b>		
<b>Итого за день 4 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.</b>				<b>37,56</b>	<b>42,54</b>	<b>167,15</b>	<b>1 202,95</b>		
<b>Итого за день 4 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.</b>				<b>45,37</b>	<b>48,44</b>	<b>196,63</b>	<b>1 405,16</b>		
<b>День 5</b>									
<b>Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.</b>									
Завтрак 7-11 лет	Закуска порционированная (кукуруза консерви	45	18,67	0,72	0,18	6,44	30,24	984,00	
	Макаронные изделия "Карбонара" (Макаронные изд., макарондукт., лук репч., томат.паста, масло	200	35,55	11,22	9,48	36,60	276,60	448,00	
	Чай с лимонном (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	3,23	0,04		9,19	36,92	432,00	

	Хлеб пшеничный йодированный БХП	36	3,75	2,70	0,36	18,36	87,48	-	
	Десерт шоколадный (Чио-Рио)	30	28,80	1,05	9,00	17,40	156,00	-	
	<b>Итого за завтрак 7-11 лет:</b>	<b>486,00</b>	<b>90,00</b>	<b>15,73</b>	<b>19,02</b>	<b>87,99</b>	<b>587,24</b>		
<b>Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.</b>									
	Закуска порционированная (кукуруза консерви)	55	22,81	0,88	0,22	7,87	36,96	984,00	
	Макаронные изделия "Карбонара"	230	40,88	12,90	10,90	42,09	318,09	448,00	
	(Макаронные изд., мясопродукт, лук репч., томат.паста, масло)								
<b>Завтрак 12 лет и старше</b>	Чай с лимоном	200/4	3,23	0,04		9,19	36,92	432,00	
	(Чай, сахар, лимон, вода)								
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	41	4,28	3,08	0,41	20,91	99,63	-	
	Десерт шоколадный (Чио-Рио)	30	28,80	1,05	9,00	17,40	156,00	-	
	<b>Итого за завтрак 12 лет и старше:</b>	<b>531,00</b>	<b>100,00</b>	<b>17,95</b>	<b>20,53</b>	<b>97,46</b>	<b>647,60</b>		
<b>Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.</b>									
	Бульон с мясными фрикадельками (Г+С) и грен	20/180/10	19,40	4,07	4,14	6,24	78,50	1 079,00	
	(Фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок, приправа, соль)								
	Котлета мясная с соусом Красным	80/20	46,91	10,82	18,25	11,82	254,78	1 055,00	
	(Говядина, свинина, батон, вода, яйцо, сухарь панир., масло подж.)								
<b>Обед 7-11 лет</b>	Панир каша гречневая рассыпчатая	150	13,88	6,20	4,74	37,98	219,36	632,00	
	(Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)								
	Чай с ягодой протертой (облепиха)	180	0,13	0,59	13	57,83	7,2	1 114,00	
	(Чай, сахар, вода, облепиха протертая)								
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	40	4,17	3	0,4	20,4	97,2	-	
	Десерт (гемаоген)	40	30	2,8	1,2	33,6	156,00	-	
	<b>Итого за обед 7-11 лет:</b>	<b>705</b>	<b>120,00</b>	<b>25,89</b>	<b>29,11</b>	<b>114,09</b>	<b>821,44</b>		
<b>Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.</b>									
	Бульон с мясными фрикадельками (Г+С) и грен	30/250/10	28,40	5,62	5,72	8,62	108,41	1 079,00	
	(Фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок, приправа, соль)								
	Котлета мясная с соусом Красным	80/30	47,74	11,90	20,08	13,00	280,26	1 055,00	
	(Говядина, свинина, батон, вода, яйцо, сухарь панир., масло подж.)								
<b>Обед 12 лет и старше</b>	Гарнир каша гречневая рассыпчатая	190	17,59	7,85	6,00	48,11	277,86	632,00	
	(Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)								
	Чай с ягодой протертой (облепиха)	700	7 00	0 12	0 60	12 00	67 02	1 114 00	

	(Чай, сахар, вода, облепиха протертая)	200	1,77	0,12	0,27	12,30	21,02	114,00
	Хлеб пшеничный йодированный ВХП	43	4,48	3,23	0,43	21,93	104,49	-
	Десерт шоколадный (Чио-Рио)	40	30	2,8	1,2	33,6	156,00	-
	<b>Итого за обед 12 лет и старше:</b>	<b>860</b>	<b>135,00</b>	<b>30,88</b>	<b>33,68</b>	<b>134,2</b>	<b>962,93</b>	

**Итого за день 5 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.**

**Итого за день 5 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.**

**Неделя 4**

**День 6**

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

<b>Завтрак 7-11 лет</b>	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с N (Крупа пшеничная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло)	150/5	22,34	5,98	6,44	29,97	201,71	515,00
	Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	12,56	1,51	1,13	12,61	66,65	1 066,00
	Батон ВХП	25	4,08	1,87	0,72	12,85	65,42	-
	Песочники "Байкальские" (конд.пек)	60	36,60	3,54	14,28	34,50	298,13	328,00
	Яблоко свежее	115	14,42	0,46	0,46	11,27	51,06	-
<b>Итого за завтрак 7-11 лет:</b>	<b>555,00</b>	<b>90,00</b>	<b>13,36</b>	<b>23,03</b>	<b>101,20</b>	<b>682,97</b>		

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

<b>Завтрак 12 лет и старше</b>	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с N (Крупа пшеничная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло)	220/6	30,74	8,72	9,38	43,69	294,10	515,00
	Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	12,56	1,51	1,13	12,61	66,65	1 066,00
	Батон ВХП	31	5,05	2,32	0,90	15,93	81,13	-
	Песочники "Байкальские" (конд.пек)	60	36,60	3,54	14,28	34,50	298,13	328,00
	Яблоко свежее	120	15,05	0,48	0,48	11,76	53,28	-
<b>Итого за завтрак 12 лет и старше:</b>	<b>637,00</b>	<b>100,00</b>	<b>16,57</b>	<b>26,17</b>	<b>118,50</b>	<b>793,29</b>		

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

<b>Обед 7-11 лет</b>	Борщ с капустой и картофелем. (Свекла, картофель, капуста, морковь, лук репч., томатпаста,	200	10,35	1,55	3,91	10,22	82,31	165,00
	Плов из говядины с овощами (Говядина, крупа рисовая, вода, морковь, лук репч., масло подсолн.,	40/150	77,47	17,34	26,09	37,53	454,27	523,00
	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	25	2,61	1,88	0,25	12,75	60,75	-
Хлеб ржаной БХП	20	1,68	1,32	0,24	7,92	39,12	-
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>760</b>	<b>120,00</b>	<b>23,17</b>	<b>30,81</b>	<b>95,81</b>	<b>753,21</b>	

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

<b>Обед 12 лет и старше</b>	Борщ с капустой и картофелем. (Секста, картофель, капуста, морковь, лук репч., томатпаста.	270	13,98	2,10	5,28	13,80	111,12	165,00
	Плов из говядины с овощами (Говядина, крупа рисовая, вода, морковь, лук репч., масло подсол.,	45/160	86,27	18,71	28,15	40,50	490,13	523,00
	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	32	2,69	2,11	0,38	12,67	62,59	-
	Сок фруктовый в п/у 125	125	21,24	0,88	0,25	14,25	62,77	-
<b>Итого за обед 12 лет и старше:</b>	<b>872</b>	<b>135,00</b>	<b>27,00</b>	<b>34,53</b>	<b>114,75</b>	<b>877,81</b>		

**Итого за день 6 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.**

<b>Итого за день 6 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.</b>			<b>43,58</b>	<b>60,71</b>	<b>233,25</b>	<b>1 671,09</b>	
--	--	--	--------------	--------------	---------------	-----------------	--

**День 7**

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

<b>Завтрак 7-11 лет</b>	Коллеты рубленые из курицы с соусом белым (Филе куриное, хлеб пш., вода, лук репч., яйцо, сухарь панир.,	80/30	46,29	17,38	7,40	15,94	199,88	1 069,00
	Пиоре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	150	31,17	3,09	4,47	20,10	132,99	371,00
	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	46	4,79	3,45	0,46	23,46	111,78	-
<b>Итого за завтрак 7-11 лет:</b>	<b>506,00</b>	<b>90,00</b>	<b>24,91</b>	<b>12,39</b>	<b>77,86</b>	<b>522,59</b>		

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

<b>Завтрак 12 лет и старше</b>	Коллеты рубленые из курицы с соусом белым (Филе куриное, хлеб пш., вода, лук репч., яйцо, сухарь панир.,	80/30	46,29	17,38	7,40	15,94	199,88	1 069,00
	Пиоре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	200	41,56	4,12	5,96	26,80	177,32	371,00
<b>Итого за завтрак 12 лет и старше:</b>	<b>Компот из кураги с витамином С.</b>	<b>200</b>	<b>7,75</b>	<b>0,00</b>	<b>0,06</b>	<b>18,36</b>	<b>77,04</b>	<b>669,00</b>

(Крупа, сахар-песок, лимон. кислота, аскорб. кислота)	200	1,12	0,77	0,00	10,20	11,74	002,00
Хлеб пшеничный йодированный БХП	43	4,40	3,23	0,43	21,93	104,49	-
<b>Итого за завтрак 12 лет и старше:</b>	<b>553,00</b>	<b>100,00</b>	<b>25,72</b>	<b>13,85</b>	<b>83,03</b>	<b>559,63</b>	

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

Суп картофельный с бобовыми, и грибами. (Картофель, горох, лук репч., морковь, масло подсол., соль йод.)	200/10	10,78	5,06	5,49	19,94	149,42	157,00
Мясо тушеное с морковью и луком (Говядина, морковь, лук репч., масло подсол., мука, томат.паста,	45/45	68,33	10,69	12,51	4,10	171,71	675,00
Перловка отварная (Крупа перловая, вода, масло сл., соль йод.)	150	10,36	4,28	3,83	29,57	169,79	585,00
Чай с ягодой протертой (брусника) (Чай, сахар, вода, брусника протертая)	200	11,48	0,10	0,07	13,00	53,03	1 114,00
Хлеб пшеничный йодированный БХП	30	3,13	2,25	0,30	15,30	72,90	-
Яблоко свежее	127	15,92	0,51	0,51	12,45	56,39	-
<b>Итого за обед 7-11 лет:</b>	<b>807,00</b>	<b>120,00</b>	<b>22,88</b>	<b>22,70</b>	<b>94,35</b>	<b>673,24</b>	

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

Суп картофельный с бобовыми, и грибами. (Картофель, горох, лук репч., морковь, масло подсол., соль йод.)	270/15	14,68	6,86	7,45	27,06	202,79	157,00
Мясо тушеное с морковью и луком (Говядина, морковь, лук репч., масло подсол., мука, томат.паста,	50/50	75,94	11,88	13,90	4,55	190,79	675,00
Перловка отварная (Крупа перловая, вода, масло сл., соль йод.)	180	12,43	5,13	4,59	35,48	203,74	585,00
Чай с ягодой протертой (брусника) (Чай, сахар, вода, брусника протертая)	200	11,48	0,10	0,07	13,00	53,03	1 114,00
Хлеб пшеничный йодированный БХП	40	4,17	3,00	0,40	20,40	97,20	-
Яблоко свежее	130	16,30	0,52	0,52	12,74	57,72	-
<b>Итого за обед 12 лет и старше:</b>	<b>935,00</b>	<b>135,00</b>	<b>27,49</b>	<b>26,93</b>	<b>113,23</b>	<b>805,27</b>	

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

**Итого за день 7 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.**

**День 8**

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

Яйцо вареное	40	19,50	5,08	4,60	0,28	62,84	776,00
Каша кукурузная молочная вязкая	100	21,20	6,67	2,04	12,07	700,57	672,00

<b>Завтрак 7-11 лет</b>	(Крупа кукурузная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.)	170	41,90	9,02	2,94	42,72	447,92	023,00	
	<b>Бутерброд с сыром на батоне</b> (Сыр, батон в/с БХП)	21/41	34,59	7,89	7,30	21,25	182,22	1 115,00	
	<b>Чай с Мёдом</b> (Чай, мёд, вода)	200/20	14,53	0,15		14,61	59,04	693,00	
<b>Итого за завтрак 7-11 лет:</b>		<b>512</b>	<b>90,00</b>	<b>19,75</b>	<b>14,94</b>	<b>80,05</b>	<b>533,62</b>		
<b>Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.</b>									
<b>Завтрак 12 лет и старше</b>	<b>Яйцо вареное</b>	40	19,50	5,08	4,60	0,28	62,84	776,00	
	<b>Каша кукурузная молочная вязкая</b> (Крупа кукурузная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.)	240	27,01	8,36	3,84	55,48	289,92	623,00	
	<b>Бутерброд с сыром на батоне</b> (Сыр, батон в/с БХП)	24/43	38,96	8,53	7,88	22,96	196,91	1 115,00	
	<b>Чай с Мёдом</b> (Чай, мёд, вода)	200/20	14,53	0,15		14,61	59,04	693,00	
<b>Итого за завтрак 12 лет и старше:</b>		<b>567</b>	<b>100,00</b>	<b>22,13</b>	<b>16,32</b>	<b>93,32</b>	<b>608,71</b>		
<b>Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.</b>									
<b>Обед 7-11 лет</b>	<b>Ци из свежей капусты с картофелем</b> (Капуста, картофель, морковь, лук репч., томат.паста, масло подсолн.,	200	9,83	1,41	3,91	6,63	67,37	197,00	
	<b>Кюфта по-московски (со свиной) с соусом к</b> (Говядина, свинина, крупа рисовая, вода, лук репч., яйцо, мука,	80/20	63,49	14,46	21,08	8,19	280,32	209,00	
	<b>Макаронные изделия отварные.</b> (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	150	19,97	5,42	4,07	31,80	185,45	307,00	
	<b>Чай с сахаром</b> (Чай, сахар, вода)	200	1,90			9,08	36,32	663,00	
	<b>Хлеб пшеничный йодированный БХП</b>	24	2,50	1,80	0,24	12,24	58,32	-	
	<b>Хлеб ржаной БХП</b>	20	1,68	1,32	0,24	7,92	39,12	-	
	<b>Мандарин.</b>	105	20,63	0,84	0,21	7,88	36,75	-	
<b>Итого за обед 7-11 лет:</b>		<b>799,00</b>	<b>120,00</b>	<b>25,24</b>	<b>29,75</b>	<b>83,74</b>	<b>703,64</b>		
<b>Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.</b>									
<b>Ци из свежей капусты с картофелем</b> (Капуста, картофель, морковь, лук репч., томат.паста, масло подсолн.,	270	13,25	1,90	5,28	8,95	90,95	197,00		
	<b>Кюфта по-московски (со свиной) с соусом к</b> (Говядина, свинина, крупа рисовая, вода, лук репч., яйцо, мука,	80/30	64,32	14,54	21,45	8,78	286,33	209,00	

<b>Обед 12 лет и старше</b>	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	200	26,63	7,22	5,42	42,40	247,26	307,00
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,90			9,08	36,32	663,00
	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	-
	Мандарин.	116	22,72	0,93	0,23	8,70	40,60	-
<b>Итого за обед 12 лет и старше:</b>		<b>961,00</b>	<b>135,00</b>	<b>29,19</b>	<b>33,09</b>	<b>107,64</b>	<b>845,19</b>	
<b>Итого за день 8 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.</b>				<b>39,14</b>	<b>44,71</b>	<b>178,74</b>	<b>1 273,91</b>	
<b>Итого за день 8 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.</b>				<b>44,97</b>	<b>50,36</b>	<b>212,95</b>	<b>1 484,92</b>	

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

<b>Завтрак 7-11 лет</b>	Фрикадельки "Удинские" (со свиной) с соусом (Говядина, свинина, крупа манная, молоко, яйцо, лук репчат., соль)	80/30	56,21	12,98	17,37	7,42	237,93	1 126,00
	Гарнир "Овощной калейдоскоп" (Крупа рисовая, морковь, лук репчат., горошек консерв., кукуруза консерв.)	160	27,54	3,55	11,73	27,63	230,29	293,00
	Чай с лимоном (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	3,23	0,04		9,19	36,92	432,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	29	3,02	2,18	0,29	14,79	70,47	-
<b>Итого за завтрак 7-11 лет:</b>		<b>503,00</b>	<b>90,00</b>	<b>18,75</b>	<b>29,39</b>	<b>59,03</b>	<b>575,61</b>	

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

<b>Завтрак 12 лет и старше</b>	Фрикадельки "Удинские" (со свиной) с соусом (Говядина, свинина, крупа манная, молоко, яйцо, лук репчат., соль)	80/40	57,03	14,16	18,95	8,09	259,56	1 126,00
	Гарнир "Овощной калейдоскоп" (Крупа рисовая, морковь, лук репчат., горошек консерв., кукуруза консерв.)	210	36,20	4,66	15,39	36,27	302,25	293,00
	Чай с лимоном (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	3,23	0,04		9,19	36,92	432,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	34	3,54	2,55	0,34	17,34	82,62	-
<b>Итого за завтрак 12 лет и старше:</b>		<b>568,00</b>	<b>100,00</b>	<b>21,41</b>	<b>34,68</b>	<b>70,89</b>	<b>681,35</b>	

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

<b>Суп-лапша с фрикадельками (Г+С)</b>		20/180	24,19	4,87	7,99	9,28	128,49	1 112,00
<b>Пшеницель мясной с соусом красным</b>		90/70	4,01	1,07	1,07	11,07	754,70	1 055,00

<b>Обед 7-11 лет</b>	(Говядина, свинина, хлеб пш., вода, яйцо, сахар, панир, масло)	90,20	40,71	10,02	10,22	11,02	2,7,10	100,00
	<b>Гарнир каша гречневая рассыпчатая</b> (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	150	13,88	6,20	4,74	37,98	219,36	632,00
	<b>Чай с МОЛОКОМ.</b> (Чай, молоко, вода)	200	9,21	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00
	<b>Хлеб пшеничный йодированный БХП</b>	32	3,34	2,40	0,32	16,32	77,76	-
	<b>Зефир Йогуртовый</b>	35	22,47	0,25	2,45	26,74	129,50	-
<b>Итого за обед 7-11 лет:</b>		<b>717</b>	<b>120,00</b>	<b>25,90</b>	<b>35,16</b>	<b>104,28</b>	<b>836,58</b>	
<b>Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.</b>								
<b>Обед 12 лет и старше</b>	<b>Суп-лапша с фрикадельками (Г+С)</b> (Фрикадельки мясные, лапша Ролитон, морковь, лук репч., масло)	30/250	35,58	6,82	11,18	12,99	179,88	1 112,00
	<b>Шницель мясной с соусом красным</b> (1 оварина, свинина, хлеб пш., вода, яйцо, сахар, панир, масло)	80/30	47,74	11,90	20,08	13,00	280,26	1 055,00
	<b>Гарнир каша гречневая рассыпчатая</b> (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	180	16,66	7,43	5,69	45,58	263,23	632,00
	<b>Чай с МОЛОКОМ.</b> (Чай, молоко, вода)	200	9,21	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00
	<b>Хлеб пшеничный йодированный БХП</b>	32	3,34	2,40	0,32	16,32	77,76	-
<b>Итого за обед 12 лет и старше:</b>		<b>837</b>	<b>135,00</b>	<b>30,17</b>	<b>41,12</b>	<b>116,77</b>	<b>957,33</b>	
<b>Итого за день 9 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.</b>		<b>25,90</b>	<b>35,16</b>	<b>104,28</b>	<b>1412,19</b>			
<b>Итого за день 9 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.</b>		<b>30,17</b>	<b>41,12</b>	<b>116,77</b>	<b>1638,68</b>			
<b>Среднее значение период по Завтрак 7-11 лет Дети 7 - 11 лет.</b>		<b>76,27</b>	<b>76,97</b>	<b>300,29</b>	<b>2 202,25</b>			
<b>Среднее значение период по Обед 7-11 лет Дети 7 - 11 лет.</b>		<b>138,15</b>	<b>176,64</b>	<b>428,02</b>	<b>3 854,44</b>			
<b>Среднее значение период по Обед 12 лет и старше Дети с 12 лет и старше</b>		<b>160,88</b>	<b>205,69</b>	<b>505,53</b>	<b>4 516,88</b>			
<b>Среднее значение период по Завтрак 12 лет и старше Дети с 12 лет и старше</b>		<b>84,74</b>	<b>88,17</b>	<b>357,67</b>	<b>2 566,38</b>			