



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

«Утверждено»
 Генеральный директор
 МКП «Городской комбинат
 Школьного питания»
 Шавова А.М.

Присм пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Рисовый суп с фрикадельками, фрикадельки мясные, картофель, морковь, лук, специи, масло растительное	10 200	3,38	6,27	13,13	122,41	167 1067
	Жареное (на растительном масле) картофель, лук, морковь, специи, масло растительное	260	21,26	21,89	24,93	381,78	27
	Чай с лимоном (на сахарном)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный модифицированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	
	Йогурт свежий	136	0,54	0,54	13,33	60,38	
	Итого за обед:	870	29,45	29,36	87,76	733,07	
	Пирожки печеные с яблоком, яблоки, яйца, сахар, масло растительное, специи, мука пшеничная	100	10,75	10,04	38,01	285,4	60
	Чай с сахаром (на сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Итого за полдник:	427	11,26	10,42	60,17	379,51	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Рисовый суп с фрикадельками, фрикадельки мясные, картофель, морковь, лук, специи, масло растительное	20 250	4,34	8,06	16,87	187,39	167 1067	

Обед	Чаша с лимонной цедрой свежая лимонная	285	23,3	14	27,33	418,49	1089
	Чаша с лимонной цедрой свежая лимонная	2109,4	0,04	0	9,19	36,92	230
	Хлеб пшеничный подпорованный	30	2,25	0,3	54,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Яблоко свежее	145	0,58	0,58	14,21	64,38	-
Итого за обед:		955	32,49	33,3	94,78	808,76	

Полдник	Пирожки печенные с мясом-картофельным фаршем (мясо свин.-говяд., картофель, капуста, лук, яйцо, фарш мясо-картофельный)	100	10,75	10,04	38,01	285,4	60
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Груша	150	0,6	0,45	15,45	68,25	-
	Итого за полдник:		450	11,35	10,49	62,54	389,97

Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет		1297	37,81	33,57	129,65	971,99	
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше		1405	43,84	43,79	157,32	1198,73	

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Закуска порционированная (помидоры свежие)	70	0,77	0,74	2,66	14,98	982	
	Уха Рыбная (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сефа)	20/200	4,37	8,62	13	141,62	17	
	Зразы печенные из говядины с соусом рыбным (Говядина, яйцо, сухари пшеничные, лимон, масло, масло подсолнечное, лук репчатый, лук)	120	11,85	8,32	14,28	248,75	1042	
	Рис с овощами (Крупа рисовая, лук, морковь, масло подсолнечное, вода, масло сл., соль йод.)	150	3,42	4,09	31,13	264,95	629	
	Компот из свежих сухофруктов с вишней (свежие сухофрукты, сахар)	200	0,57	0	10,55	80,48	618	
	Хлеб пшеничный подпорованный	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-	
	Хлеб ржаной	22	0,58	0,26	8,71	43,03	-	
	Итого за обед:		808	24,18	41,11	102,59	856,99	

Взращивание «КОМУСЬ» (пирожки, чай, сахар)	100	13,38	12,32	39,75	290,2	307
--	-----	-------	-------	-------	-------	-----

Подлинник	Хлеб с молоком (чай, молоко)	230	1,36	1,41	2,12	26,69	603
	Яблоко	22	0,48	0,49	11,96	54,17	
Итого за подлинник:		422	15,83	14,82	53,85	282,06	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Закуска порционированная (пюре: картофель, свекла)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982	
	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук, петрушка, масло подсолнечное, масло сливочное, сахар)	25/250	5,46	10,02	16,25	177,02	17	
	Зразы: ленивые из говядины с соусом красным (говядина, яйцо сваренное вкрутую, батон, молоко, масло подсолнечное, соль, болгарский перец)	120	11,65	18,34	14,28	248,75	1042	
	Рис с овощами (Крупа рисовая, лук, морковь, масло подсолнечное, вода, масло сл., соль йод)	180	4,1	16,9	37,35	317,93	629	
	Компот из смеси сухофруктов с вишней С (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота, яблочная кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611а	
	Хлеб пшеничный подпорошенный	24	1,8	0,24	12,24	58,32		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12		
	Итого за обед:		919	26	45,94	111,39	943,02	
	Подлинник	Ватрушка «Королевская» (говядина, яйцо, мука пшеница, сахар, ванилин, масло сливочное)	115	10,49	9,69	29,81	248,4	397
		Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
Яблоко		116	0,48	0,36	12,36	54,6		
Итого за подлинник:		395	12,33	11,46	44,31	329,69		

Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет		1230	40,01	55,93	156,44	1139,05	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше		1314	38,33	57,4	155,7	1272,71	
День 3							
Возрастная категория: 7-11 лет							

Подлинник	Закуска порционированная (пюре: свекла)	60	0,48	0,89	1,5	8,46	982
	Суп картофельный с брокколи с фаршем и грибами	10/200/10	7,12	6,67	18,46	156,42	157,998

Обед	Суп картофельный с овощами и грибами (картофель, морковь, лук, капуста, лук, чеснок, соль, перец)	100	18,58	21,8	4,94	217,28	85
	Пюре картофельное (картофель, молоко, сахар, соль)	150	4,98	4,4	21,86	142,1	845
	Напиток из лимонада (лимонный сок, сахар, вода)	200	0,21	0,07	18,13	83,99	667
	Хлеб пшеничный подорожный	21	1,58	0,21	10,71	41,63	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,21	7,92	39,12	-
Итого за обед:		771	29,84	32,59	79,12	729	328

Подлинник	Печенье «Вяжальское» (печенье – кондит. цук.)	65	4,42	15,73	40,93	322,97	328
	Кисель детский с витаминизированным «Витоником» (смесь сувар «Витоник»)	200	0	0	21,39	85,56	902
	Мармелад желтый	30	0,04	-	31,76	127,2	-
Итого за подлинник:		295	4,46	15,73	94,08	535,73	

Возрастная категория: 12 лет и старше								
Обед	Закуска порционированная (отруды свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982	
	Суп картофельный с овощами и грибами (картофель, морковь, лук, капуста, лук, чеснок, соль, перец)	15/250/10	8,92	7,51	23,07	195,53	157/998	
	Бифстегонов (говядина, лук репчатый, масло растит., майонез, горчица, сметана)	100	14,18	21,6	5,54	277,28	551	
	Пюре картофельное вязкое (картофель, молоко, сахар, соль, вода)	180	4,72	5,27	26,23	171,23	843	
	Напиток из лимонада (лимонный сок, сахар, вода)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667	
	Хлеб пшеничный подорожный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-	
	Итого за обед:		905	33,4	35,09	93,69	824,15	

Подлинник	Пюре картофельное (картофель, молоко, сахар)	80	5,44	19,34	50,38	347,5	328
	Кисель детский с витаминизированным «Витоником» (смесь сувар «Витоник»)	200	0	0	21,39	85,56	902
	Мармелад желтый	30	0,04	-	31,76	127,2	-

Итого за полдник:	405	5,48	19,36	103,53	610,26	
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет	1066	34,3	48,32	173,2	1264,73	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше	1310	38,88	54,45	197,22	1434,41	

День 4

Возрастная категория: 7-11 лет

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Шти из свежей капусты с фаршем (фарш говяжий, морковь, капуста, лук репчатый, томат паста, масло раст. соль, вода)	15/200	3,71	5,64	6,86	93,06	197,998
	Тертая II вариант с соусом крас. основан (говядина, лук, рис)	110	7,35	10,29	9,42	139,75	18
	Перловая отварная (крупа перловая, масло слив. соль, вода)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	Напиток с витаминами «Витопик» (сахар, сахар «Витопик», вода)	200	0	0	19,4	77,6	1914
	Хлеб пшеничный поджаренный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	902
	Хлеб ржаной	27	1,78	0,32	10,69	52,81	-
Итого за обед:	1 руша свежая	128	0,51	0,38	13,18	58,24	
	Салат «Детская» (тесто слоеное, говядина, лук репчатый, масло раст. соль, вода)	65	8,59	15,9	15,65	240,09	18
Полдник	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
Итого за полдник:		265	1,4	0,4	22,8	340,49	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Шти из свежей капусты с фаршем (фарш говяжий, морковь, капуста, лук репчатый, томат паста, масло раст. соль, вода)	20/250	4,66	7,08	8,62	116,87	197,998
	Тертая II вариант с соусом крас. основан (говядина, лук, рис)	110	7,35	10,29	9,42	159,75	18
	Перловая отварная (крупа перловая, масло слив. соль, вода)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
	Напиток с витаминами «Витопик» (сахар, сахар «Витопик», вода)	200	0	0	19,4	77,6	1914
	Хлеб пшеничный поджаренный	30	2,25	0,38	15,3	72,9	902
	Хлеб ржаной	27	1,78	0,32	10,69	52,81	-
Итого за обед:		588	2,63	0,58	17,88	88,08	

Хлеб ржаной	23	2,08	0,4	17,07	42,44		
Хлеб сдобный	156	5,82	0,27	16,07	79,98		
Итого за обед:	984	22,57	23,18	119,91	778,54		18
Салат «Дружба» (соевое масло, свекла, лук репчатый, майонез)	75	9,91	18,35	18,06	277,03		
Полдник	1209	1,4	0,4	22,8	190,2		
Итого за полдник:	275	11,31	18,75	40,86	377,43		
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет	265	8,59	15,9	35,05	317,69		
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше	431	11,93	19,22	56,93	448,41		

Возрастная категория: 7-11 лет

Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш: говяд., курица, рисов. дукана, морковь, лук, петрушка, чеснок, соль, перец)	29/200	4,17	6,12	11,46	117,58		1000/998
Колбаса Домашняя с соусом краевым (говядина, свинина, батон, соль)	120	12,8	19,55	13,4	280,75		246
Салат «Свекла» (свекла, яблоко, майонез, соль, сахар, лук репчатый, огурец)	150	5,42	4,07	31,8	185,48		307
Макaronные изделия отварные (макаронные изделия, масло ст. соль)	200/20	0,15	0	14,61	59,04		977
Обед	200/20	0,15	0	14,61	59,04		977
Чай с медом (чай, мед)	25	1,88	0,25	12,75	60,75		-
Хлеб пшеничный rolls	20	1,32	0,24	7,92	39,12		-
Хлеб ржаной	139	1,31	0,28	10,45	48,65		-
Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло ст. соль)	894	26,85	30,51	102,37	791,34		-
Итого за обед:	894	26,85	30,51	102,37	791,34		-
Полдник	70	11,8	12,87	19,85	242,33		672
Салат «Дружба» (соевое масло, свекла, лук репчатый, майонез)	1209	1,4	0,4	22,8	190,2		-
Итого за полдник:	270	8,35	11,55	42,37	342,73		-

Возрастная категория: 12 лет и старше

		№	Возраст	Средний балл	Средний балл	Средний балл	Средний балл	Средний балл	Средний балл	Средний балл	Средний балл	
Обед	Мандарин	147	1,38	0,29	11,03	51,45						
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9						
	Хлеб пшеничный по-домашнему	25	1,88	0,34	12,75	60,75						
	Колбаса вареная с ветчиной «Витонна» (весом 50г, вареная)	200/20	0,15	0	14,61	59,04						
	Маринованные огурцы отечественные (маринад: уксус, сахар, соль)	200	7,22	5,42	42,4	247,20						
	Соль поваренная с йодом (весом 50г, поваренная)	120	12,8	10,88	15,4	280,75						
	Мандарин	34	1,84	0,29	14,84	51,45						
	Итого за обед:	1047	30,19	33,6	118,68	897,8						
	Итого за полдник:											
	Полдник	Мандарин	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4					
Хачапури с сыром (тесто дрожжевое, сыр, масло слив.)		80	13,48	14,71	22,67	276,95						
Сок фруктовый в потребительской упаковке		280	8,35	11,55	42,37	377,35						
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет	#ЗНАЧ!	142	14,2	19,95	36,2	381,15						
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше	427	9,53	11,84	53,4	428,8							
День 6												
Возрастная категория: 7-11 лет												
Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяжий, лук, морковь, картофель, чеснок, соль, перец)	10/200	3,98	5,84	10,94	112,24					1000/998	
	Упаки из индейки (фарш индейки, лук, морковь, перец, чеснок, соль, перец)	100	17,16	3,9	3,22	120,7					975	
	Пюре овощное (картофель, морковь, лук, соль, перец)	170	3,38	6,65	21,11	157,84					867	
	Компот из кураги с вишней (курага, вишня, сахар, вода)	200	0,99	0,36	18,36	77,94					6698	
	Хлеб пшеничный домашний	35	2,63	0,35	17,85	85,05					-	
	Хлеб ржаной	31	2,08	0,37	12,28	60,64					-	
	Яблоко свежее	125	0,5	0,5	12,25	55,5					-	
	Итого за обед:	856	30,69	17,67	96,01	512,07						
	Полдник											
	Суп с овощами (соль, перец)	1/200	1,56	1,41	21,4	26,99					603	

Итого за полдник: 491 8,08 16,4 64,64 435,8

Возрастная категория: 12 лет и старше

Суп рисовый «Восточный» с грибами (карт. овощи, картофель, лук)	15,250	5,92	7,37	13,81	127,61	1000,998
Лущеные изюмные кексы	110	18,88	4,29	3,46	140,37	975
Пюре овальное (карт. овощи, картофель, лук)	200	3,97	7,83	24,81	256,69	867
Компот из кураги с виш. С. (вишня, лимон, сахар, вода)	200	0,99	0,86	18,36	77,92	6692
Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,86	68,46	-
Яблоко свежее	134	0,54	0,54	13,13	59,5	-
Итого за обед:	979	34,34	20,86	105,41	778,65	385

Итого за полдник: 75 5,8 17,5 41,74 347,66 603

Рогалик Сахарный (муч. пш., яйца, слив. масло, сахар, соль)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	-
Чай с молоком (чай, молоко)	234	2,11	0,7	29,48	132,68	-
Банан	509	9,27	19,61	73,36	507,03	-
Итого за полдник:	1347	38,77	33,77	160,65	947,87	-

Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет 1488 43,61 40,47 178,77 1285,68

Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше 1488 43,61 40,47 178,77 1285,68

Возрастная категория: 7-11 лет

Уха Рыбачья (карт. овощи, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сахар)	15/200	4,27	7,83	12,7	138,4	17
Буженина свиная с соусом красным (говядина, свиная, капуста)	110	10,69	14,88	8,44	210,44	222/370
Рисовая, лук репч. (овес, лук, соус сливочный, соль)	80/30	6,2	4,74	37,98	219,36	632
Гарнир каша гречневая рассыпчатая (каша гречневая, масло сливочное, соль, лук)	150	6,2	4,74	37,98	219,36	632
Компот из сухофруктов с виш. С. (вишня, лимон, сахар, вода)	200	0,57	0	19,55	80,48	6112
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	-
Лущеные изюмные кексы	137	0,55	0,41	14,11	62,34	-
Итого за обед:	863	26,18	28,46	117,98	832,82	18
Салат «Летний» (карт. овощи, говядина, курица, майонез, соль)	75	9,91	18,35	18,06	277,03	-
Чай с лимоном (чай, лимон)	200,1	0,04	0	9,19	36,92	-
Булочка с изюмом	102	0,41	0,3	10	48,39	-

Итого за подлинки:		381	10,36	18,76	3,25	359,24	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Упа. Рыболовецкая (картонная упаковка для рыболовецкой массы)	25 250	5,46	10,02	16,25		177,02	17
Жирный мясной с соусом красным (говядина, свинина, курица)	110	10,69	14,88	8,44		210,44	222,370
Жирный мясной с соусом белым (говядина, свинина, курица)	180	7,43	5,69	45,58		263,23	632
Ларгир каша гречневая рассыпчатая (бульон, морковь, лук, масло)	200	0,57	0	19,55		80,48	6118
Компот из сухофруктов с вишней (сухофрукты, сахар, вода)	33	2,48	0,33	16,83		80,19	-
Хлеб пшеничный йодированный	25	1,65	0,3	9,9		48,9	-
Хлеб ржаной	141	0,56	0,42	14,52		64,16	-
Груша	964	28,84	31,64	131,07		924,42	-
Итого за обед:	75	9,91	18,35	18,06		277,03	18
Салат «Летская» (песто, огурец, помидор, лук репчатый, масло, соль, уксус, перец, соевый соус)	200/4	0,04	0	9,19		36,92	-
Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	152	0,61	0,61	14,9		67,49	-
Яблоко свежее	431	10,56	18,96	42,15		381,44	-
Итого за подлинки:	1244	36,54	47,22	155,23		1192,06	-
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше	1395	39,4	50,6	173,22		1305,86	-
День 9		Возрастная категория: 7-11 лет					
Закуска порционная (помидоры свежие)	70	0,77	0,14	2,66		14,98	982
Рассольник Ленинградский с фрикадельками (картофель)	20/200	3,54	6,57	13,75		128,24	167/1067
Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репчатый, масло)	120	14,26	16,68	5,46		228,95	675
Макаронные изделия отварные (картофель, морковь, лук репчатый, масло)	180	6,5	4,88	38,16		222,53	307
Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13		53,99	667
Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26		63,18	-
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9		48,9	-
Итого за обед:	841	28,88	28,9	96,32		760,77	193
Корочка Мозочный (фонтецх)	75	5,79	8,53	53,36		313,37	-
Чай с сахаром (чай, сахар, вода)	200	0	0	9,08		36,32	663
Ваниль	200	2,04	0,68	28,6		128,71	-

Итого за подлинник: 478,4 783 9,21 91,04 478,4

Итого за подлинник: 478,4 783 9,21 91,04 478,4

Возрастная категория: 12 лет и старше

Зачулка порционная (томат, грибы, свежее)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
Расчетный Ленинградский с фруктами	30/280	4,5	8,36	17,5	163,22	167,1067
Мясо тушеное с морковью и луком	120	14,26	16,68	5,46	228,95	675
Макаронные изделия отварные	200	7,22	5,42	42,4	247,26	307
Напиток из шиповника	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
Хлеб ржаной	27	1,78	0,32	10,69	52,81	-
Итого за обед:	957	31,32	31,35	108,28	840,53	

Итого за подлинник:

Коржик Молочный (конд. пех)	75	5,79	8,53	53,36	313,37	193
Чай с сахаром (чай, саха, вода)	200	0	0	9,08	36,32	663
Банан	227	2,04	0,68	28,6	128,71	
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет	497	7,83	9,21	91,04	478,4	
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше	1316	36,71	38,11	187,36	1239,17	
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше	1454	39,15	40,56	199,32	1318,93	

Возрастная категория: 7-11 лет

Возрастная категория: 7-11 лет

Зачулка порционная (огурцы, свежее)	70	0,56	0,07	1,75	9,87	982
Борщ с капустой, картофелем и фаршем	25/200	4,06	5,9	11,06	113,59	165/998
Котлета мясная с соусом красным основ	120	12,98	21,9	14,18	305,74	1055/370
Перловка с овощами	150	4,34	14,12	29,15	260,96	309
Компот из яблок с витамином С	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-
Итого за обед:	791	23,99	42,68	90,46	841,85	60
Итого за обед:	78	10,85	4,12	27,67	234,16	60
Подлинник	200/20	0,15	0	14,61	59,04	663

Итого за полдник:	426	11,55	9,38	52,11	339,05	982
-------------------	-----	-------	------	-------	--------	-----

Возрастная категория: 12 лет и старше

Закваска порционная (открыта свежес)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
Борщ с капустой, картофелем и фаршем (готовится на заказ)	30 250	5,05	7,34	13,76	141,36	165/998
Котлета мясная с соусом красным основ (готовится заранее, оттаять перед употреблением) 90/20	120	11,9	20,08	13	280,26	1055/370
Перловка с овощами (готовится заранее, оттаять перед употреблением)	180	5,2	16,94	34,97	313,15	307
Компот из яблок с витамином С (готовится заранее, оттаять перед употреблением)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Итого за обед:	925	26,25	45,38	105,96	937,25	60

Итого за обед:	75	10,35	9,12	27,67	234,16	663
----------------	----	-------	------	-------	--------	-----

Пирожки печеные с мясом и луком (тесто слоёб, фарш мясной с луком, яйцо, масло раст.)	200/20	0,15	0	14,61	59,04	663
Чай с мёдом (чай, мёд)	176	1,41	0,35	13,2	61,6	-
Мандарины	471	11,91	9,47	55,48	354,8	-
Итого за полдник:	911	36,97	64,58	104,64	1147,59	-

Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет	491	13,23	9,71	63,4	393,92	-
---	-----	-------	------	------	--------	---

Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше	491	13,23	9,71	63,4	393,92	-
--	-----	-------	------	------	--------	---

Возрастная категория: 7-11 лет

Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лук, морковь, картофель, соль, перец)	20/200	3,72	5,67	10,5	107,88	694/998
Котлета Мечта с маслом (говядина, свиная, курица, картофель, яйцо, лук, морковь, соль, перец) 90/5	95	14,2	14,23	9,44	222,47	1661
Рис с овощами (капуста, морковь, лук, перец, масло слив, соль, раст.)	180	4,1	16,9	37,35	117,93	629
Чай с лимоном (чай, лимон)	200/4	0,04	0	0,19	36,92	431
Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	68,04	-
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
Мандарины	145	11,91	9,47	55,48	354,8	-
Итого за обед:	892	26,64	37,61	99,56	843,11	-
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет	75	8,94	11,8	28,19	253,82	528
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше	200	1,32	0,24	7,92	39,12	663

ДОПОЛНИТЕЛЬНО

Итого за подлинник:

Возрастная категория: 12 лет и старше

№	1	2	3	4	5	6	7	8
397	8,35	11,55	42,37	102,3				
Обед								
Суп: лимон-ломанья с фаршем	25,250	4,8	7,68	3,12	71,84	692,08		
Пюре: картофель, морковь	100	4,08	4,08	4,80	272,8	760		
Пюре: картофель, морковь	200	4,50	8,78	47,8	381,20	620		
Рис с овощами	200/4	1,2	0	4,74	31,02	48		
Чай с лимоном	30	2,28	0,3	5,3	72,9			
Хлеб пшеничный йодированный	30	1,98	0,36	1,88	88,08			
Хлеб ржаной	162	1	0,32	2,15	56,7			
Мандарин	1001	29,73	41,82	113,03	947,48			
Итого за обед:								
Полдник	75	8,64	11,8	28,19	253,52	328		
Чай с сахаром	200	0	0	9,08	36,32	663		
Груша	145	0,58	0,44	14,94	65,98			
Итого за подлинник:								
Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет	1289	34,99	49,16	141,93	945,41			
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше	495	35,98	46,12	132,33	1024,38			
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет								
#ЗНАЧ!	298,8	8,479	12,164	32,851	254,344			
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше								
#ИМЯ?	171,3	6,09	6,615	24,049	180,089			
Среднее значение за период по подлинникам 12 лет и ста								
#ИМЯ?	5,573	9,102	31,947	239,054				