



Меню приготавливаемых блюд, разработанное в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3890-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Рецептур
				Белки	Жиры	Углеводы		

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.

Завтрак 7-11 лет	Яйцо вареное	1	13,50	5,08	4,60	0,28	62,84	776,00
	Каша молочная гречневая с маслом. (Крупа гречневая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	180/10	25,51	6,56	6,75	34,14	223,57	515,00
	Бутерброд с маслом (Масло сл., хлеб пш.)	10/30	14,06	2,46	6,13	16,43	130,74	778,00
	Чай с медом (Чай, мед, вода)	200/20	13,93	0,15		14,61	59,04	977,00
	Яблоко свежее	114	18,00	0,46	0,46	11,17	50,62	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		604	85,00	14,71	17,94	76,63	526,81	

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.

Завтрак 12 лет и старше	Яйцо вареное	1	13,50	5,08	4,60	0,28	62,84	776,00
	Каша молочная гречневая с маслом. (Крупа гречневая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	220/10	28,62	7,94	8,18	41,33	270,64	515,00
	Бутерброд с маслом (Масло сл., хлеб пш.)	10/30	14,06	2,46	6,13	16,43	130,74	778,00
	Чай с медом (Чай, мед, вода)	200/20	13,93	0,15		14,61	59,04	977,00
	Яблоко свежее	126	19,89	0,50	0,50	12,35	55,94	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		656	90,00	16,14	19,41	85,00	579,20	

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.

Рассолышник "Ленинградский" со сметаной (Крепкий, морковь, огурцы, солон., уксус, лук, чеснок, лимонный сок, соль, сметана)	200/10	16,45	2,97	7,02	15,29	142,2	167,00
Фрикандельки рыбные (горбуша) с соусом белым (Горбуша, хлеб пш., вода, лук репч., яйцо, соль, йод., сорг белый очищенный)	100	26,01	12,5	5,78	8,48	136,91	651,03

Обед 7-11 лет	(Горбуша, хлеб пш., вода, лук репч., яйцо, соль йод., соус белый основной)	100	20,01	12,3		2,10	0,40	120,71	371,00
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	150	23,59	3,09		4,47	20,10	132,99	371,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	31	2,58	2,33		0,31	15,81	75,33	-
	Гематоген	40	30,00	2,80		1,20	33,60	156,00	-
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	6,37	1,36		1,41	2,14	26,69	603,00
Итого за обед 7-11 лет:		731,00	105,00	25,05		20,19	95,42	670,12	

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.

Обед 12 лет и старше	Рассольник "Ленинградский" со сметаной (Картофель, морковь, огурцы солен., лук репч., крупа перловая, Масло подсол., соль йод., сметана)	250/15	21,76	3,49		7,33	18,78	184,02	167,00
	Фрикадельки рыбные (горбуша) с соусом белым (Горбуша, хлеб пш., вода, лук репч., яйцо, соль йод., соус белый основной)	110	26,43	13,54		7,26	9,12	142,01	651,03
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	210	33,03	4,33		6,26	28,14	186,19	371,00
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	6,37	1,36		1,41	2,14	26,69	603,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП Гематоген	29 40	2,41 30,00	2,18 2,80		0,29 1,20	14,79 33,60	70,47 156,00	-
Итого за обед 12 лет и старше:		854,00	120,00	27,7		23,75	106,57	775,38	

Итого за день 1 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.

Итого за день 1 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.

Завтрак 7-11 лет	Каша Молочная Манная(жидкая) 100% (Крупа манная, Молоко, сахар-песок, соль йод.)	160	18,99	6,24		4,18	29,22	179,46	578,00
	Сырники из творога со ступенным молоком (Творог, мука, яйцо, сахар-песок, соль йод., масло подсол., ступ.молоко)	100/25	54,05	21,85		8,49	32,16	292,45	186,00
	Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	9,80	1,51		1,13	12,61	66,65	1 066,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	26	2,16	1,95		0,26	13,26	63,18	-
	Итого за завтрак 7-11 лет:		511,00	85,00	31,55		14,06	87,24	601,73

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.

Итого за день 1	Каша Молочная Манная(жидкая) 100% (Крупа манная, Молоко, сахар-песок, соль йод.)	200	23,74	7,80		5,23	36,52	224,32	578,00
	Сырники из творога со ступенным молоком	100/25	54,05	21,85		8,49	32,16	292,45	186,00
Итого за день 1									

лет	12,0	22,00	32,07	42,11	52,14	62,17	72,20	82,23	92,26
(Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)									
Напиток из шиповника (Шиповник, вода, лимон, сахар-песок)	200	6,19	0,21	0,07	13,13	53,99	667,00		
Хлеб пшеничный йодированный БХП	26	2,16	1,95	0,26	13,26	63,18	-		
Итого за завтрак 7-11 лет:	516,00	85,00	17,22	22,75	59,52	511,74			

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.

лет и старше	12,0	22,00	32,07	42,11	52,14	62,17	72,20	82,23	92,26
Закуска подлинованная (огурцы свежие)	30	11,30	0,24	0,03	0,75	4,23	982,00		
Котлета "Домашняя" с соусом красным 80/30 (Говядина, свинина, хлеб пш., вода, лук репч., яйцо, сухарь панир, масло подсол., соль йод., соус красный основной)	110	41,79	11,73	17,92	12,28	257,35	246,00		
Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	180	28,23	3,71	5,36	24,12	159,59	371,00		
Напиток из шиповника (Шиповник, вода, лимон, сахар-песок)	200	6,19	0,21	0,07	13,13	53,99	667,00		
Хлеб пшеничный йодированный БХП	30	2,49	2,25	0,30	15,30	72,90	-		
Итого за завтрак 12 лет и старше:	550,00	90,00	18,14	23,68	65,58	548,06			

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.

Обед 7-11 лет	12,0	22,00	32,07	42,11	52,14	62,17	72,20	82,23	92,26
Борщ с капустой, картофелем и фрикадельками 10/190 (Фрикадельки мясные, свекла, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат-паста, мука, масло подсол., сахар-песок, зелень, сухая, соль йод.)	200	17,90	5,63	9,26	9,46	143,66	165,00		
Ёжик мясные (со свиной) с соусом красным 80/20 (Говядина, свинина, крупа рисовая, вода, лук репч., соль йод., соус красный основной)	100	39,80	9,72	13,53	7,67	191,31	222,00		
Гарнир каша гречневая рассыпчатая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	150	11,27	6,20	4,74	37,98	219,36	632,00		
Компот из смеси сухофруктов с витамином С. (Смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон, кислота, аскорб. кислота)	200	4,87	0,57	19,55	80,48	611,00			
Хлеб пшеничный йодированный БХП	20	1,66	1,50	0,20	10,20	48,60	-		
Кекс с шоколадными каплями в капсуле 50 гр.	50	29,50	2,5	8	26	179	-		
Итого за обед 7-11 лет:	720	105,00	26,12	35,73	110,86	862,41			

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.

Обед 12 лет и старше	12,0	22,00	32,07	42,11	52,14	62,17	72,20	82,23	92,26
Борщ с капустой, картофелем и фрикадельками 20/230 (Фрикадельки мясные, свекла, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат-паста, мука, масло подсол., сахар-песок, зелень, сухая, соль йод.)	250	28,76	7,04	11,57	11,82	179,57	165,00		
Ёжик мясные (со свиной) с соусом красным 80/30 (Говядина, свинина, крупа рисовая, вода, лук репч., соль йод., соус красный основной)	110	40,52	10,69	14,88	8,44	210,44	222,00		
Гарнир каша гречневая рассыпчатая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	180	13,52	7,43	5,69	45,58	263,23	632,00		

Компот из смеси сухофруктов с витамином С. (Смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон, кислота, аскорб. кислота)	200	4,87	0,57		19,55	80,48	611,00
Хлеб пшеничный йодированный БХП	34	2,83	2,55	0,34	17,34	82,62	-
Кекс с шоколадными каплями в капсуле 50 гр.	50	29,50	2,5	8	26	179	-
Итого за обед 12 лет и старше:	824	120,00	30,78	40,48	128,73	995,34	
Итого за день 3 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.			44,34	60,48	174,38	1 419,15	
Итого за день 3 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.			49,92	66,16	198,31	1 588,41	
День 4							

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.

Завтрак 7-11 лет	Сыр в индивидуальной упаковке	18	14,48	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	Каша молочная рисовая с маслом. (Крупа рисовая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	190/10	29,14	5,46	6,57	38,13	233,46	898,00
	Бутерброд с маслом (Масло сл., хлеб пш.)	10/29	13,98	2,40	5,97	16,02	127,47	778,00
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	6,37	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00
	Мандарин.	113	21,03	0,90	0,23	8,48	39,55	-
	Итого за завтрак 7-11 лет:	570	85,00	11,49	17,16	65,65	462,99	

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.

Завтрак 12 лет и старше	Сыр в индивидуальной упаковке	18	14,48	1,37	2,98	0,88	35,82	-	
	Каша молочная рисовая с маслом. (Крупа рисовая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	230/10	32,84	6,55	7,88	45,75	285,15	898,00	
	Бутерброд с маслом (Масло сл., хлеб пш.)	10/29	13,98	2,40	5,97	16,02	127,47	778,00	
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	6,37	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00	
	Мандарин.	120	22,33	0,96	0,24	9,00	42,00	-	
	Итого за завтрак 12 лет и старше:	617	90,00	12,64	18,49	73,80	517,13		
	Обед 7-11 лет	Булйон с мясными фрикадельками и гречками (Фрикадельки мясные, морковь, лук реп., чеснок, приправа, соль йод.,	20/200/10	17,73	5,45	5,54	7,84	125,98	1 079,00
		Мясо тушеное с морковью и луком 50/60 (Говядина, морковь, лук реп., масло подсол., мука, томат.паста, соль йод.)	110	66,47	13,07	15,29	5,01	215,87	675,00
		Перловка отварная (Крупа перловая, вода, масло сл., соль йод.)	150	8,64	4,28	3,83	29,57	169,79	585,00
		Хлеб пшеничный йодированный БХП	36	2,99	2,70	0,36	18,36	87,48	-
Напиток из ягод (облепиха), протертая с сахаром (Облепиха протертая с сахаром, сахар-песок, вода)		200	9,17	0,18	0,79	15,82	71,11	1 083,00	

Итого за обед 7-11 лет: 726,00 105,00 24,68 24,80 75,59 670,23

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.

Обед 12 лет и старше	Булочн с мясными фрикадельками (Г+С) и гречками (Фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок, приправа, соль йод.,	30/250/10	25,57	7,62	7,72	9,62	168,41	1 079,00
	Мясо тушеное с морковью и луком 55/60 (Говядина, морковь, лук репч., масло подг., мука, томат.паста, соль йод.)	115	72,65	14,66	16,98	7,23	239,41	675,00
	Перловка отварная (Крупа перловая, вода, масло сл., соль йод.)	180	10,37	5,13	4,59	35,48	233,74	585,00
	Напиток из ягод (облепиха), протертая с сахаром (Облепиха протертая с сахаром, сахар-песок, вода)	180	8,25	0,16	0,71	14,24	64,00	1 083,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	38	3,16	2,85	0,38	19,38	92,34	-
Итого за обед 12 лет и старше:		803,00	120,00	30,42	30,38	85,95	777,9	
Итого за день 4 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				36,17	41,95	141,23	1 087,21	
Итого за день 4 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				40,06	45,87	156,75	1 200,03	
День 5								

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.

Завтрак 7-11 лет	Каша молочная пшеничная с маслом (Крупа пшено, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.) 195/5	200	20,41	7,82	7,54	38,63	233,63	515,00
	Бутерброд с сыром. (Сыр, хлеб пш.)	28/35	24,59	7,20	5,12	24,10	151,25	868,00
	Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	10,00	1,82	1,67	13,22	75,19	986,00
Итого за завтрак 7-11 лет:		503,00	30,00	2,80	1,20	33,60	156,00	-
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Итого за завтрак 7-11 лет:			85,00	19,64	15,52	109,55	666,07	

Завтрак 12 лет и старше	Каша молочная пшеничная с маслом (Крупа пшено, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.) 245/5	250	24,17	9,77	9,42	48,29	317,03	515,00
	Бутерброд с сыром. (Сыр, хлеб пш.)	29/41	25,83	8,00	5,69	26,78	165,28	868,00
	Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	10,00	1,82	1,67	13,22	75,19	986,00
Итого за завтрак 12 лет и старше:		560,00	30,00	2,80	1,20	33,60	156,00	-
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Итого за завтрак 12 лет и старше:			90,00	22,39	17,98	121,89	713,5	

Суп-лапша домашняя с фрикадельками (Фрикадельки мясные, лапша Роллтон, морковь, лук репч., масло подг., соль		10/190	15,81	4,87	7,99	9,28	128,49	694,00
--	--	--------	-------	------	------	------	--------	--------

Обед 7-11 лет	Зразы Ленивые из говядины я/п с соусом красным (Говядина, хлеб пш., молоко, лук репч., яйцо, сахар панир., соль йод., масло подсол., соус красный основной)	90/20	48,41	10,60	16,65	13,12	244,79	1 042,00
	Рис Розовый (Крупа рисовая, вода, томат.паста, масло подсол., Масло сл., соль йод.)	150	13,80	3,56	3,99	35,67	192,81	297,00
	Чай с лимоном (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	2,89	0,04		9,19	36,92	431,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	30	2,49	2,25	0,30	15,30	72,90	-
	Зефир Йогуртовый	35	21,60	0,25	2,45	26,74	129,50	-
Итого за обед 7-11 лет:		729	105,00	21,57	31,38	109,30	805,41	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Суп-лапша домашняя с фрикадельками (Фрикадельки мясные, лапша Ролитон, морковь, лук репч., Масло подсол., соль)	20/230	26,16	6,09	9,98	11,60	160,61	694,00
	Зразы Ленивые из говядины я/п с соусом красным (Говядина, хлеб пш., молоко, лук репч., яйцо, сахар панир., соль йод., Масло подсол., соус красный основной)	90/30	49,13	11,57	18,17	14,32	267,05	1 042,00
	Рис Розовый (Крупа рисовая, вода, томат.паста, Масло подсол., Масло сл., соль йод.)	190	17,48	4,50	5,05	45,18	244,23	297,00
	Чай с лимоном (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	2,89	0,04		9,19	36,92	431,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	33	2,74	2,48	0,33	16,83	80,19	-
Итого за обед 12 лет и старше:		832	120,00	24,93	35,98	123,86	918,50	
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.								
Завтрак 7-11 лет	Сыр порцирами	33	25,53	7,66	9,74	118,24	-	
	Каша молочная ячневая с маслом (Крупа ячневая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., Масло сл.)	190/10	25,03	6,57	8,30	34,27	238,10	898,00
	Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	9,80	1,51	1,13	12,61	66,65	1 066,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	27	2,24	2,03	0,27	13,77	65,61	-
	Мандарин.	120	22,40	0,96	0,24	9,00	42,00	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		580,00	85,00	18,72	19,68	69,65	530,59	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								

Завтрак 12 лет и старше	Сыр порцирами	34	26,31	7,89	10,03		121,82	-	
	Каша молочная ячневая с маслом (Крупа ячневая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	240/10	28,58	8,21	10,38	42,83	297,62	898,00	
	Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	9,80	1,51	1,13	12,61	66,65	1 066,00	
	Хлеб пшеничный йодированный ВХП	35	2,91	2,63	0,35	17,85	85,05	-	
	Мандарин.	120	22,40	0,96	0,24	9,00	42,00	-	
Итого за завтрак 12 лет и старше:		639,00	90,00	21,20	22,13	82,29	613,14		
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.									
Обед 7-11 лет	Рассольник "Ленинградский" (Картофель, морковь, отруби солен., лук репч., крупа перловая, масло подл.,	200	11,86	1,75	4,06	12,89	95,06	167,00	
	Сеченики Посольские из минтая с соусом белым (Минтай, омлет из сухого яичного желтка, крупа манная, лук репч., яйцо,	80/20	36,16	13,98	8,65	8,25	166,75	1 062,00	
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	150	23,59	3,09	4,47	20,10	132,99	371,00	
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,63			9,08	36,32	663,00	
	Хлеб пшеничный йодированный ВХП	32	2,66	2,40	0,32	16,32	77,76	-	
Итого за обед 7-11 лет:		742,00	105,00	24,76	31,77	101,14	807,02	328,00	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.									
Обед 12 лет и старше	Рассольник "Ленинградский" со сметаной (Картофель, морковь, отруби солен., лук репч., крупа перловая, масло подл.,	240/10	18,83	2,35	5,97	15,83	126,43	167,00	
	Сеченики Посольские из минтая с соусом белым (Минтай, омлет из сухого яичного желтка, крупа манная, лук репч., яйцо,	80/20	36,16	13,98	8,65	8,25	166,75	1 062,00	
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	200	31,45	4,12	5,96	26,80	177,32	371,00	
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,63			9,08	36,32	663,00	
	Хлеб пшеничный йодированный ВХП	34	2,83	2,55	0,34	17,34	82,62	-	
Итого за обед 12 лет и старше:		844,00	120,00	26,54	35,20	111,80	887,58	328,00	
Итого за день 6 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.									
				43,49	51,45	170,79	1 337,61		

Итого за день 6 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.
День 7

47,74

57,33

194,09

1 500,72

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.

Завтрак 7-11 лет	Запеканка творожная с рисом со ступенным молоком (Творог, крупа рисовая, яйцо, сахар-песок, масло подсол., сметана, ванилин,	160/30	63,65	22,06	10,61	53,29	396,88	187,00
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,63			9,08	36,32	663,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	29	2,41	2,18	0,29	14,79	70,47	-
	Яблоко свежее	110	17,31	0,44	0,44	10,78	48,84	-
	Итого за завтрак 7-11 лет:	529,00	85,00	24,67	11,34	87,94	552,51	

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.

Завтрак 12 лет и старше	Запеканка творожная с рисом со ступенным молоком (Творог, крупа рисовая, яйцо, сахар-песок, масло подсол., сметана, ванилин,	180/25	67,42	23,80	11,45	57,50	428,21	187,00
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,63			9,08	36,32	663,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	34	2,83	2,55	0,34	17,34	82,62	-
	Яблоко свежее	115	18,12	0,46	0,46	11,27	51,06	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:	554,00	90,00	26,81	12,25	95,19	598,21		

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.

Обед 7-11 лет	Суп картофельный с бобовыми (Картофель, горох, лук репч., морковь, масло подсол., соль йод.)	200	8,13	4,10	4,23	14,37	111,98	157,00
	Мясо тушеное с морковью и луком 45/45 (говядина, морковь, лук репч., масло подсол., томат, мука пшен., соль, йодир.)	90	59,1	10,69	12,51	4,1	171,71	675
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное)	180	15,35	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Компот из кураги с витамином С. (Курага, сахар-песок, лимон кислота, аскорб кислота)	200	5,89	0,99	0,06	18,36	77,94	669,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	30	2,49	2,25	0,3	15,3	72,9	-
Итого за обед 7-11 лет:	825	105,00	25,41	22,23	104,54	719,83		

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.

Суп картофельный с бобовыми (Картофель, горох, лук репч., морковь, масло подсол., соль йод.)	250	10,16	5,13	5,29	17,96	139,97	157,00
---	-----	-------	------	------	-------	--------	--------

Обед 12 лет и старше	Мясо тушеное с морковью и луком 55/55 (Пельмени, соль йод., масло сл.)	110	72,23	13,07	15,29	5,01	209,87	675	
	Макаронные изделия отварные (Макаронные изделия, масло сливочн.)	180	15,35	6,5	4,88	38,16	222,53	307	
	Компот из кураги с витамином С. (Курага, сахар-песок, лимон. кислота, аскорб. кислота)	200	5,89	0,99	0,06	18,36	77,94	669,00	
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	28	2,33	2,1	0,28	14,28	68,04	-	
	Сок фруктовый в п/у 125	125	14,04	0,88	0,25	14,25	62,77	-	
Итого за обед 12 лет и старше:	893	120,00	28,67	26,05	108,02	781,12			
Итого за день 7 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				49,78	60,16	199,64	1 539,09		
Итого за день 7 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				56,79	71,12	223,39	1 760,78		
День 8									
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.									
Завтрак 7-11 лет	Огурцы свежие	25	9,42	0,20	0,03	0,63	3,53	982,00	
	Котлета "Незнайка" с соусом красным 80/30 (Говядина, свинина, хлеб пш., молоко, лук репч., вода, яйцо, сахар, панир,	110	44,52	12,54	18,67	14,16	274,83	225,00	
	Пиоре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	150	23,53	3,09	4,47	20,10	132,99	371,00	
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С. (Смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон. кислота, аскорб. кислота)	200	4,87	0,57	19,55	80,48	611,00		
Итого за завтрак 7-11 лет:	517,00	85,00	18,80	23,49	70,76	569,59			
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.									
Завтрак 12 лет и старше	Огурцы свежие	25	9,42	0,20	0,03	0,63	3,53	982,00	
	Котлета "Незнайка" с соусом красным 80/30 (Говядина, свинина, хлеб пш., молоко, лук репч., вода, яйцо, сахар, панир,	110	44,52	12,54	18,67	14,16	274,83	225,00	
	Пиоре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	180	28,28	3,71	5,36	24,12	159,59	371,00	
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С. (Смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон. кислота, аскорб. кислота)	200	4,87	0,57	19,55	80,48	611,00		
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	35	2,91	2,63	0,35	17,85	85,05	-	
Итого за завтрак 12 лет и старше:	550,00	90,00	19,64	24,41	76,31	603,47			
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.									
Борщ с капустой, картофелем, фрикадельками и сметан		770	72,07	6,71	7,62	10,66	120,07	165,00	

Обед 7-11 лет	Фрикадельки мясные, свежая, картофель, капуста, морковь, лук репч.,	220	23,51	2,21	1,22	10,20	120,92	10,200	
	Шницель мясной с соусом красным 80/30 (Говядина, свинина, хлеб пш., вода, яйцо, сухарь панир., масло подсол., соль)	110	41,84	11,90	20,08	13,00	280,26	1 055,00	
	Гарнир каша гречневая вязкая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль под.)	150	8,91	3,39	4,11	20,67	133,23	676,00	
	Напиток из ягод (облепиха), протертая с сахаром (Облепиха протертая с сахаром, сахар-песок, вода)	200	9,17	0,18	0,79	15,82	71,11	1 083,00	
	Хлеб пшеничный йодированный ВХП	29	2,41	2,18	0,29	14,79	70,47	-	
	Мандарин.	105	19,60	0,84	0,21	7,88	36,75	-	
	Итого за обед 7-11 лет:	814,00	105,00	23,69	33,00	82,71	722,64		
	Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
	Обед 12 лет и старше	Борщ с капустой, картофелем, фрикадельками и сметан (Фрикадельки мясные, свежая, картофель, капуста, морковь, лук репч.,	275	36,12	6,51	9,41	13,20	163,53	165,00
		Шницель мясной с соусом красным 80/30 (Говядина, свинина, хлеб пш., вода, яйцо, сухарь панир., масло подсол., соль)	110	41,84	11,90	20,08	13,00	280,26	1 055,00
Гарнир каша гречневая вязкая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль под.)		180	10,69	4,07	4,93	24,80	159,88	676,00	
Напиток из ягод (облепиха), протертая с сахаром (Облепиха протертая с сахаром, сахар-песок, вода)		200	9,17	0,18	0,79	15,82	71,11	1 083,00	
Хлеб пшеничный йодированный ВХП		31	2,58	2,33	0,31	15,81	75,33	-	
Мандарин.		105	19,60	0,84	0,21	7,88	36,75	-	
Итого за обед 12 лет и старше:	901,00	120,00	25,82	35,73	90,51	786,85			
Итого за день 8 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.									
Итого за день 8 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.									
День 9									
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.									
Завтрак 7-11 лет	Яйцо вареное	январь 40	13,50	5,08	4,60	0,28	62,84	776,00	
	Каша молочная "Дружба" с маслом. (Крупа пшено, крупа рисовая, молоко, вода, сахар-песок, соль под., масло сл.)	160/10	24,80	3,75	8,01	19,82	166,37	47,00	
	Бутерброд с маслом (Масло сл., хлеб пш.)	10/29	13,98	2,40	5,97	16,02	127,47	778,00	
	Кофейный напиток этаковый (Кофейный напиток этаковый, молоко, вода, сахар)	200	9,80	1,51	1,13	12,61	66,65	1 066,00	

	Пюре фруктовое	125	22,92			13,75	55,00	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		574	85,00	12,74	19,72	62,48	478,32	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Яйцо вареное	январь 40	13,50	5,08	4,60	0,28	62,84	776,00
	Каша молочная "Дружба" с маслом. (Крупа пшени, крупа рисовая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	220/10	29,80	5,07	10,84	26,81	225,08	47,00
	Бутерброд с маслом (Масло сл., хлеб пш.)	10/29	13,98	2,40	5,97	16,02	127,47	778,00
	Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	9,80	1,51	1,13	12,61	66,65	1 066,00
	Пюре фруктовое	125	22,92			13,75	55,00	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		634	90,00	14,07	22,54	69,47	537,04	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Уха "Рыбалка" с сайрой 15/210 (Сайра, картофель, морковь, лук репч., масло подсол., соль йод., масло сл.)	225	28,40	4,47	8,20	13,30	174,83	17,00
	Гуляш мясной 45/55 (Говядина, лук репч., мука, томат паста, масло подсол., соль йод.)	100	58,62	11,70	12,47	3,59	193,43	550,00
	Перловка отварная (Крупа перловая, вода, масло сл., соль йод.)	160	9,21	4,56	4,08	31,54	181,10	585,00
	Напиток из шиповника (Шиповник, вода, лимон, сахар-песок)	200	6,19	0,21	0,07	13,13	53,99	667,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	31	2,58	2,33	0,31	15,81	75,33	-
Итого за обед 7-11 лет:		716,00	105,00	23,27	25,13	77,36	678,69	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Уха "Рыбалка" с сайрой 20/240 (Сайра, картофель, морковь, лук репч., масло подсол., соль йод., масло сл.)	260	35,16	5,16	9,47	15,36	197,36	17,00
	Гуляш мясной 50/70 (Говядина, лук репч., мука, томат паста, масло подсол., соль йод.)	120	65,22	14,04	14,97	4,31	238,12	550,00
	Перловка отварная (Крупа перловая, вода, масло сл., соль йод.)	190	10,94	5,42	4,85	37,45	215,06	585,00
	Напиток из шиповника (Шиповник, вода, лимон, сахар-песок)	200	6,19	0,21	0,07	13,13	53,99	667,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	30	2,49	2,25	0,30	15,30	72,90	-

Итого за обед 12 лет и старше:		800,00	120,00	27,08	29,65	85,55	777,43	
Итого за день 9 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				36,01	44,85	139,84	1 107,01	
Итого за день 9 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				41,15	52,20	155,02	1 254,48	
День 10								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Каша молочная овсяная "Теркулес" с маслом (Хлопья Теркулес, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	150/5	16,81	5,88	6,58	25,18	193,46	898,00
	Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	10,00	1,82	1,67	13,22	75,19	986,00
Итого за завтрак 7-11 лет:	Хлеб пшеничный йодированный БХП	24	1,99	1,80	0,24	12,24	58,32	-
	Банан.	213	56,20	1,92	0,64	26,84	120,77	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		592,00	85,00	11,42	9,13	77,48	447,74	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Каша молочная овсяная "Теркулес" с маслом (Хлопья Теркулес, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	200/5	20,48	7,78	8,70	33,30	262,64	898,00
	Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	10,00	1,82	1,67	13,22	75,19	986,00
Итого за завтрак 12 лет и старше:	Хлеб пшеничный йодированный БХП	24	1,99	1,80	0,24	12,24	58,32	-
	Банан.	218	57,53	1,96	0,65	27,47	123,61	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		647,00	90,00	13,36	11,27	86,23	519,76	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Пицци по-уральски (пшено) с фрикадельками 10/200 (Фрикадельки мясные, капуста, морковь, лук репч., крупа пшено, томат.паста, масло подсол. соль йод.)	210	14,45	4,39	8,01	5,45	111,49	8,00
	Тертлеги II вариант с соусом красным 80/30 (Говядина, крупа рисовая, вода, лук репч., мука, масло подсол., соль йод., соус красный основной)	110	44,60	7,35	10,29	9,42	199,75	18,00
Итого за обед 7-11 лет:	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	190	16,20	6,86	5,15	40,28	234,90	307,00
	Чай с лимоном (Чай, сахар, лимон, вода)	200/7	3,84	0,04	0,36	9,33	37,46	431,00
Итого за обед 7-11 лет:	Хлеб пшеничный йодированный БХП	36	2,99	2,70	0,36	18,36	87,48	-
	Пицце фруктовое	125	22,92	21,35	23,81	13,75	55,00	-
Итого за обед 7-11 лет:		878,00	105,00	21,35	23,81	96,59	686,07	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Итого за обед 7-11 лет:	Пицци по-уральски (пшено) с фрикадельками 30/220 (Фрикадельки мясные, капуста, морковь, лук репч., крупа пшено, томат.паста, масло подсол. соль йод.)	250	32,72	6,23	11,54	8,49	192,72	8,00

Обед 12 лет и старше	Тфтели II вариант с соусом красным 80/20 (Говядина, крупа рисовая, вода, лук репч., мука, масло подсе., соль йод., соус крапивный основной)	100	43,88	7,68	10,36	11,57	185,22	18,00
	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	180	15,35	6,50	4,88	38,16	222,53	307,00
	Чай с лимоном (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	2,89	0,04		9,19	36,92	431,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	27	2,24	2,03	0,27	13,77	65,61	-
	Пюре фруктовое	125	22,92			13,75	55,00	-
	Итого за обед 12 лет и старше:	886,00	120,00	22,48	27,05	94,93	776	-
	Итого за день 10 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.			32,76	32,94	174,07	1 123,82	
	Итого за день 10 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.			33,84	35,31	176,16	1 157,77	
	День 11							
	Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.							
Завтрак 7-11 лет	Каша молочная гречневая с маслом. (Крупа гречневая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	190/10	26,32	6,90	7,11	35,94	235,34	515,00
	Бутерброд с сыром. (Сыр, хлеб пш.)	20/34	18,28	6,17	4,39	20,66	146,79	868,00
	Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	9,80	1,51	1,13	12,61	66,65	1 066,00
	Напиток овсяный в п/у	200	30,60	2,00	6,40	19,00	140,00	-
	Итого за завтрак 7-11 лет:	654	85,00	16,58	19,03	88,20	588,78	-
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Каша молочная гречневая с маслом. (Крупа гречневая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	220/10	28,65	7,94	8,18	41,33	270,64	515,00
	Бутерброд с сыром. (Сыр, хлеб пш.)	23/38	20,95	6,97	4,96	23,33	165,81	868,00
	Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	9,80	1,51	1,13	12,61	66,65	1 066,00
	Напиток овсяный в п/у	200	30,60	2,00	6,40	19,00	140,00	-
	Итого за завтрак 12 лет и старше:	691	90,00	18,42	20,66	96,27	643,11	-
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Суп-лапша домашняя с фрикадельками 10/190 (Фрикадельки мясные, лапша Ролтон, морковь, лук репч., масло подсе., соль)	200	15,82	4,87	7,99	9,28	128,49	694,00
	Копчета "Домашняя" с соусом красным 80/30 (Говядина, свинина, хлеб пш., вода, лук репч., яйцо, сахар панир., масло подсе., соль йод., соус крапивный основной)	110	41,79	11,73	17,92	12,28	257,35	246,00
	Рис отварной	150	15,72	2,60	4,70	26,44	202,92	629,00

	(Крупа рисовая, вода, масло сл., соль йод.)	1,00	1,2,1,2	2,00	4,1,0	20,2,4	20,2,2,2	603,00	
	Чай с МОЛОКОМ. (Чай, молоко, вода)	200	6,37	1,36	1,41	2,14	26,69		
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	30	2,49	2,25	0,30	15,30	72,90		
	Зефир с вареной стружкой	35	22,80	0,63	2,80	25,80	130,92		
	Итого за обед 7-11 лет:	725	105,00	24,45	35,20	101,25	819,59		
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.									
	Суп-лапша домашняя с фрикадельками 20/230 (Фрикадельки мясные, лапша Роллтон, морковь, лук репч., масло подл., соль)	250	26,21	6,09	9,98	11,60	160,61	694,00	
	Котлета "Домашняя" с соусом красным 80/30 (Говядина, свинина, хлеб пш., вода, лук репч., яйцо, сахар панир, масло подл., соль йод., специи красной основной)	110	41,79	11,73	17,92	12,28	257,35	246,00	
	Рис отварной (Крупа рисовая, вода, масло сл., соль йод.)	190	19,92	4,57	6,06	46,16	257,43	552,00	
	Чай с МОЛОКОМ. (Чай, молоко, вода)	200	6,37	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00	
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	35	2,91	2,63	0,35	17,85	85,05		
	Зефир с вареной стружкой	35	22,80	0,63	2,80	25,80	130,92		
	Итого за обед 12 лет и старше:	820	120,00	27,01	38,52	115,84	918,05		
	Итого за день 11 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.			41,03	54,23	189,45	1 408,36		
	Итого за день 11 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.			45,42	59,18	212,11	1 561,16		
	Среднее значение период по Завтрак 7-11 лет Дети 7 - 11 лет.			75,72	81,01	289,46	2 211,17		
	Среднее значение период по Завтрак 12 лет и старше Дети с 12 лет и старше.			83,27	89,96	324,77	2 463,17		
	Среднее значение период по Обед 7-11 лет Дети 7 - 11 лет.			93,29	119,47	274,54	2 547,91		
	Среднее значение период по Обед 12 лет и старше Дети с 12 лет и старше.			105,19	137,00	310,10	2 895,51		