



«Согласовано»
 Директор МБОУ СОШ № 4
 Шахова А.М.
 04 МАРТА 2024 г.

«Утверждено»
 Генеральный директор
 МКОУ «Городской комбинат
 Школьного питания»
 Шахова А.М.

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
День 1								
Неделя 1								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
	Йогурт вареное	40	13,50	5,08	4,60	0,58	62,84	776,00
	Каши молочная "Янтарная"	170	31,10	6,64	12,61	30,70	262,90	172,00
	(Крупа пшеница, молоко, вода, яблоки, сахар-песок, масло сливочное, соль по вкусу)							
Завтрак 7-11 лет	Бульбурд с маслом	13/35	14,59	2,96	7,35	19,72	156,88	778,00
	(Макаронные изделия, хлеб пшеничный)							
	Чай с лимоном	200/4	2,89	0,04		9,19	36,92	431,00
	(Чай, сахар, лимон, вода)							
	Пюре фруктовое	125	22,92			13,75	55,00	-
	Итого за завтрак 7-11 лет:	587	85,00	14,72	24,57	73,54	574,54	-
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
	Йогурт вареное	40	13,50	5,08	4,60	0,58	62,84	776,00
	Каши молочная "Янтарная"	200	36,59	7,81	14,84	36,12	309,29	172,00
	(Крупа пшеница, молоко, вода, яблоки, сахар-песок, масло сливочное, соль по вкусу)							
Завтрак 12 лет и старше	Бульбурд с маслом	13/29	14,10	2,59	6,43	17,25	137,27	778,00
	(Макаронные изделия, хлеб пшеничный)							
	Чай с лимоном	200/4	2,89	0,04		9,19	36,92	431,00
	(Чай, сахар, лимон, вода)							
	Пюре фруктовое	125	22,92			13,75	55,00	-
	Итого за завтрак 12 лет и старше:	611	90,00	15,52	25,87	76,59	601,33	-
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								

Обед 7-11 лет	Суп картофельный с бобовыми, с фрикадельками (Г+С (Фрикадельки мясные, картофель, горох, лук репчат., морковь, масло подсол.,	10/180/10	14,67	8,41	9,21	17,26	185,62	157,00
	Террин из горбуши с соусом белым (Горбуша, молоко, яйцо, масло сл., соль йод., соус белый основной)	90/20	41,98	12,07	7,03	2,27	120,60	995,00
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	150	22,24	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 БХП	25	2,08	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Рогалик Сахарный (конд.дек) 50 гр.	50	22,40	3,50	10,00	30,00	224,00	385,00
	Итого за обед 7-11 лет:	735,00	105,00	28,95	30,96	91,46	760,28	

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.

Обед 12 лет и старше	Суп картофельный с бобовыми, с фрикадельками (Г+С (Фрикадельки мясные, картофель, горох, лук репчат., морковь, масло подсол.,	20/230/10	23,33	10,94	11,98	22,44	241,31	157,00
	Террин из горбуши с соусом белым (Горбуша, молоко, яйцо, масло сл., соль йод., соус белый основной)	90/20	41,98	12,07	7,03	2,27	120,60	995,00
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	190	28,17	3,91	5,66	25,46	168,45	371,00
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,63			9,08	36,32	663,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	30	2,49	2,25	0,30	15,30	72,90	-
	Рогалик Сахарный (конд.дек) 50 гр.	50	22,40	3,50	10,00	30,00	224,00	385,00
	Итого за обед 12 лет и старше:	840,00	120,00	32,67	34,96	104,55	863,58	
	Итого за день 1 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.			49,95	52,59	133,63	1 207,64	
	Итого за день 1 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.			55,54	58,86	145,58	1 334,20	

День 2

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.

Завтрак 7-11 лет	Каша молочная овсяная "Геркулес" с маслом (Хлопья Геркулес, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	160/5	15,98	6,26	7,00	26,80	182,3	898,00
	Пудинг из творога (запеченный) со ступенчатым молоком (Творог, изюм, крупа манная, яйцо, сахар-песок, сметана, масло сл.,	50/25	30,41	10,07	7,49	21,50	183,65	183,00
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	6,37	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00

Хлеб пшеничный йодированный БХП	27	2,24	2,03	0,27	13,77	65,61	-
Гематоген	40	30,00	2,60	1,60	32,80	156	-
Итого за завтрак 7-11 лет:	507,00	85,00	22,32	17,77	97,01	614,25	

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.

Завтрак 12 лет и старше	Каша молочная овсяная "Геркулес" с маслом (Хлопья Геркулес, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	200/5	18,87	7,78	8,70	33,30	242,64	898,00
	Пудинг из творога (запеченный) со ступенным молоком (Творог, изюм, крупа манная, яйцо, сахар-песок, сметана, масло сл.,	50/30	32,18	10,74	7,99	22,93	206,56	183,00
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	6,37	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	31	2,58	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	Гематоген	40	30,00	2,60	1,60	32,80	156,00	-
	Итого за завтрак 12 лет и старше:	556,00	90,00	24,80	20,01	106,98	707,23	

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.

Обед 7-11 лет	Борщ с капустой, картофелем, фрикадельками (Г+С) и (Фрикадельки мясные, свекла, картофель, капуста, морковь, лук репч.,	20/180/10	24,29	5,88	10,20	9,85	154,74	165,00
	Котлета "Домашняя" с соусом красным (Говядина, свинина, хлеб пш., вода, лук репч., яйцо, сухарь панир, масло	80/20	37,96	10,67	16,29	11,17	233,96	246,00
	Рис отварной (Крупа рисовая, вода, масло сл., соль йод.)	150	13,93	3,60	4,78	36,44	203,23	552,00
	Напиток из шиповника (Шиповник, вода, лимон, сахар-песок)	200	5,94	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	-
	Мандарин.	111	20,72	0,89	0,22	8,33	38,85	-
Итого за обед 7-11 лет:	797,00	105,00	23,20	31,83	92,17	747,95		

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.

Обед 12 лет и старше	Борщ с капустой, картофелем, фрикадельками (Г+С) и (Фрикадельки мясные, свекла, картофель, капуста, морковь, лук репч.,	30/220/10	32,53	7,28	12,63	12,19	191,58	165,00
	Котлета "Домашняя" с соусом красным (Говядина, свинина, хлеб пш., вода, лук репч., яйцо, сухарь панир, масло	80/30	38,55	11,73	17,92	12,28	257,35	246,00
	Рис отварной (Крупа рисовая, вода, масло сл., соль йод.)	180	16,72	4,33	5,74	43,73	243,88	552,00
	Напиток из шиповника	200	6,04	0,71	0,07	12,12	62,00	667,00

	(Шиповник, вода, лимон, сахар-песок)	200	2,74	2,48	0,33	16,83	80,19	-
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	33	23,52	1,01	0,25	9,45	44,10	-
	Мандарин.	126	120,00	27,03	36,94	107,62	871,10	-

Итого за обед 12 лет и старше:

909,00

Итого за день 2 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.

45,51

49,60

189,18

1 385,20

Итого за день 2 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.

51,84

56,95

214,60

1 578,32

День 3

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.

Завтрак 7-11 лет	Закуска порционированная (помидоры свежие)	30	11,30	0,33	0,06	1,14	6,42	982,00
	Зразы ленивые из говядины в/п с соусом красным (Говядина, хлеб пш., молоко, лук репч., яйцо, сахар панир., соль йод.,	90/30	43,70	11,57	18,17	14,32	267,05	1 042,00
	Пюре овощное (Картофель, молоко, морковь, масло сл., соль йод.)	150	23,05	2,98	5,87	18,63	139,27	867,00
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С. (Смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон кислоты, аскорб. кислоты)	200	4,87	0,57	19,55	80,48	611,00	-
Хлеб пшеничный йодированный БХП		25	2,08	1,88	0,25	12,75	60,75	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		525,00	85,00	17,32	24,35	66,39	553,97	-

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.

Завтрак 12 лет и старше	Закуска порционированная (помидоры свежие)	30	11,30	0,33	0,06	1,14	6,42	982,00
	Зразы ленивые из говядины в/п с соусом красным (Говядина, хлеб пш., молоко, лук репч., яйцо, сахар панир., соль йод.,	90/30	43,70	11,57	18,17	14,32	267,05	1 042,00
	Пюре овощное (Картофель, молоко, морковь, масло сл., соль йод.)	180	27,64	3,58	7,04	22,36	167,12	867,00
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С. (Смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон кислоты, аскорб. кислоты)	200	4,87	0,57	19,55	80,48	611,00	-
Хлеб пшеничный йодированный БХП		30	2,49	2,25	0,30	15,30	72,90	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		560,00	90,00	18,29	25,57	72,66	593,97	-

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.

Рассольник "Ленинградский" с фрикадельками (Г+С) (Фрикадельки мясные, картофель, морковь, огурцы солен., лук репч., крупа	10/190	17,05	3,22	5,97	12,50	116,58	167,00
	80/20	50,07	13,00	19,43	7,95	258,67	209,00
Макаронные изделия отварные.		150	8,70	8,10	21,90	188,40	207,00

Усуд 7-11 лет	(Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	1,00	9,10	2,42	4,01	21,00	102,42	201,00
	Компот из кураги с витамином С. (Курага, сахар-песок, лимон. кислота, аскорб. кислота)	200	5,50	0,99	0,06	18,36	77,94	669,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	25	2,08	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Зефир йогуртовый	35	21,60	0,25	2,45	26,74	130,01	-
Итого за обед 7-11 лет:	710	105,00	24,75	32,22	110,10	829,40		

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.

Обед 12 лет и старше	Рассолышник "Ленинградский" с фрикадельками (Г+С) (Фрикадельки мясные, картофель, морковь, отруби соев., лук репч., крупа	20/250	27,12	4,34	8,06	16,87	157,39	167,00	
	Кюфта по-московски (со свиной) с соусом красным (Г+овядина, свинина, крупа рисовая, вода, лук репч., яйцо, мука, масло подсол.,	80/30	50,67	14,30	21,37	8,75	284,53	209,00	
	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	210	12,20	7,58	5,69	44,52	259,62	307,00	
	Компот из кураги с витамином С. (Курага, сахар-песок, лимон. кислота, аскорб. кислота)	200	5,50	0,99	0,06	18,36	77,94	669,00	
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	35	2,91	2,63	0,35	17,85	85,05	-	
	Зефир йогуртовый	35	21,60	0,25	2,45	26,74	130,01	-	
	Итого за обед 12 лет и старше:	860	120,00	30,09	37,98	133,09	994,55		

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.

Завтрак 7-11 лет	Каша молочная рисовая с маслом. (Крупа рисовая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	170/5	20,13	4,78	5,75	33,36	204,28	898,00
	Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	10,00	1,82	1,67	13,22	75,19	986,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	25	2,08	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Банан.	200	52,79	1,80	0,60	25,20	113,40	-
Итого за завтрак 7-11 лет:	600,00	85,00	10,27	8,27	84,53	453,62		

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.

Завтрак 12 лет	Каша молочная рисовая с маслом. (Крупа рисовая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	220/5	24,80	6,14	7,39	42,90	262,64	898,00
	Какао-напиток.	200	10,00	1,82	1,67	12,75	75,19	986,00
Итого за завтрак 12 лет:	420,00	34,80	7,96	9,06	55,65	337,83	1273,83	

и старше	(Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	10,00	1,02	1,01	13,42	13,17	200,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	29	2,41	2,18	0,29	14,79	70,47	-
	Банан.	200	52,79	1,80	0,60	25,20	113,40	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		654,00	90,00	11,94	9,95	96,11	521,70	

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.

Обед 7-11 лет	Суп-лапша домашняя с фрикадельками (Г+С) (Фрикадельки мясные, лапша Роллтон, морковь, лук репч., Масло подсол., соль)	20/180	19,74	4,87	7,99	9,28	128,49	694,00
	ЕЖИКИ МЯСНЫЕ (со свиной) с соусом красным (Говядина, свинина, крупа рисовая, вода, лук репч., соль йод., соус красный)	80/20	36,91	9,72	13,53	7,67	191,31	222,00
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	150	10,64	6,20	4,74	37,98	219,36	632,00
	Чай с МОЛОКОМ. (Чай, молоко, вода)	190	6,05	1,29	1,34	2,03	25,36	603,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	20	1,66	1,50	0,20	10,20	48,60	-
	Гематоген	40	30,00	2,60	1,60	32,80	156,00	-
Итого за обед 7-11 лет:		700,00	105,00	26,18	29,39	99,97	769,11	

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.

Обед 12 лет и старше	Суп-лапша домашняя с фрикадельками (Г+С) (Фрикадельки мясные, лапша Роллтон, морковь, лук репч., Масло подсол., соль)	30/250	29,11	6,82	11,18	12,99	179,88	694,00
	ЕЖИКИ МЯСНЫЕ (со свиной) с соусом красным (Говядина, свинина, крупа рисовая, вода, лук репч., соль йод., соус красный)	80/30	37,50	10,69	14,88	8,44	210,44	222,00
	Г арнир каша гречневая рассыпчатая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	200	14,19	8,26	6,32	50,64	292,48	632,00
	Чай с МОЛОКОМ. (Чай, молоко, вода)	200	6,37	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	34	2,83	2,55	0,34	17,34	82,62	-
	Гематоген	40	30,00	2,60	1,60	32,80	156,00	-
Итого за обед 12 лет и старше:		864,00	120,00	32,28	35,73	124,35	948,11	

Итого за день 4 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.

Итого за день 4 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.

Неделя 2

День 5

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.

Итого за день 4 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.

Итого за день 4 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.

Итого за день 4 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.

Итого за день 4 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.

Итого за день 4 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.

Итого за день 4 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.

Итого за день 4 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.

Итого за день 4 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.

Завтрак 7-11 лет	Закуска порционированная (кукуруза консервированная)	60	22,69	0,96	0,24	8,58	40,32	984,00	
	Макаронны с ветчиной и томатом. (Макаронные изд., ветчина, лук репч., томат.паста, масло подсол., соль йод.)	200	23,00	11,22	9,48	36,60	276,60	448,00	
	Чай с мёдом (Чай, мёд, вода)	200/20	13,93	0,15		14,61	59,04	977,00	
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	31	2,58	2,33	0,31	15,81	75,33	-	
	Зефир с вареной стуженкой	35	22,80	0,63	2,80	25,80	130,92	-	
Итого за завтрак 7-11 лет:		546	85,00	15,29	12,83	101,40	582,21		
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.									
Завтрак 12 лет и старше	Закуска порционированная (кукуруза консервированная)	60	22,69	0,96	0,24	8,58	40,32	984,00	
	Макаронны с ветчиной и томатом. (Макаронные изд., ветчина, лук репч., томат.паста, масло подсол., соль йод.)	250	28,75	14,03	11,85	45,75	345,75	448,00	
	Чай с мёдом (Чай, мёд, вода)	200/20	13,93	0,15		14,61	59,04	977,00	
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	22	1,83	1,65	0,22	11,22	53,46	-	
	Зефир с вареной стуженкой	35	22,80	0,63	2,80	25,80	130,92	-	
Итого за завтрак 12 лет и старше:		587	90,00	17,42	15,11	105,96	629,49		
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.									
Обед 7-11 лет	Уха "Рыбачка" с сайрой. (Сайра, картофель, морковь, лук репч., масло подсол., соль йод., масло сл.)	10/190	21,33	3,97	7,29	11,82	128,74	17,00	
	Котлета "Незнайка" (со свиной) с соусом красным (Говядина, свинина, хлеб пш., молоко, лук репч., вода, яйцо, сахар панир., соль йод.)	80/30	41,70	12,54	18,67	14,16	274,83	225,00	
	Пиоре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	180	26,69	3,71	5,36	24,12	159,59	371,00	
	Напиток из ягод (смородина), протертой с сахаром. (Смородина протертая с сахаром, сахар-песок, вода)	200	12,37	0,19	0,08	15,82	64,76	1 083,00	
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	35	2,91	2,63	0,35	17,85	85,05	-	
Итого за обед 7-11 лет:		725,00	105,00	23,03	31,75	83,77	712,97		
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.									
Уха "Рыбачка" с сайрой. (Сайра, картофель, морковь, лук репч., масло подсол., соль йод., масло сл.)	20/250	34,60	5,36	9,84	15,95	179,8	17,00		
	Котлета "Незнайка" (со свиной) с соусом красным (Говядина, свинина, хлеб пш., молоко, лук репч., вода, яйцо, сахар панир., соль йод.)	80/30	41,70	12,54	18,67	14,16	274,83	225,00	

Увед 12 лет и старше		Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	190	28,17	3,91	5,66	25,46	168,45	371,00
		Напиток из ягод (смородина), протертой с сахаром. (Смородина протертая с сахаром, сахар-песок, вода)	200	12,37	0,19	0,08	15,82	64,76	1 083,00
		Хлеб пшеничный йодированный ВХП	38	3,16	2,85	0,38	19,38	92,34	-
Итого за обед 12 лет и старше:			808,00	120,00	24,85	34,63	90,77	780,18	
Итого за день 5 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.					38,32	44,58	185,17	1 295,18	
Итого за день 5 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.					42,27	49,74	196,73	1 403,68	
День 6									
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.									
		Каша молочная ячневая с маслом (Крупа ячневая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	190/10	22,00	6,57	8,30	34,27	218,1	898,00
Завтрак 7-11 лет		Бутерброд с сыром. (Сыр, хлеб пш.)	26/35	23,00	6,97	4,96	23,33	165,81	868,00
		Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	10,00	1,82	1,67	13,22	75,19	986,00
		Гематоген	40	30,00	2,60	1,60	32,80	156	-
Итого за завтрак 7-11 лет:			501,00	85,00	17,96	16,53	103,62	615,1	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.									
		Каша молочная ячневая с маслом (Крупа ячневая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	240/10	25,42	8,21	10,38	42,83	297,62	898,00
Завтрак 12 лет и старше		Бутерброд с сыром. (Сыр, хлеб пш.)	28/33	24,58	6,97	4,96	23,33	165,81	868,00
		Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	10,00	1,82	1,67	13,22	75,19	986,00
		Гематоген	40	30,00	2,60	1,60	32,80	156,00	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:			551,00	90,00	19,60	18,61	112,19	694,62	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.									
		Булдон с мясными фрикадельками (Г+С) и гречками (Фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок, приправа, соль йод.,	30/190/15	23,83	4,55	4,63	6,98	87,85	1 079,00
Обед 7-11 лет		Плов из говядины с овощами (Говядина, крупа рисовая, вода, морковь, лук репч., Масло подог.,	50/190	77,21	21,90	32,95	47,41	573,82	523,00
		Чай с сахаром	700	1 42			0 08	26 77	662 00

(Чай, сахар, вода)		200	1,00																
Хлеб пшеничный йодированный БХП		28	2,33	2,10	0,28	14,28	68,04	-											
Итого за обед 7-11 лет:		703,00	105,00	28,55	37,87	77,76	766,02												

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.

Будьон с мясными фрикадельками (Г+С) и гречками (Фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок, приправа, соль йод.)		30/250/15	24,36	5,71	5,82	8,77	110,28	1 079,00	
Плов из говядины с овощами (Говядина, крупа рисовая, вода, морковь, лук репч., масло подг.,		60/220	91,85	25,55	38,44	55,31	669,45	523,00	
Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)		200	1,63			9,08	36,32	663,00	
Хлеб пшеничный йодированный БХП		26	2,16	1,95	0,26	13,26	63,18	-	
Итого за обед 12 лет и старше:		801,00	120,00	33,21	44,52	86,42	879,23		
Итого за день 6 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				50,70	55,90	188,61	1 460,29		
Итого за день 6 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				57,03	64,02	208,94	1 640,08		

День 7

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.

Закуска порционированная (отурпы свежие)		40	15,07	0,32	0,04	1,00	5,64	982,00	
Тфтели II вариант с соусом красным (Говядина, крупа рисовая, вода, лук репч., мука, масло подг., соль йод.)		80/20	39,34	6,68	9,36	8,57	155,22	18,00	
Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)		150	22,24	3,09	4,47	20,10	152,99	371,00	
Напиток из шиповника (Шиповник, вода, лимон, сахар-песок)		200	5,94	0,21	0,07	13,13	64,61	667,00	
Хлеб пшеничный йодированный БХП		29	2,41	2,18	0,29	14,79	70,47	-	
Итого за завтрак 7-11 лет:		519,00	85,00	12,48	14,23	57,59	448,93		

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.

Закуска порционированная (отурпы свежие)		40	15,07	0,32	0,04	1,00	5,64	982,00	
Тфтели II вариант с соусом красным (Говядина, крупа рисовая, вода, лук репч., мука, масло подг., соль йод.)		80/30	39,97	7,35	10,29	9,42	189,75	18,00	
Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)		180	26,69	3,71	5,36	24,12	189,59	371,00	
Напиток из шиповника (Шиповник, вода, лимон, сахар-песок)		200	5,94	0,21	0,07	13,13	64,61	667,00	

Завтрак 12 лет и старше

Хлеб пшеничный йодированный БХП	28	2,33	2,10	0,28	14,28	68,04	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:	558,00	90,00	13,69	16,05	61,95	517,63	

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.

Обед 7-11 лет	Борщ с капустой, картофелем и сметаной (Свекла, картофель, капуста, морковь, лук репчат., томат паста, мука, масло)	200/10	11,29	1,77	4,87	10,61	93,36	165,00
	Котлета мясная с соусом красным (Говядина, свинина, хлеб пш., вода, яйцо, сухарь панир, масло подсол., соль)	90/30	43,73	12,98	21,90	14,18	275,74	1 055,00
	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	180	10,44	6,50	4,88	38,16	182,53	307,00
	Компот из кураги и изюма с витамином С. (Курага, изюм, сахар-песок, лимон, кислота, аскорб. кислота)	200	7,30	0,54	0,24	19,71	83,16	612,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	27	2,24	2,03	0,27	13,77	65,61	-
	Гематоген	40	30,00	2,60	1,60	32,80	156	-
Итого за обед 7-11 лет:	777,00	105,00	26,41	33,76	129,23	856,4		

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.

Обед 12 лет и старше	Борщ с капустой, картофелем, фрикадельками (Г+С) и (Фрикадельки мясные, свекла, картофель, капуста, морковь, лук репчат.,	20/220/10	25,70	7,00	12,15	11,72	184,22	165,00
	Котлета мясная с соусом красным (Говядина, свинина, хлеб пш., вода, яйцо, сухарь панир, масло подсол., соль)	90/30	43,73	12,98	21,90	14,18	275,74	1 055,00
	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	180	10,44	6,50	4,88	38,16	182,53	307,00
	Компот из кураги и изюма с витамином С. (Курага, изюм, сахар-песок, лимон, кислота, аскорб. кислота)	200	7,30	0,54	0,24	19,71	83,16	612,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	34	2,83	2,55	0,34	17,34	82,62	-
	Гематоген	40	30,00	2,60	1,60	32,80	156	-
Итого за обед 12 лет и старше:	824,00	120,00	32,17	41,10	133,91	964,27		

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.

Сыр в индивидуальной упаковке	18	14,48	1,37	2,98	0,88	35,82	-
Каша молочная "Улыбка" с маслом (Хлопья Геркулес, крупа рисовая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.)	190/5	22,91	6,68	7,71	36,80	243,32	53,00

Завтрак /-11 лет	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	6,37	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00	
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	27	2,24	2,03	0,27	13,77	65,61	-	
	Кеке "Столичный" (конд.пех)	75	39,00	0,09	0,38	0,42	194,5	137,00	
Итого за завтрак 7-11 лет:		515	85,00	11,53	12,75	54,01	565,94		
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 "Улыбка" с маслом (Хлопья Тербулес, крупа рисовая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.)	240/5	27,82	8,39	9,69	46,23	305,71	53,00	
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	6,37	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00	
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	28	2,33	2,10	0,28	14,28	68,04	-	
	Кеке "Столичный" (конд.пех)	75	39,00	0,09	0,38	0,42	194,5	137,00	
Итого за завтрак 12 лет и старше:		566	90,00	13,31	14,74	63,95	630,76		
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.									
Обед 7-11 лет	Суп картофельный с бобовыми, с фрикадельками (Г+С (Фрикадельки мясные, картофель, горох, лук репч., морковь, масло подсол.)	10/190	13,85	6,73	7,91	13,53	152,21	157,00	
	Гуляш мясной (Говядина, лук репч., мука, томат-паста, масло подсол., соль йод.)	50/50	58,06	11,70	12,47	3,59	173,43	550,00	
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	150	10,64	6,20	4,74	37,98	219,36	632,00	
	Чай с лимоном (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	2,89	0,04		9,19	36,92	431,00	
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	25	2,08	1,88	0,25	12,75	60,75	-	
Итого за обед 7-11 лет:		790,00	105,00	26,98	25,82	87,92	691,95		
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.									
Обед 12 лет и старше	Суп картофельный с бобовыми, с фрикадельками (Г+С (Фрикадельки мясные, картофель, горох, лук репч., морковь, масло подсол.,	20/230	22,17	8,41	9,89	16,91	190,26	157,00	
	Гуляш мясной (Говядина, лук репч., мука, томат-паста, масло подсол., соль йод.)	50/70	58,99	14,04	14,97	4,31	208,12	550,00	
Итого за обед 12 лет и старше:		100	12,16	7,05	4,00	10,11	277,05	427,00	

старше	(Крупа гречневая, вода, Масло сл., соль йод.)		12У	12,4то	1,002	0,300	40,11	211,00	032,00
	Чай с лимонном (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4							
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	31	2,58	2,33	0,31	15,81	75,33	-	-
	Яблоко свежее	126	19,89	0,50	0,50	12,35	55,94	-	-
	Итого за обед 12 лет и старше:	921,00	120,00	33,17	31,67	106,67	844,43		
	Итого за день 8 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.			36,07	60,75	148,46	1 583,41		
	Итого за день 8 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.			42,16	69,43	171,69	1 778,83		
	Среднее значение период по Завтрак 7-11 лет Дети 7 - 11 лет.			70,25	75,45	275,60	2 112,26		
	Среднее значение период по Завтрак 12 лет и старше Дети с 12 лет и старше.			78,48	85,23	311,58	2 377,06		
	Среднее значение период по Обед 7-11 лет Дети 7 - 11 лет.			97,74	129,66	272,34	2 647,22		
	Среднее значение период по Обед 12 лет и старше Дети с 12 лет и старше.			116,54	154,01	322,16	3 140,90		