



«Утверждено»
 Генеральный директор
 МАУ «Республиканский центр планирования рационального питания»
 Давлетова А.М.

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

Пример блюда	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	М.к.к. (ккал)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Каша молочная кукурузная с маслом (порция стандартная, молоко, вода, сахар-песок (сах. пудр., сахарос.)	190/5	22,68	6,88	5,63	44,05	227,09	623,00
	Булочка с сахаром (сах. пудр.)	25/43	26,67	7,77	5,53	26,01	153,1	868,00
	Каша-молочная (какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	10,65	1,82	1,67	13,22	75,19	986,00
Итого за завтрак 7-11 лет:		583,00	90,00	2,80	1,20	33,60	156,00	-
				19,07	14,03	116,88	611,38	-
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Каша молочная кукурузная с маслом (порция стандартная, молоко, сахар-песок, соль поваренная, вода, сахарос.)	240/10	32,92	8,56	7,22	56,48	290,12	623,00
	Булочка с сахаром (сах. пудр.)	25/40	26,43	7,43	5,28	24,86	176,69	868,00
	Каша-молочная (какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	10,65	1,82	1,67	13,22	75,19	986,00
Итого за завтрак 12 лет и старше:		40	30,00	2,80	1,20	33,60	156,00	-
		555	100,00	20,61	15,37	128,16	698	-
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Суммарная доплата с физкультурными (Г-С) (формирует значение плана питания, включая завтрак, обед, полдн., ужин)		20/200	23,13	3,16	8,78	10,21	141,34	694,00

Обед 7-11 лет	Биточки мясные с соусом красным (Говядина, свинина, батон, вода, яйцо, сухарь панир, масло подсол., соль йод.)	80/30	44,68	11,90	20,08	13,00	270,26	1 055,00
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	150	11,30	6,20	4,74	37,98	219,36	632,00
	Кисель из облепихи, протертой с сахаром (Облепиха протертая с сахаром, крахмал картофель., вода, сахар-песок)	200	16,24	2,19	1,62	20,33	104,66	906,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	28	2,33	2,10	0,28	14,28	68,04	-
	Пиоре фруктовое	125	22,32			13,75	55,00	-
Итого за обед 7-11 лет:		833,00	120,00	27,74	35,50	109,55	858,66	

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.

Обед 12 лет и старше	Суп-лапша домашняя с фрикадельками (1+с) (Фрикадельки мясные, лапша Ролстон, морковь, лук репчат., масло подсол., соль)	30/270	33,62	7,31	11,98	13,92	192,73	694,00
	Биточки мясные с соусом красным (Говядина, свинина, батон, вода, яйцо, сухарь панир, масло подсол., соль йод.)	80/30	44,68	11,90	20,08	13,00	270,26	1 055,00
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	200	15,06	8,26	6,32	50,64	292,48	632,00
	Кисель из облепихи, протертой с сахаром (Облепиха протертая с сахаром, крахмал картофель., вода, сахар-песок)	200	16,24	2,19	1,62	20,33	104,66	906,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	37	3,08	2,78	0,37	18,87	89,91	-
Итого за обед 12 лет и старше:		972,00	22,32	32,43	40,36	130,51	995,04	

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

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

День 2

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.

Завтрак 7-11 лет	Закуска порционированная (огурцы свежие)	40	11,93	0,32	0,04	1,00	5,64	982,00
	Копченая "Незнайка" (со свиной) с соусом красным (Говядина, свинина, батон, молоко, лук репчат., вода, яйцо, сухарь панир.)	80/20	47,03	11,40	16,97	12,87	249,85	225,00
	Пиоре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	170	26,77	3,50	5,07	22,78	150,72	371,00
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,78			9,08	36,32	663,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	30	2,49	2,25	0,30	15,30	72,90	-

Итого за завтрак 7-11 лет:		540,00	90,00	17,47	22,38	61,03	515,43	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Закуска порционированная (огурцы свежие)	60	17,90	0,48	0,06	1,50	8,46	982,00
	Котлета "Незнайка" (со свиной) с соусом красным (Говядина, свинина, батон, молоко, лук репчат., вода, яйцо, сухаря панир.,)	80/30	47,78	12,54	18,67	14,16	274,83	225,00
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	190	29,96	3,91	5,66	25,46	168,45	371,00
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,78			9,08	36,32	663,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	31	2,58	2,33	0,31	15,81	75,33	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		591,00	100,00	19,26	24,70	66,01	563,39	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Щи из свежей капусты с картофелем, с фрикадельками (Фрикадельки мясные, капуста, картофель, морковь, лук репчат., томат.паста,	20/200/15	29,81	3,46	7,59	7,67	147,8	197,00
	Гуляш мясной (Говядина, лук репчат., мука, томат.паста, масло подсол., соль йод.)	50/50	69,73	11,70	12,47	3,59	183,43	550,00
	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	150	10,53	5,42	4,07	31,80	185,45	307,00
	Компот из кураги с витамином С. (Курага, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	7,69	0,99	0,06	18,36	87,94	669,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	27	2,24	2,03	0,27	13,77	65,61	-
Итого за обед 7-11 лет:		712,00	120,00	23,59	24,46	75,19	670,23	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Щи из свежей капусты с картофелем, с фрикадельками (Фрикадельки мясные, капуста, картофель, морковь, лук репчат., томат.паста,	30/250/15	39,54	4,34	9,53	9,63	166,03	197,00
	Гуляш мясной (Говядина, лук репчат., мука, томат.паста, масло подсол., соль йод.)	50/70	70,90	14,04	14,97	4,31	218,12	550,00
	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	200	14,04	7,22	5,42	42,40	247,26	307,00
	Компот из кураги с витамином С. (Курага, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	7,69	0,99	0,06	18,36	87,94	669,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	34	2,83	2,55	0,34	17,34	82,62	-
Итого за обед 12 лет и старше:		849,00	135,00	29,14	30,31	92,04	801,97	

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

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

День 3

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.

Завтрак 7-11 лет	Каша молочная пшеница с маслом (Крупа пшено, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., Масло сл.)	190/6	22,18	7,66	7,38	37,86	248,55	515,00
	Влины-конверты с фруктовой начинкой (клубника) (Влин-конверт с клубникой, Масло слив.)	130	55,12	4,24	9,00	35,06	218,2	1 097,00
	Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	10,29	1,51	1,13	12,61	66,65	1 066,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	29	2,41	2,18	0,29	14,79	70,47	-
	Итого за завтрак 7-11 лет:	555,00	90,00	15,59	17,80	100,32	603,87	

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.

Завтрак 12 лет и старше	Каша молочная пшеница с маслом (Крупа пшено, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., Масло сл.)	240/10	30,85	9,77	9,42	48,29	317,03	515,00
	Влины-конверты с фруктовой начинкой (клубника) (Влин-конверт с клубникой, Масло слив.)	130	55,12	4,24	9,00	35,06	218,2	1 097,00
	Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	10,29	1,51	1,13	12,61	66,65	1 066,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	45	3,74	3,38	0,45	22,95	109,35	-
	Итого за завтрак 12 лет и старше:	625,00	100,00	18,90	20,00	118,91	711,23	

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.

Обед 7-11 лет	Суп картофельный со свежими помидорами, с фрикадельками мясные, картофель, помидор ов., морковь, лук репч., масло	20/230	33,53	3,30	6,00	9,47	105,08	792,00
	Коглета "Мечта" (со свиной) из минтая с соусом бел. (Минтай, свиная, крупа манная, вода, лук репч., яйцо, сухарь панир, масло	80/20	37,47	12,97	11,15	9,10	188,60	1 061,00
	Рис отварной (Крупа рисовая, вода, масло сл., соль йод.)	170	18,09	4,09	5,42	41,30	230,33	552,00
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С. (Смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон кислота, аскорб кислота)	200	4,39	0,57		19,55	80,48	611,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	31	2,58	2,33	0,31	15,81	75,33	-
Итого за обед 7-11 лет:	Зефир с вареной сгущенкой	35	23,94	0,63	2,80	25,80	130,92	-
		786	120,00	23,88	25,68	121,03	810,74	

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.

Обед 12 лет и старше	Суп картофельный со свежими помидорами, с фрикади (фрикаделька мясная, картофель, помидор ов., морковь, лук репч., масло)	30/270	44,66	3,96	7,20	11,37	126,09	792,00
	Коллета "Мечта" (со свиной) из минтая с соусом без (минтай, свиная, крупа манная, вода, лук репч., яйцо, сахар, панир., масло)	80/30	37,89	14,27	12,26	10,01	207,46	1 061,00
	Рис отварной	200	21,29	4,81	6,38	48,59	270,98	552,00
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С. (Смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон-кислота, аскорб-кислота)	200	4,39	0,57		19,55	80,48	611,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	34	2,83	2,55	0,34	17,34	82,62	-
Итого за обед 12 лет и старше:	879	135,00	26,78	28,98	132,66	898,55	-	
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	Запеканка творожная с рисом с соусом шоколадным (Творог, крупа рисовая, яйцо, сахар-песок, масло подсол., сметана, ванилин,	170/30	63,05	22,62	10,60	51,68	392,60	187,01	
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	6,86	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	-	
	Яблоко свежее	137	17,18	0,55	0,55	13,43	60,83	-	
Итого за завтрак 7-11 лет:	572,00	90,00	27,15	12,91	85,10	565,17			
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.									
Завтрак 12 лет и старше	Запеканка творожная с рисом с соусом шоколадным (Творог, крупа рисовая, яйцо, сахар-песок, масло подсол., сметана, ванилин,	190/40	72,63	26,01	12,19	59,44	451,49	187,01	
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	6,86	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00	
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	36	2,99	2,70	0,36	18,36	87,48	-	
	Яблоко свежее	140	17,52	0,56	0,56	13,72	62,16	-	
Итого за завтрак 12 лет и старше:	606,00	100,00	30,63	14,52	93,66	627,82			

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.

Суп картофельный с бобовыми	750	0,17	4,12	4,70	17,06	120,07	147,00
-----------------------------	-----	------	------	------	-------	--------	--------

	(Картофель, горох, лук репчат., морковь, масло подсол., соль йод.)	4,20	7,41	3,13	3,27	11,70	137,71	131,00
Обед 7-11 лет	Мясо тушеное с морковью и луком (Говядина, морковь, лук репчат., масло подсол., мука, томат.паста, соль йод.)	55/60	77,03	13,66	15,98	5,23	219,41	675,00
	Перловка отварная (Крупа перловая, вода, масло сл., соль йод.)	150	8,52	4,28	3,83	29,57	169,79	585,00
	Напиток из шиповника (Шиповник, вода, лимон, сахар-песок)	200	6,59	0,21	0,07	13,13	53,99	667,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	27	2,24	2,03	0,27	13,77	65,61	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	16,15	1,40	0,40	22,80	100,40	-
Итого за обед 7-11 лет:		942	120,00	26,70	25,84	102,46	749,17	

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.

Обед 12 лет и старше	Суп картофельный с бобовыми (Картофель, горох, лук репчат., морковь, масло подсол., соль йод.)	250	9,47	5,13	5,29	17,96	139,97	157,00
	Мясо тушеное с морковью и луком (Говядина, морковь, лук репчат., масло подсол., мука, томат.паста, соль йод.)	65/50	89,73	13,66	15,98	5,23	219,41	675,00
	Перловка отварная (Крупа перловая, вода, масло сл., соль йод.)	180	10,23	5,13	4,59	35,48	203,74	585,00
	Напиток из шиповника (Шиповник, вода, лимон, сахар-песок)	200	6,59	0,21	0,07	13,13	53,99	667,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	34	2,83	2,55	0,34	17,34	82,62	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	16,15	1,40	0,40	22,80	100,40	-
	Итого за обед 12 лет и старше:		979	135,00	28,08	26,67	111,94	800,13
Итого за день 4 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				55,00	67,23	210,89	1 668,64	
Итого за день 4 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				61,51	75,38	229,27	1 841,49	

Неделя 3

День 5

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.

Завтрак 7-11 лет	Каша молочная пшеничная с маслом (Крупа пшеничная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	190/10	26,13	7,71	8,30	38,67	260,27	515,00
	Бутерброд с маслом (Масло сл., хлеб пш.)	11/28	15,01	2,40	5,97	16,02	127,47	778,00
	Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	10,65	1,82	1,67	13,22	75,19	986,00

	Напиток овсяный в п/у	200	38,21	2,00	6,40	19,00	140,00	-	
Итого за завтрак 7-11 лет:		639	90,00	13,94	22,35	86,91	602,92	-	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.									
Завтрак 12 лет и старше	Каша Молочная пшеничная с маслом (Крупа пшеничная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сп.)	240/110	29,96	9,64	10,38	48,33	305,33	515,00	
	Бутерброд с маслом (Масло сп., хлеб пш.)	15/46	21,18	3,76	9,35	25,06	179,37	778,00	
	Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	10,65	1,82	1,67	13,22	75,19	986,00	
	Напиток овсяный в п/у	200	38,21	2,00	6,40	19,00	140,00	-	
	Итого за завтрак 12 лет и старше:	711	100,00	17,22	27,80	105,61	699,89	-	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.									
Обед 7-11 лет	Рассольник "Ленинградский" (Картофель, морковь, огурцы солен., лук репч., крупа перловая, масло подж.,	200	12,49	1,75	4,06	12,89	95,06	167,00	
	Биточки рыбные по-домашнему (минтай) с соусом бел (Минтай, крупа рисовая, лук репч., яйцо, сухарь панир., масло подж., соль	80/30	39,01	14,10	5,79	9,28	145,67	272,00	
	Пиоре картофельное (Картофель, молоко, масло сп., соль йод.)	160	25,18	3,30	4,77	21,44	141,86	371,00	
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,78			9,08	36,32	663,00	
	Хлеб пшеничный йодированный ВХП	27	2,24	2,03	0,27	13,77	65,61	-	
Итого за обед 7-11 лет:	757,00	120,00	24,68	24,34	108,44	751,59	339,01		
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.									
Обед 12 лет и старше	Рассольник "Ленинградский" с фрикадельками (Г+С) (Фрикадельки мясные, картофель, морковь, огурцы солен., лук репч., крупа	10/250	23,69	4,18	7,76	16,25	151,56	167,00	
	Биточки рыбные по-домашнему (минтай) с соусом бел (Минтай, крупа рисовая, лук репч., яйцо, сухарь панир., масло подж., соль	80/30	39,01	14,10	5,79	9,28	145,67	272,00	
	Пиоре картофельное (Картофель, молоко, масло сп., соль йод.)	180	28,39	3,71	5,36	24,12	159,59	371,00	
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,78			9,08	36,32	663,00	
	Хлеб пшеничный йодированный ВХП	34	2,83	2,55	0,34	17,34	82,62	-	

	Печенье "Курабье" (конд.печ)	60	39,30	3,51	9,46	41,98	267,07	339,01	
Итого за обед 12 лет и старше:		844,00	135,00	28,05	28,71	118,05	842,83		
Итого за день 5 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				38,62	46,69	195,35	1 354,52		
Итого за день 5 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				45,27	56,51	223,67	1 582,73		
День 6									
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.									
Завтрак 7-11 лет	Закуска порционированная (помидоры свежие)	65	19,83	0,72	0,13	2,47	13,91	982,00	
	Макаронные изделия "Карбонара" <small>(Макаронные изд., маслопродукт, лук репч., томат паста, масло подсол., соль)</small>	200	26,74	11,22	9,48	36,60	276,60	448,00	
	Компот из изюма с витамином С. <small>(Изюм, сахар-песок, лимон-кислота, аскорб.кислота)</small>	200	10,69	0,10	0,43	21,06	88,51	435,00	
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	33	2,74	2,48	0,33	16,83	80,19	-	
	Десерт (Ематоген)	40	30,00	2,80	1,20	33,60	156,00	-	
Итого за завтрак 7-11 лет:		538,00	90,00	17,31	11,57	110,56	615,21		
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.									
Завтрак 12 лет и старше	Закуска порционированная (помидоры свежие)	85	26,02	0,94	0,17	3,23	18,19	982,00	
	Макаронные изделия "Карбонара" <small>(Макаронные изд., маслопродукт, лук репч., томат паста, масло подсол., соль)</small>	230	30,71	12,90	10,90	42,09	318,09	448,00	
	Компот из изюма с витамином С. <small>(Изюм, сахар-песок, лимон-кислота, аскорб.кислота)</small>	200	10,69	0,10	0,43	21,06	88,51	435,00	
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	31	2,58	2,33	0,31	15,81	75,33	-	
	Десерт (Ематоген)	40	30,00	2,80	1,20	33,60	156,00	-	
Итого за завтрак 12 лет и старше:		586,00	100,00	19,06	13,01	115,79	656,12		
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.									
Обед 7-11 лет	Борщ с капустой и картофелем. <small>(Свекла, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, мука, масло)</small>	250	9,15	1,94	4,89	12,78	102,89	165,00	
	Плов из говядины с овощами <small>(Говядина, крупа рисовая, вода, морковь, лук репч., масло подсол., томат паста,</small>	50/170	88,64	20,08	30,21	43,46	526,00	523,00	
	Чай с лимоном <small>(Чай, сахар, лимон, вода)</small>	200/4	3,12	0,04		9,19	36,92	431,00	
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	35	2,91	2,63	0,35	17,85	85,05	-	
	Яблоко свежее	129	16,18	0,52	0,52	12,64	57,28	-	
Итого за обед 7-11 лет:		838,00	120,00	25,20	35,96	95,92	808,13		

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.

Обед 12 лет и старше	Борщ с капустой и картофелем. (Свекла, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, мука, масло)	250	9,15	1,94	4,89	12,78	102,89	165,00
	Плов из говядины с овощами (Говядина, крупа рисовая, вода, морковь, лук репч., масло подсол., томат паста)	60/180	103,64	21,90	32,95	47,41	573,82	523,00
Итого за обед 12 лет и старше:	Чай с лимоном (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	3,12	0,04		9,19	36,92	431,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	35	2,91	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Яблоко свежее	129	16,18	0,52	0,52	12,64	57,28	-
Итого за обед 12 лет и старше:		858,00	135,00	27,02	38,71	99,87	855,95	
Итого за день 6 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				42,51	47,53	206,48	1 423,34	
Итого за день 6 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				46,08	51,72	215,66	1 512,07	
День 7								

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.

Завтрак 7-11 лет	Закуска порционированная (огурцы свежие)	40	11,93	0,32	0,04	1,00	5,64	982,00
	Ёжики мясные (со свиной) с соусом красным (Говядина, свинина, крупа рисовая, вода, лук репч., соль йод., соус красный)	80/20	43,55	9,72	13,53	7,67	191,31	222,00
	Пюре овощное (Картофель, молоко, морковь, масло сл., соль йод.)	180	30,08	3,58	7,04	22,36	167,12	867,00
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,78			9,08	36,32	663,00
Итого за завтрак 7-11 лет:		552,00	2,66	2,40	0,32	16,32	77,76	-
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Закуска порционированная (огурцы свежие)	60	17,90	0,48	0,06	1,50	8,46	982,00
	Ёжики мясные (со свиной) с соусом красным (Говядина, свинина, крупа рисовая, вода, лук репч., соль йод., соус красный)	80/30	44,30	10,69	14,88	8,44	210,44	222,00
	Пюре овощное (Картофель, молоко, морковь, масло сл., соль йод.)	200	33,44	3,97	7,83	24,84	185,69	867,00
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,78			9,08	36,32	663,00
Итого за завтрак 12 лет и старше:		601,00	2,58	2,33	0,31	15,81	75,33	-

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.

Обед 7-11 лет	Суп Кудрявый с фрикадельками (Г+С) (Фрикадельки мясные, картофель, крупа пшено, морковь, лук репч., яйцо,	20/230	38,44	11,48	11,87	27,46	262,58	824,00
	Влины-конверты с фруктовой начинкой (вишня) (Блин-конверт с вишней, масло слив.)	130	56,92	8,44	11,80	23,86	235,40	1 097,00
	Напиток из шиповника (Шиповник, вода, лимон, сахар-песок)	200	6,59	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	-
	Яблоко свежее	124	15,56	0,50	0,50	12,15	55,06	-
Итого за обед 7-11 лет:		734,00	120,00	22,88	24,53	91,91	679,93	

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.

Обед 12 лет и старше	Суп Кудрявый с фрикадельками (Г+С) (Фрикадельки мясные, картофель, крупа пшено, морковь, лук репч., яйцо,	30/270	50,43	13,78	14,24	32,96	315,10	824,00
	Влины-конверты с фруктовой начинкой (вишня) (Блин-конверт с вишней, масло слив.)	130	56,92	8,44	11,80	23,86	235,40	1 097,00
	Напиток из шиповника (Шиповник, вода, лимон, сахар-песок)	200	6,59	0,21	0,07	13,13	53,99	667,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	42	3,49	3,15	0,42	21,42	102,06	-
	Яблоко свежее	140	17,57	0,56	0,56	13,72	62,16	-
Итого за обед 12 лет и старше:		812,00	135,00	26,14	27,09	105,09	768,71	
Итого за день 7 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.						38,89	45,46	1 158,08
Итого за день 7 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.						43,61	50,17	1 284,95

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.

Завтрак 7-11 лет	Запеканка творожная с рисом со ступенным молоком (Творог, крупа рисовая, яйцо, сахар-песок, масло подсолнечное, сметана, ванилин,	160/40	63,84	23,22	11,17	56,10	417,77	187,00
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	6,86	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	30	2,49	2,25	0,30	15,30	72,90	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		564,00	90,00	27,36	13,41	86,67	576,85	

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.

Запеканка творожная с рисом со ступенным молоком	100/100	72,16	26,70	12,91	61,67	400,12	1 070,00
--	---------	-------	-------	-------	-------	--------	----------

Завтрак 12 лет и старше	Творог, крупа рисовая, яйцо, сахар-песок, масло подсол., сметана, ванилин,	170,10	1,2,10	20,10	1,41	2,14	26,69	603,00
	Чай с МОЛОКОМ. (Чай, молоко, вода)	200	6,86	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	29	2,41	2,18	0,29	14,79	70,47	-
	Яблоко свежее	140	17,57	0,56	0,56	13,72	62,16	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:	599,00	100,00	30,79	15,10	95,17	639,75		

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.,	20/220/10	25,74	10,52	11,52	21,58	232,03	157,00
	Мясо тушеное с морковью и луком (Говядина, морковь, лук репчат., масло подсол., мука, томат-паста, соль йод.)	50/50	69,79	11,88	13,90	4,55	190,79	675,00
	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	200	14,04	7,22	5,42	42,40	247,26	307,00
	Компот из кураги с витамином С. (Курага, сахар-песок, лимон-кислота, аскорб. кислота)	200	7,69	0,99	0,06	18,36	77,94	669,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	33	2,74	2,48	0,33	16,83	80,19	-
Итого за обед 7-11 лет:	783,00	120,00	33,08	31,22	103,72	828,21		

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.,	20/250/10	26,87	11,78	12,90	24,17	259,87	157,00
	Мясо тушеное с морковью и луком (Говядина, морковь, лук репчат., масло подсол., мука, томат-паста, соль йод.)	60/60	83,74	14,26	16,68	5,46	228,95	675,00
	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	200	14,04	7,22	5,42	42,40	247,26	307,00
	Компот из кураги с витамином С. (Курага, сахар-песок, лимон-кислота, аскорб. кислота)	200	7,69	0,99	0,06	18,36	77,94	669,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	32	2,66	2,40	0,32	16,32	77,76	-
Итого за обед 12 лет и старше:	832,00	135,00	36,64	44,64	190,39	1 405,06		

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.

Яйцо вареное	40	16,50	5,08	4,60	0,28	62,84	776,00
--------------	----	-------	------	------	------	-------	--------

Завтрак 7-11 лет	Каша молочная овсяная "Теркулес" с маслом (Хлопья Теркулес, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	180/5	20,10	7,02	7,85	30,05	218,97	898,00
	Бутерброд с сыром. (Сыр, хлеб пш.)	18/31	19,17	5,60	3,98	18,74	133,19	868,00
	Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	10,29	1,51	1,13	12,61	66,65	1 066,00
	Зефир с вареной студенькой	35	23,94	0,63	2,80	25,80	130,92	-
	Итого за завтрак 7-11 лет:	509	90,00	19,84	20,36	87,49	612,57	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Йогурт вареное	40	16,50	5,08	4,60	0,28	62,84	776,00
	Каша молочная овсяная "Теркулес" с маслом (Хлопья Теркулес, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	220/10	29,07	8,73	9,76	37,36	272,23	898,00
	Бутерброд с сыром. (Сыр, хлеб пш.)	19/32	20,20	5,83	4,14	19,51	138,63	868,00
	Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	10,29	1,51	1,13	12,61	66,65	1 066,00
	Зефир с вареной студенькой	35	23,94	0,63	2,80	25,80	130,92	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:	556	100,00	21,77	22,44	95,56	671,27		
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Бульон с мясными фрикадельками (Г+С) и гречками (Фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок, приправа, соль йод.,	20/220/10	18,20	4,84	4,93	7,43	93,46	1 079,00
	Шницель мясной с соусом красным (Говядина, свинина, хлеб пш., вода, яйцо, сухарь панир., масло подж., соль	80/20	43,93	10,82	18,25	11,82	254,78	1 055,00
	Гарнир "Забава" (Крупа гречневая, крупа рисовая, вода, масло сл., соль йод.)	150	12,54	4,63	4,22	35,56	198,74	310,00
	Напиток из ягод (брусника), протертой с сахаром (Брусника протертая с сахаром, сахар-песок, вода)	200	13,87	0,13	0,09	15,82	64,61	1 083,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	32	2,66	2,40	0,32	16,32	77,76	-
Итого за обед 7-11 лет:	762	120,00	23,87	36,81	104,35	845,35		
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Бульон с мясными фрикадельками (Г+С) и гречками (Фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок, приправа, соль йод.,	30/250/15	27,01	5,71	5,82	8,77	110,28	1 079,00	

Шницель мясной с соусом красным (Говядина, свинина, хлеб пш., вода, яйцо, сухарь панир, масло подж., соль)	80/30	44,68	11,90	20,08	13,00	280,26	1 055,00
Гарнир "Забава" (Крупа гречневая, крупа рисовая, вода, масло сл., соль йод.)	210	17,56	6,48	5,91	49,78	278,24	310,00
Напиток из ягод (брусника), протертой с сахаром (Брусника протертая с сахаром, сахар-песок, вода)	200	13,87	0,13	0,09	15,82	64,61	1 083,00
Хлеб пшеничный йодированный БХП	37	3,08	2,78	0,37	18,87	89,91	-
Десерт шоколадный (Чио-Рио)	30	28,80	1,05	9,00	17,40	156,00	-
Итого за обед 12 лет и старше:	872	135,00	28,05	41,26	123,64	979,30	
Итого за день 9 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.			43,71	57,17	191,83	1 457,92	
Итого за день 9 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.			49,82	63,70	219,20	1 650,57	
Среднее значение период по Завтрак 7-11 лет Дети 7 - 11 лет.			67,66	60,97	238,51	1 796,68	
Среднее значение период по Обед 7-11 лет Дети 7 - 11 лет.			102,80	128,35	319,49	2 844,42	
Среднее значение период по Обед 12 лет и старше Дети с 12 лет и старше.			117,75	146,77	368,36	3 265,42	
Среднее значение период по Завтрак 12 лет и старше Дети с 12 лет и старше.			77,54	69,96	274,22	2 060,00	