

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



Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность		
Дети 1									
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.									
Завтрак 7-11 лет	Котлета "Домашняя" с соусом красным (говядина, свиная шейка, хлебные отходы, яйцо, морковь, лук, чеснок, специи, растительное масло)	80,20	43,27	10,67	16,29	11,17	213,96	246,00	
	Рис отварной	150	15,96	3,60	4,78	36,44	203,23	552,00	
	Напиток из ягод (смородина), протертой с сахаром, (смородина протертая с сахаром, сахарозаменитель)	200	12,79	0,19	0,08	15,82	64,76	1 083,00	
	Хлеб пшеничный изпеченный БХП	31	2,58	2,33	0,31	15,81	75,33	-	
	Яблоко свежее	123	15,40	0,49	0,49	12,05	54,61	-	
	Итого за завтрак 7-11 лет:	604,00	90,00	17,28	21,96	91,29	611,89		
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.									
Завтрак 12 лет и старше									
	Котлета "Домашняя" с соусом красным (говядина, свиная шейка, хлебные отходы, яйцо, морковь, лук, чеснок, специи, растительное масло)	80,40	44,77	12,80	19,55	13,40	230,75	246,00	
	Рис отварной	200	21,29	4,81	6,38	48,59	250,98	552,00	
	Напиток из ягод (смородина), протертой с сахаром, (смородина протертая с сахаром, сахарозаменитель)	200	12,79	0,19	0,08	15,82	64,76	1 083,00	
	Хлеб пшеничный изпеченный БХП	40	3,33	3,00	0,40	20,40	97,2	-	
	Яблоко свежее	142	17,82	0,57	0,57	13,92	63,05	-	
	Итого за завтрак 12 лет и старше:	702,00	100,00	21,36	26,97	112,13	706,74		
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.									

Обед 7-11 лет	Рассольник "Ленинградский"	200	12,46	1,75	4,06	12,89	95,06	167,00
	(Картофель, морковь, огурцы солен., лук репч., крупа перловая,							
	Сеченики Посольские из минтая с соусом белъ	80/20	38,55	13,98	8,65	8,25	166,75	1 062,00
	(Минтай, омлет из сухого яичного желтка, крупа манная, лук							
	Пюре овощное	150	25,13	2,98	5,87	18,63	139,27	867,00
	(Картофель, молоко, морковь, масло сл., соль йод.)							
	Чай с сахаром	200	1,78			9,08	36,32	663,00
	(Чай, сахар, вода)							
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	31	2,58	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	Кекс с шоколадными каплями в капсуле 60 гр.	60	39,50	3,56	13,31	27,34	243,39	-
Итого за обед 7-11 лет:		741	120,00	24,60	32,19	92,00	756,13	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/15	22,43	2,49	6,33	16,78	134,02	167,00
	(Картофель, морковь, огурцы солен., лук репч., крупа перловая,							
	Сеченики Посольские из минтая с соусом белъ	80/20	38,55	13,98	8,65	8,25	166,75	1 062,00
	(Минтай, омлет из сухого яичного желтка, крупа манная, лук							
	Пюре овощное	180	30,16	3,58	7,04	22,36	167,12	867,00
	(Картофель, молоко, морковь, масло сл., соль йод.)							
	Чай с сахаром	200	1,78			9,08	36,32	663,00
	(Чай, сахар, вода)							
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	31	2,58	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	Кекс с шоколадными каплями в капсуле 60 гр.	60	39,50	3,56	13,31	27,34	243,39	-
Итого за обед 12 лет и старше:		836	135,00	25,93	35,64	99,62	822,94	
Итого за день 1 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				41,88	54,15	183,30	1 388,02	
Итого за день 1 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				47,29	62,61	211,75	1 599,67	
День 2								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Сыр в индивидуальной упаковке	18	16,42	1,37	2,98	0,88	35,82	-
	Каша Молочная ячневая с маслом	170/10	24,54	5,91	7,47	30,84	224,29	898,00
	(Крупа ячневая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)							
Завтрак 7-11 лет	Чай с Мёдом	200/20	14,47	0,15		14,61	59,04	977,00
	(Чай, мёд, вода)							
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	38	3,16	2,85	0,38	19,38	92,34	-

	Мандарин.	114	31,41	0,91	0,23	8,55	39,90	-	
Итого за завтрак 7-11 лет:		570	90,00	11,20	11,06	74,26	451,46		
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.									
Завтрак 12 лет и старше	Сыр в индивидуальной упаковке	18	16,42	1,37	2,98	0,88	35,82	-	
	Каша молочная ячневая с маслом (Крупа ячневая, молоко, вода, сахар-песок, соль, колд., масло сл.)	240/10	29,87	8,21	10,38	42,83	297,62	898,00	
	Чай с мёдом (чай, мёд, вода)	200/20	14,47	0,15		14,61	59,04	977,00	
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	41	3,41	3,08	0,41	20,91	99,63	-	
	Мандарин.	130	35,83	1,04	0,26	9,75	45,50	-	
Итого за завтрак 12 лет и старше:		659	100,00	13,85	14,03	88,98	537,61		
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.									
Обед 7-11 лет	Суп картофельный с макаронными изделиями, (фрикадельки мясные, картофель, морковь, лук репч., капуста)	20/200	27,05	5,57	6,83	14,85	143,13	893,00	
	Запеканка творожная с рисом со ступенным м (Творог, крупа рисовая, яйцо, сахар-песок, масло подсол., сметана,	130/30	51,01	18,57	8,93	44,88	334,21	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	31	2,58	2,33	0,31	15,81	75,33	-	
	Мандарин.	118	32,50	0,94	0,24	8,85	41,30	-	
Итого за обед 7-11 лет:		729,00	120,00	28,77	17,72	86,53	620,66		
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.									
Обед 12 лет и старше	Суп картофельный с макаронными изделиями, (фрикадельки мясные, картофель, морковь, лук репч., капуста)	20/250	29,76	6,83	8,38	18,23	175,66	893,00	
	Запеканка творожная с рисом со ступенным м (Творог, крупа рисовая, яйцо, сахар-песок, масло подсол., сметана,	160/40	63,85	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	31	2,58	2,33	0,31	15,81	75,33	-	
	Мандарин.	116	31,95	0,93	0,23	8,70	40,60	-	
Итого за обед 12 лет и старше:		817,00	135,00	34,66	21,50	100,98	736,05		
Итого за день 2 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				46,44	35,93	174,27	1312,57		

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

55,00

41,38

206,52

1516,29

День 3

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.

Завтрак 7-11 лет	Закуска порционированная (помидоры свежие)	35	10,71	0,39	0,07	1,33	7,49	982,00
	Биточки мясные с соусом красным (Говядина, свинина, батон, вода, яйцо, сухарь панир., масло подж.,)	80/20	43,93	10,82	18,25	11,82	254,78	1 055,00
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	180	28,39	3,71	5,36	24,12	159,59	371,00
Итого за завтрак 7-11 лет:	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	-
		546,00	90,00	17,80	23,99	72,63	577,67	

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.

Завтрак 12 лет и старше	Закуска порционированная (помидоры свежие)	55	16,81	0,61	0,11	2,09	11,77	982,00
	Биточки мясные с соусом красным (Говядина, свинина, батон, вода, яйцо, сухарь панир., масло подж.,)	80/30	44,68	11,90	20,08	13,00	280,26	1 055,00
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	200	31,54	4,12	5,96	26,80	177,32	371,00
Итого за завтрак 12 лет и старше:	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	-
		596,00	100,00	19,52	26,46	77,25	625,16	

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.

Обед 7-11 лет	Суп картофельный с бобовыми, и гречками. (Картофель, горох, лук репч., морковь, масло подж., соль йод.,)	230/15	9,83	5,90	6,41	23,27	174,33	157,00
	Бефстроганов. (Говядина, лук репч., сметана, мука, томат.паста, масло подж.,)	45/50	76,00	14,42	20,52	5,26	263,42	551,00
	Перловка отварная (Крупа перловая, вода, масло сл., соль йод.)	150	8,52	4,28	3,83	29,57	169,79	585,00
Итого за обед 7-11 лет:	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	35	2,91	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	16,15	1,40	0,40	22,80	100,40	-

Итого за обед 7-11 лет:		925	120,00	28,83	31,57	111,87	846,97	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Суп картофельный с бобовыми, и грибами. (Картофель, горох, лук репч., морковь, масло подсол., соль йод.,	250/10	10,18	6,26	6,80	24,69	185,00	157,00
	Бифштекс. (Говядина, лук репч., сметана, мука, томат-паста, масло подсол.,	55/50	89,69	15,94	22,68	5,82	291,14	551,00
	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	26	2,16	1,95	0,26	13,26	63,18	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	16,15	1,40	0,40	22,80	100,40	-
	Итого за обед 12 лет и старше:	971	135,00	30,89	34,80	115,18	897,46	
	Итого за день 3 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				46,63	55,57	184,50	1 424,64
	Итого за день 3 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				50,41	61,26	192,42	1 522,62
	День 4							
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.)	180/5	20,21	7,23	6,97	35,73	234,60	515,00
	Блины-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
	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	31	2,58	2,33	0,31	15,81	75,33	-
Итого за завтрак 7-11 лет:	546,00	90,00	19,51	20,21	88,01	611,98		
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.)	230/10	30,05	9,38	9,04	46,36	304,35	515,00
	Блины-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
	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	33	2,74	2,48	0,33	16,83	80,19	-

Итого за завтрак 12 лет и старше:		603,00	100,00	21,81	22,30	99,66	686,59	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Борщ с капустой и картофелем. (Свежая, картофель, капуста, морковь, лук репчат., томат.паста,	200	7,32	1,55	3,91	10,22	122,31	165,00
	Запеканка мясная "Микс" со свежим огурцом (Говядина, свинина, лук репчат., морковь, крупа рисовая, крупа	150/30	89,33	15,96	18,89	19,02	359,91	1 099,00
	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	30	2,49	2,25	0,30	15,30	72,90	-
	Яблоко свежее	105	13,17	0,42	0,42	10,29	46,62	-
Итого за обед 7-11 лет:		715,00	120,00	21,17	23,58	73,19	679,68	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Борщ с капустой и картофелем. (Свежая, картофель, капуста, морковь, лук репчат., томат.паста,	300	10,98	2,33	5,87	15,34	183,47	165,00
	Запеканка мясная "Микс" со свежим огурцом (Говядина, свинина, лук репчат., морковь, крупа рисовая, крупа	170/30	100,04	17,73	20,99	21,13	394,35	1 099,00
	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	30	2,49	2,25	0,30	15,30	72,90	-
	Яблоко свежее	110	13,80	0,44	0,44	10,78	48,84	-
Итого за обед 12 лет и старше:		840,00	135,00	23,74	27,65	80,91	777,5	
Итого за день 4 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Итого за день 4 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
День 5				50,41	61,26	192,42	1 522,62	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Сырники из творога 75 с соусом шоколадным (Творог, мука, крупа манная, яйцо, сахар-песок, разрыхлитель,	150/30	69,69	23,19	16,88	34,60	383,10	186,00
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,78			9,08	36,32	663,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	39	3,24	2,93	0,39	19,89	94,77	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		541,00	90,00	26,60	17,76	75,52	568,35	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								

Завтрак 12 лет и старше	Сырники из творога 75 с соусом шоколадным (Творог, мука, крупа манная, яйцо, сахар-песок, разрыхлитель,	150/50	73,60	25,77	18,76	38,44	425,66	186,00
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,78			9,08	36,32	663,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП Яблоко свежее	40 170	3,33 21,29	3,00 0,68	0,40 0,68	20,40 16,66	97,20 75,48	- -
Итого за завтрак 12 лет и старше:		610,00	100,00	29,45	19,84	84,58	634,66	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Щи по-уральски (пшено) с фрикадельками (Г+С (Фрикадельки мясные, капуста, морковь, лук репч., крупа пшено,	10/240	13,05	5,23	9,54	6,49	111,72	8,00
	Кюфта по-московски (со свиной) с соусом к (Г оварина, свинина, крупа рисовая, вода, лук репч., яйцо, мука,	80/30	59,57	14,30	21,37	8,75	261,53	209,00
	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масла сл., соль йод.)	190	13,34	6,86	5,15	40,28	234,9	307,00
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	6,86	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП Зефир с вареной студенькой	39 35	3,24 23,94	2,93 0,63	0,39 2,80	19,89 25,80	94,77 130,92	- -
Итого за обед 7-11 лет:		824	120,00	31,31	40,66	103,35	862,96	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Щи по-уральски (пшено) с фрикадельками (Г+С (Фрикадельки мясные, капуста, морковь, лук репч., крупа пшено,	30/240	29,25	5,65	10,30	7,01	143,34	8,00
	Кюфта по-московски (со свиной) с соусом к (Г оварина, свинина, крупа рисовая, вода, лук репч., яйцо, мука,	80/30	59,57	14,30	21,37	8,75	261,53	209,00
	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	180	12,64	6,50	4,88	38,16	222,53	307,00
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	6,86	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП Зефир с вареной студенькой	33 35	2,74 23,94	2,48 0,63	0,33 2,80	16,83 25,80	80,19 130,92	- -
Итого за обед 12 лет и старше:		828	135,00	30,91	41,09	98,69	863,78	
Итого за день 5 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				46,29	54,22	182,38	1 402,65	
Итого за день 5 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				48,79	57,81	190,88	1 478,99	

Неделя 4

День 6

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.

Завтрак 7-11 лет	Каша Молочная Пшеничная с маслом (Крупа пшеничная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло)	150/10	23,07	6,17	6,64	30,93	208,21	515,00
	Бутерброд с маслом (Масло сл., хлеб пш.)	10/32	14,25	2,59	6,43	17,25	137,27	778,00
	Чай с мёдом (Чай, мёд, вода)	200/20	14,47	0,15		14,61	59,04	977,00
	Напиток овсяный в плу	200	38,21	2,00	6,40	19,00	140,00	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		622	90,00	10,91	19,48	81,80	544,53	

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)	240/10	29,96	9,64	10,38	48,33	325,33	515,00
	Бутерброд с маслом (Масло сл., хлеб пш.)	12/42	17,36	3,33	8,27	22,18	176,49	778,00
	Чай с мёдом (Чай, мёд, вода)	200/20	14,47	0,15		14,61	59,04	977,00
	Напиток овсяный в плу	200	38,21	2,00	6,40	19,00	140,00	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		724	100,00	15,12	25,05	104,13	700,87	

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.

Обед 7-11 лет	Суп картофельный с бобовыми, с фрикаделька (Фрикадельки мясные, картофель, горох, лук репч., морковь,	10/230/10	18,00	10,52	11,52	21,58	222,03	157,00
	Биточки рыбные по-домашнему (минтай) с соу (Минтай, крупа рисовая, лук репч., яйцо, сахар, панир., масло)	80/20	38,59	12,82	5,27	8,44	132,43	272,00
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	160	25,23	3,30	4,77	21,44	121,86	371,00
	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	36	2,99	2,70	0,36	18,36	87,48	-
	Рогалик Сахарный (конд. пех) 50 гр.	50	27,50	3,72	11,61	28,02	211,49	385,00
Итого за обед 7-11 лет:		796,00	120,00	34,04	33,58	116,19	853,23	

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.

Обед 12 лет и старше	Супп картофельный с бобовыми, с фрикадельками (Фрикадельки мясные, картофель, горох, лук репч., морковь,	20/250/10	26,85	11,78	12,90	24,17	259,87	157,00
	Виточки рыбные по-домашнему (Минтай) с соу (Минтай, крупа рисовая, лук репч., яйцо, сухарь панир., масло	80/20	38,59	12,82	5,27	8,44	132,43	272,00
	Пюре картофельное	200	31,54	4,12	5,96	26,80	177,32	371,00
	Компот из кураги с витамином С.	200	7,69	0,99	0,06	18,36	77,94	669,00
	(Курага, сахар-песок, лимон кислота, аскорб. кислота)							
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	34	2,83	2,55	0,34	17,34	82,62	-
	Рогалик Сахарный (конд. цех) 50 гр.	50	27,50	3,72	11,61	28,02	211,49	385,00
	Итого за обед 12 лет и старше:	864,00	135,00	35,98	36,14	123,12	941,67	
	Итого за день 6 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.			47,90	60,28	190,99	1 498,11	
	Итого за день 6 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.			51,35	66,22	202,86	1 612,88	

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.

Завтрак 7-11 лет	Каша Молочная гречневая с маслом.	150/5	18,17	5,35	5,51	27,85	182,39	515,00
	(Крупа гречневая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)							
	Ватрушка "Королевская"	100	46,75	13,98	12,92	39,75	251,2	397,00
	(Мука пш.в/с, яйцо, сахар-песок, масло сл., творог, сода, ванилин)							
	Кофейный напиток злаковый	180	9,26	1,36	1,02	11,35	59,99	1 066,00
(Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)								
Хлеб пшеничный йодированный БХП	29	2,41	2,18	0,29	14,79	70,47	-	
Яблоко свежее	107	13,41	0,43	0,43	10,49	47,51	-	
Итого за завтрак 7-11 лет:	571,00	90,00	23,29	20,17	104,23	611,56		
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Каша Молочная гречневая с маслом.	200/8	25,78	7,18	7,39	37,37	244,76	515,00
	(Крупа гречневая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)							
	Ватрушка "Королевская"	100	46,75	13,98	12,92	39,75	251,2	397,00
	(Мука пш.в/с, яйцо, сахар-песок, масло сл., творог, сода, ванилин)							
Кофейный напиток злаковый	200	10,29	1,51	1,13	12,61	66,65	1 066,00	
(Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)								
Хлеб пшеничный йодированный БХП	30	2,49	2,25	0,30	15,30	72,90	-	

	Яблоко свежее	117	14,69	0,47	0,47	11,47	51,95	-	
Итого за завтрак 12 лет и старше:		655,00	100,00	25,39	22,21	116,50	685,03		
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.									
	Закуска порционированная (помидоры свежие)	70	21,42	0,77	0,14	2,66	14,98	982,00	
	Рассольник "Ленинградский" с фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, морковь, огурцы солен., лук	10/200	20,59	3,38	6,27	13,13	122,41	167,00	
	Котлета "Незнайка" (со свиной) с соусом кр (говядина, свинина, батон, молоко, лук репч., вода, яйцо, сахар	80/30	47,78	12,54	18,67	14,16	274,83	225,00	
	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	160	11,23	5,78	4,34	33,92	197,81	307,00	
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	16,15	1,40	0,40	22,80	100,40	-	
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	34	2,83	2,55	0,34	17,34	82,62	-	
Итого за обед 7-11 лет:		784	120,00	26,41	30,15	104,01	793,05		
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.									
	Закуска порционированная (помидоры свежие)	100	30,61	1,10	0,20	3,80	21,40	982,00	
	Рассольник "Ленинградский" с фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, морковь, огурцы солен., лук	10/250	23,68	4,18	7,76	16,25	151,56	167,00	
	Котлета "Незнайка" (со свиной) с соусом кр (говядина, свинина, батон, молоко, лук репч., вода, яйцо, сахар	80/30	47,78	12,54	18,67	14,16	274,83	225,00	
	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	200	14,04	7,22	5,42	42,40	247,26	307,00	
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	16,15	1,40	0,40	22,80	100,40	-	
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	33	2,74	2,48	0,33	16,83	80,19	-	
Итого за обед 12 лет и старше:		903	135,00	28,92	32,78	116,24	875,64		
Итого за день 7 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				49,70	50,32	208,23	1 484,60		
Итого за день 7 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				54,30	54,99	232,74	1 643,09		
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.									
	Ежики мясные (со свиной) с соусом красным (говядина, свинина, крупа рисовая, вода, лук репч., соль йод., соус	80/20	43,48	9,72	13,53	7,67	191,31	222,00	
	Пюре овощное (картофель, молоко, морковь, масло сл., соль йод.)	150	25,13	2,98	5,87	18,63	139,27	867,00	
Завтрак 7-11 лет									
Компот из смеси сухофруктов с витамином С.		700	1 20	0 57		10 55	90 18	511 00	

(Смесь сухофруктов, сахар-песок, лимонная кислота, аскорбическая кислота)	200	2,66	2,40	0,32	16,32	77,76	-
Хлеб пшеничный йодированный БХП	32	14,34	0,88	0,25	14,25	62,77	-
Сок фруктовый в п/у 125	125	90,00	16,55	19,97	76,42	551,59	
Итого за завтрак 7-11 лет:	607	90,00	16,55	19,97	76,42	551,59	

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.

Завтрак 12 лет и старше	Ёжики мясные (со свиной) с соусом красным (говядина, свинина, крупа рисовая, вода, лук репчатый, соль йод., соус)	80/30	44,27	10,69	14,88	8,44	210,44	222,00
	Пиоре овощное (картофель, молоко, морковь, масло сл., соль йод.)	200	33,51	3,97	7,83	24,84	185,69	867,00
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С. (Смесь сухофруктов, сахар-песок, лимонная кислота, аскорбическая кислота)	200	4,39	0,57		19,55	80,48	611,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	42	3,49	3,15	0,42	21,42	102,06	-
	Сок фруктовый в п/у 125	125	14,34	0,88	0,25	14,25	62,77	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:	677	100,00	19,26	23,38	88,50	641,44		

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.

Обед 7-11 лет	Закуска порционированная (огурцы свежие)	60	17,90	0,48	0,06	1,50	8,46	982,00
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (Капуста, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное)	220/110	11,97	1,76	5,33	7,66	95,69	197,00
	Плов из говядины с овощами (Говядина, крупа рисовая, вода, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное)	50/150	86,36	18,25	27,46	39,51	478,18	523,00
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,78			9,08	36,32	663,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	24	1,99	1,80	0,24	12,24	58,32	-
Итого за обед 7-11 лет:	714,00	120,00	22,29	33,09	69,99	676,97		

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.

Обед 12 лет и старше	Закуска порционированная (огурцы свежие)	100	29,84	0,80	0,10	2,50	19,1	982,00
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (Капуста, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное)	250/110	12,98	1,99	6,03	8,66	126,87	197,00
	Плов из говядины с овощами (Говядина, крупа рисовая, вода, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное)	50/170	88,66	20,08	30,21	43,46	546	523,00
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,78			9,08	36,32	663,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	21	1,74	1,58	0,21	10,71	51,03	-

Итого за обед 12 лет и старше:	801,00	135,00	24,44	36,55	74,41	779,32	
Итого за день 8 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.			38,84	53,06	146,41	1 218,56	
Итого за день 8 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.			43,70	59,92	162,91	1 365,76	
День 9							

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" (Макаронные изд., маслопродукт, лук репч., томат.паста, масло)	200	26,74	11,22	9,48	36,60	276,60	448,00
	Компот из изюма с витамином С. (Изюм, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	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 (Гематоген)	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" (Макаронные изд., маслопродукт, лук репч., томат.паста, масло)	230	30,71	12,90	10,90	42,09	318,09	448,00
	Компот из изюма с витамином С. (Изюм, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	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 (Гематоген)	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	Суп Кудрявый с фрикадельками (Г+С) (Фрикадельки мясные, картофель, крупа пшено, морковь, лук)	20/230	38,40	11,48	11,87	27,46	262,58	824,00
	Блинны-конверты с фруктовой начинкой (куфон (Блин-конверт с клубничкой, масло слив.))	130	55,12	4,24	9,00	35,06	238,20	1 097,00
	Напиток из пшеничника (Пшеничник, вода, лимон, сахар-песок)	200	6,59	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	-
	Яблоко свежее	138	17,31	0,55	0,55	13,52	61,27	-
Итого за обед 7-11 лет:	749,00	120,00	18,81	21,80	104,99	691,37		
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)	30/270	50,39	13,78	14,24	32,96	315,10	824,00	
	Влины-конверты с фруктовой начинкой (КЛУБОН (Блин-конверт с клубничкой, масло слив.)	130	55,12	4,24	9,00	35,06	238,20	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	43	3,58	3,23	0,43	21,93	104,49	-	
	Яблоко свежее	154	19,32	0,62	0,62	15,09	68,38	-	
	Итого за обед 12 лет и старше:	827,00	135,00	22,07	24,36	118,17	780,15		
	Итого за день 9 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.			36,12	33,37	215,55	1 306,58		
	Итого за день 9 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.			41,13	37,37	233,96	1 436,27		
	День 10								
	Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Йогурт перепелиное вареное	15	8,93	1,64	1,47	0,09	20,15	776,01	
	Каша Молочная овсяная "Теркулес" с МаслоМ (Хлопья Теркулес, Молоко, вода, сахар-песок, соль йод., Масло сли.)	150/5	17,71	5,88	6,58	25,18	183,46	898,00	
	Бутерброд с сыром. (Сыр, хлеб пш.)	13/30	14,50	4,91	3,49	16,45	116,88	868,00	
	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:	613	90,00	16,25	19,61	73,94	535,68			
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.									
Завтрак 12 лет и старше	Йогурт перепелиное вареное	15	8,93	1,64	1,47	0,09	20,15	776,01	
	Каша Молочная овсяная "Теркулес" с МаслоМ (Хлопья Теркулес, Молоко, вода, сахар-песок, соль йод., Масло сли.)	200/5	21,69	7,78	8,70	33,30	242,64	898,00	
	Бутерброд с сыром. (Сыр, хлеб пш.)	19/36	20,52	6,28	4,47	21,04	149,50	868,00	
	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:	675	100,00	19,52	22,71	86,65	627,48			
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)	20/200	23,09	5,36	8,78	10,21	141,34	694,00	
	Котлета "Домашняя" с соусом красным (Говядина, свинина, хлеб пш., вода, лук репч., яйцо, сухарь панир.,)	80/20	43,27	10,67	16,29	11,17	233,96	246,00	
	Рис Розовый (Крупа рисовая, вода, томат.паста, масло подл., масло сл., соль)	150	14,29	3,56	3,99	35,67	192,81	297,00	
	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	-	
	Десерт (Гематоген)	40	30,00	2,80	1,20	33,60	156,00	-	
	Итого за обед 7-11 лет:	740,00	120,00	25,99	31,98	108,09	823,70		
	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)	30/250	32,94	6,82	11,18	12,99	179,88	694,00
		Котлета "Домашняя" с соусом красным (Говядина, свинина, хлеб пш., вода, лук репч., яйцо, сухарь панир.,)	80/30	44,02	11,73	17,92	12,28	257,35	246,00
Рис Розовый (Крупа рисовая, вода, томат.паста, масло подл., Масло сл., соль)		190	18,10	4,50	5,05	45,18	244,23	297,00	
Чай с МОЛОКОМ. (Чай, молоко, вода)		200	6,86	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00	
Хлеб пшеничный йодированный БХП		37	3,08	2,78	0,37	18,87	89,91	-	
Десерт (Гематоген)		40	30,00	2,80	1,20	33,60	156,00	-	
Итого за обед 12 лет и старше:		857,00	135,00	30,00	37,13	125,07	954,06		
Итого за день 10 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.									
Итого за день 10 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.									
Среднее значение период по Завтрак 7-11 лет Дети 7 - 11 лет.									
Среднее значение период по Обед 7-11 лет Дети 7 - 11 лет.									
Среднее значение период по Обед 12 лет и старше Дети с 12 лет и старше.									
Среднее значение период по Завтрак 12 лет и старше Дети с 12 лет и старше.									