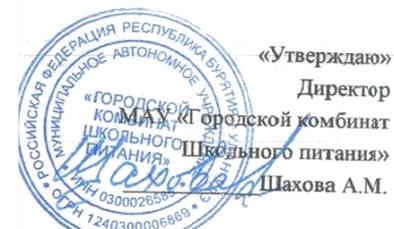


«Согласовано»

Директор МАОУ СОШ № 65
г. Улан-Удэ имени Г.С. Асеева"

Н.А. Якушевич



"14" апреля 2025 г.

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		
Неделя 3								
День 1								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Каша вязкая молочная из риса с вареньем (Крупа рисовая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., варенье)	170/20	31,74	4,87	2,75	46,72	231,09	898,00
	Бутерброд с маслом на батоне (Масло сл., батон в/с БХП)	12/31	22,90	3,31	9,08	23,68	189,73	1 116,00
	Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	12,56	1,51	1,13	12,61	66,65	1 066,00
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	22,80	1,40	0,40	22,80	100,40	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		633	90,00	11,09	13,36	105,81	587,87	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Каша вязкая молочная из риса с вареньем (Крупа рисовая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., варенье)	200/20	35,39	5,64	3,18	54,10	267,58	898,00
	Бутерброд с маслом на батоне (Масло сл., батон в/с БХП)	15/43	29,25	4,47	12,25	31,94	255,91	1 116,00
	Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	12,56	1,51	1,13	12,61	66,65	1 066,00
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	22,80	1,40	0,40	22,80	100,40	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		678	100,00	13,02	16,96	121,45	690,54	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								

Обед 7-11 лет	Бульон с мясными фрикадельками (г+с) и гренками (Фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок, приправа, соль йод., гренки)	20/200/15	20,11	4,55	4,63	6,98	87,85	1 079,00
	Стрипсы из птицы (курица) с соусом белым (Филе куриное, свинина, вода, яйцо, сухарь панир., масло подс., соль йод., соус белый соус)	90/20	50,65	15,61	13,09	10,45	222,05	1 073,00
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	150	13,88	6,20	4,74	37,98	219,36	632,00
	Напиток из ягоды (облепиха), протертая с сахаром (Облепиха протертая с сахаром, сахар-песок, вода)	200	9,55	0,18	0,79	15,82	71,11	1 083,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	32	3,34	2,40	0,32	16,32	77,76	-
	Зефир Ванильный в шок.глазури	35	22,47	0,39	2,49	26,53	130,09	-
Итого за обед 7-11 лет:		762	120,00	29,33	26,06	114,08	808,22	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Бульон с мясными фрикадельками (г+с) и гренками (Фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок, приправа, соль йод., гренки)	30/250/15	29,00	5,71	5,82	8,77	110,28	1 079,00
	Стрипсы из птицы (курица) с соусом белым (Филе куриное, свинина, вода, яйцо, сухарь панир., масло подс., соль йод., соус белый соус)	90/30	51,19	17,03	14,28	11,40	242,24	1 073,00
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	200	18,51	8,26	6,32	50,64	292,48	632,00
	Напиток из ягоды (облепиха), протертая с сахаром (Облепиха протертая с сахаром, сахар-песок, вода)	200	9,55	0,18	0,79	15,82	71,11	1 083,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	41	4,28	3,08	0,41	20,91	99,63	-
	Зефир Ванильный в шок.глазури	35	22,47	0,39	2,49	26,53	130,09	-
Итого за обед 12 лет и старше:		891	135,00	34,65	30,11	134,07	945,83	
Итого за день 1 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				40,42	39,42	219,90	1 396,09	
Итого за день 1 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				47,66	47,07	255,52	1 636,37	
День 2								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Сыр порциями	14	18,60	3,25	4,13		50,16	-
	Макаронные изделия "Карбонара" (Макаронные изд., мясопродукт, лук репч., томат.паста, масло подс., соль йод.)	160	28,44	8,98	7,58	29,28	221,28	448,00
	Напиток из ягоды (смородина), протертой с сахаром. (Смородина протертая с сахаром, сахар-песок, вода)	200	13,12	0,19	0,08	15,82	64,76	1 083,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	33	3,44	2,48	0,33	16,83	80,19	-

	Пюре фруктовое	125	26,40			13,75	55,00	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		532,00	90,00	14,89	12,12	75,68	471,39	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Сыр порциями	16	21,28	3,71	4,72		57,33	-
	Макаронные изделия "Карбонара" (Макаронные изд., мясopодукт, лук репч., томат.паста, масло подс., соль йод.)	200	35,55	11,22	9,48	36,60	276,60	448,00
	Напиток из ягоды (смородина), протертой с сахаром. (Смородина протертая с сахаром, сахар-песок, вода)	200	13,12	0,19	0,08	15,82	64,76	1 083,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	35	3,65	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Пюре фруктовое	125	26,40			13,75	55,00	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		576,00	100,00	17,75	14,63	84,02	538,74	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Суп картофельный с бобовыми, и гречками. (Картофель, горох, лук репч., морковь, масло подс., соль йод., гречки)	200/10	10,78	5,06	5,49	19,94	149,42	157,00
	Пельмени отварные с маслом (Пельмени, соль йод., масло сл.)	170/5	80,61	16,36	41,23	50,06	636,77	1 084,00
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С. (Смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	4,45	0,57		19,55	80,48	611,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	28	2,92	2,10	0,28	14,28	68,04	-
	Сок фруктовый в п/у 125	125	21,24	0,88	0,25	14,25	62,77	-
Итого за обед 7-11 лет:		738	120,00	24,97	47,25	118,08	997,49	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Суп картофельный с бобовыми, и гречками. (Картофель, горох, лук репч., морковь, масло подс., соль йод., гречки)	240/10	12,77	6,02	6,54	23,74	177,88	157,00
	Пельмени отварные с маслом (Пельмени, соль йод., масло сл.)	200/5	93,52	19,16	48,30	58,64	745,94	1 084,00
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С. (Смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	4,45	0,57		19,55	80,48	611,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	29	3,02	2,18	0,29	14,79	70,47	-
	Сок фруктовый в п/у 125	125	21,24	0,88	0,25	14,25	62,77	-
Итого за обед 12 лет и старше:		809	135,00	28,81	55,38	130,97	1 137,54	
Итого за день 2 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				39,85	59,38	193,76	1 468,88	
Итого за день 2 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				46,56	70,01	214,99	1 676,28	

День 3								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Вареники с мясом, с маслом (Вареники с мясом п/ф, соль йод., масло сл.)	165/5	68,65	9,88	11,46	54,42	360,37	1 128,00
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,90			9,08	36,32	663,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	35	3,65	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Яблоко свежее	126	15,80	0,50	0,50	12,35	55,94	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		531,00	90,00	13,01	12,32	93,70	537,68	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Вареники с мясом, с маслом (Вареники с мясом п/ф, соль йод., масло сл.)	195/5	79,82	11,63	13,48	64,03	423,96	1 128,00
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,90			9,08	36,32	663,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	37	3,86	2,78	0,37	18,87	89,91	-
	Яблоко свежее	115	14,42	0,46	0,46	11,27	51,06	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		552,00	100,00	14,86	14,31	103,25	601,25	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Борщ с капустой, картофелем и сметаной (Свекла, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат.паста, мука, масло подсе., соль йод.)	200/10	16,16	1,77	4,87	10,61	123,36	165,00
	Сеченики Посольские из минтая с соусом белым (Минтай, омлет из сухого яичного меланжа, крупа манная, лук репч., яйцо, соль йод., масло подсе., мука пшеничная)	80/20	57,18	13,98	8,65	8,25	186,75	1 062,00
	Пюре овощное (Картофель, молоко, морковь, масло сл., соль йод.)	150	33,25	2,98	5,87	18,63	169,27	867,00
	Компот из кураги с витамином С. (Курага, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	7,75	0,99	0,06	18,36	77,94	669,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	30	3,13	2,25	0,30	15,30	72,90	-
	Хлеб ржаной БХП	30	2,53	1,98	0,36	11,88	58,68	-
Итого за обед 7-11 лет:		720,00	120,00	23,95	20,11	83,04	678,9	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной (Свекла, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат.паста, мука, масло подсе., соль йод.)	250/10	18,75	2,19	6,03	13,14	165,59	165,00
	Сеченики Посольские из минтая с соусом белым (Минтай, омлет из сухого яичного меланжа, крупа манная, лук репч., яйцо, соль йод., масло подсе., мука пшеничная)	80/20	57,73	15,38	9,51	9,08	190,43	1 062,00

Обед 12 лет и старше	(Минтай, омлет из сухого яичного меланжа, крупа манная, лук репч., яйцо, масло сливочное, молоко, соль йод.)	60/30	37,13	13,30	2,31	2,00	177,43	1 002,00
	Пюре овощное (Картофель, молоко, морковь, масло сл., соль йод.)	200	44,34	3,97	7,83	24,84	185,69	867,00
	Компот из кураги с витамином С. (Курага, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	7,75	0,99	0,06	18,36	77,94	669,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	35	3,65	2,63	0,35	17,85	72,90	-
	Хлеб ржаной БХП	33	2,78	2,18	0,40	13,07	58,68	-
Итого за обед 12 лет и старше:		838,00	135,00	27,34	24,17	96,34	778,25	
Итого за день 3 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				36,96	32,42	176,74	1 146,59	
Итого за день 3 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				42,20	38,49	199,58	1 313,50	
День 4								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Каша кукурузная молочная вязкая (Крупа кукурузная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.)	180	20,26	6,27	2,88	41,61	217,44	623,00
	Сырники из творога 75 с вареньем (Творог, мука, крупа манная, яйцо, сахар-песок, разрыхлитель, ванилин, соль йод.)	75/20	56,67	11,56	8,42	29,22	238,90	186,00
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	9,21	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	37	3,86	2,78	0,37	18,87	89,91	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		512,00	90,00	21,97	13,08	91,84	572,94	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Каша кукурузная молочная вязкая (Крупа кукурузная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.)	240	27,01	8,36	3,84	55,48	289,92	623,00
	Сырники из творога 75 с вареньем (Творог, мука, крупа манная, яйцо, сахар-песок, разрыхлитель, ванилин, соль йод.)	75/25	59,40	12,17	8,86	30,76	251,47	186,00
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	9,21	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	42	4,38	3,15	0,42	21,42	102,06	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		582,00	100,00	25,04	14,53	109,79	670,14	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
	Рассольник "Ленинградский" (Картофель, морковь, огурцы солен., лук репч., крупа перловая, масло подсолн., соль йод.)	200	15,08	1,75	4,06	12,89	95,06	167,00
	Голень куриная запеченная	100	61,26	23,18	13,40	0,63	215,84	1 125,00

Обед 7-11 лет	(Голень куриная, сметана, чеснок суш., паприка, масло подс., соль йод.)	100	01,20	23,10	13,40	0,03	213,04	1 125,00
	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	150	19,97	5,42	4,07	31,80	185,45	307,00
	Напиток из шиповника (Шиповник, вода, лимон, сахар-песок)	200	6,65	0,21	0,07	13,13	53,99	667,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	30	3,13	2,25	0,30	15,30	72,90	-
	Яблоко свежее	111	13,91	0,44	0,44	10,88	49,28	-
Итого за обед 7-11 лет:		791,00	120,00	33,25	22,34	84,63	672,52	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Рассольник "Ленинградский" (Картофель, морковь, огурцы солен., лук репч., крупа перловая, масло подс., соль йод.)	270	20,36	2,37	5,48	17,40	128,34	167,00
	Голень куриная запеченная (Голень куриная, сметана, чеснок суш., паприка, масло подс., соль йод.)	100	61,26	23,18	13,40	0,63	215,84	1 125,00
	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	200	26,63	7,22	5,42	42,40	247,26	307,00
	Напиток из шиповника (Шиповник, вода, лимон, сахар-песок)	200	6,65	0,21	0,07	13,13	53,99	667,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	35	3,65	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Яблоко свежее	132	16,45	0,53	0,53	12,94	58,61	-
Итого за обед 12 лет и старше:		937,00	135,00	36,13	25,24	104,34	789,08	
Итого за день 4 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				55,22	35,42	176,46	1 245,46	
Итого за день 4 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				61,17	39,78	214,14	1 459,23	
День 5								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Биточки рубленые из курицы с соусом белым. (Филе куриное, батон, вода, лук репч., яйцо, сухарь панир., масло сл., соль йод., сливочное масло)	80/30	46,30	15,52	7,00	14,57	183,36	1 069,00
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	150	31,15	3,09	4,47	20,10	132,99	371,00
	Компот из кураги с витамином С. (Курага, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	7,75	0,99	0,06	18,36	77,94	669,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	46	4,80	3,45	0,46	23,46	111,78	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		506,00	90,00	23,05	11,99	76,49	506,07	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								

Завтрак 12 лет и старше	Биточки рубленые из курицы с соусом белым. (Филе куриное, батон, вода, лук репч., яйцо, сухарь панир., масло сл., соль йод.)	80/30	46,30	15,52	7,00	14,57	183,36	1 069,00
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	200	41,56	4,12	5,96	26,80	177,32	371,00
	Компот из кураги с витамином С. (Курага, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	7,75	0,99	0,06	18,36	77,94	669,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	43	4,39	3,23	0,43	21,93	104,49	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		553,00	100,00	23,86	13,45	81,66	543,11	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Щи из свежей капусты с картофелем (Капуста, картофель, морковь, лук репч., томат.паста, масло подсе., соль йод.)	200	9,82	1,41	3,91	6,63	67,37	197,00
	Плов из говядины с овощами (Говядина, крупа рисовая, вода, морковь, лук репч., масло подсе., томат.паста, соль йод.)	40/160	78,65	18,25	27,46	39,51	478,18	523,00
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,90			9,08	36,32	663,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	31	3,23	2,33	0,31	15,81	75,33	-
	Пюре фруктовое	125	26,40			13,75	55,00	-
Итого за обед 7-11 лет:		756,00	120,00	21,98	31,68	84,78	712,20	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Щи из свежей капусты с картофелем (Капуста, картофель, морковь, лук репч., томат.паста, масло подсе., соль йод.)	280	13,75	1,97	5,48	9,28	94,32	197,00
	Плов из говядины с овощами (Говядина, крупа рисовая, вода, морковь, лук репч., масло подсе., томат.паста, соль йод.)	45/180	88,47	20,53	30,89	44,45	537,95	523,00
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,90			9,08	36,32	663,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	43	4,48	3,23	0,43	21,93	104,49	-
	Пюре фруктовое	125	26,40			13,75	55,00	-
Итого за обед 12 лет и старше:		873,00	135,00	25,73	36,80	98,49	828,08	
Итого за день 5 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				45,03	43,67	161,27	1 218,27	
Итого за день 5 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				49,58	50,25	180,15	1 371,19	
Неделя 4								
День 6								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								

Завтрак 7-11 лет	Суп молочный с вермишелью (Вермишель, вода, молоко, масло сл., сахар-песок, соль йод.)	220	25,78	5,08	4,39	17,38	129,35	518,00
	Бутерброд с сыром на батоне (Сыр, батон в/с БХП)	20/35	32,32	7,92	6,88	26,77	200,62	1 115,00
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,90			9,08	36,32	663,00
	Печенье "Медвежья лапка" в и/у 35 гр.	35	30,00	2,10	8,40	22,75	175,00	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		510	90,00	15,10	19,67	75,98	541,29	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Суп молочный с вермишелью (Вермишель, вода, молоко, масло сл., сахар-песок, соль йод.)	250	29,30	5,77	4,99	19,75	146,99	518,00
	Бутерброд с сыром на батоне (Сыр, батон в/с БХП)	24/42	38,80	9,50	8,25	32,12	240,75	1 115,00
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,90			9,08	36,32	663,00
	Печенье "Медвежья лапка" в и/у 35 гр.	35	30,00	2,10	8,40	22,75	175,00	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		551	100,00	17,37	21,64	83,70	599,06	
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, томат.паста, масло слив., соль йод.)	20/200	22,80	4,60	8,39	5,71	116,80	8,00
	Вареники с мясом, с маслом (Вареники с мясом п/ф, соль йод., масло сл.)	190/5	77,93	11,34	13,15	62,43	413,36	1 128,00
	Чай с лимоном (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	3,23	0,04		9,19	36,92	432,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	30	3,13	2,25	0,30	15,30	72,90	-
	Яблоко свежее	103	12,91	0,41	0,41	10,09	45,73	-
Итого за обед 7-11 лет:		752,00	120,00	18,64	22,25	102,72	685,71	
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, томат.паста, масло слив., соль йод.)	20/230	23,63	5,23	9,54	6,49	132,72	8,00
	Вареники с мясом, с маслом (Вареники с мясом п/ф, соль йод., масло сл.)	230/5	92,79	13,66	15,84	75,23	498,15	1 128,00
	Чай с лимоном (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	3,23	0,04		9,19	36,92	432,00

	(Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	3,23	0,04		3,17	30,72	432,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	27	2,81	2,03	0,27	13,77	65,61	-
	Яблоко свежее	100	12,54	0,40	0,40	9,80	44,40	-
Итого за обед 12 лет и старше:		816,00	135,00	21,36	26,05	114,48	777,81	
Итого за день 6 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				33,74	41,92	178,70	1 227,00	
Итого за день 6 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				38,73	47,69	198,18	1 376,86	
День 7								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Каша манная молочная жидкая 100% (Крупа манная, молоко, сахар-песок, соль йод.)	170	28,77	6,63	4,44	31,04	190,67	578,00
	Бутерброд с маслом на батоне (Масло сл., батон в/с БХП)	13/33	24,66	3,54	9,72	25,33	202,96	1 116,00
	Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	13,77	1,82	1,67	13,22	75,19	986,00
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	22,80	1,40	0,40	22,80	100,40	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		616	90,00	13,39	16,23	92,40	569,23	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Каша манная молочная жидкая 100% (Крупа манная, молоко, сахар-песок, соль йод.)	220	37,24	8,58	5,75	40,17	246,75	578,00
	Бутерброд с маслом на батоне (Масло сл., батон в/с БХП)	14/33	26,19	3,62	9,93	25,89	207,38	1 116,00
	Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	13,77	1,82	1,67	13,22	75,19	986,00
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	22,80	1,40	0,40	22,80	100,40	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		667	100,00	15,42	17,75	102,08	629,72	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Суп картофельный с бобовыми, с фрикадельками курины (Фрикадельки куриные, картофель, горох, лук репч., морковь, масло подс., соль йод. лавров.)	20/200/10	25,84	11,54	10,41	19,16	266,45	157,00
	Блины-конверты с фруктовой начинкой (клубника) (Блин-конверт с клубникой, масло слив.)	130	56,68	4,24	9,00	35,06	278,2	1 097,00
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	9,21	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	18	1,87	1,35	0,18	9,18	43,74	-

	Пюре фруктовое	125	26,40			13,75	55,00	-
Итого за обед 7-11 лет:		703,00	120,00	18,49	21,00	79,29	670,08	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Суп картофельный с бобовыми, с фрикадельками курины (Фрикадельки куриные, картофель, горох, лук репч., морковь, масло подс., соль йод. (соль))	30/250/15	36,37	14,80	13,35	24,57	277,62	157,00
	Блины-конверты с фруктовой начинкой (клубника) (Блин-конверт с клубникой, масло слив.)	130	56,68	4,24	9,00	35,06	278,2	1 097,00
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	9,21	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	35	3,65	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной БХП	32	2,69	2,11	0,38	12,67	62,59	-
	Пюре фруктовое	125	26,40			13,75	55,00	-
Итого за обед 12 лет и старше:		817,00	135,00	25,14	24,49	106,04	785,15	
Итого за день 7 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				31,88	37,23	171,68	1 149,30	
Итого за день 7 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				40,56	42,24	208,12	1 374,87	
День 8								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Бедрышки куриные запеченные (Бедро куриное, сметана, масло подс., соль йод.)	90	55,02	20,12	26,70	0,12	301,29	1 105,00
	Гарнир каша гречневая вязкая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	150	11,15	3,39	4,11	20,67	133,23	676,00
	Чай с ягодой протертой (облепиха) (Чай, сахар, вода, облепиха протертая)	200	7,99	0,13	0,59	13,00	57,83	1 114,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	26	2,71	1,95	0,26	13,26	63,18	-
	Яблоко свежее	105	13,13	0,42	0,42	10,29	46,62	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		571,00	90,00	26,01	32,08	57,34	602,15	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Бедрышки куриные запеченные (Бедро куриное, сметана, масло подс., соль йод.)	100	61,13	22,36	29,67	0,13	326,99	1 105,00
	Гарнир каша гречневая вязкая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	180	13,38	4,07	4,93	24,80	159,88	676,00
	Чай с ягодой протертой (облепиха) (Чай, сахар, вода, облепиха протертая)	200	7,99	0,13	0,59	13,00	57,83	1 114,00

	Хлеб пшеничный йодированный БХП	30	3,13	2,25	0,30	15,30	72,90	-
	Яблоко свежее	115	14,37	0,46	0,46	11,27	51,06	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		625,00	100,00	29,27	35,95	64,50	668,66	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Суп картофельный с рыбными пельменями (Пельмени рыбные, картофель, морковь, лук репч., масло подс., соль йод, зелень)	200	25,34	5,02	4,24	18,90	133,84	1 114,00
	Тефтели куриные в соусе (Филе куриное, свинина, лук репч., крупа рисовая, яйцо, соль йод., масло подс., сливочное масло)	80/30	49,93	16,34	10,82	7,64	193,30	1 129,00
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	150	31,17	3,09	4,47	20,10	132,99	371,00
	Напиток из шиповника (Шиповник, вода, лимон, сахар-песок)	200	6,65	0,21	0,07	13,13	53,99	667,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	38	3,96	2,85	0,38	19,38	92,34	-
	Хлеб ржаной БХП	35	2,95	2,31	0,42	13,86	68,46	-
Итого за обед 7-11 лет:		733,00	120,00	29,82	20,40	93,01	674,92	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Суп картофельный с рыбными пельменями (Пельмени рыбные, картофель, морковь, лук репч., масло подс., соль йод, зелень)	250	31,73	6,28	5,30	23,62	197,3	1 114,00
	Тефтели куриные в соусе (Филе куриное, свинина, лук репч., крупа рисовая, яйцо, соль йод., масло подс., сливочное масло)	80/30	49,93	16,34	10,82	7,64	193,30	1 129,00
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	190	39,49	3,91	5,66	25,46	168,45	371,00
	Напиток из шиповника (Шиповник, вода, лимон, сахар-песок)	200	6,65	0,21	0,07	13,13	53,99	667,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	40	4,17	3,00	0,40	20,40	97,20	-
	Хлеб ржаной БХП	36	3,03	2,38	0,43	14,26	70,42	-
Итого за обед 12 лет и старше:		826,00	135,00	32,12	22,68	104,51	780,66	
Итого за день 8 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				55,84	52,48	150,34	1 297,07	
Итого за день 8 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				61,39	58,64	169,01	1 449,32	
День 9								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (Крупа пшенная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.)	160	16,48	6,42	3,33	31,85	183,01	515,00

Завтрак 7-11 лет	Сэндвич с вареной сгущенкой (Сэндвичи с вареной сгущенкой, масло слив.)	55	32,69	3,12	6,82	28,69	188,62	1 109,00
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	9,21	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00
	Батон БХП	32	5,22	2,40	0,93	16,45	83,74	-
	Пюре фруктовое	125	26,40			13,75	55,00	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		572,00	90,00	13,30	12,49	92,88	537,06	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы (Крупа пшеничная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.)	250	25,67	10,03	5,20	49,76	285,95	515,00
	Сэндвич с вареной сгущенкой (Сэндвичи с вареной сгущенкой, масло слив.)	55	32,69	3,12	6,82	28,69	188,62	1 109,00
	Чай с молоком. (Чай, молоко, вода)	200	9,21	1,36	1,41	2,14	26,69	603,00
	Батон БХП	37	6,03	2,77	1,07	19,02	96,83	-
	Пюре фруктовое	125	26,40			13,75	55,00	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		667,00	100,00	17,28	14,50	113,36	653,09	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Рассольник "Ленинградский" с фрикадельками (г+с) (Фрикадельки мясные, картофель, морковь, огурцы солен., лук репч., крупа пшеничная, масло подсолнечное, соль йод.)	20/220	33,92	3,86	7,16	15,00	139,90	167,00
	Макаронные изделия "Карбонара" (Макаронные изд., мясопродукт, лук репч., томат.паста, масло подсолнечное, соль йод.)	210	37,32	11,78	9,95	38,43	290,43	448,00
	Напиток из ягоды (смородина), протертой с сахаром. (Смородина протертая с сахаром, сахар-песок, вода)	200	13,12	0,19	0,08	15,82	64,76	1 083,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	34	3,54	2,55	0,34	17,34	82,62	-
	Хлеб ржаной БХП	25	2,10	1,65	0,30	9,90	48,90	-
	Печенье "Сибирская колибри" в и/у 30 гр.	30	30,00	0,99	7,53	19,20	148,53	-
Итого за обед 7-11 лет:		739	120,00	21,02	25,37	115,69	775,14	
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 пшеничная, масло подсолнечное, соль йод.)	30/250	44,82	4,50	8,36	17,50	163,22	167,00
	Макаронные изделия "Карбонара" (Макаронные изд., мясопродукт, лук репч., томат.паста, масло подсолнечное, соль йод.)	230	40,88	12,90	10,90	42,09	318,09	448,00

Обед 12 лет и старше	Напиток из ягоды (смородина), протертой с сахаром. (Смородина протертая с сахаром, сахар-песок, вода)	200	13,12	0,19	0,08	15,82	64,76	1 083,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	35	3,65	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной БХП	30	2,53	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Печенье "Сибирская колибри" в и/у 30 гр.	30	30,00	0,99	7,53	19,20	148,53	-
Итого за обед 12 лет и старше:		805	135,00	23,19	27,58	124,34	838,33	
Итого за день 9 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				34,32	37,85	208,57	1 312,20	
Итого за день 9 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				40,47	42,08	237,70	1 491,42	
День 10								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Завтрак 7-11 лет	Котлета мясная с соусом красным (Говядина, свинина, батон, вода, яйцо, сухарь панир., масло подс., соль йод., масло сливочное)	80/30	47,77	11,58	19,69	12,82	274,81	1 055,00
	Пюре овощное (Картофель, молоко, морковь, масло сл., соль йод.)	160	35,46	3,18	6,26	19,87	148,55	867,00
	Чай с лимоном (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	3,23	0,04		9,19	36,92	432,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	34	3,54	2,55	0,34	17,34	82,62	-
Итого за завтрак 7-11 лет:		508,00	90,00	17,35	26,29	59,22	542,90	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Котлета мясная с соусом красным (Говядина, свинина, батон, вода, яйцо, сухарь панир., масло подс., соль йод., масло сливочное)	80/30	47,77	11,58	19,69	12,82	274,81	1 055,00
	Пюре овощное (Картофель, молоко, морковь, масло сл., соль йод.)	200	44,31	3,97	7,83	24,84	185,69	867,00
	Чай с лимоном (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	3,23	0,04		9,19	36,92	432,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	45	4,69	3,38	0,45	22,95	109,35	-
Итого за завтрак 12 лет и старше:		559,00	100,00	18,97	27,97	69,80	606,77	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Борщ с капустой, картофелем и сметаной (Свекла, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат.паста, мука, масло подс., масло сливочное, сметана)	200/10	16,14	1,77	4,87	10,61	93,36	165,00
	Гуляш из свинины (Свинина, лук репч., мука, томат.паста, масло подс., соль йод.)	50/50	43,85	8,62	20,92	3,59	237,11	1 132,00
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая	150	13,88	6,20	4,74	37,08	210,36	632,00

Обед 7-11 лет	(Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	150	13,00	0,20	7,17	37,70	217,50	632,00
	Напиток из ягоды (брусника), протертой с сахаром (Брусника протертая с сахаром, сахар-песок, вода)	200	14,20	0,13	0,09	15,82	64,61	1 083,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	30	3,13	2,25	0,30	15,30	72,90	-
	Десерт шоколадный (Чио-Рио)	30	28,80	1,05	9,00	17,40	156,00	-
Итого за обед 7-11 лет:		720	120,00	20,01	39,92	100,71	843,34	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Борщ с капустой, картофелем и сметаной (Свекла, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат.паста, мука, масло подсе., соль йод.)	250/10	18,77	2,19	6,03	13,14	115,59	165,00
	Гуляш из свинины (Свинина, лук репч., мука, томат.паста, масло подсе., соль йод.)	60/60	52,62	10,34	25,10	4,31	284,53	1 132,00
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	190	17,59	7,85	6,00	48,11	277,86	632,00
	Напиток из ягоды (брусника), протертой с сахаром (Брусника протертая с сахаром, сахар-песок, вода)	200	14,20	0,13	0,09	15,82	64,61	1 083,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	29	3,02	2,18	0,29	14,79	70,47	-
	Десерт шоколадный (Чио-Рио)	30	28,80	1,05	9,00	17,40	156,00	-
Итого за обед 12 лет и старше:		829	135,00	23,73	46,52	113,57	969,06	
Итого за день 10 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.				37,36	66,21	159,93	1 386,25	
Итого за день 10 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.				42,70	74,48	183,37	1 575,83	
Среднее значение период по Завтрак 7-11 лет Дети 7 - 11 лет.				92,75	86,12	326,56	2 452,29	
Среднее значение период по Обед 7-11 лет Дети 7 - 11 лет.				158,64	179,51	475,66	4 152,93	
Среднее значение период по Обед 12 лет и старше Дети с 12 лет и старше.				181,83	209,39	566,96	4 879,71	
Среднее значение период по Завтрак 12 лет и старше Дети с 12 лет и старше.				105,16	97,20	383,51	2 829,53	