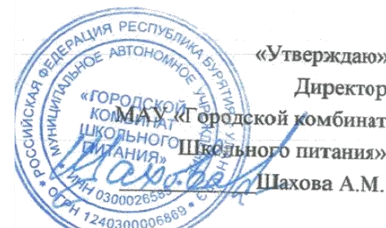


«Согласовано»

Директор MAOY COШ № 65  
г. Улан-Удэ имени Г.С. Асеева"

Н.А. Якушевич



«Утверждаю»  
Директор  
«Городской комбинат  
школьного питания»  
Шахова А.М.

"16" декабря 2024 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		
<b>День 1</b>								
<b>Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.</b>								
Завтрак 7-11 лет	Яйцо вареное	40	16,50	5,08	4,60	0,28	62,84	776,00
	Каша молочная манная(жидкая) с маслом (Крупа манная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	180/5	23,42	5,34	5,40	27,03	178,05	850,00
	Бутерброд с сыром. (Сыр, хлеб пш.)	14/31	15,48	5,14	3,66	17,21	122,32	868,00
	Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	12,13	1,82	1,67	13,22	75,19	986,00
	Зефир Йогуртовый	35	22,47	0,25	2,45	26,74	129,50	-
<b>Итого за завтрак 7-11 лет:</b>		<b>505</b>	<b>90,00</b>	<b>17,63</b>	<b>17,77</b>	<b>84,48</b>	<b>567,90</b>	
<b>Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.</b>								
Завтрак 12 лет и старше	Яйцо вареное	40	16,50	5,08	4,60	0,28	62,84	776,00
	Каша молочная манная(жидкая) с маслом (Крупа манная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	220/5	27,34	6,50	6,56	32,87	216,55	850,00
	Бутерброд с сыром. (Сыр, хлеб пш.)	20/37	21,56	6,51	4,63	21,80	154,94	868,00
	Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	12,13	1,82	1,67	13,22	75,19	986,00

	Зефир Йогуртовый	35	22,47	0,25	2,45	26,74	129,50	-
<b>Итого за завтрак 12 лет и старше:</b>		<b>557</b>	<b>100,00</b>	<b>20,16</b>	<b>19,91</b>	<b>94,91</b>	<b>639,02</b>	
<b>Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.</b>								
<b>Обед 7-11 лет</b>	ДОЛ Суп-лапша домашняя с фрикадельками (Фрикадельки мясные, лапша Роллтон, морковь, лук репч., вода, соль йод.)	20/180	22,81	4,72	7,77	9,31	116,02	694,00
	ДОЛ Котлета (биточки, шницели) мясная с со (Говядина, свинина, хлеб пш., вода, яйцо, сухарь панир., масло сливочное, соль йод.)	80/20	45,00	10,82	18,25	11,82	234,78	1 055,00
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	150	11,30	6,20	4,74	37,98	210,36	632,00
	Напиток из ягоды (облепиха), протертая с сах (Облепиха протертая с сахаром, сахар-песок, вода)	180	8,31	0,16	0,71	14,24	64,00	1 083,00
	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	-
<b>Итого за обед 7-11 лет:</b>		<b>701,00</b>	<b>120,00</b>	<b>27,01</b>	<b>32,98</b>	<b>122,76</b>	<b>856,49</b>	
<b>Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.</b>								
<b>Обед 12 лет и старше</b>	ДОЛ Суп-лапша домашняя с фрикадельками (Фрикадельки мясные, лапша Роллтон, морковь, лук репч., вода, соль йод.)	30/240	33,22	6,37	10,49	12,57	150,13	694,00
	ДОЛ Котлета (биточки, шницели) мясная с со (Говядина, свинина, хлеб пш., вода, яйцо, сухарь панир., масло сливочное, соль йод.)	80/30	45,75	11,90	20,08	13,00	260,26	1 055,00
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	180	13,56	7,43	5,69	45,58	263,23	632,00
	Напиток из ягоды (облепиха), протертая с сах (Облепиха протертая с сахаром, сахар-песок, вода)	200	9,23	0,18	0,79	15,82	71,11	1 083,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	39	3,24	2,93	0,39	19,89	94,77	-
	Десерт (Гематоген)	40	30,00	2,80	1,20	33,60	156,00	-
<b>Итого за обед 12 лет и старше:</b>		<b>839,00</b>	<b>135,00</b>	<b>31,60</b>	<b>38,63</b>	<b>140,46</b>	<b>995,5</b>	
<b>Итого за день 1 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.</b>				<b>44,65</b>	<b>50,75</b>	<b>207,24</b>	<b>1 463,39</b>	
<b>Итого за день 1 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.</b>				<b>51,76</b>	<b>58,54</b>	<b>235,37</b>	<b>1 674,52</b>	
<b>День 2</b>								
<b>Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.</b>								
	Каша молочная пшеничная (Крупа пшено, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.)	150	14,17	6,02	3,12	29,86	171,57	515,00
	Сэндвич с вареной сгущенкой	55	31,85	3,12	6,82	28,60	188,62	1 100,00

<b>Завтрак 7-11 лет</b>	(Сэндвич с вареной сгущенкой, масло слив.)	55	31,85	3,12	6,82	28,69	188,62	1 109,00
	Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	11,47	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	-
	Мандарин.	108	29,77	0,86	0,22	8,10	37,80	-
<b>Итого за завтрак 7-11 лет:</b>		<b>546,00</b>	<b>90,00</b>	<b>13,98</b>	<b>11,62</b>	<b>96,09</b>	<b>544,83</b>	

**Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.**

<b>Завтрак 12 лет и старше</b>	Каша молочная пшеничная (Крупа пшено, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.)	200	18,89	8,02	4,16	39,81	228,76	515,00
	Сэндвич с вареной сгущенкой (Сэндвич с вареной сгущенкой, масло слив.)	55	31,85	3,12	6,82	28,69	188,62	1 109,00
	Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	11,47	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	-
	Мандарин.	127	35,05	1,02	0,25	9,53	44,45	-
<b>Итого за завтрак 12 лет и старше:</b>		<b>615,00</b>	<b>100,00</b>	<b>16,14</b>	<b>12,69</b>	<b>107,47</b>	<b>608,67</b>	

**Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.**

<b>Обед 7-11 лет</b>	ДОЛ Рассольник "Ленинградский" с фрикаде. (Фрикадельки мясные, картофель, морковь, огурцы солен., лук)	10/200	20,80	3,38	6,27	13,13	122,41	167,00
	Бедрышки куриные запеченные (Бедро куриное, сметана, масло подс., соль йод.)	100	64,68	22,36	29,67	0,13	346,99	1 105,00
	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	150	10,53	5,42	4,07	31,80	185,45	307,00
	Напиток из шиповника (Шиповник, вода, лимон, сахар-песок)	180	5,93	0,19	0,06	11,82	48,59	667,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	23	1,91	1,73	0,23	11,73	55,89	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	16,15	1,40	0,40	22,80	100,40	-
<b>Итого за обед 7-11 лет:</b>		<b>863</b>	<b>120,00</b>	<b>34,47</b>	<b>40,70</b>	<b>91,40</b>	<b>859,73</b>	

**Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.**

<b>Обед 12 лет и старше</b>	ДОЛ Рассольник "Ленинградский" с фрикаде. (Фрикадельки мясные, картофель, морковь, огурцы солен., лук)	20/250	32,20	4,34	8,06	16,87	157,39	167,00
	Бедрышки куриные запеченные (Бедро куриное, сметана, масло подс., соль йод.)	100	64,68	22,36	29,67	0,13	356,99	1 105,00

<b>Обед 12 лет и старше</b>	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	180	12,64	6,50	4,88	38,16	222,53	307,00
	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	33	2,74	2,48	0,33	16,83	80,19	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	16,15	1,40	0,40	22,80	100,40	-
<b>Итого за обед 12 лет и старше:</b>		<b>983</b>	<b>135,00</b>	<b>37,28</b>	<b>43,41</b>	<b>107,92</b>	<b>971,49</b>	
<b>Итого за день 2 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.</b>				<b>48,45</b>	<b>52,31</b>	<b>187,49</b>	<b>1 414,56</b>	
<b>Итого за день 2 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.</b>				<b>53,42</b>	<b>56,10</b>	<b>215,39</b>	<b>1 580,16</b>	
<b>День 3</b>								
<b>Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.</b>								
<b>Завтрак 7-11 лет</b>	ДОЛ Котлета "Домашняя" с соусом красным (Говядина, свинина, хлеб пш., вода, лук репч., яйцо, сухарь масло подсолнечное, соль йод., сахар-песок, сметана)	80/20	44,53	10,67	16,29	11,17	213,96	246,00
	Рис отварной (Крупа рисовая, вода, масло сл., соль йод.)	150	15,96	3,60	4,78	36,44	203,23	552,00
	Напиток из ягоды (смородина), протертой с с (Смородина протертая с сахаром, сахар-песок, вода)	180	11,51	0,17	0,07	14,24	58,28	1 083,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	30	2,49	2,25	0,30	15,30	72,90	-
	Яблоко свежее	124	15,51	0,50	0,50	12,15	55,06	-
<b>Итого за завтрак 7-11 лет:</b>		<b>584,00</b>	<b>90,00</b>	<b>17,19</b>	<b>21,94</b>	<b>89,30</b>	<b>603,43</b>	
<b>Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.</b>								
<b>Завтрак 12 лет и старше</b>	ДОЛ Котлета "Домашняя" с соусом красным (Говядина, свинина, хлеб пш., вода, лук репч., яйцо, сухарь масло подсолнечное, соль йод., сахар-песок, сметана)	80/30	45,28	11,73	17,92	12,28	237,35	246,00
	Рис отварной (Крупа рисовая, вода, масло сл., соль йод.)	200	21,29	4,81	6,38	48,59	250,98	552,00
	Напиток из ягоды (смородина), протертой с с (Смородина протертая с сахаром, сахар-песок, вода)	200	12,79	0,19	0,08	15,82	64,76	1 083,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	36	2,99	2,70	0,36	18,36	87,48	-
	Яблоко свежее	141	17,65	0,56	0,56	13,82	62,60	-
<b>Итого за завтрак 12 лет и старше:</b>		<b>687,00</b>	<b>100,00</b>	<b>19,99</b>	<b>25,30</b>	<b>108,87</b>	<b>703,17</b>	
<b>Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.</b>								
	Борщ "Сибирский" (Свекла, капуста, картофель, фасоль к/в, морковь, лук репч., масло подсолнечное, соль йод., сахар-песок, сметана, уксус)	200	8,39	1,70	3,11	9,07	71,11	144,00

Обед 7-11 лет	Сеченики Посольские из минтая с соусом бел (Минтай, омлет из сухого яичного меланжа, крупа манная, лук	80/20	39,00	13,98	8,65	8,25	166,75	1 062,00
	Пюре овощное (Картофель, молоко, морковь, масло сл., соль йод.)	160	27,50	3,18	6,26	19,87	148,55	867,00
	Чай с лимоном (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	3,12	0,04		9,19	36,92	431,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	30	2,49	2,25	0,30	15,30	72,90	-
	Кекс с шоколадными каплями в капсуле 60 гр	60	39,50	3,56	13,31	27,34	243,39	-
<b>Итого за обед 7-11 лет:</b>		<b>754</b>	<b>120,00</b>	<b>24,71</b>	<b>31,63</b>	<b>89,03</b>	<b>739,63</b>	
<b>Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.</b>								
Обед 12 лет и старше	Борщ "Сибирский" со сметаной (Свекла, капуста, картофель, фасоль к/в, морковь, лук репч.,	250/15	17,38	3,05	5,13	13,46	112,19	144,00
	Сеченики Посольские из минтая с соусом бел (Минтай, омлет из сухого яичного меланжа, крупа манная, лук	80/30	39,42	15,38	9,51	9,08	183,43	1 062,00
	Пюре овощное (Картофель, молоко, морковь, масло сл., соль йод.)	190	32,67	3,77	7,44	23,60	176,41	867,00
	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	-
	Кекс с шоколадными каплями в капсуле 60 гр	60	39,50	3,56	13,31	27,34	243,39	-
<b>Итого за обед 12 лет и старше:</b>		<b>864</b>	<b>135,00</b>	<b>28,43</b>	<b>35,73</b>	<b>100,52</b>	<b>837,39</b>	
<b>Итого за день 3 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.</b>				<b>41,90</b>	<b>53,57</b>	<b>178,33</b>	<b>1 363,06</b>	
<b>Итого за день 3 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.</b>				<b>48,42</b>	<b>61,03</b>	<b>209,40</b>	<b>1 580,56</b>	
<b>День 4</b>								
<b>Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.</b>								
Завтрак 7-11 лет	Каша молочная ячневая (Крупа ячневая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.)	190	17,23	6,48	3,11	34,05	190,07	898,00
	Бутерброд с сыром и маслом (Сыр, масло сл., хлеб пш.)	16/10/38	29,50	8,25	14,04	15,34	200,71	893,00
	Чай с мёдом (Чай, мёд, вода)	200/20	14,47	0,15		14,61	59,04	977,00
	Десерт шоколадный (Чио-Рио)	30	28,80	1,05	9,00	17,40	156,00	-
<b>Итого за завтрак 7-11 лет:</b>		<b>504</b>	<b>90,00</b>	<b>15,93</b>	<b>26,14</b>	<b>81,40</b>	<b>605,82</b>	

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Завтрак 12 лет и старше	Каша молочная ячневая (Крупа ячневая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод.)	230	20,86	7,84	3,76	41,22	230,08	898,00
	Бутерброд с сыром и маслом (Сыр, масло сл., хлеб пш.)	23/10/37	35,87	9,03	15,35	16,78	241,41	893,00
	Чай с мёдом (Чай, мёд, вода)	200/20	14,47	0,15		14,61	59,04	977,00
	Десерт шоколадный (Чио-Рио)	30	28,80	1,05	9,00	17,40	156,00	-
<b>Итого за завтрак 12 лет и старше:</b>		<b>550</b>	<b>100,00</b>	<b>18,07</b>	<b>28,11</b>	<b>90,01</b>	<b>686,53</b>	
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								
Обед 7-11 лет	Суп картофельный с бобовыми, и гренками. (Картофель, горох, лук репч., морковь, масло подс., соль йод., уксус)	200/10	8,35	5,06	5,49	19,94	149,42	157,00
	Пельмени отварные с маслом (Пельмени, соль йод., масло сл.)	200/5	85,59	19,16	48,30	58,64	445,94	1 084,00
	Компот из кураги с витамином С. (Курага, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	180	6,92	0,89	0,05	16,52	70,15	669,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	36	2,99	2,70	0,36	18,36	87,48	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	16,15	1,40	0,40	22,80	100,40	-
<b>Итого за обед 7-11 лет:</b>		<b>831</b>	<b>120,00</b>	<b>29,21</b>	<b>54,61</b>	<b>136,27</b>	<b>853,39</b>	
Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.								
Обед 12 лет и старше	Суп картофельный с бобовыми, и гренками. (Картофель, горох, лук репч., морковь, масло подс., соль йод., уксус)	250/10	10,25	6,26	6,80	24,69	185,00	157,00
	Пельмени отварные с маслом (Пельмени, соль йод., масло сл.)	220/9	98,21	21,41	53,96	65,51	533,26	1 084,00
	Компот из кураги с витамином С. (Курага, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	190	7,31	0,94	0,06	17,44	74,04	669,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	37	3,08	2,78	0,37	18,87	89,91	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	16,15	1,40	0,40	22,80	100,40	-
<b>Итого за обед 12 лет и старше:</b>		<b>916</b>	<b>135,00</b>	<b>32,78</b>	<b>61,58</b>	<b>149,31</b>	<b>982,61</b>	
<b>Итого за день 4 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.</b>				<b>45,14</b>	<b>80,75</b>	<b>217,67</b>	<b>1 779,21</b>	
<b>Итого за день 4 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.</b>				<b>50,85</b>	<b>89,70</b>	<b>239,32</b>	<b>1 969,14</b>	
<b>День 5</b>								
Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.								

Завтрак 7-11 лет	ДОЛ Ёжики мясные (со свиной) с соусом к (Говядина, свинина, крупа рисовая, вода, лук репч., соль йод.,	80/20	44,67	9,72	13,53	7,67	191,31	222,00
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	150	24,36	3,09	4,47	20,10	132,99	371,00
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С (Смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота,	200	4,39	0,57		19,55	80,48	611,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	27	2,24	2,03	0,27	13,77	65,61	-
	Сок фруктовый в п/у 125	125	14,34	0,88	0,25	14,25	62,77	-
<b>Итого за завтрак 7-11 лет:</b>		<b>602</b>	<b>90,00</b>	<b>16,28</b>	<b>18,52</b>	<b>75,34</b>	<b>533,16</b>	
<b>Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.</b>								
Завтрак 12 лет и старше	ДОЛ Ёжики мясные (со свиной) с соусом к (Говядина, свинина, крупа рисовая, вода, лук репч., соль йод.,	80/30	45,38	10,69	14,88	8,44	210,44	222,00
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	200	32,48	4,12	5,96	26,80	177,32	371,00
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С (Смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота,	200	4,39	0,57		19,55	80,48	611,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	41	3,41	3,08	0,41	20,91	99,63	-
	Сок фруктовый в п/у 125	125	14,34	0,88	0,25	14,25	62,77	-
<b>Итого за завтрак 12 лет и старше:</b>		<b>676</b>	<b>100,00</b>	<b>19,34</b>	<b>21,50</b>	<b>89,95</b>	<b>630,64</b>	
<b>Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.</b>								
Обед 7-11 лет	Щи из свежей капусты с картофелем (Капуста, картофель, морковь, лук репч., томат.паста, масло	200	6,71	1,41	3,91	6,63	117,37	197,00
	Запеканка мясная "Микс" с зеленым горошко (Говядина, свинина, лук репч., морковь, крупа рисовая, крупа	150/30	94,88	17,34	18,95	21,42	395,57	1 099,00
	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	-
	Яблоко свежее	112	14,05	0,45	0,45	10,98	49,73	-
<b>Итого за обед 7-11 лет:</b>		<b>723,00</b>	<b>120,00</b>	<b>21,52</b>	<b>23,62</b>	<b>63,92</b>	<b>674,32</b>	
<b>Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.</b>								
Обед 12 лет и старше	Щи из свежей капусты с картофелем (Капуста, картофель, морковь, лук репч., томат.паста, масло	250	8,39	1,76	4,89	8,29	144,21	197,00
	Запеканка мясная "Микс" с зеленым горошко (Говядина, свинина, лук репч., морковь, крупа рисовая, крупа	170/30	105,61	19,27	21,05	23,80	461,75	1 099,00

<b>Обед 12 лет и старше</b>	(Говядина, свинина, лук репч., морковь, крупа рисовая, крупа пшеничная, яйцо вареное, масло подсолнечное, сахар-песок, вода)	170/50	105,01	12,27	21,05	23,00	401,73	1 022,00
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,78			9,08	36,32	663,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	32	2,66	2,40	0,32	16,32	77,76	-
	Яблоко свежее	132	16,56	0,53	0,53	12,94	58,61	-
<b>Итого за обед 12 лет и старше:</b>		<b>814,00</b>	<b>135,00</b>	<b>23,95</b>	<b>26,79</b>	<b>70,43</b>	<b>778,65</b>	
<b>Итого за день 5 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.</b>				<b>37,80</b>	<b>42,14</b>	<b>139,26</b>	<b>1 087,48</b>	
<b>Итого за день 5 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.</b>				<b>43,29</b>	<b>48,29</b>	<b>160,38</b>	<b>1 249,28</b>	
<b>Неделя 1</b>								
<b>День 6</b>								
<b>Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.</b>								
<b>Завтрак 7-11 лет</b>	Яйцо вареное	40	16,50	5,08	4,60	0,28	62,84	776,00
	Каша молочная "Улыбка" с маслом (Хлопья Геркулес, крупа рисовая, молоко, вода, сахар-песок, яйцо вареное, масло подсолнечное)	190/5	29,08	6,68	7,71	36,80	223,32	53,00
	Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	12,13	1,82	1,67	13,22	75,19	986,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	42	3,49	3,15	0,42	21,42	92,06	-
	Десерт шоколадный (Чио-Рио)	30	28,80	1,05	9,00	17,40	156,00	-
<b>Итого за завтрак 7-11 лет:</b>		<b>507</b>	<b>90,00</b>	<b>17,78</b>	<b>23,40</b>	<b>89,12</b>	<b>609,41</b>	
<b>Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.</b>								
<b>Завтрак 12 лет и старше</b>	Яйцо вареное	40	16,50	5,08	4,60	0,28	62,84	776,00
	Каша молочная "Улыбка" с маслом (Хлопья Геркулес, крупа рисовая, молоко, вода, сахар-песок, яйцо вареное, масло подсолнечное)	240/9	39,83	8,53	9,85	46,99	310,70	53,00
	Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар)	200	12,13	1,82	1,67	13,22	75,19	986,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	33	2,74	2,48	0,33	16,83	80,19	-
	Десерт шоколадный (Чио-Рио)	30	28,80	1,05	9,00	17,40	156,00	-
<b>Итого за завтрак 12 лет и старше:</b>		<b>552</b>	<b>100,00</b>	<b>18,96</b>	<b>25,45</b>	<b>94,72</b>	<b>684,92</b>	
<b>Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.</b>								
	ДОЛ Суп-лапша домашняя с фрикадельками (Фрикадельки мясные, лапша Роллтон, морковь, лук репч., яйцо вареное, масло подсолнечное)	20/200	23,53	5,19	8,54	10,24	138,62	694,00
	ДОЛ Котлета "Домашняя" с соусом красным (Говядина, свинина, хлеб пш., вода, лук репч., яйцо, сухарь панировочный, масло подсолнечное, соус томатный, горчица)	80/30	45,28	11,73	17,92	12,28	227,35	246,00



<b>Обед 7-11 лет</b>	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	150	11,30	6,20	4,74	37,98	209,36	632,00
	Напиток из ягоды (смородина), протертой с с (Смородина протертая с сахаром, сахар-песок, вода)	200	12,79	0,19	0,08	15,82	64,76	1 083,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	38	3,16	2,85	0,38	19,38	82,34	-
	Зефир с вареной сгущенкой	35	23,94	0,63	2,80	25,80	130,92	-
<b>Итого за обед 7-11 лет:</b>		<b>753</b>	<b>120,00</b>	<b>26,79</b>	<b>34,47</b>	<b>121,51</b>	<b>853,35</b>	
<b>Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.</b>								
<b>Обед 12 лет и старше</b>	ДОЛ Суп-лапша домашняя с фрикадельками (Фрикадельки мясные, лапша Роллтон, морковь, лук репч., вода, соль йод.)	30/270	34,27	7,07	11,65	13,97	179,03	694,00
	ДОЛ Котлета "Домашняя" с соусом красным (Говядина, свинина, хлеб пш., вода, лук репч., яйцо, сухарь вода, соль йод.)	80/40	46,03	12,80	19,55	13,40	250,75	246,00
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.)	200	15,06	8,26	6,32	50,64	292,48	632,00
	Напиток из ягоды (смородина), протертой с с (Смородина протертая с сахаром, сахар-песок, вода)	200	12,79	0,19	0,08	15,82	64,76	1 083,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	35	2,91	2,63	0,35	17,85	75,05	-
	Зефир с вареной сгущенкой	35	23,94	0,63	2,80	25,80	130,92	-
<b>Итого за обед 12 лет и старше:</b>		<b>890</b>	<b>135,00</b>	<b>31,58</b>	<b>40,75</b>	<b>137,48</b>	<b>992,99</b>	
<b>Итого за день 6 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.</b>				<b>44,57</b>	<b>57,87</b>	<b>210,62</b>	<b>1 542,77</b>	
<b>Итого за день 6 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.</b>				<b>50,53</b>	<b>66,20</b>	<b>232,20</b>	<b>1 727,91</b>	
<b>День 7</b>								
<b>Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.</b>								
<b>Завтрак 7-11 лет</b>	Закуска порционированная (кукуруза консерв	50	17,01	0,80	0,20	7,15	33,60	984,00
	Макаронные изделия "Карбонара" (Макаронные изд., мясопродукт, лук репч., томат.паста, масло вода, соль йод.)	200	26,71	11,22	9,48	36,60	276,60	448,00
	Напиток из ягоды (брусника), протертой с сах (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	29	2,41	2,18	0,29	14,79	70,47	-
	Десерт (Гематоген)	40	30,00	2,80	1,20	33,60	156,00	-
<b>Итого за завтрак 7-11 лет:</b>		<b>519,00</b>	<b>90,00</b>	<b>17,13</b>	<b>11,26</b>	<b>107,96</b>	<b>601,28</b>	
<b>Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.</b>								
	Закуска порционированная (кукуруза консерв	60	20,42	0,96	0,24	8,58	40,32	984,00

<b>Завтрак 12 лет и старше</b>	Макаронные изделия "Карбонара" (Макаронные изд., мясопродукт, лук репч., томат.паста, масло слив., яйцо, соль, йод.)	240	32,05	13,46	11,38	43,92	331,92	448,00
	Напиток из ягоды (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	44	3,66	3,30	0,44	22,44	106,92	-
	Десерт (Гематоген)	40	30,00	2,80	1,20	33,60	156,00	-
<b>Итого за завтрак 12 лет и старше:</b>		<b>584,00</b>	<b>100,00</b>	<b>20,65</b>	<b>13,35</b>	<b>124,36</b>	<b>699,77</b>	
<b>Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.</b>								
<b>Обед 7-11 лет</b>	ДОЛ Суп Кудрявый с фрикадельками (г+с) (Фрикадельки мясные, картофель, крупа пшено, морковь, лук репч., яйцо, масло слив., соль, йод.)	20/230	38,88	11,48	11,87	27,46	262,58	824,00
	Блины-конверты с фруктовой начинкой (клубника) (Блин-конверт с клубникой, 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	30	2,49	2,25	0,30	15,30	72,90	-
	Яблоко свежее	135	16,92	0,54	0,54	13,23	59,94	-
<b>Итого за обед 7-11 лет:</b>		<b>745,00</b>	<b>120,00</b>	<b>18,72</b>	<b>21,78</b>	<b>104,18</b>	<b>687,61</b>	
<b>Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.</b>								
<b>Обед 12 лет и старше</b>	ДОЛ Суп Кудрявый с фрикадельками (г+с) (Фрикадельки мясные, картофель, крупа пшено, морковь, лук репч., яйцо, масло слив., соль, йод.)	30/270	51,07	13,78	14,24	32,96	315,10	824,00
	Блины-конверты с фруктовой начинкой (клубника) (Блин-конверт с клубникой, масло слив.)	130	55,12	4,24	9,00	35,06	248,2	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	41	3,41	3,08	0,41	20,91	99,63	-
	Яблоко свежее	150	18,81	0,60	0,60	14,70	66,60	-
<b>Итого за обед 12 лет и старше:</b>		<b>821,00</b>	<b>135,00</b>	<b>21,90</b>	<b>24,32</b>	<b>116,76</b>	<b>783,52</b>	
<b>Итого за день 7 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.</b>				<b>35,85</b>	<b>33,04</b>	<b>212,14</b>	<b>1 288,89</b>	
<b>Итого за день 7 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.</b>				<b>42,56</b>	<b>37,67</b>	<b>241,12</b>	<b>1 473,29</b>	
<b>День 8</b>								
<b>Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.</b>								
	Пельмени отварные в бульоне	170/30	67,65	11,55	27,03	35,41	301,13	1 084,00

<b>Завтрак 7-11 лет</b>	(Пельмени, бульон, соль йод., специи)	170/50	57,00	11,00	27,00	30,71	371,10	1 004,00
	Чай с лимоном (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	3,12	0,04		9,19	36,92	431,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	37	3,08	2,78	0,37	18,87	79,91	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	16,15	1,40	0,40	22,80	100,40	-
<b>Итого за завтрак 7-11 лет:</b>		<b>638</b>	<b>90,00</b>	<b>15,77</b>	<b>27,80</b>	<b>86,27</b>	<b>608,36</b>	

**Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.**

<b>Завтрак 12 лет и старше</b>	Пельмени отварные в бульоне (Пельмени, бульон, соль йод., специи)	195/40	77,65	13,57	31,76	41,60	446,58	1 084,00
	Чай с лимоном (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	3,12	0,04		9,19	36,92	431,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	37	3,08	2,78	0,37	18,87	89,91	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	16,15	1,40	0,40	22,80	100,40	-
<b>Итого за завтрак 12 лет и старше:</b>		<b>676</b>	<b>100,00</b>	<b>17,79</b>	<b>32,53</b>	<b>92,46</b>	<b>673,81</b>	

**Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.**

<b>Обед 7-11 лет</b>	ДОЛ Суп картофельный с бобовыми, с фрика (Фрикадельки мясные, картофель, горох, лук репч., морковь, молоко, соль йод.)	10/230/10	17,75	9,49	9,79	24,91	225,76	157,00
	Биточки рыбные по-домашнему (минтай) с со (Минтай, крупа рисовая, лук репч., яйцо, сухарь панир., масло молоко, соль йод., лимонный сок)	80/20	38,59	12,82	5,27	8,44	122,43	272,00
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	160	25,98	3,30	4,77	21,44	131,86	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	30	2,49	2,25	0,30	15,30	72,90	-
	Рогалик Сахарный (конд.цех) 50 гр.	50	27,50	3,72	11,61	28,02	231,49	385,00
<b>Итого за обед 7-11 лет:</b>		<b>790,00</b>	<b>120,00</b>	<b>32,57</b>	<b>31,80</b>	<b>116,46</b>	<b>862,38</b>	

**Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.**

<b>Обед 12 лет и старше</b>	ДОЛ Суп картофельный с бобовыми, с фрика (Фрикадельки мясные, картофель, горох, лук репч., морковь, молоко, соль йод.)	20/230/10	26,08	9,87	10,19	25,91	234,79	157,00
	Биточки рыбные по-домашнему (минтай) с со (Минтай, крупа рисовая, лук репч., яйцо, сухарь панир., масло молоко, соль йод., лимонный сок)	80/20	38,59	12,82	5,27	8,44	132,43	272,00
	Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.)	200	32,48	4,12	5,96	26,80	177,32	371,00

	Компот из кураги с витамином С. (Курага, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб.кислота)	200	7,69	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	-
	Рогалик Сахарный (конд.цех) 50 гр.	50	27,50	3,72	11,61	28,02	231,49	385,00
<b>Итого за обед 12 лет и старше:</b>		<b>842,00</b>	<b>135,00</b>	<b>33,92</b>	<b>33,40</b>	<b>123,84</b>	<b>931,73</b>	
<b>Итого за день 8 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.</b>				<b>48,33</b>	<b>59,60</b>	<b>202,73</b>	<b>1 540,73</b>	
<b>Итого за день 8 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.</b>				<b>51,71</b>	<b>65,94</b>	<b>216,30</b>	<b>1 665,53</b>	
<b>День 9</b>								
<b>Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.</b>								
<b>Завтрак 7-11 лет</b>	Каша молочная гречневая с маслом. (Крупа гречневая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	170/10	28,03	6,21	6,40	32,34	211,81	515,00
	Сэндвич с вареной сгущенкой (Сэндвичи с вареной сгущенкой, масло слив.)	55	31,85	3,12	6,82	28,69	188,62	1 109,00
	Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	11,47	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	-
	Яблоко свежее	130	16,24	0,52	0,52	12,74	57,72	-
<b>Итого за завтрак 7-11 лет:</b>		<b>594,00</b>	<b>90,00</b>	<b>13,54</b>	<b>15,16</b>	<b>101,17</b>	<b>595,27</b>	
<b>Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.</b>								
<b>Завтрак 12 лет и старше</b>	Каша молочная гречневая с маслом. (Крупа гречневая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	240/10	34,80	8,63	8,89	44,92	294,18	515,00
	Сэндвич с вареной сгущенкой (Сэндвичи с вареной сгущенкой, масло слив.)	55	31,85	3,12	6,82	28,69	188,62	1 109,00
	Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар)	200	11,47	1,51	1,13	12,61	66,65	1 066,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	40	3,33	3,00	0,40	20,40	97,20	-
	Яблоко свежее	148	18,55	0,59	0,59	14,50	65,71	-
<b>Итого за завтрак 12 лет и старше:</b>		<b>693,00</b>	<b>100,00</b>	<b>16,85</b>	<b>17,83</b>	<b>121,12</b>	<b>712,36</b>	
<b>Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.</b>								
	ДОЛ Рассольник "Ленинградский" с фрикадельками. (Фрикадельки мясные, картофель, морковь, огурцы солен., лук репчатый, сметана)	20/230	31,01	4,02	7,46	15,63	145,73	167,00
	ДОЛ Ёжики мясные (со свиной) с соусом к. (Говядина, свинина, крупа рисовая, вода, лук репч., соль йод., сметана)	80/30	45,43	10,69	14,88	8,44	210,44	222,00

<b>Обед 7-11 лет</b>	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	150	10,53	5,42	4,07	31,80	185,45	307,00
	Напиток из ягоды (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	36	2,99	2,70	0,36	18,36	87,48	-
	Яблоко свежее	129	16,17	0,52	0,52	12,64	57,28	-
<b>Итого за обед 7-11 лет:</b>		<b>875,00</b>	<b>120,00</b>	<b>23,47</b>	<b>27,37</b>	<b>102,69</b>	<b>750,98</b>	

**Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.**

<b>Обед 12 лет и старше</b>	ДОЛ Рассольник "Ленинградский" с фрикадельками (Фрикадельки мясные, картофель, морковь, огурцы солен., лук репчатый, масло сливочное, молоко, вода, соль йод.)	30/270	41,83	4,82	8,95	18,75	174,88	167,00
	ДОЛ Ёжики мясные (со свиной) с соусом (Говядина, свинина, крупа рисовая, вода, лук репчатый, соль йод., морковь, картофель)	80/30	45,43	10,69	14,88	8,44	210,44	222,00
	Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.)	200	14,04	7,22	5,42	42,40	247,26	307,00
	Напиток из ягоды (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	40	3,33	3,00	0,40	20,40	97,20	-
	Яблоко свежее	132	16,50	0,53	0,53	12,94	58,61	-
<b>Итого за обед 12 лет и старше:</b>		<b>982,00</b>	<b>135,00</b>	<b>26,39</b>	<b>30,27</b>	<b>118,75</b>	<b>852,99</b>	

**Итого за день 9 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет. 37,01 42,53 203,86 1 346,25**

**Итого за день 9 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше. 43,24 48,10 239,87 1 565,35**

**День 10**

**Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.**

<b>Завтрак 7-11 лет</b>	ДОЛ Котлета "Незнайка" (со свиной) с соусом (Говядина, свинина, хлеб пш., молоко, лук репчатый, вода, яйцо, морковь, картофель, масло сливочное, соль йод.)	80/40	50,07	13,68	20,37	15,45	299,81	225,00
	Пюре овощное (Картофель, молоко, морковь, масло сл., соль йод.)	150	25,84	2,98	5,87	18,63	139,27	867,00
	Чай с мёдом (Чай, мёд, вода)	190/15	10,93	0,14		13,61	55,01	977,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	38	3,16	2,85	0,38	19,38	92,34	-
<b>Итого за завтрак 7-11 лет:</b>		<b>513,00</b>	<b>90,00</b>	<b>19,65</b>	<b>26,62</b>	<b>67,07</b>	<b>586,44</b>	

**Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.**

	ДОЛ Котлета "Незнайка" (со свиной) с соусом	80/40	49,37	12,54	18,67	14,16	274,83	225,00
--	---	-------	-------	-------	-------	-------	--------	--------

Завтрак 12 лет и старше	(Говядина, свинина, хлеб пш., молоко, лук репч., вода, яйцо, <del>масло слив., масло подсолн. йод., соль поваренная йодированная</del> )	60/30	42,32	12,37	18,07	17,10	217,83	223,00
	Пюре овощное (Картофель, молоко, морковь, масло сл., соль йод.)	190	32,72	3,77	7,44	23,60	176,41	867,00
	Чай с мёдом (Чай, мёд, вода)	200/20	14,47	0,15		14,61	59,04	977,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	42	3,49	3,15	0,42	21,42	102,06	-
<b>Итого за завтрак 12 лет и старше:</b>		<b>562,00</b>	<b>100,00</b>	<b>19,61</b>	<b>26,53</b>	<b>73,79</b>	<b>612,34</b>	
<b>Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.</b>								
Обед 7-11 лет	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (Капуста, картофель, морковь, лук репч., томат.паста, масло <del>подсолн. йод. (рафинированное)</del> )	220/10	11,97	1,76	5,33	7,66	85,69	197,00
	Плов из говядины с овощами (Говядина, крупа рисовая, вода, морковь, лук репч., масло подсолн., <del>масло слив., соль йод.</del> )	50/160	87,44	19,16	28,83	41,49	502,09	523,00
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,78			9,08	36,32	663,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	32	2,66	2,40	0,32	16,32	77,76	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	16,15	1,40	0,40	22,80	100,40	-
<b>Итого за обед 7-11 лет:</b>		<b>872</b>	<b>120,00</b>	<b>24,72</b>	<b>34,89</b>	<b>97,35</b>	<b>802,26</b>	
<b>Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.</b>								
Обед 12 лет и старше	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (Капуста, картофель, морковь, лук репч., томат.паста, масло <del>подсолн. йод. (рафинированное)</del> )	250/10	12,98	1,99	6,03	8,66	96,87	197,00
	Плов из говядины с овощами (Говядина, крупа рисовая, вода, морковь, лук репч., масло подсолн., <del>масло слив., соль йод.</del> )	60/160	101,35	20,08	30,21	43,46	526,00	523,00
	Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,78			9,08	36,32	663,00
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	33	2,74	2,48	0,33	16,83	80,19	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	16,15	1,40	0,40	22,80	100,40	-
<b>Итого за обед 12 лет и старше:</b>		<b>913</b>	<b>135,00</b>	<b>25,94</b>	<b>36,97</b>	<b>100,83</b>	<b>839,78</b>	
<b>Итого за день 10 Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.</b>				<b>44,37</b>	<b>61,50</b>	<b>164,42</b>	<b>1 388,70</b>	
<b>Итого за день 10 Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.</b>				<b>45,55</b>	<b>63,49</b>	<b>174,62</b>	<b>1 452,12</b>	
Среднее значение период по Завтрак 7-11 лет Дети 7 - 11 лет.				<b>59,85</b>	<b>73,43</b>	<b>258,69</b>	<b>1 935,14</b>	
Среднее значение период по Обед 7-11 лет Дети 7 - 11 лет.				<b>101,12</b>	<b>130,92</b>	<b>303,77</b>	<b>2 797,78</b>	
Среднее значение период по Обед 12 лет и старше Дети с 12 лет и старше				<b>113,62</b>	<b>147,60</b>	<b>347,56</b>	<b>3 173,03</b>	
Среднее значение период по Завтрак 12 лет и старше Дети с 12 лет и старше				<b>68,66</b>	<b>82,90</b>	<b>302,48</b>	<b>2 230,81</b>	