



«Утверждено»  
 «Одоговорено»  
 Директор  
 М.П. «Городской комбинат  
 Школьного питания»  
 Пряхова А.М.  
 Меню приготовляемых блюд, разработанное в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прим. пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Обед</b>	Закуска порционированная (кукуруза консервированная)	70	1.12	0.28	10.01	47.04	984	
	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяжий, крупа рисов., лук репчат., морковь, помидор, чеснок, соль, перец) <b>количество домашних соусов указывается отдельно.</b>	15/200	4.07	5.98	11.2	114.91	1000/998	
	салат из овощей с соусом	120	12.52	20.51	11.16	279.31	2460	
	Пюре овощное (картофель, морковь, кабачок, масло слив., соль, вода)	150	2.98	5.87	18.63	130.27	867	
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон, вода)	200	0.21	0.07	13.13	53.99	667	
	Хлеб пшеничный поджаренный	30	2.25	0.3	15.3	72.9	-	
	Хлеб ржаной	26	1.72	0.31	10.3	50.86	-	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>811</b>	<b>24.87</b>	<b>33.32</b>	<b>89.73</b>	<b>758.28</b>		
	<b>Полдник</b>	Баночки йогуртовые (йогурт, масло слив., сахар, соль, ванилин)	100	5.21	11.88	51.2	288.21	328
		Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9.08	36.52	663
<b>Итого за полдник:</b>	<b>275</b>	<b>5.21</b>	<b>11.88</b>	<b>60.28</b>	<b>324.53</b>			

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Закуска порционированная (кукуруза консервированная)	100	1.6	0.4	14.3	67.2	984
Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяжий, крупа рисов., лук репчат., морковь, помидор, чеснок, соль, перец)	15/250	5.02	7.37	13.81	141.64	1000/998

<b>Обед</b>	Колбаса домашняя с соусом (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сухари, соль йод., Масло раст., Масло слив.) 90/30	120	12,52	20,51	11,16	279,31	246а
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, Масло слив., соль йод.)	200	3,97	7,83	24,84	185,69	867
	Напиток из пивоварника (пшеница, сахар, лимон, вода)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	28	1,85	0,34	11,09	54,77	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>943</b>	<b>27,42</b>	<b>36,82</b>	<b>103,63</b>	<b>855,5</b>	
<b>Полдник</b>	Пирожки "эстонская" с сыром (тесто слоеное дрожжевое, сыр, масло слив.)	85	8,46	11,72	28,41	253,1	328
	Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-
<b>Итого за полдник:</b>		<b>285</b>	<b>14,46</b>	<b>18,12</b>	<b>37,81</b>	<b>373,1</b>	
<b>Итого за день: 1. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>1096</b>	<b>39,33</b>	<b>51,44</b>	<b>127,84</b>	<b>1080,52</b>	
<b>Итого за день: 1. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>1208</b>	<b>41,88</b>	<b>54,94</b>	<b>141,44</b>	<b>1228,6</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционированная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	25/200	4,47	8,2	13,3	144,83	17
	Тертые / вариант с соусом крас. основ (говядина, лук, хлеб, мука, соль, масло подсолн., вода) 85/30.	115	11,49	12,61	13,7	214,21	193
	Гарнир Забава (крупа гречневая, крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	170	5,25	4,78	40,3	225,24	310
	Компот из фруктов с витамином С (хурма, вода, сахар, лимонная к-та, аскорбиновая к-та.)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669
<b>Итого за обед:</b>	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,65	0,22	11,22	53,46	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
		<b>812</b>	<b>25,83</b>	<b>26,23</b>	<b>107,08</b>	<b>767,64</b>	

<b>Полдник</b>	Кулешья с мясо-капустным фаршем (мука, сахар-песок, масло сл., яйцо, дрожжи, фарш мясо-капустный)	100	12,08	11,8	29,18	271,24	790
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
<b>Итого за полдник:</b>		<b>440</b>	<b>14</b>	<b>13,63</b>	<b>45,74</b>	<b>361,63</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционированная (помидоры, свежее)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	30/250	5,56	10,2	16,55	180,24	17
	Тертая   вариант с соусом крас. основн (говядина, лук, хлеб, мука, соль, масло подсолн., вода) 85/30.	115	11,49	12,61	13,7	214,21	193
	Гарнир Забав (крупа гречневая, крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	180	5,56	5,06	42,67	238,49	310
	Компот из хурлы с витамином С (хурлы, вода, сахар, лимонная к-та, аскорбиновая к-та.)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>920</b>	<b>27,9</b>	<b>28,62</b>	<b>115,75</b>	<b>832,15</b>	
<b>Полдник</b>	Кулешья с мясо-капустным фаршем (мука, сахар-песок, масло сл., яйцо, дрожжи, фарш мясо-капустный)	100	12,08	11,8	29,18	271,24	790
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Груша свежая	175	0,7	0,53	18,03	79,63	-
<b>Итого за полдник:</b>		<b>475</b>	<b>14,14</b>	<b>13,74</b>	<b>49,35</b>	<b>377,56</b>	
<b>Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>1282</b>	<b>39,83</b>	<b>39,86</b>	<b>152,82</b>	<b>1129,27</b>	
<b>Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>1395</b>	<b>42,04</b>	<b>42,16</b>	<b>165,1</b>	<b>1209,71</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Расщеплянк Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., отурца солн., соль йод.)							
		15/200	4,09	5,79	13,31	121,69	167/998
Утеш Мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука, соль йод.) 45/45		90	10,53	11,22	3,23	156,09	550

<b>Обед</b>	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	180	6,5	4,88	38,16	222,53	307	
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота, вода.)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-	
	Яблоко свежее	147	0,59	0,59	14,41	65,27	-	
<b>Итого за обед:</b>	<b>892</b>	<b>26,04</b>	<b>23,57</b>	<b>117,35</b>	<b>785,67</b>	<b>385</b>		
<b>Полдник</b>	Рогалик Сахарный (мука пш., яйца, сахар, масло сл., соль йод.)	75	5,8	17,5	41,74	347,66	385	
	Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-	
<b>Итого за полдник:</b>	<b>275</b>	<b>11,8</b>	<b>23,9</b>	<b>51,14</b>	<b>467,66</b>	<b>-</b>		
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>								
<b>Обед</b>	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа пшеничная, картофель, морковь, лук репчатый, томат паста, масло сливочное)	20/250	5,13	7,27	16,72	152,82	167/998	
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, Масло раст., мука, соль йод.) 50/50	100	11,7	12,47	3,59	173,43	550	
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	200	7,22	5,42	42,4	247,26	307	
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота, вода.)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-	
	Яблоко свежее	166	0,66	0,66	16,27	73,7	-	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>996</b>	<b>29,04</b>	<b>26,91</b>	<b>127,22</b>	<b>867,3</b>	<b>-</b>	
	<b>Полдник</b>	Рогалик Сахарный (мука пш., яйца, сахар, масло сл., соль йод.)	95	7,35	22,17	52,67	440,37	385
		Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-

<b>Итого за полдник:</b>		<b>295</b>	<b>13,35</b>	<b>28,57</b>	<b>62,27</b>	<b>560,37</b>	
<b>Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>1167</b>	<b>37,84</b>	<b>47,47</b>	<b>168,49</b>	<b>1253,33</b>	
<b>Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>1291</b>	<b>42,39</b>	<b>55,48</b>	<b>189,49</b>	<b>1427,67</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>		<b>75</b>	<b>0,83</b>	<b>0,15</b>	<b>2,85</b>	<b>16,05</b>	<b>982</b>
Завушка порционная (помидоры свежие)							
Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, моркови, лук репч., масло раст., говядина)		25/200	8,83	7,62	14,96	163,72	157/998
Кюфта по-Московски с соусом красным (говядина, свинина, лук, яйцо, крупа рисовая, вода, мука, соль, томатная паста.) 75/30		105	13,65	20,4	8,35	271,6	209
Гарнир пшено отварное вязкое (крупа пшено, соль витаминизированная, масло сливочное, вода)		160	4,19	4,69	23,31	152,21	843
Компот из сухофруктов с витамином С (смесь сухофруктов, лимонная кислота, сахар-песок, аскорбиновая кислота)		200	0,57	0	19,55	80,48	611
Хлеб пшеничный йодированный		30	2,25	0,3	15,3	72,9	
Хлеб ржаной		27	1,78	0,32	10,69	52,81	
<b>Итого за обед:</b>		<b>822</b>	<b>32,1</b>	<b>33,48</b>	<b>95,01</b>	<b>809,77</b>	
Ромовая баба (БХП)		100	5,5	9	60	340	360
Чай черный (чай, вода)		200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
Груша свежая		143	0,57	0,43	14,73	65,07	368
<b>Итого за полдник:</b>		<b>443</b>	<b>6,26</b>	<b>9,47</b>	<b>74,76</b>	<b>406,4</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>		<b>115</b>	<b>1,27</b>	<b>0,23</b>	<b>4,37</b>	<b>24,61</b>	<b>982</b>
Завушка порционная (помидоры свежие)							
Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)		30/250	10,99	9,48	18,61	203,74	157/998
Кюфта по-Московски с соусом красным (говядина, свинина, лук, яйцо, крупа рисовая, вода, мука, соль, томатная паста.) 75/30		105	13,65	20,4	8,35	271,6	209
Гарнир пшено отварное вязкое (крупа пшено, соль витаминизированная, масло сливочное, вода)		180	4,72	5,27	26,23	171,23	843

Компот из сухофруктов с витамином С (смесь сухофруктов, лимонная кислота, сахар-песок, джефиринная кислота)										200	0,57	0	19,55	80,48	611
Хлеб пшеничный йодированный										33	2,48	0,33	16,83	80,19	
Хлеб ржаной										30	1,98	0,36	11,88	58,68	
<b>Итого за обед:</b>										<b>943</b>	<b>35,66</b>	<b>36,07</b>	<b>105,82</b>	<b>890,53</b>	
Рожовая баба (БХП)										100	5,5	9	60	340	360
Чай черный (чай, вода)										200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
Груша свежая										178	0,71	0,53	18,33	80,99	
<b>Итого за полдник:</b>										<b>478</b>	<b>6,4</b>	<b>9,57</b>	<b>78,36</b>	<b>422,32</b>	
<b>Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет</b>										<b>543</b>	<b>11,76</b>	<b>18,47</b>	<b>154,76</b>	<b>746,4</b>	<b>154/998</b>
<b>Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>										<b>1421</b>	<b>42,06</b>	<b>45,64</b>	<b>184,18</b>	<b>1312,85</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>															
Пшеница - Уральски из свежей капусты с фаршем (фарш гов., капуста, лук репчатый, морковь, картофель, масло сливочное)										25/200	4,85	6,55	5,71	111,17	154/998
Хлебцы рыбные с маслом (торбуша, хлеб пшен, молоко, соль йодир., яйцо, масло раст., масло сл.) 85/10										95	16,56	11,89	6,5	199,26	743
Рис отварной (рис, вода, соль йод.)										150	3,6	4,78	36,44	203,23	552
<b>Обед</b>															
Чай с сахаром (чай, сахар)										200	0	0	9,08	36,32	663
Хлеб пшеничный йодированный										30	2,25	0,3	15,3	72,9	
Хлеб ржаной										25	1,65	0,3	9,9	48,9	
<b>Итого за обед:</b>										<b>856</b>	<b>28,91</b>	<b>23,82</b>	<b>82,93</b>	<b>671,78</b>	
Кокрок «Малыш» (мука, сахар-песок, дрожжи, яйцо, масло сл.)										70	6,75	9,73	38,74	269,51	696
Чай с молоком (чай, молоко)										200	1,1	1,41	2,14	26,69	603
Десерт фруктовый										1/100	0,6	0,2	19	80,2	
<b>Итого за полдник:</b>										<b>370</b>	<b>8,35</b>	<b>11,55</b>	<b>42,37</b>	<b>376,4</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>															
Пшеница - Уральски из свежей капусты с фаршем (фарш гов., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста)										30/250	6,03	8,15	7,11	125,89	154/998

<b>Обед</b>	Хлебцы рыбные с маслом (орбуша, хлеб пшени, молоко, соль йодир., яйцо, масло раст., Масло сл.) 95/10	105	18,3	13,15	7,18	220,23	743	
	Рис отварной (рис, вода, соль йодир.)	180	4,33	5,74	43,73	243,88	552	
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663	
	Хлеб пшеничный йодированный	34	2,55	0,34	17,34	82,62	-	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-	
<b>Итого за обед:</b>		<b>829</b>	<b>33,19</b>	<b>27,74</b>	<b>96,32</b>	<b>767,62</b>	-	
<b>Полдник</b>	Кокрок «Мальш» (мука, сахар-песок, дрожжи, яйцо, масло сл.)	90	8,68	12,51	49,81	346,52	696	
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603	
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	-	
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>390</b>	<b>10,64</b>	<b>14,12</b>	<b>70,95</b>	<b>453,41</b>	-	
<b>Итого за день: 5. Возрастная категория: 7-11 лет</b>	<b>1226</b>	<b>37,26</b>	<b>35,37</b>	<b>125,3</b>	<b>1048,18</b>	-		
<b>Итого за день: 5. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>	<b>1219</b>	<b>43,83</b>	<b>41,86</b>	<b>167,27</b>	<b>1221,03</b>	-		
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>								
<b>Обед</b>	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, свекла, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	20/200	3,97	5,77	10,81	111,07	165/998	
	Колбаса Метта с маслом (минтай, свинина, манка, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло сл) 90/5	95	14,2	14,23	9,4	222,47	1061	
	Щедр картофельный(картофель,молоко 3,2%,масло слив,соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	371	
	Компот из кураги с виш С (курага, сахар, лимон кислота, аскорб. кислота)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669a	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-	
	Яблоко свежее	153	0,61	0,61	14,99	67,93	-	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>908</b>	<b>27,71</b>	<b>26,69</b>	<b>104,86</b>	<b>770,58</b>	-	
	<b>Полдник</b>	Прожки печенье с маслом и рисом (мука, сахар-песок, масло сл, яйцо, говядина, рис, лук репч., масло раст., соль йодир.)	100	12,27	11,44	37,59	302,37	60
		Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
Груша		130	0,52	0,39	13,39	59,15	-	

Итого за подлинник:		430	14,15	13,24	53,12	388,21	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Борщ из свежей капусты с картошкой, с фаршем (говядина, картофель, капуста, свекла, морковь, лук репчат., томат паста, масло раст., соль йод.)	30/250	5,05	7,34	13,76	141,36	165/098
	Котлета Мелка с маслом (минтай, спинтина, майка, хлеб пш., молоко, лук репчат., сухари панир., масло раст., масло слив. 90/10)	100	14,95	14,98	9,89	234,18	251a
	Пюре картофельное(картофель, молоко 3,2%, масло слив, соль, йод.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	371
	Компот из кураги с виг С (курага, сахар, лимон, кислота, ваниль, кислота)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669a
	Хлеб пшеничный поджаренный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	31	2,05	0,37	12,28	60,64	-
	Молоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	66,6	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>971</b>	<b>29,6</b>	<b>29,01</b>	<b>108,41</b>	<b>813,21</b>	
	Пирожки печенье с маслом и рисом (мука, сахар-песок, масло сл, яйцо, говядина, рис, лук репчат., масло раст., соль йодир.)	100	12,27	11,44	37,59	302,37	60
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
	Груша	164	0,32	0,39	13,39	59,15	-
<b>Итого за подлинник:</b>		<b>464</b>	<b>14,15</b>	<b>13,24</b>	<b>53,12</b>	<b>388,21</b>	
<b>Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>1338</b>	<b>41,86</b>	<b>39,93</b>	<b>151,98</b>	<b>1158,79</b>	
<b>Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>1435</b>	<b>43,75</b>	<b>42,25</b>	<b>161,53</b>	<b>1201,42</b>	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Закуска порционная (помидоры свежие)	70	0,77	0,14	2,66	14,98	982
	Суп картофельный с фрикадельками (фрикадельки мясные, картофель, морковь, лук репчат., масло раст., соль йод.)	20/200	6,55	8,53	14,54	161,15	698/1067
	Плов из индейки с овощами (филе индейки, рис, морковь, лук репчат., масло раст., томат, соль, йод.)	55/210	27,11	22,9	52,35	523,91	1041
	Компот из сухофруктов с виг С (свекла, сухофрукты, сахар, лимон, кислота, ваниль, кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611a
	Хлеб пшеничный поджаренный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Хлеб ржаной	19	1,25	0,23	7,52	37,16	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>794</b>	<b>37,75</b>	<b>32</b>	<b>106,82</b>	<b>866,28</b>	
	Пирожки печенье с маслом, луком (мука, сахар-песок, масло сл, яйцо, говядина, лук репчат., масло раст., соль йодир.)	100	13,8	12,16	36,89	312,21	60
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	-
	Мандарин	150	1,2	0,3	11,25	52,5	-



		454	15,04	12,46	57,33	401,63	
		Возрастная категория: 12 лет и старше					
<b>Итого за полдник:</b>	Закуска порционная (помидоры свежие)	105	1,16	0,21	3,99	22,47	982
	Суп картофельный с фрикаделками (фрикадельки кишине, картофель, морковь, лук репчат., масло раст., соль йод.)	20/250	8,03	10,47	17,85	197,77	698/1067
	Плов из индейки с овощами (филе индейки, рис, морковь, лук реп., масло раст., томат, соль йод.)	60/220	28,64	24,19	55,31	553,56	1041
	Компот из сухофруктов с ВИТ С (смесь сухофруктов, сахар)	200	0,57	0	19,55	80,48	611а
	Хлеб пшеничный йодированный	34	2,55	0,34	17,34	82,62	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	<b>Итого за обед:</b>	<b>919</b>	<b>42,93</b>	<b>35,57</b>	<b>125,92</b>	<b>995,58</b>	
	Пирожки печенье с мясом, луком (мука, сахар-песок, масло сл. яйцо, говядина, лук репчат., масло раст., соль йодир.)	100	13,8	12,16	36,89	312,21	60
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	-
	Мандарины	195	1,56	0,39	14,63	68,25	-
<b>Итого за полдник:</b>	<b>499</b>	<b>15,4</b>	<b>12,55</b>	<b>60,71</b>	<b>417,38</b>		
<b>Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет</b>	<b>1248</b>	<b>52,79</b>	<b>44,46</b>	<b>164,15</b>	<b>1267,91</b>		
<b>Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>	<b>1418</b>	<b>58,33</b>	<b>48,12</b>	<b>186,63</b>	<b>1412,96</b>		
<b>Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		
<b>Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Шш из свежей капусты с картофелем и фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	20/200	3,8	5,77	7,02	95,23	197/998
	Шницель мясной с соусом красным (мясо говядина, свинина, хлеб пшенич., соль йод., сухарь панир., яйцо, масло раст., соус красный осн.) 90/30	120	13,36	21,62	13,62	302,5	1055
	Перловая отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	Компот из яблок с ВИТ С (яблоко, сахар, аскорбиновая кислота, лимонная кислота)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	22	1,45	0,26	8,71	43,03	-
	Груша	165	0,66	0,5	17	75,8	-

<b>Итого за обед:</b>	<b>907</b>	<b>25,9</b>	<b>32,71</b>	<b>112,28</b>	<b>847,76</b>	
Рогалик сахарный (мука, сливочное масло, сахар-песок, сода)	60	4,8	15,9	36,4	308	385
Молоко питьевое	180	4,81	4,32	8,46	91,94	106
Яблоко	124	0,5	0,5	12,15	55,06	
<b>Итого за полдник:</b>	<b>364</b>	<b>10,11</b>	<b>20,72</b>	<b>57,01</b>	<b>455</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Обед</b>	Шницель мясной с соусом красным (мясо говядина, свинина, хлеб пшени., соль, йод., сухарь панир., яйцо, масло раст., соус Красный осн.) 90/30	120	13,36	21,62	13,62	302,5	1055
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
	Компот из яблок с влг С (яблок, сахар, аскорбиновая кислота, лимонная кислота)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Груша	178	0,71	0,53	18,33	80,99	
<b>Итого за обед:</b>		<b>1018</b>	<b>28,37</b>	<b>35,17</b>	<b>124,61</b>	<b>928,52</b>	

<b>Полдник</b>	Рогалик сахарный (мука, сливочное масло, сахар-песок, сода)	60	4,8	15,9	36,4	308	385
	Молоко питьевое	200	5,34	4,8	9,4	102,16	106
	Яблоко	155	0,62	0,62	15,19	68,82	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>415</b>	<b>10,76</b>	<b>21,32</b>	<b>60,99</b>	<b>478,98</b>	

<b>Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет</b>	<b>1271</b>	<b>36,01</b>	<b>53,43</b>	<b>169,29</b>	<b>1302,76</b>	
<b>Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>	<b>333</b>	<b>1,33</b>	<b>1,15</b>	<b>35,52</b>	<b>149,81</b>	

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Обед</b>	Суп-лапша домашняя с фаршем (лапша домашняя, лук репчат., морковь, масло раст., соль йодир.)	25/200	3,81	5,8	10,73	110,33	694,998
	Котлета Нежная с соусом крас. осн (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репчат., яйцо, сухари панир., масло подсолн.йодир.) 80/30	110	12,5	18,15	13,7	268,15	225а/370
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	6,2	4,74	37,98	219,36	632
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-

	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Макарон	133	1,06	0,27	9,98	46,55	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>858</b>	<b>26,6</b>	<b>29,47</b>	<b>103,64</b>	<b>786,1</b>	-
	Пшеничка "Эстонская" с сырлом (тесто сладкое дрожжевое, сыр, масло слив.)	65	7,49	10,23	24,43	219,72	328
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	-
<b>Итого за полдник:</b>		<b>365</b>	<b>8,35</b>	<b>11,55</b>	<b>42,37</b>	<b>336,24</b>	-
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
	Сул-ляпша домашняя с фаршем (фарш., лепша домашняя, роллтон, лук репч., морковь, масло раст., соль, йодир.)	30/250	4,74	7,21	13,36	137,3	694/998
	Котлета домашняя с соусом крас. осп (говядина, свинина, молоко, хлеб пш. йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йодир.) 80/30	110	12,5	18,15	13,7	268,15	2250,370
	Пюре картофеля гречневая расстипчатая (картоф. гречневая, масло сливочное, соль, йод)	200	8,26	6,32	50,64	292,48	632
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный подпорованный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Макарон	161	1,29	0,32	12,08	56,35	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>1011</b>	<b>31,23</b>	<b>32,73</b>	<b>130,09</b>	<b>939,85</b>	-
	Пшеничка "Эстонская" с сырлом (тесто сладкое дрожжевое, сыр, масло слив.)	80	9,22	12,59	30,07	270,42	328
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	-
<b>Итого за полдник:</b>		<b>380</b>	<b>9,82</b>	<b>12,79</b>	<b>58,15</b>	<b>386,94</b>	-
	<b>Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет</b>	<b>1223</b>	<b>34,95</b>	<b>41,02</b>	<b>146,01</b>	<b>1122,34</b>	-
	<b>Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>	<b>1045</b>	<b>37,48</b>	<b>37,03</b>	<b>149,39</b>	<b>1016,75</b>	-
<b>Среднее значение за период по обедам 7-11 лет</b>		<b>329,7</b>	<b>11,305</b>	<b>13,978</b>	<b>49,474</b>	<b>363,597</b>	
<b>Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет</b>		<b>#ЗНАЧ!</b>	<b>3,549</b>	<b>4,223</b>	<b>20,292</b>	<b>136,013</b>	
<b>Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше</b>		<b>443,2</b>	<b>15,928</b>	<b>16,957</b>	<b>58,387</b>	<b>449,9</b>	
<b>Среднее значение за период по полдникам 12 лет и ста</b>		<b>#ЗНАЧ!</b>	<b>17,33</b>	<b>20,175</b>	<b>78,056</b>	<b>562,985</b>	