



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



«Утверждено»

Генеральный директор

МКП «Городской комбинат

ИПК «Выпечка питания»

Махова А.М.

Примечание	Наименование блюда	Вес блюда	Цена, руб	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Завтрак</b>	Капша молочная пшеничная с маслом (супа пшено, молоко, сахар, масло, соль, кол., масло слив.) 196/5	195	8,25	7,52	7,25	38,63	244,21	515
	Бутерброд с ветчиной и сыром (ветчина, сыр Российский, хлеб пшеничный) 20/18/31	69	26,15	9,2	5,58	18,77	152,13	909
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	10	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Напиток овсяный в п/у (1 лит)	200	30,6	2	6,4	19	140	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>664</b>	<b>85</b>	<b>20,54</b>	<b>20,9</b>	<b>89,62</b>	<b>611,53</b>	<b>-</b>

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Завтрак</b>	Капша молочная пшеничная с маслом (супа пшено, молоко, сахар, масло, соль, кол., масло слив.) 206/10	210	23,48	8,21	7,91	40,56	266,31	515
	Бутерброд с ветчиной и сыром (ветчина, сыр Российский, хлеб пшеничный) 20/18/28	66	25,92	8,8	5,34	17,95	155,08	909
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	10	1,82	1,67	13,22	75,19	986
	Напиток овсяный в п/у (1 лит)	200	30,6	2	6,4	19	140	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>676</b>	<b>90</b>	<b>20,83</b>	<b>21,32</b>	<b>90,73</b>	<b>636,58</b>	<b>-</b>

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Обед</b>	Суп лапша-домашняя с фрикадельками (фрикадельки, макароны, лапша, лук репчатый, морковь, лук репчатый, соль, дошира) 10/2/00	210	13,71	5,12	8,38	9,75	134,91	694
	Виточки рубленые из курицы с соусом красным и (филе куриное, сметана, маргарин, лук репчатый, масло раст., яйцо, масло раст., соус красный) 80/30	110	59,62	17	10,95	9,9	206,15	973
<b>Итого за обед:</b>		<b>320</b>	<b>73,33</b>	<b>17,12</b>	<b>19,33</b>	<b>21,65</b>	<b>341,06</b>	<b>1667</b>

	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	1,63	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,33	3	0,4	20,4	97,2	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>800</b>	<b>120</b>	<b>30,64</b>	<b>35,32</b>	<b>83,1</b>	<b>782,2</b>	<b>-</b>
	Плюшка "Степская" с сыром (печенье сладкое, сыр, масло слив.)	75	8,46	11,72	28,41	253,1	328	
	Подливки	200	0	0	9,08	36,32	663	
	Чай с сахаром (чай, сахар)	275	8,35	11,55	42,37	289,42		
<b>Итого за день. 1. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>58,07</b>	<b>65,37</b>	<b>212,31</b>	<b>1644,6</b>		
<b>Итого за день. 1. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>59,82</b>	<b>68,19</b>	<b>216,2</b>	<b>1708,2</b>		
<b>День 2</b>								
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>								
	Каша молочная рисовая с маслом (ориза рисовая, молоко)	195	22,02	5,32	6,4	37,18	227,62	898
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	2,89	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	25	2,08	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Банан	220	58,01	1,98	0,66	27,72	124,74	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>644</b>	<b>85</b>	<b>9,22</b>	<b>7,31</b>	<b>86,84</b>	<b>450,03</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>								
	Каша молочная рисовая с маслом (ориза рисовая, молоко)	210	27,44	6,73	7,9	42,04	275,13	898
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	2,89	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,41	2,18	0,29	14,79	70,47	-
	Банан	217	57,26	1,98	0,66	27,72	134,74	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>660</b>	<b>90</b>	<b>10,93</b>	<b>8,85</b>	<b>93,74</b>	<b>517,26</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>								
	Сояника Детская (говядина, ветчина, морковь, лук репчатый, морковь, картофель, масло подсолнечное, соль, сахар, томат, паста)	215	21,58	5,9	6,01	7,8	117,65	996
	Мясо тушеное (говядина, лук репчатый, томат паста, масло раст. соль, лук)	100	57,62	14,69	14,04	1,3	187,92	1036
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло слив., соль, перец)	180	10,44	6,5	4,88	38,16	222,53	307
	Напиток из ягод протертый с сахаром (свежесок, сахар)	200	12,37	0,19	0,08	15,82	64,76	1083
	Хлеб пшеничный йодированный	36	2,99	2,7	0,36	18,36	87,48	-
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>								
	Сояника Детская (говядина, ветчина, морковь, лук репчатый, морковь, картофель, масло подсолнечное, соль, сахар, томат, паста)	280	35,17	8,42	6,93	10,41	167,17	996
	Мясо тушеное (говядина, лук репчатый, томат паста, масло раст. соль, лук)	100	57,62	14,69	14,04	1,3	187,92	1036
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло слив., соль, перец)	200	11,6	7,22	5,42	42,4	287,26	307

	Напиток из ягод протертой с сахаром (заморожен, сахар)	200	12,37	0,19	0,08	15,82	64,76	1083
	Хлеб пшеничный йодированный	39	3,24	2,93	0,39	18,89	94,77	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>819</b>	<b>120</b>	<b>35,52</b>	<b>29,01</b>	<b>99,4</b>	<b>801,88</b>	
<b>Подлинк</b>	Пирожки печеные с мясом и рисом (сметана, фарш мясной с рисом, яйцо, масло раст.)	100	12,27	11,44	37,59	300,37	60	60
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663	
<b>Итого за подлинк:</b>		<b>300</b>	<b>12,27</b>	<b>11,44</b>	<b>46,67</b>	<b>338,69</b>		
<b>Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет</b>		<b>2419</b>	<b>19,11</b>	<b>151,87</b>	<b>876,2</b>	<b>876,2</b>		
<b>Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>		<b>47,79</b>	<b>40,45</b>	<b>146,07</b>	<b>1140,57</b>	<b>1140,57</b>		
<b>День 3</b>								
	<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
	<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
	Омлет натуральный (яйцо, молоко, масло сливочное, соль, вода)	185	61,6	18,34	21,37	3,26	288,75	199
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	6,37	1,36	1,41	2,14	26,69	431
	Хлеб пшеничный йодированный	36	2,99	2,7	0,36	18,36	87,48	-
	Сок фруктовый в п/у 1 шт	1/125	14,04	0,88	0,25	14,25	62,77	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>592</b>	<b>90</b>	<b>24,97</b>	<b>24,07</b>	<b>41,27</b>	<b>518,29</b>	
	Булочки с мясным фаршем и сыром	210	21,63	4,75	7,45	6,3	129,76	1079
	Печень по-строгановски (сметана, яйца, масло слив., лук репчатый, томатная паста, масло подсолн., соль, вода) (50/60)	120	52,43	16,9	12,7	10,21	261,88	241
<b>Обед</b>	Пюре картофельное (картофель, молоко, яйцо слив., соль, вода)	160	22,51	3,3	4,77	21,44	161,86	371
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар-песок, лимон)	200	5,94	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,49	2,25	0,3	15,3	72,9	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>720</b>	<b>105</b>	<b>27,41</b>	<b>25,29</b>	<b>66,38</b>	<b>680,39</b>	
	<b>Печень по-строгановски (сметана, яйца, слив., лук репчатый, томатная паста, масло подсолн., соль, вода)</b>	<b>120</b>	<b>52,43</b>	<b>16,9</b>	<b>12,7</b>	<b>10,21</b>	<b>261,88</b>	<b>241</b>
<b>Обед</b>	Пюре картофельное (картофель, молоко, яйцо слив., соль, вода)	190	26,73	4,65	6,21	27,1	197,45	371
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар-песок, лимон)	200	5,94	0,21	0,07	13,13	53,99	667
<b>Итого за обед:</b>		<b>810</b>	<b>120</b>	<b>30,58</b>	<b>27,46</b>	<b>78,42</b>	<b>796,69</b>	
<b>Подлинк</b>	Булочка «Османная» с повидлом (сметана, дрожжи, прос., яйца, соль, лимон, сахар-песок, масло слив.)	100	6,73	11,91	56,05	338,31	325	325
	Молоко питьевое	200	5,34	4,8	9,4	102	997	
<b>Итого за подлинк:</b>		<b>300</b>	<b>12,07</b>	<b>16,71</b>	<b>65,45</b>	<b>460,31</b>		



<b>Итого за обед:</b>		817	120	37,68	49,43	101,54	995,16		
<b>Подлинк</b>		75		8,51	9,79	29	238,17	646	
Чай с молоком (сид. молоко, вода)		200		1,36	1,41	2,14	26,69	603	
<b>Итого за подлинк:</b>		275		1,36	1,41	2,14	264,86		
<b>Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет</b>				1,36	1,41	2,14	264,86		
<b>Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>				39,04	50,84	103,68	1260,02		
<b>День 5</b>									
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>									
<b>Завтрак</b>		100	37,96	10,67	16,29	11,17	233,96	246	
Котлета Домашняя с соусом красным (говядина, свинина, батун, соль, лук, сахар, паприк, яйцо, масло раст., соус красный ост.) 80/20									
Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив. сол. вод.)		150	21,1	3,09	4,47	20,1	132,99	371	
Напиток из шиповника (шиповник, сахар-песок, лимон)		200	5,94	0,21	0,07	13,13	53,99	667	
Хлеб пшеничный йодированный		22	1,83	1,65	0,22	11,22	53,46	-	
Яблоко свежее		115	18,17	0,46	0,46	11,27	51,06	-	
<b>Итого за завтрак:</b>		587	85	16,08	21,51	66,89	525,46		
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>									
<b>Завтрак</b>		100	37,96	10,67	16,29	11,17	233,96	246	
Котлета Домашняя с соусом красным (говядина, свинина, батун, соль, лук, сахар, паприк, яйцо, масло слив. сол. вод.) 80/20									
Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив. сол. вод.)		180	25,33	3,71	5,36	24,12	159,59	371	
Напиток из шиповника (шиповник, сахар-песок, лимон)		200	5,94	0,21	0,07	13,13	53,99	667	
Яблоко свежее		120	18,94	0,48	0,48	11,76	53,28	-	
<b>Итого за завтрак:</b>		622	90	16,72	22,42	71,4	554,28		
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>									
<b>Обед</b>		205	12,4	3,7	5,38	10,08	103,49	165,998	
Борщ с капустой, картофелем, фаршем (говядина, картофель, морковь, лук, свекла, томат паста, масло раст., соль) 5/2/2/0									
Зразы ленивые с соусом красным (говядина, свин. яйцо, лук, капуста, картофель, лук, масло раст.) 90/20		110	43,16	10,6	16,65	13,12	244,79	1042	
Каша гречневая вязкая (овсян. протертая, соль, вода, масло сл.)		150	7,95	3,39	4,11	20,67	133,23	676	
Компот из кураги с витамином С (курага, сахар-песок, лимонный сок)		200	5,5	0,99	0,06	18,36	77,94	669	
Хлеб пшеничный йодированный		24	1,99	1,8	0,24	12,24	58,32	-	
Кефир с шоколадными каплями (конд. нек)		60	34	3,36	13,31	27,34	243,39	-	
<b>Итого за обед:</b>		749	105	24,04	39,75	101,81	861,16		
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>									
<b>Обед</b>		255	24,8	4,6	6,69	12,53	128,74	144,998	
Борщ с капустой, картофелем, фаршем (говядина, картофель, морковь, лук, свекла, томат паста, масло раст., соль) 5/2/2/0									
Зразы ленивые с соусом красным (говядина, свин. яйцо, лук, капуста, картофель, лук, масло раст.) 90/20		120	43,75	11,57	18,17	14,32	267,05	1042	

Обед	Капша гречневая вязкая (оруж. гречневая, соль, водород., масло сл.)	180	9,54	4,07	4,93	24,8	159,88	676	
	Компот из кураги с витамином С (курага, сахар-песок, лимонный сок)	200	5,5	0,99	0,06	18,36	77,94	669	
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,41	2,18	0,29	14,79	70,47	-	
	Кекс с шоколадными каплями (короч. пес.)	60	34	3,56	13,31	27,34	243,39	-	
Итого за обед:		<b>844</b>	<b>120</b>	<b>26,97</b>	<b>43,45</b>	<b>112,14</b>	<b>947,47</b>		
Подлик	Слойка с сыром и ветчиной (тесто слоеное, сыр брынзасул., ветчина, мука пш., масло раст. жир)	75		9,11	17,09	18,26	263,29	107	
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4		0,04	0	9,19	36,92	431	
Итого за подлик:		<b>279</b>		<b>9,15</b>	<b>17,09</b>	<b>27,45</b>	<b>300,21</b>		
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет				<b>11,41</b>	<b>17,79</b>	<b>50,96</b>	<b>429,21</b>		
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше				<b>31,05</b>	<b>52,61</b>	<b>145,19</b>	<b>1300,96</b>		
Неделя 4									
День 6									
Возрастная категория: 7-11 лет									
Завтрак	Капша молочная Улыбка с маслом (оруж. молоко, мука пш., сахар-песок, соль, вод., масло слив.) 150/5	155	19,08	5,31	6,13	29,25	195,41	53	
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	10	1,82	1,67	13,22	75,19	986	
	Хлеб пшеничный йодированный	25	2,08	1,88	0,25	12,75	60,75	-	
	Банан	204	53,84	1,84	0,61	25,7	115,67	-	
Итого за завтрак:		<b>584</b>	<b>85</b>	<b>14,54</b>	<b>19,27</b>	<b>92,94</b>	<b>447,02</b>		
Возрастная категория: 12 лет и старше									
	Капша молочная Улыбка с маслом (оруж. молоко, мука пш.)	205	23,94	7,02	8,11	38,69	265,8	53	
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	10	1,82	1,67	13,22	75,19	986	
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,99	1,8	0,24	12,24	58,32	-	
	Банан	205	54,07	1,85	0,62	25,83	118,24	-	
Итого за завтрак:		<b>634</b>	<b>90</b>	<b>15,82</b>	<b>21,95</b>	<b>99,85</b>	<b>517,55</b>		
Возрастная категория: 7-11 лет									
Обед	Закуска попониная (помидоры свежие)	60	22,61	0,66	0,12	2,28	22,84	982	
	Шиш по - уральски с фрикадельками (фрикадельки свиные, крупы пшени. ок реч., морковь, капуста кв., масло подсолн., соль, вода, лук, чеснок) 20/180	200	17,11	4,19	7,63	5,19	146,18	8	
	Тертленг II вярвант с соусом красным основ (говядина, укроп, петрушка, лук реп., чеснок, соль, вода, смет. жирный сорт) 80/30	110	39,97	7,35	10,29	9,42	199,78	18337	
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль, вода)	180	10,44	6,5	4,88	38,16	252,53	307	
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, продукты с сахаром, сахарозамен.)	200	12,79	0,25	1,11	18,67	85,67	904	
	Хлеб пшеничный йодированный	25	2,08	1,88	0,25	12,75	60,75	-	
	Итого за обед:		<b>775</b>	<b>105</b>	<b>20,83</b>	<b>24,28</b>	<b>86,47</b>	<b>767,72</b>	

		Возрастная категория: 12 лет и старше									
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	37,69	1,1	0,2	3,8	31,4	982			
	Циц по - уральски с фрикадельками (фрикадельки мясные, капуста белая, лук репчатый, морковь, лук репчатый, соль поваренная, перец черный, помидоры)	230	18,05	5,23	9,54	6,49	178,72	8			
	Пюре II вариант с соусом красным основ. (говядина, картофель, лук репчатый, морковь, соль поваренная, перец черный, помидоры)	100	39,37	6,68	9,36	8,57	185,22	180,37			
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль поваренная)	180	10,44	6,5	4,88	38,16	252,53	307			
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, сахар, вода)	200	12,79	0,25	1,11	18,67	85,67	904			
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,66	1,5	0,2	10,2	48,6	-			
	Итого за обед:	850	120	21,26	25,29	85,89	782,14				
	Подливка	75		5,12	5,38	41,39	236,56	338			
	Молоко питьевое	200		5,34	4,8	9,4	102,16	106			
	Итого за подливки:	275		10,46	10,38	50,79	338,42				
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет			45,83	53,93	230,2	1553,16					
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше			47,54	57,62	236,53	1638,11					
День 7											
		Возрастная категория: 7-11 лет									
Завтрак	Йогурт перепеленное вареное (1 шт.)	15	8,93	1,64	1,47	0,09	20,15	776			
	Каша гречневая молочная с маслом (суповая гречневая, молоко, масло сливочное, сахар-песок, соль поваренная)	185	18,95	6,39	6,58	33,24	217,6	515			
	Бутерброд с маслом (овес, слив. масло, сливочное масло)	48	16,19	2,96	7,35	19,72	156,88	913			
	Чай с медом (чай, мед, вода)	200/20	13,93	0,15	0	14,61	59,04	977			
	Груша свежая (125)	1 шт.	27	0,5	0,38	12,88	56,88	-			
Итого за завтрак:	593		11,64	15,78	80,54	510,55					
		Возрастная категория: 12 лет и старше									
Завтрак	Йогурт перепеленное вареное (1 шт.)	15	8,93	1,64	1,47	0,09	20,15	776			
	Каша гречневая молочная с маслом (суповая гречневая, молоко, масло сливочное, сахар-песок, соль поваренная)	200	24,25	6,9	7,11	35,94	255,34	515			
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшеничный)	44	15,89	2,71	6,74	18,08	149,81	913			
	Чай с медом (чай, мед, вода)	200/20	13,93	0,15	0	14,61	59,04	977			
	Груша свежая (125)	1 шт.	27	0,5	0,38	12,88	56,88	-			
Итого за завтрак:	604		11,9	15,7	81,6	521,22					
		Возрастная категория: 7-11 лет									
Обед	Пельмени отварные в бульоне (пельмени диф. соль, вод. перец) 105/150	255	39,32	14,73	34,47	45,15	420,69	1084			
	1 Удельц мясной (говядина, лук репчатый, морковь, лук репчатый, вода, соль поваренная)	95	52,49	11,12	11,85	3,41	154,76	550			
	Перловка отварная (крупя перловая, масло слив., соль поваренная)	150	6,58	4,28	3,83	29,57	149,79	585			

Компот из сухофруктов с вит С (свифоркт, сахар)		200	4,87	0,57	0	19,55	80,48	611	
Хлеб пшеничный йодированный		21	1,74	1,58	0,21	10,71	51,03	-	
<b>Итого за обед:</b>		<b>721</b>	<b>27,71</b>	<b>27,71</b>	<b>26,69</b>	<b>104,86</b>	<b>856,75</b>	<b>-</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>									
Пельмени отварные в бульоне (пшеница пш, соль, лук, лук)		270	44,89	15,6	36,49	47,8	472,02	1084	
1. Улитки мясные (говядина, лук реп., помидор, масло раст., соль, перец)		120	58,99	14,04	14,97	4,31	185,12	550	
Пирожки отварные (сметана, масло слив., соль, сахар)		190	8,34	5,42	4,85	37,45	170,06	585	
Компот из сухофруктов с вит С (свифоркт, сахар)		200	4,87	0,57	0	19,55	80,48	611	
Хлеб пшеничный йодированный		35	2,91	2,63	0,35	17,85	85,05	-	
<b>Итого за обед:</b>		<b>815</b>	<b>27,71</b>	<b>26,69</b>	<b>104,86</b>	<b>992,73</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	
Пирожки печеные с мясом, луком (сметана, фарш мясной с луком, яйцо, масло раст.)		75	10,35	10,35	8,98	27,67	234	60	
Чай с сахаром (чай, сахар-песок)		200	0	0	0	9,08	36,32	663	
<b>Итого за поддник:</b>		<b>275</b>	<b>10,35</b>	<b>8,98</b>	<b>36,75</b>	<b>270,32</b>	<b>1637,62</b>	<b>-</b>	
<b>Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет</b>									
<b>Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>									
<b>День 8</b>									
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>									
Сыр в индивидуальной упаковке		18	14,48	1,37	2,98	0,88	35,82	898	
Каша молочная ячневая с маслом (сметана, молоко, соль)		200	21,94	6,57	8,3	34,27	195,1	898	
Водыр. сахарное молоко стерилиз. 200/10		200	9,8	1,51	1,13	12,61	66,65	1066	
Кофейный напиток злаковый (кофейный напиток, молоко, сахар)		28	2,33	2,1	0,28	14,28	68,04	-	
Хлеб пшеничный йодированный		90	36,45	4,12	11,78	36,67	247,19	328	
Печенье Байкальское (конд. цех)		536	85	15,67	24,47	98,71	612,8	-	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>812</b>	<b>103,5</b>	<b>49,7</b>	<b>51,45</b>	<b>222,15</b>	<b>1637,62</b>	<b>-</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>									
Сыр в индивидуальной упаковке		18	14,48	1,37	2,98	0,88	35,82	898	
Каша молочная ячневая с маслом (сметана, молоко, соль)		230	24,01	7,56	9,55	39,41	243,81	898	
Водыр. сахарное молоко стерилиз. 200/10		200	9,8	1,51	1,13	12,61	66,65	1066	
Хлеб пшеничный йодированный		39	3,24	2,93	0,39	19,89	94,7	-	
Печенье Байкальское (конд. цех)		95	38,47	5,12	13,78	40,67	265,19	328	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>582</b>	<b>90</b>	<b>18,49</b>	<b>27,83</b>	<b>113,46</b>	<b>706,17</b>	<b>-</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>									
Сотинка Детская (пшеница, сметана, маргарин, яйцо, лимон, вода)		200	24,12	5,49	0,66	6,72	130,84	996	





Обед	Борщ с капустой, картофелем, фрикадельками и сметаной (говядина, картофель, капуста, морковь, лук, свекла, помидоры, майонез, соль, перец) 20/230/10	200	21,55	3,65	5,89	9,73	106,34	165		
	Шницель мясной с соусом красным ослиным (говядина, свиная шейка, майонез, соль, перец, специи) 90/20	110	43,14	11,9	20,08	13	280,26	1055		
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, майонез, соль, перец)	150	7,95	3,39	4,11	20,67	133,23	676		
	Компот из яблок с витамином С (яблоко, сахар-песок, лимонный сок)	200	9,1	0,1	0,43	21,06	88,51	435		
Итого за обед:	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,66	1,5	0,2	10,2	48,6	-		
	Зефир в п/уп.	35	21,6	0,39	2,49	26,53	130,09	-		
	<b>Итого за обед:</b>	<b>715</b>		<b>20,93</b>	<b>33,2</b>	<b>101,19</b>	<b>787,23</b>	<b>-</b>		
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>										
Обед	Борщ с капустой, картофелем, фрикадельками и сметаной (говядина, картофель, капуста, морковь, лук, свекла, помидоры, майонез, соль, перец) 20/230/10	260	34,37	4,75	7,66	12,65	138,5	165		
	Шницель мясной с соусом красным ослиным (говядина, свиная шейка, майонез, соль, перец, специи) 90/30	120	43,73	12,98	21,9	14,18	305,74	1055		
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, майонез, соль, перец)	180	9,54	4,07	4,93	24,8	159,88	676		
	Компот из яблок с витамином С (яблоко, сахар-песок, лимонный сок)	200	9,1	0,1	0,43	21,06	88,51	435		
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,66	1,5	0,2	10,2	48,6	-		
Итого за подлики:	Соус чешский (сметана, сахар-песок, яблочный сок, лимонный сок, соль, перец)	75		8,51	9,79	29	238,17	646		
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200		0	0	9,98	36,32	663		
<b>Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет</b>										
<b>Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>										
День 10	<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>									
	Закуска порционная (огурцы свежие)	30	11,3	0,24	0,03	0,75	4,23	982		
	Котлета Нежная с соусом красным ослиным (говядина, свиная шейка, майонез, соль, перец, специи) 80/30	110	41,7	12,54	18,67	14,16	274,83	225		
	Пюре картофельное (картофель, молоко, майонез, соль, перец)	170	23,9	3,3	5,07	22,78	150,72	371		
Итого за завтрак:	Напиток из шиповника (шиповник, лимонный сок, сахар-песок)	200	5,94	0,21	0,07	13,13	53,99	904		
	Хлеб пшеничный йодированный	26	2,16	1,95	0,26	13,26	63,18	-		
<b>Итого за завтрак:</b>										
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>										
<b>Котлета Нежная с соусом красным ослиным (говядина, свиная шейка, майонез, соль, перец, специи) 80/30</b>										
		110	41,7	12,54	18,67	14,16	274,83	225		

Завтрак	Пюре картофельное (картофель, морковь, лук, слив. масло, соль, вода)	180	25,33	3,71	5,36	24,12	159,59	371	
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	5,94	0,21	0,07	13,13	53,99	904	
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,99	1,8	0,24	12,24	58,32	-	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>554</b>		<b>18,58</b>	<b>24,38</b>	<b>64,65</b>	<b>552,37</b>		
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>									
Обед	Бульон с мясными фрикадельками и гречками (фрикадельки говяжьи, морковь, лук репчатый, чеснок суш., приправы, соль вод., гречка) 30/250/15	235	23,83	4,75	7,45	6,3	129,76	1079	
	Плов из говядины с овощами (курица, морковь, говядина, лук репчатый, морковь, головная капуста, масло подсолнечное) 50/190	240	77,21	21,9	32,95	47,41	443,82	523	
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	1,63	0	0	9,08	36,32	431	
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,33	2,1	0,28	14,28	68,04	-	
	<b>Итого за обед:</b>		<b>703</b>		<b>31,87</b>	<b>30,77</b>	<b>88,26</b>	<b>677,94</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>									
Обед	Бульон с мясными фрикадельками и гречками (фрикадельки говяжьи, морковь, лук репчатый, чеснок суш., приправы, соль вод., гречка) 30/250/15	295	24,36	4,75	7,45	6,3	129,76	1079	
	Плов из говядины с овощами (курица, морковь, говядина, лук репчатый, морковь, головная капуста, масло подсолнечное) 60/220	280	91,85	26,46	39,82	57,29	563,36	523	
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	1,63	0	0	9,08	36,32	431	
	Хлеб пшеничный йодированный	26	2,16	1,95	0,26	13,26	63,18	-	
	<b>Итого за обед:</b>		<b>801</b>		<b>31,87</b>	<b>30,77</b>	<b>88,26</b>	<b>792,62</b>	
Подлики	Плюшка "Естонская" с сыром (сыр соевый дробленый, сыр, масло слив.)	75		8,64	11,8	28,19	253,52	328	
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4		0,04	0	9,19	36,92	663	
<b>Итого за подлики:</b>		<b>279</b>		<b>8,68</b>	<b>11,8</b>	<b>37,38</b>	<b>290,44</b>		
<b>Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет</b>									
<b>Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>									
<b>Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет</b>				<b>#ССЫЛКА!</b>	<b>#####</b>	<b>#ССЫЛКА!</b>	<b>#ССЫЛКА!</b>	<b>#ССЫЛКА!</b>	
<b>Среднее значение за период по обедам 7-11 лет</b>				<b>#ССЫЛКА!</b>	<b>#####</b>	<b>#ССЫЛКА!</b>	<b>#ССЫЛКА!</b>	<b>#ССЫЛКА!</b>	
<b>Среднее значение за период по подликам 7-11 лет</b>				<b>6,962</b>	<b>15,134</b>	<b>31,618</b>	<b>257,288</b>		
<b>Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше</b>				<b>#ССЫЛКА!</b>	<b>#####</b>	<b>#ССЫЛКА!</b>	<b>200,63</b>		
<b>Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше</b>				<b>#ССЫЛКА!</b>	<b>#####</b>	<b>#ССЫЛКА!</b>	<b>#ССЫЛКА!</b>		
<b>Среднее значение за период по подликам 12 лет и старше</b>				<b>7,9653</b>	<b>11,058</b>	<b>47,051</b>	<b>321,743</b>		