



«Огласовано»
 22 января 2024 г.
 Меню приготовления мяк б/кол, разработанное в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20

«Утверждаю»
 Генеральный директор
 МКП «Городок
 Школьного питания»
 Шахова А.М.

ДЕЦА 1	Наименование блюда	Выход 1	А	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал
	Завтрак 7-11 лет						
	Сыр и витаминизированный утенок	1	14,48	1,37	2,98	0,88	37,82
	Каши молочная гречневая с мас. ом.	200	24,25	6,90	7,11	35,94	233,34
	(Крупа гречневая, молоко, вода, сахар песок, соль под. марго сл.) 190 10						
	Бульборол с маслом	16,31	16,98	2,90	7,20	19,31	151,61
	(Молоко сл., хлеб пш.)						
	Чай с молоком.	200	6,37	1,31	1,41	2,14	27,69
	(Чай, молоко, вода)						
	Пюре фруктовое	135	22,92	0,01	0,00	13,75	57,00
	Итого	590	85,00	12,53	18,70	72,01	501,47
	Завтрак 12 лет и старше						
	Сыр и витаминизированный утенок	18	14,48	1,37	2,98	0,88	37,82
	Каши молочная гречневая с мас. ом.	240/10	28,19	8,64	8,89	44,92	291,18
	(Крупа гречневая, молоко, вода, сахар песок, соль под. марго сл.)						
	Бульборол с маслом	17/33	18,04	3,04	7,66	20,54	161,42
	(Молоко сл., хлеб пш.)						
	Чай с молоком	200	6,37	1,31	1,41	2,14	27,69
	(Чай, молоко, вода)						
	Пюре фруктовое	125	22,92	0,01	0,00	13,75	57,00
	Итого	643	90,00	14,44	20,94	82,23	575,11
	Обед						
	Бульон с мясными фрикадельками и картофельными	210	21,63	4,73	7,45	6,3	127,76
	Фрикадельками мясными морков., лук реп., морковь, петрушка, соль под. проф.протн)						
	Печень, пот-струтловоски	120	52,43	16,9	12,7	10,21	261,88
	(Печень говяжья, мясо пост., соль бел., соус сметанный с луком) 60 66						
	Пюре картофельное	160	22,51	3,30	4,77	21,44	161,86
	(Картофель, молоко, масло сл., соль, в. сл.)						
	Напиток витаминизированный	200	5,94	0,2	0,07	13,13	57,99
	(Лимонный, вода, лимон, сахар-песок)						
	Хлеб пшеничный витаминизированный (ХП)	30	2,49	2,2	0,30	15,30	77,90
	Итого	720	105,00	27,41	25,29	66,38	671,39
	Подпись						
	Салат с сыром и ветчиной	95	47,42	11,54	21,65	23,13	331,50
	(Сыр, ветчина, салат, майонез)						
	Чай с лимоном	200/3	2,58	0,01	0,00	9,14	37,74
	(Чай, сахар, лимон, вода)						

ДЕНЬ 2		Выход, г	Б	Ж	У	ЭП, ккал	
Наименование блюда							
Завтрак 7-11 лет							
Каша молочная манная (жидкая) 100% с маслом (Крупа манная, молоко, сахар-песок, соль йод., масло сл.) 190/10		200	31,08	6,6	7,57	31,43	229,24
Ватрушка "Королевская"		100	41,71	11,98	12,92	29,75	241,2
(Мука пш. в/с, яйцо, сахар-песок, масло сл., творог, сода, лимонный)							
Кофейный напиток эликвиный		200	9,80	1,51	1,13	12,61	66,65
(Кофейный напиток, молоко, вода, сахар)							
Хлеб пшеничный подорожанный БХП		29	2,41	2,18	0,29	14,79	70,47
Итого		529	85,60	22,27	21,91	88,58	607,56
Завтрак 12 лет и старше							
Каша молочная манная (жидкая) 100% с маслом (Крупа манная, молоко, сахар-песок, соль йод., масло сл.)		240/10	36,91	9,50	10,71	44,29	291,55
Ватрушка "Королевская"		100	41,71	13,98	12,92	39,75	301,2
(Мука пш. в/с, яйцо, сахар-песок, масло сл., творог, сода, лимонный)							
Кофейный напиток эликвиный		200	9,80	1,51	1,13	12,61	66,65
(Кофейный напиток эликвиный, молоко, вода, сахар)							
Чай с лимоном		19	1,58	1,43	0,19	9,69	46,17
(Чай, сахар, лимон, вода)							
Итого		569	90,60	26,41	24,95	106,34	705,67
Завтрак 13 лет и старше							
Суп картофельный с борщом, с фрикадельками (Г-с) (Фрикадельки мясные, картофель, горох, лук репч., морковь, масло подсол., соль йод.) 10/200		210	13,86	7,06	8,31	14,20	159,82
Пюре из картофеля с овощами		245	72,40	26,01	39,13	56,3	681,41
(Пюре из картофеля, морковь, лук репч., масло подсол., томат паста, соль йод.)							
Чай с лимоном		200/4	2,89	0,04	0,00	9,19	36,92
(Чай, сахар, лимон, вода)							
Хлеб пшеничный подорожанный БХП		32	2,66	2,40	0,32	16,32	77,76
Итого		726	105,00	31,68	41,62	88	853,26
Полдник							
Пюре из картофеля с луком (суповой)		190	26,40	14,17	8,99	38,81	284,79
(Мука пш. в/с, яйцо, дрожжи, сахар-песок, масло сл., томат паста, лук репч., соль йод., масло)							
Чай с сахаром		200	1,63	0,00	0,00	9,08	36,32
(Чай, сахар, вода)							
Яблоко свежее		139	21,97	0,56	0,56	13,62	61,72
Итого		439	50,00	14,73	8,65	382,82	382,82
Всего 7-11 лет				68,68	72,18	238,1	1843,64
Всего 12 лет и старше				73,28	75,90	256,84	2 003,59
ДЕНЬ 3							
Наименование блюда		Выход, г	Б	Ж	У	ЭП, ккал	
Завтрак 7-11 лет							
Каша молочная овсяная "Грустис" с маслом (Хлопья Геркулес, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.) 180/5		185	17,44	7,02	7,85	30,05	218,97
Бутерброд с ветчиной и маслом (Ветчина, масло сл., хлеб пш.)		28/10/42	25,88	7,08	13,35	21,97	236,42
Какао-напиток		200	10,00	1,82	1,67	13,22	75,19
(Какао-порошок, молоко, вода, сахар)							

Десерт фруктовый	100	31,68	0,60	0,20	19,00	80,20
Завтрак 12 лет и старше	565	85,00	16,52	23,08	84,25	610,77
Каша молочная овсяная "Геркулес" с маслом (Хлебны Геркулес, молоко, вода, сахар-песок, соль вод., масло сл.)	240/5	21,76	9,29	10,40	39,80	289,99
Булгуровод с ветчиной и маслом (Ветчина, масло сл., хлеб пш.)	30/10/39	26,56	6,99	13,19	21,70	233,46
Каваро-напиток: (Каваро-напиток, молоко, вода, сахар)	200	10,00	1,82	1,67	13,22	75,19
Десерт фруктовый	100	31,68	0,60	0,20	19,00	80,20
Итого	624	90,00	18,71	25,46	93,72	678,84
Обед						
Борщ с капустой, картофелем и фаршем (Говядина, свекла, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат-паста, уксус, масло подсолнечное, сметана, майонез, майонез, лук репч., томаты, чеснок, уксус, масло подсолнечное)	200	17,61	3,61	5,25	9,83	100,97
Зразы ленивые из говядины в/т с соусом мясным (Говядина, хлеб пш., молоко, лук репч., яйцо, свекра пшпр., соль вод., масло подсолнечное, соус)	90	33,79	8,68	13,63	10,74	200,29
Грибир каша преченная вязкая (Крупа речичевая, вода, масло сл., соль вод.)	150	7,95	3,39	4,11	20,67	133,23
Компот из малины	200	9,66	0,38	0,09	21,58	88,65
Хлеб пшеничный подорожный БХП (Хлеб с мясной начинкой, капуста в катюшке вод пр. (только вод.)	2,4	1,99	1,80	0,24	12,24	58,32
Хлеб пшеничный подорожный БХП (Хлеб с мясной начинкой, капуста в катюшке вод пр. (только вод.)	1	2,00	3,56	13,31	27,34	243,39
Итого	724	105,00	21,44	36,62	102,40	824,95
Подшник						
Ватрушка слоеная с творогом (Мука пш. в/с, яйцо, сахар-песок, дрожжи пресс. молл., масло сл., соль вод., творог)	100	13,89	6,85	40,27	278,32	322
Молоко пастеризованное	200	5,34	4,80	9,40	102,16	99,7
Итого	300	19,23	11,65	49,67	380,48	99,7
Всего 7-11 лет						
Всего 12 лет и старше						
ДЕНЬ 4						
Наименование блюда						
Завтрак 7-11 лет						
Каша молочная рисовая с маслом (Крупа рисовая, молоко, вода, сахар-песок, соль вод., масло сл.)	190/5	22,02	5,32	6,40	37,18	227,62
Чай с лимоном (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	2,89	0,04	0,00	9,19	36,92
Хлеб пшеничный йодированный БХП	25	2,08	1,88	0,25	12,75	60,75
Банан	220	58,01	1,98	0,66	27,72	124,74
Итого	644	85,00	9,22	7,31	86,84	450,03
Завтрак 12 лет и старше						
Каша молочная рисовая с маслом (Крупа рисовая, молоко, вода, сахар-песок, соль вод., масло сл.)	200/10	27,44	6,73	7,9	42,04	275,13
Чай с лимоном (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	2,89	0,04	0	9,19	36,92
Хлеб пшеничный йодированный БХП	29	2,41	2,18	0,29	14,79	70,47
Банан	217	57,26	1,98	0,66	27,72	134,74
Итого	660	90,00	10,93	8,85	93,74	517,26
Обед						
Солника Детская	15/200	21,58	4,90	6,01	7,8	117,65

(Говядина, вершина, картофель, лук репчатый, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, сыр, творог, сметана, молоко, сливки, яйца, сахар, соль)	50/50	57,62	14,09	14,04	1,30	187,92
Макаронные изделия отварные	180	10,44	6,50	4,88	38,16	222,53
Напиток из ягод (смородина), протертой с сахаром.	200	12,37	0,19	0,08	15,82	64,76
(Скоровина протертая с сахаром, сахар-песок, вода)	36	2,99	2,70	0,36	18,36	87,48
Хлеб пшеничный: гидролизованный БХП	731	105,00	29,38	25,37	81,44	680,34
Итого						
Паница "Коллони" с отрубом	110	39,88	11,85	8,89	31,16	252,08
(Мука, кефир, дрожжи пресс., сахар-песок, соль, под., сметана, толокно, вершина,						
Кисель детский "Витолка"	200	10,12	0,00	0,00	21,39	85,56
(Кисель "Витолка", вода)						
Итого	310	50,00	11,85	8,89	52,55	337,64
Всего 7-11 лет			50,45	41,58	220,83	1 468,01
Всего 12 лет и старше			51,13	41,10	224,78	1 473,54

ДЕНЬ 5		Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	
Наименование блюда							
Завтрак 7-11 лет							
Кашиа молочная пшеница с маслом (Крупа пшено, молоко, вода, сахар-песок, соль, йод., масло сл.) 190/10	200	22,75	7,82	7,54	38,63	242,63	
Бутерброд с ветчиной и сыром (Ветчина, сыр, хлеб пш.)	25/20/38	30,65	10,67	6,47	21,76	167,48	
Кашаю-пшениток: (Каше-порошок, молоко, вода, сахар)	200	10,00	1,82	1,67	13,22	75,19	
Зачин Капустный	35	21,60	0,25	2,45	26,74	130,01	
Итого	518	85,00	26,7	18,17	100,14	615,39	
Завтрак 12 лет и старше							
Кашиа молочная пшеница с маслом (Крупа пшено, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	240/10	26,37	9,77	9,42	48,29	317,03	
Бутерброд с ветчиной и сыром (Ветчина сыр хлеб пш.)	28/20/37	32,03	10,87	6,47	22,26	191,38	
Кашею-пшениток: (Каше-порошок, молоко, вода, сахар)	200	10,00	1,82	1,67	13,22	75,19	
Зачин Капустный	35	21,60	0,25	2,45	26,74	130,01	
Итого	570	90,00	22,71	20,01	110,51	713,61	
Углетеплая домашняя с фирменным соусом (Г+С) (Фирменский мясной, каша Рисоттон, морковь, лук репч., масло подсол., соль йод.) 10/200		210	13,71	5,12	8,38	9,75	134,91
Биточки рубленные из курицы (кварт) с соусом кислым (Филе куриное, сливиза, картофель, вода, яйцо, сахар, пшенир., масло сл., соль йод., специи) 0/70/70	110	59,62	17,00	10,95	9,90	206,15	
Панир "Увощенный капиносский" (Крупн рисовый, морковь, лук репч., горошек консерв., капуста консерв., вода, масло подсол., соль)	180	26,71	4,00	13,19	51,09	259,97	
Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,63	0,00	0,00	9,08	36,32	
Хлеб пшеничный йодированный БХП	40	3,33	3,00	0,40	20,40	97,2	
Итого	740	105,69	29,11	32,93	80,21	733,65	
Полдник							
Хачапури "Пиколинк" (Муча, вода, яйцо, сахар-песок, дрожжи пресс., сыр, картофель, соль йод., масло подсол.)	100	28,42	11,87	8,28	37,67	272,68	
Чай с лимонном (Чай, сахар, лимон, вода)	200/3	2,58	0,04	0,00	9,14	36,74	
Мармелад в индивидуальной упаковке	30	19,00	0,04	0,00	31,76	127,20	
Итого	333	50,00	11,95	8,28	78,57	436,62	
Всего 7-11 лет			62,02	59,58	259,95	1 874,13	
Всего 12 лет и старше			64,38	61,67	269,94	1 892,32	
НЕДЕЛЯ 2							

ДЕНЬ 6		Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал
Наименование блюда						
Завтрак 7-11 лет						
Сыр в индивидуальной упаковке	1	14,48	1,37	2,98	0,88	35,82
Каша молочная яичная с маслом (Крупа яичная, молоко, вода, сахар-песок, соль по д., масло сл.)	190/10	21,94	6,57	8,30	34,27	195,1
Кофейный напиток эспрессо	200	9,80	1,51	1,13	12,61	66,65
Хлеб пшеничный подорожничий БХП (Кофейный напиток эспрессо, молоко, вода, сахар)	28	2,33	2,10	0,28	14,28	68,04
Печенье "Байкальское" (кондит.дек)	90	36,45	6,12	21,78	56,67	247,19
Итого	536	85,00	17,67	34,47	118,71	612,8
Завтрак 12 лет и старше						
Сыр в индивидуальной упаковке	18	14,48	1,37	2,98	0,88	35,82
Каша молочная яичная с маслом (Крупа яичная, молоко, вода, сахар-песок, соль по д., масло сл.)	220/10	24,01	7,56	9,55	39,41	243,81
Кофейный напиток эспрессо (Кофейный напиток эспрессо, молоко, вода, сахар)	200	9,80	1,51	1,13	12,61	66,65
Хлеб пшеничный подорожничий БХП (Кофейный напиток эспрессо, молоко, вода, сахар)	39	3,24	2,93	0,39	19,89	94,77
Печенье "Байкальское" (кондит.дек)	95	36,47	6,46	22,99	59,82	265,19
Итого	562	90,00	19,82	37,94	132,61	706,24
Обед						
Салатка Детская (Помидор, петрушка, картофель, лук репчатый, огурцы соевые, томат-паста, масло подсол., соль)	302/210	33,08	6,59	5,60	8,07	159,4
Сезонные Перловские из мюсли с соусом белым (Мюсли, салат из овощей, лимон, кефир, укроп, петрушка, лук репчатый, слив. масло, сахар)	90	30,32	19,58	7,78	7,43	190,08
Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль по д.)	160	22,51	3,30	4,77	21,44	161,86
Чай с лимоном (Чай, сахар, лимон, вода)	200/4	2,89	0,04	0,00	9,19	36,92
Хлеб пшеничный подорожничий БХП	26	2,16	1,95	0,26	13,26	63,18
Соус фруктовый в лу 125	125	14,04	0,88	0,25	14,25	62,77
Итого	845	105,00	25,34	18,66	73,63	674,21
Подливки						
Копрок "Машиш" (Мука пшениц., яйцо, молоко, сахар-песок, масло сл., молоко, вода, соль по д., слив. жир, слив. жир)	80	27,99	7,71	11,12	44,27	308,02
Молоко питьевое	190	22,01	5,07	4,56	8,93	97,05
Итого	270	50,00	12,79	15,68	53,20	405,07
Всего 7-11 лет			55,80	68,81	245,55	1 824,67
Всего 12 лет и старше			58,02	71,39	259,95	1 914,39
ДЕНЬ 7						
Наименование блюда		Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал
Завтрак 7-11 лет						
Запеканка творожная с рисом со сгущенным молоком (Творог, крупа рисовая, яйцо, сахар-песок, масло подсол., сметана, лимонный сок, сахар, панир, чай с молоком, вода)	200	6,37	1,36	1,41	2,14	26,69
Итого	150/30	55,84	20,90	10,05	50,49	375,99

Хлеб пшеничный йодированный БХП	31	2,58	2,33	0,31	15,81	75,33
Добавок свежее	128	20,21	0,51	0,51	12,54	56,83
Итого	539	85,00	25,09	12,28	80,98	534,84
Завтрак 12 лет и старше						
Запеканка творожная с рисом со ступенчатым молоком (Творог: крупн. рисовый, яйцо, сахар-песок, масло подсолнечное, сметана, ванилин, сахар, пшеница)	170/30	61,88	23,22	11,17	56,10	417,77
Чай с молоком	200	6,37	1,36	1,41	2,14	26,69
(Чай: молоко, вода)						
Хлеб пшеничный йодированный БХП	30	2,49	2,25	0,30	15,30	72,90
Добавок свежее	122	19,26	0,49	0,49	11,96	54,17
Итого	552	90,09	27,31	13,36	85,50	571,52
Обед						
Борщи с капустой, картофелем, фаршем и сметаной (Говядина, свекла, картофель, капуста, морковь, лук репчатый, томат паста, мука, масло подсолнечное)	15/210/10	28,17	4,29	6,92	11,44	125,19
Шницель мясной с соусом красным (Говядина, свинина, хлеб пшеница, яйцо, сало, сахар, пшеница, масло подсолнечное, соль поваренная)	100	34,41	10,82	18,25	11,82	254,78
Гарнир каша гречневая вязкая (Гречка, картофель, вода, масло подсолнечное)	160	8,48	3,62	4,38	22,05	142,11
Компот из яблок с витамином С (Яблоки, сахар, вода, лимонная кислота, витамин С)	200	9,10	0,10	0,43	21,06	88,51
Итого	39	3,24	2,93	0,39	19,89	94,77
Хлеб пшеничный йодированный БХП	1	21,60	0,25	2,45	26,74	130,01
Зефир йогуртовый	769	105,00	22,00	32,82	112,99	835,37
Итого	100	39,19	10,74	15,39	30,83	304,79
Полдник						
Холод-дод йогуртовый (Йогурт пшеница, вода, сахар-песок, яйцо куриное, масло сливочное, соевая мука, томат паста)	180	10,81	0,23	1,00	16,80	77,10
Напиток из облепихи, протертой с сахаром (Облепиха протертая, сахар-песок, вода)	290	50,09	10,97	16,29	47,63	381,89
Итого			58,06	61,49	241,61	1753,11
Всего 7-11 лет			60,28	62,58	246,12	1788,79
Всего 12 лет и старше						
ДЕНЬ 8		Выход, г	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал
Завтрак 7-11 лет						
Каша молочная пшеница с маслом (Крупа пшеница, молоко, вода, сахар-песок, соль поваренная, масло сливочное)	180/10	22,03	7,43	7,16	36,70	200,94
Сырники из творога со ступенчатым молоком (Творог, мука, яйцо, сахар-песок, соль поваренная, масло подсолнечное, ступенчатое молоко)	100/25	49,98	21,85	8,49	32,16	242,45
Кавказ-напиток (Кавказ-порошок, молоко, вода, сахар)	200	10,00	1,82	1,67	13,22	75,19
Хлеб пшеничный йодированный БХП	36	2,99	2,70	0,36	18,36	87,48
Итого	551	85,00	33,80	17,68	100,44	606,06
Завтрак 12 лет и старше						
Каша молочная пшеница с маслом (Крупа пшеница, молоко, вода, сахар-песок, соль поваренная, масло сливочное)	230/10	25,65	9,38	9,04	46,36	240,35

Сырники из творога со ступченым молоком (Творог, яйца, яйцо, сахар-песок, соль, мол. масло подл., стуч. молоко)	100/30	51,77	22,73	8,83	33,44	304,15
Квакко-напиток. (Квакко-порошок, молоко, вода, сахар)	200	10,00	1,82	1,67	13,22	75,19
Хлеб пшеничный гидролизованный БХП	31	2,38	2,33	0,31	15,81	75,33
Итого	591	90,00	36,26	19,85	108,83	695,02
Обед						
Буллон с мясным фрикадельками (Г-С) и гречками (Фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок, петрушка соль, подл. травы)	30/190/15	23,83	4,55	4,63	6,98	87,83
Плов из говядины с овощами	50/190	77,21	21,90	32,95	47,41	573,82
Гридиня, курица рисовая, подл. морковь, лук репч., масло подл., томат паста, соль, подл.)	200	1,63	0,00	0,00	9,08	36,32
Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	28	2,33	2,10	0,28	14,28	68,04
Хлеб пшеничный гидролизованный БХП	703	105,00	28,55	37,87	77,76	766,02
Итого	105	36,99	10,01	16,13	27,26	294,28
Поддник						
Пшца с ветчиной и сыром (Ады, ветчина, лук, морковь, лук репч., масло подл., сыр, поддники, чеснок, подл. подл.)	190/19	13,04	0,14	0,00	13,88	50,09
Чай с медом (Чай, мед, вода)	314	50,00	10,16	16,13	41,14	350,36
Итого	314	50,00	10,16	16,13	219,33	1 812,45
Всего 12 лет и старше			74,97	73,85	227,73	1 875,41
ДЕТЯ 9						
Наименование блюда	Выход, л		В	Ж	У	Элл. ккал/д
Завтрак 7-11 лет						
Ябло переленное вареное	15993	8,93	1,64	1,47	0,09	20,15
Каша молочная гречневая с маслом. (Крупа гречневая, молоко, вода, сливочное масло, подл. морковь, сл.)	180/5	18,95	6,39	6,58	33,24	217,69
Бутерброд с мясом (Мясо сл., хлеб пш.)	15/33	16,19	2,96	7,35	19,72	156,88
Чай с медом (Чай, мед, вода)	200/20	13,93	0,15	0,00	14,61	59,04
Груша свежая	125	27,00	0,50	0,38	12,88	56,88
Итого	593	85,00	11,63	15,78	80,53	510,64
Завтрак 12 лет и старше						
Ябло переленное вареное	15	8,93	1,64	1,47	0,09	20,15
Каша молочная гречневая с маслом. (Крупа гречневая, молоко, вода, сахар-песок, соль, подл., масло сл.)	190/10	24,25	6,90	7,11	35,94	235,34
Бутерброд с маслом (Мясо сл., хлеб пш.)	15/29	15,89	2,71	6,74	18,08	149,81
Чай с медом (Чай, мед, вода)	200/20	13,93	0,15	0,00	14,61	59,04
Груша свежая	125	27,00	0,50	0,38	12,88	56,88
Итого	604	90,00	11,90	15,70	81,59	521,22

Обед									
Пельмени отварные в бульоне (Пельмени, бульон, соль под, специи)	105/150	39,32	14,73	34,47	45,15	420,69			
Гречишечная каша (Гречка, лук репчатый, мука, томат паста, масло подсолнечное, соль под)	45/50	52,49	11,12	11,85	3,41	154,76			
Пюре картофельное (Картофель вареный, вода, масло сливочное, соль под)	150	6,58	4,28	3,83	29,57	149,79			
Компот из смеси сухофруктов с витамином С (Ягоды, сухофрукты, сахар-песок, лимон лимонный, сахар, вода)	200	4,87	0,57	0,00	19,55	80,48			
Хлеб пшеничный йодированный БХП Итого	71 721	1,74 105,00	1,58 32,27	0,21 50,35	10,71 108,38	51,05 856,75			
Подливки									
Прожарки печеные с мясом и луком (Мясо свиное, яйцо, лук репчатый, дрожжи прессованные, масло сливочное, томат паста, лук репчатый, соль)	85	34,33	11,73	10,34	31,36	265,38			
Чай с сахаром (Чай, сахар, вода)	200	1,63	0,00	0,00	9,08	36,32			
Сок фруктовый в пу 125 Итого	125 110	14,04 50,00	0,88 56,51	0,25 76,71	14,25 243,61	62,77 1890,85			
Всего 7-11 лет									
			56,76	76,63	244,66	1895,45			
ДЕНЬ 10									
Наименование блюда									
Завтрак 7-11 лет									
Каша молочная "Улыбка" с маслом (Каша Гречневая, мука гречневая, молоко, вода, сахар, масло сливочное, соль под, масло сливочное)	150/5	19,08	5,31	6,13	29,25	195,41			
Квадро-напиток (Квадро-напиток, молоко, вода, сахар)	200	10,00	1,82	1,67	13,22	75,19			
Хлеб пшеничный йодированный БХП Бездрожжевой	25 204	2,08 52,84	1,88 1,81	0,25 0,61	12,75 25,70	60,75 115,67			
Итого	584	85,00	10,84	8,66	80,92	447,02			
Завтрак 12 лет и старше									
Каша молочная "Улыбка" с маслом (Каша Гречневая, мука гречневая, молоко, вода, сахар-песок, соль под, масло сливочное)	200/5	23,94	7,02	8,11	38,69	265,8			
Квадро-напиток (Квадро-напиток, молоко, вода, сахар)	200	10,00	1,82	1,67	13,22	75,19			
Хлеб пшеничный йодированный БХП Бананы	24 205	1,99 54,07	1,80 1,85	0,24 0,62	12,24 25,83	58,32 118,24			
Итого	634	90,00	12,49	10,63	89,98	517,55			
Обед									
Закуска порционированная (помидоры свежие) Щи по-уральски (пшено) с фрикадельками (Г+С) (Фрикадельки мясные, капуста, морковь, лук репчатый, крупа пшено, томат паста, масло подсолнечное)	60 200	22,61 17,11	0,66 4,19	0,12 7,63	2,28 5,19	12,84 126,18			
Тефтели II вариант с соусом красным (Говядина, крупа рисовая, вода, лук репчатый, мука, масло подсолнечное, соль под, соус красный) Макaronные изделия отварные	110 180	39,97 10,44	7,35 6,50	10,29 4,88	9,42 38,16	169,75 757,53			

	1000	10000	100000	1000000	10000000	100000000
(Микроэкономические изделия: вода, масло ст., соль вод.)						
Напиток из облепихи, протертой с сахаром (Облепиха протертая, сахар-песок, вода)	200	12,79	0,25	1,11	18,67	85,67
Хлеб пшеничный гидролизованный БХП	25	2,08	1,88	0,25	12,75	60,75
Итого	775	105,00	20,82	24,28	86,48	707,72
Подзаголовок						
1) (молочный, дрожжи, сахар-песок, говядина, масло подсолнечное, сахар, мука пшеница, вода, дрожжи, сахар-песок, говядина, масло подсолнечное, сахар, мука пшеница)	100	48,45	14,00	14,20	31,99	311,76
2) (молочный, дрожжи, сахар-песок, говядина, масло подсолнечное, сахар, мука пшеница)	190	1,55	0,00	0,00	8,63	34,50
3) (молочный, дрожжи, сахар-песок, говядина, масло подсолнечное, сахар, мука пшеница)	290	50,00	14,00	14,20	40,62	346,26
4) (молочный, дрожжи, сахар-песок, говядина, масло подсолнечное, сахар, мука пшеница)			45,66	47,14	208,02	1 439,00
Итого	1100	100,00	47,31	49,11	217,07	1 499,53
Всего 7-11 лет						
Всего 12 лет и старше						