



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

«Утвърдено»
Генералният лекар
МКП «Городской кол.бинат
Школьного питания»
Шахов А.М.

| Пример пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Цена | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | |
|--|--|------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|--------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 | | | | | | | | |
| День 1 | | | | | | | | |
| Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет. | | | | | | | | |
| | Яйцо вареное | 40 | 13,50 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,84 | 7,6,00 |
| | Каша молочная "Янтарная" (Крупа из пшени, молоко, вода, яблоки, сахар, соль, масло сливочное) | 170 | 31,10 | 6,64 | 12,61 | 30,70 | 262,90 | 172,00 |
| | Бутерброд с маслом (Масло сливочное) | 13/35 | 14,59 | 2,96 | 7,35 | 19,72 | 156,88 | 738,00 |
| Завтрак 7-11 лет | Чай с лимонном (Чай, сахар, лимон, вода) | 200/4 | 2,89 | 0,04 | | 9,19 | 36,92 | 411,00 |
| | Пюре фруктовое | 125 | 22,92 | | | 13,75 | 55,00 | - |
| | Итого за завтрак 7-11 лет: | 587 | 85,00 | 14,72 | 24,57 | 73,64 | 574,54 | |
| Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше. | | | | | | | | |
| | Яйцо вареное | 40 | 13,50 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,84 | 7,6,00 |
| | Каша молочная "Янтарная" (Крупа из пшени, молоко, вода, яблоки, сахар, соль, масло сливочное) | 200 | 36,59 | 7,81 | 14,84 | 36,12 | 309,29 | 172,00 |
| Завтрак 12 лет и старше | Бутерброд с маслом (Масло сливочное) | 13/29 | 14,10 | 2,59 | 6,43 | 17,25 | 137,27 | 738,00 |
| | Чай с лимонном (Чай, сахар, лимон, вода) | 200/4 | 2,89 | 0,04 | | 9,19 | 36,92 | 411,00 |
| | Пюре фруктовое | 125 | 22,92 | | | 13,75 | 55,00 | - |
| | Итого за завтрак 12 лет и старше: | 611 | 90,00 | 15,52 | 25,87 | 76,59 | 601,33 | |
| Возрастная категория: | | | | | | | | |
| Сниженный калорийности с бобовыми и фруктами и т.п. | | | | | | | | |
| | Суп картофельный с фасолью и горохом (Фасоль, картофель, морковь, лук, репчатый, морковь, масло растительное, соль) | 10/180/10 | 14,67 | 8,41 | 9,21 | 17,26 | 185,62 | 157,00 |
| | Террин из горохуши с соусом яблочным (Горохуша, молоко, яйцо, масло сливочное, соус бешамель основной) | 90/20 | 41,98 | 12,07 | 7,03 | 2,27 | 120,60 | 955,00 |
| Обед | Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сливочное) | 150 | 22,24 | 3,09 | 4,47 | 20,10 | 132,99 | 371,00 |
| | Чай с сахаром | 200 | 1,42 | | | 0,08 | 26,72 | 673,00 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|------------------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------|------|--|--|--|--|--|
| | (Чай, сахар, вода) | 200 | 1,92 | | | | | 200 | 2,02 | | | | | |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 25 | 2,08 | 1,88 | 0,25 | 12,75 | 60,75 | - | | | | | | |
| | Рогалик Сахарный (конд.цех) 50 гр. | 50 | 22,40 | 3,50 | 10,00 | 30,00 | 224,00 | 385,00 | | | | | | |
| Итого за обед: | | 735,00 | 105,00 | 28,95 | 30,96 | 91,46 | 760,28 | | | | | | | |

Возрастная категория: ШБИ

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|---|---------------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|--------|--|--|--|--|--|--|
| Подлик | Слойка со стуженым молоком (Тесто слоеное, молоко стуж.парное, яйцо, масло подсолн.) | 95 | 43,63 | 6,81 | 18,28 | 42,32 | 361,04 | 40,00 | | | | | | |
| | Чай с молоком. (Чай, молоко, вода) | 200 | 6,37 | 1,36 | 1,41 | 2,14 | 26,69 | 603,00 | | | | | | |
| Итого за подлик: | | 295,00 | 50,00 | 8,17 | 19,69 | 44,46 | 387,73 | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Итого за день 1 | Возрастная категория: ШБИ (1-4 кл.) | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за день 1 | Возрастная категория: ШБИ (5-11 кл.) | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за день 1 | Возрастная категория: ШБИ (5-11 кл.) | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за день 1 | Возрастная категория: ШБИ (5-11 кл.) | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| День 2 | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|---|---------------|---------------|--------------|--------------|----------------|---------------|--------|--|--|--|--|--|--|
| Завтрак 7-11 лет | Каша молочная овсяная "Геркулес" с маслом (Хлопья Геркулес, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.) | 160/5 | 15,98 | 6,26 | 7,00 | 26,80 | 182,3 | 898,00 | | | | | | |
| | Пудинг из творога (запеченный) со стуженым (Творог, изюм, крупа манная, яйцо, сахар-песок, сметана, масло) | 50/25 | 30,41 | 10,07 | 7,49 | 21,50 | 183,65 | 183,00 | | | | | | |
| | Чай с молоком. (Чай, молоко, вода) | 200 | 6,37 | 1,36 | 1,41 | 2,14 | 26,69 | 603,00 | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный йодированный БХП Гематоген | 27 40 | 2,24 30,00 | 2,03 2,60 | 0,27 1,60 | 13,77 32,80 | 65,61 156 | - | | | | | | |
| Итого за завтрак 7-11 лет: | | 507,00 | 85,00 | 22,32 | 17,77 | 97,01 | 614,25 | | | | | | | |

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|---------------|---------------|--------------|--------------|----------------|-----------------|--------|--|--|--|--|--|--|
| Завтрак 12 лет и старше | Каша молочная овсяная "Геркулес" с маслом (Хлопья Геркулес, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.) | 200/5 | 18,87 | 7,78 | 8,70 | 33,30 | 242,64 | 898,00 | | | | | | |
| | Пудинг из творога (запеченный) со стуженым (Творог, изюм, крупа манная, яйцо, сахар-песок, сметана, масло) | 50/30 | 32,18 | 10,74 | 7,99 | 22,93 | 206,56 | 183,00 | | | | | | |
| | Чай с молоком. (Чай, молоко, вода) | 200 | 6,37 | 1,36 | 1,41 | 2,14 | 26,69 | 603,00 | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный йодированный БХП Гематоген | 31 40 | 2,58 30,00 | 2,33 2,60 | 0,31 1,60 | 15,81 32,80 | 75,33 156,00 | - | | | | | | |
| Итого за завтрак 12 лет и старше: | | 556,00 | 90,00 | 24,80 | 20,01 | 106,98 | 707,23 | | | | | | | |

Возрастная категория: ШБИ

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|---|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------|--|--|--|--|--|--|
| Обед | Борщ с капустой, картофелем, фрикадельками (Фрикадельки мясные, свекла, картофель, капуста, морковь, лук репчатый, томат-паста, уксус, масло подсолн. сахар-песок, зелень, специи) | 20/180/10 | 24,29 | 5,88 | 10,20 | 9,85 | 154,74 | 165,00 | | | | | | |
| | Котлета "Домашняя" с соусом красным (Говядинка, свинина, хлеб пш., вода, лук репчат., яйцо, сухари панировочные, масло подсолн. соль йод., специи) | 80/20 | 37,96 | 10,67 | 16,29 | 11,17 | 233,96 | 246,00 | | | | | | |
| | Рис отварной (Крупа рисовая, вода, масло сл., соль йод.) | 150 | 13,93 | 3,60 | 4,78 | 36,44 | 203,23 | 552,00 | | | | | | |
| | Напиток из шиповника (Шиповник, вода, лимон, сахар-песок) | 200 | 5,94 | 0,21 | 0,07 | 13,13 | 53,99 | 667,00 | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный йодированный БХП Мандарин. | 26 111 | 2,16 20,72 | 1,95 0,89 | 0,26 0,22 | 13,26 8,33 | 63,18 38,85 | - | | | | | | |
| Итого за обед: | | 797,00 | 105,00 | 23,20 | 31,83 | 92,17 | 747,95 | | | | | | | |

Возрастная категория: ШБИ

| | | | | | | | | | |
|--|--|----------|--------|-------|-------|--------|----------|----------|--|
| Подлинник | Пирожки печеные с мясом и луком (Мука пш.в.с., вода, яйцо, сахар-песок, дрожжи пресс., масло сл., сода/лимонная кислота, соль/йод, масло слив.) | 100 | 39,88 | 13,80 | 12,16 | 36,89 | 312,21 | 60,00 | |
| | Кисель детский "Витошка" (Кисель, "Витошка", вода) | 200 | 10,12 | | | 21,39 | 85,56 | 902,00 | |
| Итого за подлинник: | | 300,00 | 50,00 | 13,80 | 12,16 | 58,28 | 397,77 | | |
| Итого за день 2 Возрастная категория: ШБП (1-4 кл.) | | | | 59,31 | 61,76 | 247,47 | 1 782,97 | | |
| Итого за день 2 Возрастная категория: ШБП (5-11 кл.) | | | | 61,80 | 64,00 | 257,44 | 1 852,95 | | |
| День 3 | | | | | | | | | |
| Возрастная категория: ШБП (1-4 кл.) | | | | | | | | | |
| Завтрак 7-11 лет | Каши молочная гречневая с маслом. (Крупа гречневая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.) | 160/10 | 21,84 | 5,87 | 6,04 | 30,55 | 200,04 | 515,00 | |
| | Бутерброд с джемом и маслом (Джем, масло сл., хлеб пш.) | 20/10/35 | 21,68 | 2,63 | 8,18 | 32,23 | 213,06 | 779,00 | |
| Итого за завтрак 7-11 лет: | Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар) | 200 | 9,80 | 1,51 | 1,13 | 12,61 | 66,65 | 1 066,00 | |
| | Десерт фруктовый | 100 | 31,68 | 0,60 | 0,20 | 19,00 | 80,20 | - | |
| Итого за завтрак 7-11 лет: | | 535,00 | 85,00 | 10,61 | 15,55 | 94,38 | 559,95 | | |
| Возрастная категория: ШБП (5-11 кл.) | | | | | | | | | |
| Завтрак 12 лет и старше | Каши молочная гречневая с маслом. (Крупа гречневая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.) | 180/10 | 23,45 | 6,56 | 6,75 | 34,14 | 223,37 | 515,00 | |
| | Бутерброд с джемом и маслом 26/10/40 (Джем, масло сл., хлеб пш.) | 76 | 25,07 | 3,08 | 9,56 | 37,68 | 249,12 | 779,00 | |
| Итого за завтрак 12 лет и старше: | Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар) | 200 | 9,80 | 1,51 | 1,13 | 12,61 | 66,65 | 1 066,00 | |
| | Десерт фруктовый | 100 | 31,68 | 0,60 | 0,20 | 19,00 | 80,20 | - | |
| Итого за завтрак 12 лет и старше: | | 566 | 90,00 | 11,75 | 17,65 | 103,43 | 619,34 | | |
| Возрастная категория: ШБП | | | | | | | | | |
| Обед | Рассольник "Ленинградский" с фрикадельками: (Фрикадельки мясные, картофель, морковь, огурцы солен., лук репчат., капуста квашеная, масло подсолнечное) | 10/190 | 17,05 | 3,22 | 5,97 | 12,50 | 116,58 | 167,00 | |
| | Кнота по-московски с соусом красным (Говядина, свинина, крупа рисовая, вода, лук репчат., яйцо, мука, масло подсолнечное, соль, йод, соус красный острый) | 80/20 | 50,07 | 13,00 | 19,43 | 7,95 | 258,67 | 209,00 | |
| Итого за обед: | Макаронные изделия отварные. (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль йод.) | 150 | 8,70 | 5,42 | 4,07 | 31,80 | 185,45 | 307,00 | |
| | Компот из кураги с витамином С. (Курага, сахар-песок, лимон, кислота, аскорбиновая) | 200 | 5,50 | 0,99 | 0,06 | 18,36 | 77,94 | 669,00 | |
| Итого за обед: | Хлеб пшеничный йодированный БХП | 25 | 2,08 | 1,88 | 0,25 | 12,75 | 60,75 | - | |
| | Зефир Йогуртовый | 1 | 21,60 | 0,25 | 2,45 | 26,74 | 130,01 | - | |
| Итого за обед: | | 710 | 105,00 | 24,75 | 32,22 | 110,10 | 829,40 | | |
| Возрастная категория: ШБП | | | | | | | | | |
| Подлинник | Сочни с творогом. (Мука пш.в.с., яйцо, сода, масло сл., творог, сахар-песок, сметана, лимонная кислота, ванилин, масло слив.) | 80 | 27,99 | 9,08 | 10,44 | 30,94 | 254,05 | 646,00 | |
| | Молоко питьевое | 190 | 22,01 | 5,07 | 4,56 | 8,93 | 97,05 | 997,00 | |
| Итого за подлинник: | | 270,00 | 50,00 | 14,15 | 15,00 | 39,87 | 351,10 | | |
| Итого за день 3 Возрастная категория: ШБП (1-4 кл.) | | | | 49,50 | 62,78 | 244,35 | 1 740,45 | | |
| Итого за день 3 Возрастная категория: ШБП (5-11 кл.) | | | | 50,75 | 64,15 | 251,14 | 1 784,91 | | |

День 4

Возрастная категория: Дети 7 - 11 лет.

| | | | | | | | | |
|-----------------------------------|---|---------------|---------------|--------------|--------------|----------------|-----------------|--------|
| Завтрак 7-11 лет | Каша молочная рисовая с маслом. (Крупа рисовая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.) | 170/5 | 20,13 | 4,78 | 5,75 | 33,36 | 204,28 | 898,00 |
| | Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар) | 200 | 10,00 | 1,82 | 1,67 | 13,22 | 75,19 | 986,00 |
| | Хлеб пшеничный йодированный БХП Банан. | 25 200 | 2,08 52,79 | 1,88 1,80 | 0,25 0,60 | 12,75 25,20 | 60,75 113,40 | - |
| Итого за завтрак 7-11 лет: | | 600,00 | 85,00 | 10,27 | 8,27 | 84,53 | 453,62 | |

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше.

| | | | | | | | | |
|--|---|---------------|---------------|--------------|--------------|----------------|-----------------|--------|
| Завтрак 12 лет и старше | Каша молочная рисовая с маслом. (Крупа рисовая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.) | 220/5 | 24,80 | 6,14 | 7,39 | 42,90 | 262,64 | 898,00 |
| | Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар) | 200 | 10,00 | 1,82 | 1,67 | 13,22 | 75,19 | 986,00 |
| | Хлеб пшеничный йодированный БХП Банан. | 29 200 | 2,41 52,79 | 2,18 1,80 | 0,29 0,60 | 14,79 25,20 | 70,47 113,40 | - |
| Итого за завтрак 12 лет и старше: | | 654,00 | 90,00 | 11,94 | 9,95 | 96,11 | 521,70 | |

Возрастная категория: ШЫП

| | | | | | | | | |
|-----------------------|--|---------------|---------------|--------------|--------------|----------------|-----------------|--------|
| Обед | Суп-лапша домашняя с фрикадельками (Фрикадельки мясные, лапша Ролитон, морковь, лук репч., масло) | 20/180 | 19,74 | 4,87 | 7,99 | 9,28 | 128,49 | 694,00 |
| | ЕЖИКИ МЯСНЫЕ с соусом красным (Говядина, свинина, крупа рисовая, вода, лук репч., соль йод., сок красной смородины) | 80/20 | 36,91 | 9,72 | 13,53 | 7,67 | 191,31 | 222,00 |
| | Гарнир каша гречневая рассыпчатая (Крупа гречневая, вода, масло сл., соль йод.) | 150 | 10,64 | 6,20 | 4,74 | 37,98 | 219,36 | 632,00 |
| | Чай с молоком. (Чай, молоко, вода) | 190 | 6,05 | 1,29 | 1,34 | 2,03 | 25,36 | 603,00 |
| | Хлеб пшеничный йодированный Гематоген | 20 40 | 1,66 30,00 | 1,50 2,60 | 0,20 1,60 | 10,20 32,80 | 48,60 156,00 | - |
| Итого за обед: | | 700,00 | 105,00 | 26,18 | 29,39 | 99,97 | 769,11 | |

Возрастная категория: ШЫП

| | | | | | | | | |
|--------------------------|--|---------------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| Полдник | Пицца с ветчиной и сыром (Мука пш.в/с, дрожжи прес., кофеир, сахар, ветчина, сыр, помидоры, сметана, томат-паста, масло слив., соль йод., чеснок) | 80 | 28,42 | 7,63 | 12,29 | 20,77 | 224,21 | 1 065,00 |
| | Чай с лимоном (Чай, сахар, лимон, вода) | 200/3 | 2,58 | 0,04 | | 9,14 | 36,74 | 431,00 |
| | Мармелад в индивидуальной упаковке | 30 | 19,00 | 0,04 | | 31,76 | 127,20 | - |
| Итого за полдник: | | 313,00 | 50,00 | 7,71 | 12,29 | 61,67 | 388,15 | |

Итого за день 4 Возрастная категория: ШЫП (1-4 кл.)

| | | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Итого за день 4 Возрастная категория: ШЫП (5-11 кл.) | | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|--|--|

Итого за день 4 Возрастная категория: ШЫП (5-11 кл.)

| | | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Итого за день 4 Возрастная категория: ШЫП (5-11 кл.) | | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|--|--|

День 5

Возрастная категория: ШЫП (1-4 кл.)

| | | | | | | | | |
|----------------------------------|---|------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|
| Завтрак 7-11 лет | Каша молочная манная (жидкая) с маслом (Крупа манная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.) | 180/8 | 20,45 | 5,43 | 5,48 | 27,47 | 180,94 | 850,00 |
| | Бутерброд с джемом (Джем, хлеб пш.) | 40/38 | 22,87 | 3,67 | 0,47 | 46,21 | 203,70 | 779,00 |
| Итого за завтрак 7-11 лет | | 200 | 10,00 | 1,82 | 1,67 | 13,99 | 75,10 | 886,00 |

| | | | | | | | |
|--------------------------------------|---------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------|
| (Какао-порошок, молоко, вода, сахар) | 200 | 10000 | 1,902 | 1,901 | 10,222 | 10,212 | 200,000 |
| Десерт фруктовый | 100 | 31,68 | 0,60 | 0,20 | 19,00 | 80,20 | - |
| Итого за завтрак 7-11 лет: | 566,00 | 85,00 | 11,52 | 7,82 | 105,89 | 540,03 | |

Возрастная категория: ШВП (5-11 кл.)

| | | | | | | | |
|---|---------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------|
| Каша молочная манная(жидкая) с маслом (Крупа манная, молоко, вода, сахар-песок, соль, йод., масло сл.) | 220/10 | 25,20 | 6,64 | 6,71 | 33,60 | 221,36 | 850,00 |
| Бутерброд с джемом (Джем, хлеб пш.) | 40/41 | 23,12 | 3,81 | 0,49 | 47,98 | 211,54 | 779,00 |
| Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар) | 200 | 10,00 | 1,82 | 1,67 | 13,22 | 75,19 | 986,00 |
| Десерт фруктовый | 100 | 31,68 | 0,60 | 0,20 | 19,00 | 80,20 | - |
| Итого за завтрак 12 лет и старше: | 611,00 | 90,00 | 12,87 | 9,07 | 113,81 | 588,29 | |

Возрастная категория: ШВП

| | | | | | | | |
|--|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| Уха "Рыбачья" с сайрой. (Сайра, картофель, морковь, лук репч., масло подсол., соль йод., | 10/190 | 21,33 | 3,97 | 7,29 | 11,82 | 128,74 | 17,00 |
| Котлета "Незнайка" (со свиной) с соусом кр (Говядина, свинина, хлеб пш., молоко, лук репч., вода, яйцо, соль, перец, майонез, соль, йод, сок лимонный(основной)) | 80/30 | 41,70 | 12,54 | 18,67 | 14,16 | 274,83 | 225,00 |
| Пюре картофельное (Картофель, молоко, масло сл., соль йод.) | 180 | 26,69 | 3,71 | 5,36 | 24,12 | 159,59 | 371,00 |
| Напиток из ягод (смородина), протертой с са (Смородиня протертая с сахаром, сахар-песок, вода) | 200 | 12,37 | 0,19 | 0,08 | 15,82 | 64,76 | 1 083,00 |
| Хлеб пшеничный йодированный БХП | 35 | 2,91 | 2,63 | 0,35 | 17,85 | 85,05 | - |
| Итого за обед: | 725,00 | 105,00 | 23,03 | 31,75 | 83,77 | 712,97 | |

Возрастная категория: ШВП

| | | | | | | | |
|---|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------|
| Самса "Детская" (Тесто слоеное, говядина, лук репч., масло подсол., мука, яйцо, соль | 75 | 44,27 | 9,91 | 18,35 | 18,06 | 277,03 | 18,00 |
| Чай с молоком. (Чай, молоко, вода) | 180 | 5,73 | 1,22 | 1,27 | 1,93 | 24,02 | 603,00 |
| Итого за полдник: | 255,00 | 50,00 | 11,13 | 19,62 | 19,99 | 301,05 | |

Итого за день 5 Возрастная категория: ШВП (1-4 кл.)

Итого за день 5 Возрастная категория: ШВП (5-11 кл.)

45,68 59,19 209,65 1 554,05

48,86 63,31 224,57 1 663,53

Возрастная категория: ШВП (1-4 кл.)

| | | | | | | | |
|---|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------|
| Каша молочная кукурузная с маслом (Крупа кукурузная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло | 150/5 | 15,58 | 5,31 | 4,48 | 35,01 | 181,58 | 623,00 |
| Ватрушка "Королевская" (Мука пш.вс., яйцо, сахар-песок, масло сл., творог, сода, ванилин) | 90 | 37,54 | 12,58 | 11,63 | 35,78 | 231,08 | 397,00 |
| Кофейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар) | 200 | 9,80 | 1,51 | 1,13 | 12,61 | 66,65 | 1 066,00 |
| Хлеб пшеничный йодированный БХП | 30 | 2,49 | 2,25 | 0,30 | 15,30 | 72,90 | - |
| Яблоко свежее | 124 | 19,59 | 0,50 | 0,50 | 12,15 | 55,06 | - |
| Итого за завтрак 7-11 лет: | 599,00 | 85,00 | 22,15 | 18,03 | 110,85 | 609,26 | |

Возрастная категория: ШВП (5-11 кл.)

| | | | | | | | |
|---|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|
| Каша молочная кукурузная с маслом (Крупа кукурузная, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло | 200/5 | 19,25 | 7,02 | 5,92 | 46,31 | 282,12 | 623,00 |
| Ватрушка "Королевская" | 90 | 27,54 | 12,58 | 11,63 | 35,78 | 231,08 | 397,00 |

| | | | | | | | | | |
|--|---|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------|--------|
| Завтрак 12 лет и старше | (Мука пш.в/с, яйцо, сахар-песок, масло сл., творог, сода, ванилин) | 20 | 21,37 | 12,90 | 11,90 | 22,10 | 20,14 | 201,42 | 211,90 |
| | Кфейный напиток злаковый (Кофейный напиток злаковый, молоко, вода, сахар) | 200 | 9,80 | 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 | - | |
| Итого за завтрак 12 лет и старше: | Яблоко свежее | 133 | 21,00 | 0,53 | 0,53 | 13,03 | 59,05 | - | |
| | | 657,00 | 90,00 | 23,82 | 19,50 | 122,52 | 709,49 | | |

Возрастная категория: ШВП

| | | | | | | | | |
|-------------|--|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| Обед | Бульон с мясными фрикадельками и гречками (Фрикадельки мясные, морковь, лук репч., чеснок, приправы, соль) | 30/190/15 | 23,83 | 4,55 | 4,63 | 6,98 | 87,85 | 1 079,00 |
| | Плов из говядины с овощами (Говядина, крупа рисовая, вода, морковь, лук репч., масло подсол., соль) | 50/190 | 77,21 | 21,90 | 32,95 | 47,41 | 573,82 | 523,00 |
| | Чай с сахаром (Чай, сахар, вода) | 200 | 1,63 | | | 9,08 | 36,32 | 663,00 |
| | Хлеб пшеничный йодированный БХП | 28 | 2,33 | 2,10 | 0,28 | 14,28 | 68,04 | - |
| | Итого за обед: | 703,00 | 105,00 | 28,55 | 37,87 | 77,76 | 766,02 | |

Возрастная категория: ШВП

| | | | | | | | | |
|--------------------------|---|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------|--------|
| Полдник | 1 амбургер. (Мука пш.в/с, вода, яйцо, дрожжи пресс., сахар-песок, говядина, масло подсол., подсол. соль, томатная паста, горчица, кунжут) | 85 | 40,89 | 11,90 | 12,07 | 27,19 | 265,00 | 596,00 |
| | Кисель детский "Зитюшка" (Кисель, "Витонек", вода) | 180 | 9,11 | | | 19,25 | 77,00 | 902,00 |
| Итого за полдник: | 265,00 | 50,00 | 11,90 | 12,07 | 46,44 | 342,00 | | |

Итого за день 6 Возрастная категория: ШВП (1-4 кл.)

| | | | | | | | | |
|---|--|--|--|--------------|--------------|---------------|-----------------|--|
| Итого за день 6 Возрастная категория: ШВП (5-11 кл.) | | | | | | | | |
| | | | | 68,93 | 76,09 | 255,38 | 1 982,08 | |

7 День

| | | | | | | | | |
|---|--|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------|
| Завтрак 7-11 лет | Каша молочная гречневая с маслом. (Крупа гречневая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.) | 180/10 | 23,45 | 6,56 | 6,75 | 34,14 | 173,57 | 515,00 |
| | Бутерброд с ветчиной и маслом (Ветчина, масло сл., хлеб пш.) | 36/10/35 | 28,75 | 7,17 | 13,52 | 22,25 | 209,37 | 909,01 |
| | Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар) | 200 | 10,00 | 1,82 | 1,67 | 13,22 | 75,19 | 986,00 |
| Итого за завтрак 7 лет и старше: | Зефир с вареной стружкой | 1 | 22,80 | 0,63 | 2,80 | 25,80 | 130,92 | - |
| | | 506 | 90,00 | 16,18 | 24,75 | 95,41 | 589,05 | |

Возрастная категория: ШВП (5-11 кл.)

| | | | | | | | | |
|--------------------------------|--|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------|
| Завтрак 12 лет и старше | Каша молочная гречневая с маслом. (Крупа гречневая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.) | 215/10 | 26,26 | 7,77 | 8,00 | 40,43 | 264,76 | 515,00 |
| | Бутерброд с ветчиной и маслом (Ветчина, масло сл., хлеб пш.) | 40/10/40 | 30,94 | 7,97 | 15,02 | 24,72 | 265,97 | 909,01 |
| | Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар) | 200 | 10,00 | 1,82 | 1,67 | 13,22 | 75,19 | 986,00 |
| | Зефир с вареной стружкой | 1 | 22,80 | 0,63 | 2,80 | 25,80 | 130,92 | - |
| | Итого за завтрак 12 лет и старше: | 516,00 | 90,00 | 18,18 | 27,49 | 104,17 | 736,84 | |

Возрастная категория: ШВП

| | | | | | | | | |
|--|--|----------|-------|------|-------|------|--------|--------|
| Итого за завтрак 12 лет и старше: | Борщ с капустой, картофелем, фрикадельками (Фрикадельки мясные, свекла, картофель, капуста, морковь, лук репч., томатная паста, мука, масло подсол., сахар-песок, чеснок, уксус) | 20/180/8 | 23,45 | 5,82 | 10,11 | 9,75 | 153,27 | 165,00 |
| | Котлета мясная с соусом красным | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------|
| Обед | Говядина, свинина, хлеб пш., вода, яйцо, сухарь панир., масло | 10/20 | 33,81 | 9,74 | 10,43 | 10,04 | 229,31 | 1 022,00 |
| | Макаронные изделия отварные. | 150 | 8,70 | 5,42 | 4,07 | 31,80 | 185,45 | 307,00 |
| | (Макаронные изделия, вода, масло сл., соль, йод.) | | | | | | | |
| | Компот из кураги и изюма с витамином С. | 200 | 7,30 | 0,54 | 0,24 | 19,71 | 83,16 | 612,00 |
| | (Курага, изюм, сахар-песок, лимон, кислота, аскорб. кислота) | | | | | | | |
| Итого за обед: | Хлеб пшеничный йодированный БХП | 21 | 1,74 | 1,58 | 0,21 | 10,71 | 51,03 | - |
| | Гематоген | 40 | 30,00 | 2,60 | 1,60 | 32,80 | 156,00 | - |
| | Итого за обед: | 709,00 | 105,00 | 25,69 | 32,65 | 115,41 | 858,21 | |
| Возрастная категория: ШБП | | | | | | | | |
| Подлунка | Хачапури "Школьный" | 85 | 24,38 | 10,09 | 7,04 | 32,02 | 231,78 | 68,00 |
| | (Мука, вода, яйцо, сахар-песок, дрожжи пресс., сыр, картофель, соль, под. масло, подг.) | | | | | | | |
| | Чай с молоком. | 200 | 6,37 | 1,36 | 1,41 | 2,14 | 26,69 | 603,00 |
| (Чай, молоко, вода) | | | | | | | | |
| Итого за подлунку: | Яблоко свежее | 122 | 19,25 | 0,49 | 0,49 | 11,96 | 54,17 | - |
| | Итого за подлунку: | 407,00 | 50,00 | 11,93 | 8,94 | 46,11 | 312,64 | |
| Итого за день 7 Возрастная категория: ШБП (1-4 кл.) | | | | | | | | |
| Итого за день 7 Возрастная категория: ШБП (5-11 кл.) | | | | | | | | |
| Итого за день 7 Возрастная категория: ШБП (5-11 кл.) | | | | | | | | |
| День 8 | | | | | | | | |
| Возрастная категория: ШБП (1-4 кл.) | | | | | | | | |
| Завтрак 7-11 лет | Сыр в индивидуальной упаковке | 1 | 14,48 | 1,37 | 2,98 | 0,88 | 35,82 | - |
| | Каша молочная "Улыбка" с маслом | 190/5 | 22,91 | 6,68 | 7,71 | 36,80 | 243,32 | 53,00 |
| | (Хлопья Геркулес, крупа рисовая, молоко, вода, сахар-песок, соль) | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный йодированный БХП | 27 | 2,24 | 2,03 | 0,27 | 13,77 | 65,61 | - |
| | Чай с молоком. | 200 | 6,37 | 1,36 | 1,41 | 2,14 | 26,69 | 603,00 |
| (Чай, молоко, вода) | | | | | | | | |
| Итого за завтрак 7-11 лет: | Кекс "Столичный" (конд.цех) | 1 | 39,00 | 0,09 | 0,38 | 0,42 | 194,5 | 137,00 |
| | Итого за завтрак 7-11 лет: | 515 | 85,00 | 11,53 | 12,75 | 54,01 | 565,94 | |
| Возрастная категория: ШБП (5-11 кл.) | | | | | | | | |
| Завтрак 12 лет и старше | Сыр в индивидуальной упаковке | 1 | 14,48 | 1,37 | 2,98 | 0,88 | 35,82 | - |
| | Каша молочная "Улыбка" с маслом | 240/5 | 27,82 | 8,39 | 9,69 | 46,23 | 305,71 | 53,00 |
| | (Хлопья Геркулес, крупа рисовая, молоко, вода, сахар-песок, соль) | | | | | | | |
| | Чай с молоком. | 200 | 6,37 | 1,36 | 1,41 | 2,14 | 26,69 | 603,00 |
| | (Чай, молоко, вода) | | | | | | | |
| Итого за завтрак 12 лет и старше: | Хлеб пшеничный йодированный БХП | 28 | 2,33 | 2,10 | 0,28 | 14,28 | 68,04 | - |
| | Кекс "Столичный" (конд.цех) | 1 | 39,00 | 0,09 | 0,38 | 0,42 | 194,5 | 137,00 |
| Итого за завтрак 12 лет и старше: | 566 | 90,00 | 13,31 | 14,74 | 63,95 | 630,26 | | |
| Возрастная категория: ШБП | | | | | | | | |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми, с фрикаделька | 10/190 | 13,85 | 6,73 | 7,91 | 13,53 | 152,21 | 157,00 |
| | (Фрикадельки мясные, картофель, горох, лук репч., морковь, масло, подг. соль, йод.) | | | | | | | |
| | Пельмени отварные с маслом | 160/7 | 65,91 | 15,61 | 39,35 | 47,77 | 557,66 | 1 084,00 |
| | (Пельмени, соль, йод., масло сл.) | | | | | | | |
| | Чай с лимоном | 200/4 | 2,89 | 0,04 | | 9,19 | 36,92 | 431,00 |
| (Чай, сахар, лимон, вода) | | | | | | | | |
| Итого за обед: | Хлеб пшеничный йодированный БХП | 22 | 1,83 | 1,65 | 0,22 | 11,22 | 53,46 | - |
| | Яблоко свежее | 130 | 20,52 | 0,52 | 0,52 | 12,74 | 57,72 | - |

| | | | | | | | | |
|---|---|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|----------|
| Итого за обед: | | 723,00 | 105,00 | 24,55 | 48,00 | 94,45 | 857,97 | |
| Возрастная категория: ШБИ | | | | | | | | |
| Полдник | Сосиска запеченная в тесте, (Сосиска молочн., мука пш., вода, яйцо кур., масло сл., сахар-песок, дрожжи пресс., масло слив., соль йод., майонез) | 50/50 | 37,90 | 10,16 | 15,13 | 27,64 | 287,37 | 55,00 |
| | Напиток из ягод (брусника), протертой с сахаром (Брусника протертой с сахаром, сахар-песок, вода) | 180 | 12,10 | 0,12 | 0,08 | 14,24 | 58,15 | 1 083,00 |
| Итого за полдник: | | 280,00 | 50,00 | 10,28 | 15,21 | 41,88 | 345,52 | |
| Итого за день 8 Возрастная категория: ШБИ (1-4 кл.) | | | | 46,35 | 75,96 | 190,34 | 1 928,93 | |
| Итого за день 8 Возрастная категория: ШБИ (5-11 кл.) | | | | 52,44 | 84,64 | 213,57 | 2 124,35 | |
| День 9 | | | | | | | | |
| Возрастная категория: ШБИ (1-4 кл.) | | | | | | | | |
| Завтрак 7-11 лет | Каша молочная ячневая с маслом (Крупа ячневая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.) | 190/10 | 22,00 | 6,57 | 8,30 | 34,27 | 218,1 | 898,00 |
| | Бутерброд с сыром. (Сыр, хлеб пш.) | 26/35 | 23,00 | 6,97 | 4,96 | 23,33 | 165,81 | 868,00 |
| | Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар) | 200 | 10,00 | 1,82 | 1,67 | 13,22 | 75,19 | 986,00 |
| | Гематоген | 40 | 30,00 | 2,60 | 1,60 | 32,80 | 156,00 | - |
| Итого за завтрак 7-11 лет: | | 501,00 | 85,00 | 17,96 | 16,53 | 103,62 | 615,1 | |
| Возрастная категория: ШБИ (5-11 кл.) | | | | | | | | |
| Завтрак 12 лет и старше | Каша молочная ячневая с маслом (Крупа ячневая, молоко, вода, сахар-песок, соль йод., масло сл.) | 240/10 | 25,42 | 8,21 | 10,38 | 42,83 | 297,62 | 898,00 |
| | Бутерброд с сыром. (Сыр, хлеб пш.) | 28/33 | 24,58 | 6,97 | 4,96 | 23,33 | 165,81 | 868,00 |
| | Какао-напиток. (Какао-порошок, молоко, вода, сахар) | 200 | 10,00 | 1,82 | 1,67 | 13,22 | 75,19 | 986,00 |
| | Гематоген | 40 | 30,00 | 2,60 | 1,60 | 32,80 | 156,00 | - |
| Итого за завтрак 12 лет и старше: | | 551,00 | 90,00 | 19,60 | 18,61 | 112,19 | 694,62 | |
| Возрастная категория: ШБИ | | | | | | | | |
| Обед | Щи по-уральски (пшено) с фрикадельками (1+) (Фрикадельки мясные, капуста, морковь, лук репч., крупа пшено, томат-паста, майонез, соль, йод.) | 30/220 | 24,72 | 5,23 | 9,54 | 6,49 | 132,72 | 8,00 |
| | Рыба тушеная с овощами (минтай) (Минтай, морковь, лук репч., томат-паста, сахар-песок, масло) | 75/70 | 40,62 | 13,89 | 7,54 | 5,77 | 146,51 | 254,00 |
| | Рис отварной (Крупа рисовая, вода, масло сл., соль йод.) | 180 | 16,72 | 4,33 | 5,74 | 43,73 | 243,88 | 552,00 |
| | Напиток из облепихи, протертой с сахаром (Облепиха протертой, сахар-песок, вода) | 200 | 12,79 | 0,25 | 1,11 | 18,67 | 85,67 | 904,00 |
| | Хлеб пшеничный йодированный БХП | 27 | 2,23 | 2,03 | 0,27 | 13,77 | 65,61 | - |
| | Пюре фруктовое | 125 | 22,92 | | | 13,75 | 55,00 | - |
| Итого за обед: | | 927,00 | 120,00 | 25,72 | 24,20 | 102,18 | 729,39 | |
| Возрастная категория: ШБИ | | | | | | | | |
| Полдник | Плюшка "Эстонская" с сыром (Мука пш.в/с, яйцо, сахар-песок, вода, дрожжи пресс., масло сл., сыр, соль йод., майонез) | 90 | 31,81 | 10,37 | 14,16 | 33,83 | 304,22 | 328,00 |
| | Сок фруктовый в потребительской упаковке | 1 | 18,19 | 1,40 | 0,40 | 22,80 | 100,40 | - |
| Итого за полдник: | | 91,00 | 50,00 | 11,77 | 14,56 | 56,63 | 404,62 | |

| | | | | | |
|---|--------|--------|--------|----------|--|
| Итого за день 9 Возрастная категория: ШВП (1-4 кл.) | 52,64 | 52,21 | 256,63 | 1 706,91 | |
| Итого за день 9 Возрастная категория: ШВП (5-11 кл.) (5-11 кл.) | 57,09 | 57,36 | 271,00 | 1 828,63 | |
| Среднее значение период по Завтрак 7-11 лет ШВП (1-4 кл.) | 47,96 | 52,39 | 240,13 | 1 653,71 | |
| Среднее значение период по Обед ШВП (1-4 кл.) | 95,43 | 128,54 | 268,98 | 2 614,57 | |
| Среднее значение период по Полдник ШВП (1-4 кл.) | 20,97 | 27,02 | 74,91 | 626,69 | |
| Среднее значение период по Завтрак 12 лет и старше ШВП (5-11 кл.) | 53,96 | 59,08 | 270,91 | 1 861,05 | |
| Среднее значение период по Обед ШВП (5-11 кл.) | 103,10 | 138,97 | 289,52 | 2 821,21 | |
| Среднее значение период по Полдник ШВП (5-11 кл.) | 20,97 | 27,02 | 74,91 | 626,69 | |