



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



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
Неделя 1							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная манная с маслом (крупа манная, молоко, соль йодир, сахар-песок, масло слив.)	200/10	5,96618	9,63776	30,01726	230	899
	Бутерброд с сыром и маслом(сыр, масло сл. хлеб пшен. йодир.)	30/10/40	9,29	16,4	15,43	275	1017
	Напиток с витаминами «Витгошка» (смесь сухая с витаминами, вода)	200	0	0	18,6	74	1014
Итого за завтрак:			9,29	16,4	34,03	579	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная манная с маслом (крупа манная, молоко, соль йодир, сахар-песок, масло слив.)	200/10	5,96618	9,63776	30,01726	230	899
	Бутерброд с сыром и маслом(сыр, масло сл. хлеб пшен. йодир.)	30/10/40	9,29	16,4	15,43	275	1017
	Напиток с витаминами «Витгошка» (смесь сухая с витаминами, вода)	200	0	0	18,6	74	1014
Итого за завтрак:			9,29	16,4	34,03	579	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Суп картофельный с фаршем (фарш говяж., картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йод.)		20/250	7,9	7,1	18	168	698/998

Обед	Уляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука, соль йод.) 45/45	90	12,9	12,6	2,7	176,5	550
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	8,2	5,3	35,9	224,6	632
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, лимон .кислота)	200	0,4	0,8	25,5	105	435
	Хлеб пшеничный йодированный	48	3,6	0,48	24,4	120	-
	Хлеб ржаной	25	1,98	0,36	11,9	59,4	-
	Яблоко свежее	161	0,6	0,6	15,7	75,6	-
Итого за обед:	944	35,58	27,24	134,1	929,1		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Суп картофельный с фаршем (фарш говяж., картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йод.)	20/250	7,9	7,1	18	168	698/998	
	Уляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука, соль йод.) 60/60	120	17,2	16,9	3,6	235,5	550	
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	9,8	6,4	43	269,6	632	
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, лимон.кислота)	200	0,4	0,8	25,5	105	435	
	Хлеб пшеничный йодированный	48	3,6	0,48	24,4	120	-	
	Хлеб ржаной	25	1,98	0,36	11,9	59,4	-	
	Яблоко свежее	161	0,6	0,6	15,7	75,6	-	
	Итого за обед:	1004	41,48	32,64	142,1	1033,1		
	Полдник	Батончик слоеный с начинкой ВХП	55	2,4	7,7	25,3	187	
		Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	29	603
Груша свежая		165	0,66	0,495	16,995	77,5		
Итого за полдник:	504	4,61	9,645	44,465	292,5			
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет		49,48	53,285	212,595	1800,6			
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше		55,38	58,685	220,595	1904,6			

День 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Каша молочная «Улыбка» с маслом (крупа рисовая, крупа овсяная Геркулес,молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир.)	200/10	7,096906	10,937168	39,249574	284	53
	Бутерброд маслом(масло слив., хлеб пшен. йодир.)	10/45	3,45	7,7	23,08	178,6	778
	Напиток кофейный Школьный (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,74	1,76	16,6	89	987
	Зефир	55	0,44	0,055	43,89	179,3	
Итого за завтрак:		12,726906	20,452168	122,81957	730,9		
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная «Улыбка» с маслом (крупа рисовая, крупа овсяная Геркулес,молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир.)	200/10	7,096906	10,937168	39,249574	284	53
	Бутерброд маслом(масло слив., хлеб пшен. йодир.)	10/45	3,45	7,7	23,08	178,6	778
	Напиток кофейный Школьный (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,74	1,76	16,6	89	987
	Зефир	55	0,44	0,055	43,89	179,3	
Итого за завтрак:		12,726906	20,452168	122,81957	730,9		
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Щи из свежей капустой с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, Масло раст., соль йод.)	20/250	7,34	9,07	8,3	144,3	197/998
	Фрикадельки из говядины с соусом (говядина, масло растит., лук репч., мука пшен., хлеб пшен., молоко, соль йодир. Соус кр осн) 70/30	100	10,4	14	11,4	214	1028
	Пюре картофельное (картофель, молоко т/п, масло .сл)	150	3	4,4	20	132	371
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	180	0,34	0,12	16,4	67	591
Обед	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Груша	167	0,66	0,5	17,2	78	-
Итого за обед:		25,97	28,75	100,48	749,3		

Возрастная категория: 12 лет и старше									
Обед	Шпи из свежей капустой с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, Масло раст., соль йод.)	20/250	7,34	9,07	8,3	144,3	197/998		
	Фрикадельки из говядины с соусом (говядина, масло растит., лук репч., мука пшен., хлеб пшен., молоко, соль йодир. Соус кр осн) 90/30	120	13,3	17,6	14	269	1028		
	Пюре картофельное (картофель, молоко т/п, масло .сл)	180	3,6	5,3	24	158	371		
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75	591		
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,75	0,5	25,5	125	-		
	Хлеб ржаной	30	2,97	0,54	17,82	59	-		
	Груша	180	0,72	0,54	15,54	84			
	Итого за обед:	1030	32,06	33,68	123,36	914,3			
	Полдник	Кекс Фараон БХП	70	3,5	20,3	35	329		
		Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0,05	0,02	9,1	37		663
Дылоко		186	0,744	0,744	18,228	87			
Итого за полдник:		4,294	21,064	62,328	453				
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет		42,990906	70,266168	285,62757	1933,2				
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше		49,080906	75,196168	308,50757	2098,2				
День 3									
Возрастная категория: 7-11 лет									
Завтрак	Каша молочная Боярская (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, изюм, соль йод., масло слив.)	185	7,656817	16,31256	39,439355	335	527		
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)	25/44	9,1	7,815	22,44	188,5	868		
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,3	0,08	12,8	53	621		
Итого за завтрак:		17,056817	24,20756	74,679355	576,5				
Возрастная категория: 12 лет и старше									

Завтрак	Каша молочная Боярская (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, изюм, соль йод., масло слив.)	185	7,656817	16,31256	39,439355	335	527
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)	25/44	9,1	7,815	22,44	188,5	868
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,3	0,08	12,8	53	621
Итого за завтрак:			17,056817	24,20756	74,679355	576,5	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша домашн. Роллтон, лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	15/250	6,8	8,4	13,4	157,5	694/998
	Фрикадельки Удинские с соусом (говядина, молоко, лук репч., яйцо, соус красный осн.)	90	13,44	11,91	3,68	175,7	224
	60/30						
	Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	150	5,54	4,5	34,61	201	310
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
Яблоко свежее	182	0,72	0,72	17,83	85	-	
Итого за обед:		951	31,53	26,31	110,9	814,2	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша домашн Роллтон, лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	15/250	6,8	8,4	13,4	157,5	694/998
	Фрикадельки Удинские с соусом (говядина, молоко, лук репч., яйцо, соус красн. осн.)	110	17,84	15,5	4,31	228,2	224
	80/30						
	Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	180	6,6	5,4	41,5	241	310
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
Яблоко свежее	185	0,74	0,74	18,13	86	-	

Итого за обед:		1004	37,01	30,82	118,72	907,7	
	Булочка Сдоба с повидлом б/п	100	7	5,5	63	330	
Полдник	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Груша св	162	0,648	0,486	16,686	76	
Итого за полдник:			7,698	6,006	88,786	443	
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет			56,284817	56,52356	274,36535	1833,7	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше			61,764817	61,03356	282,18535	1927,2	
День 4							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко питьевое, сахар, соль йод., масло слив.)	200/5	6,8996	6,50936	35,97139	230	898
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр, масло слив., хлеб)	20/10/50	8,47	13,65	25,63	263	778
	Напиток кофейный «Школьный» (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,74	1,76	16,6	89	987
	Мармелад	40	0,04	0	31,76	128	-
Итого за завтрак:			17,1496	21,91936	109,96139	710	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко питьевое, сахар, соль йод., масло слив.)	200/5	6,8996	6,50936	35,97139	230	898
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр, масло слив., хлеб)	20/10/50	8,47	13,65	25,63	263	778
	Напиток кофейный «Школьный» (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,74	1,76	16,6	89	987
	Мармелад	40	0,04	0	31,76	128	-
Итого за завтрак:			17,1496	21,91936	109,96139	710	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	982

	Рассолыник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковья, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	15/250	6,43	8,45	16,21	166	167/998	
Обед	Сосиски молочные отварные с маслом (сосиски молочные, масло слив.)	100/7	11,05	28,97	0,491	372	636	
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	150	5,25	3,9	32,7	187	307	
	Компот из сухофруктов с витамином С (сухофрукты, сахар-песок, витамин С.)	200	0,57	0,07	24	99	611	
	Хлеб пшеничный йодированный	39	2,8	0,38	19,3	95	-	
	Хлеб ржаной	30	2,97	0,54	17,82	59	-	
	Итого за обед:	851	29,73	42,43	112,801	992,4		
Возрастная категория: 12 лет и старше								
	Закуска порционная (помидоры свежие) (говядина, крупа перловая, картофель, морковья, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	100	1,1	0,2	3,8	24	982	
Обед	Сосиски молочные отварные с маслом (сосиски молочные, масло слив.)	100/7	11,05	28,97	0,491	372	636	
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	180	6,3	4,7	39,2	225	307	
	Компот из сухофруктов с витамином С (сухофрукты, сахар-песок, витамин С.)	200	0,57	0,07	24	99,36	611	
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,32	0,31	15,81	78	-	
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	7,9	39	-	
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-	
	Итого за обед:	1103	29,07	42,94	131,411	1094,36		
	Полдник	Ромашка шоколадная	60	3,716478	10,81388	38,028172	264	122
		Чай с лимоном	200/4	0,05	0,02	9,1	56	432
		Груша	162	0,648	0,486	16,686	76	
Итого за полдник:		4,414478	11,31988	63,814172	396			
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет		51,294078	75,66924	286,57656	2098,4			

Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше		50,634078	76,17924	305,18656	2200,36		
День 5							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Запеканка из творога со стуженным молоком (творог, сахар-песок, соль йодир, сметана, масло слив., стуженное молоко)	100/25	21,619712	9,133056	28,847048	284	342
	Бутерброд с маслом	12/37	2,871	9,07	19,026	171,8	778
	Чай черный	200	0,19	0,04794	0,0364	1,33	1009
	Итого за завтрак:	374	24,680712	18,250996	47,909448	457,13	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Запеканка из творога со стуженным молоком (творог, сахар-песок, соль йодир, сметана, масло слив., стуженное молоко)	100/25	21,619712	9,133056	28,847048	284	342
	Бутерброд с маслом	12/37	2,871	9,07	19,026	171,8	778
	Чай черный	200	0,19	0,04794	0,0364	1,33	1009
	Итого за завтрак:	374	24,680712	18,250996	47,909448	457,13	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с п/к колбасой (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., п/к колбаса)	15/250	7,2	10,6	18	197	157
	Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., сметана, соль йодир.) 40/50	90	12,3	18,1	5,1	233	551
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	4,4	4,4	19,5	136	676
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75	667
Итого за обед:	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко свежее	179	0,71	0,71	17,54	84	
	Итого за обед:	934	29,22	34,6	105,52	839	
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Обед	Супл картофельный с бобовыми, с п/к колбасой (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., п/к колбаса)	15/250	7,2	10,6	18	197	157
	Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., сметана, соль йодир.) 50/50	100	15	20,3	5,1	264	551
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	5,3	5,3	23,4	163	676
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75	667
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	30	2,97	0,54	17,82	59	-
Итого за обед:	Йогурт свежий	197	0,78	0,78	19,3	92	
		1012	34,63	38,05	122,22	950	
	Коржик молочный БХП	70	4,55	8,4	47,6	280	
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,55	1,45	2,17	29	603
	Груша	137	0,548	0,411	14,111	64	
Итого за полдник:		6,648	10,261	63,881	373		
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет		60,548712	63,111996	217,31045	1669,13		
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше		65,958712	66,561996	234,01045	1780,13		
Неделя 2							
День 6							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная манная с маслом (крупа манная, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	200/4	5,92106	5,80976	29,94628	196	899
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	70	-
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,81984	1,672	13,2223	75	986
Итого за завтрак:	Вафли сладкие со стуж. молоком БХП	1шт	4,2	10,8	32,1	240	-
			14,0409	18,56176	89,54858	581	
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Завтрак	Каша молочная манная с маслом (крупа манная, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	200/4	5,92106	5,80976	29,94628	196	899
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	70	-
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,81984	1,672	13,2223	75	986
	Вафли сладкие со ст.уш. молоком БХП	1шт	4,2	10,8	32,1	240	-
Итого за завтрак:		14,0409	18,56176	89,54858	581		
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/250	4,18	8,42	16,23	157,5	17
	Плов из говядины с овощами (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч., томат, масло подсолн., соль йодир)	40/140	15,19	24,14	36,86	425,5	523
	Компот из свежих груш с витамином С (груши, сахар-песок, аскорбиновая кислота)	200	0,15	0,11	18,28	74,7	692
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко	144	0,57	0,57	14,11	67	-
Итого за обед:		839	24,32	33,9	112,66	838,7	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/250	4,18	8,42	16,23	157,5	17
	Плов из говядины с овощами (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч., томат, масло подсолн., соль йодир)	50/150	18,25	27,46	39,5	478,2	523
	Компот из свежих груш с витамином С (груши, сахар-песок, аскорбиновая кислота)	200	0,15	0,11	18,28	74,7	692
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко	171	0,684	0,684	16,75	80,3	-
Итого за обед:		896	28,244	37,434	123,04	929,7	

Полдник	Ром-баба БХП	100	5,5	9	60	340	
	Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120	
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	
Итого за полдник:			11,3	15,4	93,4	551	
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет			49,6609	67,86176	295,60858	1970,7	
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше			53,5849	71,39576	305,98858	2061,7	
День 7							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	200/5	7,85328	8,84164	34,5358	249	898
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб)	15/35	6,1	4,775	17,85	141	868
	Напиток кофейный «Школьный» (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,74	1,76	16,6	89	987
	Пирожное «Подсолнух»	60	5,031	17,85	30,69	303	-
Итого за завтрак:			20,72428	33,22664	99,6758	782	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	200/5	7,85328	8,84164	34,5358	249	898
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб)	15/35	6,1	4,775	17,85	141	868
	Напиток кофейный «Школьный» (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,74	1,76	16,6	89	987
	Пирожное «Подсолнух»	60	5,031	17,85	30,69	303	-
Итого за завтрак:			20,72428	33,22664	99,6758	782	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982
	Пи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	20/250	7,348	9,07	8,3	144	197/998

Обед	Котлета Мечта с соусом (минтай, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соус белый основной) 80/30	110	11,21	14,04	10,34	212	1029	
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,06	4,4	20,04	132	371	
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	432	
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,62	0,35	17,85	87,5	-	
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-	
	Яблоко	186	0,74	0,74	18,2	87	-	
Итого за обед:	1035	27,428	29,04	96,85	764,1			
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,7	0,1	1,9	11	982	
	Пи из свежей капустой с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	20/250	7,348	9,07	8,3	144	197/998	
	Котлета Мечта с соусом (минтай, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соус белый основной) 100/30	130	13,97	17,27	12,67	262	1029	
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,6	5,3	24,05	158	371	
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	432	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-	
	Хлеб ржаной	30	2,97	0,54	17,82	59	-	
	Яблоко	193	0,77	0,77	18,91	90	-	
	Итого за обед:	1147	32,408	33,47	113,15	880		
	Батончик слоеный с начинкой БХП	55	2,4	7,7	25,3	187		
Полдник	Напиток с витаминами «Витгошка»(сухая смесь «Витгошка», вода)	200	0	0	18,6	74	1014	
	Груша	157	0,628	0,471	16,171	73		
Итого за полдник:		3,028	8,171	60,071	334			
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет								
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше			51,18028	70,43764	256,5968	1880,1		
			56,16028	74,86764	272,8968	1996		

День 8									
Возрастная категория: 7-11 лет									
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	4,7752	4,048	0,2548	56,55	776		
	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	200/10	6,9372	9,69936	36,03054	259	898		
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб)	13/38	2,954	9,805	19,549	181	778		
	Чай с медом(чай, мед)	200/20	0,3	0,04	14,6	60	977		
Итого за завтрак: 14,9664 23,59236 70,43434 556,4									
Возрастная категория: 12 лет и старше									
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	4,7752	4,048	0,2548	56,55	776		
	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	200/10	6,9372	9,69936	36,03054	259	898		
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб)	13/38	2,954	9,805	19,549	181	778		
	Чай с медом(чай, мед)	200/20	0,3	0,04	14,6	60	977		
Итого за завтрак: 14,9664 23,59236 70,43434 556,4									
Возрастная категория: 7-11 лет									
Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	20/250	2,4213	6,5067	21,027	152,8	1000		
	Биточки особые с соусом красным основным 70/30 (говядина, свинина, молоко, сухари панир., масло раст., соус красный осн.)	100	12,06199	15,54432	12,407031	237,77495	1035		
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	4,4	3,93	25,33	187	307		
	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)	200/4	0,22	0,05	13,7	56	432		
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-		
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-		
Мандарин свежий	123	0,98	0,24	9,22	46,7	-			
Итого за обед: 897 24,3139 26,9312 108,86431 794,2795									
Возрастная категория: 12 лет и старше									

Обед	Супл рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	20/250	3,0265	8,1975	26,281	191	1000
	Биточки Osborne с соусом красным основным 100/30 (говядина, свинина, молоко, сухари панир., масло раст., соус красный осн.)	130	16,001	20,352	15,947	310,96	1035
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	180	6,3	4,7	39,2	225	307
	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)	200/4	0,22	0,05	13,7	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Мандарин свежий	118	0,944	0,236	8,85	44,84	-
	Итого за обед:	952	30,7215	34,1955	131,158	941,8	
	Печенье «Зайчики»	100	7,722946	28,38792	58,367582	519	
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	
Яблоко свежее	141	0,564	0,564	13,818	66		
Итого за полдник:		8,286946	28,95192	96,185582	676		
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет		47,567246	79,47548	275,48423	2026,6795		
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше		53,974846	86,73978	297,77792	2174,2		
День 9	Возрастная категория: 7-11 лет						
Завтрак	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло слив.)	150/5	5,457455	9,37844	35,039485	246	623
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб)	18/35	6,946	5,68	18,9	157	868
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,55	1,45	2,17	29	603
	Коржик молочный БХП	70	4,55	8,4	47,6	280	
	Итого за завтрак:		18,503455	24,90844	103,70949	712	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло слив.)	150/5	5,457455	9,37844	35,039485	246	623
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб)	18/35	6,946	5,68	18,9	157	868

Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,55	1,45	2,17	29	603
Коржик молочный БХП	70	4,55	8,4	47,6	280	
Итого за завтрак:		18,503455	24,90844	103,70949	712	

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	15/250	6,1077	7,9486	12,746	147,1	165/998
	Котлета Незнайка с соусом (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йодир.) 60/30	90	8,3339	13,48	7,7613	185,7	225
	Рис розовый (крупа рисовая, масло слив., томат паста, соль йод.)	150	3,6554	5,4235	35,975	207,3	297
	Кисель детский «Витошка» (кисель из концентрата)	200	0	0	24	95	902
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	7,9	39,6	-
	Груша свежая	174	0,696	0,522	17,922	81,78	
Итого за обед:	939	23,133	28,011	126,7043	856,48		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	15/250	6,1057	7,9486	12,746	147,1	165/998
	Котлета Незнайка с соусом (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., Масло подс. соль йодир.) 90/30	120	14,069	15,492	12,197	244,5	225
	Рис розовый (крупа рисовая, масло слив., томат паста, соль йод.)	180	4,38	6,5	43,08	248	297
	Кисель детский «Витошка» (кисель из концентрата)	200	0	0	24	95	902
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	7,9	39,6	-
	Груша свежая	176	0,72	0,54	18,54	84,6	

Итого за обед:		1001	29,6147	31,126	138,863	958,8	
Подник	Кекс Столичный	75	4,4518306	12,9149592	42,50994	304	137
	Молоко питьевое	195	5,655	6,24	9,165	117	
	Мармелад	45	0,045	0	35,73	144	
Итого за подник:			10,1518306	19,1549592	87,40494	565	
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет			51,7882856	72,0743992	317,81873	2133,48	
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше			58,2699856	75,1893992	329,97743	2235,8	
День 10							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Пудинг из творога (запеченный) со стученным молоком (творог 5%, сахар-песок, крупа манная, изюм, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметан 15%, стученное молоко)	130/25	21,01391333	13,59932	44,179517	383	183
		10/34	2,63	7,59	17,47	151	778
		200	0,19	0,04794	0,0364	1,33	1009
			23,83391333	21,23726	61,685917	535,33	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Пудинг из творога (запеченный) со стученным молоком (творог 5%, сахар-песок, крупа манная, изюм, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметан 15%, стученное молоко)	130/25	21,01391333	13,59932	44,179517	383	183
		10/34	2,63	7,59	17,47	151	778
		200	0,19	0,04794	0,0364	1,33	1009
			23,83391333	21,23726	61,685917	535,33	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Закуска порционная (помидоры свежие)		70	0,66	0,12	2,28	14,4	982
	Солянка по-домашнему (говядина, колбаса вареная, колбаса копченая, картофель, огурцы соленые, томат паста, лук репч., соль йод.)	30/250	4,9535	9,1752	7,7299	133,3	145

Обед	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука пш., соль йод.) 40/50	90	11,519	12,452	2,5844	168,48	550
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	160	4,6084	4,3507	31,528	183,7	585
	Компот из яблок с вит С (яблоко св., сахар, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,15	0,14	18,09	74	840
	Хлеб пшеничный йодированный	45	2,97	0,54	17,82	89,1	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,8	59,4	-
Итого за обед:	875	26,8409	27,1379	91,8323	722,38		
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	0,66	0,12	2,28	14,4	982
Обед	Солянка по-домашнему (говядина, колбаса вареная, колбаса копченая, картофель, огурцы соленые, томат паста, лук репч., соль йод.)	30/250	4,9535	9,1752	7,7299	133,3	145
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука пш., соль йод.) 50/50	100	13,34	14,8	3,3	199,4	550
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	200	5,7606	5,4384	39,41	229,63	585
	Лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,15	0,14	18,09	74	840
	Хлеб пшеничный йодированный	47	3,102	0,564	18,612	93,06	-
Итого за обед:	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,8	59,4	-
		957	29,9461	30,5976	101,2219	803,19	
	Бисквит Лимонный	75	4,30755	9,54888	39,887348	262	528
Полдник	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Груша	173	0,692	0,519	17,819	81	
Итого за полдник: 5,04955 10,08788 66,806348 380							
Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет							
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше							
Среднее значение за период по завтраккам 7-11 лет			17,29729833	22,2756544	81,445389	622,026	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет			27,80658	30,43501	110,07119	829,99395	
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет			6,54808046	14,00616392	72,714204	446,35	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше			14,41441528	18,56304533	67,871157	518,355	

Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше	27,09869167	28,74609167	103,77033	784,4125
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше	9,46328046	17,60336392	83,932204	536,21