



«Утверждаю»  
Генеральный директор  
Городской комбинат  
школьного питания»  
Шахова А.М.

| Прием пищи                            | Наименование блюда                                                                       | Вес блюда | Пищевые вещества |        |           | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------|--------|-----------|-------------------------|-------------|
|                                       |                                                                                          |           | Белки            | Жиры   | Углеводы  |                         |             |
| Неделя 3                              |                                                                                          |           |                  |        |           |                         |             |
| День 1                                |                                                                                          |           |                  |        |           |                         |             |
| Возрастная категория: 7-11 лет        |                                                                                          |           |                  |        |           |                         |             |
| Завтрак                               | Каша молочная пшеница с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.) | 200/5     | 8,171            | 7,893  | 40,04858  | 264                     | 515         |
|                                       | Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)                                               | 21/32     | 6,372            | 6,395  | 10,2      | 156                     | 868         |
|                                       | Напиток с витаминами «Виташка» (смесь сухая с витаминами для напитка Виташка)            | 200       | 0                | 0      | 24        | 74                      | 1014        |
|                                       | Зефир                                                                                    | 55        | 0,44             | 0,055  | 43,89     | 179,3                   | -           |
| Итого за завтрак:                     |                                                                                          |           | 14,983           | 14,343 | 118,13858 | 673,3                   |             |
| Возрастная категория: 12 лет и старше |                                                                                          |           |                  |        |           |                         |             |
| Завтрак                               | Каша молочная пшеница с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.) | 200/5     | 8,171            | 7,893  | 40,04858  | 230                     | 898         |
|                                       | Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)                                               | 21/32     | 6,372            | 6,395  | 10,2      | 263                     | 778         |
|                                       | Напиток с витаминами «Виташка» (смесь сухая с витаминами для напитка Виташка)            | 200       | 0                | 0      | 24        | 89                      | 987         |
|                                       | Зефир                                                                                    | 55        | 0,44             | 0,055  | 43,89     | 128                     | -           |
| Итого за завтрак:                     |                                                                                          |           | 14,983           | 14,343 | 118,13858 | 710                     |             |
| Возрастная категория: 7-11 лет        |                                                                                          |           |                  |        |           |                         |             |

|                                              |                                                                                                                       |        |           |           |            |         |         |
|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-----------|-----------|------------|---------|---------|
| <b>Обед</b>                                  | Закуска порционная (огурцы свежие)                                                                                    | 60     | 0,21      | 0,03      | 0,57       | 6,6     | 982     |
|                                              | Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) | 20/250 | 7,352855  | 9,39125   | 8,292375   | 147,1   | 197/998 |
|                                              | Котлета Полтавская с соусом 60/30 (говяд., свинина, чеснок, сух. панир, соль йод., масло раст.)                       | 90     | 12,029462 | 19,643888 | 6,3827036  | 212,8   | 1033    |
|                                              | Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)                                       | 150    | 8,21184   | 5,35326   | 35,9151975 | 224,6   | 632     |
|                                              | Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протерта с сахаром, сахар-песок)                                   | 180    | 0,23      | 1,06      | 17,8       | 82      | 904     |
|                                              | Хлеб пшеничный йодированный                                                                                           | 27     | 2,02      | 0,27      | 13,77      | 67,5    | -       |
|                                              | Хлеб ржаной                                                                                                           | 20     | 1,32      | 0,24      | 7,92       | 39      | -       |
| <b>Итого за обед:</b>                        |                                                                                                                       | 797    | 31,374157 | 35,988398 | 90,6502761 | 779,6   |         |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |                                                                                                                       |        |           |           |            |         |         |
| <b>Обед</b>                                  | Закуска порционная (огурцы свежие)                                                                                    | 100    | 1,1       | 0,2       | 3,8        | 24      | 982     |
|                                              | Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) | 20/250 | 0,7       | 0,1       | 1,9        | 166     | 167/998 |
|                                              | Котлета Полтавская с соусом 70/30 (говяд., свинина, чеснок, сух. панир, соль йод., масло раст.)                       | 100    | 7,35      | 9,3       | 8,2        | 372     | 636     |
|                                              | Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)                                       | 180    | 13,9      | 22,7      | 7,1        | 225     | 307     |
|                                              | Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протерта с сахаром, сахар-песок)                                   | 200    | 9,8       | 6,4       | 43         | 99,36   | 611     |
|                                              | Хлеб пшеничный йодированный                                                                                           | 46     | 0,26      | 1,18      | 19,8       | 78      | -       |
|                                              | Хлеб ржаной                                                                                                           | 20     | 3,44      | 0,46      | 23,46      | 39      | -       |
| <b>Итого за обед:</b>                        |                                                                                                                       | 916    | 36,55     | 40,34     | 107,26     | 1003,36 |         |
| Кекс Фараон БХП                              |                                                                                                                       | 70     | 3,5       | 20,3      | 35         | 329     | -       |

|                                                               |                                                                                                                      |       |           |           |             |         |      |
|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------|-----------|-------------|---------|------|
| <b>Подлник</b>                                                | Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)                                                                              | 200/4 | 3,325     | 19,082    | 31,85       | 56      | 432  |
|                                                               | Яблоко                                                                                                               | 148   | 0,592     | 0,592     | 14,504      | 69      | -    |
| <b>Итого за подлник:</b>                                      |                                                                                                                      |       | 7,417     | 39,974    | 81,354      | 454     |      |
| <b>Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |                                                                                                                      |       | 53,774157 | 90,305398 | 290,1428561 | 1906,9  |      |
| <b>Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |                                                                                                                      |       | 58,95     | 94,657    | 306,75258   | 2167,36 |      |
| <b>День 2</b>                                                 |                                                                                                                      |       |           |           |             |         |      |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |                                                                                                                      |       |           |           |             |         |      |
| <b>Завтрак</b>                                                | Каша молочная манная с маслом (крупа манная, молоко, соль йодир, сахар-песок, масло слив.)                           | 150/5 | 21,619712 | 9,133056  | 28,847048   | 162,4   | 899  |
|                                                               | Бутерброд маслом (масло слив., хлеб пшен. йодир.)                                                                    | 10/35 | 2,871     | 9,07      | 19,026      | 153,6   | 778  |
|                                                               | Какао-напиток (какао порошок, сахар-песок, молоко)                                                                   | 200   | 1,81984   | 1,672     | 13,2223     | 75      | 986  |
|                                                               | Ромовая баба БХП                                                                                                     | 100   | 5,5       | 9         | 60          | 340     |      |
|                                                               | <b>Итого за завтрак:</b>                                                                                             |       | 31,810552 | 28,875056 | 121,095348  | 731     |      |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>                  |                                                                                                                      |       |           |           |             |         |      |
| <b>Завтрак</b>                                                | Каша молочная манная с маслом (крупа манная, молоко, соль йодир, сахар-песок, масло слив.)                           | 150/5 | 21,619712 | 9,133056  | 28,847048   | 162,4   | 899  |
|                                                               | Бутерброд маслом (масло слив., хлеб пшен. йодир.)                                                                    | 10/35 | 2,871     | 9,07      | 19,026      | 153,6   | 778  |
|                                                               | Какао-напиток (какао порошок, сахар-песок, молоко)                                                                   | 200   | 1,81984   | 1,672     | 13,2223     | 75      | 986  |
|                                                               | Ромовая баба БХП                                                                                                     | 100   | 5,5       | 9         | 60          | 340     |      |
|                                                               | <b>Итого за завтрак:</b>                                                                                             |       | 31,810552 | 28,875056 | 121,095348  | 731     |      |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |                                                                                                                      |       |           |           |             |         |      |
| <b>Обед</b>                                                   | Суп картофельный с кукурузой (картофель, кукуруза конц., колбаса доктор, морковь, лук репч., соль йод., масло раст.) | 250   | 0,66      | 0,12      | 2,28        | 154     | 156  |
|                                                               | Хлебцы рыбные (горбуша хлеб пш., молоко 3,2%, яйцо соль йод., масло раст.)                                           | 90    | 16,77054  | 8,5536    | 6,307665    | 169,3   | 1034 |
|                                                               | Пиоре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)                                                       | 150   | 13,19     | 7,21      | 5,92        | 132     | 371  |
|                                                               | <b>Итого за обед:</b>                                                                                                |       |           |           |             |         |      |



|                                              |                                                                                                                    |             |                    |                    |                    |                |      |
|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------------|--------------------|--------------------|----------------|------|
|                                              | Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон. кислота)                                     | 200         | 3,06               | 4,43               | 20,04              | 99             | 611  |
|                                              | Хлеб пшеничный йодированный                                                                                        | 40          | 0,57               | 0,07               | 24                 | 100            | -    |
|                                              | Хлеб ржаной                                                                                                        | 20          | 3                  | 0,4                | 20,4               | 39             | -    |
|                                              | Яблоко свежее                                                                                                      | 175         | 0,7                | 0,7                | 17,15              | 82,72          | -    |
|                                              | <b>Итого за обед:</b>                                                                                              | <b>925</b>  | <b>37,95054</b>    | <b>21,4836</b>     | <b>96,097665</b>   | <b>776,02</b>  |      |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |                                                                                                                    |             |                    |                    |                    |                |      |
| <b>Обед</b>                                  | Суп картофельный с кукурузой (картофель, кукуруза консервированная, морковь, лук репчатый, соль йод., масло раст.) | 250         | 4,5                | 9,5                | 12,3               | 154            | 156  |
|                                              | Хлебцы рыбные с маслом (торбуша хлеб пш., молоко 3,2%, яйцо соль йод., масло раст., масло слив.)                   | 100/10      | 18,6990312         | 16,721088          | 7,1200558          | 253,7          | 1034 |
|                                              | Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)                                                      | 180         | 3,6                | 5,3                | 24                 | 159            | 371  |
|                                              | Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон. кислота)                                     | 200         | 0,57               | 0,07               | 24                 | 99             | 611  |
|                                              | Хлеб пшеничный йодированный                                                                                        | 40          | 3                  | 0,4                | 20,4               | 100            | -    |
|                                              | Хлеб ржаной                                                                                                        | 30          | 1,32               | 0,24               | 7,92               | 39             | -    |
|                                              | Яблоко свежее                                                                                                      | 195         | 0,78               | 0,78               | 19,11              | 91,6           | -    |
|                                              | <b>Итого за обед:</b>                                                                                              | <b>1012</b> | <b>32,4690312</b>  | <b>33,011088</b>   | <b>114,8500558</b> | <b>896,3</b>   |      |
| <b>Полдник</b>                               | Пирожное песочное, глазированный помидор                                                                           | 60          | 38,96283744        | 39,6133056         | 137,820067         | 352,5          | -    |
|                                              | Чай с молоком (чай, молоко)                                                                                        | 200         | 1,551              | 1,45288            | 2,1749             | 28             | 603  |
|                                              | Груша свежая                                                                                                       | 162         | 0,648              | 0,486              | 16,686             | 76             |      |
|                                              | <b>Итого за полдник:</b>                                                                                           |             | <b>41,16183744</b> | <b>41,5521856</b>  | <b>156,680967</b>  | <b>456,5</b>   |      |
|                                              | <b>Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет</b>                                                             |             | <b>110,9229294</b> | <b>91,9108416</b>  | <b>373,87398</b>   | <b>1963,52</b> |      |
|                                              | <b>Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>                                                      |             | <b>105,4414206</b> | <b>103,4383296</b> | <b>392,6263708</b> | <b>2083,8</b>  |      |
| <b>День 3</b>                                |                                                                                                                    |             |                    |                    |                    |                |      |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |                                                                                                                    |             |                    |                    |                    |                |      |
|                                              | Яйцо вареное                                                                                                       | 1 шт.       | 4,7752             | 4,048              | 0,2548             | 56             | 776  |

|                                              |                                                                                                                                                 |        |             |             |             |       |      |
|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------|-------------|-------------|-------|------|
| <b>Завтрак</b>                               | Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)                                                     | 200/10 | 5,6964      | 9,5832      | 39,47398    | 274   | 898  |
|                                              | Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен.)                                                                                                             | 22/40  | 6,604       | 6,69        | 10,2        | 157,8 | 868  |
|                                              | Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)                                                                                                    | 200    | 4,2         | 10,8        | 32,1        | 96,7  | 986  |
| <b>Итого за завтрак:</b>                     |                                                                                                                                                 |        | 21,2756     | 31,1212     | 82,02878    | 581   |      |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |                                                                                                                                                 |        |             |             |             |       |      |
| <b>Завтрак</b>                               | Яйцо вареное                                                                                                                                    | 1 шт.  | 4,7752      | 4,048       | 0,2548      | 56    | 776  |
|                                              | рисовая, молоко, сахар-песок, соль йод., Масло слив.)                                                                                           | 200/10 | 5,6964      | 9,5832      | 39,47398    | 274   | 898  |
|                                              | Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен.)                                                                                                             | 22/40  | 6,604       | 6,69        | 10,2        | 157,8 | 868  |
|                                              | Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)                                                                                                    | 200    | 4,2         | 10,8        | 32,1        | 96,7  | 986  |
| <b>Итого за завтрак:</b>                     |                                                                                                                                                 |        | 14,0409     | 18,56176    | 89,54858    | 581   |      |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |                                                                                                                                                 |        |             |             |             |       |      |
| <b>Обед</b>                                  | Солянка Деревенская (колбаса п/к, колбаса вареная, крупа пшено, лук репч., морковь, огурцы соленные, масло подсолн., соль йодир., томат. паста) | 30/250 | 5,53566     | 12,10176    | 10,04185    | 171   | 1005 |
|                                              | Кюфта по-московски с соусом (говядина, яйцо, лук репч., соль йодир., крупа рисовая, мука пшен., масло растит.) 70/30                            | 100    | 19,40683333 | 21,94333333 | 8,355616667 | 234   | 209  |
|                                              | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)                                                                                     | 150    | 5,305125    | 3,932082    | 32,73304125 | 187   | 307  |
|                                              | Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)                                                                                                         | 200/4  | 0,2242      | 0,0517      | 13,7683     | 56    | 432  |
|                                              | Хлеб пшеничный йодированный                                                                                                                     | 40     | 3           | 0,4         | 20,4        | 100   | -    |
|                                              | Хлеб ржаной                                                                                                                                     | 30     | 2,97        | 0,54        | 17,82       | 59    | -    |
|                                              | Яблоко свежее                                                                                                                                   | 184    | 0,73        | 0,73        | 18,03       | 86    |      |
| <b>Итого за обед:</b>                        |                                                                                                                                                 | 988    | 30,67       | 34,22       | 112,95      | 893   |      |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |                                                                                                                                                 |        |             |             |             |       |      |
|                                              | Солянка Деревенская (колбаса п/к, колбаса вареная, крупа пшено, лук репч., морковь, огурцы соленные, масло подсолн., соль йодир., томат. паста) | 30/250 | 5,53566     | 12,10176    | 10,04185    | 171   | 1005 |



|                                                               |                                                                                                             |             |                 |                 |                  |               |     |
|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------|-----------------|------------------|---------------|-----|
| <b>Обед</b>                                                   | Кюфта по-московски (говядина, яйцо, лук репч., соль йодир., крупа рисовая, мука пшен., масло растит.) 90/30 | 120         | 23,2882         | 26,332          | 10,02674         | 294           | 209 |
|                                                               | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)                                                 | 200         | 7,0735          | 5,242776        | 43,644055        | 225           | 307 |
|                                                               | Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)                                                                     | 200/4       | 0,2242          | 0,0517          | 13,7683          | 56            | 432 |
|                                                               | Хлеб пшеничный йодированный                                                                                 | 40          | 3               | 0,4             | 20,4             | 100           | -   |
|                                                               | Хлеб ржаной                                                                                                 | 30          | 1,98            | 0,36            | 11,88            | 59            | -   |
|                                                               | Яблоко свежее                                                                                               | 192         | 0,684           | 0,684           | 16,75            | 90            | -   |
| <b>Итого за обед:</b>                                         |                                                                                                             | <b>1066</b> | <b>28,244</b>   | <b>37,434</b>   | <b>123,04</b>    | <b>929,7</b>  |     |
| <b>Полдник</b>                                                | Кеос Воложский БХП                                                                                          | 70          | 5,5             | 9               | 60               | 294           |     |
|                                                               | Молоко питьевое                                                                                             | 190         | 5,8             | 6,4             | 9,4              | 114           | 997 |
|                                                               | Сок фруктовый в потребительской упаковке                                                                    | 1/200       | 0               | 0               | 24               | 91            |     |
|                                                               | <b>Итого за полдник:</b>                                                                                    |             | <b>11,3</b>     | <b>15,4</b>     | <b>93,4</b>      | <b>499</b>    |     |
| <b>Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |                                                                                                             |             | <b>63,2456</b>  | <b>80,7412</b>  | <b>288,37878</b> | <b>1973</b>   |     |
| <b>Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |                                                                                                             |             | <b>53,5849</b>  | <b>71,39576</b> | <b>305,98858</b> | <b>2009,7</b> |     |
| <b>День 4</b>                                                 |                                                                                                             |             |                 |                 |                  |               |     |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |                                                                                                             |             |                 |                 |                  |               |     |
| <b>Завтрак</b>                                                | Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)   | 200/7       | 7,85328         | 8,84164         | 34,5358          | 255,6         | 898 |
|                                                               | Бутерброд с джемом                                                                                          | 20/33       | 6,1             | 4,775           | 17,85            | 124           | 779 |
|                                                               | Чай с молоком (чай, молоко)                                                                                 | 50/150      | 1,74            | 1,76            | 16,6             | 28            | 603 |
|                                                               | Печенье «Персики»                                                                                           | 2/50        | 5,031           | 17,85           | 30,69            | 328           | 136 |
| <b>Итого за завтрак:</b>                                      |                                                                                                             |             | <b>20,72428</b> | <b>33,22664</b> | <b>99,6758</b>   | <b>782</b>    |     |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>                  |                                                                                                             |             |                 |                 |                  |               |     |
| <b>Завтрак</b>                                                | Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)   | 200/7       | 7,85328         | 8,84164         | 34,5358          | 255,6         | 898 |
|                                                               | Бутерброд с джемом                                                                                          | 20/33       | 6,1             | 4,775           | 17,85            | 124           | 779 |
|                                                               | Чай с молоком (чай, молоко)                                                                                 | 50/150      | 1,74            | 1,76            | 16,6             | 28            | 603 |
|                                                               | Печенье «Персики»                                                                                           | 2/50        | 5,031           | 17,85           | 30,69            | 328           | 136 |
| <b>Итого за завтрак:</b>                                      |                                                                                                             |             | <b>20,72428</b> | <b>33,22664</b> | <b>99,6758</b>   | <b>782</b>    |     |

| Возрастная категория: 7-11 лет        |                                                                                                                                     |        |            |            |            |       |         |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------------|------------|------------|-------|---------|
| <b>Обед</b>                           | Щи из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) | 25/250 | 8,751575   | 10,51765   | 8,292375   | 160   | 197/998 |
|                                       | Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло слив.)                     | 90/4   | 12,4684256 | 17,4406976 | 10,5440998 | 249   | 251a    |
|                                       | Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)                                                                       | 150    | 3,06393    | 4,43454    | 20,047755  | 132   | 371     |
|                                       | Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами для напитка Витошка)                                                       | 200    | 3,06       | 4,4        | 20,04      | 74    | 1014    |
|                                       | Хлеб пшеничный йодированный                                                                                                         | 35     | 2,62       | 0,35       | 17,85      | 87,5  | -       |
|                                       | Хлеб ржаной                                                                                                                         | 20     | 1,31       | 0,24       | 12,3       | 39    | -       |
|                                       | Яблоко свежее                                                                                                                       | 133    | 0,532      | 0,532      | 13,034     | 62,5  | -       |
| <b>Итого за обед:</b>                 |                                                                                                                                     | 907    | 29,4       | 33,31      | 100,11     | 804   |         |
| Возрастная категория: 12 лет и старше |                                                                                                                                     |        |            |            |            |       |         |
| <b>Обед</b>                           | Щи из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) | 25/250 | 8,74       | 10,2       | 8,3        | 160   | 197/998 |
|                                       | Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., масло слив.)                     | 100/9  | 13,89      | 22,6       | 11,77      | 307   | 251a    |
|                                       | Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)                                                                       | 200    | 4,08       | 5,91       | 26,73      | 176   | 371     |
|                                       | Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами для напитка Витошка)                                                       | 200    | 0          | 0          | 18,6       | 74    | 1014    |
|                                       | Хлеб пшеничный йодированный                                                                                                         | 40     | 3          | 0,4        | 20,4       | 100   | -       |
|                                       | Хлеб ржаной                                                                                                                         | 29     | 2,97       | 0,54       | 17,82      | 57    | -       |
|                                       | Яблоко свежее                                                                                                                       | 168    | 0,67       | 0,67       | 16,46      | 78,9  |         |
| <b>Итого за обед:</b>                 |                                                                                                                                     | 1021   | 33,35      | 40,32      | 120,08     | 952,9 |         |
| <b>Поджник</b>                        | Пирожное «Подсолнух» (мука пш., яйцо, сахар-песок, семена подсолнечника, масло слив.)                                               | 60     | 2,4        | 7,7        | 25,3       | 303,5 | 393     |



|                                                               |                                                                                                                                         |        |            |            |           |        |         |
|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------------|------------|-----------|--------|---------|
|                                                               | Чай с сахаром (чай, сахар)                                                                                                              | 200    | 0,095      | 0,02397    | 9,1       | 37     | 663     |
|                                                               | Груша                                                                                                                                   | 165    | 0,66       | 0,495      | 16,995    | 77,5   |         |
| <b>Итого за полдник:</b>                                      |                                                                                                                                         |        | 3,155      | 8,21897    | 51,395    | 418    |         |
| <b>Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |                                                                                                                                         |        | 53,27928   | 74,75561   | 251,1808  | 2004   |         |
| <b>Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |                                                                                                                                         |        | 57,22928   | 81,76561   | 271,1508  | 2152,9 |         |
| <b>День 5</b>                                                 |                                                                                                                                         |        |            |            |           |        |         |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |                                                                                                                                         |        |            |            |           |        |         |
| <b>Завтрак</b>                                                | Запеканка из творога со сгущ. молоком (творог, крупа манная, сахар-песок, яйцо куриное, масло слив., сухари панир., молоко сгущ.)       | 100/20 | 4,7752     | 4,048      | 0,2548    | 284    | 342     |
|                                                               | Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пшен.)                                                                                          | 15/30  | 6,9372     | 9,69936    | 36,03054  | 129    | 868     |
|                                                               | Чай без сахара                                                                                                                          | 200    | 0,19       | 0,04       | 0,03      | 1,33   | 1009    |
|                                                               | <b>Итого за завтрак:</b>                                                                                                                |        | 11,9024    | 13,78736   | 36,31534  | 556,4  |         |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>                  |                                                                                                                                         |        |            |            |           |        |         |
| <b>Завтрак</b>                                                | Запеканка из творога со сгущ. молоком (творог, крупа манная, сахар-песок, яйцо куриное, масло слив., сухари панир., молоко сгущ.)       | 100/20 | 21,259712  | 8,708056   | 26,072048 | 284    | 342     |
|                                                               | Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пшен.)                                                                                          | 15/30  | 5,73       | 4,725      | 15,3      | 129    | 868     |
|                                                               | Чай без сахара                                                                                                                          | 200    | 0,19       | 0,04       | 0,03      | 1,33   |         |
|                                                               | <b>Итого за завтрак:</b>                                                                                                                |        | 14,9664    | 23,59236   | 70,43434  | 556,4  |         |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |                                                                                                                                         |        |            |            |           |        |         |
| <b>Обед</b>                                                   | Закуска порционная (отрупы свежие)                                                                                                      | 60     | 0,21       | 0,03       | 0,57      | 6,6    | 982     |
|                                                               | Суп картофельный с макаронными изделиями, с фаршем (говядина, картофель, лапша Ролитон, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.) | 20/250 | 8,29268    | 7,1082     | 18,91435  | 157    | 983/998 |
|                                                               | Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука пш., соль йод.) 45/45                                                 | 90     | 12,9147822 | 12,6612288 | 2,7307098 | 196    | 550     |
|                                                               | Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)                                                                              | 150    | 4,3204575  | 4,078848   | 29,557983 | 172    | 585     |



|                                                        |                                                                                                                                         |                               |            |            |            |           |         |     |
|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|------------|------------|------------|-----------|---------|-----|
| Итого за обед:                                         | Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)                                                    | 200                           | 2,25       | 0,3        | 15,3       | 91        | 904     |     |
|                                                        | Хлеб пшеничный йодированный                                                                                                             | 31                            | 2,325      | 0,31       | 15,81      | 77,5      | -       |     |
|                                                        | Хлеб ржаной                                                                                                                             | 20                            | 1,32       | 0,24       | 7,92       | 39        | -       |     |
|                                                        |                                                                                                                                         | 821                           | 30,54      | 26,01      | 100,28     | 739,1     |         |     |
| Возрастная категория: 12 лет и старше                  |                                                                                                                                         |                               |            |            |            |           |         |     |
| Обед                                                   | Закуска порционная (огурцы свежие)                                                                                                      | 100                           | 3,0265     | 8,1975     | 26,281     | 11        | 982     |     |
|                                                        | Суп картофельный с макаронными изделиями, с фаршем (говядина, картофель, лапша Ролitto, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.) | 20/250                        | 8,29268    | 7,1082     | 18,91435   | 157       | 983/998 |     |
|                                                        | Тушиш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука пш., соль йод.) 55/55                                                 | 110                           | 15,7847338 | 15,4748352 | 3,3375342  | 230,5     | 550     |     |
|                                                        | Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)                                                                              | 200                           | 5,76061    | 5,438464   | 39,410644  | 229       | 585     |     |
|                                                        | Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)                                                    | 180                           | 2,25       | 0,3        | 15,3       | 81,9      | 904     |     |
|                                                        | Хлеб пшеничный йодированный                                                                                                             | 35                            | 2,625      | 0,35       | 17,85      | 87,5      | -       |     |
|                                                        | Хлеб ржаной                                                                                                                             | 20                            | 1,32       | 0,24       | 7,92       | 39        | -       |     |
|                                                        | Итого за обед:                                                                                                                          | 915                           | 33,97      | 30,38      | 111,28     | 835,9     |         |     |
|                                                        | Подник                                                                                                                                  | Кекс Домашний шарлотка БХП    | 110        | 7,722946   | 28,38792   | 58,367582 | 462     |     |
|                                                        |                                                                                                                                         | Чай с вареньем (чай, варенье) | 200/20     | 0          | 0          | 24        | 53,3    | 621 |
|                                                        | Мармелад                                                                                                                                | 40                            | 0,564      | 0,564      | 13,818     | 128       |         |     |
| Итого за подник:                                       |                                                                                                                                         |                               | 8,286946   | 28,95192   | 96,185582  | 643,3     |         |     |
| Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет        |                                                                                                                                         |                               | 50,729346  | 68,74928   | 232,780922 | 1938,8    |         |     |
| Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше |                                                                                                                                         |                               | 57,223346  | 82,92428   | 277,899922 | 2035,6    |         |     |
| Неделя 4                                               |                                                                                                                                         |                               |            |            |            |           |         |     |
| День 6                                                 | Возрастная категория: 7-11 лет                                                                                                          |                               |            |            |            |           |         |     |
|                                                        | Каша молочная манная с маслом (крупа манная, молоко, соль йодир., сахар-песок, масло слив.)                                             | 200/5                         | 5,92858    | 6,44776    | 29,95811   | 200       | 899     |     |

|                                              |                                                                                                                                       |        |                  |                 |                   |              |         |
|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------------------|-----------------|-------------------|--------------|---------|
| <b>Завтрак</b>                               | Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)                                                                                            | 22/30  | 6,604            | 6,69            | 10,2              | 154,2        | 868     |
|                                              | Напиток кофейный Школьный (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)                                                                | 200    | 1,7437           | 1,76            | 16,67575          | 89           | 987     |
|                                              | Зефир                                                                                                                                 | 55     | 0,44             | 0,055           | 43,89             | 179,3        |         |
|                                              | <b>Итого за завтрак:</b>                                                                                                              |        | <b>14,71628</b>  | <b>14,95276</b> | <b>100,72386</b>  | <b>622,5</b> |         |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |                                                                                                                                       |        |                  |                 |                   |              |         |
| <b>Завтрак</b>                               | Каша молочная манная с маслом (крупа манная, молоко, соль йодир., сахар-песок, масло слив.)                                           | 200/5  | 5,92858          | 6,44776         | 29,95811          | 200          | 899     |
|                                              | Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)                                                                                            | 22/30  | 6,604            | 6,69            | 10,2              | 154,2        | 868     |
|                                              | Напиток кофейный Школьный (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)                                                                | 200    | 1,7437           | 1,76            | 16,67575          | 89           | 987     |
|                                              | Зефир                                                                                                                                 | 55     | 0,44             | 0,055           | 43,89             | 179,3        |         |
| <b>Итого за завтрак:</b>                     |                                                                                                                                       |        | <b>18,503455</b> | <b>24,90844</b> | <b>103,709485</b> | <b>712</b>   |         |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |                                                                                                                                       |        |                  |                 |                   |              |         |
| <b>Обед</b>                                  | Закуска порционная (огурцы свежие)                                                                                                    | 60     | 0,21             | 0,03            | 0,57              | 6,6          | 982     |
|                                              | Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) | 15/250 | 6,10577          | 7,9486          | 12,7946           | 147,1        | 165/998 |
|                                              | Плов из говядины с овощами (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч., томат, масло подсолн. соль йодир)                            | 50/150 | 18,25386         | 27,46216        | 39,50765          | 478          | 523     |
|                                              | Чай с медом (чай, мед)                                                                                                                | 200/12 | 0,247            | 0,02397         | 14,6328           | 37           | 977     |
|                                              | Хлеб пшеничный йодированный                                                                                                           | 40     | 3                | 0,4             | 20,4              | 100          | -       |
|                                              | Хлеб ржаной                                                                                                                           | 20     | 1,32             | 0,24            | 7,92              | 39           | -       |
| <b>Итого за обед:</b>                        |                                                                                                                                       | 992    | <b>29,98</b>     | <b>33,16</b>    | <b>94,42</b>      | <b>807,7</b> |         |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |                                                                                                                                       |        |                  |                 |                   |              |         |
|                                              | Закуска порционная (огурцы свежие)                                                                                                    | 100    | 0,7              | 0,1             | 1,9               | 11           | 982     |
|                                              | Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) | 15/250 | 6,10577          | 7,9486          | 12,7946           | 147,1        | 165/998 |



|                                                               |  |                                                                                                                   |        |            |            |             |        |      |
|---------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------------|------------|-------------|--------|------|
| <b>Обед</b>                                                   |  | Плов из говядины с овощами (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч., томат, масло подсолн., соль йодир)       | 60/160 | 21,30651   | 30,7758    | 42,114527   | 530    | 523  |
|                                                               |  | Чай с медом (чай, мед)                                                                                            | 200/12 | 0,247      | 0,02397    | 14,6328     | 37     | 977  |
|                                                               |  | Хлеб пшеничный йодированный                                                                                       | 36     | 2,7        | 0,36       | 18,36       | 90     | -    |
|                                                               |  | Хлеб ржаной                                                                                                       | 20     | 1,32       | 0,24       | 7,92        | 39     | -    |
| <b>Итого за обед:</b>                                         |  |                                                                                                                   | 853    | 33,06      | 39,46      | 95,64       | 854,1  |      |
| <b>Полдник</b>                                                |  | Пирожное песочное, глазированное помадой                                                                          | 60     | 2,5480956  | 8,5069248  | 37,61867928 | 352,5  |      |
|                                                               |  | Чай с молоком (чай, молоко)                                                                                       | 200    | 1,551      | 1,45288    | 2,1749      | 28     | 603  |
|                                                               |  | Груша свежая                                                                                                      | 156    | 0,624      | 0,468      | 16,068      | 76     |      |
| <b>Итого за полдник:</b>                                      |  |                                                                                                                   |        | 4,7230956  | 10,4278048 | 55,86157928 | 456,5  |      |
| <b>Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |  |                                                                                                                   |        | 49,4193756 | 58,5405648 | 251,0054393 | 1886,7 |      |
| <b>Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |  |                                                                                                                   |        | 56,2865506 | 74,7962448 | 255,2110643 | 2022,6 |      |
| <b>День 7</b>                                                 |  |                                                                                                                   |        |            |            |             |        |      |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |  |                                                                                                                   |        |            |            |             |        |      |
|                                                               |  | Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло сливочное, соль йодир) | 200/10 | 21,01      | 13,59      | 44,17       | 255    | 898  |
| <b>Завтрак</b>                                                |  | Бутерброд маслом (масло слив., хлеб пшен. йодир.)                                                                 | 10/40  | 2,63       | 7,59       | 17,47       | 166    | 432  |
|                                                               |  | Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)                                                                           | 200/4  | 0,2242     | 0,0517     | 13,7683     | 56     |      |
|                                                               |  | Печенье Зайчики                                                                                                   | 100    | 0,19       | 0,04794    | 0,0364      | 520    | 1015 |
| <b>Итого за завтрак:</b>                                      |  |                                                                                                                   |        | 24,0542    | 21,27964   | 75,4447     | 997    |      |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>                  |  |                                                                                                                   |        |            |            |             |        |      |
|                                                               |  | Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло сливочное, соль йодир) | 200/10 | 21,01      | 13,59      | 44,17       | 255    | 898  |
| <b>Завтрак</b>                                                |  | Бутерброд маслом (масло слив., хлеб пшен. йодир.)                                                                 | 10/40  | 2,63       | 7,59       | 17,47       | 166    |      |
|                                                               |  | Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)                                                                           | 200/4  | 0,2242     | 0,0517     | 13,7683     | 56     | 432  |
|                                                               |  | Печенье Зайчики                                                                                                   | 100    | 0,19       | 0,04794    | 0,0364      | 520    | 1015 |
| <b>Итого за завтрак:</b>                                      |  |                                                                                                                   |        | 24,0542    | 21,27964   | 75,4447     | 997    |      |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |  |                                                                                                                   |        |            |            |             |        |      |

|                                                        |                                                                                                                  |        |          |          |             |         |         |
|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------|----------|-------------|---------|---------|
| <b>Обед</b>                                            | Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)              | 15/250 | 9,27451  | 8,3314   | 17,956575   | 184     | 157/998 |
|                                                        | Фрикадельки Удинские с соусом (говядина, масло растит., лук репч., молоко, соль йодир., яйцо, Соус кр осн) 60/30 | 90     | 4,9535   | 9,1752   | 7,7299      | 175     | 1038    |
|                                                        | Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)                                  | 150    | 11,519   | 12,452   | 2,5844      | 224,6   | 632     |
|                                                        | Кисель детский «Витошка» (кисель из концентрата)                                                                 | 200    | 4,6084   | 4,3507   | 31,528      | 95      | 902     |
|                                                        | Хлеб пшеничный йодированный                                                                                      | 35     | 0,15     | 0,14     | 18,09       | 87,5    | -       |
|                                                        | Хлеб ржаной                                                                                                      | 30     | 2,97     | 0,54     | 17,82       | 59,4    | -       |
| <b>Итого за обед:</b>                                  |                                                                                                                  | 915    | 36,03    | 26,79    | 125,34      | 893,65  |         |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>           |                                                                                                                  |        |          |          |             |         |         |
| <b>Обед</b>                                            | Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)              | 15/250 | 0,66     | 0,12     | 2,28        | 184     | 157/998 |
|                                                        | Фрикадельки Удинские с соусом (говядина, масло растит., лук репч., молоко, соль йодир., яйцо, Соус кр осн) 75/30 | 105    | 4,9535   | 9,1752   | 7,7299      | 215     | 1038    |
|                                                        | Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)                                  | 180    | 13,34    | 14,8     | 3,3         | 269     | 632     |
|                                                        | Кисель детский «Витошка» (кисель из концентрата)                                                                 | 200    | 5,7606   | 5,4384   | 39,41       | 95      | 902     |
|                                                        | Хлеб пшеничный йодированный                                                                                      | 35     | 0,15     | 0,14     | 18,09       | 87,5    | -       |
|                                                        | Хлеб ржаной                                                                                                      | 20     | 3,102    | 0,564    | 18,612      | 39      | -       |
| <b>Итого за обед:</b>                                  |                                                                                                                  | 979    | 41,05    | 30,72    | 135,92      | 971,28  |         |
| <b>Подник</b>                                          | Кеке Фаран БХП                                                                                                   | 70     | 4,30755  | 9,54888  | 39,8873475  | 329     |         |
|                                                        | Чай с сахаром (чай, сахар)                                                                                       | 200    | 0,05     | 0,02     | 9,1         | 37      | 663     |
| <b>Итого за подник:</b>                                |                                                                                                                  | 160    | 0,692    | 0,519    | 17,819      | 74      |         |
| <b>Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет</b> |                                                                                                                  |        | 65,13375 | 58,15752 | 267,5910475 | 2330,65 |         |



|                                                        |                                                                                                                                   |          |          |             |             |       |          |
|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|-------------|-------------|-------|----------|
| Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше |                                                                                                                                   | 70,15375 | 62,08752 | 278,1710475 | 2408,28     |       |          |
| День 8                                                 |                                                                                                                                   |          |          |             |             |       |          |
| Возрастная категория: 7-11 лет                         |                                                                                                                                   |          |          |             |             |       |          |
|                                                        | Ййцо вареное                                                                                                                      | 1 шт.    | 4,7752   | 4,048       | 0,2548      | 56    | 776      |
| Завтрак                                                | Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)                         | 200/10   | 9,82475  | 14,13588    | 67,0611475  | 282   | 898      |
|                                                        | Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен.)                                                                                               | 22/30    | 14,59    | 18,18       | 67,3        | 155   | 868      |
|                                                        | Какао-напиток(какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)                                                                            | 200      | 1,81984  | 1,672       | 13,2223     | 75    | 986      |
|                                                        | Итого за завтрак:                                                                                                                 |          | 31,00979 | 38,03588    | 147,8382475 | 568   |          |
| Возрастная категория: 12 лет и старше                  |                                                                                                                                   |          |          |             |             |       |          |
|                                                        | Ййцо вареное                                                                                                                      | 1 шт.    | 4,7752   | 4,048       | 0,2548      | 56    | 776      |
| Завтрак                                                | Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)                         | 200/10   | 14,59995 | 18,18388    | 67,3159475  | 282   | 898      |
|                                                        | Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен.)                                                                                               | 22/30    | 14,59    | 18,18       | 67,3        | 155   | 868      |
|                                                        | Какао-напиток(какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)                                                                            | 200      | 1,81984  | 1,672       | 13,2223     | 75    | 986      |
|                                                        | Итого за завтрак:                                                                                                                 |          | 31,00979 | 38,03588    | 147,8382475 | 568   |          |
| Возрастная категория: 7-11 лет                         |                                                                                                                                   |          |          |             |             |       |          |
|                                                        | Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)               | 20/250   | 7,4108   | 9,4241      | 15,768      | 177,5 | 1000/998 |
| Обед                                                   | Котлета Незайка с соусом (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.)70/30 | 100      | 9,68     | 16,1        | 8,7         | 219   | 1025     |
|                                                        | Макаронные изделия отварные (макароннные изделия, масло сл., соль йодир.)                                                         | 150      | 5,3      | 3,93        | 32,73       | 187,5 | 307      |
|                                                        | Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)                                                                                                 | 200      | 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    | -        |
|                                                        | Яблоко свежее                                                                                                                     | 168      | 0,672    | 0,672       | 16,464      | 78,96 | -        |

|                                                               |                                                                                                                                    |             |                   |                  |                    |                |          |
|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------|------------------|--------------------|----------------|----------|
| Сок фруктовый в потребительской упаковке                      |                                                                                                                                    | 1/200       | 0                 | 0                | 24                 | 91             | -        |
| <b>Итого за обед:</b>                                         |                                                                                                                                    | <b>1138</b> | <b>27,5128</b>    | <b>30,8361</b>   | <b>138,542</b>     | <b>923,96</b>  |          |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>                  |                                                                                                                                    |             |                   |                  |                    |                |          |
| <b>Обед</b>                                                   | Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говаж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)                | 20/250      | 7,4108            | 9,4241           | 15,768             | 177,5          | 1000/998 |
|                                                               | Котлета Незайка с соусом (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.)100/30 | 130         | 13,7              | 22,6             | 11,7               | 305            | 1025     |
|                                                               | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)                                                           | 180         | 6,36              | 4,71             | 39,28              | 225            | 307      |
|                                                               | Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)                                                                                                  | 200         | 0,22              | 0,05             | 13,7               | 56             | 432      |
|                                                               | Хлеб пшеничный йодированный                                                                                                        | 39          | 2,25              | 0,3              | 15,3               | 75             | -        |
|                                                               | Хлеб ржаной                                                                                                                        | 20          | 1,98              | 0,36             | 11,88              | 39             | -        |
|                                                               | Яблоко свежее                                                                                                                      | 168         | 0,672             | 0,672            | 16,464             | 78,96          | -        |
|                                                               | Сок фруктовый в потребительской упаковке                                                                                           | 1/200       | 0                 | 0                | 24                 | 91             | -        |
|                                                               | <b>Итого за обед:</b>                                                                                                              | <b>1207</b> | <b>32,5928</b>    | <b>38,1161</b>   | <b>148,092</b>     | <b>1047,46</b> |          |
|                                                               | Кекс мраморный                                                                                                                     | 75          | 5,4144            | 16,11808         | 41,209623          | 331            |          |
| <b>Подник</b>                                                 | Молоко питьеое                                                                                                                     | 180         | 5,22              | 5,76             | 8,46               | 108            |          |
|                                                               | Сок фруктовый в потребительской упаковке                                                                                           | 1/200       | 0                 | 0                | 24                 | 91             |          |
| <b>Итого за подник:</b>                                       |                                                                                                                                    |             | <b>10,6344</b>    | <b>21,87808</b>  | <b>73,669623</b>   | <b>530</b>     |          |
| <b>Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |                                                                                                                                    |             | <b>69,15699</b>   | <b>90,75006</b>  | <b>360,0498705</b> | <b>2021,96</b> |          |
| <b>Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |                                                                                                                                    |             | <b>74,23699</b>   | <b>98,03006</b>  | <b>369,5998705</b> | <b>2145,46</b> |          |
| <b>День 9</b>                                                 |                                                                                                                                    |             |                   |                  |                    |                |          |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |                                                                                                                                    |             |                   |                  |                    |                |          |
| <b>Завтрак</b>                                                | Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло слив.)                            | 200/10      | 7,24834           | 9,79792          | 46,67208           | 303            | 623      |
|                                                               | Бутерброд с джемом                                                                                                                 | 18/35       | 2,57              | 0,33             | 29,718             | 132            |          |
|                                                               | Чай с молоком (чай, молоко)                                                                                                        | 50/150      | 1,551             | 1,45288          | 2,1749             | 28             | 603      |
|                                                               | Маффин с шоколадной стружкой                                                                                                       | 45          | 2,8478898         | 11,051964        | 23,54195844        | 205            |          |
| <b>Итого за завтрак:</b>                                      |                                                                                                                                    |             | <b>14,2172298</b> | <b>22,632764</b> | <b>102,1069384</b> | <b>668</b>     |          |



| Возрастная категория: 12 лет и старше |                                                                                                                                       |        |            |           |             |          |         |  |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------------|-----------|-------------|----------|---------|--|
|                                       | Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло слив.)                               | 200/10 | 7,24834    | 9,79792   | 46,67208    | 303      | 623     |  |
| Завтрак                               | Бутерброд с джемом                                                                                                                    | 18/35  | 2,57       | 0,33      | 29,718      | 132      |         |  |
|                                       | Чай с молоком (чай, молоко)                                                                                                           | 50/150 | 1,551      | 1,45288   | 2,1749      | 28       | 603     |  |
|                                       | Маффин с шоколадной стружкой                                                                                                          | 45     | 2,8478898  | 11,051964 | 23,54195844 | 205      |         |  |
| Итого за завтрак:                     |                                                                                                                                       |        | 14,2172298 | 22,632764 | 102,1069384 | 668      |         |  |
| Возрастная категория: 7-11 лет        |                                                                                                                                       |        |            |           |             |          |         |  |
|                                       | Закуска порционная (огурцы свежие)                                                                                                    | 60     | 0,42       | 0,06      | 1,14        | 6,6      | 982     |  |
| Обед                                  | Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) | 20/250 | 8,46       | 8,44      | 12,2        | 158      | 165/998 |  |
|                                       | Фрикадельки рыбные с маслом (горбуша, хлеб пшен., яйцо, лук репч., соль йод., масло раст., масло слив.)                               | 90/5   | 13,014     | 7,7539    | 6,3789      | 147,36   | 651     |  |
|                                       | Гарнир «Овощной калейдоскоп» (морковь, лук репч., масло подсолн, кукуруза, горошек, крупа рисовая, соль йод.)                         | 150    | 3,33       | 10,99     | 25,91       | 215,9    | 293     |  |
|                                       | Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)                                                                                   | 200    | 0,38       | 0,13      | 18,2        | 75       | 667     |  |
|                                       | Хлеб пшеничный йодированный                                                                                                           | 51     | 3,83       | 0,51      | 26,01       | 127      | -       |  |
|                                       | Хлеб ржаной                                                                                                                           | 20     | 1,98       | 0,36      | 11,88       | 39       | -       |  |
|                                       | Сок фруктовый в потребительской упаковке                                                                                              | 1/200  | 0          | 0         | 24          | 91       | -       |  |
|                                       | Итого за обед:                                                                                                                        |        | 1046       | 31,414    | 28,2439     | 125,7189 | 859,86  |  |
|                                       | Возрастная категория: 12 лет и старше                                                                                                 |        |            |           |             |          |         |  |
|                                       | Закуска порционная (огурцы свежие)                                                                                                    | 100    | 0,7        | 0,1       | 1,9         | 11       | 982     |  |
|                                       | Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) | 20/250 | 8,46       | 8,44      | 12,2        | 158      | 165/998 |  |
|                                       | Фрикадельки рыбные с маслом (горбуша, хлеб пшен., яйцо, лук репч., соль йод., масло раст., масло слив.)                               | 100/10 | 14,49      | 11,8      | 7,14        | 193      | 651     |  |

|                                                               |  |                                                                                                                                    |             |                   |                    |                    |                |      |
|---------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------|--------------------|--------------------|----------------|------|
| <b>Убед</b>                                                   |  | Гарнир «Овощной калейдоскоп» (морковь, лук репч., масло подсолн., кукуруза, горошек, крупа рисовая, соль йод.)                     | 180         | 4                 | 13,1               | 31                 | 259            | 293  |
|                                                               |  | Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)                                                                                | 200         | 0,38              | 0,13               | 18,2               | 75             | 667  |
|                                                               |  | Хлеб пшеничный йодированный                                                                                                        | 55          | 4,13              | 0,55               | 28,05              | 137            | -    |
|                                                               |  | Хлеб ржаной                                                                                                                        | 35          | 3,47              | 0,63               | 20,79              | 68             | -    |
|                                                               |  | Сок фруктовый в потребительской упаковке                                                                                           | 1/200       | 0                 | 0                  | 24                 | 91             | -    |
| <b>Итого за обед:</b>                                         |  |                                                                                                                                    | <b>1150</b> | <b>35,63</b>      | <b>34,75</b>       | <b>143,28</b>      | <b>992</b>     |      |
| <b>Полдник</b>                                                |  | Батончик слоеный с начинкой БХП                                                                                                    | 55          | 2,4               | 7,7                | 25,3               | 187            |      |
|                                                               |  | Чай с сахаром (чай, сахар)                                                                                                         | 200         | 0,095             | 0,02397            | 9,1                | 37             | 663  |
|                                                               |  | Груша                                                                                                                              | 185         | 0,74              | 0,555              | 19,055             | 86             |      |
| <b>Итого за полдник:</b>                                      |  |                                                                                                                                    |             | <b>3,235</b>      | <b>8,27897</b>     | <b>53,455</b>      | <b>310</b>     |      |
| <b>Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет</b>        |  |                                                                                                                                    |             | <b>48,8662298</b> | <b>59,155634</b>   | <b>281,2808384</b> | <b>1837,86</b> |      |
| <b>Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |  |                                                                                                                                    |             | <b>53,0822298</b> | <b>65,661734</b>   | <b>298,8419384</b> | <b>1970</b>    |      |
| <b>День 10</b>                                                |  |                                                                                                                                    |             |                   |                    |                    |                |      |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |  |                                                                                                                                    |             |                   |                    |                    |                |      |
|                                                               |  | Запеканка из творога со стуженым молоком(творог, сахар-песок, яйцо, масло слив., сухари панир, сметана, крупа манная, соль йодир.) | 100/20      | 21,28528          | 8,742933333        | 26,19872           | 268            | 342  |
| <b>Завтрак</b>                                                |  | Бутерброд с сыром(сыр Российский, хлеб пшен.)                                                                                      | 17/36       | 6,644             | 5,375              | 18,36              | 152            | 868  |
|                                                               |  | Чай без сахара                                                                                                                     | 200         | 0,19              | 0,04               | 0,03               | 1,33           | 1009 |
| <b>Итого за завтрак:</b>                                      |  |                                                                                                                                    |             | <b>28,11928</b>   | <b>14,15793333</b> | <b>44,58872</b>    | <b>421,33</b>  |      |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>                  |  |                                                                                                                                    |             |                   |                    |                    |                |      |
|                                                               |  | Запеканка из творога со стуженым молоком(творог, сахар-песок, яйцо, масло слив., сухари панир, сметана, крупа манная, соль йодир.) | 100/20      | 21,28528          | 8,742933333        | 26,19872           | 268            | 342  |
| <b>Завтрак</b>                                                |  | Бутерброд с сыром(сыр Российский, хлеб пшен.)                                                                                      | 17/36       | 6,644             | 5,375              | 18,36              | 152            | 868  |
|                                                               |  | Чай без сахара                                                                                                                     | 200         | 0,19              | 0,04               | 0,03               | 1,33           | 1009 |
| <b>Итого за завтрак:</b>                                      |  |                                                                                                                                    |             | <b>28,11928</b>   | <b>14,15793333</b> | <b>44,58872</b>    | <b>421,33</b>  |      |
| <b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>                         |  |                                                                                                                                    |             |                   |                    |                    |                |      |



|                                              |                                                                                                                                       |        |        |        |         |        |         |
|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|--------|---------|--------|---------|
| <b>Обед</b>                                  | Суп картофельный с макаронными изделиями, с фаршем(говядина, картофель, лапша Ролитон, морковь, лук репч., соль йодир, масло растит.) | 20/250 | 6,9    | 5,97   | 19,07   | 157    | 893/998 |
|                                              | Котлета мясная с соусом (говядина, хлеб пшен., сухари панир, соль йод, масло подсол, соус осн)60/30                                   | 90     | 9,4    | 10,6   | 10,3    | 175    | 29      |
|                                              | Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, масло слив, соль йодир.)                          | 150    | 4,3    | 15     | 29      | 269,7  | 309     |
|                                              | Компот из яблок с вит С (яблоки св., сахар, лимон.кислота, аскорб кислота)                                                            | 200    | 0,15   | 0,14   | 18,09   | 74     | 840     |
|                                              | Хлеб пшеничный йодированный                                                                                                           | 33     | 2,48   | 0,33   | 16,8    | 82,5   | -       |
|                                              | Хлеб ржаной                                                                                                                           | 20     | 1,32   | 0,24   | 7,92    | 39     | -       |
| <b>Итого за обед:</b>                        |                                                                                                                                       | 925    | 25,19  | 32,92  | 116,98  | 873,2  |         |
| <b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b> |                                                                                                                                       |        |        |        |         |        |         |
| <b>Обед</b>                                  | Суп картофельный с макаронными изделиями, с фаршем(говядина, картофель, лапша Ролитон, морковь, лук репч., соль йодир, масло растит.) | 20/250 | 6,9    | 5,97   | 19,07   | 157    | 893/998 |
|                                              | Котлета мясная с соусом (говядина, хлеб пшен., сухари панир, соль йод, масло подсол, соус осн)80/30                                   | 110    | 12,46  | 13,87  | 13,14   | 227    | 29      |
|                                              | Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, масло слив, соль йодир.)                          | 200    | 5,73   | 20     | 38,66   | 359,6  | 309     |
|                                              | Компот из яблок с вит С (яблоки св., сахар, лимон.кислота,аскорб кислота)                                                             | 200    | 0,15   | 0,14   | 18,09   | 74     | 840     |
|                                              | Хлеб пшеничный йодированный                                                                                                           | 40     | 3      | 0,4    | 20,4    | 100    | -       |
|                                              | Хлеб ржаной                                                                                                                           | 25     | 1,65   | 0,3    | 9,93    | 48,7   | -       |
| <b>Итого за обед:</b>                        |                                                                                                                                       | 1004   | 30,56  | 41,35  | 135,79  | 1045,3 |         |
| <b>Полдник</b>                               | Самса слоеная с сыром БХП                                                                                                             | 80     | 14,4   | 23,2   | 24      | 360    |         |
|                                              | Чай с лимоном(чай, лимон, сахар)                                                                                                      | 200/4  | 0,2242 | 0,0517 | 13,7683 | 56     | 432     |
|                                              |                                                                                                                                       | 40     | 0,564  | 0,564  | 13,818  | 128    |         |

|                                                         |  |             |             |             |         |  |  |
|---------------------------------------------------------|--|-------------|-------------|-------------|---------|--|--|
| Итого за подлник:                                       |  |             |             |             |         |  |  |
| Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет        |  | 15,1882     | 23,8157     | 51,5863     | 544     |  |  |
| Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше |  | 68,49748    | 70,89363333 | 213,15502   | 1838,53 |  |  |
| Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет        |  | 73,86748    | 79,32363333 | 231,96502   | 2010,63 |  |  |
| Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет        |  | 21,28126118 | 23,24122333 | 92,79563139 | 660,053 |  |  |
| Среднее значение за период по обедам 7-11 лет           |  | 31,0061497  | 30,2961998  | 110,1088841 | 835,009 |  |  |
| Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет        |  | 11,0151029  | 20,85855104 | 78,03943987 | 475,13  |  |  |
| Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше |  | 21,24290868 | 23,96134733 | 97,25807389 | 672,673 |  |  |
| Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше    |  | 33,74758312 | 36,5881188  | 123,5232056 | 952,83  |  |  |
| Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше |  | 11,0151029  | 20,85855104 | 78,03943987 | 475,13  |  |  |