



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

Меню при отапливаемых бл.од, разработанное в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование б.люда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	4,7752	4,048	0,2548	56	776
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	200/10	7,89328	12,46664	34,6008	282	898
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшени.)	22/30	7,354	6,79	15,3	155	868
	Какао-напиток (какао порошок, сахар-песок, молоко)	200	1,81984	1,672	13,2223	75*	986
Итого за завтрак:			21,84232	24,97664	63,3779	568	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	4,7752	4,048	0,2548	56	776
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	200/10	7,89328	12,46664	34,6008	282	898
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшени.)	22/30	7,354	6,79	15,3	155	868
	Какао-напиток (какао порошок, сахар-песок, молоко)	200	1,81984	1,672	13,2223	75	986
Итого за завтрак:			21,84232	24,97664	63,3779	568	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяжь., крупа рисов., лук репч., морковь, томат, паста, чеснок, соль йодир.)	20/250	7,41	9,42	15,76	177,5	1000-998

Обед	Котлета Незнайка с соусом (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йодир.)70/30	100	9,68	16,1	8,7	219	1025
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	150	5,3	3,93	32,73	187,5	307
	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,22	0,05	13,7	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Банан	202	3,03	1,01	42,4	192	
Итого за обед:		976	29,87	31,17	140,47	946	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат, паста, чеснок, соль йодир.)	20/250	7,41	9,42	15,76	177,5	1000/998
	Котлета Незнайка с соусом (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йодир.)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)	200/4	0,22	0,05	13,7	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Банан	206	3,09	1,03	43,2	197	
Итого за обед:		1040	35,01	38,47	150,82	1074,5	
Полдник	Кекс мраморный	75	5,4144	16,11808	41,209623	331	
	Компот «Абрикос» быстрорастворимый (концентрат, сахар-песок)	200	0,24	0,01	15,9	65	999
	Яблоко свежее	175	0,7	0,7	17,15	82	
Итого за полдник:			6,3544	16,82808	74,259623	478	
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет			58,06672	72,97472	278,107523	1992	
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше			63,20672	80,27472	288,457523	2120,5	
День 2							

Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	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	2,71	0,35	30,738	137	779
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,74	1,76	16,6	28	603
	Маффин с шоколадной стружкой	45	2,8478898	11,051964	23,54195844	205	662
Итого за завтрак:			14,5462298	22,959884	117,5520384	673	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	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	2,71	0,35	30,738	137	779
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,74	1,76	16,6	28	603
	Маффин с шоколадной стружкой	45	2,8478898	11,051964	23,54195844	205	662
Итого за завтрак:			14,5462298	22,959884	117,5520384	673	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	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 соусом(горбуша, хлеб пшен., яйцо, лук репч., соль йод., масло раст.,соус белый осн)90/30	120	13,13	5,2	7,3	129	651
	Гарнир «Овощной калейдоскоп» (морковь, лук репч., масло подсолн., кукуруза, горошек, крупа рисовая, соль йод.)	160	3,55	11,7	27,6	230	293
	Напиток из шиповника (шиповник,лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75	667
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Итого за обед:		860	30,17	26,19	93,62	712,6
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Обед	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.,	20/250	8,46	8,44	12,2	158	165/998
	Фрикадельки рыбные с соусом (горбуша, хлеб пшен., яйцо, лук репч., соль йод., масло раст.,соус белый осн)90/30	120	13,13	5,2	7,3	129	651
	Гарнир «Овощной калейдоскоп» (морковь, лук репч., масло подсолн., кукуруза, горошек, крупа	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	29	2,17	0,29	14,79	72	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
Итого за обед:		924	30,49	27,56	95,29	776,5	
Полдник	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	
Итого за полдник:			3,235	8,27897	53,455	310	
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет			47,9512298	57,428854	264,6270384	1695,6	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше			48,2712298	58,798854	266,2970384	1759,5	
День 3							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком(творог, сахар-песок, яйцо, масло слив., сухари панир., сметана, крупа манная, соль йодир.)	100/20	4,7752	4,048	0,2548	284	342
	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
Итого за завтрак:			11,6092	9,463	18,6448	581	
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком(творог, сахар-песок, яйцо, масло слив., сухари панир., сметана, крупа манная, соль йодир.)	100/20	4,7752	4,048	0,2548	284	342
	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
Итого за завтрак:			11,6092	9,463	18,6448	581	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14	982
	Суп картофельный с макаронными изделиями, с фаршем(говядина, картофель, лапша Роллтон, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	15/250	6,9	5,97	19,07	157	983/998
	Котлета мясная с соусом (говядина, хлеб пшен., сухари панир., соль йод, масло подсол., соус осн)75/30	105	11,7	13,07	12,4	214	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	28	2,1	0,28	14,28	70	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
Итого за обед:		833	27,46	34,88	105,02	848,2	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	24	982
	Суп картофельный с макаронными изделиями, с фаршем(говядина, картофель, лапша Роллтон, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	15/250	6,9	5,97	19,07	157	983/998
	Котлета мясная с соусом (говядина, хлеб пшен., сухари панир., соль йод, масло подсол., соус осн)75/30	105	11,7	13,07	12,4	214	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	42	3,15	0,42	21,4	105	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
Итого за обед:		937	30,38	40,1	123,32	983,1	
Полдник	Самса слоеная с сыром БХП	80	14,4	23,2	24	360	
	Чай с лимоном(чай, лимон, сахар)	200/4	0,22	0,05	13,7	56	432
	Мармелад	30	0,03	0	23,82	96	
Итого за полдник:			14,65	23,25	61,52	512	
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет			53,7192	67,593	185,1848	1941,2	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше			56,6392	72,813	203,4848	2076,1	
День 4							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная манная с маслом (крупа манная, молоко, соль йодир., сахар-песок, масло слив.)	200/10	5,96618	9,63776	30,01726	230	899
	Бутерброд с сыром и маслом(сыр, масло сл. хлеб пшен. йодир.)	30/10/40	10,04	16,5	20,53	275	1017
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами для напитка Витошка)	200	0	0	18,6	74	1014
Итого за завтрак:			16,00618	26,13776	69,14726	579	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная манная с маслом (крупа манная, молоко, соль йодир., сахар-песок, масло слив.)	200/10	5,96618	9,63776	30,01726	230	899
	Бутерброд с сыром и маслом(сыр, масло сл. с витаминами для напитка Витошка)	30/10/40	10,04	16,5	20,53	275	1017
		200	0	0	18,6	74	1014
Итого за завтрак:			16,00618	26,13776	69,14726	579	
Возрастная категория: 7-11 лет							

Обед	Уха Рыбачья(картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/250	4,18	8,42	16,23	157,5	17
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука, соль йод.) 40/50	90	12,9	12,6	2,7	176,5	550
	Гарнир каша гречневая вязкая(крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	4,4	4,4	19,5	136	676
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, лимон.кислота)	200	0,4	0,8	25,5	105	435
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
	Яблоко свежее	166	0,66	0,66	16,2	78	
Итого за обед:		921	26,065	27,43	102,78	765	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Уха Рыбачья(картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/250	4,18	8,42	16,23	157,5	17
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука, соль йод.) 50/50	100	17,2	16,9	3,6	235,5	550
	Гарнир каша гречневая вязкая(крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	200	5,97	5,91	26,06	181	676
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, лимон.кислота) *	200	0,4	0,8	25,5	105	435
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
	Яблоко свежее	187	0,74	0,74	18,3	87	
Итого за обед:		1002	32,015	33,32	112,34	878	
Полдник	Пряник шоколадный	80	4,954786447	5,996796235	55,25442061	294	
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,74	1,76	16,6	28	603
	Груша свежая	180	0,72	0,54	18,54	84	
Итого за полдник:			7,414786447	8,296796235	90,39442061	406	
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет			49,48596645	61,86455624	262,3216806	1750	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше			55,43596645	67,75455624	271,8816806	1863	

День 5							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная «Улыбка» с маслом (крупа рисовая, крупа овсяная Геркулес,молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир.)	200/11	7,104426	11,575168	39,261404	289	53
	Калачик сметанный БХП	70	6,3	7,7	36,75	245	
	Напиток кофейный Школьный (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,7437	1,76	16,67575	89	987
Итого за завтрак:			15,148126	21,035168	92,687154	623	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная «Улыбка» с маслом (крупа рисовая, крупа овсяная Геркулес,молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир.)	200/11	7,104426	11,575168	39,261404	289	53
	Калачик сметанный БХП	70	6,3	7,7	36,75	245	
	Напиток кофейный Школьный (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,7437	1,76	16,67575	89	987
Итого за завтрак:			15,148126	21,035168	92,687154	623	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Щи из свежей капусты с фаршем(говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	15/250	5,95	7,95	8,3	128	197/998
	Фрикадельки из говядиныс соусом (говядина, масло растит., лук репч., мука пшен., хлеб пшен., молоко, соль йодир. соус красн)60/30	90	9	12,1	9,9	185	1028
	Пюре картофельное(картофель, молоко т/п, масло .сл)	150	3	4,4	20	132	371
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Груша св	163	0,65	0,48	16,7	78	
	Итого за обед:		912	22,505	25,56	88,63	671,5
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Обед	Щи из свежей капусты с фаршем(говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	15/250	5,95	7,95	8,3	128	197/998
	Фрикадельки из говядины соусом (говядина, масло растит., лук репч., мука пшен., хлеб пшен., молоко, соль йодир. соус красн)80/30	110	11,9	15,8	12,7	241	1028
	Пюре картофельное(картофель, молоко т/п, масло .сл)	180	3,6	5,3	24	158	371
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Груша св	177	0,7	0,53	18,2	84,7	
Итого за обед:		977	26,055	30,21	96,93	780,2	
Полдник	Сочень с печеными яблоками БХП	80	4,8	8,8	43,2	272	
	Чай с вареньем	200/15	0	0	18	40	621
	Зефир	55	0,44	0,055	43,89	179,3	
Итого за полдник:			5,24	8,855	105,09	491,3	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет			42,893126	55,450168	286,407154	1785,8	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше			46,443126	60,100168	294,707154	1894,5	
День 6 (суббота)							
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло слив.)	200/5	7,21074	6,60792	46,61293	274	623
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пш.)	19/30	6,658	5,905	15,3	144	868
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,74	1,76	16,6	28	603
	Булочка Ежик БХП	80	6	13,6	53,6	352	
Итого за завтрак:			21,60874	27,87292	132,11293	798	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Суп картофельный с овсяными хлопьями, с	20/250	7,83	7,26	15,3	158	581/998
	Биточки мясные с соусом (говядина, хлеб пшен., сухари панир., соль йод, масло подсол,	110	12,4	13,8	13,1	227,3	29/370

Обед	Рагу овощное (картофель, капуста св., морковь, лук репч., масло раст., чесно-к, соль йодир., соус кр.осн)	180	2,8	7,5	17	147,6	532
	Кисель из концентрата с витамином С (кисель, сахар-песок, вода, аскорб. кислота)	200	0,02	0	29,1	116,7	437
	Хлеб пшеничный йодированный	34	2,55	0,34	17,3	85	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко	194	0,77	0,77	19	91	-
Итого за обед:		1008	28,35	30,03	122,68	864,6	
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше			49,95874	57,90292	254,79293	1662,6	
Неделя 2							
День 7							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная Боярская (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, изюм, соль йод., масло слив.)	185	7,656817	16,31256	39,4393545	335	527
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)	25/44	9,1	7,815	22,44	201	868
	Какао-напиток (какао порошок, сахар-песок, молоко)	200	1,81984	1,672	13,2223	75	986
Итого за завтрак:			18,576657	25,79956	75,1016545	611	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная Боярская (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, изюм, соль йод., масло слив.)	185	7,656817	16,31256	39,4393545	335	527
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)	25/44	9,1	7,815	22,44	201	868
	Какао-напиток (какао порошок, сахар-песок, молоко)	200	1,81984	1,672	13,2223	75	986
Итого за завтрак:			18,576657	25,79956	75,1016545	611	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982
	Суп лапша-домашняя с фаршем(говядина, лапша домашн., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	15/250	6,3	7,4	10,7	135,4	694/998

Обед	Фрикадельки Удинские с соусом (говядина, молоко, лук репч., яйцо)65/30	95	14,5	12,8	3,84	188	224
	Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	180	6,6	5,4	41,5	241	310
	Чай с лимоном(чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,02	0,27	13,77	67,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
Итого за обед:		856	31,54	26,25	89,95	744	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,7	0,1	1,9	11	982
	Суп лапша-домашняя с фаршем(говядина, лапша домашн., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	15/250	8,2	9,6	13,4	173,2	694/998
	Фрикадельки Удинские с соусом (говядина, молоко, лук репч., яйцо)70/30	100	15,6	13,7	4	201	224
	Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	180	6,6	5,4	41,5	241	310
	Чай с лимоном(чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	23	1,72	0,23	11,73	57,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
Итого за обед:		892	34,85	29,41	93,51	778,7	
Полдник	Булочка Слоба с повидлом БХП	100	7	5,5	63	330	
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0,095	0,02397	9,1	37	663
	Груша св	162	0,648	0,486	16,686	76	
Итого за полдник:			7,743	6,00997	88,786	443	
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет			57,859657	58,05953	253,8376545	1798	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше			#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	
День 8							
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Каша молочная ячневая с маслом(крупа ячневая, молоко питьевое, сахар, соль йод., масло слив.)	200/5	6,8996	6,50936	35,97139	230	515

Завтрак	Бутерброд с сыром и маслом (сыр, масло слив., хлеб)	20\10\50	8,47	13,65	25,63	243	1017
	Напиток кофейный «Школьный» (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,7437	1,76	16,67575	89	987
	Мармелад	40	0,04	0	31,76	128	
Итого за завтрак:			17,1533	21,91936	110,03714	690	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная ячневая с маслом (крупка ячневая, молоко питьевое, сахар, соль йод., масло слив.)	200/5	6,8996	6,50936	35,97139	230	515
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр, масло слив., хлеб)	20\10\50	8,47	13,65	25,63	243	1017
	Напиток кофейный «Школьный» (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,7437	1,76	16,67575	89	987
	Мармелад	40	0,04	0	31,76	128	
Итого за завтрак:			17,1533	21,91936	110,03714	690	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14	982
	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	10/250	5,04	7,3	16,2	151	167/998
	Сосиски молочные отварные с маслом (сосиски молочные, масло слив.)	100/4	10,3	25,4	0,44	279,4	636
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	150	5,25	3,9	32,7	187	307
	Компот из сухофруктов с витамином С (сухофрукты, сахар-песок, витамин С.)	200	0,57	0,07	24	99,36	611
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,2	70	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
Итого за обед:		822	25,9	37,43	101,7	839,76	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	24	982

Обед	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	10/250	5,04	7,3	16,2	151	167/998
	Сосиски молочные отварные с маслом (сосиски молочные, масло слив.)	100/9	11,07	30,4	0,51	320	636
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	180	6,3	4,7	39,2	225	307
	Компот из сухофруктов с витамином С (сухофрукты, сахар-песок, витамин С.)	200	0,57	0,07	24	99,36	611
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,2	70	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
Итого за обед:		902	27,83	43,25	107,81	938,86	
Полдник	Ромашка шоколадная	60	3,716478	10,81388	38,028172	264	
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,74	1,76	16,6	28	603
	Банан	181	2,715	0,905	38,01	173	
Итого за полдник:			8,171478	13,47888	92,638172	465	
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет			51,224778	72,82824	304,375312	1994,76	
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше			53,154778	78,64824	310,485312	2093,86	
День 9							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком (творог, сахар-песок, соль йодир., сметана, масло слив., сгущенное молоко)	100/25	21,619712	9,133056	28,847048	284	342
	Бутерброд с маслом	12/37	2,896	7	19,026	171	
	Чай черный	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
			24,705712	16,173056	47,903048	456,33	
Итого за завтрак:							
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком (творог, сахар-песок, соль йодир., сметана, масло слив., сгущенное молоко)	100/25	21,619712	9,133056	28,847048	284	342
	Бутерброд с маслом	12/37	2,896	7	19,026	171	
	Чай черный	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
			24,705712	16,173056	47,903048	456,33	
Итого за завтрак:							

Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с п/к колбасой(картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., п/к колбаса)	15/250	7,2	10,6	18	197	157
	Бефстроганов(говядина, лук репч., масло растит., мука пш., сметана, соль йодир.)40/50	90	12,3	18,1	5,1	233	551
	Гарнир каша гречневая вязкая(крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	4,4	4,4	19,5	136	676
	Напиток из шиповника (шиповник,лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75	667
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
	Яблоко	165	0,66	0,66	16,1	77	-
Итого за обед:		920	28,465	34,44	99,55	830	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с п/к колбасой(картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., п/к колбаса)	15/250	7,2	10,6	18	197	157
	Бефстроганов(говядина, лук репч., масло растит., мука пш., сметана, соль йодир.)50/50	100	15	20,3	5,1	264	551
	Гарнир каша гречневая вязкая(крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	5,3	5,3	23,4	163	676
	Напиток из шиповника (шиповник,лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75	667
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	22,4	100	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
	Яблоко	186	0,74	0,74	18,2	87	-
Итого за обед:		996	33,27	37,77	115,2	935,5	
Полдник	Булочка «Батончик Детский с изюмом» БХП	70	5,25	3,5	42	224	
	Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120	
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0,2	20	91	
Итого за полдник:			12,05	10,1	71,4	435	
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет			65,220712	60,713056	218,853048	1721,33	

Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше			70,025712	64,043056	234,503048	1826,83	
День 10							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная манная с маслом (крупа манная, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	200/4	5,92106	5,80976	29,94628	195	899
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	70	
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,81984	1,672	13,2223	75	986
	Вафли сдобные со сгущ молоком БХП	1шт	4,2	10,8	32,1	240	
Итого за завтрак:			14,0409	18,56176	89,54858	580	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная манная с маслом (крупа манная, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	200/4	5,92106	5,80976	29,94628	195	899
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	70	
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,81984	1,672	13,2223	75	986
	Вафли сдобные со сгущ молоком БХП	1шт	4,2	10,8	32,1	240	
Итого за завтрак:			14,0409	18,56176	89,54858	580	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/250	4,18	8,42	16,23	157,5	17
	Плов из говядины с овощами (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч., томат, масло подсолн., соль йодир)	40/150	15,4	25,2	39,5	447	523
	Чай с сахаром(чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
	Яблоко	163	0,65	0,65	15,9	76	-
Итого за обед:		868	23,805	34,84	103,38	829,5	
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Обед	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/250	4,18	8,42	16,23	157,5	17
	Плов из говядины с овощами (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч., томат, масло подсолн., соль йодир)	60/170	21,6	31,8	44,7	552	523
	Чай с сахаром(чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70	-
Итого за обед:		895	29,955	41,39	107,38	928,5	
Полдник	Кеке Домашний (шарлотка)БХП	110	4,95	23,1	59,4	462	
	Чай с медом (чай, мед)	200/18	0,3268	0,04794	13,18954	54	
Итого за полдник:			5,2768	23,14794	72,58954	516	
Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет			43,1227	76,5497	265,51812	1925,5	
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше			49,2727	83,0997	269,51812	2024,5	
День 11							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	200/5	7,85328	8,84164	34,5358	249	898
	Бутерброд с сыром (сыр,хлеб)	15/35	6,1	4,775	17,85	142	868
	Напиток кофейный «Школьный» (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,7437	1,76	16,67575	89	987
	Пирожное «Подсолнух»	60	5,12126288	16,24847312	30,74873074	289	
Итого за завтрак:			20,81824288	31,62511312	99,81028074	769	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	200/5	7,85328	8,84164	34,5358	249	898
	Бутерброд с сыром (сыр,хлеб)	15/35	6,1	4,775	17,85	142	868
	Напиток кофейный «Школьный» (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,7437	1,76	16,67575	89	987
	Пирожное «Подсолнух»	60	5,12126288	16,24847312	30,74873074	289	

Итого за завтрак:			20,81824288	31,62511312	99,81028074	769	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	15/250	4,2	6,1	6,6	98,8	197/998
	Котлета Мечта с соусом (минтай, свинина, хлеб пш. молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соус белый основной) 60/30	90	8,4	10,8	8,01	163	1029
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,06	4,4	20,04	132	371
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами, вода)	200	0	0	18,6	74	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
	Банан	216	3,24	1,08	45,3	207	-
Итого за обед:		971	22,425	22,93	121,2	786,8	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	15/250	4,2	6,1	6,6	98,8	197/998
	Котлета Мечта с соусом (минтай, свинина, хлеб пш. молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соус белый основной) 100/30	130	13,9	17,2	12,6	262	1029
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,6	5,3	24,05	158	371
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами, вода)	200	0	0	18,6	74	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
	Банан	207	3,1	1,03	43,4	198	-
Итого за обед:		1032	28,325	30,18	127,9	902,8	
Полдник	Батончик слоеный с начинкой БХП	55	2,4	7,7	25,3	187	
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/15	0,2755	0,07614	9,646	40	
	Груша	170	0,68	0,51	17,51	79	
Итого за полдник:			3,3555	8,28614	52,456	306	
Итого за день 11. Возрастная категория: 7-11 лет			46,59874288	62,84125312	273,4662807	1861,8	

Итого за день 11. Возрастная категория: 12 лет и старше		52,49874288	70,09125312	280,1662807	1977,8		
День 12 (суббота)							
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом (крупа рисовая, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	200/8	5,68136	8,3072	39,45032	255	898
	Бутерброд с сыром и маслом(сыр Российский, хлеб)	20/10/50	8,47	13,65	25,63	243	1017
	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар)	200/4	0,22	0,05	13,7	56	432
	Пряник Ирэк БХП	45	2,36	1,88	30	146	
Итого за завтрак:			16,73136	23,8872	108,78032	700	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, с фаршем(говядина, картофель, лапша Роллтон, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	15/250	6,9	5,97	19,07	157	983/998
	Котлета Домашняя (говядина, свинина, лук репч., сухари панир., яйцо, яйцо, хлеб пшен., соль йод., масло подсолн.)	100	13,3	20,1	10,3	276	246
	Капуста тушеная (капуста белокоч., морковь, лук репч., масло подсолн., томат паста, соль йод., сахар-песок, мука пшен.)	200	4,52	6,83	18,4	153	657
	Компот из свежих яблок и изюма с вит С(яблоки св., изюм, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0,29	0,12	21,3	87,8	645
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
	Яблоко	197	0,78	0,78	19,3	92	-
	Итого за обед:	1012	29,315	34,35	111,02	877,8	
Итого за день 12. Возрастная категория: 12 лет и старше		46,04636	58,2372	219,80032	1577,8		
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет		17,44468677	21,86513011	78,38098557	613,033		
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет		26,8205	30,112	104,63	797,336		
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет		7,349096445	12,65317762	76,25887556	436,23		
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше		17,73224731	22,53428509	85,39192547	635,6941667		

Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше	30,48708333	34,67	113,6833333	893,255	
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше	7,349096445	12,65317762	76,25887556	436,23	