



"06" декабря 2021г.

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



«Утверждено»

Генеральный директор

МКУ «Иркутской 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	Ййпо вареное	1 шт.	4,7752	4,048	0,2548	56	776
	Каша молочная Боярская (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, изюм, соль йод., масло слив.)	180	7,449876	15,87168	38,373426	326	527
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб)	12/32	2,496	7	16,476	159	778
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,551	1,45288	2,1749	28	603
Итого за завтрак:							
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Ййпо вареное	1 шт.	4,7752	4,048	0,2548	56	776
	Каша молочная Боярская (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, изюм, соль йод., масло слив.)	180	7,449876	15,87168	38,373426	326	527
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб)	12/32	2,496	7	16,476	159	778
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,551	1,45288	2,1749	28	603
Итого за завтрак:							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Закуска порционная (кукуруза консервированная)		60	0,96	0,24	8,58	41,4	1007
Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)		20/250	2,42	6,5	21,02	152,8	1000

Обед											
Виточки Osborne с соусом красным основным (говядина, свинина, молоко, сухари панир., масло раст., соус красный осн.) 80/30		110	12,8	16,5	13,1	252,4	1035				
Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)		150	4,4	3,93	25,33	187	432				
Чай с лимоном(чай, лимон, сахар-песок)		200/7	0,22	0,05	13,7	72	-				
Хлеб пшеничный йодированный		29	2,25	0,3	15,3	49	-				
Хлеб ржаной		25	1,5	0,25	10	810,6	-				
Итого за обед:		851	24,55	27,77	107,03	810,6					

Обед		Возрастная категория: 12 лет и старше									
Закуска порционная (кукуруза консервированная)		100	1,6	0,4	14,3	69	1007				
Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)		20/250	3,02	8,19	26,28	191	1000				
Виточки Osborne с соусом красным основным (говядина, свинина, молоко, сухари панир., масло раст., соус красный осн.)80/30		110	12,8	16,5	13,1	252,4	1035				
Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)		180	6,3	4,7	39,2	225	307				
Чай с лимоном(чай, лимон, сахар-песок)		200/7	0,22	0,05	13,7	56	432				
Хлеб пшеничный йодированный		25	1,88	0,25	12,75	62,5	-				
Хлеб ржаной		20	1,2	0,2	8	39	-				
Итого за обед:		912	27,02	30,29	127,33	894,9	245				
Капачик сметанный БХП		70	6,3	7,7	36,7	245	91				
Сок фруктовый в потребительской упаковке		1/200	1/200	0	0	36					
Чай с медом (чай,мед)		200/12	0,1862	0,02397	8,78696	281					
Итого за полдник:			6,4862	7,72397	45,48696	1660,6					
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет			47,308276	63,86653	209,796086	1660,6					
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше			49,778276	66,38653	230,096086	1744,9					
День 2		Возрастная категория: 7-11 лет									

Завтрак	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло слив.)	150/5	5,417455	5,75344	34,974485	213	623	
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб)	17/35	6,564	5,365	17,85	149	868	
	Напиток кофейный «Школьный»(кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,74	1,76	16,67	89	987	
	Булочка Уплетайка БХП	70	4,9	14,7	46,2	343		
Итого за завтрак:		18,621455	27,57844	115,694485	794			
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Завтрак	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло слив.)	150/5	5,417455	5,75344	34,974485	213	623	
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб)	17/35	6,564	5,365	17,85	149	868	
	Напиток кофейный «Школьный»(кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,74	1,76	16,67	89	987	
	Булочка Уплетайка БХП	70	4,9	14,7	46,2	343		
	Итого за завтрак:		18,621455	27,57844	115,694485	794		
Возрастная категория: 7-11 лет								
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	70	0,66	0,12	2,28	16	982	
	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, Котлета Незнайка с соусом(говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подсолн.йодир.)80/30	20/250	6,1	7,9	12,7	162,8	165/998	
	Котлета Незнайка с соусом(говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подсолн.йодир.)80/30	120	11,03	18,3	9,76	248	225	
	Рис розовый(крупа рисовая, масло слив., томат паста, соль йод.)	150	4,55	5,4	45,1	247	297	
	Кисель детский «Вигошка» (кисель из концентрата)	200	0	0	24	95	902	
	Хлеб пшеничный йодированный	37	1,88	0,25	12,75	92,5	-	
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8	39	-	
	Итого за обед:		25,42	32,17	114,59	900,3		
	Возрастная категория: 12 лет и старше							

	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	24	982
	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	20/250	6,1	7,9	12,7	162,8	165/998
	Котлета Нежная с соусом (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йодир.) 90/30	120	12,38	20,4	10,7	276	225
Обед	Рис розовый(крупа рисовая, масло слив., томат паста, соль йод.)	200	4,79	5,68	47,5	260	297
	Кисель детский «Витошка» (кисель из концентрата)	200	0	0	24	95	902
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,7	0,36	18,3	63	-
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8	39	-
		937	28,27	34,74	125	919,8	-
Итого за обед:		110	4,95	23,1	59,4	462	621
Полдник	Кекс Домашний (шарлотка) БХП	200/20	0,3	0,08	12,8	53,3	
	Чай с вареньем (чай, варенье)	30	0,03	0	23,82	96	
	Мармелад		5,28	23,18	96,02	611,3	
Итого за полдник:		49,321455	82,92844	326,304485	2305,6		
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет		52,171455	85,49844	336,714485	2325,1		
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше							
День 3							
		Возрастная категория: 7-11 лет					
Завтрак	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.)	27/40	9,264	8,365	20,4	198	868
	Зефир	55	0,44	0,055	43,89	179	986
	Чай черный(чай)	200	4,2	10,8	32,1	96,7	
Итого за завтрак:		19,6004	28,8032	135,86398	747,7		
		Возрастная категория: 12 лет и старше					

Завтрак	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.)	27/40	9,264	8,365	20,4	198	868
	Зефир	55	0,44	0,055	43,89	179	986
	Чай черный(чай)	200	4,2	10,8	32,1	96,7	
Итого за завтрак:			19,6004	28,8032	135,86398	747,7	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп-лапша домашняя с фаршем (говядина, лапша Роллтон, морковь, лук репч., масло подсолн., соль йод.)	20/250	7,8	8,92	2,49	121,5	694/998
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука пш., соль йод.) 40/50	90	11,51	12,45	2,58	168,4	550
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	150	4,32	4,07	29,55	172	585
	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	170	0,68	0,68	16,6	80	-
	Итого за обед:	930	27,88	26,69	82,97	690,9	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп-лапша домашняя с фаршем (говядина, лапша Роллтон, морковь, лук репч., масло подсолн., соль йод.)	20/250	7,8	8,92	2,49	121,5	694/998
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука пш., соль йод.) 55/55	110	15,78	17,11	3,33	230,5	550
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	180	5,18	4,89	35,4	206,6	585
	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	161	0,66	0,66	16,17	77,5	-

Итого за обед:		971	32,99	32,15	89,14	785,1	
Полдник	Бисквит Лимонный	75	4,30755	9,54888	39,8873475	262	
	Чай с молоком(чай, молоко)	50/150	1,551	1,45288	2,1749	28	603
	Груша	154	0,616	0,462	15,862	72	
Итого за полдник:			6,47455	11,46376	57,9242475	362	
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет			53,95495	66,95696	276,7582275	1800,6	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше			59,06495	72,41696	282,9282275	1894,8	
День 4		Возрастная категория: 7-11 лет					
	Каша молочная пшеница с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	200/5	8,171	7,893	40,04858	263	515
Завтрак	Бутерброд с сыром и маслом (сыр ,масло слив., хлеб)	30/15/50	10,83	20,225	25,695	333	1017
	Напиток с витаминами «Витгошка» (смесь сухая с витаминами для напитка Витгошка)	200	0	0	18,6	74	1014
Итого за завтрак:			19,001	28,118	84,34358	670	
		Возрастная категория: 12 лет и старше					
	Каша молочная пшеница с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	200/5	8,171	7,893	40,04858	263	515
Завтрак	Бутерброд с сыром и маслом (сыр ,масло слив., хлеб)	30/15/50	10,83	20,225	25,695	333	1017
	Напиток с витаминами «Витгошка» (смесь сухая с витаминами для напитка Витгошка)	200	0	0	18,6	74	1014
Итого за завтрак:			19,001	28,118	84,34358	670	
		Возрастная категория: 7-11 лет					
	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, Масло раст., соль йод.)	15/250	7,3	9,3	8,2	144	197/998
	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

Обед									
Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	8,2	5,3	35,9	224,6	632			
Напиток из овсянки протертой с сахаром (овсянка, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,26	1,18	19,8	91	904			
Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	62,5	-			
Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8	39	-			
Яблоко	160	0,64	0,64	15,6	75	-			
Итого за обед:	910	28,88	27,47	110,55	811,1				

Возрастная категория: 12 лет и старше									
Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	15/250	7,3	9,3	8,2	144	197/998			
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			
Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	200	9,8	6,4	43	300	632			
Напиток из овсянки протертой с сахаром (овсянка, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,26	1,18	19,8	91	904			
Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	62,5	-			
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,2	8	39	-			
Хлеб ржаной	167	0,66	0,66	16,3	78	-			
Яблоко	987	33,56	31,86	121,19	941,5				
Итого за обед:	70	4,2	14,7	25,9	294	432			
Кеке Волжский БХП	200/4	0,22	0,05	13,7	56				
Чай с лимоном(чай, сахар-песок, лимон)	130	1,04	0,26	9,75	49				
Мандарин св.		5,46	15,01	49,35	399				
Итого за полдник:		53,341	70,598	244,24358	1880,1				
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет		58,021	74,988	254,88358	2010,5				

Возрастная категория: 7-11 лет									
Каша молочная манная с маслом (крупа манная, молоко, соль йодир., сахар-песок, масло слив.)	150/5	4,455835	5,63332	22,48337	158	898			

Завтрак	Бутерброд маслом(масло слив., хлеб пшен. йодир.)	12/35	2,716	9,05	18,006	166	778
	Какао-напиток(какао порошок, сахар-песок, молоко)	200	1,81984	1,672	13,2223	75	986
	Пряник Ирак БХП	100	5,9	4,7	75	366	
	Итого за завтрак:		14,891675	21,05532	128,71167	765	

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная манная с маслом (крупа манная, молоко, соль йодир., сахар-песок, масло слив.)	150/5	4,455835	5,63332	22,48337	158	898
	Бутерброд маслом(масло слив., хлеб пшен. йодир.)	12/35	2,716	9,05	18,006	166	778
	Какао-напиток(какао порошок, сахар-песок, молоко)	200	1,81984	1,672	13,2223	75	986
	Молоко)	100	5,9	4,7	75	366	
	Пряник Ирак БХП	100	14,891675	21,05532	128,71167	765	

Итого за завтрак:							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	15/250	6,43	8,45	16,21	181,7	167/998
	Хлебцы рыбные с соусом белым 60/30 (горбуша хлеб пш., молоко 3,2%, яйцо соль йод.,маслораств.)	90	11,7	7,23	6,19	136	1034
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,6	5,3	24	159	371
	Компот из сухофруктов с вит С(смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,57	0,09	24,09	99	611
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8	39	-
	Хлеб ржаной	120	0,96	0,24	9	45	-
	Мандарин св	870	26,34	21,76	100,24	722,2	-
	Итого за обед:						
	Возрастная категория: 12 лет и старше						

Обед	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	15/250	6,43	8,45	16,21	181,7	167/998
	Хлебцы рыбные с соусом белым 80/30 (горбуша хлеб пш., молоко 3,2%, яйцо соль йод.,маслораст.)	110	15,4	9,1	7,6	174	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, аскорб кислота)	200	0,57	0,09	24,09	99	611
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,2	8	39	-
	Хлеб ржаной	138	1,1	0,27	10,35	52	-
	Мандарин св	938	30,18	23,66	103	767,2	-
	Итого за обед:	60	2,5480956	8,5069248	37,61867928	237	663
	Полдник	Пирожное песочное, глазированное помадой	200	0,05	0,02	9,1	37
	Чай с сахаром(чай, сахар-песок)	218	3,27	1,09	45,78	209	-
	Банан		5,8680956	9,6169248	92,49867928	483	-
Итого за полдник:		47,0997706	52,4322448	321,4503493	1970,2	-	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет		50,9397706	54,3322448	324,2103493	2015,2	-	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше							
День 6	Возрастная категория: 7-11 лет						
	Яйцо вареное	1 шт.	4,7752	4,048	0,2548	56	776
	Каша молочная рисовая с маслом(крупа рисовая, молоко, сахар-песок, соль йод., Масло слив.)	200/10	5,6964	9,5832	39,47398	267	898
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен.)	20/40	7,64	6,3	20,4	172	868
	Напиток кофейный Школьный(кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,74	1,76	16,67	89	987
Итого за завтрак:			19,8516	21,6912	76,79878	584	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	4,7752	4,048	0,2548	56	776
	Каша молочная рисовая с маслом/крупа рисовая, молоко, сахар-песок, соль йод., Масло слив.)	200/10	5,6964	9,5832	39,47398	267	898
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен.)	20/40	7,64	6,3	20,4	172	868
	Напиток кофейный(кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,74	1,76	16,67	89	987
Итого за завтрак:		19,8516	21,6912	76,79878	584		

Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Солянка Деревенская (колбаса п/к, колбаса вареная, крупа пшено, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	15/250	3,71	8	9,99	127	1005
	Кюфта по-московски с соусом (говядина, яйцо, лук репч., соль йодир., крупа рисовая, мука пшен., масло растит.)70/30	100	13,82	16,47	7,63	234	209
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	4,4	3,93	25,33	187	307
	Чай с лимоном(чай, лимон, сахар-песок)	200/4	0,22	0,05	13,7	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Хлеб ржаной	151	0,6	0,45	15,5	71	-
	Груша свежая	915	26,605	29,51	96,78	776,5	-
	Итого за обед:						

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Солянка Деревенская (колбаса п/к, колбаса вареная, крупа пшено, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	15/250	3,71	8	9,99	127	1005
	Кюфта по-московски с соусом (говядина, яйцо, лук репч., соль йодир., крупа рисовая, мука пшен., масло растит.)90/30	120	17,7	20,86	9,3	294	209
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	200	6,3	4,7	39,2	225	307
	Чай с лимоном(чай, лимон, сахар-песок)	200/4	0,22	0,05	13,7	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-

Хлеб ржаной		25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
Груша свежая		155	0,62	0,46	15,9	73	-
Итого за обед:		994	32,075	34,62	110,74	887	
Кекс Воложский БХП		70	4,2	14,7	25,9	294	997
Молоко питьевое		185	5,365	5,92	8,695	111	
Сок фруктовый в потребительской упаковке		1/200	0	0	24	91	
Итого за полдник:			9,565	20,62	58,595	496	
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет			56,0216	71,8212	232,17378	1856,5	
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше			61,4916	76,9312	246,13378	1967	
День 7		Возрастная категория: 7-11 лет					
Каша молочная овсяная Геркулес с маслом(крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)		220/10	8,674608	12,988304	38,04788	303	898
Бутерброд с джемом		20/35	2,72	0,35	32,17	143	
Чай с молоком (чай, молоко)		50/150	1,551	1,45288	2,1749	28	603
Круассан с молоком ступенным		50	4,083924	11,62106	24,086153	217	
Итого за завтрак:			17,029532	26,412244	96,478933	691	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Каша молочная овсяная Геркулес с маслом(крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)		220/10	8,674608	12,988304	38,04788	303	898
Бутерброд с джемом		20/35	2,72	0,35	32,17	143	
Чай с молоком (чай, молоко)		50/150	1,551	1,45288	2,1749	28	603
Круассан с молоком ступенным		50	4,083924	11,62106	24,086153	217	
Итого за завтрак:			17,029532	26,412244	96,478933	691	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Пи из свежей капустой 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
Котлета Мечта (горушца, свинина, хлеб ши, молоко, лук репч., сухари панир, масло растит,		90	15,3	14,05	10,4	229	251а

Завтрак	Запеканка из творога со стущи молоком(творог, крупа манная, сахар-песок, яйцо куриное, масло слив., сухари панир., молоко стущи)	100/20	21,28528	8,742933333	26,19872	268	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	1009
	Итого за завтрак:		27,20528	13,50793333	41,52872	398,33	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Запеканка из творога со стущи молоком(творог, крупа манная, сахар-песок, яйцо куриное, масло слив., сухари панир., молоко стущи)	100/20	21,28528	8,742933333	26,19872	268	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	1009
	Итого за завтрак:		27,20528	13,50793333	41,52872	398,33	
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
	Гуляш мясной(говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука пш., соль йод.)40/50	90	11,55	13,3	3,03	178	550
	Перловка отварная(крупа перловая, масло слив., соль йод.)	180	5,76	5,43	39,41	229	585
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,3	0,08	12,8	53,3	621
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,32	0,31	15,81	77,5	-
	Хлеб ржаной	27	1,78	0,32	10,6	53	-
	Итого за обед:		29,27	25,53	103	761,8	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	24	982	

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
	Гуляш мясной(говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука пш., соль йод.)45/55	100	15,7	15,4	3,3	215	550
	Перловка отварная(крупа перловая, масло слив., соль йод.)	180	5,76	5,43	39,41	229	585
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,3	0,08	12,8	53,3	621
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	70	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
Итого за обед:	913	33,84	27,72	104,54	787,3	329	432
Итого за полдник:	70	3,5	20,3	35	56	69	454
Полдник	Кекс Фараон БХП	200/4	0,22	0,05	13,7	69	454
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	148	0,592	0,592	14,504	69	454
Итого за полдник:	4,312	20,942	63,204	1614,13	1639,63		
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет	60,78728	59,97993333	207,73272	1639,63			
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше	65,35728	62,16993333	209,27272	1639,63			
День 9	Возрастная категория: 7-11 лет						
Завтрак	Каша молочная манная с маслом(крупа манная, молоко, соль йодир., сахар-песок, масло слив.)	200/5	5,92858	6,44776	29,95811	201	898
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)	20/25	6,51	6,1	12,75	135	868
	Какао-напиток(какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,81984	1,672	13,2223	75	986
	Зефир	55	0,44	0,055	43,89	179	868
	Итого за завтрак:	14,69842	14,27476	99,82041	590		
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная манная с маслом(крупа манная, молоко, соль йодир., сахар-песок, масло слив.)	200/5	5,92858	6,44776	29,95811	201	898
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)	20/25	6,51	6,1	12,75	135	868

Какао-напиток(какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,81984	1,672	13,2223	75	986
Зефир	55	0,44	0,055	43,89	179	
Итого за завтрак:		14,69842	14,27476	99,82041	590	

Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	15/250	6,1	7,9	12,7	147,1	165/998
	Котлеты из индейки с соусом белым основным (филе индейки, хлеб пшен., масло слив., соль йод., соус белый осн.)	75/30	12,68	12,9	11,9	215	973
	Рис отварной(крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	150	3,1	4,1	31,5	176	552
	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	-
	Мандарин	151	0,98	0,24	9,2	46	
	Итого за обед:	916	26,765	25,77	99,03	722,6	

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	15/250	6,1	7,9	12,7	147,1	165/998
	Котлеты из индейки с соусом белым основным (филе индейки, хлеб пшен., масло слив., соль йод., соус белый осн.)	90/30	15,2	15,5	14,3	258	973
	Рис отварной(крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	200	4,3	5,7	43,7	243,8	552
	Чай с сахаром(чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	25	2,48	0,45	14,85	48	-
	Мандарин	174	0,98	0,24	9,2	46	
	Итого за обед:	1074	31,36	30,11	119,15	854,9	
	Пирожное песочное ,глазированное помалой	60	2,5480956	8,5069248	37,61867928	237	

Полдник	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,551	1,45288	2,1749	28	603
	Груша свежая	156	0,624	0,468	16,068	73	
Итого за полдник:			4,7230956	10,4278048	55,86157928	338	
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет			46,1865156	50,4725648	254,7119893	1650,6	
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше			50,7815156	54,8125648	274,8319893	1782,9	
День 10							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	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
	Бутерброд маслом(масло слив., хлеб пшен. йодир.)	10/40	23,08	7,65	20,53	166	778
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,2242	0,0517	13,7683	56	432
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	100	0,19	0,04794	0,0364	520	1015
	Печенье Зайчики		44,5042	21,33964	78,5047	997	
Итого за завтрак:			21,01	13,59	44,17	255	898
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	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
	Бутерброд маслом(масло слив., хлеб пшен. йодир.)	10/40	23,08	7,65	20,53	166	778
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,2242	0,0517	13,7683	56	432
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	100	0,19	0,04794	0,0364	520	1015
	Печенье Зайчики		44,5042	21,33964	78,5047	997	
Итого за завтрак:			21,01	13,59	44,17	255	898
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	20/250	10,6	9,45	17,7	198	157/998
	Котлета Домашняя с соусом свинина, лук репч., сухари панир., яйцо, хлеб пшен., соль йод., масло подсолн., соус красн. осн)	90	9,41	13,9	8,3	196	264
Обед	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	8,2	5,3	35,9	224,6	632

	Кисель из концентрата с вит С (концентрат, сахар, аскорб кислоты)	200	0,02	0	29,1	116	437
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	
	Яблоко свежее	153	0,61	0,61	15	72	
Итого за обед:		908	33,005	29,49	124,25	879,1	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	20/250	10,6	9,45	17,7	198	157/998
	Котлета Домашняя с соусом 95/30 (говядина, свинина, лук репч., сухари панир, яйцо, хлеб пшен., соль йод., масло подсолн., соус красн. осн)	125	12,95	20,2	11,66	281	264
Обед	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	9,85	6,42	43,09	269	632
	Кисель из концентрата с вит С (концентрат, сахар, аскорб кислоты)	200	0,02	0	29,1	116	437
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
	Хлеб ржаной	163	0,65	0,65	15,9	77	
	Яблоко свежее	988	37,595	37,27	140,1	1053	
Итого за обед:		110	4,95	23,1	59,4	462	
	Кекс Домашний шарлотка БХП	200/20	0,3	0,08	12,8	53,3	621
	Чай с вареньем (чай, варенье)	30	0,03	0	23,82	96	
	Мармелад		5,28	23,18	96,02	611,3	
Итого за полдник:			82,7892	74,00964	298,7747	2487,4	
Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет			87,3792	81,78964	314,6247	2661,3	
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше			21,1675638	23,11532973	91,5024384	680,603	
Среднее значение за период по завтраккам 7-11 лет			27,8065	27,388	103,446	781,02	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет			5,928020408	15,89279327	67,18041968	443,86	
Среднее значение за период по завтраккам 12 лет и старше			21,1675638	23,11532973	91,5024384	680,603	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше			31,961	31,328	114,776	873,08	

Среднее значение за период по подгруппам 12 лет и старше	5,928020408	15,89279327	67,18041968	443,86	
--	-------------	-------------	-------------	--------	--