

«Согласовано»

Директор

"10" января 2022г.



«Утверждаю»

Генеральный директор

МКП «Городской комбинат

Городского школьного питания»

Шахова А.М.



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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная Боярская (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, изюм, соль йод., масло слив.)	150	6,20823	13,2264	31,977855	271	527
	Бутерброд с сыром и маслом	20/10/40	7,72	13,55	20,53	238	1017
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,81984	1,672	13,2223	75	986
Итого за завтрак:			15,74807	28,4484	65,730155	584	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная Боярская (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, изюм, соль йод., масло слив.)	150	6,20823	13,2264	31,977855	271	527
	Бутерброд с сыром и маслом	20/10/40	7,72	13,55	20,53	238	1017
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,81984	1,672	13,2223	75	986
Итого за завтрак:			15,74807	28,4484	65,730155	584	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Закуска порционная (горошек консервированный)	70	2,17	0,14	4,55	28	984
	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

Обед	Котлета Незнайка 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 (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	150	6,36	4,71	39,28	225	307
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,3	0,08	12,8	53,3	621
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,17	0,29	14,79	72,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
Итого за обед:		859	30,07	31,1	107,76	814,3	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (горошек консервированный)	100	3,1	0,2	6,5	40	984
	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 йдир.)70/30	100	9,68	16,1	8,7	219	1025
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	200	7,07	5,2	43,6	250	307
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,3	0,08	12,8	53,3	621
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	22	1,45	0,26	8,7	43	-
Итого за обед:		952	32,01	31,66	116,46	882,8	
Полдник	Кекс Фараон БХП	70	3,5	20,3	35	329	
	Компот «Абрикос» быстрорастворимый (концентрат, сахар-песок)	200	0,24	0,01	15,9	65	999
	Яблоко свежее	138	0,552	0,552	13,524	64	
Итого за полдник:			4,052	20,852	48,524	393	
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет			49,87007	80,4004	222,014155	1791,3	
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше			51,81007	80,9604	230,714155	1859,8	
День 2							

Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная гречневая с маслом(кр.гречневая, молоко, сахар-песок, масло сл, соль йодир.)	150/5	6,526	6,826	26,844935	194	515
	Бутерброд с джемом	20/35	2,72	0,35	32,17	143	779
	Чай с молоком(чай, молоко)	50/150	1,551	1,45288	2,1749	28	603
	Маффин с шоколадной стружкой	45	2,84	11,05	23,54	205	
Итого за завтрак:			13,637	19,67888	84,729835	570	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная гречневая с маслом(кр.гречневая, молоко, сахар-песок, масло сл, соль йодир.)	150/5	6,526	6,826	26,844935	194	515
	Бутерброд с джемом	20/35	2,72	0,35	32,17	143	779
	Чай с молоком(чай, молоко)	50/150	1,551	1,45288	2,1749	28	603
	Маффин с шоколадной стружкой	45	2,84	11,05	23,54	205	
Итого за завтрак:			13,637	19,67888	84,729835	570	
Возрастная категория: 7-11 лет							
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 мясная с соусом (говядина, хлеб пшен., сухари панир., соль йод, масло подсол., соус осн)70/30	100	10,93	12,28	11,72	201	29
	Гарнир «Овощной калейдоскоп» (морковь, лук репч., масло подсолн., кукуруза, горошек, крупа рисовая, соль йод.)	150	3,55	11,7	27,6	230	293
	Чай с сахаром(чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко свежее	118	0,47	0,47	11,5	55	
Итого за обед:		878	25,75	31,05	103,62	781,5	
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 мясная с соусом (говядина, хлеб пшен., сухари панир., соль йод, масло подсол., соус осн)70/30	100	10,93	12,28	11,72	201	29
	Гарнир «Овощной калейдоскоп» (морковь, лук репч., масло подсолн., кукуруза, горошек, крупа рисовая, соль йод.)	200	4,44	14,6	34,5	287	293
	Чай с сахаром(чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко свежее	187	0,74	0,74	18,2	87	
Итого за обед:		997	26,91	34,22	117,22	870,5	688
Полдник	Булочка Неженка	70	7,41	7,212	44,55	272	
	Молоко питьевое в потребительской упаковке	1/200	5,8	6,4	9,4	120	
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	
Итого за полдник:			13,21	13,612	77,95	483	
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет			52,597	64,34088	266,299835	1834,5	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше			53,757	67,51088	279,899835	1923,5	
День 3							
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 сыром (сыр, хлеб пшен.)	35/50	11,87	10,825	25,5	252	868
	Напиток кофейный «Школьный»(кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,74	1,76	16,67	89	987
Итого за завтрак:			20,85834	22,38292	88,84208	644	
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 сыром (сыр, хлеб пшен.)	35/50	11,87	10,825	25,5	252	868
	напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,74	1,76	16,67	89	987
Итого за завтрак:			20,85834	22,38292	88,84208	644	
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.)	20/250	8,46	8,44	12,2	158	165/998
	Котлеты из индейки (филе индейки, хлеб пшен., масло слив., соль йод., соус белый осн.)	90	14,97	13,81	12,7	235	973
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, масло	150	4,37	15,07	29,1	269	309
	Напиток из шиповника (шиповник,лимон, сахар-	200	0,38	0,13	18,2	75	667
	Хлеб пшеничный йодированный	19	1,42	0,19	9,69	47,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
Итого за обед:		949	31,58	38	117,77	914,5	
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.)	20/250	8,46	8,44	12,2	158	165/998
	Котлеты из индейки (филе индейки, хлеб пшен., масло слив., соль йод., соус белый осн.)	100	16,63	15,3	14,2	262	973
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, масло	180	5,24	18,09	34,9	323	309
	Напиток из шиповника (шиповник,лимон, сахар-	200	0,38	0,13	18,2	75	667
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	29	1,98	0,36	11,88	56	-

	Яблоко свежее	138	0,55	0,55	13,5	64	
Итого за обед:		957	36,24	43,27	125,28	1038	
Полдник	Самса слоеная с сыром БХП	80	14,4	23,2	24	360	
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Мармелад	40	0,04	0	31,76	128	
Итого за полдник:			14,49	23,22	64,86	525	
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет			66,92834	83,60292	271,47208	2083,5	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше			71,58834	88,87292	278,98208	2207	
День 4							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт.	3,58	4,025	0,4375	52	
	Каша молочная манная с маслом (крупа манная, молоко, соль йодир., сахар-песок, масло слив.)	150/3	4,44	4,35	22,45	146	898
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами для напитка Витошка)	200	0	0	18,6	74	1014
	Кольцо Шокко с цвет.глаз.	50	6,11	12,2	16,76	201	
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	50	
Итого за завтрак:			15,63	20,775	68,4475	523	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт.	3,58	4,025	0,4375	52	
	Каша молочная манная с маслом (крупа манная, молоко, соль йодир., сахар-песок, масло слив.)	150/3	4,44	4,35	22,45	146	898
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами для напитка Витошка)	200	0	0	18,6	74	1014
	Кольцо Шокко с цвет.глаз.	50	6,11	12,2	16,76	201	
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	50	
Итого за завтрак:			15,63	20,775	68,4475	523	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Уха Рыбацкая(картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/250	4,18	8,42	16,23	157,5	17

Обед	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 рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	8,2	5,3	35,9	224,6	632
	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	-
	Яблоко свежее	138	0,55	0,55	13,5	64	
Итого за обед:		888	29,735	27,5	102,06	761,1	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Уха Рыбацкая(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 рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	9,85	6,4	43,09	269	632
	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	-
	Яблоко свежее	159	0,63	0,63	15,58	74	
Итого за обед:		949	35,765	32,98	112,23	874,5	
Полдник	Пирожное Медовое	60	4,18	7,74	34,44	224	
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,551	1,45288	2,1749	28	603
	Груша свежая	146	0,584	0,438	15,038	68	
Итого за полдник:			6,315	9,63088	51,6529	320	
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет			51,68	57,90588	222,1604	1604,1	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше			57,71	63,38588	232,3304	1717,5	
День 5							
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Каша молочная рисовая с маслом(крупа рисовая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	200/10	5,6964	9,5832	39,47398	267	898

завтрак	Какао–напиток(какао порошок, сахар-песок, молоко)	200	1,81984	1,672	13,2223	75	986
	Язык слоеный	70	4,79	18,63	36,15	331	
Итого за завтрак:			12,30624	29,8852	88,84628	673	
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	267	898
	Какао–напиток(какао порошок, сахар-песок, молоко)	200	1,81984	1,672	13,2223	75	986
	Язык слоеный	70	4,79	18,63	36,15	331	
Итого за завтрак:			12,30624	29,8852	88,84628	673	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Щи из свежей капусты с фаршем(говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	20/250	7,34	9,07	8,3	144	197/998
	Террин из горбуши с соусом белым основным (горбуша, молоко, яйцо, масло раст., соль йод., соус белый осн.)70/30	100	13,4	8,3	2,51	138	995
	Пюре картофельное(картофель, молоко т/п, масло .сл)	150	3	4,4	20	132	371
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, лимон.кислота)	200	0,4	0,8	25,5	105	435
	Хлеб пшеничный йодированный	19	1,27	0,17	8,67	47,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
Итого за обед:		959	27,39	23,1	100,86	696,5	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Щи из свежей капусты с фаршем(говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	20/250	5,95	7,95	8,3	128	197/998

Обед	Террин из горбуши с соусом белым основным (горбуша, молоко, яйцо, масло раст., соль йод., соус белый осн.)90/30	120	17,22	10,3	2,93	173	995
	Пюре картофельное(картофель, молоко т/п, масло .сл)	180	3,67	5,32	24,05	158	371
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, лимон.кислота)	200	0,4	0,8	25,5	105	435
	Хлеб пшеничный йодированный	37	1,875	0,25	12,75	92,5	-
	Хлеб ржаной	31	3,06	0,56	18,41	60	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
Итого за обед:		1036	32,175	25,18	115,94	807,5	
Полдник	Булочка слоеная Улитка с маковой начинкой БХП	70	4,2	14,7	42	315	
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/5	3,948	13,818	38,22	14,3	621
	Фруктовое пюре	1/125	0	0	17,5	70	
Итого за полдник:			8,148	28,518	97,72	399,3	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет			47,84424	81,5032	287,42628	1768,8	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше			52,62924	83,5832	302,50628	1879,8	
День 6							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	4,7752	4,048	0,2548	56	776
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом(крупка геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	200/10	7,89328	12,46664	34,6008	282	898
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен.)	13/30	5,266	4,135	15,3	125	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,81984	1,672	13,2223	75	986
Итого за завтрак:			19,75432	22,32164	63,3779	538	
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(крупка геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	200/10	7,89328	12,46664	34,6008	282	898

	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен.)	13/30	5,266	4,135	15,3	125	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,81984	1,672	13,2223	75	986
Итого за завтрак:			19,75432	22,32164	63,3779	538	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	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
	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.)	150	5,54	4,5	34,61	201	310
	Чай с лимоном(чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,02	0,27	13,77	67,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
	Яблоко свежее	175	0,7	0,7	17,15	82	
Итого за обед:		941	30,76	25,99	99,07	779,4	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	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)85/30	115	18,9	16,4	4,47	241	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	-
	Яблоко свежее	179	0,71	0,71	17,5	84	
Итого за обед:		995	38,13	32,7	109,64	912,2	
Полдник	Кекс мраморный	75	5,41	16,11	41,2	331	
	Чай с медом(чай, мед)	200/23	0,3648	0,04794	16,84319	68	
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	

Итого за полдник:			5,7748	16,15794	82,04319	490	
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет			56,28912	64,46958	244,49109	1807,4	
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше			63,65912	71,17958	255,06109	1940,2	
День 7							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная ячневая вязкая(крупа ячневая, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир соль йодир)	200/9	6,92	9,06	36,01	253	516
	Бутерброд с джемом(джем, хлеб пшен. йодирован.)	10/20	1,55	0,2	17,36	77	
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,551	1,45288	2,1749	28	603
	Маффин с шоколадной стружкой	45	2,84	11,05	23,54	205	
Итого за завтрак:			12,861	21,76288	79,0849	563	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная ячневая вязкая(крупа ячневая, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир соль йодир)	200/9	6,92	9,06	36,01	253	516
	Бутерброд с джемом(джем, хлеб пшен. йодирован.)	10/20	1,55	0,2	17,36	77	
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,551	1,45288	2,1749	28	603
	Маффин с шоколадной стружкой	45	2,84	11,05	23,54	205	
Итого за завтрак:			12,861	21,76288	79,0849	563	
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., масло подсолн., огурцы)	10/250	5,04	7,3	16,2	151	167/998
	Гуляш из индейки (филе индейки, масло слив., лук репч., томат паста, мука пшен., соль йод.)45/65	110	6,24	5,93	4,27	240	975
	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	37	2,77	0,37	18,87	92,5	-

	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
Итого за обед:		842	22,18	17,99	108,22	833,36	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	24	982
	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., масло подсолн., огурцы)	10/250	5,04	7,3	16,2	151	167/998
	Гуляш из индейки (филе индейки, масло слив., лук репч., томат паста, мука пшен., соль йод.)50/70	120	13,99	18,27	4,19	237	975
	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	36	2,7	0,36	18,36	90	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
Итого за обед:		921	31,35	31,2	115,65	875,86	
Полдник	Булочка «Сдоба с повидлом» БХП	100	7	5,5	63	330	
	Чай с вареньем(чай, варенье)	200/12	0,255	0,0705	7,72	32	621
	Фруктовое пюре	1/125	0	0	17,5	70	
Итого за полдник:			7,255	5,5705	88,22	432	
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет			42,296	45,32338	275,5249	1828,36	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше			51,466	58,53338	282,9549	1870,86	
День 8							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Запеканка из творога со сгущ молоком(творог, крупа манная, сахар-песок, яйцо куриное, масло слив., сухари панир.,, молоко сгущ)	100/20	21,28528	8,742933333	26,19872	268	342
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,8	0,25	12,24	62	
	Чай без сахара	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
Итого за завтрак:			23,27528	9,032933333	38,46872	331,33	
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Завтрак	Запеканка из творога со сгущ молоком(творог, крупа манная, сахар-песок, яйцо куриное, масло слив., сухари панир., молоко сгущ)	100/20	21,28528	8,742933333	26,19872	268	342
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,8	0,25	12,24	62	
	Чай без сахара	200	0,19	0,04	0,03	1,33	1009
Итого за завтрак:			23,27528	9,032933333	38,46872	331,33	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982
	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (фарш говяж., картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст)	15/250	9,24	8,32	17,79	183	157
	Котлета из конины и свинины с соусом (конина, свинина, чеснок., сухари панир., соль йод, масло подсол., соус кросн)70/30	100	15,3	20,6	7,31	276	765
	Гречка с овощами (крупа гречневая, соль йодир., морковь, лук репч., масло растит.)	150	7,46	13,58	32,9	184	808
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75	667
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,8	0,24	12,24	60	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-
Итого за обед:		819	35,92	43,17	97,5	823,6	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,7	0,1	1,9	11	982
	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (фарш говяж., картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст)	15/250	9,24	8,32	17,79	183	157
	Котлета из конины и свинины с соусом (конина, свинина, чеснок., сухари панир., соль йод, масло подсол., соус кросн)75/30	105	16,3	22,04	7,71	294	29
	Гречка с овощами (крупа гречневая, соль йодир., морковь, лук репч., масло растит.)	180	8,95	16,3	39,5	340	
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75	667

	Хлеб пшеничный йодированный	43	3,22	0,43	21,93	107,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
Итого за обед:		918	40,44	47,62	116,93	1060	
Полдник	Самса слоеная с сыром БХП	80	14,4	23,2	24	360	
	Чай с сахаром(чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Мармелад	40	0,04	0	31,76	128	
Итого за полдник:			14,49	23,22	64,86	525	
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет			73,68528	75,42293333	200,82872	1679,93	
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше			78,20528	79,87293333	220,25872	1916,33	
День 9							
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	898
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)	30/40	9,96	9,25	20,4	209	868
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,304	0,08554	12,8492	53	
Итого за завтрак:			16,23018	18,9733	63,26646	492	
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	898
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)	30/40	9,96	9,25	20,4	209	868
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,304	0,08554	12,8492	53	
Итого за завтрак:			16,23018	18,9733	63,26646	492	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	15/250	5,95	7,9	8,3	128	197/998
	Сеченники Посольские с соусом (минтай, хлеб, лук репч., масло раст., молоко, яйцо, мука пшен., соль йод, соус белый осн) , 60/30	90	9,1	9,6	6,1	158	252

	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	150	2,8	3,8	22,3	135	313
	Компот из свежих груш с витамином С (груши,	200	0,15	0,11	18,28	74,7	692
	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	139	0,55	0,55	13,6	65	-
Итого за обед:		894	22,075	22,51	91,23	672,7	
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	7,9	8,3	128	197/998
	Сеченники Посольские с соусом (минтай, хлеб, лук репч., масло раст., молоко, яйцо, мука пшен., соль йод, соус белый осн) , 80/30	110	12,1	12,5	7,8	220	252
	Картофель отварной (картофель, масло слив.,	180	3,4	4,6	26,7	162	313
	Компот из свежих груш с витамином С (груши,	200	0,15	0,11	18,28	74,7	692
	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	172	0,68	0,68	16,8	80	-
Итого за обед:		977	25,805	26,34	100,53	776,7	
Полдник	Пряник шоколадный	80	4,95	5,9	55,2	294	
	Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120	603
	Зефир	55	0,44	0,055	43,89	179	
Итого за полдник:			11,19	12,355	108,49	593	
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет			49,49518	53,8383	262,98646	1757,7	
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше			53,22518	57,6683	272,28646	1861,7	
День 10							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	150/8	6,16225	9,001	30,091685	226	515
	Калачик сметанный БХП	70	6,3	7,7	36,75	245	
	Какао-напиток (какао порошок, сахар-песок, молоко)	200	1,81984	1,672	13,2223	75	986

	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	
Итого за завтрак:			16,15209	18,623	92,813985	608,5	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	150/8	6,16225	9,001	30,091685	226	515
	Калачик сметанный БХП	70	6,3	7,7	36,75	245	
	Какао-напиток (какао порошок, сахар-песок, молоко)	200	1,81984	1,672	13,2223	75	986
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	
Итого за завтрак:			16,15209	18,623	92,813985	608,5	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Солянка по-домашнему (говядина, сосиски, колбаса копченая, картофель, огурцы соленые, томат паста, лук репч., соль йод.)	15/250	3,74	6,44	7,69	103	145
	Плов из говядины с овощами (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч., томат, масло подсолн., соль йодир)	45/150	16,87	26,3	39,5	462	523
	Чай с сахаром(чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
	Яблоко	144	0,57	0,57	14,11	67	-
Итого за обед:		854	24,75	33,88	93,05	781	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Солянка по-домашнему (говядина, сосиски, колбаса копченая, картофель, огурцы соленые, томат паста, лук репч., соль йод.)	15/250	3,74	6,44	7,69	103	145
	Плов из говядины с овощами (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч., томат, масло подсолн., соль йодир)	55/170	20,22	30,75	44,76	536	
	Чай с сахаром(чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-

	Яблоко	175	0,7	0,7	17,15	82	-
Итого за обед:		915	28,23	38,46	101,35	870	
Полдник	Булочка «Уплетайка» (с изюмом и корицей)	70	4,9	14,7	46,2	343	
	БХП						
	Чай с молоком(чай, молоко)	50/150	1,551	1,45288	2,1749	28	603
	Банан	198	2,97	0,99	41,58	190	
Итого за полдник:			9,421	17,14288	89,9549	561	
Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет			50,32309	69,64588	275,818885	1950,5	
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше			53,80309	74,22588	284,118885	2039,5	
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет			16,645252	21,18841533	73,3607815	552,683	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет			28,021	29,429	102,114	785,796	
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет			9,43458	17,02792	77,427499	472,13	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше			16,645252	21,18841533	73,3607815	552,683	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше			32,7055	34,363	113,123	896,806	
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше			9,43458	17,02792	77,427499	472,13	