



«Утверждаю»

Генеральный директор

«Городской комбинат

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 2							
День 1							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	180/5	7,07	8,319	31,08	227	898
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт	3,58	4,025	0,4375	52	
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб)	10/33	2,55	7	16,96	148	778
	Какао-напиток(какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,81984	1,672	13,2223	75	986
Итого за завтрак:			15,01984	21,016	61,6998	502	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	180/5	7,07	8,319	31,08	227	898
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт	3,58	4,025	0,4375	52	
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб)	10/33	2,55	7	16,96	148	778
	Какао-напиток(какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,81984	1,672	13,2223	75	986
Итого за завтрак:			15,01984	21,016	61,6998	502	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Закуска порционная (кукуруза консервированная)	60	0,96	0,24	8,58	41	984

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, соус красный основной)70/30	100	15,6	13,7	4	201	224
	Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	150	5,54	4,5	34,61	201	310
	Чай с сахаром(чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,32	16,32	80	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
Итого за обед:		832	32,5	26,48	93,21	744,9	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (кукуруза консервированная)	100	1,6	0,4	14,3	69	984
	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, соус красный основной)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 сахаром(чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,32	0,31	15,81	77,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
Итого за обед:		901	36,02	29,73	108,01	848,2	
Полдник	Булочка «Сдоба с повидлом» БХП	100	7	5,5	63	330	
	Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120	
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	
Итого за полдник:			7	5,5	87	421	
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет			54,51984	52,996	241,9098	1667,9	

Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше			58,03984	56,246	256,7098	1771,2	
День 2							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная рисовая с маслом(крупа рисовая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	160/5	4,53696	6,18756	31,549544	200	898
	Бутерброд с маслом(масло слив., хлеб пшеничный йодированный)	8/24	1,864	7	12,344	112	778
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,551	1,45288	2,1749	28	603
	Круассан с молоком сгущенным	50	4,083924	11,62106	24,086153	217	
Итого за завтрак:			12,035884	26,2615	70,154597	557	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная рисовая с маслом(крупа рисовая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	160/5	4,53696	6,18756	31,549544	200	898
	Бутерброд с маслом(масло слив., хлеб пшеничный йодированный)	8/24	1,864	7	12,344	112	778
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,551	1,45288	2,1749	28	603
	Круассан с молоком сгущенным	50	4,083924	11,62106	24,086153	217	
Итого за завтрак:			12,035884	26,2615	70,154597	557	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковья, лук репч., масло подсолн., огурцы)	10/250	5,04	7,3	16,2	131	167/998
	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	224	765
	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	-
	Яблоко	169	0,67	0,67	16,56	79	-
Итого за обед:		941	31,25	33,21	125,54	862,36	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковья, лук репч., масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	10/250	5,04	7,3	16,2	131	167/998
	Котлета из конины и свинины с соусом (конина, свинина, чеснок., сухари панир., соль йод, масло подсол., соус кросн)90/30	120	16,62	26,2	8,89	290	765
	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	-
	Яблоко	187	0,74	0,74	18,32	87	-
Итого за обед:		1008	33,62	39,67	134,87	971,86	
Полдник	Пирожное «Песочное под помадкой»	50	2,123413	7,089104	31,3488994	197	
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,304	0,08554	12,8492	53	621
	Фруктовый десерт	1 шт.	0	0	17,5	70	
Итого за полдник:			2,427413	7,174644	61,6980994	320	
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет			45,713297	66,646144	257,392696	1739,36	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше			48,083297	73,106144	266,722696	1848,86	
День 3							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная пшеничная с маслом(пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	150/5	6,13825	6,826	30,052685	206	515
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)	20/43	7,86	6,33	21,93	179	868

	Напиток кофейный «Школьный»(кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,74	1,76	16,67	89	987
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	
Итого за завтрак:			15,73825	14,916	92,652685	565	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная пшеничная с маслом(пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	150/5	6,13825	6,826	30,052685	206	515
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)	20/43	7,86	6,33	21,93	179	868
	Напиток кофейный «Школьный»(кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,74	1,76	16,67	89	987
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	
Итого за завтрак:			15,73825	14,916	92,652685	565	
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 лимоном(чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
	Яблоко	153	0,62	0,62	15,19	71,9	-
Итого за обед:		867	24,8	33,93	94,13	804,9	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	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

Обед	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 лимоном(чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
	Яблоко	187	0,74	0,74	18,32	87	-
Итого за обед:		919	28,27	38,5	102,52	894	
Полдник	Кекс мраморный	70	5,05344	15,04354133	38,4623148	309	
	Кисель детский «Витошка»(кисель из концентрата)	200	0,75	0	18	75	
	Зефир	55	0,44	0,055	43,89	179	
Итого за полдник:			6,24344	15,09854133	100,352315	563	
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет			46,78169	63,94454133	287,135	1932,9	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше			50,25169	68,51454133	295,525	2022	
День 4							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная ячневаяс маслом (крупа ячневая, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, соль йодир)	150/5	5,1841	5,67952	26,99333	179	515
	Бутерброд с маслом(масло слив., хлеб пшеничный йодированный)	6/27	2,068	7	13,848	107	778
	Какао-напиток(какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	180	1,637856	1,5048	11,90007	67	986
	Печенье «Зайчики»	100	7,84	26,2	58,4	501	
Итого за завтрак:			16,729956	40,38432	111,1414	854	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная ячневаяс маслом (крупа ячневая, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, соль йодир)	150/5	5,1841	5,67952	26,99333	179	515
	Бутерброд с маслом(масло слив., хлеб пшеничный йодированный)	6/27	2,068	7	13,848	107	778
	Какао-напиток(какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	180	1,637856	1,5048	11,90007	67	986

	Печенье «Зайчики»	100	7,84	26,2	58,4	501	
Итого за завтрак:			16,729956	40,38432	111,1414	854	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	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
	Гуляш из индейки (филе индейки, масло слив., лук репч., томат паста, мука пшен., соль	90	11,1	14,2	2,99	184	975
	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	24	1,8	0,24	12,24	60	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-
	Яблоко	156	0,62	0,62	15,19	73,3	-
Итого за обед:		905	28,86	28,15	93,83	750,3	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	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
	Гуляш из индейки (филе индейки, масло слив., лук репч., томат паста, мука пшен., соль	110	14,82	18,6	2,19	236	975
	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	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
	Яблоко свежее	142	0,55	0,55	13,6	66,7	-
Итого за обед:		947	33,815	33,45	97,83	835,7	
Полдник	Кекс Домашний шарлотка БХП	110	4,95	23,1	59,4	462	
	Чай с сахаром(чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Мармелад	60	0,06	0	47,64	192	

Итого за полдник:			5,06	23,12	116,14	691	
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет			50,649956	91,65432	321,1114	2295,3	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше			55,604956	96,95432	325,1114	2380,7	
День 5							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная манная жидкая с маслом(крупа манная, молоко, соль йодир., сахар-песок, масло слив.)	200/10	5,96618	9,63776	30,01726	230	899
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)	30/40	9,96	9,25	20,3	209	868
	Чай с молоком(чай, молоко)	200	1,551	1,45288	2,1749	28	603
Итого за завтрак:			17,47718	20,34064	52,49216	467	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная манная жидкая с маслом(крупа манная, молоко, соль йодир., сахар-песок, масло слив.)	200/10	5,96618	9,63776	30,01726	230	899
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)	30/40	9,96	9,25	20,3	209	868
	Чай с молоком(чай, молоко)	200	1,551	1,45288	2,1749	28	603
Итого за завтрак:			17,47718	20,34064	52,49216	467	
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
	Сеченики 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
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,06	4,43	20,04	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	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
	Яблоко свежее	173	0,68	0,68	16,8	80	-

Итого за обед:		928	22,715	23,96	99,39	715	
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) , 90/30	120	13,61	13,98	8,65	214	252
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	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	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
	Яблоко свежее	173	0,68	0,68	16,8	80	-
Итого за обед:		988	27,835	29,23	105,95	797	
Полдник	Самса слоеная с сыром БХП	80	14,4	23,2	24	360	
	Чай с медом(чай, мед)	200/14	0,2964	0,04794	10,26662	42	
Итого за полдник:			14,6964	23,24794	51,76662	472	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет			54,88858	67,54858	203,64878	1654	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше			60,00858	72,81858	210,20878	1736	
Неделя 3							
День 6							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	4,7752	4,048	0,2548	56	776
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пш)	18/24	5,976	5,55	12,24	125	778
	Каша кукурузная с маслом(крупка кукурузная, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	200/5	7,21074	6,60792	46,61293	274	623
	Какао-напиток(какао порошок, молоко, сахар)	200	1,81984	1,672	13,2223	75	986
Итого за завтрак:			19,78178	17,87792	72,33003	530	
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	4,7752	4,048	0,2548	56	776
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пш)	18/24	5,976	5,55	12,24	125	778
	Каша кукурузная с маслом(крупка кукурузная, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	200/5	7,21074	6,60792	46,61293	274	623
	Какао-напиток(какао порошок, молоко, сахар)	200	1,81984	1,672	13,2223	75	986
Итого за завтрак:			19,78178	17,87792	72,33003	530	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (горошек консервированный)	65	2,01	0,13	4,22	26	1007
	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	15/250	6,01	8,29	15,76	161	1000
	Котлеты из индейки с соусом белым основным (филе индейки, хлеб пшен., масло	100	11,8	11,8	10,9	198	973
	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	33	2,7	0,36	18,36	82,5	
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	10	49	-
Итого за обед:		842	28,64	24,81	98,27	759,5	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (горошек консервированный)	100	3,1	0,2	6,5	100	1007
	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь,	15/250	6,01	8,29	15,76	161	1000
	Котлеты из индейки с соусом белым основным (филе индейки, хлеб пшен., масло	100	11,8	11,8	10,9	198	973
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	180	6,3	4,7	39,2	225	307
	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)	200/4	0,22	0,05	13,7	56	432

	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,87	0,25	12,75	60	-
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8	39	-
Итого за обед:		893	30,65	25,51	107,83	839	
Полдник	Калачик сметанный БХП	70	6,3	7,7	36,75	245	
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,304	0,08554	12,8492	53	621
	Мармелад	50	0,05	0	39,7	160	
Итого за полдник:			6,654	7,78554	89,2992	458	
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет			55,07578	50,47346	259,89923	1747,5	
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше			57,08578	51,17346	269,45923	1827	
День 7							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная ячневая вязкая с маслом(крупа ячневая, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир соль йодир, масло сл)	150/5	5,1865	6,11452	26,9992	183	898
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт	3,5875	4,025	0,4375	52	
	Чай с медом (чай, мед)	200/10	0,266	0,04794	7,3437	30	621
	Булочка «Батончик Детский с изюмом» БХП	70	5,25	3,5	42	224	
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	
Итого за завтрак:			16,16	13,93746	89,5304	551,5	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная ячневая вязкая с маслом(крупа ячневая, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир соль йодир, масло сл)	150/5	5,1865	6,11452	26,9992	183	898
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт	3,5875	4,025	0,4375	52	
	Чай с медом (чай, мед)	200/10	0,266	0,04794	7,3437	30	621
	Булочка «Батончик Детский с изюмом» БХП	70	5,25	3,5	42	224	
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	
Итого за завтрак:			16,16	13,93746	89,5304	551,5	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Суп картофельный, с фаршем (говядина,	15/250	6,56	5,99	18,06	152	698/998

Обед	Зразы ленивые из конины с соусом (конина, хлеб, молоко, яйцо, лук репч., масло подсолн., сухари панир., соус красн. осн.) 60/30	90	8,28	10,97	8,35	165	1042
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	4,4	4,4	19,5	136	676
	Кисель из концентрата с витамином С (кисель, сахар-песок, вода, аскорб. кислота)	200	0,02	0	29,1	116,7	437
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8	39	-
	Банан	204	1,74	0,58	24,36	118	-
Итого за обед:		954	24,08	22,39	120,12	789,2	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп картофельный, с фаршем (говядина,	15/250	6,56	5,99	18,06	152	698/998
	Зразы ленивые из конины с соусом (конина, хлеб, молоко, яйцо, лук репч., масло подсолн., сухари панир., соус красн. осн.) 90/30	120	12,41	15,92	12,51	243	1042
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	5,3	5,3	23,4	163	676
	Кисель из концентрата с витамином С (кисель, сахар-песок, вода, аскорб. кислота)	200	0,02	0	29,1	116,7	437
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8	39	-
	Банан	223	1,96	0,65	27,5	131,2	-
Итого за обед:		1033	29,33	28,31	131,32	907,4	
Полдник	Ромовая баба БХП	100	5,5	9	60	340	
	Чай с молоком(чай, молоко)	50/150	1,551	1,45288	2,1749	28	603
	Мандарин	143	1,144	0,286	10,725	54	
Итого за полдник:			8,195	10,73888	72,8999	422	
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет			48,435	47,06634	282,5503	1762,7	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше			53,685	52,98634	293,7503	1880,9	
День 8							
Возрастная категория: 7-11 лет							

Завтрак	Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	200/7	8,187	9,343	40,07458	277	515
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр, масло слив., хлеб)	20/10/25	6,59	13,4	12,88	201	1017
	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)	200/4	0,2242	0,0517	13,7683	56	432
	Печенье Сметаночка	42 (3 шт.)	2,36	1,88	30	147	
Итого за завтрак:			17,3612	24,6747	96,72288	681	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	200/7	8,187	9,343	40,07458	277	515
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр, масло слив., хлеб)	20/10/25	6,59	13,4	12,88	201	1017
	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)	200/4	0,2242	0,0517	13,7683	56	432
	Печенье Сметаночка	42 (3 шт.)	2,36	1,88	30	147	
Итого за завтрак:			17,3612	24,6747	96,72288	681	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями,	15/250	6,9	5,97	19,07	157	893
	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	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8	39	-
	Мандарины	128	1,07	0,26	10,05	48,1	
Итого за обед:		878	26,92	23,22	91,1	684	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Суп картофельный с макаронными изделиями,	15/250	6,9	5,97	19,07	157	893
	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

Обед	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	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	10	49	-
	Мандарины	119	1,07	0,26	10,05	44,6	
Итого за обед:		924	32,35	28,75	99,7	787,2	
Полдник	Пирожное «Ромашка»	60	3,716478	10,81388	38,028172	264	
	Напиток с витаминами «Витошка»	200	0	0	18,6	74	1014
	Банан	171	1,575	0,525	22,05	100	
Итого за полдник:			3,826478	10,83388	94,768172	493	
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет			48,107678	58,72858	282,591052	1858	
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше			53,537678	64,25858	291,191052	1961,2	
День 9							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная манная жидкая с маслом(крупа манная, молоко, соль йодир., сахар-песок, масло слив.)	150/5	4,455835	5,63332	22,48337	158	899
	Бутерброд маслом(масло слив., хлеб пшен. йодир.)	15/21	1,7	7	10,905	151	778
	Какао-напиток(какао порошок, молоко, сахар)	200	1,81984	1,672	13,2223	75	986
	Пряник Шоколадный	80	4,954786447	5,996796235	55,2544206	294	
Итого за завтрак:			8,474626447	14,66879624	79,3817206	520	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная манная жидкая с маслом(крупа манная, молоко, соль йодир., сахар-песок, масло слив.)	150/5	4,455835	5,63332	22,48337	158	899
	Бутерброд маслом(масло слив., хлеб пшен. йодир.)	15/21	1,7	7	10,905	151	778
	Какао-напиток(какао порошок, молоко, сахар)	200	1,81984	1,672	13,2223	75	986
	Пряник Шоколадный	80	4,954786447	5,996796235	55,2544206	294	
Итого за завтрак:			8,474626447	14,66879624	79,3817206	520	

Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14	982
	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	20/250	7,3	9,07	8,3	144	197/998
	Фрикадельки рыбные с маслом (горбуша, хлеб пшен., яйцо, лук репч., соль йод., масло раст.)	90/9	13,04	10,6	6,43	173	651
	Рис розовый (крупа рисовая, масло слив., томат паста, соль йод.)	150	3,59	4,2	35,6	195	297
	Компот из свежих яблок с вит С (яблоки, сахар, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,152	0,15	18,09	74	645
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	65	-
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	10	49	-
Итого за обед:		830	28,192	24,65	93,96	714	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (помидоры 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	7,3	9,07	8,3	144	197/998
	Фрикадельки рыбные с маслом (горбуша, хлеб пшен., яйцо, лук репч., соль йод., масло раст.)	100/10	14,4	11,8	7,1	193	651
	Рис розовый (крупа рисовая, масло слив., томат паста, соль йод.)	180	4,31	5,11	42,7	234	297
	Компот из свежих яблок с вит С (яблоки, сахар, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,152	0,15	18,09	74	645
	Хлеб пшеничный йодированный	42	3,15	0,42	21,42	105	-
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	10	49	-
Итого за обед:		927	31,912	27	111,41	823	
Полдник	Кекс «Фараон» БХП	70	3,5	20,3	35	329	
	Чай без сахара	200	0,19	0,04794	0,0364	1,33	1009
	Мандарин	136	1,072	0,268	10,05	51	

Итого за полдник:		4,13	20,40294	78,9264	509,33	
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет		40,79662645	59,72173624	252,268121	1743,33	
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше		44,51662645	62,07173624	269,718121	1852,33	
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет		15,41985738	21,56414847	80,6784081	580,8333333	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет		27,55077778	26,75555556	101,061111	758,24	
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет		6,470303444	13,76692948	83,6500785	483,2588889	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше		15,41985738	21,56414847	80,6784081	580,8333333	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше		31,53355556	31,12777778	111,048889	855,9288889	
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше		6,470303444	13,76692948	83,6500785	483,2588889	