



«Согласовано»
 N.0
 Директор

Майзурина Э.С.



«Утверждаю»
 Генеральный директор
 МКП «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 4							
День 1							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	4,7	4,04	0,25	56,5	776
	Каша молочная рисовая с маслом(крупя рисовая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	170/5	4,81	6,34	33,51	210	898
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт	5,06	1,87	0,9	56	
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,65	0,22	11,22	55	
	Напиток кофейный «Школьный»(кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,74	1,76	16,67	89	987
	Итого за завтрак:			17,96	14,23	62,55	466,5
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	4,7	4,04	0,25	56,5	776
	Каша молочная рисовая с маслом(крупя рисовая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	170/5	4,81	6,34	33,51	210	898
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт	5,06	1,87	0,9	56	
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,65	0,22	11,22	55	
	Напиток кофейный «Школьный»(кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,74	1,76	16,67	89	987
	Итого за завтрак:			17,96	14,23	62,55	466,5
Возрастная категория: 7-11 лет							

Обед	Солянка Деревенская (колбаса п/к, колбаса вареная, крупа пшено, лук репч., морковь, огурцы)	20/250	4,32	9,37	10,01	142	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	27	2,03	0,27	13,77	67,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
	Яблоко свежее	154	0,61	0,61	15,09	72	
Итого за обед:		930	27,05	31	95,43	808	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Солянка Деревенская (колбаса п/к, колбаса вареная, крупа пшено, лук репч., морковь, огурцы)	20/250	4,32	9,37	10,01	142	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	295	209
	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	27	2,03	0,27	13,77	67,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
	Яблоко свежее	155	0,62	0,62	15,19	73	
Итого за обед:		981	32,67	36,14	106,47	889	
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	1	0,2	20,2	91	
Итого за полдник:			8	5,7	83,2	421	

Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет			53,01	50,93	241,18	1695,5	
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше			58,63	56,07	252,22	1776,5	
День 2							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом(крупка геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод.)	150/5	6,41785	7,315	35,831705	234,8	515
	Бутерброд с маслом(масло слив., хлеб пшеничный йодированный)	10/25	1,96	7	12,88	125	778
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,551	1,45288	2,1749	28	603
	Кольцо Шокко	50	6,1178584	12,2068144	16,7566035	201	
Итого за завтрак:			16,0467084	27,9746944	67,6432085	588,8	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом(крупка геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод.)	150/5	6,41785	7,315	35,831705	234,8	515
	Бутерброд с маслом(масло слив., хлеб пшеничный йодированный)	10/25	1,96	7	12,88	125	778
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,551	1,45288	2,1749	28	603
	Кольцо Шокко	50	6,1178584	12,2068144	16,7566035	201	
Итого за завтрак:			16,0467084	27,9746944	67,6432085	588,8	
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
	Сеченики Посольские с соусом белым основным (минтай, хлеб пш., лук репч., молоко, яйцо, мука пшен., масло растит.. соль йодир., соус белый)	90	9,1	9,6	6,11	148	252
	Рис отварной (крупка рисовая, масло слив., соль йод.)	150	3,6	4,78	36,4	203	552
	Кисель из концентрата с вит С (концентрат, сахар, аскорб кислота)	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	-
	Банан св	209	1,8	0,6	25,2	116	
Итого за обед:		959	25,275	21,56	140,51	841,5	
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
	Сеченики Посольские с соусом белым основным (минтай, хлеб пш., лук репч., молоко, яйцо, мука пшен., масло растит.. соль йодир., соус белый основной) 80/30	110	12,1	12,55	7,81	192	252
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	200	4,8	6,3	48,5	242	552
	Кисель из концентрата с вит С (концентрат, сахар, аскорб кислота)	200	0,02	0	29,1	116	437
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
	Банан св	232	2,05	0,68	28,7	131	
Итого за обед:		1072	30,52	26,2	163,48	987,5	
Полдник	Пирожное «Песочное под помадкой»	55	2,3357543	7,7980144	34,4837893	217	
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/15	0,2726	0,07614	9,646	40	621
	Фруктовый десерт	1 шт.	0	0	17,5	70	
Итого за полдник:			2,6083543	7,8741544	61,6297893	327	
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет			43,9300627	57,4088488	269,782998	1757,3	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше			49,1750627	62,0488488	292,752998	1903,3	
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.)	20/32	7,04	6,22	16,32	153	868

	Какао-напиток(какао порошок, молоко 3,2%,	200	1,81984	1,672	13,2223	75	986
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0,2	20,2	91	
Итого за завтрак:			15,99809	14,918	79,794985	525	
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.)	20/32	7,04	6,22	16,32	153	868
	Какао-напиток(какао порошок, молоко 3,2%,	200	1,81984	1,672	13,2223	75	986
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0,2	20,2	91	
Итого за завтрак:			15,99809	14,918	79,794985	525	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Рассольник Домашний с фаршем, (говядина, капуста свеж,картофель, морковвь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	10/250	5,01	7,3	14,37	183	149
	Жаркое из индейки (индейка, картофель, томат, лук репч., масло раст., соль йод.)	40/140	15,72	20,78	20,45	332	1006
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,3	50	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Мандарин	109	0,98	0,24	9,2	43,6	
Итого за обед:		789	25,24	28,9	75,3	684,6	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Рассольник Домашний с фаршем, (говядина, капуста свеж,картофель, морковвь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	10/250	5,01	7,3	14,37	183	149
	Жаркое из индейки (индейка, картофель, томат, лук репч., масло раст., соль йод.)	50/160	17,72	22,78	23,45	394	1006
	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	131	1,01	0,25	10	50,7	
Итого за обед:		846	27,645	30,96	81,55	766,2	
Полдник	Пирожное «Подсолнух»(мука пш., яйцо, сахар-песок, семена подсолнечника, масло слив.)	60	5,03126352	17,85085632	30,696469	303	
	Чай черный(чай)	200	0,19	0,04794	0,0364	1,33	907
	Банан св	199	1,8	0,6	25,2	115	
Итого за полдник:			7,02126352	18,49879632	55,9328694	419,33	
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет			48,25935352	62,31679632	211,027854	1628,93	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше			50,66435352	64,37679632	217,277854	1710,53	
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	516
	Бутерброд с маслом(масло слив., хлеб пшеничный йодированный)	8/25	1,944	7	12,854	115	778
	Напиток кофейный «Школьный»(кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,7437	1,76	16,67575	89	987
	Булочка слоеная Улитка с маковой начинкой	70	4,2	14,7	42	315	
Итого за завтрак:			13,0718	29,13952	98,52308	698	
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	516
	Бутерброд с маслом(масло слив., хлеб пшеничный йодированный)	8/25	1,944	7	12,854	115	778
	Напиток кофейный «Школьный»(кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,7437	1,76	16,67575	89	987
	Булочка слоеная Улитка с маковой начинкой БХП	70	4,2	14,7	42	315	
Итого за завтрак:			13,0718	29,13952	98,52308	698	
Возрастная категория: 7-11 лет							

Обед	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	14/250	5,95	7,95	8,3	148	197/998
	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	182	585
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,3	0,08	12,8	53,3	621
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко	155	0,6	0,64	15,7	72,8	
Итого за обед:		924	26,535	25,8	93,56	726	
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.)	14/250	5,95	7,95	8,3	148	197/998
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука пш., соль йод.) 50/50	100	14,34	14	3,03	206	550
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	180	5,18	4,89	35,4	226	
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,3	0,08	12,8	53,3	621
	Хлеб пшеничный йодированный	37	2,78	0,37	18,87	92,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
	Яблоко	182	0,6	0,64	17,8	85,5	
Итого за обед:		1008	30,8	28,23	106,1	860,8	
Полдник	Кекс Домашний шарлотка БХП	110	4,95	23,1	59,4	462	
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,551	1,45288	2,1749	28	603
	Мармелад	28	0,03	0	23,82	96	
Итого за полдник:			6,531	24,55288	85,3949	586	
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет			46,1378	79,4924	277,47798	2010	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше			50,4028	81,9224	290,01798	2144,8	
День 5							

Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная манная с маслом (крупа манная, молоко, соль йодир., сахар-песок, масло слив.)	150/5	4,455835	5,63332	22,48337	150	899
	Бутерброд с сыром(сыр Российский,хлеб)	19/30	6,658	5,905	15,3	144	868
	Чай с лимоном(чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,24985	0,05452	13,8502	56	432
	Рулет бисквитный фруктовый	100	7,675523	4,5606616	63,2672586	324	
Итого за завтрак:			12,631058	10,3030216	113,451029	586	
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	150	899
	Бутерброд с сыром(сыр Российский,хлеб)	19/30	6,658	5,905	15,3	144	868
	Чай с лимоном(чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,24985	0,05452	13,8502	56	432
	Рулет бисквитный фруктовый	100	7,675523	4,5606616	63,2672586	324	
Итого за завтрак:			12,631058	10,3030216	113,451029	586	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с колбасой п/к (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., колбаса п/к)	12/250	8,4	7,6	17,7	173	157
	Фрикадельки из говядины с соусом кр осн 60/30 (говядина, хлеб пшен., молоко, масло раст., лук репч., мука пшен., соль йод., соус красн.осн.)	90	9,01	12,15	9,98	175	213
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	8,2	5,3	35,9	224,6	632
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75,6	667
	Хлеб пшеничный йодированный	30	3	0,32	17	80	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Фруктовый десерт	1 шт.	0	0	17,5	70	
Итого за обед:		852	30,97	25,86	128,16	837,2	
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Обед	Суп картофельный с бобовыми, с колбасой п/к (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., колбаса п/к)	12/250	8,4	7,6	17,7	173	157
	Фрикадельки из говядины с соусом кр осн 85/30 (говядина, хлеб пшен., молоко, масло раст., лук репч., мука пшен., соль йод., соус красн.осн.)	115	11,93	15,83	12,72	221	213
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	9,85	6,42	43,09	269	632
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75,6	667
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,33	0,31	15,81	77,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
	Фруктовый десерт	1 шт.	0	0	17,5	70	
Итого за обед:		913	34,54	30,59	134,92	935,6	
Полдник	Язык слоеный	70	4,79165	18,63444	36,152935	331	
	Чай с сахаром(чай, сахар-песок)	200	0,19	0,04794	9,1182	37	663
	Мандарин	141	1,128	0,282	10,575	53	
Итого за полдник:			6,10965	18,96438	55,846135	421	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет			49,710708	55,1274016	297,457164	1844,2	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше			53,280708	59,8574016	304,217164	1942,6	
День 6							
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 и маслом (сыр, масло слив., хлеб)	20/15/30	7,01	17,075	15,495	247	1017
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами, вода)	200	0	0	18,6	74	1014
Итого за завтрак:			13,14825	23,901	64,147685	527	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	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

Завтрак	Бутерброд с сыром и маслом (сыр, масло слив., хлеб)	20/15/30	7,01	17,075	15,495	247	1017
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами, вода)	200	0	0	18,6	74	1014
Итого за завтрак:			13,14825	23,901	64,147685	527	
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	5,06	7,1	12,91	136	165/998
	Биточки паровые с соусом 60/30 (говядина, хлеб пшен, масло слив., соль йод., соус красн. осн.)	90	8,79	8,97	6,64	142	774
	Рис розовый (крупа рисовая, масло слив., томат паста, соль йод.)	150	3,59	4,2	35,6	195	297
	Чай с медом (чай, мед)	200/15	0,3	0,04	10,99	45	977
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
	Мандарин	129	1,03	0,25	9,67	49	
Итого за обед:		904	22,67	21,16	101,01	691,5	
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.)	15/250	5,06	7,1	12,91	136	165/998
	Биточки паровые с соусом 85/50 (говядина, хлеб пшен, масло слив., соль йод., соус красн. осн.)	115	12,5	12,9	9,86	206	774
	Рис розовый (крупа рисовая, масло слив., томат паста, соль йод.)	180	4,31	5,11	42,7	234	297
	Чай с медом (чай, мед)	200/15	0,3	0,04	10,99	45	977
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,03	0,27	13,77	67,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
	Мандарин	129	1,03	0,25	9,67	49	

Итого за обед:		956	26,88	25,97	109,8	787	
Полдник	Булочка «Рулетик с маком» БХП	80	7,6	10,4	39,2	280	
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,551	1,45288	2,1749	28	603
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0,2	20,2	91	
	Печенье Сметаночка	56	4,25	5,65	34,85	207	
Итого за полдник:			14,401	17,70288	96,4249	606	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет			50,21925	62,76388	261,582585	1824,5	
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше			54,42925	67,57388	270,372585	1920	
Неделя 1							
День 7							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	150/5	5,1841	5,67952	26,99333	179	516
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб)	36/45	11,732	11,07	22,95	243	868
	Какао-напиток(какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,81984	1,672	13,2223	75	986
Итого за завтрак:			18,73594	18,42152	63,16563	497	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	150/5	5,1841	5,67952	26,99333	179	516
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб)	36/45	11,732	11,07	22,95	243	868
	Какао-напиток(какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,81984	1,672	13,2223	75	986
Итого за завтрак:			18,73594	18,42152	63,16563	497	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Закуска порционная (кукуруза консервированная)	60	0,96	0,24	8,58	41	984
	Суп лапша-домашняя с фаршем(говядина, лапша домашн., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	25/250	9,65	10,74	13,42	179	694/998

Обед	Биточки рыбные с соусом (горбуша, хлеб, сухари панир., масло растр, соль йод., соус белый осн) 80/50	130	12,3	12,1	13,05	195	626
	Рис отварной(крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	160	3,84	5,1	38,8	201	552
	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	37	3,08	0,41	20,91	97,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	10	49	-
Итого за обед:		887	31,9	28,93	128,85	861,5	
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.)	25/250	9,65	10,74	13,42	179	694/998
	Биточки рыбные с соусом (горбуша, хлеб, сухари панир., масло растр, соль йод., соус белый осн) 80/50	130	12,3	12,1	13,05	195	626
	Рис отварной(крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	190	4,56	6,05	46,1	247	552
	Компот из сухофруктов с вит С(смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб	200	0,57	0,09	24,09	99	611
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,3	100	-
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	10	49	-
Итого за обед:		960	33,18	30,03	141,26	938	
Полдник	Самса слоеная с сыром БХП	80	14,4	23,2	24	360	
	Чай с сахаром(чай, сахар-песок)	200	0,19	0,04794	9,1182	37	663
	Мармелад	33	0,033	0	26,202	105	
Итого за полдник:			14,623	23,24794	59,3202	502	
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет			65,25894	70,59946	251,33583	1860,5	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше			66,53894	71,69946	263,74583	1937	
День 8							

Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт.					
	Каша молочная манная с маслом(крупа манная, молоко, соль йодир., сахар-песок, масло слив.)	150/4	4,448315	4,99532	22,47154	152	899
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	50	
	Чай без сахара	200	0,19	0,04794	0,0364	1,33	907
	Кольцо Шокко с цвет.глаз.	50	6,1178584	12,2068144	16,7566035	201	
Итого за завтрак:			12,2561734	17,4500744	49,4645435	404,33	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт.					
	Каша молочная манная с маслом(крупа манная, молоко, соль йодир., сахар-песок, масло слив.)	150/4	4,448315	4,99532	22,47154	152	899
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	50	
	Чай без сахара	200	0,19	0,04794	0,0364	1,33	907
	Кольцо Шокко с цвет.глаз.	50	6,1178584	12,2068144	16,7566035	201	
Итого за завтрак:			12,2561734	17,4500744	49,4645435	404,33	
Возрастная категория: 7-11 лет							
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.) 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 лимоном (чай, сахар, лимон)	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	-
	Яблоко свежее	140	0,62	0,62	15,28	65,8	
Итого за обед:		894	29,975	27,6	108,44	781,9	
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 лимоном (чай, сахар, лимон)	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	-
	Яблоко свежее	162	0,72	0,72	17,86	76,1	
Итого за обед:		956	36,025	33,1	119,11	895,6	
Полдник	Булочка Ежик БХП	80	6	13,6	53,6	352	
	Чай с молоком(чай, молоко)	180	1,3959	1,307592	1,95741	25	603
	Фруктовое пюре	1/125	0	0	17,5	70	
Итого за полдник:		7,3959	14,907592	73,05741	447		
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет			49,6270734	59,9576664	230,961954	1633,23	
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше			55,6770734	65,4576664	241,631954	1746,93	
День 9							
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
	Язык слоеный	70	4,79165	18,63444	36,152935	331	
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами для напитка Витошка)	200	0	0	18,6	74	1014
Итого за завтрак:		9,32861	24,822	86,302479	605		
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
	Язык слоеный	70	4,79165	18,63444	36,152935	331	

	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами для напитка Витошка)	200	0	0	18,6	74	1014
Итого за завтрак:			9,32861	24,822	86,302479	605	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Щи из свежей капусты с фаршем(говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	13/250	5,95	7,95	8,3	148	197/998
	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	175	1042
	Пюре картофельное(картофель, молоко т/п, масло .сл)	150	3	4,4	20	132	371
	Кисель детский «Витошка»(концентрат киселя,вода)	200	0,75	0	18	75	
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Мандарин св	119	1	0,25	9,37	44,3	
Итого за обед:		867	22,83	24,18	88,65	675,8	
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.)	13/250	5,95	7,95	8,3	148	197/998
	Зразы ленивые из конины с соусом (конина, хлеб, молоко, яйцо, лук репч., масло подсолн., сухари панир., соус красн. осн.)80/30	110	12,41	15,92	12,51	263	1042
	Пюре картофельное(картофель, молоко т/п, масло .сл)	200	3,67	5,32	24,05	176	371
	Кисель детский «Витошка»(концентрат	200	0,75	0	18	75	
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Мандарин св	122	1	0,25	9,37	45,1	
Итого за обед:		940	27,63	30,05	96,86	808,6	
Полдник	Пирожное Медовое	60	4,1844664	7,741184	34,447777	224	
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/15	0,2726	0,07614	9,646	40	621

	Банан	193	1,695	0,565	23,73	108	
Итого за полдник:			6,1520664	8,382324	67,823777	372	
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет			38,3106764	57,384324	242,776256	1652,8	
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше			43,1106764	63,254324	250,986256	1785,6	
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет			14,35295887	20,12887004	76,1158488	544,1811111	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет			26,93833333	26,11	106,656667	767,5555556	
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет			8,09358158	15,53677186	70,9588868	455,7033333	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше			14,35295887	20,12887004	76,1158488	544,1811111	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше			31,09888889	30,14111111	117,727778	874,2555556	
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше			8,09358158	15,53677186	70,9588868	455,7033333	