

«Согласовано»

Директор

"14" марта 2022г.



«Утверждаю»

Генеральный директор

Городской комбинат

школы МКОУ «Городской комбинат

питания 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)	10/30	2,55	7	16,96	141	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	506	
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)	10/30	2,55	7	16,96	141	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	506	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Закуска порционная (горошек консервированный)	60	2,01	0,13	4,22	26	1007

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 из говядины с соусом кр осн (говядина, хлеб пшен., молоко, масло раст., лук репч., мука пшен., соль йод., соус	100	10,47	13,99	11,35	213	213
	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	41	2,4	0,32	16,32	102,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
Итого за обед:		871	29,48	27,56	103,09	804,4	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (горошек консервированный)	100	3,1	0,2	6,5	40	1007
	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 из говядины с соусом кр осн (говядина, хлеб пшен., молоко, масло раст., лук репч., мука пшен., соль йод., соус	100	10,47	13,99	11,35	213	213
	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	20	1,32	0,24	7,92	39	-
Итого за обед:		896	32,06	29,76	105,58	820,7	
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			51,49984	54,076	251,7898	1731,4	

Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше			54,07984	56,276	254,2798	1747,7	
День 2							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, соль йодир)	180/6	6,22092	6,815424	32,391996	216	898
	Бутерброд с сыром(сыр, хлеб пшен. йодир.)	15/25	5,35	4,675	12,75	117	868
	Чай без сахара	200	0,19	0,04794	0,0364	1,33	997
	Ромашка Шоколадная	60	3,716478	10,81388	38,028172	264	
Итого за завтрак:			15,477398	22,352244	83,206568	598,33	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, соль йодир)	180/6	6,22092	6,815424	32,391996	216	898
	Бутерброд с сыром(сыр, хлеб пшен. йодир.)	15/25	5,35	4,675	12,75	117	868
	Чай без сахара	200	0,19	0,04794	0,0364	1,33	997
	Ромашка Шоколадная	60	3,716478	10,81388	38,028172	264	
Итого за завтрак:			15,477398	22,352244	83,206568	598,33	
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)	40/150	15,4	25,2	39,5	447	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	110	0,62	0,62	15,19	71,9	-

Итого за обед:		819	23,33	32,83	94,13	789,9	
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)	50/170	18,85	29,64	44,89	521	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	132	0,74	0,74	18,32	86	-
Итого за обед:		859	26,9	37,39	102,65	878	
«Ромовая баба» БХП		100	5,5	9	60	340	
Полдник	Чай с медом(чай, мед)	200/15	0,304	0,04794	10,99735	45	621
	Печенье	88	5,1	6,78	41,82	248	
Итого за полдник:			10,904	15,82794	112,81735	633	
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет			49,711398	71,010184	290,153918	2021,23	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше			53,281398	75,570184	298,673918	2109,33	
День 3							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная пшенная 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)	15/8/25	5,414	10,475	12,854	170	1017
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,551	1,45288	2,1749	28	663
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	
Итого за завтрак:			13,10325	18,75388	69,081585	495	
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)	15/8/25	5,414	10,475	12,854	170	1017
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,551	1,45288	2,1749	28	663
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	
Итого за завтрак:			13,10325	18,75388	69,081585	495	
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 (горбуша, хлеб, лук репч., масло раст., молоко, яйцо, мука пшен., соль йод, соус белый осн) , 60/30	90	10,2	15,4	5,19	200	252
	Картофель отварной(картофель, масло слив., соль йод.)	150	2,8	3,8	22,3	135	313
	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	20	1,32	0,24	7,92	39	-
	Яблоко свежее	105	0,58	0,58	14,4	68,6	-
Итого за обед:		855	23,125	28,97	96,36	738,1	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Щи из свежей капустой 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 (горбуша, хлеб, лук репч., масло раст., молоко, яйцо, мука пшен., соль йод, соус белый осн) , 80/30	110	13,68	18,76	6,88	251	252

Обед	Картофель отварной(картофель, масло слив., соль йод.)	180	3,4	4,6	26,7	162	313
	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	123	0,68	0,68	16,8	80	-
Итого за обед:		928	27,635	33,29	106,83	838	
Полдник	Кекс мраморный	75	5,4144	16,11808	41,209623	331	
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,3008	0,08554	12,8492	53	621
	Зефир	55	0,44	0,055	43,89	179	
Итого за полдник:			6,1552	16,25862	97,948823	563	
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет			42,38345	63,9825	263,390408	1796,1	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше			46,89345	68,3025	273,860408	1896	
День 4							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная Дружба с маслом (крупа рисовая, крупа пшеничная, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	160/5	4,938026667	6,605266667	26,3758907	184	47
	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)	200	1,81984	1,672	13,2223	75	986
	Печенье «Зайчики»	100	7,84	26,2	58,4	501	
Итого за завтрак:			16,66586667	41,47726667	111,846191	867	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная Дружба с маслом (крупа рисовая, крупа пшеничная, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	160/5	4,938026667	6,605266667	26,3758907	184	47
	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)	200	1,81984	1,672	13,2223	75	986

	Печенье «Зайчики»	100	7,84	26,2	58,4	501	
Итого за завтрак:			16,66586667	41,47726667	111,846191	867	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с колбасой (колбаса п/к., картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст)	15/250	9,24	8,32	17,79	183	157/998
	Гуляш из индейки (филе индейки, масло слив.,лук репч., томат паста, мука пшен., соль йод.) 40/50	90	11,1	14,2	2,99	184	975
	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	667
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,8	0,24	12,24	60	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-
	Яблоко	112	0,62	0,62	15,19	73	-
Итого за обед:		861	32,66	29,05	110,23	838,6	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с колбасой (колбаса п/к., картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст)	15/250	9,24	8,32	17,79	183	157/998
	Гуляш из индейки (филе индейки, масло слив.,лук репч., томат паста, мука пшен., соль йод.)50/60	110	13,8	17,6	3,59	228	975
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	9,85	6,42	43,09	269	632
	Напиток из шиповника (шиповник,лимон,	200	0,38	0,13	18,2	75	667
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-
	Яблоко свежее	125	0,68	0,68	16,8	81,8	-
Итого за обед:		925	37,145	33,64	120,14	938,3	
Полдник	Кекс Домашний шарлотка БХП	110	4,95	23,1	59,4	462	
	Чай без сахара	200	0,19	0,04794	0,0364	1,33	997

	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	
Итого за полдник:			5,14	23,14794	83,4364	554,33	
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет			54,46586667	93,67520667	305,512591	2259,93	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше			58,95086667	98,26520667	315,422591	2359,63	
День 5							
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	
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	Рассольник Ленинградский с фаршем	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 кр осн)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	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-
	Мандарин	110	0,98	0,24	9,2	43,6	

Итого за обед:		765	30,33	32,6	110,08	786,46	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, крупа перловая, картофель, морковь, 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 кр осн)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	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
	Мандарин	120	0,98	0,24	9,2	46	
Итого за обед:		930	33,03	39,06	120,14	903,36	
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:			19,7964	30,02794	76,08662	650	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет			67,60358	82,96858	238,65878	1903,46	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше			70,30358	89,42858	248,71878	2020,36	
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)	28/30	8,746	8,56	15,3	177	778
	Каша кукурузная с маслом(крупа кукурузная, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	200/5	7,21074	6,60792	46,61293	274	623
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
Итого за завтрак:			20,78194	19,23592	71,26773	544	

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)	28/30	8,746	8,56	15,3	177	778
	Каша кукурузная с маслом(крупа кукурузная, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	200/5	7,21074	6,60792	46,61293	274	623
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
Итого за завтрак:			20,78194	19,23592	71,26773	544	
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 слив., соль йод., соус белый осн.) 70/30	100	11,8	11,8	10,9	198	973
	Макаронные изделия отварные (макаронные)	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	26	2,1	0,36	15,9	65	
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	10	49	-
Итого за обед		835	28,04	24,81	95,81	742	
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, 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 слив., соль йод., соус белый осн.) 70/30	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	20	1,87	0,25	10,6	50	-
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8	39	-
Итого за обед		889	30,65	25,51	104,66	829	
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 молоком(чай, молоко)	50/150	1,551	1,45288	2,1749	28	603
	Печенье сахарное	50	4,25	5,65	34,85	207	
Итого за полдник:			12,101	14,80288	97,7749	571	
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет			60,92294	58,8488	264,85263	1857	
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше			63,53294	59,5488	273,70263	1944	
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-	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							
Обед	Суп картофельный, с фаршем (говядина, картофель, морковь, лук репч., масло подсолн., соль йод.)	20/250	6,57	5,99	18,22	153	698/998
	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	165	1042
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	8,2	5,3	35,9	224,6	632
	Кисель детский «Витошка» (концентрат киселя, вода)	200	0,75	0	18	75	
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8	39	-
	Яблоко	117	0,47	0,47	11,47	55	-
Итого за обед		872	27,35	23,18	112,69	774,1	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп картофельный, с фаршем (говядина, картофель, морковь, лук репч., масло подсолн., соль йод.)	20/250	6,57	5,99	18,22	153	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 рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	9,85	6,4	43,09	269	632
	Кисель детский «Витошка» (концентрат киселя, вода)	200	0,75	0	18	75	
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8	39	-
	Яблоко	130	0,5	0,5	12,35	61	-
Итого за обед		945	33,16	29,26	124,92	902,5	
	Ромовая баба БХП	80	5,5	9	60	340	

Полдник	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами, вода)	200	0	0	18,6	74	1014
	Фруктовое пюре	1/125	0	0	17,5	70	
Итого за полдник:			5,5	9	96,1	484	
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет			49,01	46,11746	298,3204	1809,6	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше			54,82	52,19746	310,5504	1938	
День 8							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная «Улыбка»(крупа рисовая, крупа овсяная Геркулес,молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир.)	150/5	5,31246	7,04468	29,506594	202	53
	Бутерброд с колбасой п/к и сыром (колбаса., сыр, хлеб)	30/17/32	10,93	17,507	15,396	265	1016
	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)	200/4	0,2242	0,0517	13,7683	56	432
Итого за завтрак:			16,46666	24,60338	58,670894	523	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная «Улыбка»(крупа рисовая, крупа овсяная Геркулес,молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир.)	150/5	5,31246	7,04468	29,506594	202	53
	Бутерброд с колбасой п/к и сыром (колбаса., сыр, хлеб)	30/17/32	10,93	17,507	15,396	265	1016
	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)	200/4	0,2242	0,0517	13,7683	56	432
Итого за завтрак:			16,46666	24,60338	58,670894	523	
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.)	10/250	4,7	6,82	12,79	131	165/998
	Биточки особые с соусом красным основным (говядина, свинина, хлеб, молоко, сухари панир., масло раст., соус красный осн.) 60/30	90	9,63	13,27	10,01	198	1035
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,06	4,43	20,04	132	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	-
	Яблоко	103	0,41	0,41	10	48,4	-
Итого за обед:		868	21,45	25,47	97,68	709,9	
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.)	10/250	4,7	6,82	12,79	131	165/998
	Биточки особые с соусом красным основным (говядина, свинина, хлеб, молоко, сухари панир., масло раст., соус красный осн.) 75/30	105	12,06	15,54	12,4	237	1035
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,67	5,32	24,05	158	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	-
	Яблоко	122	0,49	0,49	11,9	57,3	-
	Итого за обед:		912	24,57	28,71	105,98	783,8
Полдник	Пирожное «Ромашка»	60	3,716478	10,81388	38,028172	264	
	Молоко в п/у	1/200	5,8	6,4	9,4	120	
Итого за полдник:			9,516478	17,21388	47,428172	384	
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет				47,433138	67,28726	203,779066	1616,9
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше				50,553138	70,52726	212,079066	1690,8
День 9							
Возрастная категория: 7-11 лет							
	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

Завтрак	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	Суп картофельный с макаронными изделиями, с фаршем (говядина, картофель, макар изд., морковь, лук репч., масло подсолн., соль йод.)	15/250	6,9	5,97	19,07	157	893
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука пш., соль йод.)	90	11,51	12,45	2,58	168,4	550
	40/50						
	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	-
Яблоко	126	0,5	0,5	12,34	59	-	
Итого за обед		876	26,35	23,46	93,39	694,9	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Суп картофельный с макаронными изделиями, с фаршем (говядина, картофель, макар изд., морковь, лук репч., масло подсолн., соль йод.)	15/250	6,9	5,97	19,07	157	893

Обед	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	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8	39	-
	Яблоко	118	0,47	0,47	11,56	55	-
Итого за обед		918	31,45	28,91	99,21	787,6	
Полдник	Кекс Домашний (шарлотка) БХП	110	4,95	23,1	59,4	462	
	Чай без сахара	200	0,19	0,04794	0,0364	1,33	1009
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	
Итого за полдник:			5,58	23,20294	103,3264	642,33	
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет			40,40462645	61,33173624	276,098121	1857,23	
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше			45,50462645	66,78173624	281,918121	1949,93	
День 10							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная пшеничная вязкая с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод.)	150/5	6,13825	6,826	30,052685	206	515
	Бутерброд с сыром и маслом(сыр, масло, хлеб пшен. йодир.)	25/13/35	8,524	17,15	18,019	264	1017
	Чай с вареньем(чай, варенье)	200/20	0,3	0,08	12,8	53,3	621
Итого за завтрак:			14,96225	24,056	60,871685	523,3	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная пшеничная вязкая с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод.)	150/5	6,13825	6,826	30,052685	206	515
	Бутерброд с сыром и маслом(сыр, масло, хлеб пшен. йодир.)	25/13/35	8,524	17,15	18,019	264	1017
	Чай с вареньем(чай, варенье)	200/20	0,3	0,08	12,8	53,3	621
Итого за завтрак:			14,96225	24,056	60,871685	523,3	
Возрастная категория: 7-11 лет							

Обед	Закуска порционная (кукуруза консервированная)	60	0,96	0,24	8,58	41	984
	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 соусом белым основным (горбуша, хлеб пшен., яйцо, лук репч., соль йод., масло раст, соус белый основной.) 75/30	105	11,37	5,43	6,92	122	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	36	2,7	0,36	18,36	90	-
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	10	49	-
	Итого за обед	846	27,572	19,7	105,85	715	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (кукуруза консервированная)	100	1,6	0,4	14,3	69	984
	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 соусом белым основным (горбуша, хлеб пшен., яйцо, лук репч., соль йод., масло раст, соус белый основной.) 75/30	105	11,37	5,43	6,92	122	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	43	3,15	0,42	21,42	107,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	10	49	-
	Итого за обед	923	29,382	20,83	121,73	799,5	
Полдник	Маффин с шоколадной стружкой	45	2,8478898	11,051964	23,5419584	205	
	Чай с молоком(чай, молоко)	50/150	1,551	1,45288	2,1749	28	603

	Яблоко свежее	154	0,616	0,616	15,092	72	
Итого за полдник:			9,5388898	35,652784	109,153258	787,33	
Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет			52,0731398	79,408784	275,874943	2025,63	
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше			53,8831398	80,538784	291,754943	2110,13	
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет			15,45890111	22,04415869	73,8048733	559,513	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет			26,9687	26,763	101,931	759,336	
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет			7,14355678	16,0606984	83,4985303	503,999	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше			15,45890111	22,04415869	73,8048733	559,513	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше			30,5982	30,636	111,184	848,076	
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше			7,14355678	16,0606984	83,4985303	503,999	