

«Согласовано»

Директор

"04" апреля 2022г.



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



«Утверждаю»

Генеральный директор

МКП «Городской комбинат

школьного питания»

Шахова А.М.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 4</b>							
<b>День 1</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
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.)	150/3	4,2399	4,5774	29,55576	156	898
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт	5,06	1,87	0,9	56	
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,32	16,32	80	
	Какао-напиток(какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,81984	1,672	13,2223	75	986
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>18,21974</b>	<b>12,4794</b>	<b>60,24806</b>	<b>423,5</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
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.)	150/3	4,2399	4,5774	29,55576	156	898
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт	5,06	1,87	0,9	56	
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,32	16,32	80	
	Какао-напиток(какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,81984	1,672	13,2223	75	986
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>18,21974</b>	<b>12,4794</b>	<b>60,24806</b>	<b>423,5</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							

Обед	Закуска порционная (кукуруза консервированная)	60	0,96	0,24	8,58	41	984
	Рассольник Ленинградский со сметаной ( крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., масло подсолн., огурцы солен., соль йод, сметана.)	250/15	2,63	7,32	16,75	143	998
	Сосиски отварные с соусом красным основным (сосиска, соус красный основной) 80/30	110	9,04	20,23	2,1	226	636
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	160	5,65	4,19	34,91	200	307
	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)	200/4	0,22	0,05	9,22	38	432
	Хлеб пшеничный йодированный	34	2,55	0,34	17,34	85	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
	<b>Итого за обед:</b>	<b>858</b>	<b>22,7</b>	<b>32,67</b>	<b>98,8</b>	<b>782,5</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Обед	Закуска порционная (кукуруза консервированная)	100	1,6	0,4	14,3	69	984
	Рассольник Ленинградский со сметаной ( крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., масло подсолн., огурцы солен., соль йод, сметана.)	250/15	2,63	7,32	16,75	143	998

	Сосиски отварные с соусом красным основным (сосиска, соус красным основной) 80/30	110	9,04	20,23	2,1	226	636
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	190	6,71	4,98	41,46	237	307
	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)	200/4	0,22	0,05	9,22	38	432
	Хлеб пшеничный йодированный	39	2,92	0,39	19,89	97,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>928</b>	<b>24,77</b>	<b>33,67</b>	<b>113,62</b>	<b>860</b>	
<b>Полдник</b>	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	
<b>Итого за полдник:</b>			<b>8</b>	<b>5,7</b>	<b>83,2</b>	<b>421</b>	
<b>Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>48,91974</b>	<b>50,8494</b>	<b>242,24806</b>	<b>1627</b>	
<b>Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>50,98974</b>	<b>51,8494</b>	<b>257,06806</b>	<b>1704,5</b>	
<b>День 2</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	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)	13/27					778
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,551	1,45288	2,1749	28	603

	Булочка «Машенька» БХП	80	5,6	5,6	45,6	256	
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>13,56885</b>	<b>14,36788</b>	<b>83,606605</b>	<b>518,8</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом(крупа 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)	13/27					778
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,551	1,45288	2,1749	28	603
	Булочка «Машенька» БХП	80	5,6	5,6	45,6	256	
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>13,56885</b>	<b>14,36788</b>	<b>83,606605</b>	<b>518,8</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982
	Суп картофельный с макаронными изделиями, с курицей (грудка кур, картофель, лапша Роллтон, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	25/250	9,69	8,23	18,91	168	983
	Сеченики Посольские с маслом (горбуша, хлеб пш., лук репч., молоко, яйцо, мука пшен., масло растит.. соль йодир)	90/6	15,37	20,07	7,73	238	252
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	150	3,6	4,78	36,4	203	552
	Кисель витаминизированный (кисель вит, вода)	200	0,75	0	18	75	

	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,32	16,32	80	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>833</b>	<b>34,21</b>	<b>33,82</b>	<b>110,38</b>	<b>809,6</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,7	0,1	1,9	11	982
	Суп картофельный с макаронными изделиями, с курицей (грудка кур, картофель, лапша Роллтон, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	25/250	9,69	8,23	18,91	168	983
	Сеченики Посольские с маслом (горбуша, хлеб пш., лук репч., молоко, яйцо, мука пшен., масло растит., соль йодир)	100/7	17,08	21,73	8,58	288	252
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	180	4,3	5,7	43,7	243	552
	Кисель витаминизированный (кисель вит, вода)	200	0,75	0	18	75	
	Хлеб пшеничный йодированный	36	2,7	0,36	16,36	90	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
	<b>Итого за обед:</b>		<b>923</b>	<b>36,87</b>	<b>36,42</b>	<b>117,35</b>	<b>924,5</b>
<b>Полдник</b>	Пирожное «Песочное под помадкой»	75	3,50363145	11,6970216	51,72568401	326	
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,3008	0,08554	12,8492	53	621
	Яблоко свежее	136	0,544	0,544	13,328	63	
<b>Итого за полдник:</b>			<b>4,34843145</b>	<b>12,3265616</b>	<b>77,902884</b>	<b>442</b>	
<b>Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>52,12728145</b>	<b>60,5144416</b>	<b>271,88949</b>	<b>1770,4</b>	

<b>Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>54,78728145</b>	<b>63,1144416</b>	<b>278,85949</b>	<b>1885,3</b>	
<b>День 3</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	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.)	18/27	6,226	5,58	13,77	144	868
	Какао-напиток(какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,81984	1,672	13,2223	75	986
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0,2	20,2	91	
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>15,18409</b>	<b>14,278</b>	<b>77,244985</b>	<b>516</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	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.)	18/27	6,226	5,58	13,77	144	868
	Какао-напиток(какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,81984	1,672	13,2223	75	986
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0,2	20,2	91	
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>15,18409</b>	<b>14,278</b>	<b>77,244985</b>	<b>516</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/250	4,18	8,42	16,23	157,5	17

	Котлета Домашняя с соусом (говядина, свинина, лук репч., сухари панир., яйцо, хлеб пшен., соль йод., соус кр осн.) 60/30	90	8,2	13,2	8,02	194	246
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	150	2,8	3,8	22,3	135	313
	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	-
	Яблоко	126	0,5	0,5	12,34	59,2	
<b>Итого за обед:</b>		<b>871</b>	<b>19,21</b>	<b>26,5</b>	<b>90,17</b>	<b>671,7</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/250	4,18	8,42	16,23	157,5	17
	Котлета Домашняя с соусом (говядина, свинина, лук репч., сухари панир., яйцо, хлеб пшен., соль йод., соус кр осн.) 80/30	110	12,2	19,2	11,1	267	246
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	180	3,4	4,6	26,7	162	313
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
	Яблоко	135	0,54	0,54	13,23	63	

<b>Итого за обед:</b>		<b>940</b>	<b>23,895</b>	<b>33,33</b>	<b>99,01</b>	<b>798,5</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка Ежик БХП	80	6	13,6	53,6	352	
	Напиток с витаминами «Витошка»	180	0	0	16,74	67	1014
	Фруктовое пюре	1/125	0	0	17,5	70	
<b>Итого за полдник:</b>			<b>6</b>	<b>13,6</b>	<b>87,84</b>	<b>489</b>	
<b>Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>40,39409</b>	<b>54,378</b>	<b>255,25499</b>	<b>1676,7</b>	
<b>Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>45,07909</b>	<b>61,208</b>	<b>264,09499</b>	<b>1803,5</b>	
<b>День 4</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	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)	13/30					778
	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)	200/4	0,24985	0,05452	13,8502	56	432
	Булочка слоеная Улитка с маковой начинкой БХП	70	4,2	14,7	42	315	
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>9,63395</b>	<b>20,43404</b>	<b>82,84353</b>	<b>550</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	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)	13/30					778

	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)	200/4	0,24985	0,05452	13,8502	56	432
	Булочка слоеная Улитка с маковой начинкой БХП	70	4,2	14,7	42	315	
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>9,63395</b>	<b>20,43404</b>	<b>82,84353</b>	<b>550</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционная (горошек консервированный)	65	2,01	0,13	4,22	26	1007
	Щи из свежей капусты со сметаной (картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод, сметана.)	250/10	2,01	6,07	8,66	97	197
	Чахохбили из курицы по-школьному (грудка кур, масло сл, лук репч, томат паста, соль. чеснок, лимон,) 50/50	100	12,65	15,48	4,45	207	288a
	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	32	2,4	0,32	16,32	80	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	<b>Итого за обед:</b>		<b>847</b>	<b>25,67</b>	<b>26,51</b>	<b>87,88</b>	<b>684,3</b>
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционная (горошек консервированный)	100	3,1	0,2	6,5	100	1007
	Щи из свежей капусты со сметаной (картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод, сметана.)	250/10	2,01	6,07	8,66	97	197

	Чахохбили из курицы по-школьному (грудка кур, масло сл, лук репч, томат паста, соль, чеснок, лимон,) 50/50	100	12,65	15,48	4,45	207	288a
	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	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>910</b>	<b>26,765</b>	<b>27,27</b>	<b>90,46</b>	<b>795,3</b>	
<b>Полдник</b>	Кекс Домашний шарлотка БХП	110	4,95	23,1	59,4	462	
	Чай черный (чай)	200	0,19	0,04794	0,0364	1,33	
	Мармелад	51	0,05	0	39,7	160	
<b>Итого за полдник:</b>			<b>5,19</b>	<b>23,14794</b>	<b>99,1364</b>	<b>623,33</b>	
<b>Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>40,49395</b>	<b>70,09198</b>	<b>269,85993</b>	<b>1857,63</b>	
<b>Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>41,58895</b>	<b>70,85198</b>	<b>272,43993</b>	<b>1968,63</b>	
<b>День 5</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	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 джемом	30/40	3,15	0,4	41,88	182	779
	Какао-напиток(какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,81984	1,672	13,2223	75	986
	Батончик слоеный с начинкой БХП	55	2,4	7,7	25,3	187	
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>10,495515</b>	<b>16,67732</b>	<b>74,22797</b>	<b>487</b>	

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 джемом	30/40	3,15	0,4	41,88	182	779
	Какао-напиток(какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,81984	1,672	13,2223	75	986
	Батончик слоеный с начинкой БХП	55	2,4	7,7	25,3	187	
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>10,495515</b>	<b>16,67732</b>	<b>74,22797</b>	<b>487</b>	
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 колбасой п/к (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., колбаса п/к)	25/250	8,4	7,6	17,7	173	157
	Фрикадельки из индейки с соусом кр осн (филе индейки, хлеб пшен., молоко, соль йод.,соус красн.осн.)70/30	100	11,07	11,65	8,33	182	978
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	170	8,2	5,3	35,9	224,6	632
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,382	0,138	15,48	64	667a
	Хлеб пшеничный йодированный	34	3	0,32	17	85	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>859</b>	<b>33,452</b>	<b>25,428</b>	<b>107,43</b>	<b>774,2</b>	
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 колбасой п/к (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., колбаса п/к)	25/250	8,4	7,6	17,7	173	157
	Фрикадельки из индейки с соусом кр осн (филе индейки, хлеб пшен., молоко, соль йод.,соус красн.осн.)80/30	110	12,62	13,15	9,27	206	978
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	190	9,85	6,42	43,09	269	632
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,382	0,138	15,48	64	667a
	Хлеб пшеничный йодированный	34	3	0,32	17	85	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
	<b>Итого за обед:</b>		<b>934</b>	<b>36,602</b>	<b>28,028</b>	<b>114,34</b>	<b>857,5</b>
Полдник	Кекс «Фараон» БХП	70	3,5	20,3	35	329	
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,551	1,45288	2,1749	28	603
	Яблоко	104	0,416	0,416	10,192	48	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>5,467</b>	<b>22,16888</b>	<b>47,3669</b>	<b>405</b>		
<b>Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>49,414515</b>	<b>64,2742</b>	<b>229,02487</b>	<b>1666,2</b>	
<b>Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>52,564515</b>	<b>66,8742</b>	<b>235,93487</b>	<b>1749,5</b>	
Неделя 1							
День 6							
Возрастная категория: 7-11 лет							

Завтрак	Каша молочная Боярская (пшено, молоко сгущ, сахар-песок, изюм, соль йод., масло слив.)	150	6,20823	13,2264	31,977855	271	1047
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб)	17/31	6,194	5,325	15,4	139	868
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,3008	0,08554	12,8492	53	621
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>12,70303</b>	<b>18,63694</b>	<b>60,227055</b>	<b>463</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Завтрак	Каша молочная Боярская (пшено, молоко сгущ, сахар-песок, изюм, соль йод., масло слив.)	150	6,20823	13,2264	31,977855	271	1047
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб)	17/31	6,194	5,325	15,4	139	868
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,3008	0,08554	12,8492	53	621
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>12,70303</b>	<b>18,63694</b>	<b>60,227055</b>	<b>463</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Обед	Суп-лапша домашняя с курицей (грудка куриная., лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.)	20/250	7,31	9,51	13,42	168	694
	Колбаса отварная с соусом красным основным (колбаса , соус красн.осн)	70/30	8,64	14,18	2,57	172	625
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	150	3,6	4,78	36,4	193	552
	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	-
	Яблоки свежие	144	0,57	0,57	14,11	67	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>914</b>	<b>23,69</b>	<b>29,61</b>	<b>98,25</b>	<b>749</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Суп-лапша домашняя с курицей (грудка куриная., лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.)	20/250	7,31	9,51	13,42	168	694
	Колбаса отварная с соусом красным основным (колбаса , соус красн.осн)	90/30	11,05	18,09	2,84	218	625
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	180	4,3	5,7	43,7	243	552
	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	-
	Яблоки свежие	151	0,6	0,6	14,79	70	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>971</b>	<b>26,83</b>	<b>34,47</b>	<b>106,5</b>	<b>848</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка «Уплетайка» с изюмом и корицей БХП	70	4,9	14,7	46,2	343	
	Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120	
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0,2	20,2	91	
<b>Итого за полдник:</b>			<b>11,7</b>	<b>21,3</b>	<b>75,8</b>	<b>554</b>	
<b>Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>48,09303</b>	<b>69,54694</b>	<b>234,27706</b>	<b>1766</b>	
<b>Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>51,23303</b>	<b>74,40694</b>	<b>242,52706</b>	<b>1865</b>	
<b>День 7</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							

Завтрак	Каша молочная гречневая с маслом(крупа гречневая, молоко сгущенное, сахар-песок, соль йодир, масло сл)	150/4	6,40238	6,1208	33,9313	216	1052
	Бутерброд с маслом(масло слив., хлеб пшеничный йодированный)	10/22	4,448315	4,99532	22,47154	152	899
	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	
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>17,1585534</b>	<b>23,3708744</b>	<b>73,195844</b>	<b>570,33</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Завтрак	Каша молочная гречневая с маслом(крупа гречневая, молоко сгущенное, сахар-песок, соль йодир, масло сл)	150/4	6,40238	6,1208	33,9313	216	1052
	Бутерброд с маслом(масло слив., хлеб пшеничный йодированный)	10/22	4,448315	4,99532	22,47154	152	899
	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	
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>17,1585534</b>	<b>23,3708744</b>	<b>73,195844</b>	<b>570,33</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Обед	Суп картофельный, с курицей (грудка куриная, картофель, морковь, лук репч., масло подсолн., соль йод.)	15/250	5,85	5,92	18,06	149	698

	Котлета мясная с соусом красным основным (говядина, свинина, хлеб, сухари паниров., соль йодир., масло подсолн., соус красн.осн)	60/30	8,51	14,06	10,3	201	1055
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, масло слив., соль йодир.)	150	4,37	15,07	29,1	269	309
	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	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко	111	0,44	0,44	10,87	52	
<b>Итого за обед:</b>		<b>861</b>	<b>23,172</b>	<b>36,25</b>	<b>111,05</b>	<b>846,5</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Суп картофельный, с курицей (грудка куриная, картофель, морковь, лук репч., масло подсолн., соль йод.)	15/250	5,85	5,92	18,06	149	698
	Котлета мясная с соусом красным основным (говядина, свинина, хлеб, сухари паниров., соль йодир., масло подсолн., соус красн.осн)	80/30	12,46	13,87	13,14	227	1055
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит.,	180	5,24	18,09	34,9	323	309

	томат.паста, масло слив., соль йодир.)						
	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	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко	128	0,51	0,51	12,54	60	
<b>Итого за обед:</b>		<b>923</b>	<b>28,062</b>	<b>39,15</b>	<b>121,36</b>	<b>934,5</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка Неженкас вареной сгущенкой	75	5,8715784	5,5940016	44,4775877	251	324
	Напиток с витаминами «Витошка»	180	0	0	17	67	1014
	Фруктовое пюре	1/125	0	0	17,5	70	
<b>Итого за полдник:</b>			<b>5,8715784</b>	<b>5,5940016</b>	<b>78,977588</b>	<b>388</b>	
<b>Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>46,2021318</b>	<b>65,214876</b>	<b>263,22343</b>	<b>1804,83</b>	
<b>Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>51,0921318</b>	<b>68,114876</b>	<b>273,53343</b>	<b>1892,83</b>	
<b>День 8</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко сгущ, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	150/5	5,382	5,57025	37,44825	221	1049
	Язык слоеный	70	4,79165	18,63444	36,152935	331	
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38285	0,13818	18,2091	75	667
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>10,5565</b>	<b>24,34287</b>	<b>91,810285</b>	<b>627</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							

Завтрак	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко сгущ, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	150/5	5,382	5,57025	37,44825	221	1049
	Язык слоеный	70	4,79165	18,63444	36,152935	331	
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38285	0,13818	18,2091	75	667
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>10,5565</b>	<b>24,34287</b>	<b>91,810285</b>	<b>627</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Обед	Закуска порционная (огурцы св)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982
	Щи из свежей капустой со сметаной (картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод, сметана.)	250/10	2,01	6,07	8,66	116	197
	Биточки рыбные (горбуша, хлеб, сухари панир., масло раст, соль йод)	90	13,55	11,53	12,7	219	626
	Пюре картофельное (картофель, молоко т/п, масло .сл)	160	3	4,4	20	140,8	371
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,26	1,18	19,8	91	904
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	65	-
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	10	49	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>821</b>	<b>22,69</b>	<b>23,75</b>	<b>85,56</b>	<b>687,4</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
Обед	Закуска порционная (огурцы св)	100	0,7	0,1	1,9	11	982

	Щи из свежей капустой со сметаной (картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод, сметана.)	250/10	2,01	6,07	8,66	116	197
	Биточки рыбные (горбуша, хлеб, сухари панир., масло раст, соль йод, )	100	15,05	12,81	14,2	252	626
	Пюре картофельное (картофель, молоко т/п, масло .сл)	180	3,67	5,32	24,05	158	371
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,26	1,18	19,8	91	904
	Хлеб пшеничный йодированный	34	2,55	0,34	17,34	85	-
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	10	49	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>899</b>	<b>25,74</b>	<b>26,07</b>	<b>95,95</b>	<b>762</b>	
<b>Полдник</b>	Кекс Мраморный	75	5,4144	16,11808	41,209623	331	
	Чай с сахаром(чай, сахар-песок)	200	0,095	0,02397	9,1	37	663
	Яблоко свежее	120	0,48	0,48	11,76	120	
<b>Итого за полдник:</b>			<b>5,9894</b>	<b>16,62205</b>	<b>62,069623</b>	<b>488</b>	
<b>Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>39,2359</b>	<b>64,71492</b>	<b>239,43991</b>	<b>1802,4</b>	
<b>Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>42,2859</b>	<b>67,03492</b>	<b>249,82991</b>	<b>1877</b>	
<b>День 9</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная манная с маслом (крупа манная, молоко сгущ , соль йодир., сахар-песок, масло слив.)	150/3	4,304025	4,3626	30,124185	156	1053

	Бутерброд с маслом(масло слив., хлеб пшеничный йодированный)	8/32	2,464	6,12	16,424	167	778
	Какао-напиток(какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,81984	1,672	13,2223	75	986
	Булочка Ежик БХП	80	6	13,6	53,6	352	
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>14,587865</b>	<b>25,7546</b>	<b>113,37049</b>	<b>750</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная манная с маслом (крупа манная, молоко сгущ , соль йодир., сахар-песок, масло слив.)	150/3	4,304025	4,3626	30,124185	156	1053
	Бутерброд с маслом(масло слив., хлеб пшеничный йодированный)	8/32	2,464	6,12	16,424	167	778
	Какао-напиток(какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,81984	1,672	13,2223	75	986
	Булочка Ежик БХП	80	6	13,6	53,6	352	
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>14,587865</b>	<b>25,7546</b>	<b>113,37049</b>	<b>750</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/250	4,18	8,42	16,23	157,5	17
	Котлеты из индейки с соусом белым основным (филе индейки, хлеб пшен., масло слив., соль йод., соус белый осн.) 60/30	90	10,1	10,3	9,53	172	973

	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	8,2	5,3	35,9	224,6	632
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, лимон .кислота)	200	0,43	0,088	21,05	86	435a
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	50	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко свежее	112	0,44	0,44	10,97	52	
<b>Итого за обед:</b>		<b>857</b>	<b>26,83</b>	<b>25,108</b>	<b>115,76</b>	<b>781,1</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/250	4,18	8,42	16,23	157,5	17
	Котлеты из индейки с соусом белым основным (филе индейки, хлеб пшен., масло слив., соль йод., соус белый осн.) 80/30	110	16,63	15,3	14,2	262	973
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	9,85	6,4	43,09	269	632
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, лимон .кислота)	200	0,43	0,088	21,05	86	435a
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко свежее	121	0,48	0,48	11,85	56	

<b>Итого за обед:</b>		<b>921</b>	<b>35,425</b>	<b>31,298</b>	<b>131,05</b>	<b>932</b>	
<b>Полдник</b>	Пирожное Медовое	60	4,1844664	7,741184	34,447777	224	
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,551	1,45288	2,1749	28	603
	Печенье Байкальское	74	4,6102347	15,9023568	43,2255915	334	
<b>Итого за полдник:</b>			<b>10,3457011</b>	<b>25,0964208</b>	<b>79,848269</b>	<b>586</b>	
<b>Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>51,7635661</b>	<b>75,9590208</b>	<b>308,97875</b>	<b>2117,1</b>	
<b>Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>60,3585661</b>	<b>82,1490208</b>	<b>324,26875</b>	<b>2268</b>	
<b>День 10</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная «Улыбка» (крупа рисовая, крупа овсяная Геркулес, молоко сгущ., , сахар-песок, соль йодир.)	150	5,15402	3,46588	38,203165	204	1054
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб)	15/24	5,28	4,665	12,24	124	868
	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)	200/4	0,22	0,05	9,22	38	432
	Пирожное Ромашка	60	3,716478	10,81388	38,028172	264	
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>14,370498</b>	<b>18,99476</b>	<b>97,691337</b>	<b>630</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная «Улыбка» (крупа рисовая, крупа овсяная Геркулес, молоко сгущ., , сахар-песок, соль йодир.)	150	5,15402	3,46588	38,203165	204	1054
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб)	15/24	5,28	4,665	12,24	124	868
	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)	200/4	0,22	0,05	9,22	38	432
	Пирожное Ромашка	60	3,716478	10,81388	38,028172	264	
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>14,370498</b>	<b>18,99476</b>	<b>97,691337</b>	<b>630</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционная	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982

	(огурцы свежие)						
	Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной (картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод, сметана.)	250/15	2,16	6,06	13,15	126	165
	Запеканка из печени с рисом с маслом (печень говяж., свинина, лук репч., мука пшен., яйцо, масло подсолн., сухари панир., масло слив.)	90/5	11,36	24,84	12,06	315	331
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	4,4	3,93	25,33	187	307
	Компот из кураги с вит С (курага, сухар, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,988	0,056	18,36	77,9	669a
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>932</b>	<b>23,978</b>	<b>35,646</b>	<b>100,34</b>	<b>862</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Обед</b>	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,7	0,1	1,9	11	982
	Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной (картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод, сметана.)	250/15	2,16	6,06	13,15	126	165
	Запеканка из печени с рисом с маслом (печень говяж., свинина, лук репч., мука пшен., яйцо, масло подсолн., сухари	100/6	12,62	27,92	13,41	355	331

	панир., масло слив.)						
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	180	6,3	4,7	39,2	225	307
	Компот из кураги с вит С (курага, сухар, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,988	0,056	18,36	77,9	669a
	Хлеб пшеничный йодированный	39	2,92	0,39	19,89	97,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>1000</b>	<b>27,338</b>	<b>39,526</b>	<b>115,81</b>	<b>941,9</b>	
<b>Полдник</b>	Самса слоеная с сыром БХП	80	14,4	23,2	24	360	
	Чай с медом и яблоком (чай, сахар-песок, мед, яблоки)	180/10	0,304	0,08554	12,7764	53	621
<b>Итого за полдник:</b>			<b>14,704</b>	<b>23,28554</b>	<b>36,7764</b>	<b>413</b>	
<b>Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет</b>			<b>53,052498</b>	<b>77,9263</b>	<b>234,80774</b>	<b>1905</b>	
<b>Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше</b>			<b>56,412498</b>	<b>81,8063</b>	<b>250,27774</b>	<b>1984,9</b>	
<b>Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет</b>			<b>13,64785914</b>	<b>18,93366844</b>	<b>81,446616</b>	<b>553,563</b>	
<b>Среднее значение за период по обедам 7-11 лет</b>			<b>25,5602</b>	<b>29,5292</b>	<b>100,562</b>	<b>764,83</b>	
<b>Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет</b>			<b>7,761611095</b>	<b>16,8841394</b>	<b>72,891806</b>	<b>480,933</b>	
<b>Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше</b>			<b>13,64785914</b>	<b>18,93366844</b>	<b>81,446616</b>	<b>553,563</b>	
<b>Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше</b>			<b>29,2297</b>	<b>32,9232</b>	<b>110,545</b>	<b>865,42</b>	
<b>Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше</b>			<b>7,761611095</b>	<b>16,8841394</b>	<b>72,891806</b>	<b>480,933</b>	