

«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		
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.)	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
Итого за завтрак:			18,21974	12,4794	60,24806	423,5	
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.)	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
Итого за завтрак:			18,21974	12,4794	60,24806	423,5	
Возрастная категория: 7-11 лет							

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	-
	Итого за обед:	858	22,7	32,67	98,8	782,5	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
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 красный 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	-
Итого за обед:		928	24,77	33,67	113,62	860	
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			48,91974	50,8494	242,24806	1627	
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше			50,98974	51,8494	257,06806	1704,5	
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)	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	
Итого за завтрак:			13,56885	14,36788	83,606605	518,8	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	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	
Итого за завтрак:			13,56885	14,36788	83,606605	518,8	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	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	-
Итого за обед:		833	34,21	33,82	110,38	809,6	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	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	-
	Итого за обед:		923	36,87	36,42	117,35	924,5
Полдник	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	
Итого за полдник:			4,34843145	12,3265616	77,902884	442	
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет			52,12728145	60,5144416	271,88949	1770,4	

Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше			54,78728145	63,1144416	278,85949	1885,3	
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.)	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	
Итого за завтрак:			15,18409	14,278	77,244985	516	
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.)	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	
Итого за завтрак:			15,18409	14,278	77,244985	516	
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

	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	
Итого за обед:		871	19,21	26,5	90,17	671,7	
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
	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	

Итого за обед:		940	23,895	33,33	99,01	798,5	
Полдник	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	
Итого за полдник:			6	13,6	87,84	489	
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет			40,39409	54,378	255,25499	1676,7	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше			45,07909	61,208	264,09499	1803,5	
День 4							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная ячневая с 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	
Итого за завтрак:			9,63395	20,43404	82,84353	550	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная ячневая с 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	
Итого за завтрак:			9,63395	20,43404	82,84353	550	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	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	-
	Итого за обед:	847	25,67	26,51	87,88	684,3	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	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	-
Итого за обед:		910	26,765	27,27	90,46	795,3	
Полдник	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	
Итого за полдник:			5,19	23,14794	99,1364	623,33	
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет			40,49395	70,09198	269,85993	1857,63	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше			41,58895	70,85198	272,43993	1968,63	
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 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	
Итого за завтрак:			10,495515	16,67732	74,22797	487	

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	
Итого за завтрак:			10,495515	16,67732	74,22797	487	
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	-
Итого за обед:		859	33,452	25,428	107,43	774,2	
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	-
	Итого за обед:		934	36,602	28,028	114,34	857,5
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	
Итого за полдник:		5,467	22,16888	47,3669	405		
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет			49,414515	64,2742	229,02487	1666,2	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше			52,564515	66,8742	235,93487	1749,5	
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
Итого за завтрак:			12,70303	18,63694	60,227055	463	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
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
Итого за завтрак:			12,70303	18,63694	60,227055	463	
Возрастная категория: 7-11 лет							
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	-
Итого за обед:		914	23,69	29,61	98,25	749	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
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)	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	-
Итого за обед:		971	26,83	34,47	106,5	848	
Полдник	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	
Итого за полдник:			11,7	21,3	75,8	554	
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет			48,09303	69,54694	234,27706	1766	
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше			51,23303	74,40694	242,52706	1865	
День 7							
Возрастная категория: 7-11 лет							

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	
Итого за завтрак:			17,1585534	23,3708744	73,195844	570,33	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
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	
Итого за завтрак:			17,1585534	23,3708744	73,195844	570,33	
Возрастная категория: 7-11 лет							
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	
Итого за обед:		861	23,172	36,25	111,05	846,5	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
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)	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	
Итого за обед:		923	28,062	39,15	121,36	934,5	
Полдник	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	
Итого за полдник:			5,8715784	5,5940016	78,977588	388	
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет			46,2021318	65,214876	263,22343	1804,83	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше			51,0921318	68,114876	273,53343	1892,83	
День 8							
Возрастная категория: 7-11 лет							
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
Итого за завтрак:			10,5565	24,34287	91,810285	627	
Возрастная категория: 12 лет и старше							

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
Итого за завтрак:			10,5565	24,34287	91,810285	627	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (огурцы св)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982
	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	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	-
Итого за обед:		821	22,69	23,75	85,56	687,4	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (огурцы св)	100	0,7	0,1	1,9	11	982

	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	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	-
Итого за обед:		899	25,74	26,07	95,95	762	
Полдник	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	
Итого за полдник:			5,9894	16,62205	62,069623	488	
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет			39,2359	64,71492	239,43991	1802,4	
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше			42,2859	67,03492	249,82991	1877	
День 9							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	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	
Итого за завтрак:			14,587865	25,7546	113,37049	750	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	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	
Итого за завтрак:			14,587865	25,7546	113,37049	750	
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
	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	
Итого за обед:		857	26,83	25,108	115,76	781,1	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Уха Рыбацкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/250	4,18	8,42	16,23	157,5	17
	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	

Итого за обед:		921	35,425	31,298	131,05	932	
Полдник	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	
Итого за полдник:		10,3457011	25,0964208	79,848269	586		
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет			51,7635661	75,9590208	308,97875	2117,1	
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше			60,3585661	82,1490208	324,26875	2268	
День 10							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	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	
Итого за завтрак:		14,370498	18,99476	97,691337	630		
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	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	
Итого за завтрак:		14,370498	18,99476	97,691337	630		
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	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, сахар, 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	-
Итого за обед:		932	23,978	35,646	100,34	862	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	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	-
Итого за обед:		1000	27,338	39,526	115,81	941,9	
Полдник	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
Итого за полдник:			14,704	23,28554	36,7764	413	
Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет			53,052498	77,9263	234,80774	1905	
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше			56,412498	81,8063	250,27774	1984,9	
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет			13,64785914	18,93366844	81,446616	553,563	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет			25,5602	29,5292	100,562	764,83	
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет			7,761611095	16,8841394	72,891806	480,933	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше			13,64785914	18,93366844	81,446616	553,563	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше			29,2297	32,9232	110,545	865,42	
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше			7,761611095	16,8841394	72,891806	480,933	