



«Утверждаю»
 Генеральный директор
 МКП «Городской комбинат
 «Кольцо 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	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупка геркулесовая, молоко сгущенное, соль)	150/5	6,41785	7,315	35,831705	234,8	1049
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт	5,06	1,87	0,9	56	
	Бутерброд с маслом	авг.25	4,448315	4,99532	22,47154	152	778
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,81984	1,672	13,2223	75	986
Итого за завтрак:		538	17,746	15,85232	72,425545	517,8	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупка геркулесовая, молоко сгущенное, соль)	150/5	6,41785	7,315	35,831705	234,8	1049
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт	5,06	1,87	0,9	56	
	Бутерброд с маслом	авг.25	4,448315	4,99532	22,47154	152	778
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,81984	1,672	13,2223	75	986
Итого за завтрак:		538	17,746	15,85232	72,425545	517,8	-
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Закуска порционная (горошек консервированный)	60	2,01	0,13	4,22	26	1007
	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	235

Обед	Фрикадельки мясные с соусом красн (говядина, свинина. хлеб пшен., молоко, масло раст., лук репч., мука пшен., соль йод., соус красн.осн.) 70/30	100	9,49	17,67	11,35	242	1057
	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	35	2,63	0,35	17,85	87,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-
Итого за обед:		858	29,41	33,32	105,36	840,5	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (горошек консервированный)	100	3,1	0,2	6,5	40	1007
	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	235
	Фрикадельки мясные с соусом красн (говядина, свинина. хлеб	100	9,49	17,67	11,35	242	1057

	пшен., молоко, масло раст., лук репч., мука пшен., соль йод., соус красн.осн.) 70/30						
	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	21	1,58	0,21	10,71	52,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-
Итого за обед:		891	29,45	33,25	100,5	819,5	-
Полдник	Булочка «Сдоба с повидлом» БХП	100	7	5,5	63	330	-
	Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120	997
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0,2	20,2	91	-
Итого за полдник:		500	13,8	12,1	92,6	541	-
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет		1929	31,54	61,27	270,38	1899,3	
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше		1929	31,54	61,27	270,38	1899,3	
День 2							
		Возрастная категория: 7-11 лет					
Завтрак	Каша молочная ячневая вязкая с маслом	150/5	5,1841	5,67952	26,99333	179	898
	Бутерброд с сыром	14/27	6,226	5,58	13,77	144	868
	Чай без сахара	200	0,19	0,04794	0,0364	1,33	1009
	Ромашка	60	3,716478	10,81388	38,028172	264	122
Итого за завтрак:		456	15,316578	22,12134	78,827902	588,33	-

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная ячневая вязкая с маслом	150/4	5,1841	5,67952	26,99333	179	898
	Бутерброд с сыром	14/27	6,226	5,58	13,77	144	868
	Чай без сахара	200	0,19	0,04794	0,0364	1,33	1009
	Ромашка	60	3,716478	10,81388	38,028172	264	122
Итого за завтрак:		456	15,316578	22,12134	78,827902	588,33	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982
	Солянка по- домашнему (говядина, сосиски, колбаса копченая, картофель, огурцы соленые, томат паста, лук репч., соль йод.)	15/250	3,74	6,44	9,69	123	145
	Плов из индейки (филе индейки, крупа рисовая, морковь, лук репч., томат, масло подсолн., соль йодир)	45/155	15,88	18,73	39,53	400	1041
	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар- песок)	200/4	0,22	0,05	9,22	38	432
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
Итого за обед:		784	23,78	25,83	80,23	679,6	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,7	0,1	1,9	11	982
	Солянка домашнему (говядина, сосиски, колбаса копченая, картофель, огурцы соленые, томат паста, лук репч., соль йод.)	15/250	3,74	6,44	9,69	123	145
	Плов из индейки (филе индейки, крупа рисовая, морковь, лук репч., томат, масло подсолн., соль йодир)	50/175	17,25	20,76	39,84	456,2	
	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)	200/4	0,22	0,05	9,22	38	432
	Хлеб пшеничный йодированный	41	3,08	0,41	20,91	102,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
	Итого за обед:	860	26,64	28,06	91,46	780,2	-
Полдник	Ромовая Баба БХП	100	5,5	9	60	340	-
	Чай с медом (чай, мед)	200/15	1,5675	0,282	9,009	59,73	977
	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	120	-
Итого за полдник:	435	14,897	9,762	80,769	519,73	-	
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет		1675	53,993578	57,71334	239,826902	1787,66	-
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше		1751	56,853578	59,94334	251,056902	1888,26	-
День 3							
Возрастная категория: 7-11 лет							

Завтрак	Каша молочная пшеничная (пшено, молоко сгущ, сахар-песок, соль йод.)	150	6,13825	6,826	30,052685	206	515
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр, масло слив., хлеб)	14.08.2024	6,99	4,63	25,5	169	1017
	Чай с молоком (чай, молоко)	150/50	1,551	1,45288	2,1749	28	603
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0,2	20,2	91	-
Итого за завтрак:		596	15,67925	12,4288	77,927585	494	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная пшеничная (пшено, молоко сгущ, сахар-песок, соль йод.)	150	6,13825	6,826	30,052685	206	515
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр, масло слив., хлеб)	14.08.2024	6,99	4,63	25,5	169	1017
	Чай с молоком (чай, молоко)	150/50	1,551	1,45288	2,1749	28	603
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0,2	20,2	91	-
Итого за завтрак:		596	15,67925	12,4288	77,927585	494	-
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (кукуруза консервированная)	65	1,04	0,26	9,29	44	984
	Щи из свежей капусты со сметаной (250/10	2,01	6,07	8,66	107	197

	картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод, сметана.)						
	Тефтели рыбные с соусом белым осн (горбуша, хлеб, лук репч., масло раст., молоко, мука пшен., соль йод, соус белый осн) , 70/30	100	10,87	10,45	10,64	197	744
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	160	3,05	4,13	23,79	144	313
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, лимон .кислота)	200	0,4	0,8	25,5	105	435
	Хлеб пшеничный йодированный	28	2,1	0,28	14,28	70	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-
Итого за обед:		861	20,79	22,23	100,08	706	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (кукуруза консервированная)	100	1,6	0,4	14,3	69	984
	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	107	197

	Тефтели рыбные с соусом белым осн (горбуша, хлеб, лук репч., масло раст., молоко, мука пшен., соль йод, соус белый осн) , 70/30	100	10,87	10,45	10,64	197	744
	Картофель отварной (картофель, масло слив., соль йод.)	180	3,4	4,6	26,7	172	313
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, лимон .кислота)	200	0,4	0,8	25,5	105	435
	Хлеб пшеничный йодированный	36	2,7	0,36	18,36	90	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-
Итого за обед:		896	22,3	22,92	112,08	779	-
Полдник	Кекс мраморный	75	5,4144	16,11808	41,209623	331	384
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/10	0,3008	0,08554	12,8492	53	621
	Зефир	55	0,44	43,8	0,05	179,3	
Итого за полдник:		340	6,15	59,99	54,11	563,3	-
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет		1797	42,61925	94,6488	232,117585	1763,3	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше		1832	44,12925	94,6488	244,117585	1836,3	
День 4							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная Дружба с маслом (крупа рисовая, крупа пшеничная,	150	4,47	5,17	32,3	193,8	47

	молоко сгущеное, соль йод., масло слив.)						
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшеничный йодированный)	авг.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
	Ромашка Шоколадная	60	3,716478	10,81388	38,028172	264	395
Итого за завтрак:		450	12,470318	23,77588	99,974472	699,8	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная Дружба с маслом (крупа рисовая, крупа пшенная, молоко сгущеное, соль йод., масло слив.)	150	4,47	5,17	32,3	193,8	47
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшеничный йодированный)	июн.30	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
	Ромашка Шоколадная	60	3,716478	10,81388	38,028172	264	395
Итого за завтрак:		446	12,470318	23,77588	99,974472	699,8	-
Возрастная категория: 7-11 лет							

Обед	Суп картофельный с бобовыми, с колбасой п/к (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., колбаса п/к)	15/250	7,26	10,66	17,84	196	157
	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 вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	4,4	4,4	19,5	136	676
	Кисель из концентрата с витамином С (кисель, сахар-песок, вода, аскорб. кислота)	200	0,02	0	29,1	116,7	437
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-
	Яблоко	127	0,62	0,62	15,19	55	-
Итого за обед:		877	26,595	30,37	105,29	789,2	-
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)	15/250	7,26	10,66	17,84	196	157

	Гуляш из индейки (филе индейки, масло слив., лук репч., томат паста, мука пшен., соль йод.) 40/50	110	13,8	17,6	3,59	228	975
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	5,3	5,3	23,4	163	676
	Кисель из концентрата с витамином С (кисель, сахар-песок, вода, аскорб. кислота)	200	0,02	0	29,1	116,7	437
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
	Яблоко	145	0,68	0,68	16,8	68	-
Итого за обед:		950	30,585	34,79	113,38	883,7	-
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	1	0,2	20,2	91	-
Итого за полдник:		510	6,14	23,34794	79,6364	554,33	-
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет			45,205318	77,49382	284,900872	2043,33	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше			49,195318	77,49382	284,900872	2043,33	
День 5							

Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная манная жидкая с маслом (крупа манная, молоко сгущ, соль йодир., сахар-песок, масло слив.)	150/5	4,304025	4,3626	30,124185	156	899
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)	30/40	10,71	9,35	25,5	208	101,7
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,551	1,45288	2,1749	28	603
Итого за завтрак:		425	16,565025	15,16548	57,799085	392	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная манная жидкая с маслом (крупа манная, молоко сгущ, соль йодир., сахар-песок, масло слив.)	150/5	4,304025	4,3626	30,124185	156	899
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)	30/40	10,71	9,35	25,5	208	101,7
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,551	1,45288	2,1749	28	603
Итого за завтрак:		425	16,565025	15,16548	57,799085	392	-
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Рассольник Ленинградский со сметаной (крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., масло подсолн., огурцы	250/10	2,5	6,57	16,5	135,7	998

	солен., соль йод, сметана.)						
	Биточки рубленые из курицы паровые (грудка кур, хлеб, молоко, масло сл, соль, масло раст)	90	42,4	18,75	30,2	264	584
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	180	6,71	4,98	41,46	237	307
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон.кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,988	0,056	18,36	77,9	669a
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
	Яблоко св	154	0,6	0,6	14,79	70	
Итого за обед:		934	56,723	31,506	143,96	896,6	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Рассольник Ленинградский со сметаной (крупа перловая, картофель, морковвь, лук репч., масло подсолн., огурцы солен., соль йод, сметана.)	250/10	2,5	6,57	16,5	135,7	998
	Биточки рубленые из курицы паровые	100/5	47,2	20,8	33,6	264	584

	(грудка кур, хлеб, молоко, масло сл, соль, масло раст)						
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	180	6,71	4,98	41,46	237	307
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон.кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,988	0,056	18,36	77,9	669a
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
	Яблоко св	154	0,6	0,6	14,79	70	-
Итого за обед:		949	61,523	33,556	147,36	896,6	-
Полдник	Самса слоеная с сыром БХП	80	14,4	23,2	24	360	
	Чай с медом (чай,мед)	200/15	0,57	0,564	13,4589	59,73	977
Итого за полдник:		295	14,97	23,764	37,4589	419,73	-
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет			88,258025	70,43548	239,217985		
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше			93,058025	72,48548	242,617985		
Неделя 1							
День 6							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	4,7	4,04	0,25	56,5	776
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пш)	28/30	17,22	24,664	62,1489	176	868

	Каша молочная ячневая вязкая с маслом (крупа ячневая, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир соль йодир, масло сл)	150/7	5,1841	5,67952	26,99333	179	898
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
Итого за завтрак:		383,3	27,154	34,399	98,49	448,5	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Яйцо вареное	1 шт.	4,7	4,04	0,25	56,5	776
Завтрак	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пш)	28/30	17,22	24,664	62,1489	176	868
	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко сгущ, соль йод., масло слив.)	150/5	5,1841	5,67952	26,99333	179	1049
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	0,05	0,02	9,1	37	986
	Итого за завтрак:		383,3	27,154	34,399	98,49	448,5
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14	982
	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.)	150	4,4	3,93	25,33	187	307
	Чай с медом (чай, мед)	200/18	0,3	0,04	10,99	45	977
	Хлеб пшеничный йодированный	38	2,85	0,38	19,38	95	-
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8	39	-
Итого за обед:		851	27,22	24,76	92,64	739	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	24	982
	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	110	13,46	13,4	12,38	224	973

	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	180	6,3	4,7	39,2	225	307
	Чай с медом (чай, мед)	200/18	0,3	0,04	10,99	45	977
	Хлеб пшеничный йодированный	38	2,78	0,37	18,87	92,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8	39	-
Итого за обед:		930	31,15	27,2	109	810,5	
Полдник	Калачик сметанный БХП	70	5,1	5,4	41,7	237	338
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0,2	20,2	91	-
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,551	1,45288	2,1749	28	603
	Печенье сахарное	50	2,3	10,5	20,5	186	
Итого за полдник:		520	9,951	17,55	64,07	542	-
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет		1571	37,221	42,33	165,81	1318	
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше		1650	41,151	44,77	44,77	1389,5	
День 7							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	200/5	7,2	6,6	46,6	274,7	623
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшен. йодир.)	16/24	4,448315	4,99532	22,47154	162	778
	Чай с медом (чай, мед)	200	0,3	0,04	10,99	45	986

	Булочка «Батончик Детский с изюмом» БХП	70	5,25	3,5	42	224	-
Итого за завтрак:		515	16,948315	15,11532	120,17	735,7	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, сахар, соль йод., масло слив.)	200/5	7,2	6,6	46,6	274,7	623
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшен. йодир.)	16/24	4,448315	4,99532	22,47154	162	778
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	0,05	0,02	9,1	75	986
	Булочка «Батончик Детский с изюмом» БХП	70	5,25	3,5	42	224	-
Итого за завтрак:		515	16,948315	15,11532	120,17	735,7	-
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	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
	Сосиски отварные с соусом красным основным (сосиска, соус красный основной) 80/30	110	9,04	20,23	2,1	226	636

	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8	39	-
	Яблоко	212	0,5	0,5	12,35	61	-
Итого за обед:		1007	33,16	29,26	124,92	902,5	-
Полдник	Ром-баба	75	4,125	6,75	45	268	-
	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0	0	18,6	74	1014
	Фруктовое пюре	1/125	0,68	0	17,5	70	-
Итого за полдник:		400	4,805	6,75	81,1	412	-
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет		1812	44,66	54,47	290,68	1914,8	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше		1922	54,91	51,13	326,17	2050,2	
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	5,15402	3,46588	38,203165	202	53
	Бутерброд с колбасой п/к и сыром (колбаса., сыр, хлеб)	30/17/32	10,395	16,185	16,92	257,7	778
	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)	200/4	0,22	0,05	9,22	38	432
Итого за завтрак:		438	15,765	19,70088	64,343165	497,7	-
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная пшеничная вязкая с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль	150/5	6,13825	6,826	30,052685	206	515

	йод.)						
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр, масло, хлеб пшен. йодир.)	25/13/35	6,99	4,63	25,5	169	868
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,3008	0,08554	12,8492	53	621
Итого за завтрак:		448	13,42905	11,54154	68,401885	428	-
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с колбасой п/к (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., колбаса п/к)	20/250	8,03	12,57	18,01	80,4	157
	Гуляш из курицы (грудка кур, лук, масло раст, мука, специи) 50/50	100	21,11	25,02	6,45	335,5	292
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	150	4,32	4,07	29,55	172	585
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	1,04	0,056	20,2	77,9	669a
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8	39	-
	Яблоко	134	0,5	0,5	13,13	59	-
Итого за обед:		899	38,07	42,66	108,18	826,3	

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)	20/250	8,03	12,57	18,01	80,4	157
	Гуляш из курицы (грудка кур, лук, масло раст, мука, специи) 50/50	120	25,33	30,02	7,74	402,6	292
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	180	5,18	4,89	35,4	206,6	585
	Компот из кураги с вит С (курага, сухар, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	1,04	0,056	20,2	77,9	669a
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,87	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8	39	-
	Яблоко	178	71	0,71	17,44	83	-
Итого за обед:		993	43,36	48,69	119,54	952	
Полдник	Пирожное "Ромашка" шоколадная	60				256	122
	Молоко в п/у	1/200	5,8	6,4	9,4	120	
Итого за полдник:		295	5,88	17,44	56,62	429	
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет		1812	44,663315	54,46532	290,68	1914,8	
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше		1922	54,913315	51,12532	326,19	2050,2	
День 9							
Возрастная категория: 7-11 лет							

Завтрак	Каша молочная манная жидкая с маслом (крупа манная, молоко, соль йодир., сахар-песок, масло слив.)	150/5	4,455835	5,63332	22,48337	150	899
	Бутерброд с маслом (масло сл, хлеб)	15/21	4,448315	4,99532	22,47154	152	778
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	0,05	0,02	9,1	75	986
	Пряник Шоколадный	80	5	14,99	37,97	294	416
Итого за завтрак:		471	13,95415	25,64	92,02	671	-
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	150	899
	Бутерброд с маслом (масло сл, хлеб)	15/21	4,448315	4,99532	22,47154	152	778
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	0,05	0,02	9,1	75	986
	Пряник Шоколадный	80	5	14,99	37,97	294	416
Итого за завтрак:		471	13,95415	25,64	92,02	671	-
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982

	Солянка по-домашнему (говядина, колбаса вар, колбаса копченая, картофель, огурцы соленые, томат паста, лук репч., соль йод.)	25/250	5,86	9,25	7,71	137,6	145
	Сеченики Посольские с соусом белым осн (горбуша, хлеб пш., лук репч., молоко, яйцо, мука пшен., масло растит.. соль йодир, соус белый осн) 70/30	100	12,06	11,78	6,95	191,29	252
	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	0,15	0,15	12,64	52,6	668a
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,3	0,31	15,81	77,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	10	49	-
Итого за обед:		841	25,9	26	89,85	709,59	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,7	0,1	1,9	11	982

	Солянка по-домашнему (говядина, колбаса вар, колбаса копченая, картофель, огурцы соленые, томат паста, лук репч., соль йод.)	25/250	5,86	9,25	7,71	137,6	145
	Сеченики Посольские с соусом белым осн (горбуша, хлеб пш., лук репч., молоко, яйцо, мука пшен., масло растит.. соль йодир, соус белый осн) 70/30	110	13,76	13,45	7,8	216,51	252
	Рис розовый (крупа рисовая, масло слив., томат паста, соль йод.)	190	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	12,64	52,6	668a
	Хлеб пшеничный йодированный	38	2,85	0,38	19,38	95	-
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	10	49	-
Итого за обед:		938	29,13	28,69	102,13	795,71	
Полдник	Кекс Домашний (шарлотка) БХП	75	3,375	15,75	40,5	315	
	Чай без сахара	200	0,19	0,04794	0,0364	1,33	
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0,2	20,2	91	

Итого за полдник:			475	4,565	15,99794	60,7364	407,33	
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет			971	47,64915	41,88794	162,7564	1127,33	
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше			1493	38,695	59,67794	200,8364	1497,04	
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	6,99	4,63	25,5	169	868	
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,3008	0,08554	12,8492	53	621	
Итого за завтрак:			448	13,42905	11,54154	68,401885	428	-
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Завтрак	Каша молочная «Улыбка» (крупа рисовая, крупа овсяная Геркулес, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир.)	150/5	5,15402	3,46588	38,203165	202	53	
	Бутерброд с колбасой п/к и сыром (колбаса., сыр, хлеб)	30/17/32	10,395	16,185	16,92	257,7	778	
	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)	200/4	0,22	0,05	9,22	38	432	
Итого за завтрак:			438	15,76902	19,70088	64,343165	497,7	-

Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	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
	Биточки мясные 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
	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	130	0,52	0,52	12,74	61,1	-
	Итого за обед:	880	17,9	25,61	101,07	720,6	
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Обед	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
	Биточки мясные с соусом красным основным (говядина, свинина, хлеб, сухари паниров., соль йодир., масло подсолн., соус красн.осн)	100	8,51	14,06	10,3	201	1055
	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	166	0,66	0,66	16,27	78,02	-
Итого за обед:		956	18,65	26,64	108,61	763,52	-
Полдник	Маффин с шоколадной стружкой	45	3,098	13,45	26,119	237,93	662

	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,551	1,45288	2,1749	28	603
	Яблоко свежее	154	0,6	0,6	14,79	70	-
Итого за полдник:		399	5,349	15,50288	43,0839	335,93	-
Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет		1727	39,019	52,65	212,55	1484,53	
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше		1793	39,769	61,85	216,03	1597,15	
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет			16,5021686	19,574056	83,0374094	547,283	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет			28,9298	29,4886	101,607	767,449	
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет			8,6507	20,220476	65,01846	472,435	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше			#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше			32,5948	31,3056	112,898	838,323	
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше			7,9653	11,058	47,051	321,743	