



«Утверждаю»

Генеральный директор

МКП «Городской комбинат

школьного питания»

Шахова А.М.

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 4							
День 1							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Сыр в индивидуальной упаковке	2 штг	10,12	3,74	1,8	112	
	Каша молочная рисовая вязкая на молоке (крупа рисовая, молоко, сахар, соль йод.)	180/5	5,09	6,07	35,47	217	898
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Яблоко св	180	0,49	0,49	12,15	58	
Итого за завтрак:		595	15,75	10,32	58,52	424	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Сыр в индивидуальной упаковке	2 штг	10,12	3,74	1,8	112	
	Каша молочная рисовая вязкая на молоке (крупа рисовая, молоко, сахар, соль йод.)	200/10	6,02	6,87	36,22	219,3	898
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Яблоко св	180	0,49	0,49	12,15	58	
Итого за завтрак:		649	16,68	11,12	59,27	426,3	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп картофельный, с фаршем (говядина, картофель, морковь, лук репч., масло подсолн., соль йод.)	15/250	6,56	5,99	18,06	152	698
	Фрикадельки мясные (говядина, свинина, хлеб пшен., молоко, масло раст., лук репч., мука пшен., соль йод.)	70	9,72	16,28	9,34	239,06	1057

Обед	Суп картофельный с бобовыми, с колбасой п/к (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., колбаса п/к)	15/250	8,03	12,57	18,01	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
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,875	0,25	12,75	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-
	Яблоко	144	0,576	0,576	14,11	67,68	-
Итого за обед:			27,351	32,256	84,38	741,18	
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	8,03	12,57	18,01	196	157
	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 вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	5,3	5,3	23,4	163	676
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	432
	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	160	0,64	0,64	15,68	75,2	-
Итого за обед:			31,345	36,68	92,43	830,2	
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:			13,8	12,1	92,6	541	
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет			55,79084	62,898	229,8423	1741,58	
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше			59,78484	67,322	237,8923	1830,6	
День 2							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная ячневая вязкая с маслом (крупа ячневая, молоко сгущеное, соль йодир соль йодир, масло сл)	150/4	5,1841	5,67952	26,99333	202,1	898
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)	14/27	6,226	5,58	13,77	116	868
	Чай без сахара	200	0,19	0,04794	0,0364	1,3	1009
	Коржик молочный БХП	70	4,55	8,4	47,6	280	-
Итого за завтрак:			16,1501	19,70746	88,39973	599,4	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная ячневая вязкая с маслом (крупа ячневая, молоко сгущеное, соль йодир соль йодир, масло сл)	150/4	5,1841	5,67952	26,99333	202,1	898
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)	14/27	6,226	5,58	13,77	116	868
	Чай без сахара	200	0,19	0,04794	0,0364	1,3	1009
	Коржик молочный БХП	70	4,55	8,4	47,6	280	-
Итого за завтрак:			16,1501	19,70746	88,39973	599,4	

Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп-лапша домашняя с курицей (грудка куриная., лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.)	15/250	7,31	9,51	13,42	154	694
	Фрикадельки мясные с соусом красн.осн (говядина, свинина. хлеб пшен., молоко, масло раст., лук репч., мука пшен., соль йод., соус красн.осн.) 70/30	100	9,66	20,01	12,79	242	1057
	Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	150	5,55	4,5	34,61	201,15	310
	Кисель из концентрата с витамином С (кисель, сахар-песок, вода, аскорб. кислота)	200	0,02	0	29,1	116,7	437
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,58	0,21	10,71	65	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-
	Яблоко св	138	0,55	0,55	13,52	64,86	
Итого за обед:			25,99	35,02	122,07	882,71	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп-лапша домашняя с курицей (грудка куриная., лапша домашняя роллтон, лук репч., морковь, масло раст, соль йодир.)	15/250	7,31	9,51	13,42	154	694
	Фрикадельки мясные с соусом красн.осн (говядина, свинина. хлеб пшен., молоко, масло раст., лук репч., мука пшен., соль йод., соус красн.осн.) 80/30	110	11,5	22,71	13,88	214,15	1057
	Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	180	7	5,4	42	241	310
	Кисель из концентрата с витамином С (кисель, сахар-песок, вода, аскорб. кислота)	200	0,02	0	29,1	116,7	437

	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:			29,78	38,21	124,17	852,35	
Полдник	«Ромовая баба» БХП	100	5,5	9	60	340	
	Чай с медом (чай, мед)	200/15	4,69	7,22	36,14	60	977
	Яблоко	119	0,48	0,48	11,66	56	
Итого за полдник:			10,67	16,7	107,8	456	
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет			52,8101	71,42746	318,26973	1938,11	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше			56,6001	74,61746	320,36973	1907,75	
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	173	515
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр, масло слив., хлеб)	14.08.2024	5,11	10,17	12,34	169	1017
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	28	603
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0,2	20,2	91	-
Итого за завтрак:			13,79825	18,646	64,762685	461	
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	173	515
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр, масло слив., хлеб)	14.08.2024	5,11	10,17	12,34	169	1017
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	28	603
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0,2	20,2	91	-

Итого за завтрак:			13,79825	18,646	64,762685	461	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14	982
	Солянка по-домашнему (говядина, колбаса вар, колбаса копченая, картофель, огурцы соленые, томат паста, лук репч., соль йод.)	15/250	3,74	6,44	9,69	123	145
	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.)	150	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	27	2,02	0,27	13,77	67,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-
Итого за обед:			22,06	22,45	93,59	689,5	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	24	982
	Солянка по-домашнему (говядина, колбаса вар, колбаса копченая, картофель, огурцы соленые, томат паста, лук репч., соль йод.)	15/250	3,74	6,44	9,69	123	145
	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.)	190	3,86	5,23	30,13	182,4	313
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, лимон .кислота)	200	0,4	0,8	25,5	105	435

	Хлеб пшеничный йодированный	33	0,74	0,33	16,83	82,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-
Итого за обед:			22,03	23,69	104,51	752,9	
Полдник	Кекс «Фараон» БХП	70	3,5	20,3	35	329	
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/10	0,209	0,062	12,83	30	621
	Зефир	55	0,44	0,06	43,89	179,3	
Итого за полдник:			4,149	20,422	91,72	538,3	
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет			40,00725	61,518	250,072685	1688,8	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше			39,97725	62,758	260,992685	1752,2	
День 4							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная Дружба (крупа рисовая, крупа пшеничная, молоко сгущенное, сахар-песок., соль йод)	150	4,65	7,58	24,76	142	47
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшеничный йодированный)	июн.30	2,29	4,65	15,38	110,1	778
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,81984	1,672	13,2223	75,2	986
	Булочка «Рулетики с маком» БХП	80	7,6	10,4	39,2	280	
Итого за завтрак:			16,35984	24,302	92,5623	607,3	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная Дружба (крупа рисовая, крупа пшеничная, молоко сгущенное, сахар-песок., соль йод)	150	4,65	7,58	24,76	142	47
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшеничный йодированный)	июн.30	2,29	4,65	15,38	110,1	778
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,81984	1,672	13,2223	75,2	986

	Булочка «Рулетик с маком» БХП	80	7,6	10,4	39,2	280	
Итого за завтрак:			16,35984	24,302	92,5623	607,3	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	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	107	197
	Плов из говядины с овощами (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч., томат, масло подсолн., соль йодир)	40/145	15,34	24,69	38,17	436,3	523
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон. кислота)	200	0,57	0,08	19,55	81	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	41	3,07	0,41	20,91	102,5	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-
Итого за обед:			23,06	31,61	98,33	782,9	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	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	107	197
	Плов из говядины с овощами (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч., томат, масло подсолн., соль йодир)	45/155	17,02	26,89	40,83	473,49	523
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон. кислота)	200	0,57	0,08	19,55	81	611a
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	-

Итого за обед:			24,95	33,84	101,24	821,99	
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:			6,14	23,34794	79,6364	554,3	
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет			45,55984	79,25994	270,5287	1944,5	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше			47,44984	81,48994	273,4387	1983,59	
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	4,455835	5,63332	22,48337	182,8	899
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)	30/40	8,46	9,05	10,2	208	1017
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	29	603
Итого за завтрак:			14,465835	16,13332	34,85337	419,8	
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	4,455835	5,63332	22,48337	182,8	899
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)	30/40	8,46	9,05	10,2	208	1017
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	29	603
Итого за завтрак:			14,465835	16,13332	34,85337	419,8	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14	982

	Рассольник Ленинградский со сметаной (крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., масло подсолн., огурцы солен., соль йод, сметана.)	15/250	6,43	8,45	16,21	166,7	998
	Котлеты рубленые из курицы паровые с соусом красным осн (грудка кур, хлеб, молоко, масло сл, соль, масло раст, соус кр осн) 65/30	95	9	10,08	7,41	156,49	584
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	150	5,25	3,9	32,7	187	307
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон.кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,97	0,05	18,36	77	669a
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,58	0,21	10,71	62,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-
Итого за обед:			25,21	23,05	95,59	702,69	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	24	982
	Рассольник Ленинградский со сметаной (крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., масло подсолн., огурцы солен., соль йод, сметана.)	250/15	6,43	8,45	16,21	166,7	998
	Котлеты рубленые из курицы паровые с соусом красным осн (грудка кур, хлеб, молоко, масло сл, соль, масло раст, соус кр осн) 65/30	105	10,34	11,46	8,27	177,76	584
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	180	6,3	4,7	39,2	225	307
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон.кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,97	0,05	18,36	77	669a
	Хлеб пшеничный йодированный	37	2,77	0,37	18,87	92,5	-

	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-
Итого за обед:			29,23	25,47	112,63	801,96	
Полдник	Самса слоеная с сыром БХП	80	14,4	23,2	24	360	
	Чай с медом (чай, мед)	200/14	4,69	7,22	36,14	42	977
Итого за полдник:			19,09	30,42	60,14	402	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет			58,765835	69,60332	190,58337	1524,49	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше			62,785835	72,02332	207,62337	1623,76	
День 6							
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	73,1958435	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	73,1958435	570,33	
Возрастная категория: 7-11 лет							

	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	44,477587 7	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	78,977587 7	388	
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет			46,2021318	65,214876	263,22343 12	1804,83	
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше			51,0921318	68,114876	273,53343 12	1892,83	
День 7							
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 7. Возрастная категория: 7-11 лет			39,2359	64,71492	239,439908	1802,4	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше			42,2859	67,03492	249,829908	1877	
День 8							
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	113,370485	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	113,370485	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	435а
	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	435а
	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	43,225591	334	

					5		
Итого за полдник:			10,3457011	25,0964208	79,8482685	586	
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет			51,7635661	75,9590208	308,9787535	2117,1	
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше			60,3585661	82,1490208	324,2687535	2268	
День 9							
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 (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	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 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	-
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 панир., масло слив.)	100/6	12,62	27,92	13,41	355	331
	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 9. Возрастная категория: 7-11 лет				53,052498	77,9263	234,807737	1905	
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше				56,412498	81,8063	250,277737	1984,9	
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 (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	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 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	-
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 панир., масло слив.)	100/6	12,62	27,92	13,41	355	331
	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	234,807737	1905	
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше			56,412498	81,8063	250,277737	1984,9	
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет			14,64577794	20,87886444	80,71996725	575,423	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет			24,4319	30,0786	100,701	697,598	
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет			10,54636795	19,68734924	72,63446792	477,96	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше			14,64577794	20,87886444	80,71996725	575,423	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше			28,1238	33,346	109,676	857,17	
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше			10,54636795	20,87886444	72,63446792	477,96	

