

«Согласовано»

Директор

Кузнецова Е.М.

"09" марта 2021г.



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 1							
День 1 (вторник)							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	4,7752	4,048	0,2548	56,4	776
	Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	200/10	8,211	11,518	40,11358	296,9	515
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб)	13/30	2,35	9,72	15,46	160,93	778
	Какао-напиток (какао порошок, сахар-песок, молоко)	200	1,8	1,6	13,2	75,22	986
Итого за завтрак:			17,1362	26,886	69,02838	589,45	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	4,7752	4,048	0,2548	56,4	776
	Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	200/10	8,211	11,518	40,11358	296,9	515
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб)	13/30	2,35	9,72	15,46	160,93	778
	Какао-напиток (какао порошок, сахар-песок, молоко)	200	1,8	1,6	13,2	75,22	986
Итого за завтрак:			17,1362	26,886	69,02838	589,45	
Итого за завтрак:							
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша домашн., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	5/200	3,5	5,21	10,7	104	964/998

Обед	Сосиски молочные отварные (сосиски молочные)	100	11	23,9	0,4	261	636
	Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	150	5,54	4,5	34,61	201	310
	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)	200/4	0,22	0,05	13,7	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	
Итого за обед:		809	25,29	34,52	94,09	774	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп лапша-домашняя с фаршем (говядина, лапша домашн., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	5/250	4	6,2	13,4	126	694/998
	Сосиски молочные отварные (сосиски молочные)	100	11	23,9	0,4	261	636
	Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая, масло слив., соль йод.)	180	6,6	5,4	41,5	241	310
	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)	200/4	0,22	0,05	13,7	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	17	1,98	0,36	11,88	33	-
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	
Итого за обед:		886	26,85	36,41	103,68	830	
Полдник	Калачи сдобные сметанные (сметанные)	70	6,3	7,7	36,75	245	
	Чай с вареньем	190/20	0,3	0,08	12,8	53,3	621
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0,2	20,2	91	
Итого за полдник:			7,6	7,98	69,75	389,3	
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет			50,0262	69,386	232,86838	1752,75	
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше			34,45	44,39	173,43	1219,3	
День 2 (среда)							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная манная с маслом (крупа манная, молоко, соль йодир., сахар-песок, масло слив.)	200/10	5,96618	9,63776	30,01726	230	899
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб)	21/30	6,49992	6,36636	10,53864	126,8	868
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	28	603

Итого за завтрак:			14,0161	17,45412	42,7259	384,8	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная манная с маслом (крупа манная, молоко, соль йодир., сахар-песок, масло слив.)	200/10	5,96618	9,63776	30,01726	230	899
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб)	21/30	6,49992	6,36636	10,53864	126,8	868
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	28	603
Итого за завтрак:			14,0161	17,45412	42,7259	384,8	
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	982
	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	5/200	5,4	5	14,3	125	157/998
	Котлета мясная (говядина, хлеб пшеничный, сухарь панировочный, масло подсолнечное, соль йодированная)	90	13,74	14,34	12,78	235	29
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	150	5,25	3,9	32,7	187	307
	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	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	7,9	39,6	-
Итого за обед:		755	29,17	23,99	109,35	775	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	24	982
	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	5/250	6,4	6	17,9	152	157/998
	Котлета мясная (говядина, хлеб пшеничный, сухарь панировочный, масло подсолнечное, соль йодированная)	100	15,27	15,9	14,2	261	29
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир)	180	6,3	4,7	39,2	225	307
	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	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	7,9	39,6	-
Итого за обед:		885	33,19	27,43	122,39	875,6	
Полдник	Пирожное песочное ,глазированное помадой	75	14,0161	17,45412	42,7259	384,8	
	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	997
	Мармелад	30	0,03	0	23,82	96,3	
Итого за полдник:			19,8461	23,85412	75,9459	601,1	
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет			63,0322	65,29824	228,0218	1760,9	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше			67,0522	68,73824	241,0618	1861,5	
День 3 (четверг)							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко , сахар-песок, соль йод., масло сл.)	150/5	5,1865	6,11452	26,9992	183	898
	Бутерброд с колбасой п/к	17/30	4,14	6,64836	10,58964	118,7	
	Напиток кофейный «Школьный» (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,7	1,7	16,6	89,5	987
	Печенье песочное «Восьмерка» со сгущенкой	50	3,4	4,52	27,88	165,3	
Итого за завтрак:			14,4265	18,98288	82,06884	556,5	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко , сахар-песок, соль йод., масло сл.)	150/5	5,1865	6,11452	26,9992	183	898
	Бутерброд с колбасой п/к	17/30	4,14	6,64836	10,58964	118,7	
	Напиток кофейный «Школьный» (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,7	1,7	16,6	89,5	987
	Печенье песочное «Восьмерка» со сгущенкой	50	3,4	4,52	27,88	165,3	
Итого за завтрак:		710	22,71	19,3	103	685,4	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Борщ "Сибирский" с фаршем (говядина, картофель, капуста, фасоль, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йодир.)	5/200	4,2	4,1	11,4	100	144/998
	Котлета рыбная (горбуша, хлеб пш., сухари панир., масло растит., соль йодир.)	90	13,5	11,5	12,7	209	626

Обед	Рис розовый (крупа рисовая., томат, масло слив., соль йодир.)	150	3,5	4,2	35,6	195	297
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,138	18,2	75,61	667
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	7,9	39,6	-
	Яблоко свежее	130	0,528	0,53	12,93	62	
Итого за обед:		825	25,658	21,008	114,03	756,21	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Борщ "Сибирский" с фаршем (говядина, картофель, капуста, фасоль, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йодир.)	5/250	4,9	4,9	14,25	121	144/998
	Котлета рыбная (горбуша, хлеб пш., сухари панир., масло растит., соль йодир.)	100	15	12,8	14,2	232	626
	Рис розовый (крупа рисовая., томат, масло слив., соль йодир.)	180	4,3	5,1	42,7	234,5	297
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,138	18,2	75,61	667
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	7,9	39,6	-
	Яблоко свежее	130	0,528	0,53	12,93	62	
Итого за обед:		915	28,658	24,008	125,48	839,11	
Полдник	Кекс Волжский	70	4,2	14,7	25,9	294	
	Напиток лимонный	180	0,12312	0,013536	20,009808	80,65	691
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0,2	20,2	91	
Итого за полдник:			5,32312	14,913536	66,109808	465,65	
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет			45,40762	54,90442	262,20865	1778,36	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше			56,69112	58,22154	294,58981	1990,16	
День 4 (пятница)							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир., масло слив.)	150/5	5,417455	5,75344	34,974485	213,3	623
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)	23/40	8,376	7,105	19,68	178	868

	Чай черный	200	0,19	0,04794	0,0364	1,33	
	Кекс с шоколадной начинкой	20	1,416	4,78	10,97	92,3	
Итого за завтрак:			15,399455	17,68638	65,660885	484,93	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа	150/5	5,417455	5,75344	34,974485	213,3	623
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)	23/40	8,376	7,105	19,68	178	868
	Чай черный	200	0,19	0,04794	0,0364	1,33	
	Кекс с шоколадной начинкой	20	1,416	4,78	10,97	92,3	
Итого за завтрак:			15,399455	17,68638	65,660885	484,93	

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Суп картофельный с фаршем (фарш, картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йод.)	5/200	3,2	3,2	14,4	99,9	698/998
	Фрикадельки Удинские (говядина, молоко 3,2%, лук репчатый, яйцо, соль йодир)	90	19,7	16,14	2,8	236	224
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	4,4	4,4	19,5	136	676
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	7,9	39,6	-
	Яблоко свежее	130	0,52	0,52	12,74	61	-
Итого за обед:		825	31,42	24,82	81,74	684,5	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Суп картофельный с фаршем (фарш, картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йод.)	5/250	3,7	3,7	18	121	698/998
	Фрикадельки Удинские (говядина, молоко 3,2%, лук репчатый, яйцо, соль йодир)	100	21,9	17,9	3,1	262,5	224
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	5,3	5,3	23,4	163	676
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	7,9	39,6	-

	Яблоко свежее	130	0,52	0,52	12,74	61	-
Итого за обед:		925	35,77	28,08	94,64	784,1	
Полдник	Самса слоеная с сыром	80	14,4	23,2	24	360	
	Чай с медом	180	0,3	0,04	14,6	60	977
Итого за полдник:			14,7	23,24	38,6	420	
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет			61,519455	65,74638	186,00089	1589,43	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше			65,869455	69,00638	198,90089	1689,03	
День 5 (понедельник)							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	4,7752	4,048	0,2548	56,4	776
	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло сливочное, соль йодир)	150/5	5,1865	6,11452	26,9992	183	898
	Бутерброд с сыром(сыр, хлеб пш. йодир.)	14/30	9,9617	10,16252	27,254	121,3	868
	Напиток кофейный «Школьный» (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,7	1,7	16,6	89,5	987
Итого за завтрак:			21,6234	22,02504	71,108	450,2	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	4,7752	4,048	0,2548	56,4	776
	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло сливочное, соль йодир)	150/5	5,1865	6,11452	26,9992	183	898
	Бутерброд с сыром(сыр, хлеб пш. йодир.)	14/30	9,9617	10,16252	27,254	121,3	868
	Напиток кофейный «Школьный» (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,7	1,7	16,6	89,5	987
Итого за завтрак:			21,6234	22,02504	71,108	450,2	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат, паста, чеснок, соль йодир.)	5/200	2,8	5	12,6	107,4	1000
	Котлета Неизайка с соусом красным основным (говядина, свинина, молоко, хлеб пш. йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подсолн. соль йодир., соус красный основной)	90/30	12,38	20,16	10,75	276	225

	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	4,4	3,93	25,33	187	307
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко свежее	130	0,528	0,53	12,93	62	
Итого за обед:		855	24,388	30,3	97,89	783,4	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат, паста, чеснок, соль йодир.)	5/250	3,2	6	15,7	130	1000
	Котлета Незнайка с соусом красным основным (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подсолн. соль йодир., соус красный основной)	100/30	13,73	22,61	11,76	305	225
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	180	6,36	4,718	39,27	225	307
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	39	2,9	0,39	19,8	97,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко свежее	130	0,528	0,53	12,93	62	
	Итого	924	28,748	34,628	120,44	895,5	
Итого за обед:		900	27,03	28,17	103,98	782,3	
Полдник	Пирожное песочное, глазированное помадой	200	14,0161	17,45412	42,7259	384,8	
	Молоко питьевое	75	5,8	6,4	9,4	120	997
	Мармелад	30	0,03	0	23,82	96,3	
Итого за полдник:			19,8461	23,85412	75,9459	601,1	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет			65,8575	76,17916	244,9439	1834,7	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше			68,4995	74,04916	251,0339	1833,6	
День 6 (вторник)							
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко, сахар-песок, масло сл., соль йодир.)	200/10	8,211	11,518	40,11358	296,9	515

Завтрак	Бутерброд с колбасой п/к(колбаса п/к, хлеб пшен. йодирован.)	28/30	6,424	10,908	14,844	183	
	Какао-напиток (какао порошок, сахар-песок, молоко)	200	1,8	1,6	13,2	75,22	986
Итого за завтрак:			16,435	24,026	68,15758	555,12	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко, сахар-песок, масло сл., соль йодир.)	200/10	8,211	11,518	40,11358	296,9	515
	Бутерброд с колбасой п/к(колбаса п/к, хлеб пшен. йодирован.)	28/30	6,424	10,908	14,844	183	
	Какао-напиток (какао порошок, сахар-песок, молоко)	200	1,8	1,6	13,2	75,22	986
Итого за завтрак:			16,435	24,026	68,15758	555,12	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	982
	Рассольник Домашний с фаршем (говядина, картофель, капуста белок., огурцы солен., лук репч., морковь, масло подсолн.,	5/200	19,26602	22,45048	63,89454	105	149/998
	Сосиски молочные отварные с соусом красным основным	100/30	10,9	22,8	2,1	258	636
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	8,21	5,35	35,9	224	632
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
Итого за обед:		799	27,15	34,05	89,46	777,8	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	24	982
	Рассольник Домашний с фаршем (говядина, картофель, капуста белок., огурцы солен., лук репч., морковь, масло подсолн.,	5/250	10,9	22,8	2,1	127,1	149/998
	Сосиски молочные отварные с соусом красным основным	100/30	10,9	22,8	2,1	258	636
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	9,8	6,4	43	269,6	632

	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
Итого за обед:		919	36,98	52,88	87,28	848,7	
Полдник	Самса слоеная с сыром	80	14,4	23,2	24	360	
	Чай с медом	180	0,3	0,04	14,6	60	977
Итого за полдник:			14,7	23,24	38,6	420	
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет			58,285	81,316	196,21758	1752,92	
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше			68,115	100,146	194,03758	1823,82	
День 7 (среда)							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Творожно-банановая запеканка со сгущенным молоком (творог, сахар-песок, яйцо, масло слив.банан, сметана, крупа манная, соль йодир., молоко сгущ.)	150/20	37,69	9,315	29,225	433,05	1013
	Чай с молоком	50/150	1,55	1,45	2,17	28	603
Итого за завтрак:			39,24	10,765	31,395	461,05	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Творожно-банановая запеканка со сгущенным молоком (творог, сахар-песок, яйцо, масло слив.банан, сметана, крупа манная, соль йодир., молоко сгущ.)	150/20	37,69	9,315	29,225	433,05	1013
	Чай с молоком	50/150	1,55	1,45	2,17	28	603
Итого за завтрак:			39,24	10,765	31,395	461,05	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, с фаршем (говядина, картофель, макар.изд., лук репч., морковь, масло подсолн., соль йод.)	5/200	3,5	3,2	15,1	103,6	983/998
	Котлета мясная (говядина, хлеб, сухари панир., соль йод., масло подсолн.)	90	13,74	14,34	12,78	235	29
	Рис с овощами (крупа рисов., морковь, лук репч., масло растит., соль йодир., масло слив.)	150	3,4	15	31,1	273	629
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,138	18,2	75,61	667

	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	-
Итого за обед:		795	26,05	33,538	111,86	839,21	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, с фаршем (говядина, курагофель, макар.изд., лук репч., морковь, масло подсолн., соль йод.)	5/250	4	3,7	18,9	125,6	893/998
	соль йод., масло подсолн.)	100	15,27	15,9	14,2	261	29
	Рис с овощами (крупа рисов., морковь, лук репч., масло растит., соль йодир., масло слив.)	180	4,1	18	37	328	629
	песок)	200	0,38	0,138	18,2	75,61	667
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	-
Итого за обед:		885	28,78	38,598	122,98	942,21	
Полдник	Кекс Фараон	70	3,5	20,3	35	329	
	Чай с черным	180	0,19	0,04794	0,0364	1,33	
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0,2	20,2	91	
Итого за полдник:			4,69	20,54794	55,2364	421,33	
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет			69,98	64,85094	198,4914	1721,59	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше			72,71	69,91094	209,6114	1824,59	
День 8 (четверг)							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная манная с маслом (крупа манная, молоко, соль йодир., сахар-песок, масло слив.)	200/10	5,96618	9,63776	30,01726	230	899
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб)	20/30	6,49992	6,36636	10,53864	126,8	868
	Чай с вареньем	200/20	0,3	0,08	12,8	53,3	621
Итого за завтрак:			12,7661	16,08412	53,3559	410,1	
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Завтрак	Каша молочная манная с маслом (крупа манная, молоко, соль йодир., сахар-песок, масло слив.)	200/10	5,96618	9,63776	30,01726	230	899
		20/30	6,49992	6,36636	10,53864	126,8	868
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб)	200/20	0,3	0,08	12,8	53,3	621
	Чай с вареньем		12,7661	16,08412	53,3559	410,1	
Итого за завтрак:							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Солянка по-домашнему (колбаса, сосиски, говядина, картофель, огурцы солен., лук репч., томат паста, масло слив.)	15/200	3,49	5,9	6,16	91,77	145
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) (45/45)	90	12,9	14	2,73	176	550
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	150	4,32	4,07	29,55	172	585
	Компот из изюма с вит С (изюм, сахар, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,43	0,09	25,59	104,9	435
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко свежее	130	0,52	0,53	12,93	62	
		825	25,89	25,25	104,14	720,67	
Итого за обед:							
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Солянка по-домашнему (колбаса, сосиски, говядина, картофель, огурцы солен., лук репч., томат паста, масло слив.)	15/250	3,74	6,44	7,69	103	145
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) (50/50)	100	14,3	14	3,03	196	550
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	180	5,1	4,8	35,4	206,6	585
	Компот из изюма с вит С (изюм, сахар, лимон.кислота, аскорб кислота)	200	0,43	0,09	25,59	104,9	435
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко свежее	130	0,52	0,53	12,93	62	-
		925	29,07	26,62	116,92	811,5	
Итого за обед:							

Полдник	Булочка Сдоба с повидлом	100	12,7661	16,08412	53,3559	410,1	
	Чай с сахаром	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Мандарин	101	0,8	0,2	7,5	38	
			13,6161	16,30412	69,9559	485,1	
Итого за полдник:							
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет			52,2722	57,63824	227,4518	1615,87	
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше			55,4522	59,00824	240,2318	1706,7	
День 9 (пятница)							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом(крупка геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	200/5	7,85328	8,84164	34,5358	249,2	898
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшеничный йодированный)	15/30	2,4	11,115	14,955	169,7	778
	Зефир	55	0,44	0,055	43,89	179	
	Напиток кофейный «Школьный» (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,7	1,7	16,6	89,5	987
			12,39328	21,71164	109,9808	687,4	
Итого за завтрак:							
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом(крупка геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	200/5	7,85328	8,84164	34,5358	249,2	898
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшеничный йодированный)	15/30	2,4	11,115	14,955	169,7	778
	Зефир	55	0,44	0,055	43,89	179	
	Напиток кофейный «Школьный» (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,7	1,7	16,6	89,5	987
		590	12,39328	21,71164	109,9808	687,4	
Итого за завтрак:							
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982
	Щи Морские с фаршем (говядина, картофель, капуста свеж., капуста морская, лук репч., томат паста, соль йод., масло подсолн.)	5/200	2,9	4,8	6,6	81,9	7/998
	Котлета рыбная (горбуша, хлеб пш., сухари панир., масло растит., соль йодир.)	90	13,55	11,53	12,78	219	626

Обед	Пюре картофельное (картофель, молоко т/п, масло .сл)	150	3,06	4,43	20,04	132	371
	Кисель с витамином С (кисель, вода, аскорб. кислота)	200	0,02	0	27,2	108,9	989
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6	-
Итого за обед:		765	24,27	21,46	96,08	688	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,7	0,1	1,9	11	982
	Щи Морские с фаршем (говядина, картофель, капуста свеж., капуста морская, лук репч., томат паста, соль йод., масло подсолн.)	5/250	3,3	5,7	8,3	98,5	7/998
	Котлета рыбная с маслом (горбуша, хлеб пш., сухари панир., масло растит., соль йодир.,масло слив.)	100/5	15,09	16,43	14,26	265,5	626
	Пюре картофельное (картофель, молоко т/п, масло .сл)	180	3,6	5,3	24	158,8	371
	Кисель с витамином С (кисель, вода, аскорб. кислота)	200	0,02	0	27,2	108,9	989
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6	
Итого за обед:		900	27,03	28,17	103,98	782,3	
Полдник	Ромовая баба	100	5,5	9	60	340	
	Чай с лимоном	200/5	0,22	0,05	13,7	56	432
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0,2	20,2	91	
Итого за полдник:			6,72	9,25	93,9	487	
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет			43,38328	52,42164	299,9608	1862,4	
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше			46,14328	59,13164	307,8608	1956,7	
День 10 (понедельник)							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	4,7752	4,048	0,2548	56,4	776
	Бутерброд с сыром (сыр, хлебпшеничн. йодир.)	13/20	4,536	3,995	9,84	94	868
	Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	150/5	4,2559	6,0274	29,58176	189	898

	Напиток кофейный «Школьный» (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,7	1,7	16,6	89,5	987
Итого за завтрак:			15,2671	15,7704	56,27656	428,9	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	4,7752	4,048	0,2548	56,4	776
	Бутерброд с сыром (сыр, хлебпшеничн. йодир.)	13/20	4,536	3,995	9,84	94	868
	Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	150/5	4,2559	6,0274	29,58176	189	898
	Напиток кофейный «Школьный» (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,7	1,7	16,6	89,5	987
Итого за завтрак:		590	15,2671	15,7704	56,27656	428,9	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп лапша-домашняя с фаршем(говядина, лапша домашн., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	5/200	3,52	5,21	10,7	104	694/998
	Котлета мясная(говядина, хлеб пшен., масло раст.,соль йодир., сухари панир.)	90	13,7	14,3	12,7	235	29
	Гречка с овощами(крупа гречневая, соль йодир., морковь, лук репч., масло растит.)	150	7,46	13,5	32,9	284	808
	Компот быстро завариваемый «Абрикос» (компот быстрозавариваемый, сахар-песок, витамин С)	200	0,21	0,01	15,9	65	999
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-
	Яблоко	140	0,56	0,56	13,7	65	-
Итого за обед:		835	29,02	34,12	109,12	867	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп лапша-домашняя с фаршем(говядина, лапша домашн., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	5/250	4	6,2	13,4	126	694/998
	Котлета мясная(говядина, хлеб пшен., масло раст.,соль йодир., сухари панир.)	100	15,2	15,9	14,2	261	29
	Гречка с овощами(крупа гречневая, соль йодир., морковь, лук репч., масло растит.)	180	8,95	16,3	39,5	340	808

	Компот быстро завариваемый «Абрикос» (компот быстрозавариваемый, сахар-песок, витамин С)	200	0,21	0,01	15,9	65	999
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-
	Яблоко	140	0,56	0,56	13,7	65	-
Итого за обед:		925	32,49	39,51	119,92	971	
Полдник	Кекс Фараон	70	3,5	20,3	35	329	
	Чай с черным	180	0,19	0,04794	0,0364	1,33	
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0,2	20,2	91	
Итого за полдник:			4,69	20,54794	55,2364	421,33	
Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет			48,9771	70,43834	220,63296	1717,23	
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше			52,4471	75,82834	231,43296	1821,23	
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет			17,8703135	19,13916	64,9757845	500,845	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет			26,8306	28,3056	100,776	766,579	
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет			11,173142	18,37318	63,9280308	471,191	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше			18,6986635	19,17087	67,0689005	513,735	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше			30,5848	32,9876	110,125	846,682	
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше			11,173142	18,37318	63,9280308	471,191	