



Меню приготавливаемых блюд, разработанное в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.390-20



«Утверждено»

Шилова А.М.

Присл пиши	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1 (понедельник)								
Возрастная категория: 7-11 лет								
Неделя 3	Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	4,7752	4,048	0,2548	56,4	776
		Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	150/5	5,89996	7,53748	25,9181	195,1	898
		Бутерброд с сыром (сыр российский, хлеб пшеничн. йодтир.)	15/30	5,76	4,665	14,76	125,1	868
Итого за завтрак:			18,23516	17,85048	54,1329	451,82	986	
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Завтрак	Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	4,7752	4,048	0,2548	56,4	776
		Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	150/5	5,89996	7,53748	25,9181	195,1	898
		Бутерброд с сыром (сыр российский, хлеб пшеничн. йодтир.)	15/30	5,76	4,665	14,76	125,1	868
Итого за завтрак:			18,23516	17,85048	54,1329	451,82	986	
Возрастная категория: 7-11 лет								
Итого за завтрак:			18,23516	17,85048	54,1329	451,82	986	

Обед	Солянка Деревенская (колбаса п/к, сосиски, пшено, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир.)	15/200	3,3	7,2	8	110,4	1005
	Биточки мясные (мясо гов., хлеб, сухарь, м.раст., соль йодир)	90	13,74	14,34	12,78	235,2	29
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	150	5,3	3,93	32,73	187,5	307
	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	-
	Яблоко свежее	140	0,56	0,56	13,7	65,8	-
Итого за обед:	849	27,18	26,71	103,49	768,9		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Солянка Деревенская (колбаса п/к, сосиски, пшено, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир.)	15/250	3,7	8	9,9	126,9	1005
	Биточки мясные (мясо гов., хлеб, сухарь, м.раст., соль йодир)	100	15,27	15,94	14,2	261,4	29
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	180	6,36	4,71	39,28	225	307
	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	-
	Яблоко свежее	140	0,56	0,56	13,7	65,8	-
	Итого за обед:	939	30,17	29,89	113,36	849,1	
	Рогалик сахарный (мука, сл.масло, яйцо, сахар-песок, сода)	70	5,21628184	16,25942	39,221415	324	385
	Чай с вареньем (чай, варенье)	180/18	0,2926	0,08178	11,56792	48,1	621

Итого за подник:

	6,50888184	16,5411986	70,98933496	463,1	
--	------------	------------	-------------	-------	--

Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет	51,9240418	61,10168	228,61223	1683,82	
--	-------------------	-----------------	------------------	----------------	--

Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше	54,9140418	64,28168	238,48223	1764,02	
---	-------------------	-----------------	------------------	----------------	--

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Каша молочная гречневая с маслом(кр.гречневая, молоко, сахар-песок, масло сл, соль йодир.)	200/5	8,6856	7,458	35,76573	244,9	515
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшеничный йодированный)	10/20	1,6	7,41	9,97	113	778
	Напиток кофейный «Школьный» (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,7	1,7	16,6	89,5	987
	Зефир	55	0,44	0,055	43,89	179	
Итого за завтрак:			12,4256	16,623	106,22573	626,4	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша Молочная гречневая с маслом(кр.гречневая, молоко, сахар-песок, масло сл, соль йодир.)	200/5	8,6856	7,458	35,76573	244,9	515
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшеничный йодированный)	10/20	1,6	7,41	9,97	113	778
	Напиток кофейный «Школьный» (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,7	1,7	16,6	89,5	987
	Зефир	55	0,44	0,055	43,89	179	
Итого за завтрак:			12,4256	16,623	106,22573	626,4	
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, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	5/200	2,9	4,7	10,2	95,6	165/998
	Сосиски молочные отварные (сосиска молочная)	100	10,6	21,7	0,37	239,8	636
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3	4,4	20	132,3	371
Итого за обед:	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75	667
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,62	0,35	17,85	87,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-
	Итого за обед:	770	21,24	31,58	75,68	675,8	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Закуска порционная (отурды свежие)	100	0,7	0,1	1,9	11	982
Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репчат., томат паста, масло раст., соль йод.)	5/250	3,3	5,6	12,7	115,7	165/998
Соусики молочные отварные с маслом (сосиска Молочная, масло сливочное)	100/5	10,6	25,4	0,44	272,8	636
Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,6	5,3	24	158,3	371
Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75	667
Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,5	-
Итого за обед:	910	23,56	37,29	89,52	791,3	
Плюшка Московская	80	6,8	8	50,4	296	
Чай черный	200	0,19	0,04794	0,0364	1,33	
Яблоко	133	0,528	0,528	12,936	62,04	
Итого за полдник:		7,518	8,57594	63,3724	359,37	
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет		41,1836	56,77894	245,27813	1661,57	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше		43,5036	62,48894	259,11813	1777,07	

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Запеканка из творога со стученым молоком(творог, сахар-песок, яйцо, масло слив., сухари панир., сметана, крупа манная, соль йодир.)	150/20	31,20792	12,2644	33,74808	370,3	342
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,8	1,4	2,1	28	603
Итого за завтрак:			33,00792	13,6644	35,84808	398,3	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Запеканка из творога со стученым молоком(творог, сахар-песок, яйцо, масло слив., сухари панир., сметана, крупа манная, соль йодир.)	150/20	31,20792	12,2644	33,74808	370,3	342

		Чай с молоком (чай, молоко)		200	1,8	1,4	2,1	28	603
Итого за завтрак:					33,00792	13,6644	35,84808	398,3	
Возрастная категория: 7-11 лет									
		Закуска порционная (помидоры свежие)		60	0,6	0,12	2,22	14,4	982
		Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)		15/200	8,234	7,33	14,23	155,9	157
Обед		Биточки рыбные (минтай, хлеб пшеничный, сахар панировочный, масло подсолнечное)		90	10,9	8,6	12,8	172,5	626
		Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йодир.)		150	3,6	4,7	36,4	203	552
		Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб кислота)		200	0,57	0,07	24	99	611
		Хлеб пшеничный йодированный		46	3,45	0,46	23,46	115	-
		Хлеб ржаной		20	1,32	0,24	7,92	39	-
Итого за обед:				781	28,674	21,52	121,03	798,8	
Возрастная категория: 12 лет и старше									
		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)		10/250	7,84	7,2	17,79	167,4	157
Обед		Биточки рыбные (минтай, хлеб пшеничный, сахар панировочный, масло подсолнечное)		100	12,2	9,56	14,2	191,6	626
		Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йодир.)		180	4,3	5,7	43,7	243,8	552
		Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб кислота)		200	0,57	0,07	24	99	611
		Хлеб пшеничный йодированный		42	3,15	0,42	21,42	105	-
		Хлеб ржаной		20	1,32	0,24	7,92	39	-
Итого за обед:				902	30,48	23,39	132,83	869,8	
		Булочка Слойка с фруктовой начинкой		60	10,2	1,2	22,2	240	

Полдник	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Мармелад	30	0,03	0	23,82	96,3	
	Сок в потребительской упаковке	1/200	1	0,2	20,2	91	
Итого за полдник:			11,28	1,42	75,32	464,3	
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет			72,96192	36,6044	232,19808	1661,4	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше			74,76792	38,4744	243,99808	1732,4	
День 4 (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 и колбасой п/к(сыр, колбаса п/к хлеб пшен. йодир.)	15/14/30	7,832	9,999	14,802	181,4	1016
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	432
Итого за завтрак:			13,84818	19,65676	53,91926	467,4	
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 и колбасой п/к(сыр, колбаса п/к хлеб пшен. йодир.)	15/14/30	7,832	9,999	14,802	181,4	1016
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	432
Итого за завтрак:			13,84818	19,65676	53,91926	467,4	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Уха Рыбачка (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/200	3,75	7,5	12,98	134	17
	Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., сметана, соль йодир.) 40/50	90	12,3	18,1	5,11	233	551
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.) сахаром, сахар-песок)	150	8,21	5,35	35,9	224	632
		200	0,26	1,18	19,82	91	904

	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:		835	29,55	32,99	108,49	834		
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Обед	Уха Рыбачка (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сайра)	15/250	4,18	8,42	16,2	157	17	
	Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., сметана, соль йодир.)50/50	100	15	20,3	5,1	264	551	
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	9,8	6,4	43	269,6	632	
	Напиток из облепихи (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,26	1,18	19,82	91	904	
	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:	925	34,27	37,16	118,8	933,6		
	Подник	Самса слоеная с сыром	80	14,4	23,2	24	360	
		Чай с медом и яблоком(чай, мед, яблоки, сахар-песок)	200/11	0,304	0,08554	12,7764	53,9	
Итого за подник:			14,704	23,28554	36,7764	413,9		
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет			58,10218	75,9323	199,18566	1715,3		
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше			62,82218	80,1023	209,49566	1814,9		
День 5 (пятница)								
Возрастная категория: 7-11 лет								
Завтрак	Каша молочная пшеница с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	150/5	6,13825	6,826	30,052685	206,2	515	
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр, масло слив., хлеб)	15/10/20	5,08	11,835	9,97	168	1017	
	Какао-напиток (какао порошок, сахар-песок, молоко)	200	1,8	1,6	13,2	75,22	986	

Итого за завтрак:			13,01825	20,261	53,222685	449,42	
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	206,2	515
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр, масло слив., хлеб)	15/10/20	5,08	11,835	9,97	168	1017
	Какао-напиток (какао порошок, сахар-песок, молоко)	200	1,8	1,6	13,2	75,22	986
Итого за завтрак:			13,01825	20,261	53,222685	449,42	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп картофельный с фаршем (фарш, картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йод.)	5/200	3,14	3,18	10,67	92	698/998
	Фрикадельки из говядины (говядина, масло растит., лук репч., мука пшен., хлеб пшен., молоко, соль йодир.)	90	13,51	16,5	12,3	250	213
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло слив., т.паста)	150	4,37	15,39	29,5	269,7	309
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,8	1,4	2,1	28	603
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко свежее	140	0,56	0,56	13,7	65,8	-
	Итого за обед:	845	28,36	37,79	100,55	844,5	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп картофельный с фаршем (фарш, картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йод.)	5/250	3,57	3,75	15,84	111	698/998
	Фрикадельки из говядины (говядина, масло растит., лук репч., мука пшен., хлеб пшен., молоко, соль йодир.)	100	14,61	18,39	13,67	278,3	213
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло слив., т.паста)	180	5,24	18,09	34,9	323,7	30,9
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,8	1,4	2,1	28	603
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-

	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко свежее	140	0,56	0,56	13,7	65,8	-
Итого за обед:		935	30,76	42,95	112,49	945,8	
Итого за обед:							
Полдник	Булочка слоба с повидлом	100	7	5,5	63	330	
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/30	0,3572	0,10434	19,2556	79,3	
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1/200	1	0,2	20,2	91
Итого за полдник:			7,3572	6,60434	82,4556	429,5	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет			48,73545	64,65534	236,22829	1723,42	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше			20,37545	26,86534	135,67829	878,92	
Неделя 4							
День 6 (понедельник)							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Йогурт вареное	1 шт.	4,7752	4,048	0,2548	56,4	776
	Каша молочная Дружба с маслом (крупа пшен., крупа рисов., молоко, соль йодир., масло слив.)	150	4,6	6,4	24,7	175	47
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)	14/30	5,528	4,37	14,76	121,5	868
	Напиток кофейный «Школьный» (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,7	1,7	16,6	89,5	987
Итого за завтрак:			16,6032	16,518	56,3148	442,4	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Йогурт вареное	1 шт.	4,7752	4,048	0,2548	56,4	776
	Каша молочная Дружба с маслом (крупа пшен., крупа рисов., молоко, соль йодир., масло слив.)	150	4,6	6,4	24,7	175	47
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)	14/30	5,528	4,37	14,76	121,5	868
	Напиток кофейный «Школьный» (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,7	1,7	16,6	89,5	987
Итого за завтрак:			16,6032	16,518	56,3148	442,4	
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	5,06	12,6	107,4	1000	
	Биточки паровые (говядина, хлеб пш., масло раст., сахар панир., молоко 3,2%, соль йодир.)	90	13,36	12,34	8,14	197	774	
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	150	5,3	3,93	32,73	187,5	307	
	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	-	
	Яблоко свежее	140	0,56	0,56	13,7	65,8	-	
	Итого за обед:	839	26,3	22,57	103,45	727,7		
	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	6,04	15,7	130	1000
Биточки паровые (говядина, хлеб пш., масло раст., сахар панир., молоко 3,2%, соль йодир.)		100	14,8	13,7	9,04	219	774	
Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)		180	6,36	4,71	39,28	225	307	
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	-	
Яблоко свежее		140	0,56	0,56	13,7	65,8	-	
Итого за обед:		929	29,2	25,69	114	809,8		
Подник		Кекс Фараон	70	3,5	20,3	35	329	
		Молоко питьевое в потребительской упаковке	1/200	5,8	6,4	9,4	120	
Итого за подник:								
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет			52,2032	65,788	204,1648	1619,1		
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше			55,1032	68,908	214,7148	1701,2		
День 7 (вторник)								
Возрастная категория: 7-11 лет								

Завтрак	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар, соль йод., Масло слив.)	200/10	6,8996	6,50936	35,97139	230,07	898
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб)	11/30	2,368	8,215	14,903	143,2	778
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,8	1,6	13,2	75,22	986
	Кекс шоколадный со сгущенкой	2/30	4,2488	14,36582	32,91965	277,9	
Итого за завтрак:		15,3164	30,690184	96,9940404	726,39		
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар, соль йод., Масло слив.)	200/10	6,8996	6,50936	35,97139	230,07	898
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб)	11/30	2,368	8,215	14,903	143,2	778
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,8	1,6	13,2	75,22	986
	Кекс шоколадный со сгущенкой	2/30	4,2488	14,36582	32,91965	277,9	
Итого за завтрак:		15,3164	30,690184	96,9940404	726,39		
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, капуста, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	5/200	3,1	5,1	11,5	105,2	149
	Плов из говядины с овощами (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч., томат, масло подсолн., соль йодир)	35/145	13,96	23,58	38,18	420,7	523
	Компот из сухофруктов с витамином С (сухофрукты, сахар-песок, витамин С.)	200	0,51	0,07	21,68	89,4	611
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
Хлеб ржаной	19	1,2	0,22	7,5	38	-	
Итого за обед:		22,43	29,49	101,54	767,7		
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	24	982	

Обед	Рассолыжник Домашний с фаршем (говядина, капуста, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., огурцы солен., соль йод.)	5/250	3,6	6,1	14,4	127,7	149
	Плов из говядины с овощами (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч., томат, масло подсолн., соль йодир)	40/160	16	26	42	468	523
	Компот из сухофруктов с витамином С (сухофрукты, сахар-песок, витамин С.)	200	0,57	0,07	24	99,36	611
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Итого за обед:	815	26,25	33,13	116,48	858,06	
Полдник	Булочка Плюшка Московская	80	6,8	8	50,4	296	
	Чай с медом и яблоком (чай, сахар-песок, мед, яблоки)	200/9	0,304	0,08554	12,7764	53,9	
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0,2	20,2	91	
	Итого за полдник:		8,104	8,28554	83,3764	440,9	
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет			45,8504	68,46572	281,91044	1934,99	
День 8 (среда)			49,6704	72,10572	296,85044	2025,35	
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	230,6	899
	Бутерброд с джемом (джем, хлеб пшен. йодирован.)	22/40	3,15	0,32	35,432	154,7	779
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,8	1,4	2,1	28	603
	Зефир	55	0,44	0,055	43,89	179	
Итого за завтрак:		11,35618	11,41276	111,43926	592,3		
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Каша Молочная манная с маслом (крупа манная, молоко, соль йодир., сахар-песок, масло слив.)		200/10	5,96618	9,63776	30,01726	230,6	899
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Завтрак	Бутерброд с джемом (джем, хлеб пшен. йодирован.)	22/40	3,15	0,32	35,432	154,7	779	
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,8	1,4	2,1	28	603	
	Зефир	55	0,44	0,055	43,89	179		
Итого за завтрак:			11,35618	11,41276	111,43926	592,3		
Возрастная категория: 7-11 лет								
Обед	Щи из свежей капустой с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	5/200	2,8	5	6,6	83	197/998	
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) 30/60	90	8,9	10,2	3,6	142,5	550	
	Перловка отварная (перловка, масло сл.)	150	4,32	4,07	29,55	172,2	585	
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75	591	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-	
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-	
	Груша свежая	140	0,56	0,42	14,4	65,8		
Итого за обед:		845	21,94	20,58	104,63	677,5		
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Обед	Щи из свежей капустой с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	5/250	3,1	6	8,2	99,9	197/998	
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) 30/60	100	10,3	13,5	3,9	179	550	
	Перловка отварная (перловка, масло сл.)	180	5,18	4,89	35,46	206,6	585	
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75	591	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-	
	Хлеб ржаной	20	2,97	0,54	17,82	59	-	
	Груша свежая	140	0,56	0,42	14,4	65,8		
	Итого за обед:		935	25,49	25,88	118,38	785,3	
	Итого за завтрак:		70	4,584	6,865	45,479	262	

Подлник	Чай черный	200	0,19	0,04794	0,0364	1,33	
	Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	61,1	
Итого за подлник:			5,294	7,43294	58,2554	324,43	
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет			38,59018	39,4257	274,32466	1594,23	
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше			42,14018	44,7257	288,07466	1702,03	
День 9 (четверг)							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша Молочная «Янтарная» с маслом (крупа пшениная, яблоки св., сахар, молоко, соль йод., масло слив.)	150\5	5,85714	11,1276	27,087333	231	172
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб)	14/30	5,528	4,37	14,76	121	868
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,304	0,08554	12,8492	53,8	621
Итого за завтрак:			11,68914	15,58314	54,696533	405,8	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша Молочная «Янтарная» с маслом (крупа пшениная, яблоки св., сахар, молоко, соль йод., масло слив.)	150\5	5,85714	11,1276	27,087333	231	172
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб)	14/30	5,528	4,37	14,76	121	868
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,304	0,08554	12,8492	53,8	621
Итого за завтрак:			11,68914	15,58314	54,696533	405,8	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, с фаршем(макар.изделия, говядина, картофель, морковь, лук репч., масло растит., соль йодир.)	5/200	3,5	3,2	15,1	103,6	893
	Коплета Мечта (минтай, свинина, хлеб пшен., молоко, лук репч., сухари панир, масло растит., соль йодир)	90	12,4	14,5	10,5	222,6	251а
	Рис розовый (крупа рисовая, томат, масло слив., соль йодир.)	150	3,5	4,2	35,6	195	297
	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	1,98	0,36	11,88	39	-

	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	-	
Итого за обед:		805	25,23	22,88	110,08	735,2		
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, с фаршем(макар. изделия, говядина, картофель, морковь, лук репч., масло растит., соль йодир.)	5/250	4,09	3,7	18,9	125,6	893	
	Котлета Мечта (минтай, свинина, хлеб пшен., молоко, лук репч., сухари панир, масло растит., соль йодир)	100	13,8	16,1	11,6	247,3	251а	
	Рис розовый (крупа рисовая., томат, Масло слив., соль йодир.)	180	4,3	5,1	42,7	234	297	
	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	30	2,97	0,54	17,82	59	-	
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	-	
	Итого за обед:	905	29,01	26,06	128,02	840,9		
	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		43,63914	47,71314	258,67653	1628			
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше		47,41914	50,89314	276,61653	1733,7			
День 10 (пятница)								
Возрастная категория: 7-11 лет								
Завтрак	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом(крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	200/10	7,89328	12,46664	34,6008	282,1	898	
	Бутерброд с колбасой п\к (колбаса п\кхлеб пшеничный йодированный)	30/30	6,72	11,67	14,85	191,1	778	
	Напиток кофейный «Школьный» (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,7	1,7	16,6	89,5	987	
Итого за завтрак:		16,31328	25,83664	66,0508	562,7			
Возрастная категория: 12 лет и старше								

Завтрак	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом(крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	200/10	7,89328	12,46664	34,6008	282,1	898
	Бутерброд с колбасой пк (колбаса пксхлеб пшеничный йодированный)	30/30	6,72	11,67	14,85	191,1	778
	Напиток кофейный «Школьный» (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,7	1,7	16,6	89,5	987
Итого за завтрак:		590	16,31328	25,83664	66,0508	562,7	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	5/200	5,4	5	14,3	125	157/998
	Жаркое из сердца (сердце говяжье, картофель, лук репч., томат, мука пшен. соль йодир., масло растит.)	45/150	13,77	8,01	20,55	209,4	1010
	Компот из изюма с вит С (изюм, сахар-песок, лимон кислота, аскорб кислота)	200	0,437	0,094	25,59	105	435
	Хлеб пшеничный йодированный	55	4,12	0,55	28,05	137,5	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,8	39,9	
Итого за обед:		785	26,507	14,214	108,17	676,2	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	5/250	6,4	6	17,9	152	157/998
	Жаркое из сердца (сердце говяжье, картофель, лук репч., томат, мука пшен. соль йодир., масло растит.)	50/200	15,87	10,18	27,08	263	1010
	Компот из изюма с вит С (изюм, сахар-песок, лимон кислота, аскорб кислота)	200	0,437	0,094	25,59	105	435
	Хлеб пшеничный йодированный	60	3,96	0,72	23,76	150	
	Хлеб ржаной	40	2,31	0,42	13,86	79	
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,8	39,9	
Итого за обед:		905	29,777	17,614	115,99	788,9	
Итого за обед:	Батончик слоеный с начинкой	55	2,4	7,7	25,3	187	

Подлинник	Напиток с витаминами «Витошкка» (сухая смесь с вит., вода)						
	200	0	0	18,6	74		
Яблоко свежее	121	0,48	0,48	11,76	56,4		
Итого за подлинник:		2,88	8,18	55,66	317,4		
Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет		45,70028	48,23064	229,8808	1556,3		
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше		48,97028	51,63064	237,7008	1669		
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет		16,181331	18,809636	68,8844088	512,293		
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет		25,7411	26,0324	103,711	750,63		
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет		7,966608184	11,62755	66,4505535	414,89		
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше		16,181331	18,809636	68,8844088	512,293		
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше		25,8207	25,6104	104,738	752,676		
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше		7,966608184	11,62755	66,4505535	414,89		