



«Утверждаю»
Генеральный директор
МКОУ «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	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	ценность	
Неделя 1							
День 1 (понедельник)							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	4,7752	4,048	0,2548	56	776
	Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	200/6	8,179	8,618	40,06158	270,5	515
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб)	13/30	2,354	9,725	15,469	161	778
	Какао-напиток (какао порошок, сахар-песок, молоко)	200	1,81984	1,672	13,2223	75	986
	Итого за завтрак:			17,12804	24,063	69,00768	562,5
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	4,7752	4,048	0,2548	56	776
	Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	200/6	8,179	8,618	40,06158	270,5	515
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб)	13/30	2,354	9,725	15,469	161	868
	Какао-напиток (какао порошок, сахар-песок, молоко)	200	1,81984	1,672	13,2223	75	986
	Итого за завтрак:			17,12804	24,063	69,00768	562,5
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982

Обед	Суп лапша-домашняя с фаршем(говядина, лапша домашн., лук репч., морковь, масло растит., соль йодир.)	5/200	3,5	5,21	10,7	104	694/998
	Сосиски молочные отварные(сосиски молочные)	100	10,6	21,7	0,37	239,8	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	-
	Итого за обед:	769	24,51	32,18	87,7	721,4	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,7	0,1	1,9	11	982
	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	10,6	21,7	0,37	239,8	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	-
	Итого за обед:	886	26,35	34,11	98,05	781,8	
Полдник	Печенье «Зайчики»	100	7,7	28,3	58,3	519,8	1015
	Чай с вареньем (чай, варенье)	180/15	0,2755	0,07614	9,646	40	621
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0,2	20,2	91	
	Итого за полдник:		8,9755	28,57614	88,146	650,8	
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет			50,61354	84,81914	244,85368	1934,7	
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше			52,45354	86,74914	255,20368	1995,1	
День 2 (вторник)							
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 сыром (сыр Российский, хлеб)	22/30	7,354	6,79	15,3	155,1	868
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,551	1,45288	2,1749	29	603
Итого за завтрак:			14,87118	17,88064	47,49216	414,7	
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	230,6	899
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб)	22/30	7,354	6,79	15,3	155,1	868
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,551	1,45288	2,1749	29	603
Итого за завтрак:			14,87118	17,88064	47,49216	414,7	
Возрастная категория: 7-11 лет							
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	42	3,15	0,42	21,42	105	-
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	7,9	39,6	-
Итого за обед:		767	30,07	24,11	115,47	805	
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)	5/250	6,4	6	17,9	152	157/998

Обед	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
	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	Кекс Столичный	75	4,45	12,91	42,5	304	137
	Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120	997
	Мармелад	30	0,03	0	23,82	96,3	
Итого за полдник:			10,28	19,31	75,72	520,3	
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет			55,22118	61,30064	238,68216	1740	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше			58,34118	64,62064	245,60216	1810,6	
День 3 (среда)							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло слив.)	200/10	7,24834	9,79792	46,67208	303,8	623
	Бутерброд сыром и маслом (сыр,масло сл., хлеб пшен. йодир.)	14/5/30	5,538	8,055	15,365	159,1	1017
	Напиток кофейный «Школьный» (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,7437	1,76	16,67575	89	987
Итого за завтрак:			14,53004	19,61292	78,71283	551,9	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло слив.)	200/10	7,24834	9,79792	46,67208	303,8	623
	Бутерброд сыром и маслом (сыр,масло сл., хлеб пшен. йодир.)	14/5/30	5,538	8,055	15,365	159,1	1017
	Напиток кофейный «Школьный» (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,7437	1,76	16,67575	89	987

Итого за завтрак:			14,53004	19,61292	78,71283	551,9	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	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 с соусом (минтай, хлеб пш., сухари панир., масло растит.. соль йодир., соус белый основной) 60/30	90	7,48	6,8	9,5	129,8	1021
	Рис припущенный (крупа рисовая, масло сливочное, соль йодир.)	150	3,5	4	35,4	192,4	552
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	43	2,89	0,38	19,73	96,7	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,8	59,4	-
	Яблоко свежее	140	0,56	0,56	13,27	65,8	
Итого за обед:		845	20,66	16,22	110,2	681,1	
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 с соусом (минтай, хлеб пш., сухари панир., масло растит.. соль йодир., соус белый основной) 85/20	105	10,47	8,87	12,75	172	1021
	Рис припущенный (крупа рисовая, масло сливочное, соль йодир.)	180	4,2	4,8	42,4	231	552
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,37	0,45	22,95	112,5	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,8	59,4	-
	Яблоко свежее	140	0,56	0,56	13,27	65,8	
Итого за обед:		950	25,53	19,96	126,52	798,7	
Полдник	Бисквит Лимонный	70	4,02038	8,912288	37,228191	245,2	528
	Чай с медом (чай, мед)	200/20	0,342	0,04794	14,651	60,4	693
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0,2	20,2	91	

Итого за полдник:			5,36238	9,160228	72,079191	396,6	
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет			40,55242	44,993148	260,99202	1629,6	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше			45,42242	48,733148	277,31202	1747,2	
День 4 (четверг)							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко , сахар-песок, соль йод., масло сл.)	180/10	6,251	9,367424	32,439316	239	516
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)	20/35	6,89	6,2	15,3	147,8	868
	Чай черный	200	0,19	0,04794	0,0364	1,33	1009
	Кекс с шоколадной начинкой	20	1,44384	4,29815467	10,989233	88,4	
Итого за завтрак:			14,77484	19,9135187	58,764949	476,53	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко , сахар-песок, соль йод., масло сл.)	180/10	6,251	9,367424	32,439316	239	516
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)	20/35	6,89	6,2	15,3	147,8	868
	Чай черный	200	0,19	0,04794	0,0364	1,33	1009
	Кекс с шоколадной начинкой	20	1,44384	4,29815467	10,989233	88,4	
Итого за завтрак:			14,77484	19,9135187	58,764949	476,53	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982
	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
	Биточки мясные с соусом (мясо гов., хлеб, сухарь, м.раст., соль йодир, соус красный основной) 70/20	90	10,8	11,9	11,1	195	1023
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	4,4	4,4	19,5	136	676
	песок)	200	0,38	0,13	18,2	75,61	667
	Хлеб пшеничный йодированный	43	3,2	0,43	21,9	107,5	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,8	59,4	-

Итого за обед:		768	24,38	20,48	98,04	680,01	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,7	0,1	1,9	11	982
	Суп картофельный с фаршем (фарш, картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йод.)	5/250	3,7	3,7	18	121	698/998
	Биточки мясные с соусом (мясо гов., хлеб, сухарь, м.раст., соль йодир, соус красный основной) 80/30	110	12,46	13,87	13,14	227	1023
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	5,3	5,3	23,4	163	676
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75,61	667
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,72	0,5	25,46	125	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,8	59,4	-
Итого за обед:		925	28,24	23,96	111,9	782,01	
Полдник	Пирожное "Услада"	60	4,065312	10,020912	35,66907	249	128
	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)	200/4	0,22	0,05	13,7	56	432
	Мандарин	101	0,84	0,21	7,875	39,9	
Итого за полдник:			5,125312	10,280912	57,24407	344,9	
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет			44,280152	50,6744307	214,04902	1501,44	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше			48,140152	54,1544307	227,90902	1603,44	
День 5 (пятница)							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (кр.овсяная Геркулес, молоко, сахар-песок, масло сл, соль йодир.)	200/5	7,85328	8,84164	34,5358	249,1	898
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшен. йодир.)	11/35	2,338	8,275	15,443	147,7	778
	Какао-напиток (какао порошок, сахар-песок, молоко)	200	1,81984	1,672	13,2223	75	986
	Зефир	55	0,44	0,055	43,89	179,3	
Итого за завтрак:			12,45112	18,84364	107,0911	651,1	
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Завтрак	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (кр.овсяная Геркулес, молоко, сахар-песок, масло сл, соль йодир.)	200/5	7,85328	8,84164	34,5358	249,1	898
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшен. йодир.)	11/35	2,338	8,275	15,443	147,7	778
	Какао–напиток (какао порошок, сахар-песок, молоко)	200	1,81984	1,672	13,2223	75	986
	Зефир	55	0,44	0,055	43,89	179,3	
Итого за завтрак:			12,45112	18,84364	107,0911	651,1	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	982
	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	5/200	2,8	5	6,6	83	197/998
	Запеканка мясная с рисом и овощами с соусом (говядина, морковь, крупа рисовая, лук репч., молоко, яйцо, масло растит., соль йодир., соус кр.)	100	13,2	15,9	13,5	251	1020
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,06	4,43	20,04	132	371
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами для питания Витошка)	200	0	0	18,6	74	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
Итого за обед:		775	24,7	26,21	93,3	693,4	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	24	982
	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	5/250	3,1	6	8,2	100	197/998
	(говядина, морковь, крупа рисовая, лук репч., молоко, яйцо, масло растит., соль йодир., соус кр. осн) 70/30	100	13,2	15,9	13,5	251	1020
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,6	5,3	24	159	371

	витаминами для напитка Витошка)	200	0	0	18,6	74	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	45	3,37	0,45	22,95	112,5	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,8	59,4	-
Итого за обед:		910	26,35	28,21	102,85	779,9	
Полдник	Пирожное песочное, глазированное помадой	75	3,1851195	10,633656	47,023349	296,5	
	Чай с молоком (чай, молоко)	190	1,47345	1,505636	2,066155	27,7	
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0,2	20,2	91	
Итого за полдник:			5,6585695	12,339292	69,289504	415,2	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет			42,8096895	57,392932	269,6806	1759,7	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше			44,4596895	59,392932	279,2306	1846,2	
Неделя 4							
День 6 (понедельник)							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	4,7752	4,048	0,2548	56	776
	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло сливочное, соль йодир)	150/5	5,1841	5,67952	26,99333	179,8	516
	Бутерброд с сыром(сыр, хлеб пшен. йодир.)	12/30	5,034	3,84	15,3	118,7	868
	Напиток кофейный «Школьный» (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,7437	1,76	16,67575	89	987
Итого за завтрак:			16,737	15,32752	59,22388	443,5	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	4,7752	4,048	0,2548	56	776
	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло сливочное, соль йодир)	150/5	5,1841	5,67952	26,99333	179,8	516
	Бутерброд с сыром(сыр, хлеб пшен. йодир.)	12/30	5,034	3,84	15,3	118,7	868
	Напиток кофейный «Школьный» (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,7437	1,76	16,67575	89	987
Итого за завтрак:			16,737	15,32752	59,22388	443,5	
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 Незнайка с соусом красным основным (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир., соус красный основной)70/20	90	9,6	15,79	8,17	213,2	225/370
	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	35	2,62	0,35	17,85	87,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко свежее	145	0,58	0,58	14,4	69	
Итого за обед:	845	22,03	26,03	99,33	740,1		
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	10/250	4,61	7,17	15,76	146,1	1000
	Котлета Незнайка с соусом красным основным (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир., соус красный основной)80/20	100	10,95	17,94	9,17	241,9	225/370
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	180	6,3	4,7	39,2	225	307
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	39	2,95	0,39	19,89	97,5	-
	Хлеб ржаной	30	2,97	0,54	17,82	59	-
	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	71	
Итого за обед:	959	28,43	31,36	125,64	877,5		
Полдник	Пирожное кольцо заварное с цветной глазурью	50	5,8	11,8	16,3	196	903
	Молоко питьевое	195	5,8	6,4	9,4	120	997
	Мармелад	60	0,06	0	47,64	192	

Итого за полдник:			11,66	18,2	73,34	508	
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет			50,427	59,55752	231,89388	1691,6	
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше			56,827	64,88752	258,20388	1829	
День 7 (вторник)							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко, сахар-песок, масло сл., соль йодир.)	200/5	8,171	7,893	40,04858	263,9	515
	Бутерброд с сыром и маслом(сыр, масло слив., хлеб),	15/10/30	5,81	11,975	15,43	195,7	10
	Какао-напиток(какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,81984	1,672	13,2223	75	986
Итого за завтрак:			15,80084	21,54	68,70088	534,6	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко, сахар-песок, масло сл., соль йодир.)	200/5	8,171	7,893	40,04858	263,9	515
	Бутерброд с сыром и маслом(сыр, масло слив., хлеб),	15/10/30	5,81	11,975	15,43	195,7	10
	Какао-напиток(какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,81984	1,672	13,2223	75	986
Итого за завтрак:			15,80084	21,54	68,70088	534,6	
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 белокач., лук репч., огурцы консерв., масло растит., соль йодир., картофель, морковь)	5/200	3,1	5,1	11,4	105	149/998
	Сосиски молочные отварные с соусом красным основным (сосиски молочные отварные, соус красный основной)	100/30	10,9	22,8	2,1	258	636/370
	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	87,96	771,4

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, капуста белокач., лук репч., огурцы консерв., масло растит., соль йодир., картофель, морковь)	5/250	3,6	6,1	14,3	127	149/998
	Сосиски молочные отварные с соусом красным основным (сосиски молочные отварные, соус красный основной)	100/30	10,9	22,8	2,1	258	636/370
	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	29,68	36,18	99,48	848,6	
Полдник	Булочка Неженка	75	7,9479726	7,7278146	47,74252	292	
	Чай с медом (чай, мед)	200/18	0,342	0,04794	14,651	60	
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0,2	20,2	91	
Итого за полдник:			9,2899726	7,9757546	82,59352	443	
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет			52,2408126	63,5657546	239,2544	1749	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше			54,7708126	65,6957546	250,7744	1826,2	
День 8 (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	24,5	9,6	38,6	340	1013
	Чай с черным	200	0,19	0,04794	0,0364	1,33	1009
Итого за завтрак:			24,69	9,64794	38,6364	341,33	
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	24,5	9,6	38,6	340	1013
	Чай с черным	200	0,19	0,04794	0,0364	1,33	1009
Итого за завтрак:			24,69	9,64794	38,6364	341,33	

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, с фаршем (говядина, картофель, макар.изделия, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	5/200	3,5	3,2	15,1	103,6	983/998
	Котлета мясная с соусом (говядина, хлеб пшеничный, сухарь панировочный, масло подсолнечное, соль йодированная, соус красны основной)60/30	90	7,61	17,44	10,3	228,6	1023
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	150	3,6	4,78	36,48	203,2	552
	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	-
	Молоко питьевое в потребительской упаковке	1/200	5,8	6,4	9,4	120	-
Итого за обед:		895	25,12	32,618	116,66	845,01	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, с фаршем (говядина, картофель, макар.изделия, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	10/250	5,4	4,8	18,9	141,3	893/998
	Котлета мясная с соусом (говядина, хлеб пшеничный, сухарь панировочный, масло подсолнечное, соль йодированная, соус красны основной)65/35	100	10,21	11,6	11,3	191	1023
	Рис отварной (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	180	4,32	5,73	43,73	243,8	552

	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,138	18,2	75,6	667
	Хлеб пшеничный йодированный	27	2,02	0,27	13,7	67,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Молоко питьевое в потребительской упаковке	1/200	5,8	6,4	9,4	120	-
Итого за обед:		987	30,11	29,298	127,11	878,2	
Полдник	Пирожное Медовое	60	4,1844664	7,741184	34,447777	224,2	829
	Чай с молоком	200	1,47345	1,505636	2,066155	27,7	603
	Яблоко	113	0,432	0,432	10,584	51	
Итого за полдник:			6,0899164	9,67882	47,097932	302,9	
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет				51,94476	202,39433	1489,24	
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше				48,62476	212,84433	1522,43	
День 9 (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	230,6	899
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб)	25/35	8,05	7,675	15,3	166	868
	Чай с сахаром	200	0,05	0,02	9,1	37	663
Итого за завтрак:			14,06618	17,33276	54,41726	433,6	
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	230,6	899
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб)	25/35	8,05	7,675	15,3	166	868
	Чай с сахаром	200	0,05	0,02	9,1	37	663
Итого за завтрак:			14,06618	17,33276	54,41726	433,6	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	982
	Солянка по-домашнему(сосиски молочн., колбаса п/к, говядина, картофель, т.паста, масло слив., лук репч., огурцы консерв.)	15/200	3,4	5,9	6,1	91,7	145

Обед	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
	Кисель детский «Валитек» (концентрат киселя, вода)	200	0	0	24	95	902
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,62	0,35	17,85	87,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
Итого за обед:		770	25,88	24,8	94,39	675,6	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	24	982
	Солянка по-домашнему (сосиски молочн., колбаса п/к, говядина, картофель, т.паста, масло слив., лук репч., огурцы консерв.)	15/250	3,7	6,4	7,6	103	145
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)(40/60)	100	11,69	12,46	3,61	173,4	550
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	180	5,1	4,8	35,4	206,6	585
	Кисель детский «Валитек» (концентрат киселя, вода)	200	0	0	24	95	902
	Хлеб пшеничный йодированный	46	3,45	0,46	23,4	115	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,8	59,4	-
Итого за обед:		921	27,02	24,68	109,61	776,4	
Полдник	Пирожное кольцо заварное Шокко	50	6,07	12,9	16,7	208	132
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/15	0,2755	0,07614	9,646	40	621
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0,2	20,2	91	
Итого за полдник:			7,3455	13,17614	46,546	339	
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет			47,29168	55,3089	195,35326	1448,2	
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше			48,43168	55,1889	210,57326	1549	
День 10 (пятница)							
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	200/5	7,85328	8,84164	34,5358	249,1	989

Завтрак	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшеничный йодированный)	10/30	2,33	7,55	15,43	141	778
	Зефир	55	0,44	0,055	43,89	179,3	
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,81984	1,672	13,2223	75	986
Итого за завтрак:			10,11312	10,56864	91,6481	503,4	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	200/5	7,85328	8,84164	34,5358	249,1	989
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшеничный йодированный)	10/30	2,33	7,55	15,43	141	778
	Зефир	55	0,44	0,055	43,89	179,3	
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,81984	1,672	13,2223	75	986
Итого за завтрак:			10,11312	10,56864	91,6481	503,4	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982
	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	10/200	4,2	6,16	6,63	98,8	197/998
	Котлета рыбная с соусом (минтай, хлеб пш., сухари панир., масло растит.. соль йодир., соус белый основной)80/20	100	9,86	8,39	12,04	163,2	1021
	Пюре картофельное(картофель, молоко т/п, масло .сл)	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	0,07	24	99	611
	Хлеб пшеничный йодированный	46	3,45	0,46	23,4	115	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,8	59,4	-
Итого за обед:		796	23,54	19,93	99,05	674	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,7	0,1	1,9	11	982

Обед	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	5/250	3,1	6	8,2	100	197/998
	Котлета рыбная с соусом (минтай, хлеб пш., сухари панир., масло растит.. соль йодир., соус белый основной)90/20	110	11,08	9,35	13,46	182,3	1021
	Пюре картофельное(картофель, молоко т/п, масло .сл)	200	4,08	5,91	26,73	176,4	371
	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	60	4,46	0,6	30,55	150	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,8	59,4	-
	Итого за обед:	955	25,97	22,39	116,64	778,1	
Полдник	Банан	260	3,9	1,3	54,6	249,6	
Итого за полдник:			3,9	1,3	54,6	249,6	
Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет			37,55312	31,79864	245,2981	1427	
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше			39,98312	34,25864	262,8881	1531,1	
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет			15,51	19,6270579	74,239612	544,776	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет			24,804	25,6628	100,21	728,702	
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет			7,36871505	12,9997287	66,665622	417,03	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше			15,516236	17,4730579	67,369524	491,316	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше			28,087	27,7578	114,019	817,681	
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше			7,36871505	12,9997287	66,665622	417,03	