



«Утверждаю»
 Генеральный директор
 МКУП «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 1							
День 1 (понедельник)							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	3,7	4,04	0,25	56	776
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	150/5	5,8	7,5	25,9	195,1	898
	Бутерброд с сыром (сыр российский, хлеб пшеничн. йодтир.)	12/30	5	3,84	15,3	118,7	886
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,8	1,6	13,2	75,2	986
Итого за завтрак:			16,3	16,98	54,65	445	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	3,7	4,04	0,25	56	776
	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	150/5	5,8	7,5	25,9	195,1	898
	Бутерброд с сыром (сыр российский, хлеб пшеничн. йодтир.)	12/30	5	3,84	15,3	118,7	886
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,8	1,6	13,2	75,2	986
Итого за завтрак:			16,3	16,98	54,65	445	
Возрастная категория: 7-11 лет							

Обед	Солянка Деревенская (колбаса п/к, сосиски, пшено, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир.)	10/200	2,73	5,86	7,98	95,6	1005
	Биточки мясные с соусом (мясо гов., хлеб, сухарь, м.раст., соль йодир, соус красный основной) 60/30	90	9,49	10,6	10,3	175	1023
	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	130	0,52	0,52	12,74	61,1	-
Итого за обед:		834	22,32	21,59	100,03	689,2	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Солянка Деревенская (колбаса п/к, сосиски, пшено, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир.)	10/250	3,11	6,64	9,97	112,2	1005
	Биточки мясные с соусом (мясо гов., хлеб, сухарь, м.раст., соль йодир, соус красный основной) 75/30	105	11,7	13,07	12,43	214,2	1023
	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	45	3,37	0,45	22,9	112,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко свежее	140	0,56	0,56	13,7	65,8	-
Итого за обед:		954	27,13	25,81	119,26	824,7	
Полдник	Язык слоеный (мука пшен., масло слив., яйцо, соль йод., сахар)	70	4,79165	18,63444	36,152935	331	407
	Чай с вареньем (чай, варенье)	180/15	0,2	0,07	9,6	40	621
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0,2	20,2	91	
Итого за полдник:			5,99165	18,90444	65,952935	462	
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет			44,61165	57,47444	220,63294	1596,2	
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше			49,42165	61,69444	239,86294	1731,7	

День 2 (вторник)

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Каша молочная гречневая с маслом (кр.гречневая, молоко, сахар-песок, масло сл, соль йодир.)	200/5	8,6	7,4	35,7	241	515
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшеничный йодированный)	10/20	1,58	7,45	10,33	116	778
	Напиток кофейный «Школьный» (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,7	1,76	16,6	89	987
	Зефир	55	4,73	4,07	19,635	179	
Итого за завтрак:			16,61	20,68	82,265	625	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Каша молочная гречневая с маслом (кр.гречневая, молоко, сахар-песок, масло сл, соль йодир.)	200/5	8,6	7,4	35,7	241	515
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшеничный йодированный)	10/20	1,58	7,45	10,33	116	778
	Напиток кофейный «Школьный» (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,7	1,76	16,6	89	987
	Зефир	55	4,73	4,07	19,635	179	
Итого за завтрак:			16,61	20,68	82,265	625	

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982
	Суп картофельный с перловой крупой и рыбными консервами (картофель, крупа перловая, морковь, лук репч.,масло растит., соль йодир., консервы рыбные)	10/200	3,38	4,61	14,86	114,5	522
	Котлета Незайка с соусом (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир., соус красный основной) 60/30	90	8,33	14,01	7,77	190,5	1025
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3	4,4	20	132,3	371
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663

	Хлеб пшеничный йодированный	55	4,11	0,55	27,98	137,5	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,5	-
Итого за обед:		770	21,27	24,01	92,73	676,9	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,7	0,1	1,9	11	982
	Суп картофельный с перловой крупой и рыбными консервами (картофель, крупа перловая, морковь, лук репч.,масло растит., соль йодир., консервы рыбные)	10/250	3,89	5,12	18,5	136,2	522
	Котлета Незнайка с соусом (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир., соус красный основной) 70/30	100	9,68	16,16	8,76	219,3	1025
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,6	5,3	24	158,3	371
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	180	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	62	4,63	0,62	31,54	155	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,5	-
Итого за обед:		890	24,53	27,68	105,68	775,3	
Полдник	Пирожное «Ромашка» (мука пшен., сахар, масло слив., яйцо, соль йод., повидло, глазурь шокол.)	60	3,50197	9,29588	39,57681	256	122
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,551	1,45288	2,1749	28	603
	Яблоко	118	0,4	0,4	11,5	55	
Итого за полдник:			5,45297	11,14876	53,25171	339	
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет			43,33297	55,83876	228,24671	1640,9	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше			46,59297	59,50876	241,19671	1739,3	
День 3 (среда)							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком (творог, сахар-песок, яйцо, масло слив., сухари панир., сметана, крупа манная, соль йодир.)	150/30	31,889568	13,062084	39,108072	400	342
	Чай черный	200	0,19	0,04794	0,0364	1,3	1009
Итого за завтрак:			32,079568	13,110024	39,144472	401,3	

Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком (творог, сахар-песок, яйцо, масло слив., сухари панир., сметана, крупа манная, соль йодир.)	150/30	31,889568	13,062084	39,108072	400	342
	Чай черный	200	0,19	0,04794	0,0364	1,3	1009
Итого за завтрак:			32,079568	13,110024	39,144472	401,3	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	5/200	5,46	5,08	14,3	125,1	157
	Биточки рыбные с соусом (минтай, хлеб пшеничный, сухарь панировочный, масло подсолнечное, соус белый основной) 60/30	90	7,48	6,85	9,53	129,7	1021
	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	3,43	0,46	23,3	115	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-
	Яблоко	135	0,54	0,54	13,2	63,4	
Итого за обед:		846	22,4	17,94	128,65	774,2	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	5/250	6,47	6,07	17,9	152,4	157
	Биточки рыбные с соусом (минтай, хлеб пшеничный, сухарь панировочный, масло подсолнечное, соус белый основной) 80/30	110	9,92	8,76	12,3	168,1	1021
	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	56	4,17	0,56	28,3	140	-

	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59	-
	Яблоко	140	0,56	0,56	13,72	65,8	
Итого за обед:		931	27,97	22,08	151,8	928,1	
Полдник	Кекс Столичный (мука, сахар, масло слив., яйцо, соль йод., изюм)	75	4,4518306	12,914959	42,50994	304	137
	Молоко питьевое	190	5,51	6,08	8,93	114	997
	Мармелад	30	0,03	0	23,82	96	
Итого за полдник:			9,9918306	18,994959	75,25994	514	
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет			64,4713986	50,044983	243,05441	1689,5	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше			70,0413986	54,184983	266,20441	1843,4	
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	234	899
	Бутерброд с сыром (сыр российский, хлеб пшеничн. йодтир.)	23/30	7,5	7	15,3	158	868
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	432
Итого за завтрак:			13,51618	16,65776	54,41726	448	
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	234	899
	Бутерброд с сыром (сыр российский, хлеб пшеничн. йодтир.)	23/30	7,5	7	15,3	158	868
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	432
Итого за завтрак:			13,51618	16,65776	54,41726	448	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,6	0,12	2,28	14,4	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

Обед	Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., сметана, соль йодир.) 40/50	90	12,31	18,1	5,1	233,2	551
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	4,48	4,43	19,54	136	676
	Компот из кураги с витамином С (курага, сахар-песок, лимон. Кислота)	200	0,98	0,65	22,9	96	669
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	
Итого за обед:		825	26,25	28,76	92,3	714,2	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	24	982
	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	5/250	3,3	5,6	12,7	115,7	165/998
	Бефстроганов (говядина, лук репч., масло растит., мука пш., сметана, соль йодир.)40/60	100	12,5	21,2	6	265,6	551
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	5,3	5,3	23,4	163,2	676
	Компот из кураги с витамином С (курага, сахар-песок, лимон. Кислота)	200	0,98	0,65	22,9	96	669
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	
Итого за обед:		915	28,16	33,71	101,08	803,5	
Полдник	Пирожное «Подсолнух» (мука, сахар, масло слив., яйцо, соль йод., семена подсолнуха)	2/60	10,2	32,4	61,4	578	393
	Чай с медом и яблоком (чай, мед, яблоки, сахар-песок)	200/11	0,3	0,08	12,7	53	705
Итого за полдник:			10,5	32,48	74,1	631	
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет			50,26618	77,89776	220,81726	1793,2	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше			52,17618	82,84776	229,59726	1882,5	
День 5 (пятница)							
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	206	515
	Бутерброд с сыром и маслом (масло слив., хлеб)	18/10/30	6,5	12,8	15,43	206	1017
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,8	1,6	13,2	75,2	986
Итого за завтрак:			14,43825	21,226	58,682685	487,2	
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	515
	Бутерброд с сыром и маслом (масло слив., хлеб)	18/10/30	4,7	16,3	15,5	206	1017
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,8	1,6	13,2	75,2	986
Итого за завтрак:			12,63825	24,726	58,752685	487,2	
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
	Фрикадельки из говядины с соусом красным основным (говядина, масло растит., лук репч., мука пшен., хлеб пшен., молоко, соль йодир., соус красный основной) 65/25	90	9,7	12,8	10,3	196,2	1028
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло слив., т.паста)	150	4,37	15,39	29,5	269,7	309
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	46	3,43	0,46	23,3	115	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,8	59	-
	Молоко питьевое в потребительской упаковке	1/200	5,8	6,4	9,4	120	-
Итого за обед:		861	28,83	38,63	108,5	900,5	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	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

Обед	Фрикадельки из говядины с соусом красным основным (говядина, масло растит., лук репч., мука пшен., хлеб пшен., молоко, соль йодир.) 75/25	100	11,16	14,7	11,7	224,1	1028
	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 сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	45	3,37	0,45	22,9	112,5	
	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:		940	33	44,82	118,78	997,6	
Полдник	Банан	260	3,9	1,3	54,6	249	
Итого за полдник:			3,9	1,3	54,6	249	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет			47,16825	61,156	221,78269	1636,7	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше			49,53825	70,846	232,13269	1733,8	
День 6 (понедельник)							
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	889
	Бутерброд с джемом (джем, хлеб пшен. йодирован.)	10/20	1,91	0,18	19,52	78	779
	Чай черный	200	0,19	0,04794	0,0364	1,3	1009
Итого за завтрак:			9,99328	12,69458	54,1572	361,3	
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	889
	Бутерброд с джемом (джем, хлеб пшен. йодирован.)	10/20	1,91	0,18	19,52	78	779
	Чай черный	200	0,19	0,04794	0,0364	1,3	1009
Итого за завтрак:			9,99328	12,69458	54,1572	361,3	
Возрастная категория: 7-11 лет							

Обед	Суп Полевой с фаршем (говядина, шпик, картофель, крупа пшено, лук репчатый)	10/200	9,99328	12,69458	54,1572	190,6	163/998
	Жаркое по-домашнему (говядина, картофель, лук репчатый, масло растительное, томатная паста)	40/150	13,5937536	14,6168	19,192992	262,6	27
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,4	0,09	25,5	105	435
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,8	59	-
Итого за обед:			28,9670336	28,16138	131,05019	717,2	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп Полевой с фаршем (говядина, шпик, картофель, крупа пшено, лук репчатый)	15/250	7,31085	15,45676	19,439875	246,1	163/998
	Жаркое по-домашнему (говядина, картофель, лук репчатый, масло растительное, томатная паста)	60/150	19,1186976	19,06608	19,192992	324,8	27
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,4	0,09	25,5	105	435
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,8	59	-
Итого за обед:			31,8095476	35,37284	96,332867	834,9	
Полдник	Рогалик сахарный (мука пш., сахар-песок, масло слив., соль йодир.)	75	5,5	17,4	42	347	385
	Молоко питьевое	200	1,551	1,45288	2,1749	28	997
Итого за полдник:			7,051	18,85288	44,1749	375	
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет			46,0113136	59,70884	229,38229	1453,5	
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше			48,8538276	66,9203	194,66497	1571,2	
День 7 (вторник)							
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Яйцо вареное	1 шт.	3,7	4,04	0,25	56	776

Завтрак	Каша молочная гречневая с маслом (кр.гречневая, молоко, сахар-песок, масло сл, соль йодир.)	150/5	6,5236	6,391	26,839085	191	515
	Бутерброд с сыром(сыр, хлеб пшен. йодир.)	10/35	4,945	3,3	17,85	124	868
	Напиток кофейный «Школьный» (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,8	1,6	13,2	75,2	986
Итого за завтрак:			16,9686	15,331	58,139085	446,2	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	3,7	4,04	0,25	56	776
	Каша молочная гречневая с маслом (кр.гречневая, молоко, сахар-песок, масло сл, соль йодир.)	150/5	6,5236	6,391	26,839085	191	515
	Бутерброд с сыром(сыр, хлеб пшен. йодир.)	10/35	4,945	3,3	17,85	124	868
	Напиток кофейный «Школьный» (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,8	1,6	13,2	75,2	986
Итого за завтрак:			13,2686	11,291	57,889085	390,2	
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	5,06	12,6	107,4	1000
	Биточки паровые с соусом (говядина, хлеб пш., масло раст., сухарь панир., молоко 3,2%, соль йодир.) 70/20	90	10,55	10,34	7,52	165,4	1026
	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	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0,2	20,2	91	
Итого за обед:			23,93	20,21	109,33	721,3	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	15/250	6	8,2	15,7	161,8	1000

Обед	Биточки паровые с соусом (говядина, хлеб пш., масло раст., сухарь панир., молоко 3,2%, соль йодир.) 85/20	105	12,78	12,4	8,88	198,3	1026
	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	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0,2	20,2	91	
Итого за обед:			30,42	26,19	120,34	846,1	
Полдник	Булочка «Мишутка» (мука пш., сахар-песок, масло слив., яйцо, соль йодир., молоко, глазурь шокол.)	75	5,7508072	7,4575072	41,667717	256,7	508
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,3	0,08	12,8	53	621
	Яблоко свежее	125	0,5	0,5	12,25	58,75	
Итого за полдник:			6,5508072	8,0375072	66,717717	368,45	
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет			47,4494072	43,578507	234,1868	1535,95	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше			50,2394072	45,518507	244,9468	1604,75	
День 8 (среда)							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная манная с маслом (крупа манная, молоко, соль йодир., сахар-песок, масло слив.)	180/6	5,3	7,2	26,9	195	899
	Ватрушка «Королевская» (творог, сахар, масло слив., мука пшен., яйцо)	100	13,84244	12,87	39,93899	331	397
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
Итого за завтрак:			19,19244	20,09	75,93899	563	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная манная с маслом (крупа манная, молоко, соль йодир., сахар-песок, масло слив.)	180/6	5,3	7,2	26,9	195	899
	Ватрушка «Королевская» (творог, сахар, масло слив., мука пшен., яйцо)	100	13,84244	12,87	39,93899	331	397
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663

Итого за завтрак:			19,19244	20,09	75,93899	563	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	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)	30/150	12,72	23,01	39,5	416,3	523
	Компот из сухофруктов с витамином С (сухофрукты, сахар-песок, витамин С.)	200	0,57	0,07	24	99,36	611
	Хлеб пшеничный йодированный	44	3	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	39	-
Итого за обед:			21,79	29	108,42	766,46	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	0,7	0,1	1,9	11	982
	Рассольник 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)	35/160	14,4	25,2	42,1	453,2	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:			24,25	32,23	114,68	830,26	
Полдник	Пирожное песочное, глазированное помадой БХП	75	3,37	13,5	52,5	352,5	
	Чай с молоком	190	1,3959	1,307592	1,95741	53,2	603
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0,2	20,2	91	
Итого за полдник:			5,7659	15,007592	74,65741	496,7	
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет			46,74834	64,097592	259,0164	1826,16	

Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше			49,20834	67,327592	265,2764	1889,96	
День 9 (четверг)							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная ячневая с маслом (крупаячневая, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло сливочное, соль йодир)	150/5	5,1841	5,67952	26,99333	180	898
	Бутерброд с сыром (сыр российский, хлеб пшеничн	10/33	4,7	3,28	16,83	118,9	868
	Какао-напиток(какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,8	1,6	13,2	75,2	986
	Зефир	55	0,44	0,055	43,89	179,3	
Итого за завтрак:			12,1241	10,61452	100,91333	553,4	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная ячневая с маслом (крупаячневая, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло сливочное, соль йодир)	150/5	5,1841	5,67952	26,99333	180	898
	Бутерброд с сыром (сыр российский, хлеб пшеничн	10/33	4,7	3,28	16,83	118,9	868
	Какао-напиток(какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,8	1,6	13,2	75,2	986
	Зефир	55	0,44	0,055	43,89	179,3	
Итого за завтрак:			12,1241	10,61452	100,91333	553,4	
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
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупя гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	8,2	5,3	35,9	224	632
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	180	0,34	0,12	16,38	68,05	591
	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:			30,27	27,68	99,06	751,55	

Возрастная категория: 12 лет и старше							
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	99,9	197/998
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)35/65	100	10,36	11,69	3,91	162,3	550
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	9,8	6,4	43	269	632
	Напиток из шиповника (шиповник,лимон, сахар-песок)	180	0,34	0,12	16,38	68,05	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:			33,63	31,27	108,07	833,25	
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 9. Возрастная категория: 7-11 лет			46,2941	39,59452	254,57333	1554,55	
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше			49,6541	43,18452	263,58333	1636,25	
День 10 (пятница)							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная «Янтарная» (крупа пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир., яблоки св., масло слив.)	160	6,247616	11,86944	28,893155	247,39	172
	Бутерброд с маслом(масло слив., хлеб)	10/20	1,58	7,45	10,33	116	778
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	432
	Мармелад	2/30	0,06	0	47,64	192,6	
Итого за завтрак:			7,937616	19,33944	95,963155	611,99	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная «Янтарная» (крупа пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир., яблоки св., масло слив.)	160	6,247616	11,86944	28,893155	247,39	172
	Бутерброд с маслом(масло слив., хлеб)	10/20	1,58	7,45	10,33	116	778
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	432

	Мармелад	2/30	0,06	0	47,64	192,6	
Итого за завтрак:			1,69	7,47	67,07	364,6	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982
	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	5/200	5,4	5	14,3	125	157998
	Котлета Мечта с соусом (минтай, свинина, хлеб пшен., молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соль йодир, соус белый основной) 70/20	90	9,82	16,18	8,92	220,6	1029
	Рис розовый (крупа рисовая., томат, масло слив., соль йодир.)	150	3,5	4,2	35,6	195	297
	Чай с медом (чай, мед)	200/20	0,342	0,047	14,65	60,4	693
	Хлеб пшеничный йодированный	36	2,69	0,36	18,36	90	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
Итого за обед:			24,152	26,207	104,85	736,6	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,7	0,1	1,9	11	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 Мечта с соусом (минтай, свинина, хлеб пшен., молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соль йодир, соус белый основной) 70/30	100	9,88	16,51	9,26	225,1	1029
	Рис розовый (крупа рисовая., томат, масло слив., соль йодир.)	180	4,3	5,1	42,7	234	297
	Чай с медом (чай, мед)	200/20	0,342	0,047	14,65	60,4	693
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
Итого за обед:			25,852	28,417	113,59	796,5	
Полдник	Пирожное «Медовое» (мука пш., сахар песок, яйцо, масло слив, молоко стущ, молоко стущ. вареное)	60	4,1844664	7,741184	34,447777	224,2	829
	Кисель детский «Витошка» (концентрат киселя, вод	180	0	0	21,6	902	

Яблоко свежее	106	0,42	0,42	10,3	49,8	
Итого за полдник:		4,6044664	8,161184	66,347777	1176	
Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет		36,6940824	53,707624	267,16093	2524,59	
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше		32,1464664	44,048184	247,00778	2337,1	
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет		159,160034	166,723324	674,271177	4942,39	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет		25,0179034	26,218838	107,49202	744,811	
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет		6,37086242	13,418732	62,966239	486,075	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше		159,160034	166,723324	674,271177	4942,39	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше		28,6751548	30,757984	114,96129	847,021	
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше		6,37086242	13,418732	62,966239	486,075	