



«Утверждаю»
 Генеральный директор
 МКП «Городской комбинат
 Школьного питания»
 Шахова А.М.

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1 (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							
	Суп Полевой с фаршем (говядина, шпик, картофель, крупа пшено, лук репчатый)	10/200	5,289192	11,914848	15,5519	190,6	163/998

Обед	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	-
			24,2537536	27,3668	92,392992	717,2	
Итого за обед:		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
	репчатый, масло растительное, томатная паста)	60/150	19,1186976	19,06608	19,192992	324,8	27
	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	-
			31,8095476	35,37284	96,332867	834,9	
Итого за обед:							
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
			7,051	18,85288	44,1749	375	
Итого за полдник:							
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет		41,2980336					
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше		58,91426					
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет		190,72509					
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше		1453,5					
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет		48,8538276					
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше		66,9203					
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет		194,66497					
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше		1571,2					
День 2 (вторник)		Возрастная категория: 7-11 лет					
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
			16,9686	15,331	58,139085	446,2	
Итого за завтрак:		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							
Обед	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
	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 2. Возрастная категория: 7-11 лет			47,4494072	43,578507	234,1868	1535,95	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше			50,2394072	45,518507	244,9468	1604,75	
День 3 (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							
	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

Обед	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 3. Возрастная категория: 7-11 лет			46,74834	64,097592	259,0164	1826,16	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше			49,20834	67,327592	265,2764	1889,96	
День 4 (четверг)							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная ячневая с маслом (крупаяячневая, 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 (крупая ячневая, 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 пшеничный)	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 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
	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							
	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

Обед	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 4. Возрастная категория: 7-11 лет			46,2941	39,59452	254,57333	1554,55	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше			49,6541	43,18452	263,58333	1636,25	
День 5 (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							
	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982

Обед	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 сгущ, молоко сгущ. вареное)	60	4,1844664	7,741184	34,447777	224,2	829
	Кисель детский «Витошка» (концентрат киселя, вод	180	0	0	21,6	75	902
	Яблоко свежее	106	0,42	0,42	10,3	49,8	
Итого за полдник:			4,6044664	8,161184	66,347777	349	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет			36,6940824	53,707624	267,16093	1697,59	

Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше			32,1464664	44,048184	247,00778	1510,1	
День 6 (понедельник)							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	3,7	4,04	0,25	56	776
	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло слив.)	200/5	3,478	3,5552	0,2275	303,8	623
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб)	12/30	7,178	7,5952	0,4775	154,3	778
	Какао-напиток (какао порошок, сахар-песок, молоко)	200	1,8	1,6	13,2	75,2	986
Итого за завтрак:			16,156	16,7904	14,155	589,3	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	3,7	4,04	0,25	56	776
	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло слив.)	200/5	3,478	3,5552	0,2275	303,8	623
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб)	12/30	7,178	7,5952	0,4775	154,3	778
	Какао-напиток (какао порошок, сахар-песок, молоко)	200	1,8	1,6	13,2	75,2	986
Итого за завтрак:			16,156	16,7904	14,155	589,3	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982
	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	20	1,98	0,36	11,88	39	-
Итого за обед:		889	26,35	34,11	98,05	787,8	
Полдник	Кекс «Волжский» БХП	70	4,2	14,7	25,9	294	
	Чай с молоком	185	1,3959	1,426392	1,95741	26,2	
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0,2	20,2	91	
Итого за полдник:			6,5959	16,326392	48,05741	411,2	
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет			47,2619	65,296792	149,91241	1721,9	
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше			49,1019	67,226792	160,26241	1788,3	
День 7 (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)	28/30	8,746	8,56	15,3	176,9	868
	Чай с вареньем	200/20	0,3	0,08	12,8	53	621
Итого за завтрак:			15,01218	18,27776	58,11726	460,5	
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)	28/30	8,746	8,56	15,3	176,9	868

	Чай с вареньем	200/20	0,3	0,08	12,8	53	621
Итого за завтрак:			15,01218	18,27776	58,11726	460,5	
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 полукопченой колбасой (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., п/к колбаса)	8/200	5,24	7	14,3	141,5	157
	Котлета мясная с соусом (говядина, хлеб пшеничный, сухарь панировочный, масло подсолнечное, соль йодированная, соус красный основной)80/20	100	12,3	13,5	12,5	221	1023
	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	40	3,04	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	7,9	39,6	-
Итого за обед:		778	28,36	25,25	114,17	802,5	
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 полукопченой колбасой (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., п/к колбаса)	7/250	6,1	7,6	17,9	164,8	157
	Котлета мясная с соусом (говядина, хлеб пшеничный, сухарь панировочный, масло подсолнечное, соль йодированная, соус красный основной)80/20	100	12,3	13,5	12,5	221	1023
	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	29	2,1	0,29	14,9	72,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	7,9	39,6	-

Итого за обед:		886	29,77	26,62	120,29	845,9	
Полдник	Медовичок БХП	90	6,18170508	11,47695	52,14457	336,5	
	Молоко питьевое	185	5,4	5,92	8,69	111	
Итого за полдник:			11,58170508	17,396951	60,834567	447,5	
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет			54,95388508	60,924711	233,12183	1710,5	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше			56,36388508	62,294711	239,24183	1753,9	
День 8 (среда)							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	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 сыром и маслом (сыр,масло сл., хлеб пшен. йодир.)	21/5/30	7,162	10,12	15,365	184,5	
	Напиток кофейный «Школьный» (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,8	1,6	13,2	75,2	986
Итого за завтрак:			17,173	23,238	68,67858	556,6	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	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 сыром и маслом (сыр,масло сл., хлеб пшен. йодир.)	21/5/30	7,162	10,12	15,365	184,5	
	напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,8	1,6	13,2	75,2	986
Итого за завтрак:			17,173	23,238	68,67858	556,6	
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-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663

	Хлеб пшеничный йодированный	43	3,2	0,43	21,9	107,5	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,8	59,4	-
	Яблоко свежее	120	0,48	0,48	11,7	56,4	
Итого за обед:		825	20,89	16,19	110,8	682,5	
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-песок)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,8	59,4	-
	Яблоко свежее	120	0,48	0,48	11,7	56,4	
Итого за обед:		930	25,08	19,83	122,4	776,8	
Полдник	Булочка «Ежик»	80	6,08	5,28	41,76	239,2	44
	Чай с медом (чай, мед)	170/17	0,3192	0,04794	12,45881	51,5	
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0,2	20,2	91	
Итого за полдник:			7,3992	5,52794	74,41881	381,7	
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет			45,4622	44,95594	253,89739	1620,8	
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше			49,6522	48,59594	265,49739	1715,1	
День 9 (четверг)							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко, сахар, соль йод, масло слив.)	200/5	5,6588	6,3932	39,41483	237,8	898
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)	20/30	6,89	6,2	15,3	147,8	
	Чай черный	200	0,19	0,04794	0,0364	1,3	1009
	Кекс с шоколадной начинкой	2/20	2,832	9,57	21,94	185,3	

Итого за завтрак:

15,5708

22,21114

76,69123

572,2

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко, сахар, соль йод, масло слив.)	200/5	5,6588	6,3932	39,41483	237,8	898
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)	20/30	6,89	6,2	15,3	147,8	
	Чай черный	200	0,19	0,04794	0,0364	1,3	1009
	Кекс с шоколадной начинкой	2/20	2,832	9,57	21,94	185,3	
Итого за завтрак:			15,5708	22,21114	76,69123	572,2	

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982
	Солянка по-домашнему (говядина, сосиски, колбаса п/к, картофель, огурцы солен., томат паста, лук репч., масло подсолн.)	10/200	2,65	4,65	6,15	77	145
	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
	Кисель из концентрата с витамином С (кисель, вода, аскорб. кислота)	180	0,02	0	29,1	116,7	437
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	7,9	39,6	-
	Итого за обед:		750	22,59	21,65	95,29	670,9

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,7	0,1	1,9	11	982
	Солянка по-домашнему (говядина, сосиски, колбаса п/к, картофель, огурцы солен., томат паста, лук репч., масло подсолн.)	10/250	2,8	5,2	7,6	89,1	145
	Биточки мясные с соусом (мясо гов., хлеб, сухарь, м.раст., соль йодир, соус красный основной)70/30	100	10,9	12,2	11,7	201	1023
	Гарнир каша гречневая вязкая(крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	5,3	5,3	23,4	163	676

	Кисель из концентрата с витамином С (кисель, вода, аскорб. кислота)	180	0,02	0	29,1	116,7	437
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,8	59,4	-
Итого за обед:		890	24,74	23,56	105,9	740,2	
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			42,0608	45,16114	226,58123	1492,7	
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше			44,2108	47,07114	237,19123	1562	
День 10 (пятница)							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	180/8	6,23596	8,091424	32,415656	227	898
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшен. йодир.)	10/35	2,7	7,6	17,98	153,6	
	Какао-напиток (какао порошок, сахар-песок, молоко)	200	1,8	1,6	13,2	75,2	986
	Зефир	55	0,44	0,055	43,89	179,3	
Итого за завтрак:			11,17596	17,346424	107,48566	635,1	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло сл.)	180/8	6,23596	8,091424	32,415656	227	898
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшен. йодир.)	10/35	2,7	7,6	17,98	153,6	
	Какао-напиток (какао порошок, сахар-песок, молоко)	200	1,8	1,6	13,2	75,2	986
	Зефир	55	0,44	0,055	43,89	179,3	
Итого за завтрак:			11,17596	17,346424	107,48566	635,1	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	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

Обед	Запеканка мясная с рисом и овощами с соусом (говядина, морковь, крупа рисовая, лук репч., молоко, яйцо, масло растит., соль йодир., соус кр. осн) 55/35	90	7,5	10	9,5	159	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 напитка Витошка)	200	0	0	18,6	74	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	7,9	39,6	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0,2	20,2	91	
Итого за обед:		905	18,7	20,27	103,24	678,6	
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	100	197/998
	Запеканка мясная с рисом и овощами с соусом (говядина, морковь, крупа рисовая, лук репч., молоко, яйцо, масло растит., соль йодир., соус кр. осн) 60/40	100	8,2	11	10,5	174,8	1020
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,6	5,3	24	159	371
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами для напитка Витошка)	200	0	0	18,6	74	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	30	1,3	0,24	7,9	59	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0,2	20,2	91	
Итого за обед:		1005	20,24	23,14	109,8	757,8	
Полдник	Булочка «Домашняя»	80	6,8	8	50,4	296	
	Чай с сахаром	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Груша	109	0,436	0,327	11,227	51,2	
Итого за полдник:			7,286	8,347	70,727	384,2	
Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет			37,16196	45,963424	281,45266	1697,9	
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше			38,70196	48,833424	288,01266	1777,1	

Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет		14,1303976	17,593326	71,023949	534,959	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет		23,94457536	24,60038	102,5253	724,901	
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет		6,463497868	10,025745	61,513559	371,295	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше		14,1303976	17,5933264	71,0239486	534,959	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше		27,21415476	28,073984	110,94529	804,951	
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше		6,463497868	10,025745	61,513559	371,295	

--