

«Согласовано»
 И.О. Директор 
 "17" мая 2021г.

«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	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							
	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	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 1. Возрастная категория: 7-11 лет			47,2619	65,296792	149,91241	1721,9	
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше			49,1019	67,226792	160,26241	1788,3	
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)	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
	колбасой (картофель, горох, морковь, лук репч.,	8/200	5,24	7	14,3	141,5	157
	пшеничный, сухарь панировочный, масло	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							
	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	24	982
	Суп картофельный с бобовыми, с полукопченной 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	100	12,3	13,5	12,5	221	1023

Обед	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 2. Возрастная категория: 7-11 лет			54,95388508	60,924711	233,12183	1710,5	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше			56,36388508	62,294711	239,24183	1753,9	
День 3 (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 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: 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	картофель, капуста, фасоль, морковь, лук репч.,	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 3. Возрастная категория: 7-11 лет			45,4622	44,95594	253,89739	1620,8	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше			49,6522	48,59594	265,49739	1715,1	
День 4 (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

	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,7	0,1	1,9	11	982
	колбаса п/к, картофель, огурцы солен., томат	10/250	2,8	5,2	7,6	89,1	145

Обед	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 4. Возрастная категория: 7-11 лет			42,0608	45,16114	226,58123	1492,7	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше			44,2108	47,07114	237,19123	1562	
День 5 (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,	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							
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
	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 капустой 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 5. Возрастная категория: 7-11 лет			37,16196	45,963424	281,45266	1697,9	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше			38,70196	48,833424	288,01266	1777,1	
День 6 (понедельник)							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	3,7	4,04	0,25	56	776
	Каша молочная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло сливочное, соль йодир)	150/5	5,89996	7,53748	25,9181	195,1	898
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб)	20/30	2,41	14,8	15,56	207,2	
	Какао-напиток (какао порошок, сахар-песок, молоко)	200	1,8	1,6	13,2	75,2	986
Итого за завтрак:			13,80996	27,97748	54,9281	533,5	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	3,7	4,04	0,25	56	776
	Каша молочная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло сливочное, соль йодир)	150/5	5,89996	7,53748	25,9181	195,1	898
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб)	20/30	2,41	14,8	15,56	207,2	
	Какао-напиток (какао порошок, сахар-песок, молоко)	200	1,8	1,6	13,2	75,2	986
Итого за завтрак:			13,80996	27,97748	54,9281	533,5	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	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

Обед	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	28	2,1	0,28	14,2	70	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко свежее	135	0,54	0,54	13,2	62,4	
Итого за обед:		828	21,47	25,92	94,48	716	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	7/250	3,77	6,4	15,7	136,6	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	27	2,02	0,27	13,7	67,5	-
	Хлеб ржаной	30	2,97	0,54	17,82	59	-
	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	71	
	Итого за обед:		944	26,66	30,47	119,39	838
Полдник	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто сдобное дрожжевое, сыр, масло слив.)	75	8,4645308	11,729476	28,419837	253,1	
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0,2	20,2	91	
Итого за полдник:			9,4645308	11,929476	48,619837	344,1	
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет			44,7444908	65,826956	198,02794	1593,6	
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше			49,9344908	70,376956	222,93794	1715,6	
День 7 (вторник)							

Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко, сахар-песок, масло сл., соль йодир.)	200/10	8,211	11,518	40,11358	296,9	515
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб)	27/30	8,514	8,265	15,3	173,3	
	Чай с вареньем	200/20	0,3	0,08	12,8	53	621
Итого за завтрак:			17,025	19,863	68,21358	523,2	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко, сахар-песок, масло сл., соль йодир.)	200/10	8,211	11,518	40,11358	296,9	515
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб)	27/30	8,514	8,265	15,3	173,3	
	Чай с вареньем	200/20	0,3	0,08	12,8	53	621
Итого за завтрак:			17,025	19,863	68,21358	523,2	
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	4,7	6,63	80,8	197/998
	Сосиски молочные отварные с соусом красным основным (сосиски молочные отварные, соус красный основной)	100/30	10,9	22,8	2,1	258	636/370
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	150	4,32	4,07	29,55	172	585
	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	22,96	32,37	76,84	695,2	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	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

Обед	Сосиски молочные отварные с соусом красным основным (сосиски молочные отварные, соус красный основной)	100/30	10,9	22,8	2,1	258	636/370
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	180	5,18	4,89	35,4	206	585
	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	100	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
Итого за обед:		919	24,56	34,57	85,78	783	
Полдник	Хачапури с сыром (тесто сд, сыр, масло раст.)	70	11,66743667	12,831639	20,009656	242,1	
	Молоко питьевое	180	5,25	5,76	8,45	108	
Итого за полдник:			16,91743667	18,591639	28,459656	350,1	
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет			56,90243667	70,824639	173,51324	1568,5	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше			58,50243667	73,024639	182,45324	1656,3	
День 8 (среда)							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная Улыбка с маслом (крупа рисовая, крупа овсяная Геркулес, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир., масло слив.)	150/5	5,31006	6,60968	29,500744	198,7	53
	Бутерброд сыром и маслом сыр,масло сл., хлеб пшен. йодир.)	25/5/30	8,09	11,3	15,365	199,1	868
	Напиток кофейный «Школьный» (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,8	1,6	13,2	75,2	986
Итого за завтрак:			15,20006	19,50968	58,065744	473	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная Улыбка с маслом (крупа рисовая, крупа овсяная Геркулес, молоко 3,2%, сахар-	150/5	5,31006	6,60968	29,500744	198,7	53
	Бутерброд сыром и маслом сыр,масло сл., хлеб пшен. йодир.)	25/5/30	8,09	11,3	15,365	199,1	868
	Напиток кофейный «Школьный» (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,8	1,6	13,2	75,2	986
Итого за завтрак:			15,20006	19,50968	58,065744	473	
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	9,4	10,6	10,3	175	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	26,91	25,778	116,66	791,41	
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.)	5/250	4,09	3,7	18,9	125,6	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	47	3,5	0,47	2,9	117,5	-
	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:		962	30,28	28,398	116,31	912,5	
Полдник	Булочка Жаворонок (тесто сдобн., масло слив., мука пш., сахар-песок, соль йодир., дрожжпрес., яйцо)	75	5,9089575	4,48965	38,671815	218,7	347
	Чай с медом	200/21	0,342	0,04794	14,651	60	621

Сок фруктовый в потребительской упаковке		1/200	1	0,2	20,2	91	
Итого за полдник:			7,2509575	4,73759	73,522815	369,7	
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет			49,3610175	50,02527	248,24856	1634,11	
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше			52,7310175	52,64527	247,89856	1755,2	
День 9 (четверг)							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная манная с маслом (крупа манная, молоко, соль йодир., сахар-песок, масло слив.)	150/5	4,455835	5,63332	22,48337	158,4	899
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)	14/30	5,498	4,43	15,3	126	868
	Чай черный	200	0,19	0,04794	0,0364	1,33	1009
	Печенье Зайчики	100	7,840446	26,29792	58,435832	501,7	1015
Итого за завтрак:			17,984281	36,40918	96,255602	787,43	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная манная с маслом (крупа манная, молоко, соль йодир., сахар-песок, масло слив.)	150/5	4,455835	5,63332	22,48337	158,4	899
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)	14/30	5,498	4,43	15,3	126	868
	Чай черный	200	0,19	0,04794	0,0364	1,33	1009
	Печенье Зайчики	100	7,840446	26,29792	58,435832	501,7	1015
Итого за завтрак:			17,984281	36,40918	96,255602	787,43	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Борщ со свежей капустой, с фаршем (фарш говяж., картофель, капуста, свекла, морковь, лук репч., томат паста, соль йод.)	5/200	2,92	4,78	10,2	95,6	165
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)(30/60)	90	8,9	10,2	3,61	142,3	550
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	4,48	4,43	19,5	136	676
	Кисель детский «Витошка» (концентрат киселя, вода)	200	0	0	24	95	902

	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко свежее	130	0,52	0,52	12,7	62,1	
Итого за обед:		835	21,8	20,69	102,29	670	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Борщ со свежей капустой, с фаршем (фарш говяж., картофель, капуста, свекла, морковь, лук репч., томат паста, соль йод.)	5/250	3,3	5,69	12,7	115,7	165
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)(35/65)	100	10,3	11,7	3,91	162	550
	Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	5,37	5,3	23,4	163,2	676
	Кисель детский «Витошка» (концентрат киселя, вода)	200	0	0	24	95	902
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,75	0,5	25,5	125	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,8	59	-
	Яблоко свежее	130	0,52	0,52	12,7	61,1	
Итого за обед:		945	25,22	24,07	114,01	781	
Полдник	Сосиска запеченная в тесте (тесто сд., сосиска, яйцо)	50/50	9,8853126	15,002566	27,791045	285,7	1104
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,551	1,45288	2,1749	27,9	603
	Мармелад	2/30	0,06	0	47,64	192,6	
Итого за полдник:			11,4963126	16,455446	77,605945	506,2	
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет			51,2805936	73,554626	276,15155	1963,63	
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше			54,7005936	76,934626	287,87155	2074,63	
День 10 (пятница)							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло сливочное, соль йодир)	200/5	6,8996	6,50936	35,97139	230	898
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшен. йодир.)	10/30	2,33	7,55	15,43	141,1	
	Какао-напиток (какао порошок, сахар-песок, молоко)	200	1,8	1,6	13,2	75,2	986

	Зефир	55	3,79478	3,580148	19,78426	179,3	
Итого за завтрак:			14,82438	19,239508	84,385655	625,6	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло сливочное, соль йодир)	200/5	6,8996	6,50936	35,97139	230	898
	Бутерброд с маслом (масло слив., хлеб пшен. йодир.)	10/30	2,33	7,55	15,43	141,1	
	Какао-напиток (какао порошок, сахар-песок, молоко)	200	1,8	1,6	13,2	75,2	986
	Зефир	55	3,79478	3,580148	19,78426	179,3	
Итого за завтрак:			14,82438	19,239508	84,385655	625,6	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	982
	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, картофель, крупа перловая, огурцы солен., лук репч., морковь, масло раст., соль йодир.)	5/200	3,1	5,1	12,9	111,4	167
	Котлета рыбная с соусом (минтай, хлеб пш., сухари панир., масло растит.. соль йодир., соус белый основной)70/20	90	8,64	7,43	10,6	144	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:		781	21,46	17,97	105,02	675,2	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	24	982
	Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, картофель, крупа перловая, огурцы солен., лук репч., морковь, масло раст., соль йодир.)	5/250	3,6	6,2	16,2	135	167

Обед	Котлета рыбная с соусом (минтай, хлеб пш., сухари панир., масло растит.. соль йодир., соус белый основной)70/30	100	8,7	7,81	10,96	148	1021
	Пюре картофельное(картофель, молоко т/п, масло .сл)	180	3,67	5,32	24,05	158	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	-
Итого за обед:		925	24,08	20,56	121,36	773	
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			40,18438	38,509508	244,00565	1550,4	
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше			42,80438	41,099508	260,34565	1648,2	
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет			15,3931621	22,086257	68,697641	575,643	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет			22,965	23,8268	100,649	710,371	
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет			8,579204265	10,191243	59,144604	369,39	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше			15,3931621	22,0862572	68,6976407	575,643	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше			25,698	26,5328	111,329	799,6	
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше			8,579204265	10,191243	59,144604	369,39	

