

«Согласовано»

Директор

"16" сентября 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 3							
День 1							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная пшенная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	200/5	8,171	7,893	40,04858	264	515
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)	21/32	7,2	6,5	16,3	156,4	868
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами для напитка Витошка)	200	0	0	18,6	74	1014
	Зефир	55	0,44	0,055	43,89	179,3	
Итого за завтрак:		513	15,811	14,448	118,83858	673,7	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная пшенная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	200/5	8,171	7,893	40,04858	264	515
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)	21/32	7,2	6,5	16,3	156,4	868
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами для напитка Витошка)	200	0	0	18,6	74	1014
	Зефир	55	0,44	0,055	43,89	179,3	
Итого за завтрак:		513	15,811	14,448	118,83858	673,7	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982

Обед	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	15/200	5,6	7,2	6,6	114,5	197/998
	Котлета Полтавская с соусом 70/30 (говяд., свинина, чеснок, сух. панир., соль йод., масло раст)	100	13,9	22,7	7,1	289	1033
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	8,2	5,3	35,9	224,6	632
	Кисель из варенья (варенье, сахар-песок, крахмал карт., лимон. кислота)	200	0,07	0,02	28,4	114	846
	Хлеб пшеничный йодированный	44	3,3	0,44	22,4	110	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
	Итого за обед:	989	33,47	36,08	137,42	988,7	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	80	0,56	0,08	1,52	8,8	982
	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	20/250	7,35	9,3	8,2	147,1	197/998
	Котлета Полтавская с соусом 80/30 (говяд., свинина, чеснок, сух. панир., соль йод., масло раст)	110	15,9	25,8	7,9	327,8	1033
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	9,8	6,4	43	269,6	632
	Кисель из варенья (варенье, сахар-песок, крахмал карт., лимон. кислота)	200	0,07	0,02	28,4	114	846
	Хлеб пшеничный йодированный	38	2,85	0,38	19,38	95	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-
	Сок фруктовый	1/200	0	0	24	91	-
Итого за обед:	1098	37,85	42,22	140,32	1092,3		
Полдник	Услада	60	4,065312	10,020912	35,6690698	249	128
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,2	0,05	13,7	56	432
	Банан свежий	240	3,6	1,2	50,4	230	

Итого за полдник:		504	7,865312	11,270912	99,76907	535	
Итого за день 1. Возрастная категория: 7-11 лет			57,146312	61,798912	356,02765	2197,4	
Итого за день 1. Возрастная категория: 12 лет и старше			61,526312	67,938912	358,92765	2301	
День 2							
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	899
	Бутерброд маслом (масло слив., хлеб пшен. йодир.)	10/35	2,7	7,6	17,9	153,6	778
	Какао-напиток (какао порошок, сахар-песок, молоко)	200	1,8	1,6	13,2	75	986
	Ромовая баба БХП	100	5,5	9	60	340	
Итого за завтрак:		500	14,455835	23,83332	113,58337	726,6	
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	899
	Бутерброд маслом (масло слив., хлеб пшен. йодир.)	10/35	2,7	7,6	17,9	153,6	778
	Какао-напиток (какао порошок, сахар-песок, молоко)	200	1,8	1,6	13,2	75	986
	Ромовая баба БХП	100	5,5	9	60	340	
Итого за завтрак:		500	14,455835	23,83332	113,58337	726,6	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	982
	Суп картофельный с кукурузой (картофель, кукуруза конс., колбаса доктор, морковь, лук репч., соль йод., масло раст.)	250	4,5	9,5	12,3	154	156
	Хлебцы рыбные с соусом белым 80/30 (горбуша хлеб пш., молоко 3,2%, яйцо соль йод., масло раст.)	110	15	8,7	6,6	165,2	1034
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,06	4,43	20,04	132	371

	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон. кислота)	200	0,57	0,07	24	99	611
	Хлеб пшеничный йодированный	44	3,3	0,44	22,44	110	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-
	Яблоко свежее	152	0,6	0,6	14,8	71,4	
Итого за обед:		986	29,01	24,1	110,38	785	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	24	982
	Суп картофельный с кукурузой (картофель, кукуруза конс., колбаса доктор, морковь, лук репч., соль йод., масло раст.)	300	5,4	11,4	14,76	184,8	156
	Хлебцы рыбные с соусом белым 90/30 (горбуша хлеб пш., молоко 3,2%, яйцо соль йод., масло раст.)	120	16,9	9,6	7,3	184	1034
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,6	5,3	24	159	371
	Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон. кислота)	200	0,57	0,07	24	99	611
	Хлеб пшеничный йодированный	33	2,47	0,33	16,83	82,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-
	Яблоко свежее	152	0,6	0,6	14,8	71,4	
	Итого за обед:		1105	31,96	27,74	113,41	843,7
Полдник	Пирожное песочное, глазированное помадой	60	3,37	13,5	52,5	352,5	-
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,5	1,4	2,1	28	603
	Груша свежая	162	0,6	0,4	16,8	76	
Итого за полдник:		422	5,47	15,3	71,4	456,5	
Итого за день 2. Возрастная категория: 7-11 лет			48,935835	63,23332	295,36337	1968,1	
Итого за день 2. Возрастная категория: 12 лет и старше			51,885835	66,87332	298,39337	2026,8	
День 3							
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Яйцо вареное	1 шт.	4,7752	4,048	0,2548	56	776

Завтрак	Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	200/10	5,6964	9,5832	39,47398	267	898	
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен.)	22/40	8,1	6,8	20,4	180	868	
	Напиток кофейный Школьный (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,7	1,7	16,6	89	987	
Итого за завтрак:		450	20,2716	22,1312	76,72878	592		
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	4,7752	4,048	0,2548	56	776	
	Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	200/10	5,6964	9,5832	39,47398	267	898	
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен.)	22/40	8,1	6,8	20,4	180	868	
	Напиток кофейный Школьный (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,7	1,7	16,6	89	987	
Итого за завтрак:		450	20,2716	22,1312	76,72878	592		
Возрастная категория: 7-11 лет								
Обед	Солянка Деревенская (колбаса п/к, колбаса вареная, крупа пшено, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	30/250	5,535	12,1	10,04	171,2	1005	
	Шницель натуральный рубленный с соусом красным основным (говядина, свинина, яйцо, сухари панировочные, масло подсолн., соль йод.)	70/30	105	14,55	21,44	8,26	284	628
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	150	4,4	3,93	25,33	187	307	
	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)	200/4	0,22	0,05	13,7	56	432	
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,75	0,5	25,5	125	-	
	Хлеб ржаной	30	2,97	0,54	17,82	59	-	
	Яблоко свежее	162	0,648	0,648	15,87	76,4	-	
Итого за обед:		981	32,03	39,28	116,2	958,6		
Возрастная категория: 12 лет и старше								

Обед	Солянка Деревенская (колбаса п/к, колбаса вареная, крупа пшено, лук репч., морковь, огурцы соленые, масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	30/250	5,535	12,1	10,04	171,2	1005
	Шницель натуральный рубленый с соусом красным основным (говядина, свинина, яйцо, сухари панировочные, масло подсолн., соль йод.)	115	17,62	25,79	9,65	341,2	628
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	180	6,3	4,7	39,2	225	307
	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар-песок)	200/4	0,22	0,05	13,7	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	39	2,95	0,39	19,89	97,5	-
	Хлеб ржаной	30	2,97	0,54	17,82	59	-
	Яблоко свежее	149	0,596	0,596	14,6	70,2	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
Итого за обед:		1197	36,191	44,166	148,9	1111,1	
Полдник	Кекс Волжский БХП	70	4,2	14,7	25,9	294	
	Молоко питьевое	190	5,5	6	8,93	114	997
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	
Итого за полдник:		460	9,7	20,7	58,83	499	
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет			62,0016	82,1112	251,75878	2049,6	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше			66,1626	86,9972	284,45878	2202,1	
День 4							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	200/6	7,8	9,5	34,5	255	898
	Бутерброд с джемом	15/33	2,4	0,33	16,8	82,5	779
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,5	1,4	2,1	28	603
	Калачик сметанный БХП	70	6,3	7,7	36,75	245	
Итого за завтрак:		524	18	18,93	90,15	610,5	
Возрастная категория: 12 лет и старше							

Завтрак	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	200/6	7,8	9,5	34,5	255	898
	Бутерброд с джемом	15/33	2,4	0,33	16,8	82,5	779
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,5	1,4	2,1	28	603
	Калачик сметанный БХП	70	6,3	7,7	36,75	245	
Итого за завтрак:		524	18	18,93	90,15	610,5	
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 картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	20/250	7,34	9,07	8,3	144,3	197/998
	Котлета Мечта (минтай, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит)	90	12,43	14,54	10,49	222	251a
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3,06	4,43	20	132	371
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75,61	667
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко свежее	152	0,608	0,6	14,89	71	-
Итого за обед:		982	29,458	29,65	106,44	798,31	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	24	982
	Щи из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	20/250	7,34	9,07	8,3	144,3	197/998
	Котлета Мечта (минтай, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит)	100	13,81	16,15	11,65	247	

Обед	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	200	4,08	5,91	26,73	176	371
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75,61	667
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,75	0,5	25,5	125	-
	Хлеб ржаной	30	2,97	0,54	17,82	59	-
	Яблоко свежее	168	0,67	0,67	16,46	78	-
Итого за обед:		1118	34,1	33,17	128,46	928,91	
Полдник	Пирожное "Подсолнух" (мука пш., яйцо, сахар-песок, семена подсолнечника, масло слив.)	60	5	17,8	30,6	303,5	393
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Груша	165	0,6	0,4	16,9	77,5	
Итого за полдник:		425	5,65	18,22	56,6	418	
Итого за день 4. Возрастная категория: 7-11 лет			53,108	66,8	253,19	1826,81	
Итого за день 4. Возрастная категория: 12 лет и старше			57,75	70,32	275,21	1957,41	
День 5							
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.)	100/20	16,8	7,01	29,4	248,5	1013
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пшен.)	15/30	5,7	4,7	15,3	129	868
	Какао-напиток (какао порошок, сахар-песок, молоко)	200	1,8	1,6	13,2	75	986
Итого за завтрак:		365	24,3	13,31	57,9	452,5	
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.)	100/20	16,8	7,01	29,4	248,5	1013
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пшен.)	15/30	5,7	4,7	15,3	129	868

	Какао–напиток (какао порошок, сахар-песок, молоко)	200	1,8	1,6	13,2	75	986
Итого за завтрак:		365	24,3	13,31	57,9	452,5	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, с фаршем (говядина, картофель, лапша Роллтон, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	20/250	6,9	5,97	19,07	157	983/998
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука пш., соль йод.) 50/50	100	14,34	14,06	3,03	196	550
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	150	4,32	4,07	29,55	172	585
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,26	1,18	19,8	91	904
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко свежее	128	0,512	0,512	12,54	60,1	-
Итого за обед:		898	30,562	26,452	111,17	790,1	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, с фаршем (говядина, картофель, лапша Роллто, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	20/250	6,9	5,97	19,07	157	983/998
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., мука пш., соль йод.) 60/60	120	17,21	16,91	3,61	235,7	550
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йод.)	200	5,76	5,43	39,41	229	585
	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0,26	1,18	19,8	91	904
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,75	0,5	25,5	125	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко свежее	151	0,6	0,6	14,79	71	-
Итого за обед:		1021	36,46	30,95	134,06	947,7	

Полдник	Кекс Домашний шарлотка БХП	110	4,95	23,1	59,4	462	
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,3	0,08	12,8	53	621
	Мармелад	40	0,04	0	31,76	128,4	
Итого за полдник:		370	5,29	23,18	103,96	643,4	
Итого за день 5. Возрастная категория: 7-11 лет			60,152	62,942	273,03	1886	
Итого за день 5. Возрастная категория: 12 лет и старше			66,05	67,44	295,92	2043,6	
Неделя 4							
День 6							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная манная с маслом (крупа манная, молоко, соль йодир., сахар-песок, масло слив.)	200/5	5,9	6,4	29,9	201,5	899
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)	22/30	7,3	6,7	15,3	155	868
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами для напитка Витошка)	200	0	0	18,6	74	1014
	Зефир	55	0,44	0,055	43,89	179,3	
Итого за завтрак:		512	13,64	13,155	107,69	609,8	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная манная с маслом (крупа манная, молоко, соль йодир., сахар-песок, масло слив.)	200/5	5,9	6,4	29,9	201,5	899
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)	22/30	7,3	6,7	15,3	155	868
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами для напитка Витошка)	200	0	0	18,6	74	1014
	Зефир	55	0,44	0,055	43,89	179,3	
Итого за завтрак:		512	13,64	13,155	107,69	609,8	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982
	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	15/250	6,1	7,9	12,7	147,1	165/998

Обед	Плов из говядины с овощами (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч., томат, масло подсолн., соль йодир)	50/150	18,2	24,4	39,5	478	523
	Чай с медом (чай, мед)	200/15	0,34	0,04	14,6	60,4	977
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,4	0,032	16,3	80	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
Итого за обед:		992	29,44	32,792	120,12	902,1	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,7	0,1	1,9	11	982
	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	15/250	6,1	7,9	12,7	147,1	165/998
	Плов из говядины с овощами (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репч., томат, масло подсолн., соль йодир)	60/160	21,3	30,7	42	530	523
	Чай с медом (чай, мед)	200/15	0,34	0,04	14,6	60,4	977
	Хлеб пшеничный йодированный	45	3,3	0,45	22,9	112,5	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,8	59,4	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
Итого за обед:		1075	33,72	39,55	129,9	1011,4	
Полдник	Пирожное песочное ,глазированное помадой	60	3,37	13,5	52,5	352,5	
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,5	1,4	2,1	28	603
	Груша свежая	162	0,6	0,4	16,6	76	
Итого за полдник:		422	5,47	15,3	71,2	456,5	
Итого за день 6. Возрастная категория: 7-11 лет			48,55	61,247	299,01	1968,4	
Итого за день 6. Возрастная категория: 12 лет и старше			52,83	68,005	308,79	2077,7	
День 7							
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Каша молочная ячневая с маслом (крупа ячневая, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло сливочное, соль йодир)	200/10	6,9	9,6	36	259	898

Завтрак	Бутерброд маслом (масло слив., хлеб пшен. йодир.)	10/28	2,18	7,53	14,4	136	778
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,2	0,05	13,7	56	432
	Печенье Зайчики	100	7,7	28,3	58,3	519	1015
Итого за завтрак:		552	16,98	45,48	122,4	970	
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)	200/10	6,9	9,6	36	259	898
	Бутерброд маслом (масло слив., хлеб пшен. йодир.)	10/28	2,18	7,53	14,4	136	778
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,2	0,05	13,7	56	432
	Печенье Зайчики	100	7,7	28,3	58,3	519	1015
Итого за завтрак:		552	16,98	45,48	122,4	970	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	15/250	9,2	8,3	17,9	184	157/998
	Фрикадельки Удинские с соусом (говядина, масло растит., лук репч., молоко, соль йодир., яйцо, Соус кр осн) 60/40	100	11,8	10,8	3,6	159,2	1038
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	8,2	5,3	35,9	224,6	632
	Напиток кофейный Школьный (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,74	1,76	16,6	89	987
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,8	59,4	-
	Банан	229	3,4	1,1	48	220	-
Итого за обед:		994	38,57	27,92	149,1	1011,2	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., говядина)	15/250	9,2	8,3	17,9	184	157/998

Обед	Фрикадельки Удинские с соусом (говядина, масло растит., лук репч., молоко, соль йодир., яйцо, Соус кр осн) 80/30	110	17,8	15,5	4,3	228	1038
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	200	10,9	7,1	47,8	299	632
	Напиток кофейный Школьный (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,74	1,76	16,6	89	987
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	100	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,8	59,4	-
	Банан	233	3,4	1,1	48,9	223	-
Итого за обед:		1078	48,02	34,52	167,7	1182,4	
Полдник	Кекс Фараон БХП	70	3,5	20,3	35	329	
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
	Яблоко	186	0,7	0,7	18,2	87,4	
Итого за полдник:		456	4,25	21,02	62,3	453,4	
Итого за день 7. Возрастная категория: 7-11 лет			59,8	94,42	333,8	2434,6	
Итого за день 7. Возрастная категория: 12 лет и старше			69,25	101,02	352,4	2605,8	
День 8							
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.)	200/10	7,8	12,4	34,6	282,1	898
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен.)	22/30	7,3	6,7	15,3	155,1	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,8	1,6	13,2	75,2	986
Итого за завтрак:		502	5,5	5,64	13,45	131,2	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
	Яйцо вареное	1 шт.	3,7	4,04	0,25	56	776

Завтрак	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	200/10	7,8	12,4	34,6	282,1	898
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен.)	22/30	7,3	6,7	15,3	155,1	868
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,8	1,6	13,2	75,2	986
Итого за завтрак:		502	5,5	5,64	13,45	131,2	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	30/250	10,2	11,6	15,7	209	1000/998
	Котлета Незнайка с соусом (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.) 70/30	100	9,8	16,1	8,7	219,3	1025
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	150	5,3	3,93	32,73	187,5	307
	Кисель детский «Витошка» (кисель из концентрата)	200	0	0	24	95	902
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	70,5	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
Итого за обед:		1130	30,13	32,89	147,01	986,3	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	30/250	10,2	11,6	15,7	209	1000/998
	Котлета Незнайка с соусом (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари панир., масло подс. соль йдир.) 100/30	130	13,7	22,6	11,7	305,5	1025
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	180	6,36	4,71	39,28	225	307

	Кисель детский «Витошка» (кисель из концентрата)	200	0	0	24	95	902
	Хлеб пшеничный йодированный	44	2,25	0,3	15,3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Яблоко свежее	160	0,6	0,6	15,6	75,2	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
Итого за обед:		1214	35,09	40,17	157,46	1114,7	
Полдник	Ром- баба БХП	100	5,5	9	60	340	
	Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120	997
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	
Итого за полдник:		500	11,3	15,4	93,4	551	
Итого за день 8. Возрастная категория: 7-11 лет			46,93	53,93	253,86	1668,5	
Итого за день 8. Возрастная категория: 12 лет и старше			51,89	61,21	264,31	1796,9	
День 9							
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	623
	Бутерброд с джемом	15/35	2,7	0,35	38,59	129	779
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,5	1,4	2,1	28	603
	Коржик молочный БХП	70	4,55	8,4	47,6	280	
Итого за завтрак:		530	15,99834	19,94792	134,96208	740	
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	623
	Бутерброд с джемом	15/35	2,7	0,35	38,59	129	779
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,5	1,4	2,1	28	603
	Коржик молочный БХП	70	4,55	8,4	47,6	280	
Итого за завтрак:		530	15,99834	19,94792	134,96208	740	
Возрастная категория: 7-11 лет							
	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	982

Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	30/250	10,3	11,3	12,7	194,3	165/998
	Фрикадельки рыбные с маслом (горбуша, хлеб пшен., яйцо, лук репч., соль йод., масло раст., масло слив.)	85/5	12,2	7,5	6	141	651
	Гарнир «Овощной калейдоскоп» (морковь, лук репч., масло подсолн., кукуруза, горошек, крупа рисовая, соль йод.)	150	3,33	10,99	25,91	215,9	293
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75	667
	Хлеб пшеничный йодированный	39	2,9	0,39	19,8	97,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	58,5	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
Итого за обед:		1039	31,51	30,73	119,63	879,8	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,7	0,1	1,9	11	982
	Борщ из свежей капусты с картофелем, с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	30/250	10,3	11,3	12,7	194,3	165/998
	Фрикадельки рыбные с маслом (горбуша, хлеб пшен., яйцо, лук репч., соль йод., масло раст., масло слив.)	100/5	14,4	8,2	7	160	651
	Гарнир «Овощной калейдоскоп» (морковь, лук репч., масло подсолн., кукуруза, горошек, крупа рисовая, соль йод.)	200	4,4	14,6	34,5	288	293
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75	667
	Хлеб пшеничный йодированный	43	3,2	0,43	21,9	107,5	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,5	-
Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-	
Итого за обед:		1158	35,36	35,12	132,08	985,3	
Полдник	Пряник Шоколадный	80	4,9	5,9	55,2	294,6	417
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0,3	0,08	12,8	53	621

	Груша	173	0,6	0,5	17,8	81,3	
Итого за полдник:		473	5,8	6,48	85,8	428,9	
Итого за день 9. Возрастная категория: 7-11 лет			53,30834	57,15792	340,39208	2048,7	
Итого за день 9. Возрастная категория: 12 лет и старше			57,15834	61,54792	352,84208	2154,2	
День 10							
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.)	100/20	22,8	8,9	24,7	271,7	342
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пшен.)	10/30	4,5	3,2	15,3	111,4	868
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
Итого за завтрак:		360	27,35	12,12	49,1	420,1	
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.)	100/20	22,8	8,9	24,7	271,7	342
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пшен.)	10/30	4,5	3,2	15,3	111,4	868
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0,05	0,02	9,1	37	663
Итого за завтрак:		360	27,35	12,12	49,1	420,1	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,6	0,12	2,22	14,4	982
	Суп картофельный с макаронными изделиями, с фаршем (говядина, картофель, лапша Роллтон, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	17/250	7,4	6,4	18,9	163,4	983/998
	Бифштекс рубленый с соусом (говядина, свинина мука пш., соль йод., масло раст., соус красн. осн.) 70/30	100	16,9	24,6	6,2	314,8	215/370
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, масло слив., соль йодир.)	150	4,3	15	29	269,7	309
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар-песок, лимон., кислота, аскорб кислота)	200	0,977	0,052	22,9	96	669

	Хлеб пшеничный йодированный	41	3	0,41	20,9	102,5	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39	-
Итого за обед:		838	34,497	46,822	108,04	999,8	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	24	982
	Суп картофельный с макаронными изделиями, с фаршем (говядина, картофель, лапша Роллтон, морковь, лук репч., соль йодир., масло растит.)	17/250	7,4	6,4	18,9	163,4	983/998
	Бифштекс рубленый с соусом (говядина, свинина мука пш., соль йод., масло раст., соус красн. осн.) 80/30	110	19,3	27,9	6,9	357,1	215/370
	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, масло слив., соль йодир.)	180	5,2	18	34,9	323,7	309
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар-песок, лимон., кислота, аскорб кислота)	200	0,977	0,052	22,9	96	669
	Хлеб пшеничный йодированный	59	4,4	0,59	30	147,5	-
	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	7,92	39	-
Итого за обед:		946	39,697	53,382	125,32	1150,7	
Полдник	Самса слоеная с сыром	80	14,4	23,2	24	360	
	Чай с лимоном (чай, лимон, сахар)	200/4	0,2	0,05	13,7	56	432
	Мармелад	40	0,04	0	31,76	128,4	
Итого за полдник:		324	14,64	23,25	69,46	544,4	
Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет			76,487	82,192	226,6	1964,3	
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше			81,687	88,752	243,88	2115,2	
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет			17,2306775	18,899544	88,480281	592,64	
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет			31,8677	32,6716	122,551	909,991	
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет			7,5435312	17,0120912	77,271907	498,61	
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше			17,2306775	18,899544	88,480281	592,64	
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше			36,8448	38,0988	137,761	1036,821	
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше			7,5435312	17,0120912	77,271907	498,61	