

«Согласовано»
Директор

"16" сентября 2021г.

«Утверждаю»
Генеральный директор
МКОУ «городской комбинат
школьного питания»
Ольгера Цыкова 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	Углевод.		
Неделя 3							
День 1							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Закуска порционная (помидоры свежие)	40	0,44	0,08	1,52	9,6	982
	Ежики мясные с соусом (говядина крупа рисовая, лук реп., соль йод., соус красный основной)	80/30	11,5	9,7	7,7	164,9	1027
	Макаронные изделия отварные (макаронные изд., масло слив., соль йод.)	150	5,3	3,9	32,7	187,5	307
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75,61	667
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	75	-
	Банан	219	3,2	1	45,9	210	
Итого за завтрак:		749	23,07	15,11	121,32	722,61	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	982
	Ежики мясные с соусом (говядина крупа рисовая, лук реп., соль йод., соус красный)	80/30	11,5	9,7	7,7	164,9	1027
	Макаронные изделия отварные (макаронные изд., масло слив., соль йод.)	180	6,3	4,7	39,2	225	307
	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0,38	0,13	18,2	75,61	667

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Хлеб пшеничный йодированный	30	2.25	0.3	15.3	75	-
	Банан	229	3.4	1.1	48	220	
		809	24.49	16.05	130.68	774.91	
	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
Итого за	(горбуша хлеб пш., молоко 3,2%, яйцо соль	110	15	8.7	6.6	165.2	1034
ая категория:	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3.06	4.43	20.04	132	371
	сухофруктов, сахар-песок, лимон. кислота)	200	0.57	0.07	24	99	611
Обед		44	3.3	0.44	22.44	110	-
	Хлеб пшеничный йодированный						
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	7.92	39	-
	Яблоко свежее	152	0.6	0.6	14.8	71.4	
		986	29.01	24.1	110.38	785	
	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1.1	0.2	3.8	24	982
	кукуруза конс., колбаса доктор, морковь, лук	300	5.4	11.4	14.76	184.8	156
Итого за	(горбуша хлеб пш., молоко 3,2%, яйцо соль	120	16.9	9.6	7.3	184	1034
категория: 12	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3.6	5.3	24	159	371
	сухофруктов, сахар-песок, лимон. кислота)	200	0.57	0.07	24	99	611
		33	2.47	0.33	16.83	82.5	-
	Хлеб пшеничный йодированный						

Обед	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	7.92	39	-
	Яблоко свежее	152	0.6	0.6	14.8	71.4	
		1105	31.96	27.74	113.41	843.7	
	Кекс Фараон	70	3.5	20.3	35	329	
	Молоко питьевое	200	5.8	6.4	9.4	120	997
		270	9.3	26.7	44.4	449	
Итого за			#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	
Полдник			56.45	43.79	244.09	1618.61	
Итого за полдник:							
Итого за день	Каша молочная Улыбка с маслом (крупа рисовая, группа овсяная Геркулес, молоко, масло слив., сахар.соль йод.)	200/10	7.09	10.9	39.2	283.8	53
	Итого за день	20/37	20.192	22.408	18.55	165.3	868
День 2	Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком (творог 5%, сахар-песок, крупа манная, изюм, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметан 15%, сгущенное молоко)	120/30	19.896	13.142	44.623	376.6	183
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами для напитка Витошка)	200	0	0	18.6	74	1014
Завтрак		617	47.178	46.45	120.973	899.7	
	Каша молочная Улыбка с маслом (крупа рисовая, группа овсяная Геркулес, молоко, масло слив., сахар.соль йод.)	200/10	7.09	10.9	39.2	283.8	53
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб)	20/30	7.432	6.183	18.55	147.8	868
Итого за	молоком (творог 5%, сахар-песок, крупа манная,	150/30	24.33	15.79	51.61675	446.1	183
категория: 12	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами для напитка Витошка)	200	0	0	18.6	74	1014
		640	38.852	32.873	127.9675	951.7	

Завтрак	Закуска порционная (помидоры свежие)	45	0.66	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.)	10/200	4.3206	5.9083	10.218	111.3	165/998
Итого за	молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари	105	10.361	17.192	9.2685	233.24	225
ая категория:	паста, соль йод.)	150	3.6554	5.4235	35.975	207.3	297
Обед	киселя, сахар, аскорб. кислота)	200	0.02	0	29.1	116	437
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3.15	0.42	21.42	105	-
	Хлеб ржаной	20	1.3	0.24	7.9	39.6	-
	Груша свежая	171	0.72	0.54	18.54	84.6	
		941	24.188	29.381	134.7575	911.482	
	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.)	15/250	6.10577	7.9486	12.7946	147.1	165/998
Итого за	молоко, хлеб пш.йодир., лук репч., яйцо, сухари	105	10.361	17.19	9.268	233.2	225
категория: 12	паста, соль йод.)	180	4.38	6.5	43.08	248	297
Обед	киселя, сахар, аскорб. кислота)	200	0.02	0	29.1	116	437
	Хлеб пшеничный йодированный	40	2.25	0.3	15.3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1.3	0.24	7.9	39.6	-
	Груша свежая	180	0.72	0.54	18.54	84.6	
		1090	26.2367	32.986	139.786	967.5	

	сдоб., мясо гов., лук, крупа рисовая, масло	75	8.91	8.02	29.36	225	60
	Напиток лимонный (лимоны, сахар-песок)	200	0.13	0.015	22.2	89.6	691
		275	9.04	8.035	51.56	314.6	
Итого за			71.366	75.831	255.7305	1811.182	
Полдник			65.0887	65.859	267.7535	1919.2	
Итого за полдник:							
Итого за день	Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	180/5	5.09	6.07	35.47	217	898
Итого за день	Напиток кофейный Школьный (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1.74	1.76	16.6	89	987
День 3	Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский, масло слив., хлеб пшеничн.)	30/10/40	10.04	16.5	20.53	275	1017
Итого за категория:	Груша	171	0.684	0.51	17.61	80.3	
		636	17.54	24.84	90.21	661.3	
Завтрак	Каша молочная рисовая с маслом (крупа рисовая, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	200/10	5.65	6.39	39.41	237	898
	Напиток кофейный Школьный (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1.74	1.76	16.6	89	987
Итого за	Российский, масло слив., хлеб пшеничн.)	30/10/40	7.7	13.5	20.5	239	1017
Итого за категория: 12	Груша	175	0.7	0.52	18.02	82.5	
		665	15.79	22.17	94.53	647.5	
Завтрак	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
Итого за	молоко, лук репч., сухари панир., масло растит)	90	12.43	14.54	10.49	222	251a

Итого за категория:	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	150	3.06	4.43	20	132	371
Обед	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	-
		982	29.458	29.65	106.44	798.31	
	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1.1	0.2	3.8	24	982
	(говядина, картофель, капуста, морковь, лук	20/250	7.34	9.07	8.3	144.3	197/998
Итого за категория: 12	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	-
		1118	34.1	33.17	128.46	928.91	
	дрожжи, яйцо, масло сл.)	75	5.74	5.8	41.17	240	327
Молоко питьевое	200	5.8	6.4	9.4	120	997	
	275	11.54	12.2	50.57	360		
Итого за			46.998	54.49	196.65	1459.61	
Полдник			49.89	55.34	222.99	1576.41	

Итого за полдник:							
Итого за день	Закуска порционная (помидоры свежие)	40	0.44	0.08	1.52	9.6	982
Итого за день	Кюфта по-московски с маслом (говядина, яйцо, лук репч., крупа рисовая, мука пшен., масло растит., соль йодир, масло слив)	80/5	15.5	21.1	6.7	280	209
День 4	Макаронные изделия отварные (макарон. изд., масло слив., соль йодир.)	150	5.3	3.9	32.7	187.5	307
Итого за день	Компот из свежих яблок и изюма с вит С (яблоки св., изюм, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0.29	0.12	21.3	87.8	645
Завтрак	Хлеб пшеничный йодированный	30	2.25	0.3	15.3	75	-
	Яблоко свежее	146	0.5	0.5	14.3	86.6	-
		651	24.28	26	91.82	726.5	
Итого за	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0.66	0.012	2.28	14.4	982
	Кюфта по-московски с маслом (говядина, яйцо, лук репч., крупа рисовая, мука пшен., масло растит., соль йодир, масло слив)	80/5	15.5	21.1	6.7	280	209
	макло слив., соль йодир.)	180	6.3	4.7	39.2	225	307
Итого за	Компот из свежих яблок и изюма с вит С (яблоки св., изюм, сахар-песок, лимон.кислота, аскорб. кислота)	200	0.29	0.12	21.3	87.8	645
Завтрак	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.4	20.4	100	-
	Яблоко свежее	152	0.6	0.6	14.8	71.4	-
		717	26.35	26.932	104.68	778.6	
	(картофель, горох, морковь, лук репч., масло	15/250	9.2	8.3	17.9	184	157/998
	растит., лук репч., молоко, соль йодир., яйцо,	100	11.8	10.8	3.6	159.2	1038

Итого за	гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	8.2	5.3	35.9	224.6	632
ая категория:	Чай с медом (чай, мед)	200/15	0.34	0.04	14.6	60.4	977
Обед	Хлеб пшеничный йодированный	30	2.25	0.3	15.3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1.98	0.36	11.8	59.4	-
	Банан	210	3.15	1.05	44.1	201.6	-
		990	36.92	26.15	143.2	964.2	
	(картофель, горох, морковь, лук репч., масло растит., лук репч., молоко, соль йодир., яйцо,	15/250	9.2	8.3	17.9	184	157/998
		110	17.8	15.5	4.3	228	1038
Итого за	гречневая, масло сливочное, соль йод.)	200	10.9	7.1	47.8	299	632
категория: 12	Чай с медом (чай, мед)	200/15	0.34	0.04	14.6	60.4	977
Обед	Хлеб пшеничный йодированный	30	2.25	0.3	15.3	75	-
	Хлеб ржаной	20	1.98	0.36	11.8	59.4	-
	Банан	224	3.36	1.12	47.04	215	-
		1064	45.83	32.72	158.74	1120.8	
	масло слив., яйцо, яйца, соль, молоко, яблоки)	75	4.3	8.6	34.6	234	511
	Чай черный (чай)	200	0.14	0.04	0.03	1.33	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
Итого за		475	4.44	8.64	58.63	326.33	
Полдник			61.2	52.15	235.02	1690.7	
			72.18	59.652	263.42	1899.4	
Итого за полдник:							

Итого за день	Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	180/10	7.3	11	36	274	515
Итого за день	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пшен.)	25/40	8.8	7.77	20.4	191	868
День 5	Творожно-банановая запеканка со сгущенным молоком (творог, сахар-песок, яйцо, масло слив.банан, сметана, крупа манная, соль йодир., молоко сгущ.)	125/30	21.4	9.19	39.6	327	1013
Итого за категория:	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1.55	1.45	2.17	28	603
Завтрак		610	39.05	29.41	98.17	820	
	Каша молочная пшеничная с маслом (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	200/10	8.21	11.51	40.11	296.7	515
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пшен.)	25/40	8.8	7.77	20.4	191	868
Итого за категория: 12	сгущенным молоком (творог, сахар-песок, чай с молоком (чай, молоко)	140/28	23.5	9.81	41.2	348	1013
		200	1.55	1.45	2.17	28	603
Завтрак		643	42.06	30.54	103.88	863.7	
	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
	паста, масло раст., мука пш., соль йод.) 50/50	100	14.34	14.06	3.03	196	550
Итого за	слив., соль йод.)	150	4.32	4.07	29.55	172	585

Итого за	изделиями, с фаршем (говядина, картофель, паста, масло раст., мука пш., соль йод.) 60/60	20/250	6.9	5.97	19.07	157	983/998
	слив., соль йод.)	120	17.21	16.91	3.61	235.7	550
Итого за		200	5.76	5.43	39.41	229	585
Итого за	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	-
Итого за	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	39	-
	Яблоко свежее	151	0.6	0.6	14.79	71	-
Итого за		1021	36.46	30.95	134.06	947.7	
Итого за	дрожжевое, сыр, масло слив.)	75	8.46	11.7	28.4	253	328
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0.3	0.08	12.8	53.3	621
Итого за		295	8.76	11.78	41.2	306.3	
Итого за			69.612	55.862	209.34	1610.1	
	Полдник		78.52	61.49	237.94	1811.4	
Итого за полдник:							
Итого за день	Закуска порционная (огурцы свежие)	40	0.28	0.04	0.76	4.4	982
Итого за день	Сеченики Посольские (минтай, хлеб пш., лук репч., молоко, яйцо, мука пшен., масло растит.. соль йодир.)	70	10.4	10	5.9	155.6	252
День 6	масло .сл)	150	3.06	4.43	20.04	132	371
Итого за день	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	200	0.38	0.13	18.2	75.6	667

Завтрак	Хлеб пшеничный йодированный	40	0.6	0.5	17.3	100	-
	Груша свежая	168	0.67	0.5	17.3	79	-
		668	15.39	15.6	79.5	546.6	
	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0.42	0.06	1.14	6.6	982
	репч., молоко, яйцо, мука пшен., масло растит..	70	10.4	10	5.9	155.6	252
Итого за	масло .сл)	200	4.08	5.91	26.73	176.4	371
категория: 12	песок)	200	0.38	0.13	18.2	75.61	667
Завтрак	Хлеб пшеничный йодированный	40	0.6	0.5	17.3	100	-
	Груша свежая	172	0.6	0.5	17.7	80.8	-
		742	16.48	17.1	86.97	595.01	
	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0.42	0.06	1.14	6.6	982
	фаршем (говядина, картофель, капуста,	15/250	6.1	7.9	12.7	14.7	165/998
Итого за	крупя рисовая, морковь, лук репч., томат,	50/150	18.2	24.4	39.5	478	523
категория:	Чай с медом (чай, мед)	200/15	0.34	0.04	14.6	60.4	977
Обед	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	-
		992	29.44	32.792	120.12	769.7	
	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
Итого за	крупа рисовая, морковь, лук репч., томат,	60/160	21.3	30.7	42	530	523
категория: 12	Чай с медом (чай, мед)	200/15	0.34	0.04	14.6	60.4	977
Обед	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	-
		1075	33.72	39.55	129.9	1011.4	
	Булочка «Жучок с повидлом» (мука, дрожжи, сахар-песок, яйцо, м.слив., повидло)	75	4.9	5.4	43.7	243	344
	Молоко питьевое	200	5.8	6.4	9.4	120	997
	275	10.7	11.8	53.1	363		
Итого за			44.83	48.392	199.62	1316.3	
Полдник			50.2	56.65	216.87	1606.41	
Итого за полдник:							
Итого за день	Биточки «Здоровье» с соусом красным основным (говядина, яйцо, крупа манная, соль йод., сухари панир., масло подсолн., соус красн.осн.)	70/30	12.7	13.54	10.81	215.6	207
Итого за день	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	8.2	5.3	35.9	224.6	632
День 7	Компот из кураги с вит С (курага, сахар-песок, лимон., кислота, аскорб кислота)	200	0.977	0.052	22.9	96	669
ая категория:	Хлеб пшеничный йодированный	39	2.95	0.39	19.89	97.5	-

	Банан	235	3.52	1.17	49.35	225	-
Завтрак		724	28.347	20.452	138.85	858.7	
	Закуска порционная (огурцы свежие)	50	0.35	0.05	0.95	5.5	982
	Биточки «Здоровье» с соусом красным основным (говядина, яйцо, крупа манная, соль йод., сухари панир., масло подсолн., соус красн.осн.)	70/30	12.7	13.54	10.81	215.6	207
Итого за категорию: 12	гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	8.2	5.3	35.9	224.6	632
	лимон., кислота, аскорб кислота)	200	0.977	0.052	22.9	96	669
	Хлеб пшеничный йодированный	39	2.95	0.39	19.89	97.5	-
	Банан	231	3.465	1.15	48.51	221.7	-
		770	28.642	20.482	138.96	860.9	
Завтрак	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.)	100	14.55	21.44	8.26	284	628
Итого за категория	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	-
		976	32.03	39.28	116.2	958.6	

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.) 85/30	115	17.62	25.79	9.65	341.2	628
Итого за категория: 12	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
Обед	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	-
		1197	36.191	44.166	148.9	1111.1	
	Булочка посыпная (мука, дрожжи прес., соль йодир., сахар-песок, масло слив.)	75	4.9	7.6	39.7	247	325
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0.05	0.02	9.1	56	432
	279	4.95	7.62	48.8	303		
Итого за			60.377	59.732	255.05	1817.3	
Полдник			64.833	64.648	287.86	1972	
Итого за полдник:							
Итого за день	Яйцо вареное	1 шт.	3.7	4.04	0.25	56	776
Итого за день	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)	20/30	6.89	6.2	15.3	150	868
День 8	Каша молочная овсяная Геркулес с маслом (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод., масло слив.)	180/10	7.1	11.9	31.1	260.5	898
ная категория	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1.8	1.6	13.2	75.2	986
Завтрак	Груша	169	0.6	0.5	17.4	79.4	-
		649	20.09	24.24	77.25	621.1	
	Яйцо вареное	1 шт.	3.7	4.04	0.25	56	776

	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)	20/30	6.89	6.2	15.3	150	868
Итого за	геркулесовая, молоко, сахар-песок., соль йод.,	200/10	7.8	12.4	34.6	282.1	898
категория: 12	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1.8	1.6	13.2	75.2	986
Завтрак	Груша	189	0.7	0.5	19.4	88.8	-
		689	20.89	24.74	82.75	652.1	
	Закуска порционная (огурцы свежие)	60	0.4	0.06	1.14	6.6	982
	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	10/250	4.5	7.1	8.2	115.6	197/998
Итого за	масло растит., лук репч., мука пшен., хлеб пшен.,	100	10.4	14	11.4	214	1028
ная категория:	Пюре картофельное (картофель, молоко т/п, масло .сл)	150	3	4.4	20	132	371
Обед	Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)	180	0.34	0.12	16.4	67	591
	Хлеб пшеничный йодированный	39	2.9	0.39	19.8	97.5	-
		20	1.98	0.36	11.88	39	-
	Хлеб ржаной						
	Груша	170	0.68	0.51	17.51	79.9	-
		979	24.2	26.94	106.33	751.6	
	Закуска порционная (огурцы свежие)	80	0.56	0.08	1.52	8.8	982
Итого за	картофель, капуста, морковь, лук репч., томат	10/250	4.5	7.1	8.2	115.6	197/998
Итого за	масло растит., лук репч., мука пшен., хлеб пшен.,	120	13.3	17.6	14	269	1028
категория: 12	Пюре картофельное (картофель, молоко т/п, масло .сл)	180	3.6	5.3	24	158	371
	песок)	200	0.38	0.13	18.2	75	591
		39	2.9	0.39	19.8	97.5	-
	Хлеб пшеничный йодированный						

Обед	Хлеб ржаной	30	2.97	0.54	17.82	59	-
	Груша	177	0.7	0.5	18.2	83.1	
		1086	28.91	31.64	121.74	866	
	Булочка с повидлом Обсыпная (мука, сахар-песок, дрожжи, масло сл. соль йодир., повидло)	75	4.83	8.63	42.33	266	340
	Чай с вареньем (чай, варенье)	200/20	0.3	0.08	12.8	53	621
		295	5.13	8.71	55.13	319	
Итого за			44.29	51.18	183.58	1372.7	
Полдник			49.8	56.38	204.49	1518.1	
Итого за полдник:							
Итого за день	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пшеничн.)	20/34	7.2	6.25	17.8	160	868
Итого за день	Колбаса отварная (колбаса вареная)	75	9	14.6	1	172	625
День 9	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	150	5.3	3.93	32.73	187.5	307
Итого за категория:	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0.26	1.18	19.8	91	904
Завтрак	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0.2	20.2	91	-
		679	22.76	26.16	91.53	701.5	
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пшеничн.)	20/34	7.2	6.25	17.8	160	868
	масло сл)	75/8	9	20.4	1.1	224.9	625
Итого за	изделия, масло сл., соль йодир.)	180	6.3	4.71	39.2	225	307
Итого за категория: 12	Напиток из облепихи протертой с сахаром (облепиха, протертая с сахаром, сахар-песок)	200	0.26	1.18	19.8	91	904
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1	0.2	20.2	91	-

		717	23.76	32.74	98.1	791.9	
Завтрак							
	Суп картофельный с фаршем (фарш говяж., картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль	20/250	7.9	7.1	18	168	698/998
	масло раст., соль йод.) 45/45	90	12.9	12.6	2.7	176.5	550
Итого за	гречневая, масло сливочное, соль йод.)	150	8.2	5.3	35.9	224.6	632
ая категория:	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар-песок, лимон .кислота)	200	0.4	0.8	25.5	105	435
Обед	Хлеб пшеничный йодированный	48	3.6	0.48	24.4	120	-
	Хлеб ржаной	25	1.98	0.36	11.9	59.4	-
	Яблоко свежее	161	0.6	0.6	15.7	75.6	-
		944	35.58	27.24	134.1	929.1	
	картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль	20/250	7.9	7.1	18	168	698/998
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.) 60/60	120	17.2	16.9	3.6	235.5	550
Итого за обед	гречневая, масло сливочное, соль йод.)	180	9.8	6.4	43	269.6	632
категория: 12	песок, лимон.кислота)	200	0.4	0.8	25.5	105	435
Обед		48	3.6	0.48	24.4	120	-
	Хлеб пшеничный йодированный						
	Хлеб ржаной	25	1.98	0.36	11.9	59.4	-
	Яблоко свежее	161	0.6	0.6	15.7	75.6	-
		1004	41.48	32.64	142.1	1033.1	
	песок, сода)	75	5.5	17.4	42	347	332
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1.8	1.4	2.1	28	603
	275	7.3	18.8	44.1	375		
Итого за обед:			58.34	53.4	225.63	1630.6	

Полдник			65.24	65.38	240.2	1825	
Итого за полдник:							
Итого за день	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло слив.)	180/10	6.5	9.4	42	279.3	623
Итого за день	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)	20/35	7.2	6.25	17.8	160	868
День 10	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
Итого за день	Напиток кофейный «Школьный» (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1.7	1.76	16.6	89	987
		565	38.2	26.31	101.1	800	
Завтрак							
	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир, масло слив.)	180/10	6.5	9.4	42	279.3	623
	Бутерброд с сыром (сыр, хлеб пшен. йодир.)	20/35	7.2	6.25	17.8	160	868
Итого за	(творог, сахар-песок, яйцо, масло слив., сухари	110/23	25.2	10.1	29	308.3	342
	Напиток кофейный «Школьный» (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1.7	1.76	16.6	89	987
		577	40.6	27.51	105.4	836.6	
Завтрак							
	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
Итого за	мука пш., соль йод., масло раст., соус красн. осн.)	100	16.9	24.6	6.2	314.8	215/370
Итого за	Перловка с овощами (крупа перловая, морковь, лук репч., масло растит., томат.паста, масло слив., соль йодир.)	150	4.3	15	29	269.7	309
Итого за	Компот из кураги с вит С (курага, сахар-песок, лимон., кислота, аскорб кислота)	200	0.977	0.052	22.9	96	669

Обед	Хлеб пшеничный йодированный	41	3	0.41	20.9	102.5	-	
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	7.92	39	-	
		838	34.497	46.822	108.04	999.8		
	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1.1	0.2	3.8	24	982	
	фаршем (говядина, картофель, лапша Роллтон,	17/250	7.4	6.4	18.9	163.4	983/998	
Итого за	мука пш., соль йод., масло раст., соус красн. осн.)	110	19.3	27.9	6.9	357.1	215/370	
категория: 12	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	
Обед	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	-	
		946	39.697	53.382	125.32	1150.7		
		песок, масло сл, яйцо, картофель, лук репчат., масло раст., соль йодир.)	75	5.04	4.64	30.7	185	60
		Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0.05	0.02	9.1	37	663
Итого за		275	5.09	4.66	39.8	222		
Итого за			72.697	73.132	209.14	1799.8		
Полдник			80.297	80.892	230.72	1987.3		
			#REF!	#REF!	#REF!	#REF!		
Итого за полдник:			30.5885	30.8807	119.07375	865.7892		
Итого за день 10. Возрастная категория: 7-11 лет			7.625	11.8945	48.729	333.823		
Итого за день 10. Возрастная категория: 12 лет и старше			27.7914	25.1137	107.39175	775.292		
Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет			35.45847	35.8944	134.2416	998.091		
Среднее значение за период по обедам 7-11 лет			7.625	11.8945	48.729	333.823		
Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет								
Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше								
Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше								
Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше								

