

**СОГЛАСОВАНО:**

Директор  
МОУ «СОШ №4»



Стрюк  
2026г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

ООО «Торгово-производственное  
управление»



Директор  
Л.К.Ошева  
2026г.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ на 2026 год  
лагерь с дневным пребыванием,  
с 3-х разовым питанием (завтрак, обед, полдник),  
с содержанием пищевых веществ и энергии  
согласно нормам СанПин 2.3/2.4.3590-20**

**Возраст 7-11 лет, 1-4 классы**  
завтрак - 588 ккал  
обед - 822 ккал  
полдник - 235 ккал  
Итого (7-11 лет): 1645 ккал

**Возраст 12-18 лет, 5-11 классы**  
завтрак - 680 ккал  
обед - 952 ккал  
полдник - 272 ккал  
Итого (11-18 лет): 1904 ккал

№ т.к.	Наименование блюд	Выход	Ккал	Б	Ж	У
<b>1 день, завтрак (7-10 лет)</b>						
79	Каша вязкая рисовая молочная	200/10	218	3,0	8,0	31,6
212	Чай с сахаром	200/10	58	0,20	0,0	15,00
5/1	Бутерброды с сыром	15/20	119,8	6,24	4,79	0,0
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7
	<b>Итого:</b>		<b>472</b>	<b>11</b>	<b>13</b>	<b>54</b>
<b>завтрак (11-17 лет)</b>						
79	Каша вязкая рисовая молочная	200/10	218	3,0	8,0	31,6
212	Чай с сахаром	200/10	58	0,20	0,0	15,00
5/1	Бутерброды с сыром	15/20	119,8	6,24	4,79	0,0
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7
	<b>Итого:</b>		<b>472</b>	<b>10,6</b>	<b>12,9</b>	<b>54,3</b>
<b>Обед (7-10лет)</b>						
34/2	Салат из св.капусты со св.помидорами	60	1,34	3,2	7,25	65,50
49	Борщ со св.капустой и картофелем, с птицей	25/250/10	152	6,8	9,0	10,8
154/5	Котлета рубленая из птицы с маслом сливочным	60/5	193,2	9,53	14,79	5,0
165	Макаронные изделия отварные	150	221	5,25	6,15	35,25
222	Напиток фруктово-ягодный	200	75	0,3	0,07	18,9
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7
249	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7
	<b>Итого:</b>		<b>786</b>	<b>27,4</b>	<b>37,6</b>	<b>148,9</b>
<b>Обед (11-17лет)</b>						
34/2	Салат из св.капусты со св.помидорами	60	1,34	3,2	7,25	65,50
49	Борщ со св.капустой и картофелем, с птицей	25/250/10	152	6,8	9,0	10,8
154/2	Котлета рубленая из птицы с маслом сливочным	80/5	257,6	12,70	19,72	6,66
165/1	Макаронные изделия отварные	180	265,2	6,30	6,18	42,30
222	Напиток фруктово-ягодный	200	75	0,3	0,07	18,9
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7
249	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7
	<b>Итого:</b>		<b>894</b>	<b>31,6</b>	<b>42,6</b>	<b>157,6</b>
<b>Полдник (7-10лет)</b>						
213	Чай с лимоном	200/10/7	60	0,3	0,0	15,2
231/2	Булочка домашняя	100	394	7,50	13,2	60,90
318	Мороженое сливочное	70	128,1	2,6	7,0	13,6
	<b>Итого:</b>		<b>582</b>	<b>10,4</b>	<b>20,2</b>	<b>89,7</b>
<b>Полдник (11-17лет)</b>						
213	Чай с лимоном	200/10/7	60	0,3	0,0	15,2
231/2	Булочка домашняя	100	394	7,50	13,2	60,90
318	Мороженое сливочное	70	128,1	2,6	7,0	13,6
	<b>Итого:</b>		<b>582</b>	<b>10,4</b>	<b>20,2</b>	<b>89,7</b>
	<b>Итого за день (7-10лет):</b>		<b>1 839</b>	<b>48,4</b>	<b>70,8</b>	<b>292,9</b>
	<b>Итого за день (11-17лет):</b>		<b>1 948</b>	<b>53</b>	<b>76</b>	<b>302</b>
<b>2 день, завтрак (7-10лет)</b>						
82	Каша вязкая геркулесовая молочная	200/10	230	5,6	10,4	26,4
217	Кофейный напиток	200	152	2,5	3,6	28,7
228	Сдоба обыкновенная	50	172	3,90	4,30	29,5
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7
	<b>Итого:</b>		<b>630</b>	<b>13</b>	<b>18</b>	<b>92</b>
<b>Завтрак (11-17лет)</b>						
82	Каша вязкая геркулесовая молочная	200/10	230	5,6	10,4	26,4
217	Кофейный напиток	200	152	2,5	3,6	28,7
228	Сдоба обыкновенная	50	172	3,90	4,30	29,5
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7
	<b>Итого:</b>		<b>630</b>	<b>13</b>	<b>18</b>	<b>92</b>
<b>Обед (7-10лет)</b>						
70	Суп-лапша домашняя, с птицей	25/250	158	7,6	7,7	14,1
153	Птица, тушеная в сметанном соусе	100	121	5,6	8,9	4,65
155	Каша гречневая рассыпчатая	150	279	8,70	7,8	42,6

198	Компот из смеси сухофруктов	200	124	0,6	0,0	31,4
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7
249	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7
	<b>Итого:</b>		<b>825</b>	<b>24,8</b>	<b>24,7</b>	<b>106,2</b>
	<b>Обед (11-17лет)</b>					
70	Суп-лапша домашняя, с птицей	25/250	158	7,6	7,7	14,1
153	Птица, тушеная в сметанном соусе	100	121	5,6	8,9	4,65
155/1	Каша гречневая рассыпчатая	180	334,8	10,4	9,4	51,1
198	Компот из смеси сухофруктов	200	124	0,6	0,0	31,4
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7
249	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7
	<b>Итого:</b>		<b>881</b>	<b>26,5</b>	<b>26,3</b>	<b>114,7</b>
	<b>Полдник (7-10лет)</b>					
213	Чай с лимоном	200/10/7	60	0,3	0,0	15,2
232/2	Булочка "Дорожная"	50	194	3,55	7,40	28,1
252	Яблоки свежие	150	66	0,6	0,6	66,0
	<b>Итого:</b>		<b>320</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>109</b>
	<b>Полдник (11-17лет)</b>					
213	Чай с лимоном	200/10/7	60	0,3	0,0	15,2
232/2	Булочка "Дорожная"	50	194	3,55	7,40	28,1
252	Яблоки свежие	150	66	0,6	0,6	66,0
	<b>Итого:</b>		<b>320</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>109</b>
	<b>Итого за день (7-10лет):</b>		<b>1 775</b>	<b>42,5</b>	<b>51,2</b>	<b>307,7</b>
	<b>Итого за день (11-17лет):</b>		<b>1 831</b>	<b>44</b>	<b>53</b>	<b>316</b>
	<b>3 день, завтрак (7-10 лет)</b>					
89	Каша жидкая манная молочная	200/10	172	3,0	8,2	20,0
212	Чай с сахаром	200/10	58	0,20	0,0	15,00
229/2	Булочка ванильная	50	171,5	3,95	4,25	29,05
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7
	<b>Итого:</b>		<b>478</b>	<b>8</b>	<b>13</b>	<b>72</b>
	<b>Завтрак (11-17 лет)</b>					
89	Каша жидкая манная молочная	200/10	172	3,0	8,2	20,0
212	Чай с сахаром	200/10	58	0,20	0,0	15,00
229/2	Булочка ванильная	50	171,5	3,95	4,25	29,05
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7
	<b>Итого:</b>		<b>478</b>	<b>8</b>	<b>13</b>	<b>72</b>
	<b>Обед (7-10лет)</b>					
41	Огурцы свежие (порционно)	60	6	0,5	0,06	1,14
55	Щи из свежей капусты с картофелем, с птицей	25/250/10	147	7,1	8,2	10,5
155/1	Сосиски отварные с маслом сливочным	50/5	196,5	5,53	15,82	0,84
170	Картофельное пюре	150	164,0	3,15	6,75	21,9
201	Компот из кураги	200	126	1,2		31,6
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7
249	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7
	<b>Итого:</b>		<b>783</b>	<b>19,8</b>	<b>31,2</b>	<b>79,4</b>
	<b>Обед(11-17лет)</b>					
41	Огурцы свежие (порционно)	60	6	0,5	0,06	1,14
55	Щи из свежей капусты с картофелем, с птицей	25/250/10	147	7,1	8,2	10,5
155	Сосиски отварные с маслом сливочным	100/5	361	12,2	33,1	2,5
170/1	Картофельное пюре	180	197,0	3,78	8,10	26,3
201	Компот из кураги	200	126	1,2		31,6
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7
249	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7
	<b>Итого:</b>		<b>980</b>	<b>27,1</b>	<b>49,8</b>	<b>85,4</b>
	<b>Полдник(7-10лет)</b>					
213	Чай с лимоном	200/10/7	60	0,3	0,0	15,2
231	Булочка домашняя	100	394	7,50	13,2	60,90
253	Груши свежие	150	69	0,60	0,60	15,5
	<b>Итого:</b>		<b>523</b>	<b>8,4</b>	<b>13,8</b>	<b>91,6</b>

<b>Полдник(11-17лет)</b>						
№ рец.	Наименование блюд	Выход	Ккал	Б	Ж	У
213	Чай с лимоном	200/10/7	60	0,3	0,0	15,2
231	Булочка домашняя	100	394	7,50	13,2	60,90
253	Груши свежие	150	69	0,60	0,60	15,5
<b>Итого:</b>			<b>523</b>	<b>8,4</b>	<b>13,8</b>	<b>91,6</b>
<b>Итого за день (7-10лет):</b>			<b>1 783</b>	<b>36,5</b>	<b>57,6</b>	<b>242,7</b>
<b>Итого за день (11-17лет):</b>			<b>1 981</b>	<b>44</b>	<b>76</b>	<b>249</b>
<b>4 день, завтрак (7-10лет)</b>						
85/1	Каша вязкая пшеничная молочная	200/10	240	5,8	9,2	31,8
203	Кисель плодово-ягодный	200	124	0,6	0,0	31,4
5/1	Бутерброды с сыром	15/20	119,8	6,24	4,79	0,0
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7
<b>Итого:</b>			<b>560</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>71</b>
<b>Завтрак (11-17лет)</b>						
85/1	Каша вязкая пшеничная молочная	200/10	240	5,8	9,2	31,8
203	Кисель плодово-ягодный	200	124	0,6	0,0	31,4
5/1	Бутерброды с сыром	15/20	119,8	6,24	4,79	0,0
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7
<b>Итого:</b>			<b>560</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>71</b>
<b>Обед (7-10лет)</b>						
40	Помидор свежий(порционно)	60	15	0,6	0,2	2,3
59/1	Рассольник ленинградский , с птицей	25/250/10	194	8,1	8,4	20,6
127/3(а)	Плов из птицы	200	358	16,2	15,80	36,2
220	Напиток из плодов шиповника	200	191	1,6	0,66	44,8
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7
249	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7
<b>Итого:</b>			<b>901</b>	<b>28,8</b>	<b>25,4</b>	<b>117,3</b>
<b>Обед (11-17лет)</b>						
40	Помидор свежий(порционно)	60	15	0,6	0,2	2,3
59/1	Рассольник ленинградский , с птицей	25/250/10	194	8,1	8,4	20,6
127/3(а)	Плов из птицы	200	358	16,2	15,80	36,2
220	Напиток из плодов шиповника	200	191	1,6	0,66	44,8
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7
249	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7
<b>Итого:</b>			<b>901</b>	<b>28,8</b>	<b>25,4</b>	<b>117,3</b>
<b>Полдник (7-10лет)</b>						
213	Чай с лимоном	200/10/7	60	0,3	0,0	15,2
225	Ватрушка с повидлом	75	263	4,7	1,1	59,8
252	Яблоки свежие	150	66	0,6	0,6	66,0
<b>Итого:</b>			<b>389</b>	<b>5,6</b>	<b>1,7</b>	<b>141,0</b>
<b>Полдник (11-17лет)</b>						
213	Чай с лимоном	200/10/7	60	0,3	0,0	15,2
225	Ватрушка с повидлом	75	263	4,7	1,1	59,8
252	Яблоки свежие	150	66	0,6	0,6	66,0
<b>Итого:</b>			<b>389</b>	<b>5,6</b>	<b>1,7</b>	<b>141,0</b>
<b>Итого за день (7-10лет):</b>			<b>1 850</b>	<b>48,2</b>	<b>41,3</b>	<b>329,2</b>
<b>Итого за день (11-17лет):</b>			<b>1 850</b>	<b>48</b>	<b>41</b>	<b>329</b>
<b>5 день, завтрак (7-10лет)</b>						
84	Каша вязкая молочная кукурузная	200/10	261	8,6	7,4	41,0
212	Чай с сахаром	200/10	58	0,20	0,0	15,00
229/2	Булочка ванильная	50	171,5	3,95	4,25	29,05
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7
<b>Итого:</b>			<b>567</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>93</b>
<b>Завтрак (11-17лет)</b>						
84	Каша вязкая молочная кукурузная	200/10	261	8,6	7,4	41,0
212	Чай с сахаром	200/10	58	0,20	0,0	15,00
229/2	Булочка ванильная	50	171,5	3,95	4,25	29,05
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7

		<b>Итого:</b>	<b>567</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>93</b>
	<b>Обед (7-10лет)</b>					
61	Суп крестьянский с крупой, с мясом птицы	25/250/10	175	7,7	9,2	14,8
131/4	Биточек нежный с маслом сливочным	60/5	176,4	9,57	10,82	9,64
165	Макаронные изделия отварные	150	221	5,25	6,15	35,25
222	Напиток фруктово-ягодный	200	75	0,3	0,07	18,9
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7
249	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7
		<b>Итого:</b>	<b>790</b>	<b>25,1</b>	<b>26,6</b>	<b>92,0</b>
	<b>Обед (11-17лет)</b>					
61	Суп крестьянский с крупой, с мясом птицы	25/250/10	175	7,7	9,2	14,8
131/5	Биточек нежный с маслом сливочным	80/5	235,2	12,8	14,43	12,85
165/1	Макаронные изделия отварные	180	265,2	6,30	6,18	42,30
222	Напиток фруктово-ягодный	200	75	0,3	0,07	18,9
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7
249	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7
		<b>Итого:</b>	<b>893</b>	<b>29,4</b>	<b>30,2</b>	<b>102,3</b>
	<b>Полдник (7-10лет)</b>					
213	Чай с лимоном	200/10/7	60	0,3	0,0	15,2
246	Вафли кондитерские	50	306	3,00	17,60	38,20
253	Груши свежие	150	69	0,60	0,60	15,5
		<b>Итого:</b>	<b>435</b>	<b>3,9</b>	<b>18,2</b>	<b>68,9</b>
	<b>Полдник (11-17лет)</b>					
213	Чай с лимоном	200/10/7	60	0,3	0,0	15,2
246	Вафли кондитерские	50	306	3,00	17,60	38,20
253	Груши свежие	150	69	0,60	0,60	15,5
		<b>Итого:</b>	<b>435</b>	<b>3,9</b>	<b>18,2</b>	<b>68,9</b>
	<b>Итого за день (7-10лет):</b>		<b>1 792</b>	<b>43,0</b>	<b>56,6</b>	<b>253,6</b>
	<b>Итого за день (11-17лет):</b>		<b>1 895</b>	<b>47</b>	<b>60</b>	<b>264</b>
	<b>6 день, завтрак (7-10лет)</b>					
79	Каша вязкая рисовая молочная	200/10	218	3,0	8,0	31,6
216	Какао с молоком	200	190	4,9	5,0	32,5
228	Сдоба обыкновенная	50	172	3,90	4,30	29,5
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7
		<b>Итого:</b>	<b>656</b>	<b>13</b>	<b>17</b>	<b>101</b>
	<b>Завтрак (11-17лет)</b>					
79	Каша вязкая рисовая молочная	200/10	218	3,0	8,0	31,6
216	Какао с молоком	200	190	4,9	5,0	32,5
228	Сдоба обыкновенная	50	172	3,90	4,30	29,5
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7
		<b>Итого:</b>	<b>656</b>	<b>13</b>	<b>17</b>	<b>101</b>
	<b>Обед (7-10лет)</b>					
41	Огурцы свежие (порционно)	60	6	0,5	0,06	1,14
65	Суп картофельный с крупой, с мясом птицы	25/250	151	7,3	4,9	18,5
140/1(a)	Тефтели (2 вариант) с соусом сметанным с томатом	60/50	158,4	8,07	9,97	8,50
155	Каша гречневая рассыпчатая	150	279	8,7	7,8	42,6
198	Компот из смеси сухофруктов	200	124	0,6	0,0	31,4
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7
249	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7
		<b>Итого:</b>	<b>855</b>	<b>27,0</b>	<b>23,0</b>	<b>114,4</b>
	<b>Обед (11-17лет)</b>					
41	Огурцы свежие (порционно)	60	6	0,5	0,06	1,14
65	Суп картофельный с крупой, с мясом птицы	25/250	151	7,3	4,9	18,5
140/6	Тефтели (2 вариант) с соусом сметанным с томатом	80/50	211,2	10,76	13,29	11,33
155/1	Каша гречневая рассыпчатая	180	334,8	10,4	9,4	51,1
198	Компот из смеси сухофруктов	200	124	0,6	0,0	31,4
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7
249	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7
		<b>Итого:</b>	<b>964</b>	<b>31,4</b>	<b>27,9</b>	<b>125,8</b>

<b>Полдник (7-10лет)</b>						
213	Чай с лимоном	200/10/7	60	0,3	0,0	15,2
250	Пряник кондитерский	50	167,9	2,40	1,40	38,9
252	Яблоки свежие	150	66	0,6	0,6	66,0
<b>Итого:</b>			<b>294</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>120</b>
<b>Полдник (11-17лет)</b>						
213	Чай с лимоном	200/10/7	60	0,3	0,0	15,2
250	Пряник кондитерский	50	167,9	2,40	1,40	38,9
252	Яблоки свежие	150	66	0,6	0,6	66,0
<b>Итого:</b>			<b>294</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>120</b>
<b>Итого за день (7-10лет):</b>			<b>1 805</b>	<b>43,3</b>	<b>42,5</b>	<b>335,8</b>
<b>Итого за день (11-17лет):</b>			<b>1 914</b>	<b>48</b>	<b>47</b>	<b>347</b>
<b>№ рец.</b>	<b>Наименование блюд</b>	<b>Выход</b>	<b>Ккал</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>
<b>7 день, завтрак (7-10лет)</b>						
84	Каша вязкая кукурузная молочная	200/10	261	18,6	13,3	13,7
212	Чай с сахаром	200/10	58	0,20	0,0	15,00
229/2	Булочка ванильная	50	171,5	3,95	4,25	29,05
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7
<b>Итого:</b>			<b>567</b>	<b>24</b>	<b>18</b>	<b>65</b>
<b>7 день, завтрак (11-17лет)</b>						
84	Каша вязкая кукурузная молочная	200/10	261	18,6	13,3	13,7
212	Чай с сахаром	200/10	58	0,20	0,0	15,00
229/2	Булочка ванильная	50	171,5	3,95	4,25	29,05
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7
<b>Итого:</b>			<b>567</b>	<b>24</b>	<b>18</b>	<b>65</b>
<b>Обед (7-10лет)</b>						
40	Помидор свежий(порционно)	60	15	0,6	0,2	2,3
59/1	Рассольник ленинградский , с птицей	25/250/10	194	8,1	8,4	20,6
127/3(а)	Плов из птицы	200	358	16,2	15,80	36,2
222	Напиток фруктово-ягодный	200	75	0,3	0,07	18,9
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7
249	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7
<b>Итого:</b>			<b>785</b>	<b>27,5</b>	<b>24,8</b>	<b>91,4</b>
<b>Обед (11-17лет)</b>						
40	Помидор свежий(порционно)	60	15	0,6	0,2	2,3
59/1	Рассольник ленинградский , с птицей	25/250/10	194	8,1	8,4	20,6
127/3(а)	Плов из птицы	200	358	16,2	15,80	36,2
222	Напиток фруктово-ягодный	200	75	0,3	0,07	18,9
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7
249	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7
<b>Итого:</b>			<b>785</b>	<b>27,5</b>	<b>24,8</b>	<b>91,4</b>
<b>Полдник (7-10лет)</b>						
226	Сок плодово-ягодный	200	96	0,0	0,0	24,0
272	Уголки творожные	75	388	8,50	22,2	38,20
<b>Итого:</b>			<b>484</b>	<b>8,5</b>	<b>22,2</b>	<b>62,2</b>
<b>Полдник (11-17лет)</b>						
226	Сок плодово-ягодный	200	96	0,0	0,0	24,0
272	Уголки творожные	75	388	8,50	22,2	38,20
<b>Итого:</b>			<b>484</b>	<b>8,5</b>	<b>22,2</b>	<b>62,2</b>
<b>Итого за день (7-10лет):</b>			<b>1 836</b>	<b>60,0</b>	<b>64,7</b>	<b>219,1</b>
<b>Итого за день (11-17лет):</b>			<b>1 836</b>	<b>60</b>	<b>65</b>	<b>219</b>
<b>8 день, завтрак (7-10лет)</b>						
89	Каша жидкая манная молочная	200/10	172	3,0	8,2	20,0
212	Чай с сахаром	200/10	58	0,20	0,0	15,00
231/2	Булочка домашняя	100	394	7,50	13,2	60,90
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>12</b>	<b>22</b>	<b>104</b>
<b>Завтрак (11-17лет)</b>						

89	Каша жидкая манная молочная	200/10	172	3,0	8,2	20,0
212	Чай с сахаром	200/10	58	0,20	0,0	15,00
231/2	Булочка домашняя	100	394	7,50	13,2	60,90
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7
	<b>Итого:</b>		<b>700</b>	<b>12</b>	<b>22</b>	<b>104</b>
	<b>Обед (7-10лет)</b>					
66	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	25/250	205	11,0	7,5	22,5
119/2	Жаркое по-домашнему	200	288	21,2	13,60	0,80
201	Компот из кураги	200	126	1,2		31,6
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7
249	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7
	<b>Итого:</b>		<b>762</b>	<b>35,7</b>	<b>21,5</b>	<b>68,3</b>
	<b>Обед (11-17лет)</b>					
66	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	25/250	205	11,0	7,5	22,5
119/2	Жаркое по-домашнему	200	288	21,2	13,60	0,80
201	Компот из кураги	200	126	1,2		31,6
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7
249	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7
	<b>Итого:</b>		<b>762</b>	<b>35,7</b>	<b>21,5</b>	<b>68,3</b>
	<b>Полдник (7-10лет)</b>					
213	Чай с лимоном	200/10/7	60	0,3	0,0	15,2
246	Вафли кондитерские	50	306	3,00	17,60	38,20
253	Груши свежие	150	69	0,60	0,60	15,5
	<b>Итого:</b>		<b>435</b>	<b>4</b>	<b>18</b>	<b>69</b>
	<b>Полдник (11-17лет)</b>					
213	Чай с лимоном	200/10/7	60	0,3	0,0	15,2
246	Вафли кондитерские	50	306	3,00	17,60	38,20
253	Груши свежие	150	69	0,60	0,60	15,5
	<b>Итого:</b>		<b>435</b>	<b>4</b>	<b>18</b>	<b>69</b>
	<b>Итого за день (7-10лет):</b>		<b>1 897</b>	<b>51,5</b>	<b>61,2</b>	<b>240,8</b>
	<b>Итого за день (11-17лет):</b>		<b>1 897</b>	<b>52</b>	<b>61</b>	<b>241</b>
	<b>9 день, завтрак (7-10лет)</b>					
82	Каша геркулесовая молочная с мас.слив.	200/10	230	5,6	10,4	26,4
217	Кофейный напиток	200	152	2,5	3,6	28,7
5/1	Бутерброды с сыром	15/20	119,8	6,24	4,79	0,0
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7
	<b>Итого:</b>		<b>578</b>	<b>16</b>	<b>19</b>	<b>63</b>
	<b>Завтрак (11-17лет)</b>					
82	Каша геркулесовая молочная с мас.слив.	200/10	230	5,6	10,4	26,4
217	Кофейный напиток	200	152	2,5	3,6	28,7
5/1	Бутерброды с сыром	15/20	119,8	6,24	4,79	0,0
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7
	<b>Итого:</b>		<b>578</b>	<b>16</b>	<b>19</b>	<b>63</b>
	<b>Обед (7-10лет)</b>					
55	Щи из св.капусты с картофелем,с мясом птицы	25/250/10	147	7,1	8,2	10,5
140/1(а)	Тефтели (2 вариант) с соусом сметанным с томатом	60/50	158,4	8,07	9,97	8,50
165	Макаронные изделия отварные	150	221	5,25	6,15	35,25
220	Напиток из плодов шиповника	200	191	1,6	0,66	44,8
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7
249	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7
	<b>Итого:</b>		<b>860</b>	<b>24,3</b>	<b>25,3</b>	<b>112,5</b>
	<b>Обед (11-17лет)</b>					
55	Щи из св.капусты с картофелем,с мясом птицы	25/250/10	147	7,1	8,2	10,5
140/6	Тефтели (2 вариант) с соусом сметанным с томатом	80/50	211,2	10,76	13,29	11,33
165/1	Макаронные изделия отварные	180	265,2	6,30	6,18	42,30
220	Напиток из плодов шиповника	200	191	1,6	0,66	44,8
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7
249	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7

		<b>Итого:</b>		<b>957</b>	<b>28,1</b>	<b>28,7</b>	<b>122,3</b>
226	Сок плодово-ягодный	200	96	0,0	0,0	24,0	
251/2	Булочка "Веребочка"	50	194,5	3,6	6,3	30,2	
		<b>Итого:</b>		<b>291</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>54</b>
	<b>Полдник (11-17лет)</b>						
226	Сок плодово-ягодный	200	96	0,0	0,0	24,0	
251/2	Булочка "Веребочка"	50	194,5	3,6	6,3	30,2	
		<b>Итого:</b>		<b>291</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>54</b>
		<b>Итого за день (7-10лет):</b>		<b>1 729</b>	<b>43,5</b>	<b>50,6</b>	<b>229,5</b>
		<b>Итого за день (11-17лет):</b>		<b>1 826</b>	<b>47</b>	<b>54</b>	<b>239</b>
<b>№ рец.</b>	<b>Наименование блюд</b>	<b>Выход</b>	<b>Ккал</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	
	<b>10 день, завтрак (7-10лет)</b>						
85/1	Каша вязкая пшеничная молочная	200/10	240	5,8	9,2	31,8	
213	Чай с лимоном	200/10/7	60	0,3	0,0	15,2	
236/2	Булочка с маком	75	6	2,32	39,45	206,2	
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	
		<b>Итого:</b>		<b>382</b>	<b>10</b>	<b>49</b>	<b>261</b>
	<b>Завтрак (11-17лет)</b>						
85/1	Каша вязкая пшеничная молочная	200/10	240	5,8	9,2	31,8	
213	Чай с лимоном	200/10/7	60	0,3	0,0	15,2	
236/2	Булочка с маком	75	6	2,32	39,45	206,2	
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	
		<b>Итого:</b>		<b>382</b>	<b>10</b>	<b>49</b>	<b>261</b>
	<b>Обед (7-10лет)</b>						
40	Помидор свежий(порционно)	60	15	0,6	0,2	2,3	
49	Борщ со св.капустой и картофелем, с птицей	25/250/10	152	6,8	9,0	10,8	
156/1	Гречка по-купечески из птицы	200	330	20,8	5,60	17,2	
222	Напиток фруктово-ягодный	200	75	0,3	0,07	18,9	
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	
249	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7	
		<b>Итого:</b>		<b>715</b>	<b>30,8</b>	<b>15,2</b>	<b>62,6</b>
	<b>Обед (11-17лет)</b>						
40	Помидор свежий(порционно)	60	15	0,6	0,2	2,3	
49	Борщ со св.капустой и картофелем, с птицей	25/250/10	152	6,8	9,0	10,8	
156/1	Гречка по-купечески из птицы	200	330	20,8	5,60	17,2	
222	Напиток фруктово-ягодный	200	75	0,3	0,07	18,9	
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	
249	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7	
		<b>Итого:</b>		<b>715</b>	<b>30,8</b>	<b>15,2</b>	<b>62,6</b>
	<b>Полдник (7-10лет)</b>						
212	Чай с сахаром	200	58	0,20	0,0	15,00	
255	Слойка с повидлом	75	4,9	9,2	34,4	241,0	
252	Яблоки свежие	150	66	0,6	0,6	66,0	
		<b>Итого:</b>		<b>129</b>	<b>10</b>	<b>35</b>	<b>322</b>
	<b>Полдник (11-17лет)</b>						
212	Чай с сахаром	200	58	0,20	0,0	15,00	
255	Слойка с повидлом	75	4,9	9,2	34,4	241,0	
252	Яблоки свежие	150	66	0,6	0,6	66,0	
		<b>Итого:</b>		<b>129</b>	<b>10</b>	<b>35</b>	<b>322</b>
		<b>Итого за день (7-10лет):</b>		<b>1 226</b>	<b>50,4</b>	<b>99,0</b>	<b>645,5</b>
		<b>Итого за день (11-17лет):</b>		<b>1 226</b>	<b>50</b>	<b>99</b>	<b>646</b>
<b>№ рец.</b>	<b>Наименование блюд</b>	<b>Выход</b>	<b>Ккал</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	
	<b>11 день, завтрак (7-10лет)</b>						
84	Каша вязкая молочная кукурузная	200/10	261	8,6	7,4	41,0	
203	Кисель плодово-ягодный	200	124	0,6	0,0	31,4	
5/1	Бутерброды с сыром	15/20	119,8	6,24	4,79	0,0	
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	
		<b>Итого:</b>		<b>581</b>	<b>17</b>	<b>12</b>	<b>80</b>

	<b>Завтрак (11-17лет)</b>					
84	Каша вязкая молочная кукурузная	200/10	261	8,6	7,4	41,0
203	Кисель плодово-ягодный	200	124	0,6	0,0	31,4
5/1	Бутерброды с сыром	15/20	119,8	6,24	4,79	0,0
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7
	<b>Итого:</b>		<b>581</b>	<b>17</b>	<b>12</b>	<b>80</b>
	<b>Обед (7-10лет)</b>					
70	Суп-лапша домашняя,с мясом птицы	25/250	147	6,8	8,1	14,0
149/2	Птица,тушенная в соусе с овощами	200	341	20,4	12,90	2,85
198	Компот из смеси сухофруктов	200	124	0,6	0,0	31,4
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7
249	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7
	<b>Итого:</b>		<b>755</b>	<b>30,1</b>	<b>21,4</b>	<b>61,7</b>
	<b>Обед (11-17лет)</b>					
70	Суп-лапша домашняя,с мясом птицы	25/250	147	6,8	8,1	14,0
149/2	Птица,тушенная в соусе с овощами	200	341	20,4	12,90	2,85
198	Компот из смеси сухофруктов	200	124	0,6	0,0	31,4
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7
249	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7
	<b>Итого:</b>		<b>755</b>	<b>30,1</b>	<b>21,4</b>	<b>61,7</b>
	<b>Полдник (7-10лет)</b>					
213	Чай с лимоном	200/10/7	60	0,3	0,0	15,2
246	Вафли кондитерские	50	306	3,0	17,6	38,2
253	Груши свежие	150	69	0,60	0,60	15,5
	<b>Итого:</b>		<b>435</b>	<b>4</b>	<b>18</b>	<b>69</b>
	<b>Полдник (11-17лет)</b>					
213	Чай с лимоном	200/10/7	60	0,3	0,0	15,2
246	Вафли кондитерские	50	306	3,0	17,6	38,2
253	Груши свежие	150	69	0,60	0,60	15,5
	<b>Итого:</b>		<b>435</b>	<b>3,90</b>	<b>18,2</b>	<b>68,85</b>
	<b>Итого за день (7-10лет):</b>		<b>1 771</b>	<b>50,6</b>	<b>51,9</b>	<b>210,6</b>
	<b>Итого за день (11-17лет):</b>		<b>1 771</b>	<b>50,6</b>	<b>51,9</b>	<b>210,6</b>
	<b>12 день, завтрак (7-10лет)</b>					
89	Каша жидкая манная молочная	200/10	172	3,0	8,2	20,0
212	Чай с сахаром	200/10	58	0,20	0,0	15,00
251/2	Булочка "Веребочка"	50	194,5	3,6	6,3	30,2
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7
	<b>Итого:</b>		<b>501</b>	<b>8</b>	<b>15</b>	<b>73</b>
	<b>Завтрак (11-17лет)</b>					
89	Каша жидкая манная молочная	200/10	172	3,0	8,2	20,0
212	Чай с сахаром	200/10	58	0,20	0,0	15,00
251/2	Булочка "Веребочка"	50	194,5	3,6	6,3	30,2
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7
	<b>Итого:</b>		<b>501</b>	<b>8</b>	<b>15</b>	<b>73</b>
	<b>Обед (7-10лет)</b>					
66	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	25/250	205	11,0	7,5	22,5
155	Сосиски отварные с маслом сливочным	100/5	361	12,2	33,1	2,5
165	Макаронные изделия отварные	150	221	5,25	6,15	35,25
201	Компот из кураги	200	126	1,2		31,6
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7
249	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7
	<b>Итого:</b>		<b>1 056</b>	<b>32,0</b>	<b>47,1</b>	<b>105,3</b>
	<b>Обед (11-17лет)</b>					
66	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	25/250	205	11,0	7,5	22,5
155	Сосиски отварные с маслом сливочным	100/5	361	12,2	33,1	2,5
165/1	Макаронные изделия отварные	180	265,2	6,30	6,18	42,30
201	Компот из кураги	200	126	1,2		31,6
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7
249	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7

		<b>Итого:</b>		<b>1 100</b>	<b>33,0</b>	<b>47,1</b>	<b>112,3</b>
	<b>Полдник (7-10лет)</b>						
213	Чай с лимоном	200/10/7	60	0,3	0,0	15,2	
255	Слойка с повидлом	75	4,9	9,2	34,4	241,0	
252	Яблоки свежие	150	66	0,6	0,6	66,0	
		<b>Итого:</b>		<b>131</b>	<b>10</b>	<b>35</b>	<b>322</b>
	<b>Полдник (11-17лет)</b>						
213	Чай с лимоном	200/10/7	60	0,3	0,0	15,2	
255	Слойка с повидлом	75	4,9	9,2	34,4	241,0	
252	Яблоки свежие	150	66	0,6	0,6	66,0	
		<b>Итого:</b>		<b>131</b>	<b>10,10</b>	<b>35,0</b>	<b>322,20</b>
		<b>Итого за день (7-10лет):</b>		<b>1 687</b>	<b>50,1</b>	<b>96,8</b>	<b>500,4</b>
		<b>Итого за день (11-17лет):</b>		<b>1 732</b>	<b>91</b>	<b>159</b>	<b>686</b>
	<b>13 день, завтрак (7-10 лет)</b>						
85/1	Каша вязкая молочная пшеничная	200/10	240	5,8	9,2	31,8	
216	Какао с молоком	200	190	4,9	5,0	32,5	
229/2	Булочка ванильная	50	171,5	3,95	4,25	29,05	
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	
		<b>Итого:</b>		<b>678</b>	<b>16</b>	<b>19</b>	<b>101</b>
	<b>Завтрак (11-17 лет)</b>						
85/1	Каша вязкая молочная пшеничная	200/10	240	5,8	9,2	31,8	
216	Какао с молоком	200	190	4,9	5,0	32,5	
229/2	Булочка ванильная	50	171,5	3,95	4,25	29,05	
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	
		<b>Итого:</b>		<b>678</b>	<b>16</b>	<b>19</b>	<b>101</b>
	<b>Обед (7-10лет)</b>						
55	Щи из свежей капусты с картофелем,с птицей	25/250/10	147	7,1	8,2	10,5	
154/5	Котлета рубленая из птицы с маслом сливочным	60/5	193,2	9,53	14,79	5,0	
170	Картофельное пюре	150	164,0	3,15	6,75	21,9	
220	Напиток из плодов шиповника	200	191	1,6	0,66	44,8	
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	
249	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7	
		<b>Итого:</b>		<b>838</b>	<b>23,7</b>	<b>30,8</b>	<b>95,6</b>
	<b>Обед(11-17лет)</b>						
55	Щи из свежей капусты с картофелем,с птицей	25/250/10	147	7,1	8,2	10,5	
154/2	Котлета рубленая из птицы с маслом сливочным	80/5	257,6	12,70	19,72	6,66	
170/1	Картофельное пюре	180	197,0	3,78	8,10	26,3	
220	Напиток из плодов шиповника	200	191	1,6	0,66	44,8	
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	
249	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7	
		<b>Итого:</b>		<b>936</b>	<b>27,5</b>	<b>37,0</b>	<b>101,6</b>
	<b>Полдник(7-10лет)</b>						
226	Сок плодово-ягодный	200	96	0,0	0,0	24,0	
272	Уголки творожные	75	388	8,50	22,2	38,20	
		<b>Итого:</b>		<b>484</b>	<b>8,5</b>	<b>22,2</b>	<b>62,2</b>
	<b>Полдник(11-17лет)</b>						
226	Сок плодово-ягодный	200	96	0,0	0,0	24,0	
272	Уголки творожные	75	388	8,50	22,2	38,20	
		<b>Итого:</b>		<b>484</b>	<b>8,5</b>	<b>22,2</b>	<b>62,2</b>
		<b>Итого за день (7-10лет):</b>		<b>2 000</b>	<b>48,0</b>	<b>71,6</b>	<b>258,9</b>
		<b>Итого за день (11-17лет):</b>		<b>2 097</b>	<b>52</b>	<b>78</b>	<b>265</b>
<b>№ рец.</b>	<b>Наименование блюд</b>	<b>Выход</b>	<b>Ккал</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	
	<b>14 день, завтрак (7-10лет)</b>						
82	Каша геркулесовая молочная с мас.слив.	200/10	230	5,6	10,4	26,4	
217	Кофейный напиток ("Ячмень,рожь")	200	152	2,5	3,6	28,7	
236/2	Булочка с маком	50	137,5	4,05	1,55	26,3	
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	
		<b>Итого:</b>		<b>596</b>	<b>13</b>	<b>16</b>	<b>89</b>

<b>Завтрак (11-17лет)</b>						
82	Каша геркулесовая молочная с мас.слив.	200/10	230	5,6	10,4	26,4
217	Кофейный напиток ("Ячмень,рожь")	200	152	2,5	3,6	28,7
236/2	Булочка с маком	50	137,5	4,05	1,55	26,3
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7
<b>Итого:</b>			<b>596</b>	<b>13</b>	<b>16</b>	<b>89</b>
<b>Обед (7-10лет)</b>						
40	Помидор свежий(порционно)	60	15	0,6	0,2	2,3
59/1	Рассольник ленинградский , с птицей	25/250/10	194	8,1	8,4	20,6
153	Птица,тушенная в сметанном соусе	100	121	5,6	8,9	4,65
159	Рис отварной	150	228	3,75	6,15	38,60
222	Напиток фруктово-ягодный	200	75	0,3	0,07	18,9
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7
249	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7
<b>Итого:</b>			<b>776</b>	<b>20,7</b>	<b>24,0</b>	<b>98,5</b>
<b>Обед (11-17лет)</b>						
40	Помидор свежий(порционно)	60	15	0,6	0,2	2,3
59/1	Рассольник ленинградский , с птицей	25/250/10	194	8,1	8,4	20,6
153	Птица,тушенная в сметанном соусе	100	121	5,6	8,9	4,65
159/1	Рис отварной	180	273,6	4,50	7,38	46,26
222	Напиток фруктово-ягодный	200	75	0,3	0,07	18,9
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7
249	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7
<b>Итого:</b>			<b>822</b>	<b>21,4</b>	<b>25,3</b>	<b>106,1</b>
<b>Полдник (7-10лет)</b>						
213	Чай с лимоном	200/10/7	60	0,3	0,0	15,2
246	Вафли кондитерские	50	306	3,0	17,6	38,2
252	Яблоки свежие	100	44	0,4	0,4	9,8
<b>Итого:</b>			<b>410</b>	<b>4</b>	<b>18</b>	<b>63</b>
<b>Полдник (11-17лет)</b>						
213	Чай с лимоном	200/10/7	60	0,3	0,0	15,2
246	Вафли кондитерские	50	306	3,0	17,6	38,2
252	Яблоки свежие	100	44	0,4	0,4	9,8
<b>Итого:</b>			<b>410</b>	<b>4</b>	<b>18</b>	<b>63</b>
<b>Итого за день (7-10лет):</b>			<b>1 782</b>	<b>37,7</b>	<b>57,7</b>	<b>250,8</b>
<b>Итого за день (11-17лет):</b>			<b>1 827</b>	<b>38</b>	<b>59</b>	<b>258</b>

		<b>Дни</b>	<b>Ккал</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>
	7-10 лет	1	1 839	48	71	293
	11-17 лет	1	1 948	53	76	302
	7-10 лет	2	1 775	42	51	308
	11-17 лет	2	1 831	44	53	316
	7-10 лет	3	1 783	37	58	243
	11-17 лет	3	1 981	44	76	249
	7-10 лет	4	1 850	48	41	329
	11-17 лет	4	1 850	48	41	329
	7-10 лет	5	1 792	43	57	254
	11-17 лет	5	1 895	47	60	264
	7-10 лет	6	1 805	43	42	336
	11-17 лет	6	1 914	48	47	347
	7-10 лет	7	1 836	60	65	219
	11-17 лет	7	1 836	60	65	219
	7-10 лет	8	1 897	52	61	241
	11-17 лет	8	1 897	52	61	241
	7-10 лет	9	1 729	43	51	229
	11-17 лет	9	1 826	47	54	239
	7-10 лет	10	1 226	50	99	646
	11-17 лет	10	1 226	50	99	646
	7-10 лет	11	1 771	51	52	211

	11-17 лет	11	1 771	51	52	211
	7-10 лет	12	1 687	50	97	500
	11-17 лет	12	1 732	91	159	686
	7-10 лет	13	2 000	48	72	259
	11-17 лет	13	2 097	52	78	265
	7-10 лет	14	1 782	38	58	251
	11-17 лет	14	1 827	38	59	258
	Всего	7-10 лет	24 771	654	873	4 317
	Всего	11-17 лет	25 629	725	980	4 571
	Среднее	7-10 лет	1 769	47	62	308
	Среднее	11-17 лет	1 831	52	70	326