СОГЛАСОВАНО:

Директор
МОУ «СОШ №3»

_____Н.Г. Потеряева
«09» 10 2026г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
ООО «Торгово- производственное управление»

_____Л.К.Ошева
«09» 10 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 2.3/2.4.4282-26

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
	1 день, завтрак (7-10 лет)					
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
	Итого:		**472**	**11**	**13**	**54**
	завтрак (11-17 лет)					
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
	Итого:		**472**	**10,6**	**12,9**	**54,3**
	Обед (7-10лет)					
34/1	Салат из св.капусты со св.огурцами	60	49,2	0,6	4,02	2,82
49	Борщ со св.капустой и картофелем, с птицей	25/250/10	152	6,8	9,0	10,8
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
	Итого:		**817**	**24,8**	**30,4**	**90,8**
	Обед (11-17лет)					
34/1	Салат из св.капусты со св.огурцами	60	49,2	0,6	4,02	2,82
49	Борщ со св.капустой и картофелем, с птицей	25/250/10	152	6,8	9,0	10,8
131/5	Биточек нежный с маслом сливочным	80/5	235,2	12,76	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
	Итого:		**920**	**29,1**	**34,1**	**101,1**
	Полдник (7-10лет)					
213	Чай с лимоном	200/10/7	60	0,3	0,0	15,2
255	Слойка с повидлом	75	241	4,90	9,2	34,40
	Итого:		**301**	**5,2**	**9,2**	**49,6**
	Полдник (11-17лет)					
213	Чай с лимоном	200/10/7	60	0,3	0,0	15,2
255	Слойка с повидлом	75	241	4,90	9,2	34,40
	Итого:		**301**	**5,2**	**9,2**	**49,6**
	Итого за день (7-10лет):		**1 589**	**40,7**	**52,6**	**194,7**
	Итого за день (11-17лет):		**1 692**	**45**	**56**	**205**
	2 день, завтрак (7-10лет)					
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
231/2	Булочка домашняя	100	394	7,50	13,2	60,90
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7
	Итого:		**852**	**17**	**27**	**124**
	Завтрак (11-17лет)					
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
231/2	Булочка домашняя	100	394	7,50	13,2	60,90
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7
	Итого:		**852**	**17**	**27**	**124**
	Обед (7-10лет)					
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
	Итого:		**825**	**24,8**	**24,7**	**106,2**
	Обед (11-17лет)					
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
	Итого:		**881**	**26,5**	**26,3**	**114,7**
	Полдник (7-10лет)					
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
	Итого:		**320**	**4**	**8**	**109**
	Полдник (11-17лет)					
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
	Итого:		**320**	**4**	**8**	**109**
	Итого за день (7-10лет):		**1 997**	**46,1**	**60,1**	**339,1**
	Итого за день (11-17лет):		**2 053**	**48**	**62**	**348**
	3 день, завтрак (7-10 лет)					
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 "Веревочка"	50	194,5	3,6	6,3	30,2
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7
	Итого:		**501**	**8**	**15**	**73**
	Завтрак (11-17 лет)					
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 "Веревочка"	50	194,5	3,6	6,3	30,2
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7
	Итого:		**501**	**8**	**15**	**73**
	Обед (7-10лет)					
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
	Итого:		**783**	**19,8**	**31,2**	**79,4**
	Обед(11-17лет)					
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
	Итого:		**980**	**27,1**	**49,8**	**85,4**
	Полдник(7-10лет)					
213/1	Чай с апельсином	200/10/7	60,98	0,29	0,014	15,12
229/2	Булочка ванильная	50	171,5	3,95	4,25	29,05
253	Груши свежие	150	69	0,60	0,60	15,5
	Итого:		**301**	**4,8**	**4,9**	**59,6**
	Полдник(11-17лет)					
213/1	Чай с апельсином	200/10/7	60,98	0,29	0,014	15,12

229/2	Булочка ванильная	50	171,5	3,95	4,25	29,05
253	Груши свежие	150	69	0,60	0,60	15,5
	Итого:		**301**	**4,8**	**4,9**	**59,6**
	Итого за день (7-10лет):		**1 584**	**32,6**	**50,7**	**211,9**
	Итого за день (11-17лет):		**1 782**	**40**	**69**	**218**
№ рец.	**Наименование блюд**	**Выход**	**Ккал**	**Б**	**Ж**	**У**
	4 день, завтрак (7-10лет)					
85/1	Каша вязкая пшенная 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
	Итого:		**560**	**14**	**14**	**71**
	Завтрак (11-17лет)					
85/1	Каша вязкая пшенная 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
	Итого:		**560**	**14**	**14**	**71**
	Обед (7-10лет)					
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
	Итого:		**901**	**28,8**	**25,4**	**117,3**
	Обед (11-17лет)					
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
	Итого:		**901**	**28,8**	**25,4**	**117,3**
	Полдник (7-10лет)					
213	Чай с лимоном	200/10/7	60	0,3	0,0	15,2
237	Батончик с маком	100	366	7,30	8,80	0,0
	Итого:		**426**	**7,6**	**8,8**	**15,2**
	Полдник (11-17лет)					
213	Чай с лимоном	200/10/7	60	0,3	0,0	15,2
237	Батончик с маком	100	366	7,30	8,80	0,0
	Итого:		**426**	**7,6**	**8,8**	**15,2**
	Итого за день (7-10лет):		**1 887**	**50,2**	**48,4**	**203,4**
	Итого за день (11-17лет):		**1 887**	**50**	**48**	**203**
	5 день, завтрак (7-10лет)					
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
	Итого:		**567**	**14**	**12**	**93**
	Завтрак (11-17лет)					
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
	Итого:		**567**	**14**	**12**	**93**
	Обед (7-10лет)					
66	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	25/250	205	11,0	7,5	22,5
157	Котлеты по-хлыновски с маслом сливочным	60/5	188,23	10,93	14,55	4,23

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
	Итого:		**832**	**29,8**	**28,6**	**94,3**
	Обед (11-17лет)					
66	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	25/250	205	11,0	7,5	22,5
157/1	Котлеты по-хлыновски с маслом сливочным	80/5	250	14,57	19,4	5,64
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
	Итого:		**938**	**34,5**	**33,5**	**102,7**
	Полдник (7-10лет)					
226	Сок плодово-ягодный	200	96	0,0	0,0	24,0
272	Уголки творожные	75	388	8,50	22,2	38,20
252	Яблоки свежие	150	66	0,6	0,6	66,0
	Итого:		**550**	**9,1**	**22,8**	**128,2**
	Полдник (11-17лет)					
226	Сок плодово-ягодный	200	96	0,0	0,0	24,0
272	Уголки творожные	75	388	8,50	22,2	38,20
252	Яблоки свежие	150	66	0,6	0,6	66,0
	Итого:		**550**	**9,1**	**22,8**	**128,2**
	Итого за день (7-10лет):		**1 949**	**52,8**	**63,2**	**315,2**
	Итого за день (11-17лет):		**2 055**	**58**	**68**	**324**
	6 день, завтрак (7-10лет)					
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
	Итого:		**656**	**13**	**17**	**101**
	Завтрак (11-17лет)					
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
	Итого:		**656**	**13**	**17**	**101**
	Обед (7-10лет)					
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(а)	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
	Итого:		**855**	**27,0**	**23,0**	**114,4**
	Обед (11-17лет)					
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
	Итого:		**964**	**31,4**	**27,9**	**125,8**
	Полдник (7-10лет)					
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
253	Груши свежие	150	69	0,60	0,60	15,5
	Итого:		**297**	**3**	**2**	**70**
	Полдник (11-17лет)					
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
253	Груши свежие	150	69	0,60	0,60	15,5
	Итого:		**297**	**3**	**2**	**70**
	Итого за день (7-10лет):		**1 808**	**43,3**	**42,5**	**285,3**
	Итого за день (11-17лет):		**1 917**	**48**	**47**	**297**
№ рец.	**Наименование блюд**	**Выход**	**Ккал**	**Б**	**Ж**	**У**
	7 день, завтрак (7-10лет)					
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
	Итого:		**478**	**8**	**13**	**72**
	7 день, завтрак (11-17лет)					
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
	Итого:		**478**	**8**	**13**	**72**
	Обед (7-10лет)					
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
	Итого:		**785**	**27,5**	**24,8**	**91,4**
	Обед (11-17лет)					
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
	Итого:		**785**	**27,5**	**24,8**	**91,4**
	Полдник (7-10лет)					
213/1	Чай с апельсином	200/10/7	60,98	0,29	0,014	15,12
225	Ватрушка с повидлом	75	263	4,70	1,1	59,80
	Итого:		**324**	**5,0**	**1,1**	**74,9**
	Полдник (11-17лет)					
213/1	Чай с апельсином	200/10/7	60,98	0,29	0,014	15,12
225	Ватрушка с повидлом	75	263	4,70	1,1	59,80
	Итого:		**324**	**5,0**	**1,1**	**74,9**
	Итого за день (7-10лет):		**1 586**	**40,8**	**38,5**	**238,1**
	Итого за день (11-17лет):		**1 586**	**41**	**39**	**238**
	8 день, завтрак (7-10лет)					
85/1	Каша вязкая пшенная молочная	200/10	240	5,8	9,2	31,8
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
	Итого:		**768**	**15**	**23**	**115**
	Завтрак (11-17лет)					
85/1	Каша вязкая пшенная молочная	200/10	240	5,8	9,2	31,8
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
	Итого:		**768**	**15**	**23**	**115**
	Обед (7-10лет)					
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
	Итого:		**762**	**35,7**	**21,5**	**68,3**
	Обед (11-17лет)					
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
	Итого:		**762**	**35,7**	**21,5**	**68,3**
	Полдник (7-10лет)					
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
	Итого:		**435**	**4**	**18**	**69**
	Полдник (11-17лет)					
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
	Итого:		**435**	**4**	**18**	**69**
	Итого за день (7-10лет):		**1 965**	**54,3**	**62,2**	**252,6**
	Итого за день (11-17лет):		**1 965**	**54**	**62**	**253**
	9 день, завтрак (7-10лет)					
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
	Итого:		**578**	**16**	**19**	**63**
	Завтрак (11-17лет)					
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
	Итого:		**578**	**16**	**19**	**63**
	Обед (7-10лет)					
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
	Итого:		**860**	**24,3**	**25,3**	**112,5**
	Обед (11-17лет)					
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
	Итого:		**957**	**28,1**	**28,7**	**122,3**
226	Сок плодово-ягодный	200	96	0,0	0,0	24,0
251/2	Булочка "Веревочка"	50	194,5	3,6	6,3	30,2
	Итого:		**291**	**4**	**6**	**54**
	Полдник (11-17лет)					
226	Сок плодово-ягодный	200	96	0,0	0,0	24,0
251/2	Булочка "Веревочка"	50	194,5	3,6	6,3	30,2
	Итого:		**291**	**4**	**6**	**54**
	Итого за день (7-10лет):		**1 729**	**43,5**	**50,6**	**229,5**
	Итого за день (11-17лет):		**1 826**	**47**	**54**	**239**
№ рец.	**Наименование блюд**	**Выход**	**Ккал**	**Б**	**Ж**	**У**
	10 день, завтрак (7-10лет)					
85/1	Каша вязкая пшенная 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
	Итого:		**382**	**10**	**49**	**261**
	Завтрак (11-17лет)					
85/1	Каша вязкая пшенная 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
	Итого:		**382**	**10**	**49**	**261**
	Обед (7-10лет)					
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
	Итого:		**715**	**30,8**	**15,2**	**62,6**
	Обед (11-17лет)					
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
	Итого:		**715**	**30,8**	**15,2**	**62,6**
	Полдник (7-10лет)					
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
	Итого:		**129**	**10**	**35**	**322**
	Полдник (11-17лет)					
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
	Итого:		**129**	**10**	**35**	**322**
	Итого за день (7-10лет):		**1 226**	**50,4**	**99,0**	**645,5**
	Итого за день (11-17лет):		**1 226**	**50**	**99**	**646**
№ рец.	**Наименование блюд**	**Выход**	**Ккал**	**Б**	**Ж**	**У**
	11 день, завтрак (7-10лет)					
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

	Итого:		**581**	**17**	**12**	**80**
	Завтрак (11-17лет)					
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
	Итого:		**581**	**17**	**12**	**80**
	Обед (7-10лет)					
70	Суп-лапша домашняя,с мясом птицы	25/250	147	6,8	8,1	14,0
149/2	Птица,тушеная 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
	Итого:		**755**	**30,1**	**21,4**	**61,7**
	Обед (11-17лет)					
70	Суп-лапша домашняя,с мясом птицы	25/250	147	6,8	8,1	14,0
149/2	Птица,тушеная 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
	Итого:		**755**	**30,1**	**21,4**	**61,7**
	Полдник (7-10лет)					
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
	Итого:		**435**	**4**	**18**	**69**
	Полдник (11-17лет)					
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
	Итого:		**435**	**3,90**	**18,2**	**68,85**
	Итого за день (7-10лет):		**1 771**	**50,6**	**51,9**	**210,6**
	Итого за день (11-17лет):		**1 771**	**50,6**	**51,9**	**210,6**
	12 день, завтрак (7-10лет)					
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 "Веревочка"	50	194,5	3,6	6,3	30,2
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7
	Итого:		**501**	**8**	**15**	**73**
	Завтрак (11-17лет)					
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 "Веревочка"	50	194,5	3,6	6,3	30,2
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7
	Итого:		**501**	**8**	**15**	**73**
	Обед (7-10лет)					
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
	Итого:		**1 056**	**32,0**	**47,1**	**105,3**
	Обед (11-17лет)					
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
	Итого:		**1 100**	**33,0**	**47,1**	**112,3**
	Полдник (7-10лет)					
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
	Итого:		**131**	**10**	**35**	**322**
	Полдник (11-17лет)					
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
	Итого:		**131**	**10,10**	**35,0**	**322,20**
	Итого за день (7-10лет):		**1 687**	**50,1**	**96,8**	**500,4**
	Итого за день (11-17лет):		**1 732**	**91**	**159**	**686**
	13 день, завтрак (7-10 лет)					
85/1	Каша вязкая молочная пшенная	200/10	240	5,8	9,2	31,8
203	Кисель плодово-ягодный	200	124	0,6	0,0	31,4
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
	Итого:		**612**	**12**	**14**	**100**
	Завтрак (11-17 лет)					
85/1	Каша вязкая молочная пшенная	200/10	240	5,8	9,2	31,8
203	Кисель плодово-ягодный	200	124	0,6	0,0	31,4
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
	Итого:		**612**	**12**	**14**	**100**
	Обед (7-10лет)					
55	Щи из свежей капусты с картофелем,с птицей	25/250/10	147	7,1	8,2	10,5
157	Котлеты по-хлыновски с маслом сливочным	60/5	188,23	10,93	14,55	4,23
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
	Итого:		**833**	**25,1**	**30,5**	**94,8**
	Обед(11-17лет)					
55	Щи из свежей капусты с картофелем,с птицей	25/250/10	147	7,1	8,2	10,5
157/1	Котлеты по-хлыновски с маслом сливочным	80/5	250	14,57	19,4	5,64
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
	Итого:		**928**	**29,4**	**36,7**	**100,6**
	Полдник(7-10лет)					
212	Чай с сахаром	200/10	58	0,20	0,0	15,00
272	Уголки творожные	75	388	8,50	22,2	38,20
	Итого:		**446**	**8,7**	**22,2**	**53,2**
	Полдник(11-17лет)					
212	Чай с сахаром	200/10	58	0,20	0,0	15,00
272	Уголки творожные	75	388	8,50	22,2	38,20
	Итого:		**446**	**8,7**	**22,2**	**53,2**
	Итого за день (7-10лет):		**1 891**	**45,3**	**66,3**	**248,0**
	Итого за день (11-17лет):		**1 986**	**50**	**73**	**254**
№ рец.	**Наименование блюд**	**Выход**	**Ккал**	**Б**	**Ж**	**У**
	14 день, завтрак (7-10лет)					
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

	Итого:		**596**	**13**	**16**	**89**
	Завтрак (11-17лет)					
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
	Итого:		**596**	**13**	**16**	**89**
	Обед (7-10лет)					
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,тушеная 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
	Итого:		**776**	**20,7**	**24,0**	**98,5**
	Обед (11-17лет)					
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,тушеная 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
	Итого:		**822**	**21,4**	**25,3**	**106,1**
	Полдник (7-10лет)					
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
	Итого:		**366**	**3**	**18**	**53**
	Полдник (11-17лет)					
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
	Итого:		**366**	**3**	**18**	**53**
	Итого за день (7-10лет):		**1 738**	**37,3**	**57,3**	**241,0**
	Итого за день (11-17лет):		**1 783**	**38**	**59**	**249**

		Дни	**Ккал**	**Б**	**Ж**	**У**
	7-10 лет	**1**	1 589	41	53	195
	11-17 лет	**1**	1 692	45	56	205
	7-10 лет	**2**	1 997	46	60	339
	11-17 лет	**2**	2 053	48	62	348
	7-10 лет	**3**	1 584	33	51	212
	11-17 лет	**3**	1 782	40	69	218
	7-10 лет	**4**	1 887	50	48	203
	11-17 лет	**4**	1 887	50	48	203
	7-10 лет	**5**	1 949	53	63	315
	11-17 лет	**5**	2 055	58	68	324
	7-10 лет	**6**	1 808	43	42	285
	11-17 лет	**6**	1 917	48	47	297
	7-10 лет	**7**	1 586	41	39	238
	11-17 лет	**7**	1 586	41	39	238
	7-10 лет	**8**	1 965	54	62	253
	11-17 лет	**8**	1 965	54	62	253
	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**	1 891	45	66	248
	11-17 лет	**13**	1 986	50	73	254
	7-10 лет	**14**	1 738	37	57	241
	11-17 лет	**14**	1 783	38	59	249
	Всего	**7-10 лет**	**24 407**	**638**	**840**	**4 115**
	Всего	**11-17 лет**	**25 260**	**710**	**946**	**4 368**
	Среднее	**7-10 лет**	**1 743**	**46**	**60**	**294**
	Среднее	**11-17 лет**	**1 804**	**51**	**68**	**312**