

Составлено:  
 Директор МБОУ "Зурганская гимназия"  
 Ш.И. Бичаева Г.Н.



Примерное меню для питания детей во время летнего лагеря (пришкольный лагерь, лагерь труда и отдыха) на 2026г.

№ реп	Наименование блюд	7-11 лет						12 лет и старше					
		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)
1 день													
Завтрак:													
173	Каша вязкая молочная пшенная с маслом сливочным	200/5	10,77	13,8	35,69	349,47	2,97	250/5	13,46	17,25	44,61	436,84	3,71
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,7	200	3,3	2,9	13,8	94	0,7
573	Хлеб пшеничный	30	2,35	0,3	14,49	70,15	0	30	2,35	0,3	14,49	70,15	0
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	Вода бутыллированная	500						500					
	Итого завтрак:		16,82	17,40	73,78	560,62	13,67		19,51	20,85	82,70	647,99	14,41
Обед:													
71	Огурцы свежие порциями (урожай 2026г.)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	2,1	100	0,7	0,1	1,9	11	3,5
101	Суп картофельный с гречневой крупой	200	1,59	5,25	13,7	132,86	10,3	250	1,99	6,56	17,13	166,08	12,88
312	Пюре картофельное	150	8,3	8,78	36,09	152,1	0	180	9,96	10,54	43,31	182,52	0,00
347	Котлеты Школьные с соусом сметанным с томатом	60/30	10,07	9,9	11,97	191,7	5,6	70/30	11,19	11,00	13,30	213,00	6,22
574	Хлеб дарницкий	20	1,13	0,23	9,87	45,97	0	30	1,7	0,34	14,8	68,95	0
573	Хлеб пшеничный	30	2,35	0,3	14,49	70,15	0	30	2,35	0,3	14,49	70,15	0
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	1,50	22,60	132,80	0,73	200	0,66	1,50	22,60	132,80	0,73
	Итого обед:		24,52	26,02	109,86	732,18	18,73		28,55	30,34	127,52	844,50	23,33
Полдник:													
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84	4	200	1	0	20,2	84	4
288	Булочка "Веснушка"	100	7,5	8,2	15,5	197,5	3,8	150	11,25	12,3	23,25	296,25	5,7
	Итого полдник:		8,50	8,20	35,70	281,50	7,80		12,25	12,30	43,45	380,25	9,70
	ИТОГО:		49,84	51,62	219,34	1574,30	40,20		60,31	63,49	253,68	1872,73	47,44

573	Хлеб пшеничный	30	2.35	0.3	14.49	70.15	0	30	2.35	0.3	14.49	70.15	0
14	Масло сливочное порциями	10	0.08	7.25	0.13	66.00	0	10	0.08	7.25	0.13	66.00	0
338	Фрукты свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00
	Вода бутилированная	500						500					
Итого завтрак:			16.95	18.40	74.87	551.44	13.83		20.10	20.68	83.51	616.19	14.46
Обед:													
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	4.05	6.72	22.32	191.80	15.62	250/10	5.06	8.40	27.90	239.75	19.53
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5.66	7.5	31.92	146.3	0	180/5	6.79	9	38.3	175.56	0
290	Птица тушенная в соусе сметанном с томатом	50/50	11.94	10.12	3.51	153	2.09	50/50	11.94	10.12	3.51	153	2.09
574	Хлеб дарницкий	20	1.13	0.23	9.87	45.97	0	30	1.7	0.34	14.8	68.95	0
573	Хлеб пшеничный	30	2.35	0.3	14.49	70.15	0	30	2.35	0.3	14.49	70.15	0
349	Компот из сухофруктов	200	0.66	1.50	22.60	132.80	0.73	200	0.66	1.50	22.60	132.80	0.73
Итого обед:			25.79	26.37	104.71	740.02	18.44		28.50	29.66	121.60	840.21	22.35
Полдник:													
389	Сок фруктовый	200	1	0	20.2	84	4	200	1	0	20.2	84	4
543	Булочка дорожная	100	7.43	8.18	15.47	196.8	3.75	150	11.15	12.27	23.21	295.20	5.63
Итого полдник:			8.43	8.18	35.67	280.80	7.75		12.15	12.27	43.41	379.20	9.63
ИТОГО:			51.17	52.95	215.25	1572.26	40.02		60.75	62.61	248.51	1835.60	46.43

№ реп	Наименование блюд	7-11 лет						12 лет и старше					
		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)
3 день													
Завтрак													
173	Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом сливочным	200/5	14.76	16.88	33.47	351.89	3.39	250/5	18.45	21.10	41.84	439.86	4.24
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	0.03	200	0.07	0.02	15	60	0.03
573	Хлеб пшеничный	30	2.35	0.3	14.49	70.15	0	30	2.35	0.3	14.49	70.15	0
338	Фрукты свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00
	Вода бутилированная	500						500					
Итого завтрак:			17.58	17.60	72.76	529.04	13.42		21.27	21.82	81.13	617.01	14.27
Обед:													
71	Помидоры свежие порциями (урожай 2026г.)	60	0.66	0.12	2.28	13.2	10.5	100	1.1	0.2	3.8	22	17.5
113	Суп-лапша домашняя	200	2.46	8.36	20.64	163.6	0.4	250	3.08	10.45	25.80	204.50	0.50
289	Рагу из птицы	50/150	17.45	15.47	41.02	374.8	12.3	50/180	20.07	17.79	47.17	431.02	14.15
574	Хлеб дарницкий	20	1.13	0.23	9.87	45.97	0	30	1.7	0.34	14.8	68.95	0
573	Хлеб пшеничный	30	2.35	0.3	14.49	70.15	0	30	2.35	0.3	14.49	70.15	0
496	Напиток из шиповника	200	0.67	0.27	18.3	78	80	200	0.67	0.27	18.3	78	80
Итого обед:			24.72	24.75	106.60	745.72	103.20		28.96	29.35	124.36	874.62	112.15
Полдник:													
484	Кисель	200	0	0	15	60	0	200	0	0	15	60	0

251	Булочка домашняя	100	8.25	8.78	25.17	207.5	6.5	150	12.38	13.17	37.76	311.25	9.75
Итого полдник:			8.25	8.78	40.17	267.50	6.50		12.38	13.17	52.76	371.25	9.75
ИТОГО:			50.55	51.13	219.53	1542.26	123.12		62.61	64.34	258.25	1862.88	136.16

№ реп	Наименование блюд	7-11 лет						12 лет и старше					
		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)
4 день													
Завтрак													
173	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным	200/5	8.17	9.2	23.64	179.4	2.95	250/5	10.21	11.50	29.55	224.25	3.69
378	Чай с молоком	200	1.52	1.35	15.9	109.28	1.33	200	1.52	1.35	15.9	109.28	1.33
573	Хлеб пшеничный	30	2.35	0.3	14.49	70.15	0	30	2.35	0.3	14.49	70.15	0
15	Сыр порциями	15	3.64	4.72	0	94.7	0.14	15	3.64	4.72	0	94.7	0.14
581	Кондитерское изделие (пряник)	60	2.5	2.88	24.64	109	10	60	2.5	2.88	24.64	109	10
	Вода бутыллированная	500						500					
Итого завтрак:			18.18	18.45	78.67	562.53	14.42		20.22	20.75	84.58	607.38	15.16
Обед:													
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1.58	6.72	22.54	147	8.54	250/10	1.98	8.40	28.18	183.75	10.68
171	Каша пшенная рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	6.8	7.9	30.02	209.8	0	180/5	8.16	9.48	36.02	251.76	0.00
279	Тефтели говяжьи с соусом сметанным с томатом	60/30	11.95	8.95	11.33	170.4	10.49	70/30	13.28	9.94	12.59	189.33	11.66
574	Хлеб дарницкий	20	1.13	0.23	9.87	45.97	0	30	1.7	0.34	14.8	68.95	0
573	Хлеб пшеничный	30	2.35	0.3	14.49	70.15	0	30	2.35	0.3	14.49	70.15	0
349	Компот из сухофруктов	200	0.66	1.50	22.60	132.80	0.73	200	0.66	1.50	22.60	132.80	0.73
Итого обед:			24.47	25.60	110.85	776.12	19.76		28.12	29.96	128.68	896.74	23.06
Полдник:													
459	Чай с яблоком, с сахаром	175/15/10	0.13	0.08	16.47	67.05	1.53	175/15/10	0.13	0.08	16.47	67.05	1.53
252	Булочка молочная	100	8.2	8.3	23.6	202	5.2	150	12.3	12.45	35.4	303	7.8
Итого полдник:			8.33	8.38	40.07	269.05	6.73		12.43	12.53	51.87	370.05	9.33
ИТОГО:			50.98	52.43	229.59	1607.70	40.91		60.78	63.24	265.13	1874.17	47.55

№ реп	Наименование блюд	7-11 лет						12 лет и старше					
		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)
5 день													
Завтрак													
175	Каша вязкая молочная Дружба с маслом сливочным	200/5	13.51	15.36	41.40	315.33	3.50	250/5	16.89	19.20	51.75	394.16	4.38
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	0.03	200	0.07	0.02	15	60	0.03
573	Хлеб пшеничный	30	2.35	0.3	14.49	70.15	0	30	2.35	0.3	14.49	70.15	0
338	Фрукты свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00
	Вода бутыллированная	500						500					
Итого завтрак:			16.33	16.08	80.69	492.48	13.53		19.71	19.92	91.04	571.31	14.41
Обед:													
102	Суп картофельный с горохом с гречками	200/10	4.38	10.81	21.2	140.32	4.66	250/10	5.48	13.51	26.50	175.40	5.83
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	5.4	8.01	40.06	220	0	180/5	6.48	9.61	48.07	264.00	0.00

229	Рыба, тушеная в томате с овощами	90	10.22	4.46	3.42	134.50	13.36	100	11.36	4.96	3.80	149.44	14.84
574	Хлеб дарницкий	20	1.13	0.23	9.87	45.97	0	30	1.7	0.34	14.8	68.95	0
573	Хлеб пшеничный	30	2.35	0.3	14.49	70.15	0	30	2.35	0.3	14.49	70.15	0
349	Компот из сухофруктов	200	0.66	1.50	22.60	132.80	0.73	200	0.66	1.50	22.60	132.80	0.73
Итого обед:		24.14	25.31	111.64	743.74	18.75		28.02	30.22	130.26	860.74	21.40	
Полдник:													
389	Сок фруктовый	200	1	0	20.2	84	4	200	1	0	20.2	84	4
288	Булочка "Веснушка"	100	7.5	8.2	15.5	197.5	3.8	150	11.25	12.3	23.25	296.25	5.7
Итого полдник:		8.50	8.20	35.70	281.50	7.80		12.25	12.30	43.45	380.25	9.70	
ИТОГО:		48.97	49.59	228.03	1517.72	40.08		59.98	62.44	264.75	1812.31	45.50	

№ реп	Наименование блюд	7-11 лет						12 лет и старше					
		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)
6 день													
Завтрак													
181	Каша молочная манная с маслом сливочным	200/5	11.21	14.68	32.67	294.53	2.9	250/5	14.01	18.35	40.84	368.16	3.63
465	Кофейный напиток с молоком	200	2.8	2.5	13.6	88	0.7	200	2.8	2.5	13.6	88	0.7
573	Хлеб пшеничный	30	2.35	0.3	14.49	70.15	0	30	2.35	0.3	14.49	70.15	0
338	Фрукты свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00
	Вода бутилированная	500						500					
Итого завтрак:		16.76	17.88	70.56	499.68	13.60		19.56	21.55	78.73	573.31	14.33	
Обед:													
3	Салат из капусты белокочанной с яблоками (урожай 2026г)	60	0.72	3.72	3.60	51.00	11.76	100	1.20	6.20	6.00	85.00	15.60
101	Суп картофельный с рисовой крупой	200	1.6	4.26	13.73	132.9	0.52	250	2.00	5.33	17.16	166.13	0.65
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5.66	7.5	31.92	146.3	0	180/5	6.79	9	38.3	175.56	0
295	Котлеты куриные с соусом сметанным с томатом	60/30	12.13	8.43	11.97	191.52	5.67	70/30	13.48	9.37	13.30	212.80	6.30
574	Хлеб дарницкий	20	1.13	0.23	9.87	45.97	0	30	1.7	0.34	14.8	68.95	0
573	Хлеб пшеничный	30	2.35	0.3	14.49	70.15	0	30	2.35	0.3	14.49	70.15	0
349	Компот из сухофруктов	200	0.66	1.50	22.60	132.80	0.73	200	0.66	1.50	22.60	132.80	0.73
Итого обед:		24.25	25.94	108.18	770.64	18.68		28.18	32.03	126.65	911.39	23.28	
Полдник:													
389	Сок фруктовый	200	1	0	20.2	84	4	200	1	0	20.2	84	4
543	Булочка дорожная	100	7.43	8.18	15.47	196.8	3.75	150	11.15	12.27	23.21	295.20	5.63
Итого полдник:		8.43	8.18	35.67	280.80	7.75		12.15	12.27	43.41	379.20	9.63	
ИТОГО:		49.44	52.00	214.41	1551.12	40.03		59.89	65.85	248.79	1863.90	47.23	

№ реп	Наименование блюд	7-11 лет						12 лет и старше					
		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)
7 день													
Завтрак													
173	Каша вязкая молочная ячневая с маслом сливочным	200/5	8.2	9.22	23.6	179.43	2.96	250/5	10.25	11.53	29.50	224.29	3.70
378	Чай с молоком	200	1.52	1.35	15.9	109.28	1.33	200	1.52	1.35	15.9	109.28	1.33

573	Хлеб пшеничный	30	2.35	0.3	14.49	70.15	0	30	2.35	0.3	14.49	70.15	0
15	Сыр порциями	15	3.64	4.72	0	94.7	0.14	15	3.64	4.72	0	94.7	0.14
582	Кондитерское изделие (печенье)	60	2.51	2.9	24.63	109.1	9.8	60	2.5	2.88	24.64	109	10
	Вода бутыллированная	500						500					
Итого завтрак:			18.22	18.49	78.62	562.66	14.23		20.26	20.78	84.53	607.42	15.17
Обед:													
71	Огурцы свежие порциями (урожай 2026г.)	60	0.42	0.06	1.14	6.6	2.1	100	0.7	0.1	1.9	11	3.5
98	Свекольник со сметаной	200/10	3.86	5.78	14.26	174.6	8.32	250/10	4.83	7.23	17.83	218.25	10.40
291	Плов из птицы	50/150	16.38	17.14	48.42	295.1	7.1	50/180	18.84	19.71	55.68	339.37	8.17
574	Хлеб дарницкий	20	1.13	0.23	9.87	45.97	0	30	1.7	0.34	14.8	68.95	0
573	Хлеб пшеничный	30	2.35	0.3	14.49	70.15	0	30	2.35	0.3	14.49	70.15	0
349	Компот из сухофруктов	200	0.66	1.50	22.60	132.80	0.73	200	0.66	1.50	22.60	132.80	0.73
Итого обед:			24.80	25.01	110.78	725.22	18.25		29.07	29.18	127.30	840.52	22.80
Полдник:													
484	Кисель	200	0	0	15	60	0	200	0	0	15	60	0
251	Булочка домашняя	100	8.25	8.78	25.17	207.5	6.5	150	12.38	13.17	37.76	311.25	9.75
Итого полдник:			8.25	8.78	40.17	267.50	6.50		12.38	13.17	52.76	371.25	9.75
ИТОГО:			51.27	52.28	229.57	1555.38	38.98		61.71	63.12	264.58	1819.18	47.72

№ реп	Наименование блюд	7-11 лет						12 лет и старше					
		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)
8 день													
Завтрак													
173	Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом сливочным	200/5	14.76	16.88	33.47	351.89	3.39	250/5	18.45	21.10	41.84	439.86	4.24
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	0.03	200	0.07	0.02	15	60	0.03
573	Хлеб пшеничный	30	2.35	0.3	14.49	70.15	0	30	2.35	0.3	14.49	70.15	0
338	Фрукты свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00
	Вода бутыллированная	500						500					
Итого завтрак:			17.58	17.60	72.76	529.04	13.42		21.27	21.82	81.13	617.01	14.27
Обед:													
98	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200/10	4.15	6.80	22.50	192.30	4.00	250/10	5.19	8.50	28.13	240.38	5.00
312	Пюре картофельное	150	8.3	8.78	36.09	152.1	0	180	9.96	10.54	43.31	182.52	0.00
239	Тефтели рыбные с соусом сметанным с томатом	60/30	7.92	8.20	3.25	152.10	14.81	70/30	8.80	9.11	3.61	169.00	16.46
574	Хлеб дарницкий	20	1.13	0.23	9.87	45.97	0	30	1.7	0.34	14.8	68.95	0
573	Хлеб пшеничный	30	2.35	0.3	14.49	70.15	0	30	2.35	0.3	14.49	70.15	0
349	Компот из сухофруктов	200	0.66	1.50	22.60	132.80	0.73	200	0.66	1.50	22.60	132.80	0.73
Итого обед:			24.51	25.81	108.80	745.42	19.54		28.66	30.29	126.93	863.80	22.19
Полдник:													
459	Чай с яблоком, с сахаром	175/15/10	0.13	0.08	16.47	67.05	1.53	175/15/10	0.13	0.08	16.47	67.05	1.53
252	Булочка молочная	100	8.2	8.3	23.6	202	5.2	150	12.3	12.45	35.4	303	7.8
Итого полдник:			8.33	8.38	40.07	269.05	6.73		12.43	12.53	51.87	370.05	9.33
ИТОГО:			50.42	51.79	221.63	1543.51	39.69		62.36	64.64	259.93	1850.86	45.78

№ реп	Наименование блюд	7-11 лет						12 лет и старше					
		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)
9 день													
Завтрак													
175	Каша вязкая молочная Дружба с маслом сливочным	200/5	13.51	15.36	41.40	315.33	3.50	250/5	16.89	19.20	51.75	394.16	4.38
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	0.03	200	0.07	0.02	15	60	0.03
573	Хлеб пшеничный	30	2.35	0.3	14.49	70.15	0	30	2.35	0.3	14.49	70.15	0
338	Фрукты свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00
	Вода бутыллированная	500						500					
Итого завтрак:			16.33	16.08	80.69	492.48	13.53		19.71	19.92	91.04	571.31	14.41
Обед:													
71	Помидоры свежие порциями (урожай 2026г.)	60	0.66	0.12	2.28	13.2	10.5	100	1.1	0.2	3.8	22	17.5
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1.9	5.42	17.98	110.6	3.6	250	2.38	6.78	22.48	138.25	4.50
350	Гречка с курицей по-купечески	50/150	18.45	19.25	48.7	480.65	3.18	50/180	21.22	22.14	56.01	552.75	3.66
574	Хлеб дарницкий	20	1.13	0.23	9.87	45.97	0	30	1.7	0.34	14.8	68.95	0
573	Хлеб пшеничный	30	2.35	0.3	14.49	70.15	0	30	2.35	0.3	14.49	70.15	0
496	Напиток из шиповника	200	0.67	0.27	18.3	78	80	200	0.67	0.27	18.3	78	80
Итого обед:			25.16	25.59	111.62	798.57	97.28		29.41	30.02	129.87	930.10	105.66
Полдник:													
389	Сок фруктовый	200	1	0	20.2	84	4	200	1	0	20.2	84	4
288	Булочка "Веснушка"	100	7.5	8.2	15.5	197.5	3.8	150	11.25	12.3	23.25	296.25	5.7
Итого полдник:			8.50	8.20	35.70	281.50	7.80		12.25	12.30	43.45	380.25	9.70
ИТОГО:			49.99	49.87	228.01	1572.55	118.61		61.37	62.24	264.36	1881.66	129.76

№ реп	Наименование блюд	7-11 лет						12 лет и старше					
		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)
10 день													
Завтрак													
173	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным	200/5	8.17	9.2	23.64	179.4	2.95	250/5	10.21	11.50	29.55	224.25	3.69
378	Чай с молоком	200	1.52	1.35	15.9	109.28	1.33	200	1.52	1.35	15.9	109.28	1.33
573	Хлеб пшеничный	30	2.35	0.3	14.49	70.15	0	30	2.35	0.3	14.49	70.15	0
15	Сыр порциями	15	3.64	4.72	0	94.7	0.14	15	3.64	4.72	0	94.7	0.14
581	Кондитерское изделие (пряник)	60	2.5	2.88	24.64	109	10	60	2.5	2.88	24.64	109	10
	Вода бутыллированная	500						500					
Итого завтрак:			18.18	18.45	78.67	562.53	14.42		20.22	20.75	84.58	607.38	15.16
Обед:													
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1.58	6.72	22.54	147	8.54	250/10	1.98	8.40	28.18	183.75	10.68
171	Каша пшенная рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	6.8	7.9	30.02	209.8	0	180/5	8.16	9.48	36.02	251.76	0.00
279	Тефтели говяжьи с соусом сметанным с томатом	60/30	11.95	8.95	11.33	170.4	10.49	70/30	13.28	9.94	12.59	189.33	11.66
574	Хлеб дарницкий	20	1.13	0.23	9.87	45.97	0	30	1.7	0.34	14.8	68.95	0
573	Хлеб пшеничный	30	2.35	0.3	14.49	70.15	0	30	2.35	0.3	14.49	70.15	0
349	Компот из сухофруктов	200	0.66	1.50	22.60	132.80	0.73	200	0.66	1.50	22.60	132.80	0.73

Итого обед:		24.47	25.60	110.85	776.12	19.76		28.12	29.96	128.68	896.74	23.06	
Поддник:													
389	Сок фруктовый	200	1	0	20.2	84	4	200	1	0	20.2	84	4
543	Булочка дорожная	100	7.43	8.18	15.47	196.8	3.75	150	11.15	12.27	23.21	295.20	5.63
Итого полдник:		8.43	8.18	35.67	280.80	7.75		12.15	12.27	43.41	379.20	9.63	
ИТОГО:		51.08	52.23	225.19	1619.45	41.93		60.49	62.98	256.66	1883.32	47.84	

№ реп	Наименование блюд	7-11 лет						12 лет и старше					
		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)
11 день													
Завтрак:													
181	Каша молочная манная с маслом сливочным	200/5	11.21	14.68	32.67	294.53	2.9	250/5	14.01	18.35	40.84	368.16	3.63
465	Кофейный напиток с молоком	200	2.8	2.5	13.6	88	0.7	200	2.8	2.5	13.6	88	0.7
573	Хлеб пшеничный	30	2.35	0.3	14.49	70.15	0	30	2.35	0.3	14.49	70.15	0
338	Фрукты свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00
	Вода бутилированная	500						500					
Итого завтрак:		16.76	17.88	70.56	499.68	13.60		19.56	21.55	78.73	573.31	14.33	
Обед:													
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	4.05	6.72	22.32	191.80	15.62	250/10	5.06	8.40	27.90	239.75	19.53
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5.66	7.5	31.92	146.3	0	180/5	6.79	9	38.3	175.56	0
290	Птица тушеная в соусе сметанном с томатом	50/50	11.94	10.12	3.51	153	2.09	50/50	11.94	10.12	3.51	153	2.09
574	Хлеб дарницкий	20	1.13	0.23	9.87	45.97	0	30	1.7	0.34	14.8	68.95	0
573	Хлеб пшеничный	30	2.35	0.3	14.49	70.15	0	30	2.35	0.3	14.49	70.15	0
349	Компот из сухофруктов	200	0.66	1.50	22.60	132.80	0.73	200	0.66	1.50	22.60	132.80	0.73
Итого обед:		25.79	26.37	104.71	740.02	18.44		28.50	29.66	121.60	840.21	22.35	
Поддник:													
484	Кисель	200	0	0	15	60	0	200	0	0	15	60	0
251	Булочка домашняя	100	8.25	8.78	25.17	207.5	6.5	150	12.38	13.17	37.76	311.25	9.75
Итого полдник:		8.25	8.78	40.17	267.50	6.50		12.38	13.17	52.76	371.25	9.75	
ИТОГО:		50.80	53.03	215.44	1507.20	38.54		60.44	64.38	253.08	1784.77	46.42	

№ реп	Наименование блюд	7-11 лет						12 лет и старше					
		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)
12 день													
Завтрак:													
173	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным	200/5	10.77	13.8	35.69	349.47	2.97	250/5	13.46	17.25	44.61	436.84	3.71
462	Какао с молоком	200	3.3	2.9	13.8	94	0.7	200	3.3	2.9	13.8	94	0.7
573	Хлеб пшеничный	30	2.35	0.3	14.49	70.15	0	30	2.35	0.3	14.49	70.15	0
338	Фрукты свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00
	Вода бутилированная	500						500					
Итого завтрак:		16.82	17.40	73.78	560.62	13.67		19.51	20.85	82.70	647.99	14.41	
Обед:													
102	Суп картофельный с горохом с гречками	200/10	4.38	10.81	21.2	140.32	4.66	250/10	5.48	13.51	26.50	175.40	5.83

304	Рис отварной	150/5	6.05	3.08	36.68	209.70	11.20	180/5	7.26	3.70	44.02	251.64	13.44
280	Фрикадельки в соусе сметанном с томатом	55/50	10.5	11.21	10.64	180	2.27	55/50	10.5	11.21	10.64	180	2.27
574	Хлеб дарницкий	20	1.13	0.23	9.87	45.97	0	30	1.7	0.34	14.8	68.95	0
573	Хлеб пшеничный	30	2.35	0.3	14.49	70.15	0	30	2.35	0.3	14.49	70.15	0
349	Компот из сухофруктов	200	0.66	1.50	22.60	132.80	0.73	200	0.66	1.50	22.60	132.80	0.73
		Итого обед:	25.07	27.13	115.48	778.94	18.86		27.95	30.56	133.05	878.94	22.27
Полдник:													
459	Чай с яблоком, с сахаром	175/15/10	0.13	0.08	16.47	67.05	1.53	175/15/10	0.13	0.08	16.47	67.05	1.53
252	Булочка молочная	100	8.2	8.3	23.6	202	5.2	150	12.3	12.45	35.4	303	7.8
		Итого полдник:	8.33	8.38	40.07	269.05	6.73		12.43	12.53	51.87	370.05	9.33
		ИТОГО:	50.22	52.91	229.33	1608.61	39.26		59.89	63.94	267.62	1896.98	46.01

№ реп	Наименование блюд	7-11 лет						12 лет и старше					
		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)
13 день													
Завтрак													
173	Каша вязкая молочная гречневая с маслом сливочным	200/5	12.61	9.14	34.57	259.15	2.48	250/5	15.76	11.43	43.21	323.94	3.10
378	Чай с молоком	200	1.52	1.35	15.9	109.28	1.33	200	1.52	1.35	15.9	109.28	1.33
573	Хлеб пшеничный	30	2.35	0.3	14.49	70.15	0	30	2.35	0.3	14.49	70.15	0
14	Масло сливочное порциями	10	0.08	7.25	0.13	66.00	0	10	0.08	7.25	0.13	66.00	0
338	Фрукты свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00
	Вода бутыллированная	500						500					
		Итого завтрак:	16.96	18.44	74.89	551.58	13.81		20.11	20.73	83.53	616.37	14.43
Обед:													
71	Огурцы свежие порциями (урожай 2026г.)	60	0.42	0.06	1.14	6.6	2.1	100	0.7	0.1	1.9	11	3.5
113	Суп-лапша домашняя	200	2.46	8.36	20.64	163.6	0.4	250	3.08	10.45	25.80	204.50	0.50
259	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	50/150	18.1	15.5	41.08	375.14	15.3	50/180	20.82	17.83	47.24	431.41	17.60
574	Хлеб дарницкий	20	1.13	0.23	9.87	45.97	0	30	1.7	0.34	14.8	68.95	0
573	Хлеб пшеничный	30	2.35	0.3	14.49	70.15	0	30	2.35	0.3	14.49	70.15	0
349	Компот из сухофруктов	200	0.66	1.50	22.60	132.80	0.73	200	0.66	1.50	22.60	132.80	0.73
		Итого обед:	25.12	25.95	109.82	794.26	18.53		29.30	30.52	126.83	918.81	22.33
Полдник:													
389	Сок фруктовый	200	1	0	20.2	84	4	200	1	0	20.2	84	4
288	Булочка "Веснушка"	100	7.5	8.2	15.5	197.5	3.8	150	11.25	12.3	23.25	296.25	5.7
		Итого полдник:	8.50	8.20	35.70	281.50	7.80		12.25	12.30	43.45	380.25	9.70
		ИТОГО:	50.58	52.59	220.41	1627.34	40.14		61.66	63.54	253.81	1915.43	46.46

№ реп	Наименование блюд	7-11 лет						12 лет и старше					
		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)
14 день													
Завтрак													
173	Каша вязкая молочная ячневая с маслом сливочным	200/5	8.2	9.22	23.6	179.43	2.96	250/5	10.25	11.53	29.50	224.29	3.70
378	Чай с молоком	200	1.52	1.35	15.9	109.28	1.33	200	1.52	1.35	15.9	109.28	1.33

573	Хлеб пшеничный	30	2.35	0.3	14.49	70.15	0	30	2.35	0.3	14.49	70.15	0
15	Сыр порциями	15	3.64	4.72	0	94.7	0.14	15	3.64	4.72	0	94.7	0.14
582	Кондитерское изделие (печенье)	60	2.51	2.9	24.63	109.1	9.8	60	2.5	2.88	24.64	109	10
	Вода бутилированная	500						500					
Итого завтрак:			18.22	18.49	78.62	562.66	14.23		20.26	20.78	84.53	607.42	15.17
Обед:													
3	Салат из капусты белокочанной с яблоками (урожай 2026г)	60	0.72	3.72	3.60	51.00	11.76	100	1.20	6.20	6.00	85.00	15.60
101	Суп картофельный с рисовой крупой	200	1.6	4.26	13.73	132.9	0.52	250	2.00	5.33	17.16	166.13	0.65
199	Пюре гороховое с маслом сливочным	150/5	8.96	6.2	37.41	178.8	0.89	180/5	10.75	7.44	44.89	214.56	1.07
347	Котлеты Школьные с соусом сметанным с томатом	60/30	10.07	9.9	11.97	191.7	5.6	70/30	11.19	11.00	13.30	213.00	6.22
574	Хлеб дарницкий	20	1.13	0.23	9.87	45.97	0	30	1.7	0.34	14.8	68.95	0
573	Хлеб пшеничный	30	2.35	0.3	14.49	70.15	0	30	2.35	0.3	14.49	70.15	0
349	Компот из сухофруктов	200	0.66	1.50	22.60	132.80	0.73	200	0.66	1.50	22.60	132.80	0.73
Итого обед:			25.49	26.11	113.67	803.32	19.50		29.85	32.11	133.24	950.59	24.27
Полдник:													
389	Сок фруктовый	200	1	0	20.2	84	4	200	1	0	20.2	84	4
543	Булочка дорожная	100	7.43	8.18	15.47	196.8	3.75	150	11.15	12.27	23.21	295.20	5.63
Итого полдник:			8.43	8.18	35.67	280.80	7.75		12.15	12.27	43.41	379.20	9.63
ИТОГО:			52.14	52.78	227.96	1646.78	41.48		62.26	65.15	261.18	1937.20	49.07

№ реп	Наименование блюд	7-11 лет						12 лет и старше					
		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)
15 день													
Завтрак													
173	Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом сливочным	200/5	14.76	16.88	33.47	351.89	3.39	250/5	18.45	21.10	41.84	439.86	4.24
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	0.03	200	0.07	0.02	15	60	0.03
573	Хлеб пшеничный	30	2.35	0.3	14.49	70.15	0	30	2.35	0.3	14.49	70.15	0
338	Фрукты свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00
	Вода бутилированная	500						500					
Итого завтрак:			17.58	17.60	72.76	529.04	13.42		21.27	21.82	81.13	617.01	14.27
Обед:													
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1.58	6.72	22.54	147	8.54	250/10	1.98	8.40	28.18	183.75	10.68
171	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	6.8	7.9	30.02	209.8	0	180/5	8.16	9.48	36.02	251.76	0.00
279	Тефтели говяжьи с соусом сметанным с томатом	60/30	11.95	8.95	11.33	170.4	10.49	70/30	13.28	9.94	12.59	189.33	11.66
574	Хлеб дарницкий	20	1.13	0.23	9.87	45.97	0	30	1.7	0.34	14.8	68.95	0
573	Хлеб пшеничный	30	2.35	0.3	14.49	70.15	0	30	2.35	0.3	14.49	70.15	0
349	Компот из сухофруктов	200	0.66	1.50	22.60	132.80	0.73	200	0.66	1.50	22.60	132.80	0.73
Итого обед:			24.47	25.60	110.85	776.12	19.76		28.12	29.96	128.68	896.74	23.06
Полдник:													
484	Кисель	200	0	0	15	60	0	200	0	0	15	60	0
251	Булочка домашняя	100	8.25	8.78	25.17	207.5	6.5	150	12.38	13.17	37.76	311.25	9.75

Итого полдник:	8.25	8.78	40.17	267.50	6.50		12.38	13.17	52.76	371.25	9.75
ИТОГО:	50.30	51.98	223.78	1572.66	39.68		61.77	64.95	262.56	1885.01	47.08

№ реп	Наименование блюд	7-11 лет						12 лет и старше					
		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)
16 день													
Завтрак:													
173	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным	200/5	8.17	9.2	23.64	179.4	2.95	250/5	10.21	11.50	29.55	224.25	3.69
378	Чай с молоком	200	1.52	1.35	15.9	109.28	1.33	200	1.52	1.35	15.9	109.28	1.33
573	Хлеб пшеничный	30	2.35	0.3	14.49	70.15	0	30	2.35	0.3	14.49	70.15	0
15	Сыр порциями	15	3.64	4.72	0	94.7	0.14	15	3.64	4.72	0	94.7	0.14
581	Кондитерское изделие (пряник)	60	2.5	2.88	24.64	109	10	60	2.5	2.88	24.64	109	10
	Вода бутыллированная	500						500					
Итого завтрак:			18.18	18.45	78.67	562.53	14.42		20.22	20.75	84.58	607.38	15.16
Обед:													
71	Помидоры свежие порциями (урожай 2026г.)	60	0.66	0.12	2.28	13.2	10.5	100	1.1	0.2	3.8	22	17.5
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1.9	5.42	17.98	110.6	3.6	250	2.38	6.78	22.48	138.25	4.50
350	Гречка с курицей по-купечески	50/150	18.45	19.25	48.7	480.65	3.18	50/180	21.22	22.14	56.01	552.75	3.66
574	Хлеб дарницкий	20	1.13	0.23	9.87	45.97	0	30	1.7	0.34	14.8	68.95	0
573	Хлеб пшеничный	30	2.35	0.3	14.49	70.15	0	30	2.35	0.3	14.49	70.15	0
496	Напиток из шиповника	200	0.67	0.27	18.3	78	80	200	0.67	0.27	18.3	78	80
Итого обед:			25.16	25.59	111.62	798.57	97.28		29.41	30.02	129.87	930.10	105.66
Полдник:													
459	Чай с яблоком, с сахаром	175/15/10	0.13	0.08	16.47	67.05	1.53	175/15/10	0.13	0.08	16.47	67.05	1.53
252	Булочка молочная	100	8.2	8.3	23.6	202	5.2	150	12.3	12.45	35.4	303	7.8
Итого полдник:			8.33	8.38	40.07	269.05	6.73		12.43	12.53	51.87	370.05	9.33
ИТОГО:			51.67	52.42	230.36	1630.15	118.43		62.07	63.30	266.32	1907.53	130.14

№ реп	Наименование блюд	7-11 лет						12 лет и старше					
		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)
17 день													
Завтрак													
181	Каша молочная манная с маслом сливочным	200/5	11.21	14.68	32.67	294.53	2.9	250/5	14.01	18.35	40.84	368.16	3.63
465	Кофейный напиток с молоком	200	2.8	2.5	13.6	88	0.7	200	2.8	2.5	13.6	88	0.7
573	Хлеб пшеничный	30	2.35	0.3	14.49	70.15	0	30	2.35	0.3	14.49	70.15	0
338	Фрукты свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00
	Вода бутыллированная	500						500					
Итого завтрак:			16.76	17.88	70.56	499.68	13.60		19.56	21.55	78.73	573.31	14.33
Обед:													
98	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200/10	4.15	6.80	22.50	192.30	4.00	250/10	5.19	8.50	28.13	240.38	5.00
312	Пюре картофельное	150	8.3	8.78	36.09	152.1	0	180	9.96	10.54	43.31	182.52	0.00
239	Тефтели рыбные с соусом сметанным с томатом	60/30	7.92	8.20	3.25	152.10	14.81	70/30	8.80	9.11	3.61	169.00	16.46
574	Хлеб дарницкий	20	1.13	0.23	9.87	45.97	0	30	1.7	0.34	14.8	68.95	0

573	Хлеб пшеничный	30	2.35	0.3	14.49	70.15	0	30	2.35	0.3	14.49	70.15	0
349	Компот из сухофруктов	200	0.66	1.50	22.60	132.80	0.73	200	0.66	1.50	22.60	132.80	0.73
Итого обед:		24.51	25.81	108.80	745.42	19.54		28.66	30.29	126.93	863.80	22.19	
Полдник:													
389	Сок фруктовый	200	1	0	20.2	84	4	200	1	0	20.2	84	4
288	Булочка "Веснушка"	100	7.5	8.2	15.5	197.5	3.8	150	11.25	12.3	23.25	296.25	5.7
Итого полдник:		8.50	8.20	35.70	281.50	7.80		12.25	12.30	43.45	380.25	9.70	
ИТОГО:		49.77	51.89	215.06	1526.60	40.94		60.47	64.14	249.11	1817.36	46.21	

№ реп	Наименование блюд	7-11 лет						12 лет и старше					
		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)
18 день													
Завтрак													
173	Каша вязкая молочная пшеница с маслом сливочным	200/5	10.77	13.8	35.69	349.47	2.97	250/5	13.46	17.25	44.61	436.84	3.71
462	Какао с молоком	200	3.3	2.9	13.8	94	0.7	200	3.3	2.9	13.8	94	0.7
573	Хлеб пшеничный	30	2.35	0.3	14.49	70.15	0	30	2.35	0.3	14.49	70.15	0
338	Фрукты свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00
	Вода бутилированная	500						500					
Итого завтрак:		16.82	17.40	73.78	560.62	13.67		19.51	20.85	82.70	647.99	14.41	
Обед:													
3	Салат из капусты белокочанной с яблоками (урожай 2026г)	60	0.72	3.72	3.60	51.00	11.76	100	1.20	6.20	6.00	85.00	15.60
101	Суп картофельный с рисовой крупой	200	1.6	4.26	13.73	132.9	0.52	250	2.00	5.33	17.16	166.13	0.65
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5.66	7.5	31.92	146.3	0	180/5	6.79	9	38.3	175.56	0
295	Котлеты куриные с соусом сметанным с томатом	60/30	12.13	8.43	11.97	191.52	5.67	70/30	13.48	9.37	13.30	212.80	6.30
574	Хлеб дарницкий	20	1.13	0.23	9.87	45.97	0	30	1.7	0.34	14.8	68.95	0
573	Хлеб пшеничный	30	2.35	0.3	14.49	70.15	0	30	2.35	0.3	14.49	70.15	0
349	Компот из сухофруктов	200	0.66	1.50	22.60	132.80	0.73	200	0.66	1.50	22.60	132.80	0.73
Итого обед:		24.25	25.94	108.18	770.64	18.68		28.18	32.03	126.65	911.39	23.28	
Полдник:													
389	Сок фруктовый	200	1	0	20.2	84	4	200	1	0	20.2	84	4
543	Булочка дорожная	100	7.43	8.18	15.47	196.8	3.75	150	11.15	12.27	23.21	295.20	5.63
Итого полдник:		8.43	8.18	35.67	280.80	7.75		12.15	12.27	43.41	379.20	9.63	
ИТОГО:		49.50	51.52	217.63	1612.06	40.10		59.84	65.15	252.76	1938.57	47.32	

№ реп	Наименование блюд	7-11 лет						12 лет и старше					
		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)
19 день													
Завтрак													
173	Каша вязкая молочная ячневая с маслом сливочным	200/5	8.2	9.22	23.6	179.43	2.96	250/5	10.25	11.53	29.50	224.29	3.70
378	Чай с молоком	200	1.52	1.35	15.9	109.28	1.33	200	1.52	1.35	15.9	109.28	1.33
573	Хлеб пшеничный	30	2.35	0.3	14.49	70.15	0	30	2.35	0.3	14.49	70.15	0
15	Сыр порциями	15	3.64	4.72	0	94.7	0.14	15	3.64	4.72	0	94.7	0.14

582	Кондитерское изделие (печенье)	60	2.51	2.9	24.63	109.1	9.8	60	2.5	2.88	24.64	109	10
	Вода бутыллированная	500						500					
Итого завтрак:			18.22	18.49	78.62	562.66	14.23		20.26	20.78	84.53	607.42	15.17
Обед:													
102	Суп картофельный с горохом с гречками	200/10	4.38	10.81	21.2	140.32	4.66	250/10	5.48	13.51	26.50	175.40	5.83
304	Рис отварной	150/5	6.05	3.08	36.68	209.70	11.20	180/5	7.26	3.70	44.02	251.64	13.44
280	Фрикадельки в соусе сметанном с томатом	55/50	10.5	11.21	10.64	180	2.27	55/50	10.5	11.21	10.64	180	2.27
574	Хлеб дарницкий	20	1.13	0.23	9.87	45.97	0	30	1.7	0.34	14.8	68.95	0
573	Хлеб пшеничный	30	2.35	0.3	14.49	70.15	0	30	2.35	0.3	14.49	70.15	0
349	Компот из сухофруктов	200	0.66	1.50	22.60	132.80	0.73	200	0.66	1.50	22.60	132.80	0.73
Итого обед:			25.07	27.13	115.48	778.94	18.86		27.95	30.56	133.05	878.94	22.27
Полдник:													
484	Кисель	200	0	0	15	60	0	200	0	0	15	60	0
251	Булочка домашняя	100	8.25	8.78	25.17	207.5	6.5	150	12.38	13.17	37.76	311.25	9.75
Итого полдник:			8.25	8.78	40.17	267.50	6.50		12.38	13.17	52.76	371.25	9.75
ИТОГО:			51.54	54.40	234.27	1609.10	39.59		60.58	64.50	270.33	1857.61	47.19

№ реп	Наименование блюд	7-11 лет						12 лет и старше					
		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)
20 день													
Завтрак													
175	Каша вязкая молочная Дружба с маслом сливочным	200/5	13.51	15.36	41.40	315.33	3.50	250/5	16.89	19.20	51.75	394.16	4.38
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	0.03	200	0.07	0.02	15	60	0.03
573	Хлеб пшеничный	30	2.35	0.3	14.49	70.15	0	30	2.35	0.3	14.49	70.15	0
338	Фрукты свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00
	Вода бутыллированная	500						500					
Итого завтрак:			16.33	16.08	80.69	492.48	13.53		19.71	19.92	91.04	571.31	14.41
Обед:													
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	4.05	6.72	22.32	191.80	15.62	250/10	5.06	8.40	27.90	239.75	19.53
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	5.4	8.01	40.06	220	0	180/5	6.48	9.61	48.07	264.00	0.00
290	Птица тушеная в соусе сметанном с томатом	50/50	11.94	10.12	3.51	153	2.09	50/50	11.94	10.12	3.51	153	2.09
574	Хлеб дарницкий	20	1.13	0.23	9.87	45.97	0	30	1.7	0.34	14.8	68.95	0
573	Хлеб пшеничный	30	2.35	0.3	14.49	70.15	0	30	2.35	0.3	14.49	70.15	0
349	Компот из сухофруктов	200	0.66	1.50	22.60	132.80	0.73	200	0.66	1.50	22.60	132.80	0.73
Итого обед:			25.53	26.88	112.85	813.72	18.44		28.19	30.27	131.37	928.65	22.35
Полдник:													
459	Чай с яблоком, с сахаром	175/15/10	0.13	0.08	16.47	67.05	1.53	175/15/10	0.13	0.08	16.47	67.05	1.53
252	Булочка молочная	100	8.2	8.3	23.6	202	5.2	150	12.3	12.45	35.4	303	7.8
Итого полдник:			8.33	8.38	40.07	269.05	6.73		12.43	12.53	51.87	370.05	9.33
ИТОГО:			50.19	51.34	233.61	1575.25	38.70		60.33	62.72	274.28	1870.01	46.08

№ реп	Наименование блюд	7-11 лет						12 лет и старше					
		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)

## 21 день

Завтрак:													
173	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным	200/5	8.17	9.2	23.64	179.4	2.95	250/5	10.21	11.50	29.55	224.25	3.69
378	Чай с молоком	200	1.52	1.35	15.9	109.28	1.33	200	1.52	1.35	15.9	109.28	1.33
573	Хлеб пшеничный	30	2.35	0.3	14.49	70.15	0	30	2.35	0.3	14.49	70.15	0
15	Сыр порциями	15	3.64	4.72	0	94.7	0.14	15	3.64	4.72	0	94.7	0.14
Пр	Батончик Супер	50	3.5	4.05	28.5	120	10	50	3.5	4.05	28.5	120	10
	Вода бутыллированная	500						500					
Итого завтрак:			19.18	19.62	82.53	573.53	14.42		21.22	21.92	88.44	618.38	15.16
Обед:													
71	Огурцы свежие порциями (урожай 2026г.)	60	0.42	0.06	1.14	6.6	2.1	100	0.7	0.1	1.9	11	3.5
113	Суп-лапша домашняя	200	2.46	8.36	20.64	163.6	0.4	250	3.08	10.45	25.80	204.50	0.50
259	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	50/150	18.1	15.5	41.08	375.14	15.3	50/180	20.82	17.83	47.24	431.41	17.60
574	Хлеб дарницкий	20	1.13	0.23	9.87	45.97	0	30	1.7	0.34	14.8	68.95	0
573	Хлеб пшеничный	30	2.35	0.3	14.49	70.15	0	30	2.35	0.3	14.49	70.15	0
349	Компот из сухофруктов	200	0.66	1.50	22.60	132.80	0.73	200	0.66	1.50	22.60	132.80	0.73
Итого обед:			25.12	25.95	109.82	794.26	18.53		29.30	30.52	126.83	918.81	22.33
Полдник:													
389	Сок фруктовый	200	1	0	20.2	84	4	200	1	0	20.2	84	4
288	Булочка "Веснушка"	100	7.5	8.2	15.5	197.5	3.8	150	11.25	12.3	23.25	296.25	5.7
Итого полдник:			8.50	8.20	35.70	281.50	7.80		12.25	12.30	43.45	380.25	9.70
ИТОГО:			52.80	53.77	228.05	1649.29	40.75		62.77	64.74	258.72	1917.44	47.18