



МЕНЮ

01.06.2026 - 26.06.2026

1 июня 2026 г.

Школы 7-10 лет

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.				
1 день										
Завтрак										
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	5,19	2,17	6,34	0,43	40,44	238,5	14,69	
29/10	Чай с лимоном	200	0,63	0	0,15	0,15	5,56	25,18	6,61	
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,18	0,18	15,54	71,79	2,82	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	2,07	
4/13	Сыр (порциями)	30	7,89	7,89	7,98	0	0	105,2	21,52	
-	Абрикосы	30	0,27	0	0,03	0,03	3,33	13,83	15,00	
Итого за 'Завтрак'			17,94	10,06	15,04	1,15	77,38	512,6	62,71	35,23

Обед										
-	Свежие овощи	100	0,93	0	0,15	0,15	4,26	20,51	27,59	
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	4,99	0	5,44	5,44	19,83	142	9,97	
46/3	Макаронные изделия отварные	200	7,07	0,04	3,97	0,88	45,48	245,3	16,67	
16/8	Люля детские из свинины	100	12,6	12,35	25,76	2,27	1,64	288,7	57,96	
6/10	Компот из облепихи	200	0,09	0	0,03	0	11,46	44,1	3,77	
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,35	0,35	31,08	143,6	5,64	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	2,07	
Итого за 'Обед'			31,63	12,39	36,05	9,45	126,3	942,2	123,67	64,77
Итого за день			49,58	22,45	51,09	10,6	203,6	1455	186,38	
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7- 11 лет)			46,2	0	47,4	0	201	1410		
Отклонение			3,38	22,45	3,69	10,6	2,64	44,75		
Содержание, % от калорийности			14		33		53			

2 день										
Завтрак										
20/5	Суфле творожное школьное	200	29,15	29,32	18,23	0,2	28,32	395,5	62,85	

27/10	Чай (вариант 2)	200	0,2	0	0,05	0,05	5,03	20,17	1,66	
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,18	0,18	15,54	71,79	2,82	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	2,07	
	Джем	20	0,1	0	0	0	14,52	55,58	4,70	
-	Молоко сгущенное	20	1,44	1,44	1,7	0	11,1	63,48	6,85	
Итого за 'Завтрак'			34,85	30,76	20,51	0,79	87,03	664,5		

80,95 41,97

Обед

-	Свежие овощи	100	0,93	0	0,15	0,15	4,26	20,51	27,59	
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,44	0	2,51	2,51	29,09	154		10,92
-	Мясо кур отварное	5	3,54	3,77	3,35	0	0	44,33	2,70	
11/3	Капуста тушеная с томатной пастой	200	5,93	0,07	6,05	0,35	27,56	176,9		32,17
5/9	Биточки (котлеты) рубленые из птицы	100	17,93	0,59	10,8	4,72	15,18	230		45,46
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,35	0,35	31,08	143,6	5,64	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	2,07	
-	Кисель с витаминами Витошка	200	0	0	0	0	22,33	91,53		11,25

Итого за 'Обед' 38,72 4,43 23,58 8,44 142 918,8 137,80 58,03

Итого за день 73,57 35,19 44,09 9,23 229 1583 218,75

Норма (СанПиН 46,2 0 47,4 0 201 1410

2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)

Отклонение 27,37 35,19 -3,31 9,23 28,04 173,4

Содержание, % от 19 26 55 калорийности

3 день

Завтрак

6/4	Каша овсяная со злаками	200	7,7	2,88	9,12	2,43	34,17	245,8		16,59
-	Какао с молоком и витаминами Витошка	200	3,78	2,84	3,72	0	13,14	96,54		14,64
-	Хлеб пшеничный	30	2	0	0,18	0,18	15,68	72,43	2,82	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	2,07	
-	Масло сливочное	20	0,16	0,16	14,5	0	0,26	132,1	17,71	
-	Слива	30	0,24	0	0,09	0,09	3,33	14,52	14,10	

Итого за 'Завтрак' 15,87 5,88 27,97 3,06 79,08 619,4

67,93 41,57

Обед

-	Свежие овощи	100	0,93	0	0,15	0,15	4,26	20,51	27,59	
2/2	Борщ	250	2,08	0,3	5,77	4,15	12,95	107,4	12,43	
38/3	Рис отварной	200	5,08	0,07	7,11	0,72	53,25	298,1	14,18	
12/7	Биточки рыбные из горбуши	100	19,42	18,28	9,26	0,13	8,52	195,2		78,74
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,35	0,35	31,08	143,6	5,64	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	2,07	
7/10	Компот из вишни	200	0,16	0	0,04	0,04	12,2	47,69	13,37	

Итого за 'Обед' 33,62 18,66 23,03 5,9 134,8 870,5 154,02 58,43

Итого за день 49,48 24,54 51 8,96 213,9 1490 221,95

Норма (СанПиН 46,2 0 47,4 0 201 1410

2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)

Отклонение 3,28 24,54 3,6 8,96 12,86 79,92

Содержание, % от калорийности 14 32 55

4 день

Завтрак

2/6	Омлет запеченный или паровой	200	19,46	20,7	21,19	0	3,39	381,6		55,66
27/10	Чай с шиповником	200	0,53	0	0,19	0,19	11,95	46,74	4,95	
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,18	0,18	15,54	71,79	2,82	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	2,07	
	Джем	20	0,1	0	0	0	14,52	55,58	4,70	
-	Абрикосы	30	0,27	0	0,03	0,03	3,33	13,83	15,00	

Итого за 'Завтрак' 24,32 20,7 21,95 0,75 61,24 627,6

85,20 39,58

Обед

-	Свежие овощи	100	0,93	0	0,15	0,15	4,26	20,51	27,59	
34/2	Суп рыбный из консервов	250	9,79	0,02	4,1	0,38	22,48	163,8		40,96
3/3	Картофельное пюре	200	4,15	0,73	4,89	0,68	29,43	176,8		24,61
16/8	Котлета детская	100	17,22	9,27	24	2,4	10,07	324,6	45,71	
-	Напиток с витаминами Витошка	200	0	0	0	0	18,95	70,71		8,40
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,35	0,35	31,08	143,6	5,64	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	2,07	

Итого за 'Обед' 38,03 10,01 33,84 4,33 128,8 958,1 154,98 60,42

Итого за день 62,35 30,71 55,79 5,08 190 1586 240,18

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7- 11 лет)	46,2	0	47,4	0	201	1410
Отклонение	16,15	30,71	8,39	5,08	-10,97	175,7
Содержание, % от калорийности	17		35		48	

5 день

Завтрак

17/4	Каша "Дружба 2" (греча, пшено)	200	5,78	3	6,82	0,86	25,26	181,6	14,59
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант)	200	3,14	2,84	3,21	0,07	9,5	77,79	9,23
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,18	0,18	15,54	71,79	2,82
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	2,07
-	Джем	20	0,1	0	0	0	14,52	55,58	4,70
-	Слива	30	0,24	0	0,09	0,09	3,33	14,52	14,10
Итого за 'Завтрак'			13,12	5,84	10,65	1,55	66,13	403,7	47,51 30,68

Обед

-	Свежие овощи	100	0,93	0	0,15	0,15	4,26	20,51	27,59
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	250	2,38	0,13	5,58	5,34	16,17	120,9	20,99
48/3	Горошница	200	13,52	0,03	3,78	1,4	38,71	231	7,04
16/8	Котлета школьная	100	10,87	9,27	23,41	2,4	10,07	293,9	51,76
6/10	Компот из облепихи	200	0,09	0	0,03	0	11,46	44,1	3,77
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,35	0,35	31,08	143,6	5,64
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	2,07
Итого за 'Обед'			33,74	9,43	33,66	10	124,3	912	118,86 69,32

Итого за день

46,86 15,27 44,3 11,55 190,4 1316 166,37

Норма (СанПиН

2.3/2.4.3590-20 7-

11 лет)

Отклонение 0,66 15,27 -3,1 11,55 -10,6 -94,3

Содержание, % от 15 31 54

калорийности

6 день

Завтрак

24/2	Суп молочный с лапшой	200	5,29	3,99	5,96	0,15	16,02	137,7	15,35
29/10	Чай с лимоном	200	0,63	0	0,15	0,15	5,56	25,18	6,61
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,18	0,18	15,54	71,79	2,82

-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	2,07	
4/13	Сыр (порциями)	30	7,89	7,89	7,98	0	0	105,2	21,52	
Итого за 'Завтрак'			17,77	11,88	14,63	0,84	49,64	397,9		48,37 34,31

Обед

-	Свежие овощи	100	0,93	0	0,15	0,15	4,26	20,51	27,59	
2/2	Борщ	250	2,08	0,3	5,77	4,15	12,95	107,4	12,43	
39/3	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	8,71	0,07	8,66	2,26	45,43	282,9	12,17	
12/8	Голубцы ленивые	100	9,56	0,02	3,13	0,12	8,56	110,4	36,93	
6/10	Компот из клюквы	200	0,02	0	0,01	0,01	10,12	38,82	3,04	
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,35	0,35	31,08	143,6	5,64	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	2,07	
Итого за 'Обед'			27,25	0,39	18,43	7,4	124,9	761,6	99,87	65,69
Итого за день			45,03	12,28	33,06	8,24	174,6	1159	148,24	
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)			46,2	0	47,4	0	201	1410		
Отклонение			-1,17	12,28	-14,3	8,24	-26,45	-251		
Содержание, % от калорийности			16		27		56			

7 день

Завтрак

11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,54	2,36	6,6	1,32	32,56	214,3	13,08	
27/10	Чай с шиповником	200	0,53	0	0,19	0,19	11,95	46,74	4,95	
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,18	0,18	15,54	71,79	2,82	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	2,07	
4/13	Сыр (порциями)	30	7,89	7,89	7,98	0	0	105,2	21,52	
-	Абрикосы	30	0,27	0	0,03	0,03	3,33	13,83	15,00	
Итого за 'Завтрак'			19,2	10,25	15,34	2,07	75,89	509,8		59,44 37,43

Обед

-	Свежие овощи	100	0,93	0	0,15	0,15	4,26	20,51	27,59	
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	4,99	0	5,44	5,44	19,83	142	9,97	
32/3	Овощное рагу	200	3,56	0,16	4,99	0,45	23,32	146,4	23,60	
16/8	Котлета школьная	100	10,87	9,27	23,41	2,4	10,07	293,9	51,76	
7/10	Компот из вишни	200	0,16	0	0,04	0,04	12,2	47,69	13,37	
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,35	0,35	31,08	143,6	5,64	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	2,07	

Итого за 'Обед'	26,46	9,43	34,73	9,19	113,3	852,2	134,00	62,57
Итого за день	45,65	19,68	50,07	11,26	189,2	1362	193,44	
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7- 11 лет)	46,2	0	47,4	0	201	1410		
Отклонение	-0,55	19,68	2,67	11,26	-11,84	-48		
Содержание, % от калорийности	14		34		52			

8 день

Завтрак

20/5	Творожная запеканка школьная	200	35,71	35,87	22,59	0,23	32,62	679,6		
									79,28	
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,2	0	0,05	0,05	5,03	20,17	1,66	
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	2,82	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	2,07	
	Джем	20	0,1	0	0	0	14,52	55,58	4,70	
-	Масло сливочное	20	0,16	0,16	14,5	0	0,26	132,1	17,71	
Итого за 'Завтрак'			40,13	36,03	37,7	0,84	79,01	1013		
									108,24	42,22

Обед

-	Свежие овощи	100	0,93	0	0,15	0,15	4,26	20,51	27,59	
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,44	0	2,51	2,51	29,09	154		10,92
-	Мясо кур отварное	5	3,54	3,77	3,35	0	0	44,33	2,70	
64/3	Запеканка картофельная с мясом	250	22,91	20,45	53,42	0,75	30,92	894,6		120,51
-	Напиток с витаминами Витошка	200	0	0	0	0	18,95	70,71		11,25
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,35	0,35	31,08	143,6	5,64	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	2,07	
Итого за 'Обед'			37,77	24,21	60,15	4,12	126,8	1386	180,68	57,78
Итого за день			77,89	60,24	97,84	4,96	205,8	2398	288,92	
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7- 11 лет)			46,2	0	47,4	0	201	1410		
Отклонение			31,69	60,24	50,44	4,96	4,82	988,4		
Содержание, % от калорийности			16		45		39			

9 день

Завтрак

6/4	Каша овсяная со злаками	250	9,63	3,6	11,4	3,04	42,71	307,2	16,59	
-	Какао с молоком и витаминами Витошка	200	3,78	2,84	3,72	0	13,14	96,54	14,64	
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,18	0,18	15,54	71,79	2,82	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	2,07	
-	Масло сливочное	20	0,16	0,16	14,5	0	0,26	132,1	17,71	
-	Слива	30	0,24	0	0,09	0,09	3,33	14,52	14,10	
Итого за 'Завтрак'			17,77	6,6	30,25	3,66	87,49	680,2	67,93	43,41

Обед

-	Свежие овощи	100	0,93	0	0,15	0,15	4,26	20,51	27,59	
2/2	Борщ	250	2,08	0,3	5,77	4,15	12,95	107,4	12,43	
38/3	Рис отварной	200	5,08	0,07	7,11	0,72	53,26	298,1	14,18	
12/7	Котлеты рыбные из скумбрии	100	15,82	14,63	13,41	0,14	8,76	219,5	64,06	
6/10	Компот из смородины (лагерь)	200	0,03	0	0,01	0,01	10,32	39,5	3,81	
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,35	0,35	31,08	143,6	5,64	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	2,07	
Итого за 'Обед'			29,89	15	27,15	5,87	133,2	886,6	129,78	56,59
Итого за день			47,66	21,6	57,4	9,54	220,6	1567	197,71	
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)			46,2	0	47,4	0	201	1410		
Отклонение			1,46	21,6	10	9,54	19,64	156,9		
Содержание, % от калорийности			13		34		54			

10 день

Завтрак

2/6	Омлет запеченный или паровой	200	19,46	20,7	21,19	0	3,39	381,6	55,66	
29/10	Чай с лимоном	200	0,63	0	0,15	0,15	5,56	25,18	6,61	
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,18	0,18	15,54	71,79	2,82	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	2,07	
	Джем	20	0,1	0	0	0	14,52	55,58	4,70	
Итого за 'Завтрак'			24,15	20,7	21,88	0,69	51,52	592,2	71,86	63,91

Обед

-	Свежие овощи	100	0,93	0	0,15	0,15	4,26	20,51	27,59	
---	--------------	-----	------	---	------	------	------	-------	-------	--

11/2	Рассольник с крупой и сметаной	250	2,38	0,13	5,58	5,34	16,17	120,9	20,99
39/3	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	8,71	0,07	8,66	2,26	45,43	282,9	12,17
5/9	Филе кури запеченное с помидорами	100	21,74	5	12,31	6,82	2,67	209,2	68,79
-	Кисель с витаминами Витошка	200	0	0	0	0	22,33	91,53	11,25
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,35	0,35	31,08	143,6	5,64
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	2,07

Итого за 'Обед' 39,71 5,19 27,4 15,28 134,5 926,7 148,50 61,01

Итого за день 63,86 25,89 49,29 15,97 186 1519 220,36

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) 46,2 0 47,4 0 201 1410

Отклонение 17,66 25,89 1,89 15,97 -15,03 108,9

Содержание, % от калорийности 19 32 49

11 день
Завтрак

9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	5,19	2,17	6,34	0,43	40,44	238,5	14,69
29/10	Чай с лимоном	200	0,63	0	0,15	0,15	5,56	25,18	6,61
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,18	0,18	15,54	71,79	2,82
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	2,07
4/13	Сыр (порциями)	30	7,89	7,89	7,98	0	0	105,2	21,52
-	Абрикосы	30	0,27	0	0,03	0,03	3,33	13,83	15,00

Итого за 'Завтрак' 17,94 10,06 15,04 1,15 77,38 512,6 62,71 34,29

Обед

-	Свежие овощи	100	0,93	0	0,15	0,15	4,26	20,51	27,59
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	4,99	0	5,44	5,44	19,83	142	9,97
46/3	Макаронные изделия отварные	200	7,07	0,04	3,97	0,88	45,48	285,3	16,67
16/8	Люля детские из свинины	100	12,6	12,35	25,76	2,27	1,64	288,7	57,96
6/10	Компот из облепихи	200	0,09	0	0,03	0	11,46	44,1	3,77
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,35	0,35	31,08	143,6	5,64

-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	2,07	
Итого за 'Обед'			31,63	12,39	36,05	9,45	126,3	982,2	123,67	65,71
Итого за день			49,58	22,45	51,09	10,6	203,6	1495	186,38	
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)			46,2	0	47,4	0	201	1410		
Отклонение			3,38	22,45	3,69	10,6	2,64	84,75		
Содержание, % от калорийности			14		33		53			

12 день

Завтрак

20/5	Суфле творожное школьное	200	29,15	29,32	18,23	0,2	28,32	395,5	62,85	
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,2	0	0,05	0,05	5,03	20,17	1,66	
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,18	0,18	15,54	71,79	2,82	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	2,07	
-	Джем	20	0,1	0	0	0	14,52	55,58	4,70	
-	Молоко сгущенное	20	1,44	1,44	1,7	0	11,1	63,48	6,85	
Итого за 'Завтрак'			34,85	30,76	20,51	0,79	87,03	664,5		
									80,95	41,97

Обед

-	Свежие овощи	100	0,93	0	0,15	0,15	4,26	20,51	27,59	
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,44	0	2,51	2,51	29,09	154	10,92	
-	Мясо кур отварное	5	3,54	3,77	3,35	0	0	44,33	2,70	
11/3	Капуста тушеная с томатной пастой	200	5,93	0,07	6,05	0,35	27,56	176,9	32,17	
5/9	Биточки (котлеты) рубленные из птицы	100	17,93	0,59	10,8	4,72	15,18	230	45,46	
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,35	0,35	31,08	143,6	5,64	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	2,07	
-	Кисель с витаминами Витошка	200	0	0	0	0	22,33	91,53	11,25	

Итого за 'Обед'			38,72	4,43	23,58	8,44	142	918,8	137,80	58,03
Итого за день			73,57	35,19	44,09	9,23	229	1583	218,75	
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)			46,2	0	47,4	0	201	1410		
Отклонение			27,37	35,19	-3,31	9,23	28,04	173,4		

Содержание, % от
калорийности

19

26

55

13 день
Завтрак

6/4	Каша овсяная со злаками	200	7,7	2,88	9,12	2,43	34,17	245,8	16,59	
-	Какао с молоком и витаминами Витошка	200	3,78	2,84	3,72	0	13,14	96,54	14,64	
-	Хлеб пшеничный	30	2	0	0,18	0,18	15,68	72,43	2,82	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	2,07	
-	Масло сливочное	20	0,16	0,16	14,5	0	0,26	132,1	17,71	
-	Слива	30	0,24	0	0,09	0,09	3,33	14,52	14,10	
Итого за 'Завтрак'			15,87	5,88	27,97	3,06	79,08	619,4	67,93	41,57

Обед

-	Свежие овощи	100	0,93	0	0,15	0,15	4,26	20,51	27,59	
2/2	Борщ	250	2,08	0,3	5,77	4,15	12,95	107,4	12,43	
38/3	Рис отварной	200	5,08	0,07	7,11	0,72	53,25	298,1	14,18	
12/7	Биточки рыбные из горбуши	100	19,42	18,28	9,26	0,13	8,52	195,2	78,74	
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,35	0,35	31,08	143,6	5,64	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	2,07	
7/10	Компот из вишни	200	0,16	0	0,04	0,04	12,2	47,69	13,37	
Итого за 'Обед'			33,62	18,66	23,03	5,9	134,8	870,5	154,02	58,43
Итого за день			49,48	24,54	51	8,96	213,9	1490	221,95	
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)			46,2	0	47,4	0	201	1410		
Отклонение			3,28	24,54	3,6	8,96	12,86	79,92		
Содержание, % от калорийности			14		32		55			

14 день
Завтрак

2/6	Омлет запеченный или паровой	200	19,46	20,7	21,19	0	3,39	381,6	55,66	
27/10	Чай с шиповником	200	0,53	0	0,19	0,19	11,95	46,74	4,95	
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,18	0,18	15,54	71,79	2,82	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	2,07	
	Джем	20	0,1	0	0	0	14,52	55,58	4,70	

-	Абрикосы	30	0,27	0	0,03	0,03	3,33	13,83	15,00	
Итого за 'Завтрак'			24,32	20,7	21,95	0,75	61,24	627,6		
									85,20	39,58

Обед

-	Свежие овощи	100	0,93	0	0,15	0,15	4,26	20,51	27,59	
34/2	Суп рыбный из консервов	250	9,79	0,02	4,1	0,38	22,48	163,8	40,96	
3/3	Картофельное пюре	200	4,15	0,73	4,89	0,68	29,43	176,8	24,61	
16/8	Котлета детская	100	17,22	9,27	24	2,4	10,07	324,6	45,71	
-	Напиток с витаминами Витошка	200	0	0	0	0	18,95	70,71	8,40	
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,35	0,35	31,08	143,6	5,64	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	2,07	
Итого за 'Обед'			38,03	10,01	33,84	4,33	128,8	958,1	154,98	60,42
Итого за день			62,35	30,71	55,79	5,08	190	1586	240,18	
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)			46,2	0	47,4	0	201	1410		
Отклонение			16,15	30,71	8,39	5,08	-10,97	175,7		
Содержание, % от калорийности			17		35		48			

15 день

Завтрак

17/4	Каша "Дружба 2" (греча, пшено)	200	5,78	3	6,82	0,86	25,26	181,6	14,59	
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант	200	3,14	2,84	3,21	0,07	9,5	77,79	9,23	
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,18	0,18	15,54	71,79	2,82	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	2,07	
-	Джем	20	0,1	0	0	0	14,52	55,58	4,70	
-	Слива	30	0,24	0	0,09	0,09	3,33	14,52	14,10	
Итого за 'Завтрак'			13,12	5,84	10,65	1,55	66,13	403,7		
									47,51	30,68

Обед

-	Свежие овощи	100	0,93	0	0,15	0,15	4,26	20,51	27,59	
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	250	2,38	0,13	5,58	5,34	16,17	120,9	20,99	
48/3	Горошница	200	13,52	0,03	3,78	1,4	38,71	231	7,04	
16/8	Котлета школьная	100	10,87	9,27	23,41	2,4	10,07	293,9	51,76	
6/10	Компот из облепихи	200	0,09	0	0,03	0	11,46	44,1	3,77	
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,35	0,35	31,08	143,6	5,64	

-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	2,07	
Итого за 'Обед'			33,74	9,43	33,66	10	124,3	912	118,86	69,32
Итого за день			46,86	15,27	44,3	11,55	190,4	1316	166,37	
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)			46,2	0	47,4	0	201	1410		
Отклонение			0,66	15,27	-3,1	11,55	-10,6	-94,3		
Содержание, % от калорийности			15		31		54			

16 день

Завтрак

24/2	Суп молочный с лапшой	200	5,29	3,99	5,96	0,15	16,02	137,7	15,35	
29/10	Чай с лимоном (вариант 2)	200	0,63	0	0,15	0,15	5,56	25,18	6,61	
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,18	0,18	15,54	71,79	2,82	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	2,07	
4/13	Сыр (порциями)	30	7,89	7,89	7,98	0	0	105,2	21,52	
Итого за 'Завтрак'			17,77	11,88	14,63	0,84	49,64	397,9	48,37	34,31

Обед

-	Свежие овощи	100	0,93	0	0,15	0,15	4,26	20,51	27,59	
2/2	Борщ	250	2,08	0,3	5,77	4,15	12,95	107,4	12,43	
39/3	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	8,71	0,07	8,66	2,26	45,43	282,9	12,17	
12/8	Голубцы ленивые	100	9,56	0,02	3,13	0,12	8,56	110,4	36,93	
6/10	Компот из клюквы	200	0,02	0	0,01	0,01	10,12	38,82	3,04	
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,35	0,35	31,08	143,6	5,64	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	2,07	
Итого за 'Обед'			27,25	0,39	18,43	7,4	124,9	761,6	99,87	65,69
Итого за день			45,03	12,28	33,06	8,24	174,6	1159	148,24	
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)			46,2	0	47,4	0	201	1410		
Отклонение			-1,17	12,28	-14,3	8,24	-26,45	-251		
Содержание, % от калорийности			16		27		56			

17 день

Завтрак

11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,54	2,36	6,6	1,32	32,56	214,3		
									13,08	
27/10	Чай с шиповником	200	0,53	0	0,19	0,19	11,95	46,74		
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,18	0,18	15,54	71,79	2,82	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	2,07	
4/13	Сыр (порциями)	30	7,89	7,89	7,98	0	0	105,2	21,52	
-	Абрикосы	30	0,27	0	0,03	0,03	3,33	13,83	15,00	
Итого за 'Завтрак'			19,2	10,25	15,34	2,07	75,89	509,8		
									59,44	37,43

Обед

-	Свежие овощи	100	0,93	0	0,15	0,15	4,26	20,51	27,59	
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	4,99	0	5,44	5,44	19,83	142		9,97
32/3	Овощное рагу	200	3,56	0,16	4,99	0,45	23,32	146,4	23,60	
16/8	Котлета школьная	100	10,87	9,27	23,41	2,4	10,07	293,9	51,76	
7/10	Компот из вишни	200	0,16	0	0,04	0,04	12,2	47,69	13,37	
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,35	0,35	31,08	143,6	5,64	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	2,07	
Итого за 'Обед'			26,46	9,43	34,73	9,19	113,3	852,2	134,00	62,57
Итого за день			45,65	19,68	50,07	11,26	189,2	1362	193,44	
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7- 11 лет)			46,2	0	47,4	0	201	1410		
Отклонение			-0,55	19,68	2,67	11,26	-11,84	-48		
Содержание, % от калорийности			14		34		52			

18 день

Завтрак

20/5	Творожная запеканка школьная	200	35,71	35,87	22,59	0,23	32,62	679,6		
									79,28	
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,2	0	0,05	0,05	5,03	20,17	1,66	
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	2,82	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	2,07	
	Джем	20	0,1	0	0	0	14,52	55,58	4,70	
-	Масло сливочное	20	0,16	0,16	14,5	0	0,26	132,1	17,71	
Итого за 'Завтрак'			40,13	36,03	37,7	0,84	79,01	1013		
									108,24	42,22

Обед

-	Свежие овощи	100	0,93	0	0,15	0,15	4,26	20,51	27,59	
---	--------------	-----	------	---	------	------	------	-------	-------	--

18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,44	0	2,51	2,51	29,09	154		
									10,92	
-	Мясо кур отварное	5	3,54	3,77	3,35	0	0	44,33	2,70	
64/3	Запеканка картофельная с мясом	250	22,91	20,45	53,42	0,75	30,92	894,6		120,51
-	Напиток с витаминами Витошка	200	0	0	0	0	18,95	70,71		11,25
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,35	0,35	31,08	143,6	5,64	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	2,07	
Итого за 'Обед'			37,77	24,21	60,15	4,12	126,8	1386	180,68	57,78
Итого за день			77,89	60,24	97,84	4,96	205,8	2398	288,92	
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)			46,2	0	47,4	0	201	1410		
Отклонение			31,69	60,24	50,44	4,96	4,82	988,4		
Содержание, % от калорийности			16		45		39			

19 день

Завтрак

6/4	Каша овсяная со злаками	250	9,63	3,6	11,4	3,04	42,71	307,2		16,59
-	Какао с молоком и витаминами Витошка	200	3,78	2,84	3,72	0	13,14	96,54		14,64
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,18	0,18	15,54	71,79	2,82	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	2,07	
-	Масло сливочное	20	0,16	0,16	14,5	0	0,26	132,1	17,71	
-	Слива	30	0,24	0	0,09	0,09	3,33	14,52	14,10	
Итого за 'Завтрак'			17,77	6,6	30,25	3,66	87,49	680,2		67,93 43,41

Обед

-	Свежие овощи	100	0,93	0	0,15	0,15	4,26	20,51	27,59	
2/2	Борщ	250	2,08	0,3	5,77	4,15	12,95	107,4	12,43	
38/3	Рис отварной	200	5,08	0,07	7,11	0,72	53,26	298,1	14,18	
12/7	Котлеты рыбные из скумбрии	100	15,82	14,63	13,41	0,14	8,76	219,5		64,06
6/10	Компот из смородины (лагерь)	200	0,03	0	0,01	0,01	10,32	39,5		3,81
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,35	0,35	31,08	143,6	5,64	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	2,07	

Итого за 'Обед'	29,89	15	27,15	5,87	133,2	886,6	129,78	56,59		
Итого за день	47,66	21,6	57,4	9,54	220,6	1567	197,71			
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)	46,2	0	47,4	0	201	1410				
Отклонение	1,46	21,6	10	9,54	19,64	156,9				
Содержание, % от калорийности	13		34		54					

20 день
Завтрак

2/6	Омлет запеченный или паровой	200	19,46	20,7	21,19	0	3,39	381,6		
									55,66	
29/10	Чай с лимоном	200	0,63	0	0,15	0,15	5,56	25,18	6,61	
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,18	0,18	15,54	71,79	2,82	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	2,07	
	Джем	20	0,1	0	0	0	14,52	55,58	4,70	

Итого за 'Завтрак' **24,15** **20,7** **21,88** **0,69** **51,52** **592,2**
71,86 **63,91**

Обед

-	Свежие овощи	100	0,93	0	0,15	0,15	4,26	20,51	27,59	
11/2	Рассольник с крупой и сметаной (с чищен картоф)	250	2,38	0,13	5,58	5,34	16,17	120,9		20,99
39/3	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	8,71	0,07	8,66	2,26	45,43	282,9		12,17
5/9	Филе кури запеченное с помидорами	100	21,74	5	12,31	6,82	2,67	209,2		68,79
-	Кисель с витаминами Витошка	200	0	0	0	0	22,33	91,53		11,25
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,35	0,35	31,08	143,6	5,64	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	2,07	

Итого за 'Обед' **39,71** **5,19** **27,4** **15,28** **134,5** **926,7** **148,50** **61,01**
Итого за день **63,86** **25,89** **49,29** **15,97** **186** **1519** **220,36**
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) 46,2 0 47,4 0 201 1410
Отклонение 17,66 25,89 1,89 15,97 -15,03 108,9

Содержание, % от калорийности	19	32	49
Содержание, % от калорийности	19	32	49

21 день

Завтрак

2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,82	2,88	7,98	1,29	34,48	233	15,24	
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант	200	3,14	2,84	3,21	0,07	9,5	77,79	9,23	
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,18	0,18	15,54	71,79	2,82	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	2,07	
-	Масло сливочное	20	0,16	0,16	14,5	0	0,26	132,1	17,71	
-	Абрикосы	30	0,27	0	0,03	0,03	3,33	13,83	15,00	
Итого за 'Завтрак'			15,35	5,88	26,25	1,93	75,61	586,6	62,07	41,54

Обед

-	Свежие овощи	100	0,93	0	0,15	0,15	4,26	20,51	27,59	
34/2	Суп рыбный из консервов	250	9,79	0,02	4,1	0,38	22,48	163,8	40,96	
46/3	Макаронные изделия отварные	200	7,07	0,04	3,97	0,88	45,48	285,3	16,67	
12/8	Голубцы ленивые	100	9,56	0,02	3,13	0,12	8,56	110,4	36,93	
6/10	Компот из облепихи	200	0,09	0	0,03	0	11,46	44,1	3,77	
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,35	0,35	31,08	143,6	5,64	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	2,07	

Итого за 'Обед' 33,38 0,08 12,09 2,24 135,8 825,7 133,63 58,46

Итого за день 48,73 5,96 38,34 4,17 211,5 1412 195,70

Норма (СанПиН 46,2 0 47,4 0 201 1410

2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)

Отклонение 2,53 5,96 -9,06 4,17 10,45 2,245

Содержание, % от калорийности 15 26 59

Итого за период 1089 352,1 983,4 150 4184 32362 4360,30

Содержание, % от калорийности 13,46 27,35 37,57 1541