

СОГЛАСОВАНО:

Директор
МОУ «СКОШ»



В.В. Яхно
2025г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
ООО «Торгово-производственное
управление»



Л.К.Ошева
2025г.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ на 2025 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
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	Бутерброд с сыром	15/20	119,8	6,24	4,79	0,0
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7
318/1	Вода питьевая негазированная	500	0	0	0	0
	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	Бутерброд с сыром	15/20	119,8	6,24	4,79	0,0
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7
318/1	Вода питьевая негазированная	500	0	0	0	0
	Итого:		472	10,6	12,9	54,3
Обед (7-10лет)						
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
	Итого:		784	24,2	30,4	83,4
Обед (11-17лет)						
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
	Итого:		893	28,4	35,3	92,1
Полдник (7-10лет)						
213	Чай с лимоном	200/10/7	60	0,3	0,0	15,2
231/2	Булочка домашняя	50	197	3,75	6,6	30,45
318	Мороженное сливочное	70	128,1	2,6	7,0	13,6
	Итого:		385	6,7	13,6	59,3
Полдник (11-17лет)						
213	Чай с лимоном	200/10/7	60	0,3	0,0	15,2
231/2	Булочка домашняя	50	197	3,75	6,6	30,45
318	Мороженное сливочное	70	128,1	2,6	7,0	13,6
	Итого:		385	6,7	13,6	59,3
	Итого за день (7-10лет):		1 641	41,5	56,9	196,9
	Итого за день (11-17лет):		1 750	46	62	206
2 день, завтрак (7-10лет)						
82	Каша вязкая геркулесовая молочная	200/10	230	5,6	10,4	26,4
203	Кисель плодово-ягодный	200	124	0,6	0,0	31,4
228	Сдоба обыкновенная	50	172	3,90	4,30	29,5
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7
318/1	Вода питьевая негазированная	500	0	0	0	0
	Итого:		602	11	15	95
Завтрак (11-17лет)						
82	Каша вязкая геркулесовая молочная	200/10	230	5,6	10,4	26,4
203	Кисель плодово-ягодный	200	124	0,6	0,0	31,4
228	Сдоба обыкновенная	50	172	3,90	4,30	29,5
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7
318/1	Вода питьевая негазированная	500	0	0	0	0
	Итого:		602	11	15	95
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
247	Коржики молочные	75	288	4,80	8,50	48,4
	Итого:		348	5	9	64
	Полдник (11-17лет)					
213	Чай с лимоном	200/10/7	60	0,3	0,0	15,2
247	Коржики молочные	75	288	4,80	8,50	48,4
	Итого:		348	5	9	64
	Итого за день (7-10лет):		1 775	41,2	48,1	264,8
	Итого за день (11-17лет):		1 831	43	50	273
	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
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
318/1	Вода питьевая негазированная	500	0	0	0	0
	Итого:		478	8	13	72
	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
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
318/1	Вода питьевая негазированная	500	0	0	0	0
	Итого:		478	8	13	72
	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	0,3	0,014	15,1
231/2	Булочка домашняя	50	197	3,75	6,6	30,45

252	Яблоки свежие	100	44	0,4	0,4	9,8
	Итого:		302	4,4	7,0	55,4
	Полдник(11-17лет)					
213/1	Чай с апельсином	200/10/7	60,98	0,3	0,014	15,1
231/2	Булочка домашняя	50	197	3,75	6,6	30,45
252	Яблоки свежие	100	44	0,4	0,4	9,8
	Итого:		302	4,4	7,0	55,4
	Итого за день (7-10лет):		1 562	32,6	50,8	206,5
	Итого за день (11-17лет):		1 759	40	69	213
№ рец.	Наименование блюд	Выход	Ккал	Б	Ж	У
	4 день, завтрак (7-10лет)					
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	Бутерброд с сыром	15/20	119,8	6,24	4,79	0,0
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7
318/1	Вода питьевая негазированная	500	0	0	0	0
	Итого:		560	14	14	71
	Завтрак (11-17лет)					
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	Бутерброд с сыром	15/20	119,8	6,24	4,79	0,0
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7
318/1	Вода питьевая негазированная	500	0	0	0	0
	Итого:		560	14	14	71
	Обед (7-10лет)					
40	Помидор свежий(порцинно)	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(порцинно)	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
225	Ватрушка с повидлом	75	263	4,7	1,1	59,8
	Итого:		323	5,0	1,1	75,0
	Полдник (11-17лет)					
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
	Итого:		323	5,0	1,1	75,0
	Итого за день (7-10лет):		1 784	47,6	40,7	263,2
	Итого за день (11-17лет):		1 784	48	41	263
	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
318/1	Вода питьевая негазированная	500	0	0	0	0
	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
318/1	Вода питьевая негазированная	500	0	0	0	0
	Итого:		567	14	12	93
	Обед (7-10лет)					
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
	Итого:		790	25,1	26,6	92,0
	Обед (11-17лет)					
61	Суп крестьянский с крупой, с мясом птицы	25/250/10	175	7,7	9,2	14,8
131/5	Биточек "Нежный"	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
	Итого:		893	29,4	30,2	102,3
	Полдник (7-10лет)					
213	Чай с лимоном	200/10/7	60	0,3	0,0	15,2
252/1	Булочка "Гребешок" с повидлом	50	164	4,40	5,60	23,60
	Итого:		224	4,7	5,6	38,8
	Полдник (11-17лет)					
213	Чай с лимоном	200/10/7	60	0,3	0,0	15,2
252/1	Булочка "Гребешок" с повидлом	50	164	4,40	5,60	23,60
	Итого:		224	4,7	5,6	38,8
	Итого за день (7-10лет):		1 581	43,8	44,0	223,5
	Итого за день (11-17лет):		1 684	48	48	234
	6 день, завтрак (7-10лет)					
79	Каша вязкая рисовая молочная	200/10	218	3,0	8,0	31,6
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
318/1	Вода питьевая негазированная	500	0	0	0	0
	Итого:		618	11	16	98
	Завтрак (11-17лет)					
79	Каша вязкая рисовая молочная	200/10	218	3,0	8,0	31,6
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
318/1	Вода питьевая негазированная	500	0	0	0	0
	Итого:		618	11	16	98
	Обед (7-10лет)					
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
	Итого:		855	27,0	23,0	114,4
	Обед (11-17лет)					
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)					
212	Чай с сахаром	200/10	58	0,20	0,0	15,00
232/2	Булочка "Дорожная"	50	194	3,55	7,40	28,1
	Итого:		252	4	7	43
	Полдник (11-17лет)					
212	Чай с сахаром	200/10	58	0,20	0,0	15,00
232/2	Булочка "Дорожная"	50	194	3,55	7,40	28,1
	Итого:		252	4	7	43
	Итого за день (7-10лет):		1 725	41,3	46,5	255,0
	Итого за день (11-17лет):		1 834	46	51	266
№ рец.	Наименование блюд	Выход	Ккал	Б	Ж	У
	7 день, завтрак (7-10лет)					
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
318/1	Вода питьевая негазированная	500	0	0	0	0
	Итого:		567	24	18	65
	7 день, завтрак (11-17лет)					
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
318/1	Вода питьевая негазированная	500	0	0	0	0
	Итого:		567	24	18	65
	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	Чай с лимоном	200/10/7	60	0,3	0,0	15,2
272	Уголки творожные	75	388	8,50	22,2	38,20
	Итого:		448	8,8	22,2	53,4
	Полдник (11-17лет)					
213	Чай с лимоном	200/10/7	60	0,3	0,0	15,2
272	Уголки творожные	75	388	8,50	22,2	38,20
	Итого:		448	8,8	22,2	53,4
	Итого за день (7-10лет):		1 800	60,3	64,7	210,3
	Итого за день (11-17лет):		1 800	60	65	210
	8 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 "Веревоочка"	50	194,5	3,6	6,3	30,2
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7
318/1	Вода питьевая негазированная	500	0	0	0	0

		Итого:	501	8	15	73
	Завтрак (11-17лет)					
		200/10	172	3,0	8,2	20,0
89	Каша жидкая манная молочная	200/10	58	0,20	0,0	15,00
212	Чай с сахаром	50	194,5	3,6	6,3	30,2
251/2	Булочка "Веревоочка"	15,6	76	1,2	0,15	7,7
248	Хлеб пшеничный	500	0	0	0	0
318/1	Вода питьевая негазированная		501	8	15	73
	Итого:					
	Обед (7-10лет)					
		25/250	205	11,0	7,5	22,5
66	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	200	288	21,2	13,60	0,80
119/2	Жаркое по-домашнему	200	126	1,2		31,6
201	Компот из кураги	15,6	76	1,2	0,15	7,7
248	Хлеб пшеничный	16,2	67	1,1	0,2	5,7
249	Хлеб ржаной		762	35,7	21,5	68,3
	Итого:					
	Обед (11-17лет)					
		25/250	205	11,0	7,5	22,5
66	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	200	288	21,2	13,60	0,80
119/2	Жаркое по-домашнему	200	126	1,2		31,6
201	Компот из кураги	15,6	76	1,2	0,15	7,7
248	Хлеб пшеничный	16,2	67	1,1	0,2	5,7
249	Хлеб ржаной		762	35,7	21,5	68,3
	Итого:					
	Полдник (7-10лет)					
		200/10/7	60	0,3	0,0	15,2
213	Чай с лимоном	75	288	4,80	8,50	48,4
247	Коржики молочные	100	44	0,4	0,4	9,8
252	Яблоки свежие		392	6	9	73
	Итого:					
	Полдник (11-17лет)					
		200/10/7	60	0,3	0,0	15,2
213	Чай с лимоном	75	288	4,80	8,50	48,4
247	Коржики молочные	100	44	0,4	0,4	9,8
252	Яблоки свежие		392	6	9	73
	Итого:					
	Итого за день (7-10лет):		1 655	49,2	45,0	214,6
	Итого за день (11-17лет):		1 655	49	45	215
	9 день, завтрак (7-10лет)					
		200/10	230	5,6	10,4	26,4
82	Каша геркулесовая молочная с мас.слив.	200	152	2,5	3,6	28,7
217	Кофейный напиток	50	171,5	3,95	4,25	29,05
229/2	Булочка ванильная	15,6	76	1,2	0,15	7,7
248	Хлеб пшеничный	500	0	0	0	0
318/1	Вода питьевая негазированная		630	13	18	92
	Итого:					
	Завтрак (11-17лет)					
		200/10	230	5,6	10,4	26,4
82	Каша геркулесовая молочная с мас.слив.	200	152	2,5	3,6	28,7
217	Кофейный напиток	50	171,5	3,95	4,25	29,05
229/2	Булочка ванильная	15,6	76	1,2	0,15	7,7
248	Хлеб пшеничный	500	0	0	0	0
318/1	Вода питьевая негазированная		630	13	18	92
	Итого:					
	Обед (7-10лет)					
		25/250/10	147	7,1	8,2	10,5
55	Щи из св.капусты с картофелем, с мясом птицы	60/50	158,4	8,07	9,97	8,50
140/1(а)	Тефтели (2 вариант) с соусом сметанным с томатом	150	221	5,25	6,15	35,25
165	Макаронные изделия отварные	200	191	1,6	0,66	44,8
220	Напиток из плодов шиповника	15,6	76	1,2	0,15	7,7
248	Хлеб пшеничный	16,2	67	1,1	0,2	5,7
249	Хлеб ржаной		860	24,3	25,3	112,5
	Итого:					
	Обед (11-17лет)					
		25/250/10	147	7,1	8,2	10,5
55	Щи из св.капусты с картофелем, с мясом птицы	80/50	211,2	10,76	13,29	11,33
140/6	Тефтели (2 вариант) с соусом сметанным с томатом					

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
212	Чай с сахаром	200	58	0,20	0,0	15,00
232/2	Булочка дорожная	50	194	3,55	7,40	28,1
	Итого:		252	4	7	43
	Полдник (11-17лет)					
212	Чай с сахаром	200	58	0,20	0,0	15,00
232/2	Булочка дорожная	50	194	3,55	7,40	28,1
	Итого:		252	4	7	43
	Итого за день (7-10лет):		1 742	41,3	51,1	247,4
	Итого за день (11-17лет):		1 839	45	54	257
№ 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	50	137,5	4,05	1,55	26,3
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7
318/1	Вода питьевая негазированная	500	0	0	0	0
	Итого:		514	11	11	81
	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	50	137,5	4,05	1,55	26,3
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7
318/1	Вода питьевая негазированная	500	0	0	0	0
	Итого:		514	11	11	81
	Обед (7-10лет)					
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:		700	30,2	15,0	60,3
	Обед (11-17лет)					
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:		700	30,2	15,0	60,3
	Полдник (7-10лет)					
212	Чай с сахаром	200	58	0,20	0,0	15,00
225	Ватрушка с повидлом	75	263	4,7	1,1	59,8
	Итого:		321	5	1	75
	Полдник (11-17лет)					
212	Чай с сахаром	200	58	0,20	0,0	15,00
225	Ватрушка с повидлом	75	263	4,7	1,1	59,8
	Итого:		321	5	1	75
	Итого за день (7-10лет):		1 535	46,5	27,0	216,1
	Итого за день (11-17лет):		1 535	46	27	216
№ 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
228	Сдоба обыкновенная	50	172	3,90	4,30	29,5

248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7
318/1	Вода питьевая негазированная	500	0	0	0	0
	Итого:		633	14	12	110
	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
228	Сдоба обыкновенная	50	172	3,90	4,30	29,5
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7
318/1	Вода питьевая негазированная	500	0	0	0	0
	Итого:		633	14	12	110
	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
247/1	Печенье кондитерское	50	175	3,60	4,8	37,10
	Итого:		235	4	5	52
	Полдник (11-17лет)					
213	Чай с лимоном	200/10/7	60	0,3	0,0	15,2
247/1	Печенье кондитерское	50	175	3,60	4,8	37,10
	Итого:		235	3,90	4,8	52,30
	Итого за день (7-10лет):		1 623	48,3	38,0	223,6
	Итого за день (11-17лет):		1 623	48,3	38,0	223,6
	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 "Веребочка"	50	194,5	3,6	6,3	30,2
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7
318/1	Вода питьевая негазированная	500	0	0	0	0
	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 "Веребочка"	50	194,5	3,6	6,3	30,2
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7
318/1	Вода питьевая негазированная	500	0	0	0	0
	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
155/1	Сосиски отварные с маслом сливочным	50/5	196,5	5,53	15,82	0,84
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:		892	25,3	29,8	103,6
	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)					
213/1	Чай с апельсином	200/10/7	60,98	0,3	0,014	15,1
231/2	Булочка домашняя	50	197	3,75	6,6	30,45
	Итого:		258	4	7	46
	Полдник (11-17лет)					
213/1	Чай с апельсином	200/10/7	60,98	0,3	0,014	15,1
231/2	Булочка домашняя	50	197	3,75	6,6	30,45
	Итого:		258	4	7	46
	Итого за день (7-10лет):		1 650	37,3	51,1	222,1
	Итого за день (11-17лет):		1 859	45	68	231
	13 день, завтрак (7-10 лет)					
85/1	Каша вязкая молочная пшеничная	200/10	240	5,8	9,2	31,8
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
318/1	Вода питьевая негазированная	500	0	0	0	0
	Итого:		546	11	14	84
	Завтрак (11-17 лет)					
85/1	Каша вязкая молочная пшеничная	200/10	240	5,8	9,2	31,8
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
318/1	Вода питьевая негазированная	500	0	0	0	0
	Итого:		546	11	14	84
	Обед (7-10лет)					
55	Щи из свежей капусты с картофелем,с птицей	25/250/10	147	7,1	8,2	10,5
112/4	Котлета "Дружба" с маслом сливочным	60/5	124	12,38	7,53	1,52
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:		769	26,5	23,5	92,1
	Обед(11-17лет)					
55	Щи из свежей капусты с картофелем,с птицей	25/250/10	147	7,1	8,2	10,5
112/1	Котлета "Дружба" с маслом сливочным	80/5	236	16,5	11,2	10,6
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:		914	31,3	28,5	105,6
	Полдник(7-10лет)					
213	Чай с лимоном	200/10/7	60	0,3	0,0	15,2
251/2	Булочка "Веревоочка"	50	194,5	3,6	6,3	30,2
	Итого:		255	3,9	6,3	45,4
	Полдник(11-17лет)					
213	Чай с лимоном	200/10/7	60	0,3	0,0	15,2
251/2	Булочка "Веревоочка"	50	194,5	3,6	6,3	30,2
	Итого:		255	3,9	6,3	45,4
	Итого за день (7-10лет):		1 569	41,6	43,4	221,1
	Итого за день (11-17лет):		1 714	46	48	235
№ 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 ("Ячень,рожь")	200	152	2,5	3,6	28,7
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7
236/2	Булочка с маком	50	137,5	4,05	1,55	26,3
318/1	Вода питьевая негазированная	500	0	0	0	0
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 ("Ячень,рожь")	200	152	2,5	3,6	28,7
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7
236/2	Булочка с маком	50	137,5	4,05	1,55	26,3
318/1	Вода питьевая негазированная	500	0	0	0	0
Итого:			596	13	16	89
Обед (7-10лет)						
59/1	Рассольник ленинградский , с птицей	25/250/10	194	8,1	8,4	20,6
120/1	Гуляш (из птицы)	100	120	8,8	7,50	4,30
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:			760	23,3	22,5	95,8
Обед (11-17лет)						
59/1	Рассольник ленинградский , с птицей	25/250/10	194	8,1	8,4	20,6
120/1	Гуляш (из птицы)	100	120	8,8	7,50	4,30
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:			806	24,0	23,7	103,5
Полдник (7-10лет)						
212	Чай с сахаром	200	58	0,20	0,0	15,00
252/1	Булочка "Гребешок" с повидлом	50	164	4,40	5,60	23,60
Итого:			222	5	6	39
Полдник (11-17лет)						
212	Чай с сахаром	200	58	0,20	0,0	15,00
252/1	Булочка "Гребешок" с повидлом	50	164	4,40	5,60	23,60
Итого:			222	5	6	39
Итого за день (7-10лет):			1 578	41,2	43,8	223,5
Итого за день (11-17лет):			1 623	42	45	231

		Дни	Ккал	Б	Ж	У
	7-10 лет	1	1 641	41	57	197
	11-17 лет	1	1 750	46	62	206
	7-10 лет	2	1 775	41	48	265
	11-17 лет	2	1 831	43	50	273
	7-10 лет	3	1 562	33	51	207
	11-17 лет	3	1 759	40	69	213
	7-10 лет	4	1 784	48	41	263
	11-17 лет	4	1 784	48	41	263
	7-10 лет	5	1 581	44	44	224
	11-17 лет	5	1 684	48	48	234
	7-10 лет	6	1 725	41	46	255
	11-17 лет	6	1 834	46	51	266
	7-10 лет	7	1 800	60	65	210
	11-17 лет	7	1 800	60	65	210
	7-10 лет	8	1 655	49	45	215
	11-17 лет	8	1 655	49	45	215
	7-10 лет	9	1 742	41	51	247
	11-17 лет	9	1 839	45	54	257
	7-10 лет	10	1 535	46	27	216

	11-17 лет	10	1 535	46	27	216
	7-10 лет	11	1 623	48	38	224
	11-17 лет	11	1 623	48	38	224
	7-10 лет	12	1 650	37	51	222
	11-17 лет	12	1 859	45	68	231
	7-10 лет	13	1 569	42	43	221
	11-17 лет	13	1 714	46	48	235
	7-10 лет	14	1 578	41	44	224
	11-17 лет	14	1 623	42	45	231
	Всего	7-10 лет	23 218	614	651	3 188
	Всего	11-17 лет	24 288	652	712	3 273
	Среднее	7-10 лет	1 658	44	46	228
	Среднее	11-17 лет	1 735	47	51	234