

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ:

Директор АУ "Комбинат питания"

Директор

/ *Лидия* /*Лидия ДА*

9 февраля

2026 г.

М.В.Дудукина

2026 г.

Примерное 12-ти дневное меню для школьного питания обучающихся

№ рецептуры	Прим пищи, наименование блюда	Вес блюда / Суммарный объем блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вес блюда / Суммарный объем блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
			От 7 до 11 лет						От 12 лет и старше		
ЗАВТРАК											
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,3	5,4	28,6	187,5	180	7,6	6,5	34,3	225
260	Гуляш из филе птицы	80	14	16,14	13,45	258,54	100	17,5	20,18	16,81	323
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	15	60	200	0,1	0,02	15	60
	Хлеб пшеничный	30	3,20	0,50	16,80	84,80	30	3,20	0,50	16,80	84,80
	Выпечка в упаковке	шт	3,60	9,60	39,00	204,00					
	Печенье						40	2,8	7,2	26,8	184
	ИТОГО:	460,00	27,20	31,66	112,85	794,84	550,00	31,20	34,40	109,71	876,80
ОБЕД											
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,74	2,3	6,98	49,02	100	1,4	4,6	10,3	88
101	Суп с пшеном и рыбными консервами	280	7,40	3,40	20,60	143,00	280	7,40	3,40	20,60	143,00
269 / 331	Биточки с соусом	150	14,75	15,3	22,15	284,5	150	14,75	15,3	22,15	284,5
309	Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,49	30,46	195,71	180	6,55	6,59	36,55	234,85
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0	21,82	87,6	200	0,08	0	21,82	87,6
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,08	0,72	29,52	129,00	60	4,08	0,72	29,52	129,00
	ИТОГО:	900,00	32,51	27,21	131,53	888,83	970,00	34,26	30,61	140,94	966,95
ОБЕД 2 ВАРИАНТ											
45	Салат из белокочанной капусты						100	1,4	4,6	10,3	88
101	Суп с пшеном и рыбными консервами						280	7,40	3,40	20,60	143,00
269 / 331	Биточки с соусом						150	14,75	15,3	22,15	284,5
304	Рис отварной						180	4,52	7,33	49,68	282,78
349	Компот из смеси сухофруктов						200	0,08	0	21,82	87,6
	Хлеб ржано-пшеничный						60	4,08	0,72	29,52	129,00
	ИТОГО:						970,00	32,23	31,35	154,07	1014,88
ПОЛДНИК											
389	Сок фруктовый	200	1	0	24,4	101,6					
	Пряники	100	5,6	5	76,3	362					
	ИТОГО:	300	6,6	5	100,7	463,6					
День второй (вторник 1)											
ЗАВТРАК											
	Бутерброд с сыром и маслом	35/20/5					35/25/5				
	Батон Нарезной	35	2,60	1,01	17,80	92,40	35	2,60	1,01	17,80	92,40
	Сыр	20	6,02	7,40	0,07	90,80	25	7,52	9,25	0,09	113,50
	Масло сливочное	5	0,05	4,10	0,05	37,50	5	0,05	4,10	0,05	37,50

174	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом	160	6.00	11.20	45.00	305.00	180	7.10	13.30	69.20	362.00
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	1.00	0.00	24.40	102.00	200	1.00	0.00	24.40	102.00
376	Чай с сахаром	200	0.1	0.02	15	60	200	0.1	0.02	15	60
	Йогурт молочный в потребительской упаковке	100	2.70	0.10	16.00	75.00	100	2.70	0.10	16.00	75.00
	ИТОГО:	720.00	18.47	23.83	118.32	762.70	745.00	21.07	27.78	142.54	842.40
ОБЕД											
23	Салат из свежих овощей	60	0.6	3.7	4.2	52	100	1.00	6.10	6.90	87.00
88	Щи из свежей капусты со сметаной и говядиной	280	8.35	11.1	13.2	182	295	12.2	13.6	13.2	216
294	Котлета из птицы с маслом	105	16.2	20	7.8	271	105	16.2	20	7.8	271
128	Картофельное пюре	150	3.06	4.80	20.44	137.30	180	3.67	5.76	24.53	164.76
360	Кисель	200	0.1	0	32	128.3	200	0.1	0	32	128.3
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4.08	0.72	29.52	129.00	60	4.08	0.72	29.52	129.00
	ИТОГО:	855	32.39	40.32	107.16	899.6	940	37.25	46.18	113.95	996.06
ОБЕД 2 ВАРИАНТ											
23	Салат из свежих овощей						100	1.00	6.10	6.90	87.00
88	Щи из свежей капусты со сметаной						295	12.2	13.6	13.2	216
294	Котлета из птицы с маслом						105	16.2	20	7.8	271
309	Макаронные изделия отварные						180	6.43	5.90	26.48	173.52
360	Кисель						200	0.1	0	32	128.3
	Хлеб ржано-пшеничный						60	4.08	0.72	29.52	129.00
	ИТОГО:						940	40.01	46.32	115.9	1004.82
ПОЛДНИК											
	Вафли	100	5.5	6.5	34.9	211					
382	Какао с молоком	200	4.9	5	32.5	190					
	ИТОГО:	300	10.4	11.5	67.4	401					
День третий (среда 1)											
ЗАВТРАК											
173	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	160	6.5	9.3	34.5	248	180	7.3	10.5	38.8	279
223	Запеканка из творога с сгущенным молоком	140	21	22.3	33	423	140	21	22.3	33	423
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.58	2.68	28.34	151.8	200	3.58	2.68	28.34	151.8
	Хлеб пшеничный	30	3.2	0.5	16.8	84.8	30	3.2	0.5	16.8	84.8
	Пряники	60	3.4	3	45.8	217	60	3.4	3	45.8	217
	ИТОГО:	590.00	37.68	37.78	158.44	1124.60	610.00	38.48	38.98	162.74	1155.60
ОБЕД											
67	Винегрет овощной	60	0.84	1.56	5.16	37.80	100	1.40	2.60	8.60	63.00
101 /105	Суп картофельный с рисом и мясными фрикадельками	285	9.28	6.67	27.9	182.7	285	9.28	6.67	27.9	182.7
234	Котлета из трески с маслом	105	13.15	14.5	11.55	228.5	105	13.15	14.5	11.55	228.5
131	Гороховое пюре	150	12.99	6.53	33.36	242.86	180	15.58	7.83	40.03	291.43
376	Чай с сахаром	200	0.1	0.02	15	60	200	0.1	0.02	15	60
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4.08	0.72	29.52	129.00	60	4.08	0.72	29.52	129.00
	ИТОГО:	860.00	40.44	30.00	122.49	880.86	930.00	43.59	32.34	132.60	954.63
ОБЕД 2 ВАРИАНТ											
67	Винегрет овощной						100	1.40	2.60	8.60	63.00
101 /105	Суп картофельный с рисом и мясными фрикадельками						285	9.28	6.67	27.9	182.7
234	Котлета из трески с маслом						105	13.15	14.5	11.55	228.5

139	Капуста тушеная						180	3.60	6.48	19.08	149.40
376	Чай с сахаром						200	0.1	0.02	15	60
	Хлеб ржано-пшеничный						60	4.08	0.72	29.52	129.00
	ИТОГО:						930.00	31.61	30.99	111.65	812.60
	ПОЛДНИК										
	Печенье	50	3.5	9	33.5	230					
	Йогурт молочный в потребительской упаковке	100	2.70	0.10	16.00	75.00					
376	Чай с сахаром	200	0.1	0.02	15	60					
	ИТОГО:	350.00	6.3	9.12	64.5	365					
	День четвертый (четверг 1)										
	ЗАВТРАК										
309	Макаронные изделия отварные	150	5.46	5.49	30.46	195.71	180	6.55	6.59	36.55	234.85
208	Кнели из кур с рисом и соусом	100	12.78	14.51	5.91	205.32	100	12.78	14.51	5.91	205.32
377	Чай с сахаром и лимоном	207	0.2	0	16	65	207	0.2	0	16	65
	Кондитерское изделие в потребительской упаковке	35	4.00	4.90	27.20	208.00	35	4.00	4.90	27.20	208.00
	Хлеб пшеничный	30	3.20	0.50	16.80	84.80	30	3.20	0.50	16.80	84.80
	ИТОГО:	522	25.64	25.40	96.37	758.83	552	26.73	26.50	102.46	797.97
	ОБЕД										
47	Салат из квашеной капусты	60	0.96	3	6.6	57	100	1.6	5	110	95
82	Борщ со сметаной и птицей	295	8.9	12	16.4	201	305	13.4	15.4	16.4	255
304	Рис отварной	150	3.77	6.11	7.45	235.65	180	4.52	7.33	8.94	282.78
260	Гуляш из говядины	90	13.86	5.76	3.33	120.60	100	15.40	6.40	3.70	134.00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.08	0	21.82	87.6	200	0.08	0	21.82	87.6
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4.08	0.72	29.52	129.00	60	4.08	0.72	29.52	129.00
	ИТОГО:	855	31.65	27.59	85.12	830.85	945	39.08	34.85	190.38	983.38
	ОБЕД 2 ВАРИАНТ										
47	Салат из квашеной капусты						100	1.6	5	110	95
82	Борщ со сметаной и птицей						305	13.4	15.4	16.4	255
171	Каша гречневая рассыпчатая						180	7.60	6.50	34.30	225.00
260	Гуляш из говядины						100	15.40	6.40	3.70	134.00
349	Компот из смеси сухофруктов						200	0.08	0	21.82	87.6
	Хлеб ржано-пшеничный						60	4.08	0.72	29.52	129.00
	ИТОГО:						945	42.16	34.02	215.74	925.6
	ПОЛДНИК										
	Сок фруктовый	200	0	0	24.4	101					
	Печенье	100	7	18	67	460					
	ИТОГО:	300	7	18	91.4	561					
	День пятый (пятница 1)										
	ЗАВТРАК										
181	Каша вязкая молочная манная с маслом	160	4.5	8.5	25	195	180	5.06	9.56	28.12	219
209	Яйцо вареное	40	5.1	5.1	4.6	63	40	5.1	5.1	4.6	63
382	Какао с молоком	200	4.9	5	32.5	190	200	4.9	5	32.5	190
	Хлеб пшеничный	30	3.2	0.5	16.8	84.8	30	3.2	0.5	16.8	84.8
	Творог мягкий	125	8.8	7.5	15	162.5	125	8.8	7.5	15	162.5

	Фрукт	200	0.8	0.6	10.3	94	200	0.8	0.6	10.3	94
	ИТОГО:	755.00	27.30	27.20	104.20	789.30	775.00	27.86	28.26	107.32	813.30
	ОБЕД										
75	Икра свекольная	60	1.38	4.08	9.24	79.2	100	2.30	6.80	15.40	132.00
102	Суп с горохом с птицей и гречками	310	14	11.3	23.4	253	325	15.5	12.46	25.8	280
259	Жаркое по -домашнему	160	16.20	7.60	19.80	210.00	200	19.60	9.20	24.00	238.00
	Сок фруктовый	200	0	0	24.4	101	200	0	0	24.4	101
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4.08	0.72	29.52	129.00	60	4.08	0.72	29.52	129.00
	ИТОГО:	790.00	35.66	23.70	106.36	772.20	885.00	41.48	29.18	119.12	880.00
	ПОЛДНИК										
	Бутерброд с сыром	35 /25									
	Батон Нарезной	35	2.60	1.01	17.80	92.40					
	Сыр	25	5.8	7.4	0	91					
	вафли	50	2.8	3.3	17.5	105.5					
376	Чай с сахаром	200	0.1	0.02	15	60					
	ИТОГО:	310	11.30	11.73	50.30	348.90					
	День шестой (суббота 1)										
	ЗАВТРАК										
143	Рагу из овощей с птицей	200	14.3	14.8	15.8	254	250	17.8	18.5	19.8	317
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	0	0	24.4	101	200	0	0	24.4	101
376	Чай с сахаром	200	0.1	0.02	15	60	200	0.1	0.02	15	60
	Хлеб пшеничный	30	3.2	0.5	16.8	84.8	30	3.2	0.5	16.8	84.8
	Печенье	50	3.5	9	33.5	230	50	3.5	9	33.5	230
	ИТОГО:	680.00	21.10	24.32	105.50	729.80	730.00	24.60	28.02	109.50	792.80
	ОБЕД										
111	Суп с макаронными изделиями и птицей	275	14.6	9.2	22.7	235	300	20.2	13.5	22.7	296
269 / 331	Биточки с соусом	130	14.75	15.3	22.15	284.5	130	14.75	15.3	22.15	284.5
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	6.30	5.40	28.60	187.50	180	7.60	6.50	34.30	225.00
	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	20.20	84.80	200	1.00	0.00	20.20	84.80
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4.08	0.72	29.52	129.00	60	4.08	0.72	29.52	129.00
	ИТОГО:	815.00	40.73	30.62	123.17	920.80	870.00	47.63	36.02	128.87	1019.30
	День седьмой (понедельник 2)										
	ЗАВТРАК										
291	Плов из птицы	200	15.40	9.00	33.13	275.00	220	16.89	9.87	36.45	302.67
	Йогурт молочный в потребительской упаковке	100	2.70	0.10	16.00	75.00	100	2.70	0.10	16.00	75.00
376	Чай с сахаром	200	0.1	0.02	15	60	200	0.1	0.02	15	60
	Хлеб пшеничный	30	3.2	0.5	16.8	84.8	30	3.2	0.5	16.8	84.8
	Выпечка в потребительской упаковке	55	4.00	11.50	33.20	228.00	55	4.00	11.50	33.20	228.00
	ИТОГО:	585.00	25.40	21.12	114.13	722.80	605.00	26.89	21.99	117.45	750.47
	ОБЕД										
75	Икра свекольная	60	1.38	4.08	9.24	79.2	100	2.30	6.80	15.40	132.00
96	Рассольник ленинградский с птицей	290	8.3	6.4	20.6	179	300	9.3	7.4	22.6	195
245	Бефстроганов из отварной говядины	90	13.8	3.6	3.78	102.6	100	15.30	4.00	4.20	114.00
309	Макаронные изделия отварные	150	5.46	5.49	30.46	195.71	180	6.55	6.59	36.55	234.85

376	Чай с сахаром	200	0.1	0.02	15	60	200	0.1	0.02	15	60
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4.08	0.72	29.52	129.00	60	4.08	0.72	29.52	129.00
	ИТОГО:	850.00	33.12	20.31	108.60	745.51	940.00	37.63	25.53	123.27	864.85
ОБЕД 2 ВАРИАНТ											
75	Икра свекольная						100	2.30	6.80	15.40	132.00
96	Рассольник ленинградский с птицей						300	9.3	7.4	22.6	195
245	Бефстроганов из отварной говядины						100	15.30	4.00	4.20	114.00
131	Гороховое пюре						180	11.20	1.10	28.80	162.00
376	Чай с сахаром						200	0.1	0.02	15	60
	Хлеб ржано-пшеничный						60	4.08	0.72	29.52	129.00
	ИТОГО:						940.00	42.28	20.04	115.52	792.00
ПОЛДНИК											
	Сок фруктовый	200	1	0	24.4	101.6					
	Пряники	100	5.6	5	76.3	362					
	ИТОГО:	300	6.6	5	100.7	463.6					
День восьмой (вторник 2)											
ЗАВТРАК											
173	Каша молочная "Геркулес" с маслом	160	7.70	13.50	41.30	318.00	180	8.66	15.19	46.46	357.75
210	Омлет натуральный с маслом	58	5.8	10.7	6.5	146	58	5.8	10.7	6.5	146
376	Чай с сахаром	200	0.1	0.02	15	60	200	0.1	0.02	15	60
	Хлеб пшеничный	30	3.2	0.5	16.8	84.8	30	3.2	0.5	16.8	84.8
	Печенье	40	2.8	7.2	26.8	184	40	2.8	7.2	26.8	184
	Фрукт	200	0.8	0.6	10.3	94	200	0.8	0.6	10.3	94
	ИТОГО:	688.00	20.40	32.52	116.70	886.80	708.00	21.36	34.21	121.86	926.55
ОБЕД											
23	Салат из свежих овощей	60	0.6	3.7	4.2	52	100	1.00	6.10	6.90	87.00
111	Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей	290	16.60	13.70	22.70	270.00	300	19.60	15.90	22.70	300.00
208	Кнели из кур с рисом и соусом	100	12.78	14.51	5.91	205.32	100	12.78	14.51	5.91	205.32
128	Картофельное пюре	150	3.06	4.80	20.44	137.30	180	3.67	5.76	24.53	164.76
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.08	0	21.82	87.6	200	0.08	0	21.82	87.6
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4.08	0.72	29.52	129.00	60	4.08	0.72	29.52	129.00
	ИТОГО:	860.00	37.20	37.43	104.59	881.22	940.00	41.21	42.99	111.38	973.68
ОБЕД 2 ВАРИАНТ											
23	Салат из свежих овощей						100	1.00	6.10	6.90	87.00
111	Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей						300	19.60	15.90	22.70	300.00
208	Кнели из кур с рисом и соусом						100	12.78	14.51	5.91	205.32
171	Каша гречневая рассыпчатая						180	7.60	6.50	34.30	225.00
349	Компот из смеси сухофруктов						200	0.08	0	21.82	87.6
	Хлеб ржано-пшеничный						60	4.08	0.72	29.52	129.00
	ИТОГО:						940.00	45.14	43.73	121.15	1033.92
ПОЛДНИК											
382	Какао с молоком	200	4.9	5	32.5	190					
	вафли	100	5.5	6.5	34.9	211					
	ИТОГО:	300	10.4	11.5	67.4	401					

День девятый (среда 2)											
ЗАВТРАК											
309	Макаронные изделия отварные	150	5.46	5.49	30.46	195.71	180	6.55	6.59	36.55	234.85
290/331	Годень птицы тушенное с соусом сметанным	150	28.50	21.00	24.88	409.10	150	16.75	23.78	24.88	409.10
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.6	2.7	28.3	152	200	3.6	2.7	28.3	152
	Вафли	30	1.65	1.95	10.50	63.30	30	1.65	1.95	10.50	63.30
	Хлеб пшеничный	30	3.2	0.5	16.8	84.8	30	3.2	0.5	16.8	84.8
	ИТОГО:	560.00	42.41	31.64	110.94	904.91	590.00	31.75	35.52	117.03	944.05
ОБЕД											
67	Винегрет овощной	60	0.84	1.56	5.16	37.80	100	1.40	2.60	8.60	63.00
102	Суп с горохом с говядиной и гречками	295	14	11.3	23.4	253	310	18.2	14	23.8	296
268 / 331	Биточки с соусом	150	14.75	15.3	22.15	284.5	150	14.75	15.3	22.15	284.5
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	6.30	5.40	28.60	187.50	180	7.60	6.50	34.30	225.00
360	Кисель	200	0.1	0	32	128.3	200	0.1	0	32	128.3
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4.08	0.72	29.52	129.00	60	4.08	0.72	29.52	129.00
	ИТОГО:	915	40.07	34.28	140.83	1020.1	930	46.13	39.12	150.37	1125.8
ОБЕД 2 ВАРИАНТ											
67	Винегрет овощной						100	1.40	2.60	8.60	63.00
102	Суп картофельный с горохом и говядиной						310	18.2	14	23.8	296
268	Биточки с соусом						150	14.75	15.3	22.15	284.5
309	Макаронные изделия отварные						180	6.55	6.59	36.55	234.85
360	Кисель						200	0.1	0	32	128.3
	Хлеб ржано-пшеничный						60	4.08	0.72	29.52	129.00
	ИТОГО:						1000	45.08	39.21	152.62	1135.65
ПОЛДНИК											
376	Чай с сахаром	200	0.1	0.02	15	60					
	Йогурт молочный в потребительской упаковке	100	2.70	0.10	16.00	75.00					
	Печенье	50	3.5	9	33.5	180					
	ИТОГО:	350.00	6.3	9.12	64.5	315					
День десятый (четверг 2)											
ЗАВТРАК											
175	Каша "Дружба"	160	4.3	9	27	208	180	4.83	10.1	30.38	234
223	Запеканка из творога с густым молоком	140	21	22.3	33	423	140	21	22.3	33	423
377	Чай с сахаром и лимоном	207	0.20	0.00	16.00	65.00	207	0.20	0.00	16.00	65.00
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	1.00	0.00	24.40	102.00	200	1.00	0.00	24.40	102.00
	Хлеб пшеничный	30	3.2	0.5	16.8	84.8	30	3.2	0.5	16.8	84.8
	ИТОГО:	767.00	32.50	45.40	132.10	1112.80	767.00	32.50	45.40	132.10	1112.80
ОБЕД											
75	Икра свекольная	60	1.44	4.08	6.41	79.2	100	2.30	6.80	15.40	132.00
101 /105	Суп картофельный с рисом и мясными фрикадельками	285	9.28	6.67	27.9	182.7	285	9.28	6.67	27.9	182.7
232	Рыба, запеченная в сметанном соусе	90	6.3	10.8	22.5	166	100	7	12	25	184.4
128	Картофельное пюре	150	3.06	4.80	20.44	137.30	180	3.67	5.76	24.53	164.76
376	Чай с сахаром	200	0.1	0.02	15	60	200	0.1	0.02	15	60
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4.08	0.72	29.52	129.00	60	4.08	0.72	29.52	129.00
	ИТОГО:	845	24.26	27.09	121.77	754.2	925	26.43	31.97	137.35	852.86

ОБЕД 2 ВАРИАНТ											
75	Икра свекольная						100	2.30	6.80	15.40	132.00
101	Суп картофельный с рисом и мясными фрикадельками						285	9.28	6.67	27.9	182.7
232	Рыба, запеченная в сметанном соусе						100	7	12	25	184.4
128	Гороховое пюре						180	15.58	7.83	40.03	291.43
376	Чай с сахаром						200	0.1	0.02	15	60
	Хлеб ржано-пшеничный						60	4.08	0.72	29.52	129.00
	ИТОГО:						925	38.34	34.04	152.85	979.53
ПОЛДНИК											
	Бутерброд с сыром	35 /20									
	Батон Нарезной	35	2.60	1.01	17.80	92.40					
	Сыр	20	4.68	6	0	74.2					
	Печенье	60	4.2	10.8	40	276					
376	Чай с сахаром	200	0.1	0.02	15	60					
	ИТОГО:	315.00	11.58	17.83	72.80	502.60					
День одиннадцатый (пятница 2)											
ЗАВТРАК											
309	Макаронные изделия отварные	150	5.46	5.49	30.46	195.71	180	6.55	6.59	36.55	234.85
295 /330	Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным	150	16.75	23.78	24.88	409.1	150	16.75	23.78	24.88	409.1
376	Чай с сахаром	200	0.1	0.02	15	60	200	0.1	0.02	15	60
	Хлеб пшеничный	30	3.2	0.5	16.8	84.8	30	3.2	0.5	16.8	84.8
	Кондитерское изделие в потребительской упаковке	35	4.00	4.90	27.20	208.00	35	4.00	4.90	27.20	208.00
	ИТОГО:	565.00	29.51	34.69	114.34	957.61	595.00	30.60	35.79	120.43	996.75
ОБЕД											
45	Салат из белокочанной капусты	60	0.74	2.3	6.98	49.02	100	1.4	4.6	10.3	88
82	Борщ со сметаной и говядиной	285	7.2	10.3	16.4	183	295	8.1	11.1	16.4	197
291	Плов из птицы	180	17.50	20.30	28.70	367.00	180	17.50	20.30	28.70	367.00
389	Сок фруктовый	200	1	0	24.4	101.6	200	1	0	24.4	101.6
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4.08	0.72	29.52	129.00	60	4.08	0.72	29.52	129.00
	ИТОГО:	785.00	30.52	33.62	106.00	829.62	835.00	32.08	36.72	109.32	882.60
ПОЛДНИК											
389	Сок фруктовый	200	1	0	24.4	101.6					
	Печенье	100	7	18	67	460					
	ИТОГО:	300	8	18	91.4	561.6					
День двенадцатый (суббота 2)											
ЗАВТРАК											
128	Картофельное пюре	150	3.06	4.80	20.44	137.30	180	3.67	5.76	24.53	164.76
290 /331	Пыленок, трuшенный в соусе	100	11.10	12.40	3.00	128.30	120	14.80	16.50	4.00	171.06
389	Сок фруктовый	200	1	0	24.4	101.6	200	1	0	24.4	101.6
	Хлеб пшеничный	30	3.2	0.5	16.8	84.8	30	3.2	0.5	16.8	84.8
	Печенье	40	2.45	6.3	23.45	161	40	2.45	6.3	23.45	161
	ИТОГО:	520.00	20.81	24.00	88.09	613.00	570.00	25.12	29.06	93.18	683.22
ОБЕД											
101	Суп картофельный с рисовой крупой с говядиной	275	9.74	7.74	20.1	192	290	10.3	8.16	21.19	202
131	Гороховое пюре	150	12.99	6.53	33.36	242.86	180	15.58	7.83	40.03	291.43
260	Гуляш из говядины	90	13.86	5.76	3.33	120.60	100	15.40	6.40	3.70	134.00
376	Чай с сахаром	200	0.1	0.02	15	60	200	0.1	0.02	15	60
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4.08	0.72	29.52	129.00	60	4.08	0.72	29.52	129.00
	ИТОГО:	775.00	40.77	20.77	101.31	744.46	830.00	45.46	23.13	109.44	816.43

Выполнение потребности в пищевых веществах и энергии на одного ребенка по примерному меню с 01.09.2023 г. (от 7 до 11 лет)

Название пищевых веществ	Суточная норма (100%), гр.	Завтрак (20%), гр.	Завтрак (25%), гр.	Фактическ. выполнен. норм (20-25%) в среднем за день, гр	Обед (30%), гр.	Обед (35%), гр.	Фактичес.в ыполнен.норм (30-35%) в среднем за день, гр	Полдник (10%), гр	Полдник (15%), гр	Фактическ. выполнен. Норм (10-15%) в среднем за день, гр	Завтрак, обед, полдник(60%)	Завтрак, обед, полдник (75%)	Фактическ. выполнен. норм (60-75%) в среднем за день, гр
Белки (г)	77	15.4	19.25	0.00	23.1	26.95	0.00	7.7	11.55	0.00	46.2	57.75	0.00
Жиры (г)	79	15.8	19.75	0.00	23.7	27.65	0.00	7.9	11.85	0.00	47.4	59.25	0.00
Углеводы (г)	335	67	83.75	0.00	100.5	117.25	0.00	33.5	50.25	0.00	201	251.25	0.00
Энергет. Ценность (ккал)	2350	470	587.5	0.00	705	822.5	0.00	235	352.5	0.00	1410	1762.5	0.00
Витамин С (мг)	60	12	15	#REF!	18	21	#REF!	6	9	#REF!	36	45	#REF!

Выполнение потребности в пищевых веществах и энергии на одного ребенка по примерному меню с 01.09.2023 г. (от 12 лет и старше)

Название пищевых веществ	Суточная норма (100%), гр.	Завтрак (20%), гр.	Завтрак (25%), гр.	Фактическ. выполнен. норм (20-25%) в среднем за день, гр	Обед (30%), гр.	Обед (35%), гр.	Фактичес.в ыполнен.норм (30-35%) в среднем за день, гр	Завтрак, обед (50%)	Завтрак, обед (60%)	Фактическ. выполнен. норм (50-60%) в среднем за день, гр
Белки (г)	90	18	22.5	0.00	27	31.5	0.00	45	54	0.00
Жиры (г)	92	18.4	23	0.00	27.6	32.2	0.00	46	55.2	0.00
Углеводы (г)	383	76.6	95.75	0.00	114.9	134.05	0.00	191.5	229.8	0.00
Энергет. Ценность (ккал)	2720	544	680	0.00	816	952	0.00	1360	1632	0.00
Витамин С (мг)	70	14	17.5	#REF!	21	24.5	#REF!	35	42	#REF!

Технолог МП"КШП" _____

Меняйкина М.В.

Калькулятор МП "КШП" _____

Бирюкова Н.Ю.