СОГЛАСОВАНО

Директор

/ _____ / _____

25 августа 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор АУ "Комбинат питания"

_____ М.В.Дудукина

25 августа 2026 г.

Примерное 10-ти дневное меню для школьного питания обучающихся

№ рецептуры	Прием 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	
		1- 4 классы					5-11 классы				
	ЗАВТРАК										
54-4г	**Каша гречневая рассыпчатая**	150	8.3	6.3	36	233.7	180	9.96	7.56	43.2	280.44
260	**Гуляш из филе птицы**	85	14	16.14	13.45	258.54	110	17.5	20.18	16.81	323
54-2гн	**Чай с сахаром**	200	0.2	0	6.5	26.8	200	0.2	0	6.5	26.8
	Хлеб пшеничный	30	3.20	0.50	16.80	84.80	30	3.20	0.50	16.80	84.80
	Выпечка в упаковке	65	3.60	9.60	39.00	204.00					
	Сок фруктовый в потребительской упаковке						200	1.00	0.00	24.40	102.00
	ИТОГО:	**530.00**	**29.30**	**32.54**	**111.75**	**807.84**	**720.00**	**31.86**	**28.24**	**107.71**	**817.04**
	ОБЕД										
54-7з	**Салат из белокочанной капусты**	60	1.6	6.1	6.2	85.7	100	2.66	10.1	10.3	142.83
54-12с	**Суп с рисом и рыбными консервами**						250	9.90	4.80	15.55	144.60
54-12с	**Суп с рисом**	220	1.78	2.42	13.68	83.40					
54-6м	**Биточки с соусом**	140	13.7	14.28	20.67	265.53	150	14.75	15.3	22.15	284.5
54-1г	**Макаронные изделия отварные**	150	5.40	4.90	32.80	196.80	180	6.48	5.88	39.36	236.16
54-1хн	**Компот из смеси сухофруктов**	200	0.5	0	19.8	81	200	0.5	0	19.8	81
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4.08	0.72	29.52	129.00	60	4.08	0.72	29.52	129.00
	ИТОГО:	**830.00**	**27.06**	**28.42**	**122.67**	**841.43**	**940.00**	**38.37**	**36.80**	**136.68**	**1018.09**
	ОБЕД 2 ВАРИАНТ										
54-7з	**Салат из белокочанной капусты**						100	2.66	10.1	10.3	142.83
54-12с	**Суп с рисом и рыбными консервами**						250	9.90	4.80	15.55	144.60
54-6м	**Биточки с соусом**						150	14.75	15.3	22.15	284.5
54-6г	**Рис отварной**						180	4.44	5.76	43.8	244.2
54-1хн	**Компот из смеси сухофруктов**						200	0.5	0	19.8	81
	Хлеб ржано-пшеничный						60	4.08	0.72	29.52	129.00
	ИТОГО:						**940.00**	**36.33**	**36.68**	**141.12**	**1026.13**
	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 второй (вторник 1)										
	ЗАВТРАК										
	Бутерброд с сыром	35/20					35/30				
	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	30	7.52	9.25	0.09	113.50

54-25.1к	**Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом**	150	3.98	4.50	21.53	138.38	180	4.77	4.86	25.83	166.05
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	1.00	0.00	24.40	102.00					
54-2гн	**Чай с сахаром**	200	0.2	0	6.5	26.8	200	0.2	0	6.5	26.8
	Йогурт молочный в потребительской упаковке	100	2.70	0.10	16.00	75.00	100	2.70	0.10	16.00	75.00
	ИТОГО:	**705.00**	**16.50**	**13.01**	**86.30**	**525.38**	**545.00**	**17.79**	**15.22**	**66.22**	**473.75**
	ОБЕД										
54-15з	**Икра свекольная**	60	1.38	4.08	9.24	79.2	100	2.30	6.80	15.40	132.00
54-1с	**Щи из свежей капусты со сметаной и говядиной**						280	12.2	13.6	13.2	216
54-1с	**Щи из свежей капусты со сметаной**	255	2.03	6.15	6.6	90.1					
54-5м	**Котлета из птицы с маслом**	105	16.2	20	7.8	271	105	16.2	20	7.8	271
54-11г	**Картофельное пюре**	150	3.20	5.20	19.80	139.40	180	3.84	6.24	23.80	167.30
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:	**830**	**26.99**	**36.15**	**104.96**	**837**	**925**	**38.72**	**47.36**	**121.72**	**1043.60**
	ОБЕД 2 ВАРИАНТ										
54-13з	**Икра свекольная**						100	2.30	6.80	15.40	132.00
54-1с	**Щи из свежей капусты со сметаной и говядиной**						285	12.2	13.6	13.2	216
54-5м	**Котлета из птицы с маслом**						105	16.2	20	7.8	271
54-1г	**Макаронные изделия отварные**						180	6.48	5.88	39.36	236.16
360	**Кисель**						200	0.1	0	32	128.3
	Хлеб ржано-пшеничный						60	4.08	0.72	29.52	129.00
	ИТОГО:						**930**	**41.36**	**47**	**137.28**	**1112.46**
	ПОЛДНИК										
	Вафли	100	5.5	6.5	34.9	211					
54-21гн	**Какао с молоком**	200	4.6	3.6	12.6	100.4					
	ИТОГО:	**300**	**10.1**	**10.1**	**47.5**	**311.4**					
	День третий (среда 1)										
	ЗАВТРАК										
54-6к	**Каша пшенная молочная вязкая с маслом**	150	6.23	7.65	28.2	205	180	7.47	9.18	33.8	246.6
54-1т	**Запеканка из творога с сгущенным молоком**	150	29.7	10.7	21.7	301.2	165	32.7	11.8	23.9	331.3
54-23гн	**Кофейный напиток с молоком**	200	3.8	2.9	11.3	86	200	3.8	2.9	11.3	86
	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					
	ИТОГО:	**575.00**	**46.33**	**24.75**	**123.80**	**894.00**	**575.00**	**47.17**	**24.38**	**85.80**	**748.70**
	ОБЕД										
54-16з	**Винегрет овощной**	60	0.84	1.56	5.16	37.80	100	1.40	2.60	8.60	63.00
54-6с	**Суп с клецками**	250	2.25	3.27	13.75	93.35					
54-5с	**Суп из овощей с мясными фрикадельками**						275	11.88	8.33	19.14	199
54-1р	**Котлета из трески с маслом**	95	13.5	2.28	8.2	107	105	14.9	2.52	9.03	118.2
54-21гн	**Гороховое пюре**	150	12.99	6.53	33.36	242.86	180	15.58	7.83	40.03	291.43
54-2гн	**Чай с сахаром**	200	0.2	0	6.5	26.8	200	0.2	0	6.5	26.8
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4.08	0.72	29.52	129.00	60	4.08	0.72	29.52	129.00
	ИТОГО:	**815.00**	**33.86**	**14.36**	**96.49**	**636.81**	**920.00**	**48.04**	**22.00**	**112.82**	**827.43**
	ОБЕД 2 ВАРИАНТ										
54-16з	**Винегрет овощной**						100	1.40	2.60	8.60	63.00

54-5с	**Суп из овощей с мясными фрикадельками**						285	11.88	8.33	19.14	199
54-1р	**Котлета из трески с маслом**						105	14.9	2.52	9.03	118.2
54-8г	**Капуста тушеная**						180	3.60	6.48	19.08	149.40
54-2гн	**Чай с сахаром**						200	0.2	0	6.5	26.8
	Хлеб ржано-пшеничный						60	4.08	0.72	29.52	129.00
	ИТОГО:						**930.00**	**36.06**	**20.65**	**91.87**	**685.40**
	ПОЛДНИК										
	Печенье	50	3.5	9	33.5	230					
	Йогурт молочный в потребительской упаковке	100	2.70	0.10	16.00	75.00					
54-2гн	**Чай с сахаром**	200	0.2	0	6.5	26.8					
	ИТОГО:	**350.00**	**6.4**	**9.1**	**56**	**331.8**					
	День четвертый (четверг 1)										
	ЗАВТРАК										
54-1г	**Макаронные изделия отварные**	150	5.40	4.90	32.80	196.80	180	6.48	5.88	39.36	236.16
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
54-3гн	**Какао с молоком**	200	4.6	3.6	12.6	100.4	200	4.6	3.6	12.6	100.4
	Фрукт	182	0.80	0.60	24.00	114.00					
	Кондитерское изделие в потребительской упаковке						30	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:	**662**	**26.78**	**24.11**	**92.11**	**701.32**	**540**	**31.06**	**29.39**	**101.87**	**834.68**
	ОБЕД										
47	**Салат из квашеной капусты**	60	0.96	3	6.6	57	100	1.6	5	110	95
54-2с	**Борщ с капустой и картофелем со сметаной**	255	2.17	5.43	12.34	115					
54-2с	**Борщ со сметаной и птицей**						280	13.4	15.4	16.4	255
54-6г	**Рис отварной**	150	3.70	4.80	36.50	203.50	180	4.44	5.76	43.80	244.20
54-2м	**Гуляш из говядины**	90	13.86	5.76	3.33	120.60	100	15.40	6.40	3.70	134.00
54-1хн	**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:	**815**	**24.85**	**19.71**	**110.11**	**712.7**	**920**	**39**	**33.28**	**225.24**	**944.8**
	ОБЕД 2 ВАРИАНТ										
47	**Салат из квашеной капусты**						100	1.6	5	110	95
54-2с	**Борщ со сметаной и птицей**						280	13.4	15.4	16.4	255
54-4г	**Каша гречневая рассыпчатая**						180	7.60	6.50	34.30	225.00
54-2м	**Гуляш из говядины**						100	15.40	6.40	3.70	134.00
54-1хн	**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										
54-6м	**Биточки с соусом**	100	18.2	17.46	16.53	294.6	100	18.2	17.46	16.53	294.6

54-6г	**Рис отварной**	150	3.70	4.80	36.50	203.50	180	4.44	5.76	43.80	244.20
54-3гн	**Чай с сахаром и лимоном**	200	0.30	0.00	6.70	27.90	200	0.30	0.00	6.70	27.90
	Хлеб пшеничный	30	3.2	0.5	16.8	84.8	30	3.2	0.5	16.8	84.8
	Печенье	35	**3.5**	**9**	**33.5**	**180**	15	1.31	3.4	12.6	67.5
	ИТОГО:	**515.00**	**28.90**	**31.76**	**110.03**	**790.80**	**550.00**	**27.45**	**27.12**	**96.43**	**719.00**
	ОБЕД										
54-15з	**Икра свекольная**	60	1.3	4.2	6.8	71.4	100	2.16	7.00	11.30	124.00
54-8с	**Суп с горохом гренками**	270	14	11.3	23.4	253					
54-8с	**Суп с горохом с птицей и гренками**						310	15.5	12.46	25.8	280
54-9м	**Жаркое по -домашнему**	165	16.58	15.40	14.20	262.40	200	20.10	18.70	17.20	318.00
	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:	**755.00**	**35.96**	**31.62**	**98.32**	**816.80**	**870.00**	**41.84**	**38.88**	**108.22**	**952.00**
	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					
54-2гн	**Чай с сахаром**	200	0.2	0	6.5	26.8					
	ИТОГО:	310	**11.40**	**11.71**	**41.80**	**315.70**					
	День шестой (понедельник 2)										
	ЗАВТРАК										
54-12м	**Плов из птицы**	200	27.30	8.10	33.20	14.60	215	29.30	8.70	35.70	338.20
	Йогурт молочный в потребительской упаковке	100	2.70	0.10	16.00	75.00					
	Сок фруктовый в потребительской упаковке						200	1.00	0.00	24.40	102.00
54-2гн	**Чай с сахаром**	200	0.2	0	6.5	26.8	200	0.2	0	6.5	26.8
	Хлеб пшеничный	30	3.2	0.5	16.8	84.8	30	3.2	0.5	16.8	84.8
	Вафли	25	1.65	1.95	10.50	63.30	35	3.68	2.70	14.70	88.60
	ИТОГО:	**555.00**	**35.05**	**10.65**	**83.00**	**264.50**	**680.00**	**37.38**	**11.90**	**98.10**	**640.40**
	ОБЕД										
54-15з	**Икра свекольная**	60	1.3	4.2	6.8	71.4	100	2.16	7.00	11.30	124.00
54-3с	**Рассольник ленинградский**	250	2.4	6.4	16.5	133.3					
54-3с	**Рассольник ленинградский с птицей**						280	9.3	7.4	22.6	195
54-1м	**Бефстроганов из отварной говядины**	90	13.5	13.95	2.13	188.63	100	15.00	15.50	2.38	209.00
54-1г	**Макаронные изделия отварные**	150	5.40	4.90	32.80	196.80	180	6.48	5.88	39.4	236.16
54-2гн	**Чай с сахаром**	200	0.2	0	6.5	26.8	200	0.2	0	6.5	26.8
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4.08	0.72	29.52	129.00	60	4.08	0.72	29.52	129.00
	ИТОГО:	**810.00**	**26.88**	**30.17**	**94.25**	**745.93**	**920.00**	**37.22**	**36.50**	**111.70**	**919.96**
	ОБЕД 2 ВАРИАНТ										
54-15з	**Икра свекольная**						100	2.16	7.00	11.30	124.00
54-3с	**Рассольник ленинградский с птицей**						280	9.3	7.4	22.6	195
54-1м	**Бефстроганов из отварной говядины**						100	15.30	4.00	4.20	114.00
54-21г	**Гороховое пюре**						180	11.20	1.10	28.80	162.00
54-2гн	**Чай с сахаром**						200	0.2	0	6.5	26.8

	Хлеб ржано-пшеничный						60	4.08	0.72	29.52	129.00
	ИТОГО:						**920.00**	**42.24**	**20.22**	**102.92**	**750.80**
	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 седьмой (вторник 2)										
	ЗАВТРАК										
54-22к	**Каша молочная "Геркулес" с маслом**	150	5.10	5.62	18.53	144.45	180	6.12	6.75	22.23	173.34
54-1о	**Омлет натуральный с маслом**	85	7.2	10.2	1.87	127.5	110	9.3	13.2	2.42	165
54-2гн	**Чай с сахаром**	200	0.2	0	6.5	26.8	200	0.2	0	6.5	26.8
	Хлеб пшеничный	30	3.2	0.5	16.8	84.8	30	3.2	0.5	16.8	84.8
	Кекс	55	2.8	7.2	26.8	184	55	2.8	7.2	26.8	184
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	0.8	0.6	10.3	94					
	ИТОГО:	**720.00**	**19.30**	**24.12**	**80.80**	**661.55**	**575.00**	**21.62**	**27.65**	**74.75**	**633.94**
	ОБЕД										
54-7з	**Салат из белокочанной капусты**	60	1.6	6.1	6.2	85.7	100	2.6	10.1	10.3	142.8
54-8с	**Суп с горохом с говядиной и гренками**	280	17.7	14.4	20.58	272	310	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
54-11г	**Картофельное пюре**	150	3.20	5.20	19.80	139.40	180	3.84	6.24	23.80	167.30
54-1хн	**Компот из смеси сухофруктов**	200	0.5	0	19.8	81	200	0.5	0	19.8	81
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4.08	0.72	29.52	129.00	60	4.08	0.72	29.52	129.00
	ИТОГО:	**850.00**	**39.86**	**40.93**	**101.81**	**912.42**	**950.00**	**43.40**	**47.47**	**112.03**	**1025.42**
	ОБЕД 2 ВАРИАНТ										
54-7з	**Салат из белокочанной капусты**						100	2.6	10.1	10.3	142.8
54-8с	**Суп с горохом с говядиной и гренками**						312	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
54-4г	**Каша гречневая рассыпчатая**						180	7.60	6.50	34.30	225.00
54-1хн	**Компот из смеси сухофруктов**						200	0.5	0	19.8	81
	Хлеб ржано-пшеничный						60	4.08	0.72	29.52	129.00
	ИТОГО:						**952.00**	**47.16**	**47.73**	**122.53**	**1083.12**
	ПОЛДНИК										
54-21гн	**Какао с молоком**	200	4.6	3.6	12.6	100.4					
	вафли	100	5.5	6.5	34.9	211					
	ИТОГО:	**300**	**10.1**	**10.1**	**47.5**	**311.4**					
	День восьмой (среда 2)										
	ЗАВТРАК										
54-1г	**Макаронные изделия отварные**	150	5.40	4.90	32.80	196.80	180	6.48	5.88	39.36	236.16
213	**Голень птицы тушенное с с соусом сметанным**	140	23.55	14.10	4.95	253.50	140	23.55	14.10	4.95	253.50
54-23гн	**Кофейный напиток с молоком**	200	3.8	2.9	11.3	86	200	3.8	2.9	11.3	86
	Вафли	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:	**550.00**	**37.60**	**24.35**	**76.35**	**684.40**	**550.00**	**37.03**	**23.38**	**72.41**	**660.46**

	ОБЕД										
54-16з	**Винегрет овощной**	60	0.60	5.30	4.10	67.10	100	1.00	8.80	6.80	111.83
54-7с	**Суп картофельный с макаронными изделиями**	250	3.15	2.7	22.7	127.5					
54-7с	**Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей**						285	20.2	13.5	22.7	296
54-6м	**Биточки с соусом**	140	13.7	14.28	20.67	265.53	150	14.75	15.3	22.15	284.5
54-4г	**Каша гречневая рассыпчатая**	150	8.30	6.30	36.00	233.70	180	9.96	7.56	43.20	280.44
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:	**860**	**29.93**	**29.3**	**144.99**	**951.13**	**930**	**50.09**	**45.88**	**156.37**	**1230.07**
	ОБЕД 2 ВАРИАНТ										
54-16з	**Винегрет овощной**						100	1.00	8.80	6.80	111.83
54-7с	**Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей**						290	20.2	13.5	22.7	296
54-6м	**Биточки с соусом**						150	14.75	15.3	22.15	284.5
54-1г	**Макаронные изделия отварные**						180	6.48	5.88	39.36	236.16
360	**Кисель**						200	0.1	0	32	128.3
	Хлеб ржано-пшеничный						60	4.08	0.72	29.52	129.00
	ИТОГО:						**980**	**46.61**	**44.2**	**152.53**	**1185.79**
	ПОЛДНИК										
54-2гн	**Чай с сахаром**	200	0.2	0	6.5	26.8					
	Печенье	100	**7**	**18**	**67**	**360**					
	ИТОГО:	**350.00**	**7.2**	**18**	**73.5**	**386.8**					
	День девятый (четверг 2)										
	ЗАВТРАК										
54-16к	**Каша"Дружба"**	150	3.75	4.35	18.08	126.68	180	4.5	5.22	21.7	1525.01
54-1т	**Запеканка из творога с сгущенным молоком**	160	31.7	11.4	23.14	321.28	145	28.7	10.3	20.9	291.2
54-2гн	**Чай с сахаром и лимоном**	200	0.20	0.00	16.00	65.00	200	0.20	0.00	16.00	65.00
	Сок фруктовый в потребительской упаковке						200	1.00	0.00	24.40	102.00
	Кондитерское изделие в потребительской упаковке	30	4.00	4.90	27.20	208.00					
	Хлеб пшеничный	30	3.2	0.5	16.8	84.8	30	3.2	0.5	16.8	84.8
	ИТОГО:	**570.00**	**42.85**	**21.15**	**101.22**	**805.76**	**755.00**	**32.50**	**45.40**	**132.10**	**1112.80**
	ОБЕД										
54-15з	**Икра свекольная**	60	1.3	4.2	6.8	71.4	100	2.16	7.00	11.30	124.00
54-5с	**Суп картофельный с рисом**	250	2.20	6.30	13.50	120.00					
54-5с	**Суп картофельный с рисом и мясными фрикадельками**						270	9	6.4	26.3	176.4
54-8р	**Рыба,запеченная в сметанном соусе**	90	6.3	10.8	22.5	166	100	7	12	25	184.4
54-11г	**Картофельное пюре**	150	3.20	5.20	19.80	139.40	180	3.84	6.24	23.80	167.30
54-2гн	**Чай с сахаром**	200	0.2	0	6.5	26.8	200	0.2	0	6.5	26.8
		60	4.08	0.72	29.52	129.00	60	4.08	0.72	29.52	129.00
	ИТОГО:	**810**	**17.28**	**27.22**	**98.62**	**652.6**	**910**	**26.28**	**32.36**	**122.42**	**807.9**
	ОБЕД 2 ВАРИАНТ										
54-15з	**Икра свекольная**						100	2.16	7.00	11.30	124.00
54-5с	**Суп картофельный с рисом и мясными фрикадельками**						275	9.28	6.67	27.9	182.7
54-8р	**Рыба,запеченная в сметанном соусе**						100	7	12	25	184.4
54-21г	**Гороховое пюре**						180	15.58	7.83	40.03	291.43

54-2гн	**Чай с сахаром**						200	0.2	0	6.5	26.8
	Хлеб ржано-пшеничный						60	4.08	0.72	29.52	129.00
	ИТОГО:						**915**	**38.3**	**34.22**	**140.25**	**938.33**
	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**					
54-2гн	**Чай с сахаром**	200	0.2	0	6.5	26.8					
	ИТОГО:	**315.00**	**11.68**	**17.81**	**64.30**	**469.40**					
	День десятый (пятница 2)										
	ЗАВТРАК										
54-1г	**Макаронные изделия отварные**	150	5.40	4.90	32.80	196.80	180	6.48	5.88	39.36	236.16
54-5м	**Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным**	150	28.8	6.4	20.2	252.8	150	28.8	6.4	20.2	252.8
54-2гн	**Чай с сахаром**	200	0.2	0	6.5	26.8	200	0.2	0	6.5	26.8
	Хлеб пшеничный	30	3.2	0.5	16.8	84.8	30	3.2	0.5	16.8	84.8
	Фрукт	230	0.70	0.90	29.90	115.00	190	0.57	0.74	24.70	95.00
	ИТОГО:	**760.00**	**38.30**	**12.70**	**106.20**	**676.20**	**750.00**	**39.25**	**13.52**	**107.56**	**695.56**
	ОБЕД										
47	**Салат из квашеной капусты**	60	0.96	3	6.6	57	100	1.6	5	110	95
54-2с	**Борщ со сметаной и говядиной**	275	6.7	9.6	15.3	171	295	8.1	11.1	16.4	197
54-12м	**Плов из птицы**	200	27.30	8.10	33.20	314.60	200	27.30	8.10	33.20	314.60
	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:	**795.00**	**40.04**	**21.42**	**109.02**	**773.20**	**855.00**	**42.08**	**24.92**	**213.52**	**837.20**
	ПОЛДНИК										
	Сок фруктовый	200	1	0	24.4	101.6					
	Печенье	100	7	18	67	460					
	ИТОГО:	**300**	**8**	**18**	**91.4**	**561.6**					

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.выполнен.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.выполнен.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.