

**Средне суточный набор пищевой продукции для
организации питания детей 7-11 лет 2600ккал/сут**

Меню 13.06.2026

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Завтрак					
<i>Каша рисовая с маслом</i>	200гр	6.3	8.505	35.09	241
<i>Бутерброд с маслом и сыром</i>	40/15/20	10.08	19.33	29.04	328
<i>Печенье</i>	50гр	4.05	8.5	33.5	150
<i>Чай сладкий с лимоном</i>	250мл	0.24	0	6.46	25
Итого		20.67	36.335	104.09	744
Обед					
<i>Нарезка из помидор</i>	80	0.62	10.13	2.74	90
<i>Щи из свежей капусты на курином бульоне</i>	250/20	3.054	6.073	13.3	120
<i>Тефтели мясные с соусом</i>	120	11	27.7	6	322
<i>Каша гречневая с маслом</i>	150	10.8	7.4	40	259
<i>Напиток из сухофруктов</i>	250мл	4.2	0.88	24.5	96
<i>Батон белый Фаворит</i>	60гр	4.6	0.5	29.5	140.6
<i>Хлеб бородинский</i>	25гр	1.75	0.38	10	50
Итого		36.024	53.063	126.04	1077.6
Полдник					
<i>Фрукт</i>	200гр	1.4	0.3	12.1	64.2
<i>Булочка</i>	50гр	2.25	9.09	9.9	129.5
<i>Сок Фруктовый яблочный</i>	200мл	0.9	0.2	17.7	80.3
Итого		3.15	9.29	27.6	274
Ужин					
<i>Огурец свежий порционный</i>	80гр	0.45	10.07	1.9	97
<i>Плов из говядины</i>	300гр	22.5	11.25	47.5	453.25
<i>Напиток из сухофруктов</i>	250мл	4.2	0.88	24.5	96
<i>Батон белый Фаворит</i>	60гр	4.6	0.5	29.5	140.6
<i>Хлеб бородинский</i>	25гр	1.75	0.38	10	50
Итого		33.5	23.08	113.4	836.85
Поздний ужин					
<i>Печенье</i>	70гр	1.9	2.5	18.6	104.3
<i>Кисломолочный напиток Бифидок</i>	200мл	2.3	1.3	11	66
		4.2	3.8	29.6	170.3
Итого за день		74.974	86.733	278.04	3102.8

**Средне суточный набор пищевой продукции для
организации питания детей 7-11 лет 2600ккал/сут**

Меню 14.06.2026

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак					
Каша пшеничная с маслом	200/5	6.465	9.52	43.84	286.9
Бутиерброд со сливочным маслом и джемом	40/15/20	3.21	13.375	18.95	209.015
Печенье	50гр	1.9	2.5	18.6	104.3
Кофейный напиток	250	2.01	2.39	25.65	131.87
Итого		13.585	27.785	107.04	732.085
Обед					
Салат из капусты со свежим огурцом	120	0.5	19.9	0.52	181
Рассольник на мясном бульоне со сметаной	250/10	2.099	6.948	14.411	128.579
Голень куриная запеченная	120	36	22.995	0.018	351.027
Картофельное пюре	200	4	4	32	181
Напиток ягодный	250мл	0.119	0.063	6	25
Батон белый Фаворит	60гр	4.6	0.5	29.5	140.6
Хлеб бородинский	25гр	1.75	0.38	10	50
Итого		49.068	54.786	92.449	1057.206
Полдник					
Фрукт	200	1.4	0.3	12.1	64.2
Булочка с повидлом	60	40.4	8.7	40.4	263
Сок Фруктовый яблочный	200мл	0.9	0.2	17.7	80.3
Итого		42.7	9.2	70.2	407.5
Ужин					
Салат из моркови	100гр	0	11.5	1.98	111.3
Гуляш из говядины	120	15.84	5.56	3.62	131
Булгур отварной с маслом	150	4.65	0.3	21.15	124
Напиток ягодный(вишня, смородина, клюква)	250мл	0.119	0.063	6	25
Батон белый Фаворит	60гр	4.6	0.5	29.5	140.6
Хлеб бородинский	25гр	1.75	0.38	10	50
Итого		26.959	18.303	72.25	581.9
Поздний ужин					
Печенье	50гр	2.25	10.75	20	185
Кисломолочный напиток Бифидок	200мл	2.3	1.3	11	66
Итого за день		4.55	12.05	31	251
Итого за день		120.98	93.039	254.899	3029.691

**Средне суточный набор пищевой продукции для
организации питания детей 7-11 лет 2600ккал/сут**

Меню 15.06.2026

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Завтрак					
<i>Каша овсяная с маслом</i>	200/5	7.7	7.19	28.45	230
<i>Бутерброд с маслом и сыром</i>	40/15/20	10.08	19.33	29.04	328
<i>Печенье</i>	50гр	1.9	2.5	18.6	104.3
<i>Чай сладкий с лимоном</i>	250мл	0.24	0	6.46	25
Итого		19.92	29.02	82.55	687.3
обед					
<i>Салат овощной с маслом</i> Томаты, огурцы, масло	120гр	1.11	9.85	4.77	107
<i>Суп лапша на курином бульоне</i>	250	1.3	2.5	8.1	84.68
<i>Котлета мясная с соусом</i>	120	11	27.7	6	322
<i>Горошница</i>	150	10.13	3.07	28.76	177
<i>Напиток из сухофруктов</i>	250мл	4.2	0.88	24.5	96
<i>Батон белый Фаворит</i>	60гр	4.6	0.5	29.5	140.6
<i>Хлеб бородинский</i>	25гр	1.75	0.38	10	50
Итого		34.09	44.88	111.63	977.28
Полдник					
<i>Фрукт</i>	150	1.4	0.3	12.1	64.2
<i>булочка с маком</i>	50гр	1.5	1.7	38.8	177.1
<i>Сок Фруктовый яблочный</i>	200мл	0.9	0.2	17.7	80.3
Итого		2.4	1.9	56.5	321.6
Ужин					
<i>Салат из капусты с морковью</i>	100гр	1.9	11.1	5	128
<i>Картофель тушеный с мясом птицы и овощами</i>	300	24.17		40.09	436.05
<i>Напиток ягодный</i>	250мл	0.119	0.063	6	25
<i>Батон белый Фаворит</i>	60гр	4.6	0.5	29.5	140.6
<i>Хлеб бородинский</i>	25гр	1.75	0.38	10	50
Итого		32.539	12.043	90.59	779.65
Поздний ужин					
<i>Слойка с вишней</i>	50гр	2.58	6.09	28.2	177
<i>Кисломолочный продукт ряженка</i>	200	2.3	1.3	11	66
		4.88	7.39	39.2	243
Итого за день		93.829	95.233	380.47	3008.8

**Средне суточный набор пищевой продукции для
организации питания детей 7-11 лет 2600ккал/сут**

Меню 16.06.2026

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Завтрак					
<i>Каша рисовая с маслом</i>	200гр	6.3	8.505	35.09	241
<i>Бутерброд с маслом и сыром</i>	40/15/20	10.08	19.33	29.04	328
<i>Пряник</i>	70гр	3.5	4.55	47.6	245
<i>Чай сладкий с лимоном</i>	250мл	0.24	0	6.46	25
Итого		20.12	32.385	118.19	839
Обед					
<i>Нарезка из огурца</i>	80	0.45	10.07	1.9	97
<i>Суп с клецками на курином бульоне</i>	250	11	15	55	409
<i>Поджарка из курицы</i>	100	15	13	6	150
<i>Картофель запеченный</i>	200	5.5	4.9	44	242
<i>Напиток из кураги</i>	250мл	0.075	0	9.9	39.6
<i>Батон белый Фаворит</i>	60гр	4.6	0.5	29.5	140.6
<i>Хлеб бородинский</i>	25гр	1.75	0.38	10	50
Итого		38.375	43.85	156.3	1128.2
Полдник					
<i>Фрукт</i>	200	1.4	0.3	12.1	64.2
<i>Бублик сдобный</i>	50гр	4.9	2.1	34.3	165
<i>Сок Фруктовый</i>	200мл	0.9	0.2	17.7	80.3
Итого		5.8	2.3	52	309.5
Ужин					
<i>Салат из свеклы с растительным маслом</i>	100гр	0.45	10.07	2.54	101
<i>Минтай, запеченный с овощами</i>	130	0.7	1.058	2.328	120
<i>Макароны с маслом</i>	150	4.3	6	24	180
<i>Напиток ягодный</i>	250мл	0.119	0.063	6	25
<i>Батон белый Фаворит</i>	60гр	4.6	0.5	29.5	140.6
<i>Хлеб бородинский</i>	25гр	1.75	0.38	10	50
Итого		11.919	18.071	74.368	616.6
Поздний ужин					
<i>Корж молочный</i>	70гр	1.9	2.5	18.6	104.3
<i>Кисломолочный напиток Бифидок</i>	200мл	2.3	1.3	11	66
		4.2	3.8	29.6	170.3
Итого за день		80.414	100.41	430.46	3063.6

**Средне суточный набор пищевой продукции для
организации питания детей 7-11 лет 2600ккал/сут**

Меню 17.06.2026

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Завтрак					
Суп Молочный с макаронными изделиями	200	6	9	38	245
Бутерброд со сливочным маслом и джемом	40/15/20	3.21	13.375	18.95	209.015
Печенье	50гр	4.05	8.5	33.5	150
Чай сладкий с лимоном	250мл	0.24	0	6.46	25
Итого		13.5	30.875	96.91	629.02
Обед					
Салат из капусты с морковью	100гр	1.9	11.1	5	128
Борщ со сметаной и сухариками	250/20	2.035	3.951	14.441	101.469
Печень по-строгановски	100	11.2	8.2	2.9	132.66
Перловка отварная	150	3.5	0.87	53	240
Напиток из облепихи	250мл	1.25	5	24.75	99
Батон белый Фаворит	60гр	4.6	0.5	29.5	140.6
Хлеб бородинский	25гр	1.75	0.38	10	50
Итого		26.235	30.001	139.591	891.73
Полдник					
Фрукт	200	1.4	0.3	12.1	64.2
Булочка	50	4.9	2.1	34.3	165
Сок Фруктовый	200мл	0.9	0.2	17.7	80.3
Итого		5.8	2.3	52	309.5
Ужин					
Нарезка из огурца	80	0.45	10.07	1.9	97
Рагу овощное с курицей	250	17.432	27.867	24.268	500
Напиток ягодный	250мл	0.119	0.063	6	25
Батон белый Фаворит	60гр	4.6	0.5	29.5	140.6
Хлеб бородинский	25гр	1.75	0.38	10	50
Итого		24.351	38.88	71.668	812.6
Поздний ужин					
Слойка с яблоком	50гр	0.14	8.25	10	114
Кисломолочный напиток кефир	200мл	2.3	1.3	11	66
		2.44	9.55	21	180
Итого за день		72.326	111.61	381.169	2822.8

**Средне суточный набор пищевой продукции для
организации питания детей 7-11 лет 2600ккал/сут**

Меню 18.06.2026

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Завтрак					
<i>Каша пшеничная с маслом</i>	200/5	6.5	9.5	43.8	286
<i>Бутерброд с маслом и сыром</i>	40/15/20	10.08	19.33	29.04	328
<i>Печенье</i>	50гр	4.05	8.5	33.5	150
<i>Чай сладкий с лимоном</i>	250мл	0.24	0	6.46	25
Итого		20.87	37.33	112.8	789
Обед					
<i>Салат овощной с маслом Томаты, огурцы, масло</i>	120гр	1.11	9.85	4.77	107
<i>Уха из сайры</i>	250	7	0.04	10	100
<i>Поджарка из курицы</i>	100	12.9	9.3	9	171
<i>Картофельное пюре</i>	200	4.21	3.272	28.814	161.544
<i>Напиток из сухофруктов</i>	250мл	4.2	0.88	24.5	96
<i>Батон белый Фаворит</i>	60гр	4.6	0.5	29.5	140.6
<i>Хлеб бородинский</i>	25гр	1.75	0.38	10	50
Итого		35.77	24.222	116.58	826.14
Полдник					
<i>Фрукт</i>	200	1.4	0.3	12.1	64.2
<i>Булочка</i>	50гр	4	4.5	31	180
<i>Сок Фруктовый</i>	200мл	0.9	0.2	17.7	80.3
Итого		4.9	4.7	48.7	324.5
Ужин					
<i>Салат из моркови</i>	100гр		11.5	1.98	111.3
<i>Гуляш из свинины</i>	120	17.595	22.984	4.91	296
<i>Рис отварной</i>	150	3	4.3	23	175
<i>Напиток из сухофруктов</i>	250мл	4.2	0.88	24.5	96
<i>Батон белый Фаворит</i>	60гр	4.6	0.5	29.5	140.6
<i>Хлеб бородинский</i>	25гр	1.75	0.38	10	50
Итого		31.145	40.544	93.89	868.9
Поздний ужин					
<i>Печенье</i>	50гр	1.9	2.5	18.6	104.3
<i>Кисломолочный продукт Бифидок</i>	200мл	2.3	1.3	11	66
		4.2	3.8	29.6	170.3
Итого за день		96.885	110.6	401.57	2978.8

**Средне суточный набор пищевой продукции для
организации питания детей 7-11 лет 2600ккал/сут**

Меню 19.06.2026

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Завтрак					
<i>Каша манная с маслом</i>	200/5	6.23	6.46	48.7	278
<i>Горячий бутерброд с курицей, томатами и сыром</i>	90гр	8	3.683	14.127	121.364
<i>Пряник</i>	70гр	3.5	4.55	47.6	245
<i>Какао</i>	200мл	3.8	3.9	20.8	130.1
Итого		21.53	18.593	131.23	774.46
Обед					
<i>Нарезка из помидор</i>	80	0.62	10.13	2.74	90
<i>Суп на мясном бульоне с гречкой</i>	250	17	14	83	140
<i>Голень куриная запеченная</i>	120	32.82	24.93	0.705	358.47
<i>Картофельное пюре</i>	200	4	4	32	181
<i>Напиток ягодный</i>	250мл	0.119	0.063	6	25
<i>Батон белый Фаворит</i>	60гр	4.6	0.5	29.5	140.6
<i>Хлеб бородинский</i>	25гр	1.75	0.38	10	50
Итого		60.909	54.003	163.95	985.07
Полдник					
<i>Фрукт</i>	200	1.4	0.3	12.1	64.2
<i>Булочка</i>	50гр	2.25	9.09	9.9	129.5
<i>Сок</i>	250мл	1.25	5	24.75	99
Итого		3.5	14.09	34.65	292.7
Ужин					
<i>Салат из капусты со свежим огурцом</i>	120	0.5	19.9	0.52	181
<i>Гуляш из говядины</i>	120	15.84	5.56	3.62	131
<i>Макароны с маслом</i>	150	4.3	6	24	180
<i>Напиток ягодный</i>	250мл	0.119	0.063	6	25
<i>Батон белый Фаворит</i>	60гр	4.6	0.5	29.5	140.6
<i>Хлеб бородинский</i>	25гр	1.75	0.38	10	50
Итого		27.109	32.403	73.64	707.6
Поздний ужин					
<i>Печенье</i>	50гр	1.9	2.5	18.6	104.3
<i>Кисломолочный продукт ряженка</i>	200	2.3	1.3	11	66
		4.2	3.8	29.6	170.3
Итого за день		93.418	103	290.84	2930.1

**Средне суточный набор пищевой продукции для
организации питания детей 7-11 лет 2600ккал/сут**

Меню 20.06.2026

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Завтрак					
<i>Каша овсяная с маслом</i>	250	10.76	16	47.8	378.5
<i>Бутерброд с маслом и сыром</i>	60/15/20	10.08	19.33	29.04	328
<i>Печенье овсянное</i>	50гр	3	8	35	225
<i>Чай сладкий с лимоном</i>	250мл	0.24	0	6.46	25
Итого		24.08	43.33	118.3	956.5
обед					
<i>Кукуруза консерв.</i>	100	2	0	11	50
<i>Суп лапша на курином бульоне</i>	250	1.3	2.5	8.1	61.2
<i>Котлета куриная домашняя</i>	90	16.619	8.445	4.775	161.577
<i>Картофель запеченный</i>	200	5.5	4.9	44	242
<i>Напиток из сухофруктов</i>	250мл	4.2	0.88	24.5	96
<i>Батон белый Фаворит</i>	60гр	4.6	0.5	29.5	140.6
<i>Хлеб бородинский</i>	25гр	1.75	0.38	10	50
Итого		35.969	17.605	131.88	801.38
Полдник					
<i>Фрукт</i>	200	1.4	0.3	12.1	64.2
<i>Булочка со сгущенкой</i>	70гр	4.9	2.1	34.3	165
<i>Сок Фруктовый</i>	200мл	0.9	0.2	17.7	80.3
Итого		5.8	2.3	52	245.3
Ужин					
<i>Салат овощной с маслом Томаты, огурцы, масло</i>	120гр	1.11	9.85	4.77	107
<i>Тефтели мясные с соусом</i>	120	11	27.7	6	322
<i>Каша гречневая с маслом</i>	150	10.8	7.4	40	259
<i>Напиток ягодный</i>	250мл	0.119	0.063	6	25
<i>Хлеб бородинский</i>	25гр	1.75	0.38	10	50
Итого		24.779	45.393	66.77	763
Поздний ужин					
<i>Кисломолочный продукт Снежок</i>	200гр	2.3	1.3	11	66
<i>Вафли</i>	50гр	1.5	1.7	38.8	177.1
		1.5	1.7	38.8	177.1
Итого за день		92.128	110.33	407.75	2943.3

**Средне суточный набор пищевой продукции для
организации питания детей 7-11 лет 2600ккал/сут**

Меню 21.06.2026

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Завтрак					
<i>Суп Молочный с макаронными изделиями</i>	250	7.5	10	40.3	260
<i>Бутерброд с маслом и сыром</i>	40/15/20	10.08	19.33	29.04	328
<i>Вафли</i>	50гр	1.5	1.7	38.8	177.1
<i>Чай сладкий с лимоном</i>	250мл	0.24	0	6.46	25
Итого		19.32	31.03	114.6	790.1
Обед					
<i>Нарезка из огурца</i>	100	0.65	13.75	3.63	135
<i>Суп Картофельный с горохом</i>	250	5.49	5.27	16.54	148.29
<i>Поджарка из курицы</i>	90	15	13	6	140
<i>Рис отварной</i>	200	3.3	5.3	24.9	184.4
<i>Напиток из сухофруктов</i>	250мл	1.15	0.4	47.2	146.8
<i>Батон белый Фаворит</i>	60гр	4.6	0.5	29.5	140.6
<i>Хлеб бородинский</i>	25гр	1.75	0.38	10	50
Итого		31.94	38.6	137.77	945.09
Полдник					
<i>Фрукт</i>	200	1.4	0.3	12.1	64.2
<i>Рулет с маком</i>	50гр	0.42	6.54	16.56	127
<i>Сок Фруктовый</i>	200мл	0.9	0.2	17.7	80.3
Итого		2.72	7.04	46.36	271.5
Ужин					
<i>Нарезка из помидор</i>	100	1.1	13.8	6.54	144
<i>Минтай, запеченный с овощами</i>	130	0.7	1.058	2.328	120
<i>Макароны с маслом</i>	200	5.6	7.1	25.1	194
<i>Напиток ягодный</i>	250мл	0.119	0.063	6	25
<i>Батон белый Фаворит</i>	60гр	4.6	0.5	29.5	140.6
<i>Хлеб бородинский</i>	25гр	1.75	0.38	10	50
Итого		13.869	22.901	79.468	673.6
Поздний ужин					
<i>Корж молочный</i>	70гр	1.9	2.5	18.6	104.3
<i>Кисломолочный напиток Бифидок</i>	200мл	2.3	1.3	11	66
		4.2	3.8	29.6	170.3
Итого за день		72.049	103.37	407.8	2850.6

**Средне суточный набор пищевой продукции для
организации питания детей 7-11 лет 2600ккал/сут**

Меню 22.06.2026

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Завтрак					
<i>Каша пшениная с маслом</i>	200/5	4.27	6.19	46.94	240
<i>Бутерброд с маслом и сыром</i>	40/15/20	10.08	19.33	29.04	328
<i>Печенье юбилейное</i>	30	3	7	30	180
<i>Чай сладкий с лимоном</i>	250мл	0.24	0	6.46	25
Итого		17.59	32.52	112.44	773
Обед					
<i>Нарезка из помидор</i>	100	1.1	13.8	6.54	144
<i>Борщ со сметаной и сухариками</i>	250/20	2.035	3.951	14.441	101.469
<i>Гуляш из курицы</i>	120	21.3	21.739	0.1	281.253
<i>Булгур отварной с маслом</i>	150	4.65	0.3	21.15	124
<i>Напиток из облепихи</i>	250мл	1.25	5	24.75	99
<i>Батон белый Фаворит</i>	80гр	6.4	2	38.4	200
<i>Хлеб бородинский</i>	50гр	3.5	0.5	21	105
Итого		40.235	47.29	126.381	1054.7
Полдник					
<i>Фрукт</i>	200	1.4	0.3	12.1	64.2
<i>Кекс</i>	50гр	4.9	2.1	34.3	165
<i>Сок Фруктовый</i>	200мл	0.9	0.2	17.7	80.3
Итого		5.8	2.3	52	309.5
Ужин					
<i>Нарезка из огурца</i>	80	0.45	10.07	1.9	97
<i>Картофель тушеный с мясом птицы и овощами</i>	300	24.17	15	40.09	436.05
<i>Напиток ягодный</i>	250мл	0.119	0.063	6	25
<i>Батон белый Фаворит</i>	60гр	4.6	0.5	29.5	140.6
<i>Хлеб бородинский</i>	25гр	1.75	0.38	10	50
Итого		31.089	26.013	87.49	748.65
Поздний ужин					
<i>Кисломолочный продукт ряженка</i>	200	2.3	1.3	11	66
<i>Слойка с сахаром</i>	50гр	2.25	10.75	20	185
Итого за день		96.964	118.87	398.311	3070.9