

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

Меню 1 день

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>Бублик сдобный</i>	50гр	4	4,5	31	180
<i>Чай сладкий с лимоном</i>	250мл	0,24	0	6,46	25
Итого		20,62	32,335	101,59	774
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 со сгущенкой</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	3132,8

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

Меню 2 день

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак					
<i>Каша пшеничная с маслом</i>	200/5	6,465	9,52	43,84	286,9
<i>Бутерброд со сливочным маслом и джемом</i>	40/15/20	3,21	13,375	18,95	209,015
<i>Печенье</i>	50гр	1,9	2,5	18,6	104,3
<i>Кофейный напиток</i>	250	2,01	2,39	25,65	131,87
Итого		13,585	27,785	107,04	732,085
Обед					
<i>Салат из капусты со свежим огурцом</i>	120	0,5	19,9	0,52	181
<i>Рассольник на мясном бульоне со сметаной</i>	250/10	2,099	6,948	14,411	128,579
<i>Голень куриная запеченная</i>	120	36	22,995	0,018	351,027
<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		49,068	54,786	92,449	1057,21
Полдник					
<i>Фрукт</i>	200	1,4	0,3	12,1	64,2
<i>Булочка с повидлом</i>	60	40,4	8,7	40,4	263
<i>Сок Фруктовый яблочный</i>	200мл	0,9	0,2	17,7	80,3
Итого		42,7	9,2	70,2	407,5
Ужин					
<i>Салат из моркови</i>	100гр	0	11,5	1,98	111,3
<i>Гуляш из говядины</i>	120	15,84	5,56	3,62	131
<i>Булгур отварной с маслом</i>	150	4,65	0,3	21,15	124
<i>Напиток ягодный(вишня, смородина, клюква)</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		26,959	18,303	72,25	581,9
Поздний ужин					
<i>Печенье</i>	50гр	2,25	10,75	20	185
<i>Кисломолочный напиток Бифидок</i>	200мл	2,3	1,3	11	66
Итого за день		4,55	12,05	31	251
Итого за день		120,98	93,039	254,9	3029,69

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

Меню 3 день

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 овсяное</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> <i>Томаты, огурцы, масло</i>	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>Вафли</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 4 день

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Завтрак					
<i>Запеканка творожная со сгущенкой</i>	150/30	21,6	16,2	34,2	371
<i>Бутерброд с маслом и сыром</i>	40/15/20	10,08	19,33	29,04	328
<i>Чай сладкий с лимоном</i>	250мл	0,24	0	6,46	25
Итого		31,92	35,53	69,7	724
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>Рулет с маком</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		92,214	103,55	381,97	2948,6

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

Меню 5 день

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Завтрак					
<i>Суп Молочный с макаронными изделиями</i>	200	6	9	38	245
<i>Бутерброд со сливочным маслом и джемом</i>	40/15/20	3,21	13,375	18,95	209,015
<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		13,5	30,875	96,91	629,02
Обед					
<i>Салат из капусты с морковью</i>	100гр	1,9	11,1	5	128
<i>Борщ со сметаной и сухариками</i>	250/20	2,035	3,951	14,441	101,469
<i>Печень по-строгановски</i>	100	11,2	8,2	2,9	132,66
<i>Перловка отварная</i>	150	3,5	0,87	53	240
<i>Напиток из облепихи</i>	250мл	1,25	5	24,75	99
<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		26,235	30,001	139,591	891,73
Полдник					
<i>Фрукт</i>	200	1,4	0,3	12,1	64,2
<i>Булочка с абрикосом</i>	50	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>Рагу овощное с курицей</i>	250	17,432	27,867	24,268	500
<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		24,351	38,88	71,668	812,6
Поздний ужин					
<i>Слойка с яблоком</i>	50гр	0,14	8,25	10	114
<i>Кисломолочный напиток кефир</i>	200мл	2,3	1,3	11	66
Итого за день		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 6 день

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>Слойка с джемом</i>	60гр	0,42	6,54	16,56	127
<i>Чай сладкий с лимоном</i>	250мл	0,24	0	6,46	25
Итого		17,24	35,37	95,86	766
Обед					
<i>Салат овощной с маслом</i> <i>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>Бублик сдобный</i>	50гр	4	4,5	31	180
<i>Кофейный напиток</i>	250	2,01	2,39	25,65	131,87
Итого		6,01	6,89	56,65	376,07
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		94,365	110,83	392,58	3007,4

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

Меню 7 день

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 с повидлом</i>	50гр	2,25	9,09	9,9	129,5
<i>Напиток из облепихи</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
Итого за день		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 8 день

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 домашняя</i>	70гр	4,9	2,1	34,3	165
<i>Сок Фруктовый яблочный</i>	200мл	0,9	0,2	17,7	80,3
Итого		5,8	2,3	52	245,3
Ужин					
<i>Салат овощной с маслом</i> <i>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 11.06.2026

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>Слойка с джемом</i>	50гр	0,42	6,54	16,56	127
<i>Чай сладкий с лимоном</i>	250мл	0	0	9,09	39,6
Итого		1,82	6,84	37,75	230,8
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		71,149	103,17	399,19	2809,9

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

Меню 12.06.2026

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Завтрак					
<i>Каша пшеничная 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
		4,55	12,05	31	251
Итого за день		96,964	118,87	398,311	3070,9