

**Средне суточный набор пищевой продукции для
организации питания детей старше 12 лет 3000ККА**

Меню 13.06.2026

| Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|--|----------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| Завтрак | | | | | |
| <i>Каша рисовая с маслом</i> | 250/5 | 4.27 | 6.19 | 46.94 | 264 |
| <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 | | 18.64 | 34.02 | 115.94 | 767 |
| Обед | | | | | |
| <i>Нарезка из помидор</i> | 100 | 1.1 | 13.8 | 6.54 | 144 |
| <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> | 200 | 6.44 | 8.34 | 42 | 260 |
| <i>Напиток из сухофруктов</i> | 250мл | 4.2 | 0.88 | 24.5 | 96 |
| <i>Батон белый Фаворит</i> | 80гр | 6.4 | 2 | 38.4 | 200 |
| <i>Хлеб бородинский</i> | 50гр | 3.5 | 0.5 | 21 | 105 |
| Итого | | 35.694 | 59.293 | 151.74 | 1247 |
| 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>Нарезка из огурца</i> | 100 | 0.65 | 13.75 | 3.63 | 135 |
| <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> | 80гр | 6.4 | 2 | 38.4 | 200 |
| <i>Хлеб бородинский</i> | 50гр | 3.5 | 0.5 | 21 | 105 |
| Итого | | 37.25 | 28.38 | 135.03 | 989.25 |
| Поздний ужин | | | | | |
| <i>Печенье</i> | 50гр | 4.05 | 8.5 | 33.5 | 150 |
| <i>Кисломолочный продукт Снежок</i> | 200гр | 2.3 | 1.3 | 11 | 66 |
| | | 6.35 | 9.8 | 44.5 | 216 |
| Итого за день | | 80.144 | 105.46 | 347.87 | 3493.3 |

**Средне суточный набор пищевой продукции для
организации питания детей старше 12 лет 3000ККА**

Меню 14.06.2026

| Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|--|----------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| Завтрак | | | | | |
| <i>Каша пшеничная с маслом</i> | 250/5 | 7 | 10 | 44 | 290 |
| <i>Бутерброд со сливочным маслом и</i> | 40/15/20 | 3.21 | 13.375 | 18.95 | 209.015 |
| <i>Печенье</i> | 50гр | 4.05 | 8.5 | 33.5 | 150 |
| <i>Кофейный напиток</i> | 250 | 2.01 | 2.39 | 25.65 | 131.87 |
| Итого | | 16.27 | 34.265 | 122.1 | 780.89 |
| 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> | 80гр | 6.4 | 2 | 38.4 | 200 |
| <i>Хлеб бородинский</i> | 50гр | 3.5 | 0.5 | 21 | 105 |
| Итого | | 52.618 | 56.406 | 112.35 | 1171.6 |
| 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 | | 41.3 | 8.9 | 58.1 | 407.5 |
| Ужин | | | | | |
| <i>Салат из моркови</i> | 100гр | 0 | 11.5 | 1.98 | 111.3 |
| <i>Гуляш из свинины</i> | 120 | 17.595 | 22.984 | 4.91 | 296 |
| <i>Булгур отварной с маслом</i> | 200 | 6.16 | 0.48 | 37.16 | 166 |
| <i>Напиток ягодный(вишня, смородина, клюква)</i> | 250мл | 0.119 | 0.063 | 6 | 25 |
| <i>Батон белый Фаворит</i> | 80гр | 6.4 | 2 | 38.4 | 200 |
| <i>Хлеб бородинский</i> | 50гр | 3.5 | 0.5 | 21 | 105 |
| Итого | | 33.774 | 37.527 | 109.45 | 903.3 |
| Поздний ужин | | | | | |
| <i>Печенье</i> | 70гр | 6.3 | 3.5 | 23.8 | 154 |
| <i>Кисломолочный напиток Бифидок</i> | 200мл | 2.3 | 1.3 | 11 | 66 |
| | | 8.6 | 4.8 | 34.8 | 220 |
| Итого за день | | 133.99 | 106.33 | 303.7 | 3483.3 |

**Средне суточный набор пищевой продукции для
организации питания детей старше 12 лет 3000ККА**

Меню 15.06.2026

| Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|---|----------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| Завтрак | | | | | |
| <i>Каша овсяная с маслом</i> | 250/5 | 9.63 | 8.99 | 46 | 255 |
| <i>Бутерброд с маслом и сыром</i> | 40/15/20 | 10.08 | 19.33 | 29.04 | 328 |
| <i>Вафли</i> | 50гр | 1.9 | 2.5 | 18.6 | 104.3 |
| <i>Чай сладкий с лимоном</i> | 250мл | 0.24 | 0 | 6.46 | 25 |
| Итого | | 21.85 | 30.82 | 100.1 | 712.3 |
| обед | | | | | |
| <i>Салат овощной с маслом</i> <i>Томаты, огурцы,</i> <i>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> | 200 | 11 | 4 | 29 | 185 |
| <i>Напиток из сухофруктов</i> | 250мл | 4.2 | 0.88 | 24.5 | 96 |
| | 80гр | 6.4 | 2 | 38.4 | 200 |
| <i>Хлеб бородинский</i> | 50гр | 3.5 | 0.5 | 21 | 105 |
| Итого | | 38.51 | 47.43 | 131.77 | 1099.7 |
| Полдник | | | | | |
| <i>Фрукт</i> | 200 | 1.4 | 0.3 | 12.1 | 64.2 |
| <i>Булочка с маком</i> | 50гр | 3 | 3.4 | 77 | 354 |
| <i>Сок Фруктовый</i> | 200мл | 0.9 | 0.2 | 17.7 | 80.3 |
| Итого | | 3.9 | 3.6 | 94.7 | 498.5 |
| Ужин | | | | | |
| <i>Салат из капусты с морковью</i> | 100гр | 1.9 | 11.1 | 5 | 128 |
| <i>Картофель тушеный с мясом</i> <i>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> | 80гр | 6.4 | 2 | 38.4 | 200 |
| <i>Хлеб бородинский</i> | 50гр | 3.5 | 0.5 | 21 | 105 |
| Итого | | 36.089 | 13.663 | 110.49 | 894.05 |
| 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 | | 105.23 | 102.9 | 476.26 | 3447.5 |

**Средне суточный набор пищевой продукции для
организации питания детей старше 12 лет 3000ККА**

Меню 16.06.2026

| Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|---|----------|---------------|---------------|----------------|---------------|
| Завтрак | | | | | |
| <i>Каша рисовая с маслом</i> | 250/5 | 4.27 | 6.19 | 46.94 | 264 |
| <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 | | 18.09 | 30.07 | 130.04 | 862 |
| Обед | | | | | |
| <i>Нарезка из огурца</i> | 100 | 0.65 | 13.75 | 3.63 | 135 |
| <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> | 80гр | 6.4 | 2 | 38.4 | 200 |
| <i>Хлеб бородинский</i> | 50гр | 3.5 | 0.5 | 21 | 105 |
| Итого | | 42.125 | 49.15 | 177.93 | 1280.6 |
| 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 овощной с маслом</i> <i>Томаты, огурцы, масло</i> | 120гр | 1.11 | 9.85 | 4.77 | 107 |
| <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> | 80гр | 6.4 | 2 | 38.4 | 200 |
| <i>Хлеб бородинский</i> | 50гр | 3.5 | 0.5 | 21 | 105 |
| Итого | | 17.429 | 20.571 | 97.598 | 751 |
| 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 | | 87.644 | 105.89 | 487.168 | 3373.4 |

**Средне суточный набор пищевой продукции для
организации питания детей старше 12 лет 3000ККА**

Меню 17.06.2026

| Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|--|----------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| Завтрак | | | | | |
| Суп Молочный с макаронными изделиями | 250 | 7.5 | 10 | 40.3 | 260 |
| 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 | | 15 | 31.875 | 99.21 | 644.02 |
| 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 | 200 | 4.48 | 0.87 | 55.88 | 244 |
| Напиток из облепихи | 250мл | 1.25 | 5 | 24.75 | 99 |
| Батон белый Фаворит | 80гр | 6.4 | 2 | 38.4 | 200 |
| Хлеб бородинский | 50гр | 3.5 | 0.5 | 21 | 105 |
| Итого | | 30.765 | 31.621 | 162.37 | 1010.1 |
| Полдник | | | | | |
| Фрукт | 200 | 1.4 | 0.3 | 12.1 | 64.2 |
| Булочка с абрикосом | 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 | 100 | 0.65 | 13.75 | 3.63 | 135 |
| Рагу овощное с курицей | 300 | 19 | 28 | 25 | 550 |
| Напиток ягодный | 250мл | 0.119 | 0.063 | 6 | 25 |
| Батон белый Фаворит | 80гр | 6.4 | 2 | 38.4 | 200 |
| Хлеб бородинский | 50гр | 3.5 | 0.5 | 21 | 105 |
| Итого | | 29.669 | 44.313 | 94.03 | 1015 |
| Поздний ужин | | | | | |
| Слойка с яблоком | 50гр | 0.14 | 8.25 | 10 | 114 |
| Кисломолочный напиток кефир | 200мл | 2.3 | 1.3 | 11 | 66 |
| Итого за день | | 83.674 | 119.66 | 428.61 | 3158.6 |

**Средне суточный набор пищевой продукции для
организации питания детей старше 12 лет 3000ККА**

Меню 18.06.2026

| Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|---|----------|---------------|---------------|----------------|---------------|
| Завтрак | | | | | |
| <i>Каша пшеничная с маслом</i> | 250/5 | 7 | 10 | 44 | 290 |
| <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 | | 21.37 | 37.83 | 113 | 793 |
| 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> | 120 | 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> | 80гр | 6.4 | 2 | 38.4 | 200 |
| <i>Хлеб бородинский</i> | 50гр | 3.5 | 0.5 | 21 | 105 |
| Итого | | 39.32 | 25.842 | 136.484 | 940.54 |
| 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> | 200 | 3.3 | 5.3 | 24.9 | 184.4 |
| <i>Напиток из сухофруктов</i> | 250мл | 4.2 | 0.88 | 24.5 | 96 |
| <i>Батон белый Фаворит</i> | 80гр | 6.4 | 2 | 38.4 | 200 |
| <i>Хлеб бородинский</i> | 50гр | 3.5 | 0.5 | 21 | 105 |
| Итого | | 34.995 | 43.164 | 115.69 | 992.7 |
| Поздний ужин | | | | | |
| <i>Печенье</i> | 50гр | 4.05 | 8.5 | 33.5 | 150 |
| <i>Кисломолочный продукт Бифидок</i> | 200мл | 2.3 | 1.3 | 11 | 66 |
| | | 6.35 | 9.8 | 44.5 | 216 |
| Итого за день | | 106.94 | 121.34 | 458.374 | 3266.7 |

**Средне суточный набор пищевой продукции для
организации питания детей старше 12 лет 3000ККА**

Меню 19.06.2026

| Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|--|-------|---------------|---------------|----------------|---------------|
| Завтрак | | | | | |
| <i>Каша манная с маслом</i> | 250/5 | 7 | 7 | 49 | 285 |
| <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 | | 22.3 | 19.133 | 131.527 | 781.46 |
| Обед | | | | | |
| <i>Нарезка из помидор</i> | 100 | 1.1 | 13.8 | 6.54 | 144 |
| <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> | 80гр | 6.4 | 2 | 38.4 | 200 |
| <i>Хлеб бородинский</i> | 50гр | 3.5 | 0.5 | 21 | 105 |
| Итого | | 64.939 | 59.293 | 187.645 | 1153.5 |
| 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> | 200 | 5.6 | 7.1 | 25.1 | 194 |
| <i>Напиток ягодный</i> | 250мл | 0.119 | 0.063 | 6 | 25 |
| <i>Батон белый Фаворит</i> | 80гр | 6.4 | 2 | 38.4 | 200 |
| <i>Хлеб бородинский</i> | 50гр | 3.5 | 0.5 | 21 | 105 |
| Итого | | 31.959 | 35.123 | 94.64 | 836 |
| Поздний ужин | | | | | |
| <i>Печенье</i> | 50гр | 4.05 | 8.5 | 33.5 | 150 |
| <i>Кисломолочный продукт ряженка</i> | 200 | 2.3 | 1.3 | 11 | 66 |
| | | 6.35 | 9.8 | 44.5 | 216 |
| Итого за день | | 104.45 | 117.01 | 350.435 | 3279.6 |

**Средне суточный набор пищевой продукции для
организации питания детей старше 12 лет 3000ККА**

Меню 20.06.2026

| Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|---|----------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| Завтрак | | | | | |
| <i>Каша овсяная с маслом</i> | 250/5 | 9.63 | 8.99 | 46 | 255 |
| <i>Бутерброд с маслом и сыром</i> | 60/15/20 | 10.08 | 19.33 | 29.04 | 328 |
| <i>Печенье</i> | 50гр | 3 | 8 | 35 | 225 |
| <i>Чай сладкий с лимоном</i> | 250мл | 0.24 | 0 | 6.46 | 25 |
| Итого | | 22.95 | 36.32 | 116.5 | 833 |
| 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> | 100 | 17.82 | 9.68 | 12.99 | 214 |
| <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> | 80гр | 6.4 | 2 | 38.4 | 200 |
| <i>Хлеб бородинский</i> | 50гр | 3.5 | 0.5 | 21 | 105 |
| Итого | | 40.72 | 20.46 | 159.99 | 968.2 |
| 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 | 309.5 |
| Ужин | | | | | |
| <i>Салат овощной с маслом</i> <i>Томаты, огурцы,</i> <i>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> | 200 | 11 | 8 | 41 | 264 |
| <i>Напиток ягодный</i> | 250мл | 0.119 | 0.063 | 6 | 25 |
| <i>Батон белый Фаворит</i> | 80гр | 6.4 | 2 | 38.4 | 200 |
| <i>Хлеб бородинский</i> | 50гр | 3.5 | 0.5 | 21 | 105 |
| Итого | | 33.129 | 48.113 | 117.17 | 1023 |
| 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 | | 104.1 | 108.89 | 484.46 | 3310.8 |

**Средне суточный набор пищевой продукции для
организации питания детей старше 12 лет 3000ККА**

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>Батон белый Фаворит</i> | 40гр | 3.2 | 1 | 19 | 100 |
| <i>Чай сладкий с лимоном</i> | 250мл | 0.24 | 0 | 6.46 | 25 |
| Итого | | 22.52 | 32.03 | 133.6 | 890.1 |
| 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> | 100 | 22.36 | 13.41 | 2.85 | 225 |
| <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> | 80гр | 6.4 | 2 | 38.4 | 200 |
| <i>Хлеб бородинский</i> | 50гр | 3.5 | 0.5 | 21 | 105 |
| Итого | | 42.85 | 40.63 | 154.52 | 1144.5 |
| 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> | 80гр | 6.4 | 2 | 38.4 | 200 |
| <i>Хлеб бородинский</i> | 50гр | 3.5 | 0.5 | 21 | 105 |
| Итого | | 17.419 | 24.521 | 99.368 | 788 |
| Поздний ужин | | | | | |
| <i>Корж молочный</i> | 70гр | 1.9 | 2.5 | 18.6 | 104.3 |
| <i>Сок Фруктовый</i> | 200мл | 0.9 | 0.2 | 17.7 | 80.3 |
| | | 2.8 | 2.7 | 36.3 | 184.6 |
| Итого за день | | 88.309 | 106.921 | 470.148 | 3278.7 |

**Средне суточный набор пищевой продукции для
организации питания детей старше 12 лет 3000ККА**

Меню 22.06.2026

| Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|--|----------|---------------|---------------|----------------|---------------|
| Завтрак | | | | | |
| <i>Каша пшенная с маслом</i> | 250/5 | 4.27 | 6.19 | 46.94 | 264 |
| <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 | | 18.64 | 34.02 | 115.94 | 767 |
| 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>Огурец свежий порционный</i> | 80гр | 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> | 80гр | 6.4 | 2 | 38.4 | 200 |
| <i>Хлеб бородинский</i> | 50гр | 3.5 | 0.5 | 21 | 105 |
| Итого | | 34.639 | 27.633 | 107.39 | 863.05 |
| 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 |
| | | 2.25 | 10.75 | 20 | 251 |
| Итого за день | | 101.56 | 121.99 | 421.711 | 3245.3 |