

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

Меню 1день

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>Бублик сдобный</i>	50гр	4	4,5	31	180
<i>Чай сладкий с лимоном</i>	250мл	0,24	0	6,46	25
Итого		18,59	30,02	113,44	797
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	3523,3

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

Меню 2 день

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 3 день

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>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		21,85	30,82	100,1	712,3
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>	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>Вафли</i>	50гр	3	3,4	77	354
<i>Сок Фруктовый яблочный</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 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 6.06.2026

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Завтрак					
<i>Запеканка творожная со сгущенкой</i>	170/30	27	3,6	57,4	555
<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		40,82	27,48	140,5	1153
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>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>	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		16,769	20,791	95,368	745
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		109,71	103,52	495,398	3658,4

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

Меню 5 день

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Завтрак					
<i>Суп Молочный с макаронными изделиями</i>	250	7,5	10	40,3	260
<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		15	31,875	99,21	644,02
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>	200	4,48	0,87	55,88	244
<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		30,765	31,621	162,37	1010,1
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>	100	0,65	13,75	3,63	135
<i>Рагу овощное с курицей</i>	300	19	28	25	550
<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		29,669	44,313	94,03	1015
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
		2,44	9,55	21	180
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 бдень

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>Корж молочный</i>	60гр	0,42	6,54	16,56	127
<i>Чай сладкий с лимоном</i>	250мл	0,24	0	6,46	25
Итого		17,74	35,87	96,06	770
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>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>	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		104,42	121,57	449,384	3295,3

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

Меню 7 день

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 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>	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
Итого за день		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 8 день

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 овсянное</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 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	309,5
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>	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</i> <i>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 9 день

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>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>	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		87,409	106,72	461,538	3238

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

Меню 10 день

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Завтрак					
<i>Каша пшеничная 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