



Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ №21  
Дюномарева Л.Ю.  
«31» мая 2023г.

## **ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**

**на 21 день**

**для организации питания на летней оздоровительной площадке в  
Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении  
средней общеобразовательной школе № 21**

(возрастная категория детей от 7 до 10 лет)

## МЕНЮ

Школы 7-10 лет

1 июня 2023 г.

Но- мер реп.	Прием пищи, · наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			г всего	г всего						
<b>Завтрак</b>										
2/6	Омлет запеченный или паровой	50	4,86	5,3	0,85	70,41			0	0,25
46/3	Макаронные изделия отварные	100	3,53	1,98	22,74	122,6			0	0,25
36/10	Какао с молоком	200	3,64	3,34	24,1	134,8			20	0
-	Батон	60	4,62	1,8	31,98	161,7			0	0
4/13	Сыр (порциями)	15	3,95	3,99	0	52,59			0	0
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>20,6</b>	<b>16,42</b>	<b>79,66</b>	<b>542,1</b>		<b>39,97</b>	<b>20</b>	<b>0,5</b>
10:00										
-	Сок	200	1	0,2	20,6	86,48			0	0
<b>Итого за '10:00'</b>			<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,6</b>	<b>86,48</b>		<b>6,38</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>										
19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,44	3,58	1,93	40,53			0	0,3
9/2	Рассольник со сметаной	200	1,44	4,26	10,71	85,17			0	0,4
42/8	Тефтели из мяса говядины	90	12,53	12,32	13,25	212,1			0	0,45
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	4,4	26,49	159,1			0	0,27
-	Яблоки	100	0,4	0,4	11,6	48,68			0	0
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,14	134,3			0	0
7/10	Компот из вишни	200	0,16	0,04	12,2	47,69			10	0
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>22,67</b>	<b>25,4</b>	<b>104,3</b>	<b>727,6</b>		<b>53,65</b>	<b>10</b>	<b>1,42</b>
<b>Итого за день</b>			<b>44,27</b>	<b>42,01</b>	<b>204,6</b>	<b>1356</b>			<b>30</b>	<b>1,92</b>

## МЕНЮ

Школы 7-10 лет

2 июня 2023 г.

Но- мер реп.	Прием пищи, . наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле-	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			г всего	г всего	воды, г					
<b>Завтрак</b>										
9/5	Запеканка (сырники) из творога (вариант 2)	150	24,87	14,57	22,65	323,2			12	0,38
-	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	95,22			0	0
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,08	0,02	4,95	19,22			5	0
-	Батон	60	4,62	1,8	31,98	161,7			0	0
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,06			0	0
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>31,81</b>	<b>26,19</b>	<b>76,36</b>	<b>665,4</b>		<b>52,93</b>	<b>17</b>	<b>0,38</b>
<b>Обед</b>										
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	0,92	3,58	5,59	55,62			1,8	0,3
7/2	Щи из свежей капусты со сметаной (вариант 2)	200	1,54	2,42	8,01	57,2			0	0,4
4/9	Плов из мяса кур	180	16,49	13,39	34,5	323,4			0	0,36
29/10	Чай с лимоном (вариант 2)	200/5	0,12	0,02	5,19	21,04			5	0
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,14	134,3			0	0
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>23,04</b>	<b>19,81</b>	<b>81,43</b>	<b>591,6</b>		<b>47,07</b>	<b>6,8</b>	<b>1,06</b>
<b>Итого за день</b>			<b>54,84</b>	<b>45,99</b>	<b>157,8</b>	<b>1257</b>			<b>23,8</b>	<b>1,44</b>

## МЕНЮ

Школы 7-10 лет

5 июня 2023 г.

Но- мер реп.	Прием пищи, . наименование изделий (блюдо)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле-	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			г всего	г всего	воды, г					
<b>Завтрак</b>										
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	180	4,78	4,58	26,52	165			4,5	0,45
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	3,14	3,21	9,5	77,79			5	0
-	Батон	60	4,62	1,8	31,98	161,7			0	0
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>12,53</b>	<b>9,58</b>	<b>68</b>	<b>404,5</b>		<b>36,72</b>	<b>9,5</b>	<b>0,45</b>
<b>10.00</b>										
-	Сок (яблочный)	200	1	0,2	20,6	86,48			0	0
<b>Итого за '10.00'</b>			<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,6</b>	<b>86,48</b>		<b>7,85</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>										
4/1	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	60	0,95	3,58	5,53	55,53			1,8	0,3
3/2	Борщ со сметаной (вариант 2)	200	1,5	4,18	8,86	75,78			0	0,4
4/7	Рыба, тушеная с овощами	90	11,12	7,44	4,45	127,1			1,5	0,38
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,63	3,18	38,26	196,7			0	0,38
29/10	Чай с лимоном (вариант 2)	200/5	0,12	0,02	5,19	21,04			5	0
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,14	134,3			0	0
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>21,29</b>	<b>18,79</b>	<b>90,43</b>	<b>610,6</b>		<b>55,43</b>	<b>8,3</b>	<b>1,45</b>
<b>Итого за день</b>			<b>34,83</b>	<b>28,58</b>	<b>179</b>	<b>1102</b>			<b>17,8</b>	<b>1,9</b>
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)			46,2	47,4	201	1410				
Отклонение			-11,37	-18,82	-21,97	-308				
Содержание, % от калорийности			13	24	63					

## МЕНЮ

Школы 7-10 лет

6 июня 2023 г.

Но- мер рец.	Прием пищи, . наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар. г	Вложен- ная соль. г
			г всего	г всего						
<b>Завтрак</b>										
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	2,98	34,11	183,9			0	0,38
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,08	0,02	4,95	19,22			5	0
-	Батон	60	4,62	1,8	31,98	161,7			0	0
4/13	Сыр (порциями)	15	3,95	3,99	0	52,59			0	0
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>13,95</b>	<b>8,79</b>	<b>71,04</b>	<b>417,5</b>		<b>40,29</b>	<b>5</b>	<b>0,38</b>
<b>Обед</b>										
-	Помидор	50	0,54	0,1	2,55	12,71			0	0
14/2	Суп картофельный с крупой	200	2,69	4,39	18,28	121			0	0,4
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	90	12,94	10,64	5,77	171			0	0,45
12/3	Капуста тушеная (вариант 2)	150	3,22	2,82	15,71	93			3	0,38
-	Сок (яблочный)	200	1	0,2	20,6	86,48			0	0
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,14	134,3			0	0
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>24,36</b>	<b>18,54</b>	<b>91,05</b>	<b>618,6</b>		<b>59,71</b>	<b>3</b>	<b>1,23</b>
<b>Итого за день</b>			<b>38,3</b>	<b>27,33</b>	<b>162,1</b>	<b>1036</b>			<b>8</b>	<b>1,6</b>
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)			46,2	47,4	201	1410				
Отклонение			-7,9	-20,07	-38,91	-374				
Содержание, % от калорийности			15	24	60					

## МЕНЮ

Школы 7-10 лет

7 июня 2023 г.

Но- мер реп.	Прием пищи, , наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			г всего	г всего						
<b>Завтрак</b>										
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,77	2,3	45,96	227,9			0	0,5
31/10	Чай с молоком (вариант 2)	200	1,5	1,59	12,14	66,5			10	0
-	Батон	60	4,62	1,8	31,98	161,7			0	0
-	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,06			0	0
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>14,97</b>	<b>12,93</b>	<b>90,21</b>	<b>522,2</b>		<b>54,95</b>	<b>10</b>	<b>0,5</b>
<b>Обед</b>										
21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	60	0,53	3,61	2,4	43,29			0	0,3
20/2	Суп из овощей со сметаной	200	1,62	5,5	10,39	94,97			0	0,4
48/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	100	6,27	6,47	6,42	107,7			0	0,31
7/10	Компот из вишни	200	0,16	0,04	12,2	47,69			10	0
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,14	134,3			0	0
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>12,54</b>	<b>16</b>	<b>59,56</b>	<b>428</b>		<b>45,05</b>	<b>10</b>	<b>1,01</b>
<b>Итого за день</b>			<b>27,51</b>	<b>28,94</b>	<b>149,8</b>	<b>950,2</b>			<b>20</b>	<b>1,51</b>

## МЕНЮ

Школы 7-10 лет

8 июня 2023 г.

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар. г	Вложен- ная соль. г
			г всего	г всего						
<b>Завтрак</b>										
9/4	Каша рисовая вязкая с маслом сливочным (вариант 2)	200	2,15	4,35	27,49	157,1			5	0
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	3,14	3,21	9,5	77,79			5	0
-	Батон	60	4,62	1,8	31,98	161,7			0	0
-	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,06			0	0
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>9,99</b>	<b>16,6</b>	<b>69,1</b>	<b>462,6</b>		<b>41,14</b>	<b>10</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>										
-	Огурец свежий	50	0,39	0,05	1,72	7,806			0	0
37/2	Уха с крупой рисовой	200	7,78	3,87	11,52	110,9			0	0,4
3/9	Рагу из мяса кур	180	17,78	19,63	19,19	322,5			0	0,45
-	Сок (яблочный)	200	1	0,2	20,6	86,48			0	0
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,14	134,3			0	0
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>30,92</b>	<b>24,15</b>	<b>81,17</b>	<b>662</b>		<b>58,86</b>	<b>0</b>	<b>0,85</b>
<b>Итого за день</b>			<b>40,91</b>	<b>40,75</b>	<b>150,3</b>	<b>1125</b>			<b>10</b>	<b>0,85</b>

## МЕНЮ

Школы 7-10 лет

9 июня 2023 г.

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			г всего	г всего						
<b>Завтрак</b>										
24/2	Суп молочный с лапшой	200	5,29	5,96	16,02	137,7			1,2	0,4
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	200	3,64	3,34	15,02	100,3			10	0
-	Батон	60	4,62	1,8	31,98	161,7			0	0
4/13	Сыр (порциями)	15	3,95	3,99	0	52,59			0	0
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>17,49</b>	<b>15,1</b>	<b>63,02</b>	<b>452,3</b>		<b>41,44</b>	<b>11,2</b>	<b>0,4</b>
<b>Обед</b>										
38/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	1,86	4,72	12,32	96,51			0	0,4
12/8	Гуляш из мяса говядины	80	11,91	12,56	4,29	176,9			0	0,4
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	1,72	34,47	170,9			0	0,38
7/10	Компот из вишни	200	0,16	0,04	12,2	47,69			10	0
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,14	134,3			0	0
-	Помидор	50	0,54	0,1	2,55	12,71			0	0
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>25,01</b>	<b>19,52</b>	<b>93,97</b>	<b>639,1</b>		<b>58,56</b>	<b>10</b>	<b>1,18</b>
<b>Итого за день</b>			<b>42,5</b>	<b>34,62</b>	<b>157</b>	<b>1091</b>			<b>21,2</b>	<b>1,58</b>

## МЕНЮ

Школы 7-10 лет

13 июня 2023 г.

Но- мер ре- ц.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			г всего	г всего						
<b>Завтрак</b>										
5/5	Лапшевник с творогом	180	14,52	11,74	45,87	346,6			9	0,45
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,08	0,02	4,95	19,22			5	0
-	Батон	60	4,62	1,8	31,98	161,7			0	0
4/13	Сыр (порциями)	15	3,95	3,99	0	52,59			0	0
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>23,16</b>	<b>17,55</b>	<b>82,79</b>	<b>580,1</b>		<b>45,28</b>	<b>14</b>	<b>0,45</b>
<b>Обед</b>										
20/1	Салат из свежих томатов с растительным маслом	60	0,61	3,64	2,87	46,05			0	0,3
21/2	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	200	4,75	11,16	14,21	174,5			0	0,52
4/7	Рыба, тушенная с овощами	90	11,12	7,44	4,45	127,1			1,5	0,38
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	132,6			0	0,23
-	Сок (яблочный)	200	1	0,2	20,6	86,48			0	0
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,14	134,3			0	0
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>24,55</b>	<b>26,49</b>	<b>92,35</b>	<b>701,1</b>		<b>54,72</b>	<b>1,5</b>	<b>1,42</b>
<b>Итого за день</b>			<b>47,71</b>	<b>44,04</b>	<b>175,1</b>	<b>1281</b>			<b>15,5</b>	<b>1,87</b>

## МЕНЮ

Школы 7-10 лет

14 июня 2023 г.

Но- мер реп.	Прием пищи, . наименование изделий (блюдо)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			г всего	г всего						
<b>Завтрак</b>										
2/6	Омлет запеченный или паровой	150	14,59	15,9	2,54	211,2			0	0,75
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	200	3,64	3,34	15,02	100,3			10	0
-	Батон	60	4,62	1,8	31,98	161,7			0	0
-	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,06			0	0
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>22,93</b>	<b>28,29</b>	<b>49,67</b>	<b>539,3</b>		<b>45,56</b>	<b>10</b>	<b>0,75</b>
<b>Обед</b>										
-	Огурец свежий	50	0,39	0,05	1,72	7,806			0	0
16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,43	4,45	19,45	131,2			0	0,4
53/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	200	15,11	14,01	29,24	301,5			0	0,4
8/11	Соус красный с луком и огурцами	30	0,3	1,36	2,18	21,67			0,4	0
7/10	Компот из вишни	200	0,16	0,04	12,2	47,69			10	0
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,14	134,3			0	0
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>24,36</b>	<b>20,3</b>	<b>92,92</b>	<b>644,3</b>		<b>54,44</b>	<b>10,4</b>	<b>0,8</b>
<b>Итого за день</b>			<b>47,3</b>	<b>48,59</b>	<b>142,6</b>	<b>1184</b>			<b>20,4</b>	<b>1,55</b>

## МЕНЮ

Школы 7-10 лет

15 июня 2023 г.

Но- мер рец.	Прием пищи, . наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			г всего	г всего						
<b>Завтрак</b>										
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,82	7,98	34,48	233				
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,08	0,02	4,95	19,22			4	0,5
-	Батон	60	4,62	1,8	31,98	161,7			5	0
4/13	Сыр (порциями)	15	3,95	3,99	0	52,59			0	0
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>16,46</b>	<b>13,79</b>	<b>71,4</b>	<b>466,5</b>		<b>43,06</b>	<b>9</b>	<b>0,5</b>
<b>Обед</b>										
-	Помидор	50	0,54	0,1	2,55	12,71			0	0
3/2	Борщ со сметаной (вариант 2)	200	1,5	4,18	8,86	75,78			0	0,4
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы	90	15,3	5,28	7,22	138			0	0,45
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	2,98	34,11	183,9			0	0,38
1/11	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,6	1,56	2,04	24,37			0,3	0,24
7/10	Компот из вишни	200	0,16	0,04	12,2	47,69			10	0
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,14	134,3			0	0
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>27,37</b>	<b>14,52</b>	<b>95,11</b>	<b>616,8</b>		<b>56,94</b>	<b>10,3</b>	<b>1,47</b>
<b>Итого за день</b>			<b>43,83</b>	<b>28,31</b>	<b>166,5</b>	<b>1083</b>			<b>19,3</b>	<b>1,97</b>

## МЕНЮ

Школы 7-10 лет

16 июня 2023 г.

Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г	
			г всего	г всего							
<b>Завтрак</b>											
2/6	Омлет запеченный или паровой	50	4,86	5,3	0,85	70,41			0	0,25	
46/3	Макаронные изделия отварные	100	3,53	1,98	22,74	122,6			0	0,25	
36/10	Какао с молоком	200	3,64	3,34	24,1	134,8			20	0	
-	Батон	60	4,62	1,8	31,98	161,7			0	0	
4/13	Сыр (порциями)	15	3,95	3,99	0	52,59			0	0	
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>20,6</b>	<b>16,42</b>	<b>79,66</b>	<b>542,1</b>			<b>39,97</b>	<b>20</b>	<b>0,5</b>
10:00											
-	Сок	200	1	0,2	20,6	86,48			0	0	
<b>Итого за '10:00'</b>			<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,6</b>	<b>86,48</b>			<b>6,38</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>											
19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,44	3,58	1,93	40,53			0	0,3	
9/2	Рассольник со сметаной	200	1,44	4,26	10,71	85,17			0	0,4	
42/8	Тефтели из мяса говядины	90	12,53	12,32	13,25	212,1			0	0,45	
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	4,4	26,49	159,1			0	0,27	
-	Яблоки	100	0,4	0,4	11,6	48,68			0	0	
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,14	134,3			0	0	
7/10	Компот из вишни	200	0,16	0,04	12,2	47,69			10	0	
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>22,67</b>	<b>25,4</b>	<b>104,3</b>	<b>727,6</b>			<b>53,65</b>	<b>10</b>	<b>1,42</b>
<b>Итого за день</b>			<b>44,27</b>	<b>42,01</b>	<b>204,6</b>	<b>1356</b>			<b>30</b>	<b>1,92</b>	

## МЕНЮ

Школы 7-10 лет

19 июня 2023 г.

Но- мер реп.	Прием пищи, . наименование изделий (блюда)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле-	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			г всего	г всего	воды, г					
<b>Завтрак</b>										
9/5	Запеканка (сырники) из творога (вариант 2)	150	24,87	14,57	22,65	323,2			12	0,38
-	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	95,22			0	0
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,08	0,02	4,95	19,22			5	0
-	Батон	60	4,62	1,8	31,98	161,7			0	0
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,06			0	0
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>31,81</b>	<b>26,19</b>	<b>76,36</b>	<b>665,4</b>		<b>52,93</b>	<b>17</b>	<b>0,38</b>
<b>Обед</b>										
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	0,92	3,58	5,59	55,62			1,8	0,3
7/2	Щи из свежей капусты со сметаной (вариант 2)	200	1,54	2,42	8,01	57,2			0	0,4
4/9	Плов из мяса кур	180	16,49	13,39	34,5	323,4			0	0,36
29/10	Чай с лимоном (вариант 2)	200/5	0,12	0,02	5,19	21,04			5	0
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,14	134,3			0	0
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>23,04</b>	<b>19,81</b>	<b>81,43</b>	<b>591,6</b>		<b>47,07</b>	<b>6,8</b>	<b>1,06</b>
<b>Итого за день</b>			<b>54,84</b>	<b>45,99</b>	<b>157,8</b>	<b>1257</b>			<b>23,8</b>	<b>1,44</b>

## МЕНЮ

Школы 7-10 лет

20 июня 2023 г.

Но- мер реп.	Прием пищи, . наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			г всего	г всего						
<b>Завтрак</b>										
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	180	4,78	4,58	26,52	165			4,5	0,45
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	3,14	3,21	9,5	77,79			5	0
-	Батон	60	4,62	1,8	31,98	161,7			0	0
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>12,53</b>	<b>9,58</b>	<b>68</b>	<b>404,5</b>		<b>36,72</b>	<b>9,5</b>	<b>0,45</b>
10.00										
-	Сок (яблочный)	200	1	0,2	20,6	86,48			0	0
<b>Итого за '10.00'</b>			<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,6</b>	<b>86,48</b>		<b>7,85</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>										
4/1	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	60	0,95	3,58	5,53	55,53			1,8	0,3
3/2	Борщ со сметаной (вариант 2)	200	1,5	4,18	8,86	75,78			0	0,4
4/7	Рыба, тушеная с овощами	90	11,12	7,44	4,45	127,1			1,5	0,38
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,63	3,18	38,26	196,7			0	0,38
29/10	Чай с лимоном (вариант 2)	200/5	0,12	0,02	5,19	21,04			5	0
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,14	134,3			0	0
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>21,29</b>	<b>18,79</b>	<b>90,43</b>	<b>610,6</b>		<b>55,43</b>	<b>8,3</b>	<b>1,45</b>
<b>Итого за день</b>			<b>34,83</b>	<b>28,58</b>	<b>179</b>	<b>1102</b>			<b>17,8</b>	<b>1,9</b>

## МЕНЮ

Школы 7-10 лет

21 июня 2023 г.

Но- мер реп.	Прием пищи, . наименование изделий (блюдо)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			г всего	г всего						
<b>Завтрак</b>										
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	2,98	34,11	183,9			0	0,38
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,08	0,02	4,95	19,22			5	0
-	Батон	60	4,62	1,8	31,98	161,7			0	0
4/13	Сыр (порциями)	15	3,95	3,99	0	52,59			0	0
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>13,95</b>	<b>8,79</b>	<b>71,04</b>	<b>417,5</b>		<b>40,29</b>	<b>5</b>	<b>0,38</b>
<b>Обед</b>										
-	Помидор	50	0,54	0,1	2,55	12,71			0	0
14/2	Суп картофельный с крупой	200	2,69	4,39	18,28	121			0	0,4
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	90	12,94	10,64	5,77	171			0	0,45
12/3	Капуста тушеная (вариант 2)	150	3,22	2,82	15,71	93			3	0,38
-	Сок (яблочный)	200	1	0,2	20,6	86,48			0	0
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,14	134,3			0	0
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>24,36</b>	<b>18,54</b>	<b>91,05</b>	<b>618,6</b>		<b>59,71</b>	<b>3</b>	<b>1,23</b>
<b>Итого за день</b>			<b>38,3</b>	<b>27,33</b>	<b>162,1</b>	<b>1036</b>			<b>8</b>	<b>1,6</b>

## МЕНЮ

Школы 7-10 лет

22 июня 2023 г.

Но- мер реп.	Прием пищи, . наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			г всего	г всего						
<b>Завтрак</b>										
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,77	2,3	45,96	227,9			0	0,5
31/10	Чай с молоком (вариант 2)	200	1,5	1,59	12,14	66,5			10	0
-	Багон	60	4,62	1,8	31,98	161,7			0	0
-	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,06			0	0
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>14,97</b>	<b>12,93</b>	<b>90,21</b>	<b>522,2</b>		<b>43,00</b>	<b>10</b>	<b>0,5</b>
<b>Обед</b>										
21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	60	0,53	3,61	2,4	43,29			0	0,3
20/2	Суп из овощей со сметаной	200	1,62	5,5	10,39	94,97			0	0,4
7/10	Компот из вишни	200	0,16	0,04	12,2	47,69			10	0
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,14	134,3			0	0
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	13,35	11,19	8,36	187,8			0	0,45
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	2,98	34,11	183,9			0	0,38
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>24,92</b>	<b>23,71</b>	<b>95,6</b>	<b>692,1</b>		<b>57,00</b>	<b>10</b>	<b>1,53</b>
<b>Итого за день</b>			<b>39,89</b>	<b>36,64</b>	<b>185,8</b>	<b>1214</b>			<b>20</b>	<b>2,03</b>

## МЕНЮ

Школы 7-10 лет

23 июня 2023 г.

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар. г	Вложен- ная соль, г
			г всего	г всего						
<b>Завтрак</b>										
9/4	Каша рисовая вязкая с маслом сливочным (вариант 2)	200	2,15	4,35	27,49	157,1			5	0
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	3,14	3,21	9,5	77,79			5	0
-	Батон	60	4,62	1,8	31,98	161,7			0	0
-	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,06			0	0
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>9,99</b>	<b>16,6</b>	<b>69,1</b>	<b>462,6</b>		<b>41,14</b>	<b>10</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>										
-	Огурец свежий	50	0,39	0,05	1,72	7,806			0	0
37/2	Уха с крупой рисовой	200	7,78	3,87	11,52	110,9			0	0,4
3/9	Рагу из мяса кур	180	17,78	19,63	19,19	322,5			0	0,45
-	Сок (яблочный)	200	1	0,2	20,6	86,48			0	0
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,14	134,3			0	0
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>30,92</b>	<b>24,15</b>	<b>81,17</b>	<b>662</b>		<b>58,86</b>	<b>0</b>	<b>0,85</b>
<b>Итого за день</b>			<b>40,91</b>	<b>40,75</b>	<b>150,3</b>	<b>1125</b>			<b>10</b>	<b>0,85</b>

## МЕНЮ

Школы 7-10 лет

26 июня 2023 г.

Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г	
			г всего	г всего							
<b>Завтрак</b>											
24/2	Суп молочный с лапшой	200	5,29	5,96	16,02	137,7			1,2	0,4	
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	200	3,64	3,34	15,02	100,3			10	0	
-	Батон	60	4,62	1,8	31,98	161,7			0	0	
4/13	Сыр (порциями)	15	3,95	3,99	0	52,59			0	0	
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>17,49</b>	<b>15,1</b>	<b>63,02</b>	<b>452,3</b>			<b>41,03</b>	<b>11,2</b>	<b>0,4</b>
<b>Обед</b>											
38/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	1,86	4,72	12,32	96,51			0	0,4	
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	1,72	34,47	170,9			0	0,38	
7/10	Компот из вишни	200	0,16	0,04	12,2	47,69			10	0	
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,14	134,3			0	0	
-	Помидор	50	0,54	0,1	2,55	12,71			0	0	
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	13,35	11,19	8,36	187,8			0	0,45	
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>26,45</b>	<b>18,16</b>	<b>98,04</b>	<b>650</b>			<b>58,97</b>	<b>10</b>	<b>1,23</b>
<b>Итого за день</b>			<b>43,94</b>	<b>33,26</b>	<b>161,1</b>	<b>1102</b>			<b>21,2</b>	<b>1,63</b>	

## МЕНЮ

Школы 7-10 лет

27 июня 2023 г.

Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюда)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар. г	Вложен- ная соль. г
			г всего	г всего						
<b>Завтрак</b>										
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,82	7,98	34,48	233			4	0,5
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,08	0,02	4,95	19,22			5	0
-	Батон	60	4,62	1,8	31,98	161,7			0	0
4/13	Сыр (порциями)	30	7,89	7,98	0	105,2			0	0
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>20,41</b>	<b>17,78</b>	<b>71,4</b>	<b>519,1</b>		<b>44,46</b>	<b>9</b>	<b>0,5</b>
<b>Обед</b>										
-	Помидор	50	0,54	0,1	2,55	12,71			0	0
3/2	Борщ со сметаной (вариант 2)	200	1,5	4,18	8,86	75,78			0	0,4
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы	100	17	5,86	8,02	153,3			0	0,5
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	2,98	34,11	183,9			0	0,38
1/11	Соус молочный (для подачи к блюду)	50	0,99	2,59	3,39	40,61			0,5	0,4
7/10	Компот из вишни	200	0,16	0,04	12,2	47,69			10	0
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,14	134,3			0	0
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>29,46</b>	<b>16,14</b>	<b>97,26</b>	<b>648,4</b>		<b>55,54</b>	<b>10,5</b>	<b>1,68</b>
<b>Итого за день</b>			<b>49,87</b>	<b>33,92</b>	<b>168,7</b>	<b>1168</b>			<b>19,5</b>	<b>2,18</b>

## МЕНЮ

Школы 7-10 лет

28 июня 2023 г.

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюда)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г	
			г всего	г всего							
<b>Завтрак</b>											
2/6	Омлет запеченный или паровой	150	14,59	15,9	2,54	211,2			0	0,73	
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	200	3,64	3,34	15,02	100,3			10		
-	Батон	60	4,62	1,8	31,98	161,7			0		
-	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,06			0		
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>22,93</b>	<b>28,29</b>	<b>49,67</b>	<b>539,3</b>			<b>47,68</b>	<b>10</b>	<b>0,73</b>
<b>Обед</b>											
-	Огурец свежий	50	0,39	0,05	1,72	7,806			0		
16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,43	4,45	19,45	131,2			0	0,4	
7/10	Компот из вишни	200	0,16	0,04	12,2	47,69			10		
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,14	134,3			0		
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы	90	15,3	5,28	7,22	138			0	0,45	
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	132,6			0	0,23	
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>27,36</b>	<b>13,88</b>	<b>90,8</b>	<b>591,7</b>			<b>52,32</b>	<b>10</b>	<b>1,08</b>
<b>Итого за день</b>			<b>50,29</b>	<b>42,17</b>	<b>140,5</b>	<b>1131</b>			<b>20</b>	<b>1,83</b>	

## МЕНЮ

Школы 7-10 лет

29 июня 2023 г.

Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюда)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			г всего	г всего						
<b>Завтрак</b>										
24/2	Суп молочный с лапшой	200	5,29	5,96	16,02	137,7			1,2	0,4
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	200	3,64	3,34	15,02	100,3			10	0
-	Батон	60	4,62	1,8	31,98	161,7			0	0
4/13	Сыр (порциями)	15	3,95	3,99	0	52,59			0	0
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>17,49</b>	<b>15,1</b>	<b>63,02</b>	<b>452,3</b>		<b>41,51</b>	<b>11,2</b>	<b>0,4</b>
<b>Обед</b>										
38/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	1,86	4,72	12,32	96,51			0	0,4
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	1,72	34,47	170,9			0	0,38
7/10	Компот из вишни	200	0,16	0,04	12,2	47,69			10	0
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,14	134,3			0	0
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	13,35	11,19	8,36	187,8			0	0,45
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>25,91</b>	<b>18,06</b>	<b>95,49</b>	<b>637,3</b>		<b>58,49</b>	<b>10</b>	<b>1,23</b>
<b>Итого за день</b>			<b>43,4</b>	<b>33,16</b>	<b>158,5</b>	<b>1090</b>			<b>21,2</b>	<b>1,63</b>

## МЕНЮ

Школы 7-10 лет

30 июня 2023 г.

Но- мер реп.	Прием пищи; наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			г всего	г всего						
<b>Завтрак</b>										
9/4	Каша рисовая вязкая с маслом сливочным (вариант 2)	200	2,15	4,35	27,49	157,1			5	
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	3,14	3,21	9,5	77,79			5	
-	Батон	60	4,62	1,8	31,98	161,7			0	
-	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,06			0	
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>9,99</b>	<b>16,6</b>	<b>69,1</b>	<b>462,6</b>		<b>41,14</b>	<b>10</b>	
<b>Обед</b>										
-	Огурец свежий	50	0,39	0,05	1,72	7,806			0	
37/2	Уха с крупой рисовой	200	7,78	3,87	11,52	110,9			0	0,4
3/9	Рагу из мяса кур	180	17,78	19,63	19,19	322,5			0	0,45
-	Сок (яблочный)	200	1	0,2	20,6	86,48			0	
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,14	134,3			0	
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>30,92</b>	<b>24,15</b>	<b>81,17</b>	<b>662</b>		<b>58,86</b>	<b>0</b>	<b>0,85</b>
<b>Итого за день</b>			<b>40,91</b>	<b>40,75</b>	<b>150,3</b>	<b>1125</b>			<b>10</b>	<b>0,85</b>