



Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ №21  
Пономарева 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 11 лет и старше)

## МЕНЮ

Школы 11 лет и старше

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	100	9,73	10,6	1,7	140,8			0	0,5	
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	80	6,16	2,4	42,64	215,6			0	0	
4/13	Сыр (порциями)	30	7,89	7,98	0	105,2			0	0	
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>30,95</b>	<b>26,31</b>	<b>91,17</b>	<b>719</b>			<b>43,12</b>	<b>20</b>	<b>0,75</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>5,19</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>											
19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,74	5,97	3,22	67,54			0	0,5	
9/2	Рассольник со сметаной	250	1,8	5,32	13,39	106,5			0	0,5	
42/8	Тефтели из мяса говядины	100	13,92	13,69	14,73	235,7			0	0,5	
3/3	Картофельное пюре	200	4,15	4,89	29,43	176,8			0	0,3	
-	Яблоки	100	0,4	0,4	11,6	48,68			0	0	
-	Хлеб пшеничный	80	5,29	0,53	37,52	179,1			0	0	
7/10	Компот из вишни	200	0,16	0,04	12,2	47,69			10	0	
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>26,45</b>	<b>30,84</b>	<b>122,1</b>	<b>861,9</b>			<b>51,69</b>	<b>10</b>	<b>1,8</b>
<b>Итого за день</b>			<b>58,41</b>	<b>57,34</b>	<b>233,9</b>	<b>1667</b>			<b>30</b>	<b>2,55</b>	

## МЕНЮ

Школы 11 лет и старше

2 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	Вложе- ная соль, г
			г всего	г всего						
<b>Завтрак</b>										
9/5	Запеканка (сырники) из творога (вариант 2)	200	33,16	19,43	30,2	430,9			16	0
-	Молоко сгущенное	50	3,6	4,25	27,75	158,7			0	
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,08	0,02	4,95	19,22			5	
-	Батон	80	6,16	2,4	42,64	215,6			0	
	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,1			0	
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>43,16</b>	<b>40,6</b>	<b>105,8</b>	<b>956,5</b>		<b>54,04</b>	<b>21</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>										
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	1,53	5,96	9,32	92,69			3	0
7/2	Щи из свежей капусты со сметаной (вариант 2)	250	1,93	3,03	10,02	71,5			0	0
4/9	Плов из мяса кур	250	22,9	18,59	47,91	449,2			0	0
29/10	Чай с лимоном (вариант 2)	200/5	0,12	0,02	5,19	21,04			5	
-	Хлеб пшеничный	80	5,29	0,53	37,52	179,1			0	
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>31,77</b>	<b>28,13</b>	<b>110</b>	<b>813,5</b>		<b>45,96</b>	<b>8</b>	<b>1</b>
<b>Итого за день</b>			<b>74,93</b>	<b>68,73</b>	<b>215,8</b>	<b>1770</b>			<b>29</b>	

## МЕНЮ

Школы 11 лет и старше

5 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	200	5,31	5,09	29,47	183,3			5	0,5
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	3,14	3,21	9,5	77,79			5	0
-	Батон	80	6,16	2,4	42,64	215,6			0	0
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>14,61</b>	<b>10,69</b>	<b>81,61</b>	<b>476,8</b>		<b>34,48</b>	<b>10</b>	<b>0,5</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>6,26</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>										
4/1	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	100	1,58	5,97	9,22	92,55			3	0,5
3/2	Борщ со сметаной (вариант 2)	250	1,88	5,22	11,07	94,73			0	0,5
4/7	Рыба, тушенная с овощами	120	14,83	9,91	5,94	169,5			2	0,5
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	200	4,84	4,24	51,02	262,3			0	0,5
29/10	Чай с лимоном (вариант 2)	200/5	0,12	0,02	5,19	21,04			5	0
-	Хлеб пшеничный	80	5,29	0,53	37,52	179,1			0	0
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>28,54</b>	<b>25,9</b>	<b>120</b>	<b>819,3</b>		<b>59,26</b>	<b>10</b>	<b>2</b>
<b>Итого за день</b>			<b>44,14</b>	<b>36,79</b>	<b>222,2</b>	<b>1383</b>			<b>20</b>	<b>2,5</b>

## МЕНЮ

Школы 11 лет и старше

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	200	7,07	3,97	45,48	245,3			0	0,5
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,08	0,02	4,95	19,22			5	0
-	Батон	80	6,16	2,4	42,64	215,6			0	0
4/13	Сыр (порциями)	30	7,89	7,98	0	105,2			0	0
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>21,2</b>	<b>14,37</b>	<b>93,07</b>	<b>585,3</b>		<b>44,04</b>	<b>5</b>	<b>0,5</b>
<b>Обед</b>										
-	Помидор	50	0,54	0,1	2,55	12,71			0	0
14/2	Суп картофельный с крупой	250	3,37	5,49	22,85	151,3			0	0,5
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	100	14,37	11,82	6,41	190			0	0,5
12/3	Капуста тушеная (вариант 2)	200	4,3	3,76	20,95	124			4	0,5
-	Сок (яблочный)	200	1	0,2	20,6	86,48			0	0
-	Хлеб пшеничный	80	5,29	0,53	37,52	179,1			0	0
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>28,87</b>	<b>21,89</b>	<b>110,9</b>	<b>743,6</b>		<b>55,96</b>	<b>4</b>	<b>1,5</b>
<b>Итого за день</b>			<b>50,06</b>	<b>36,26</b>	<b>203,9</b>	<b>1329</b>			<b>9</b>	<b>2</b>

## МЕНЮ

Школы 11 лет и старше

7 июня 2023 г.

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюды)	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	80	6,16	2,4	42,64	215,6			0	0
-	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,1			0	0
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>16,59</b>	<b>20,78</b>	<b>101</b>	<b>642,1</b>		<b>53,52</b>	<b>10</b>	<b>0,5</b>
<b>Обед</b>										
21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	100	0,88	6,01	4,01	72,15			0	0,5
20/2	Суп из овощей со сметаной	250	2,03	6,87	12,99	118,7			0	0,5
48/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	130	8,15	8,4	8,35	140,1			0	0,4
7/10	Компот из вишни	200	0,16	0,04	12,2	47,69			10	0
-	Хлеб пшеничный	80	5,29	0,53	37,52	179,1			0	0
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>16,5</b>	<b>21,86</b>	<b>75,06</b>	<b>557,7</b>		<b>46,48</b>	<b>10</b>	<b>1,4</b>
<b>Итого за день</b>			<b>33,08</b>	<b>42,64</b>	<b>176,1</b>	<b>1200</b>			<b>20</b>	<b>1,9</b>

## МЕНЮ

Школы 11 лет и старше

8 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>										
9/4	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	80	6,16	2,4	42,64	215,6			0	0
-	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,1			0	0
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>11,61</b>	<b>24,45</b>	<b>79,89</b>	<b>582,6</b>		<b>43,06</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	250	9,73	4,84	14,4	138,6			0	0,5
3/9	Рагу из мяса кур	200	19,76	21,81	21,33	358,3			0	0,5
-	Сок (яблочный)	200	1	0,2	20,6	86,48			0	0
-	Хлеб пшеничный	80	5,29	0,53	37,52	179,1			0	0
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>36,17</b>	<b>27,43</b>	<b>95,56</b>	<b>770,3</b>		<b>56,94</b>	<b>0</b>	<b>1</b>
<b>Итого за день</b>			<b>47,77</b>	<b>51,88</b>	<b>175,5</b>	<b>1353</b>			<b>10</b>	<b>1</b>

## МЕНЮ

Школы 11 лет и старше

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	250	6,61	7,46	20,03	172,1			1,5	0,5
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	200	3,64	3,34	15,02	100,3			10	0
-	Батон	80	6,16	2,4	42,64	215,6			0	0
4/13	Сыр (порциями)	30	7,89	7,98	0	105,2			0	0
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>24,3</b>	<b>21,18</b>	<b>77,68</b>	<b>593,2</b>		<b>42,30</b>	<b>11,5</b>	<b>0,5</b>
<b>Обед</b>										
38/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	250	2,32	5,89	15,4	120,6			0	0,5
12/8	Гуляш из мяса говядины	100	14,89	15,69	5,37	221,2			0	0,5
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,77	2,3	45,96	227,9			0	0,5
7/10	Компот из вишни	200	0,16	0,04	12,2	47,69			10	0
-	Хлеб пшеничный	80	5,29	0,53	37,52	179,1			0	0
-	Помидор	50	0,54	0,1	2,55	12,71			0	0
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>31,96</b>	<b>24,55</b>	<b>119</b>	<b>809,2</b>		<b>57,70</b>	<b>10</b>	<b>1,5</b>
<b>Итого за день</b>			<b>56,26</b>	<b>45,73</b>	<b>196,7</b>	<b>1402</b>			<b>21,5</b>	<b>2</b>

## МЕНЮ

Школы 11 лет и старше

13 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>											
5/5	Лапшевник с творогом	200	16,13	13,05	50,96	385,1			10	0,5	
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,08	0,02	4,95	19,22			5	0	
-	Батон	80	6,16	2,4	42,64	215,6			0	0	
4/13	Сыр (порциями)	30	7,89	7,98	0	105,2			0	0	
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>30,26</b>	<b>23,45</b>	<b>98,55</b>	<b>725,1</b>			<b>43,96</b>	<b>15</b>	<b>0,5</b>
<b>Обед</b>											
20/1	Салат из свежих томатов с растительным маслом	100	1,01	6,06	4,79	76,75			0	0,5	
21/2	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	250/200	6,41	15,07	19,18	235,5			0	0,7	
4/7	Рыба, тушенная с овощами	120	14,83	9,91	5,94	169,5			2	0,5	
3/3	Картофельное пюре	200	4,15	4,89	29,43	176,8			0	0,3	
-	Сок (яблочный)	200	1	0,2	20,6	86,48			0	0	
-	Хлеб пшеничный	80	5,29	0,53	37,52	179,1			0	0	
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>32,68</b>	<b>36,65</b>	<b>117,5</b>	<b>924,2</b>			<b>56,03</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Итого за день</b>			<b>62,94</b>	<b>60,1</b>	<b>216</b>	<b>1649</b>			<b>17</b>	<b>2,5</b>	

## МЕНЮ

Школы 11 лет и старше

14 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>										
2/6	Омлет запеченный или паровой	200	19,46	21,19	3,39	281,6			0	1
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	200	3,64	3,34	15,02	100,3			10	0
-	Батон	80	6,16	2,4	42,64	215,6			0	0
-	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,1			0	0
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>29,42</b>	<b>41,44</b>	<b>61,31</b>	<b>729,6</b>		<b>47,34</b>	<b>10</b>	<b>1</b>
<b>Обед</b>										
-	Огурец свежий	50	0,39	0,05	1,72	7,806			0	0
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	5,56	24,31	164,1			0	0,5
53/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	250	18,89	17,51	36,55	376,9			0	0,5
8/11	Соус красный с луком и огурцами	50	0,51	2,27	3,64	36,12			0,66	0
7/10	Компот из вишни	200	0,16	0,04	12,2	47,69			10	0
-	Хлеб пшеничный	80	5,29	0,53	37,52	179,1			0	0
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>30,77</b>	<b>25,96</b>	<b>115,9</b>	<b>811,7</b>		<b>52,66</b>	<b>10,66</b>	<b>1</b>
<b>Итого за день</b>			<b>60,19</b>	<b>67,39</b>	<b>177,2</b>	<b>1541</b>		<b>20,66</b>		<b>2</b>

## МЕНЮ

Школы 11 лет и старше

15 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>										
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	80	6,16	2,4	42,64	215,6			0	0
4/13	Сыр (порциями)	30	7,89	7,98	0	105,2			0	0
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>21,95</b>	<b>18,38</b>	<b>82,06</b>	<b>573</b>		<b>42,56</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)	250	1,88	5,22	11,07	94,73			0	0,5
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы	100	17	5,86	8,02	153,3			0	0,5
46/3	Макаронные изделия отварные	200	7,07	3,97	45,48	245,3			0	0,5
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	80	5,29	0,53	37,52	179,1			0	0
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>32,93</b>	<b>18,31</b>	<b>120,2</b>	<b>773,4</b>		<b>57,44</b>	<b>10,5</b>	<b>1,9</b>
<b>Итого за день</b>			<b>54,88</b>	<b>36,69</b>	<b>202,3</b>	<b>1346</b>			<b>19,5</b>	<b>2,4</b>

## МЕНЮ

Школы 11 лет и старше

16 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	100	9,73	10,6	1,7	140,8			0	0,5	
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	80	6,16	2,4	42,64	215,6			0	0	
4/13	Сыр (порциями)	30	7,89	7,98	0	105,2			0	0	
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>30,95</b>	<b>26,31</b>	<b>91,17</b>	<b>719</b>			<b>43,12</b>	<b>20</b>	<b>0,75</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>5,19</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>											
19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,74	5,97	3,22	67,54			0	0,5	
9/2	Рассольник со сметаной	250	1,8	5,32	13,39	106,5			0	0,5	
42/8	Тефтели из мяса говядины	100	13,92	13,69	14,73	235,7			0	0,5	
3/3	Картофельное пюре	200	4,15	4,89	29,43	176,8			0	0,3	
-	Яблоки	100	0,4	0,4	11,6	48,68			0	0	
-	Хлеб пшеничный	80	5,29	0,53	37,52	179,1			0	0	
7/10	Компот из вишни	200	0,16	0,04	12,2	47,69			10	0	
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>26,45</b>	<b>30,84</b>	<b>122,1</b>	<b>861,9</b>			<b>51,69</b>	<b>10</b>	<b>1,8</b>
<b>Итого за день</b>			<b>58,41</b>	<b>57,34</b>	<b>233,9</b>	<b>1667</b>			<b>30</b>	<b>2,55</b>	

## МЕНЮ

Школы 11 лет и старше

19 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>										
9/5	Запеканка (сырники) из творога (вариант 2)	200	33,16	19,43	30,2	430,9			16	0,5
-	Молоко сгущенное	50	3,6	4,25	27,75	158,7			0	0
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,08	0,02	4,95	19,22			5	0
-	Батон	80	6,16	2,4	42,64	215,6			0	0
	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,1			0	0
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>43,16</b>	<b>40,6</b>	<b>105,8</b>	<b>956,5</b>		<b>54,04</b>	<b>21</b>	<b>0,5</b>
<b>Обед</b>										
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	1,53	5,96	9,32	92,69			3	0,5
7/2	Щи из свежей капусты со сметаной (вариант 2)	250	1,93	3,03	10,02	71,5			0	0,5
4/9	Плов из мяса кур	250	22,9	18,59	47,91	449,2			0	0,5
29/10	Чай с лимоном (вариант 2)	200/5	0,12	0,02	5,19	21,04			5	0
-	Хлеб пшеничный	80	5,29	0,53	37,52	179,1			0	0
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>31,77</b>	<b>28,13</b>	<b>110</b>	<b>813,5</b>		<b>45,96</b>	<b>8</b>	<b>1,5</b>
<b>Итого за день</b>			<b>74,93</b>	<b>68,73</b>	<b>215,8</b>	<b>1770</b>			<b>29</b>	<b>2</b>

## МЕНЮ

Школы 11 лет и старше

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	200	5,31	5,09	29,47	183,3			5	0,5
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	3,14	3,21	9,5	77,79			5	0
-	Батон	80	6,16	2,4	42,64	215,6			0	0
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>14,61</b>	<b>10,69</b>	<b>81,61</b>	<b>476,8</b>		<b>34,48</b>	<b>10</b>	<b>0,5</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>6,26</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>										
4/1	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	100	1,58	5,97	9,22	92,55			3	0,5
3/2	Борщ со сметаной (вариант 2)	250	1,88	5,22	11,07	94,73			0	0,5
4/7	Рыба, тушеная с овощами	120	14,83	9,91	5,94	169,5			2	0,5
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	200	4,84	4,24	51,02	262,3			0	0,5
29/10	Чай с лимоном (вариант 2)	200/5	0,12	0,02	5,19	21,04			5	0
-	Хлеб пшеничный	80	5,29	0,53	37,52	179,1			0	0
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>28,54</b>	<b>25,9</b>	<b>120</b>	<b>819,3</b>		<b>59,26</b>	<b>10</b>	<b>2</b>
<b>Итого за день</b>			<b>44,14</b>	<b>36,79</b>	<b>222,2</b>	<b>1383</b>			<b>20</b>	<b>2,5</b>

## МЕНЮ

Школы 11 лет и старше

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						
Завтрак										
46/3	Макаронные изделия отварные	200	7,07	3,97	45,48	245,3			0	0,5
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,08	0,02	4,95	19,22			5	0
-	Батон	80	6,16	2,4	42,64	215,6			0	0
4/13	Сыр (порциями)	30	7,89	7,98	0	105,2			0	0
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>21,2</b>	<b>14,37</b>	<b>93,07</b>	<b>585,3</b>		<b>44,04</b>	<b>5</b>	<b>0,5</b>
Обед										
-	Помидор	50	0,54	0,1	2,55	12,71			0	0
14/2	Суп картофельный с крупой	250	3,37	5,49	22,85	151,3			0	0,5
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	100	14,37	11,82	6,41	190			0	0,5
12/3	Капуста тушеная (вариант 2)	200	4,3	3,76	20,95	124			4	0,5
-	Сок (яблочный)	200	1	0,2	20,6	86,48			0	0
-	Хлеб пшеничный	80	5,29	0,53	37,52	179,1			0	0
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>28,87</b>	<b>21,89</b>	<b>110,9</b>	<b>743,6</b>		<b>55,96</b>	<b>4</b>	<b>1,5</b>
<b>Итого за день</b>			<b>50,06</b>	<b>36,26</b>	<b>203,9</b>	<b>1329</b>			<b>9</b>	<b>2</b>

## МЕНЮ

Школы 11 лет и старше

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
-	Батон	80	6,16	2,4	42,64	215,6			0	0
-	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,1			0	0
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>16,59</b>	<b>20,78</b>	<b>101</b>	<b>642,1</b>		<b>42,42</b>	<b>10</b>	<b>0,5</b>
<b>Обед</b>										
21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	100	0,88	6,01	4,01	72,15			0	0,5
20/2	Суп из овощей со сметаной	250	2,03	6,87	12,99	118,7			0	0,5
7/10	Компот из вишни	200	0,16	0,04	12,2	47,69			10	0
-	Хлеб пшеничный	80	5,29	0,53	37,52	179,1			0	0
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,83	12,44	9,29	208,7			0	0,5
46/3	Макаронные изделия отварные	200	7,07	3,97	45,48	245,3			0	0,5
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>30,25</b>	<b>29,86</b>	<b>121,5</b>	<b>871,6</b>		<b>57,58</b>	<b>10</b>	<b>2</b>
<b>Итого за день</b>			<b>46,84</b>	<b>50,64</b>	<b>222,5</b>	<b>1514</b>			<b>20</b>	<b>2,5</b>

## МЕНЮ

Школы 11 лет и старше

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	80	6,16	2,4	42,64	215,6				0	0
-	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,1				0	0
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>11,61</b>	<b>24,45</b>	<b>79,89</b>	<b>582,6</b>		<b>43,06</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	250	9,73	4,84	14,4	138,6				0	0,5
3/9	Рагу из мяса кур	200	19,76	21,81	21,33	358,3				0	0,5
-	Сок (яблочный)	200	1	0,2	20,6	86,48				0	0
-	Хлеб пшеничный	80	5,29	0,53	37,52	179,1				0	0
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>36,17</b>	<b>27,43</b>	<b>95,56</b>	<b>770,3</b>		<b>56,94</b>		<b>0</b>	<b>1</b>
<b>Итого за день</b>			<b>47,77</b>	<b>51,88</b>	<b>175,5</b>	<b>1353</b>				<b>10</b>	<b>1</b>

## МЕНЮ

Школы 11 лет и старше

26 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	250	6,61	7,46	20,03	172,1			1,5	0,	
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	200	3,64	3,34	15,02	100,3			10		
-	Батон	80	6,16	2,4	42,64	215,6			0		
4/13	Сыр (порциями)	30	7,89	7,98	0	105,2			0		
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>24,3</b>	<b>21,18</b>	<b>77,68</b>	<b>593,2</b>			<b>43,07</b>	<b>11,5</b>	<b>0,</b>
<b>Обед</b>											
38/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	250	2,32	5,89	15,4	120,6			0	0,	
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,77	2,3	45,96	227,9			0	0,	
7/10	Компот из вишни	200	0,16	0,04	12,2	47,69			10		
-	Хлеб пшеничный	80	5,29	0,53	37,52	179,1			0		
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,83	12,44	9,29	208,7			0	0,	
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>31,37</b>	<b>21,19</b>	<b>120,4</b>	<b>784</b>			<b>56,93</b>	<b>10</b>	<b>1,</b>
<b>Итого за день</b>			<b>55,67</b>	<b>42,37</b>	<b>198,1</b>	<b>1377</b>			<b>21,5</b>		

## МЕНЮ

Школы 11 лет и старше

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	80	6,16	2,4	42,64	215,6			0	0
4/13	Сыр (порциями)	30	7,89	7,98	0	105,2			0	0
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>21,95</b>	<b>18,38</b>	<b>82,06</b>	<b>573</b>		<b>42,56</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)	250	1,88	5,22	11,07	94,73			0	0,5
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы	100	17	5,86	8,02	153,3			0	0,5
46/3	Макаронные изделия отварные	200	7,07	3,97	45,48	245,3			0	0,5
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	80	5,29	0,53	37,52	179,1			0	0
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>32,93</b>	<b>18,31</b>	<b>120,2</b>	<b>773,4</b>		<b>57,44</b>	<b>10,5</b>	<b>1,9</b>
<b>Итого за день</b>			<b>54,88</b>	<b>36,69</b>	<b>202,3</b>	<b>1346</b>			<b>19,5</b>	<b>2,4</b>

## МЕНЮ

Школы 11 лет и старше

28 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>											
2/6	Омлет запеченный или паровой	200	19,46	21,19	3,39	281,6			0	1	
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	200	3,64	3,34	15,02	100,3			10	0	
-	Батон	80	6,16	2,4	42,64	215,6			0	0	
-	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,1			0	0	
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>29,42</b>	<b>41,44</b>	<b>61,31</b>	<b>729,6</b>			<b>43,22</b>	<b>10</b>	<b>1</b>
<b>Обед</b>											
-	Огурец свежий	50	0,39	0,05	1,72	7,806			0	0	
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	5,56	24,31	164,1			0	0,5	
7/10	Компот из вишни	200	0,16	0,04	12,2	47,69			10	0	
-	Хлеб пшеничный	80	5,29	0,53	37,52	179,1			0	0	
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы	250	42,5	14,66	20,05	383,3			0	1,25	
3/3	Картофельное пюре	200	4,15	4,89	29,43	176,8			0	0,3	
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>58,03</b>	<b>25,73</b>	<b>125,2</b>	<b>958,7</b>			<b>56,78</b>	<b>10</b>	<b>2,05</b>
<b>Итого за день</b>			<b>87,44</b>	<b>67,17</b>	<b>186,5</b>	<b>1688</b>			<b>20</b>	<b>3,05</b>	

## МЕНЮ

Школы 11 лет и старше

29 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	Влож- ная соль,
			г	г						
			всего	всего						
Завтрак										
24/2	Суп молочный с лапшой	250	6,61	7,46	20,03	172,1			1,5	0
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	200	3,64	3,34	15,02	100,3			10	
-	Батон	80	6,16	2,4	42,64	215,6			0	
4/13	Сыр (порциями)	30	7,89	7,98	0	105,2			0	
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>24,3</b>	<b>21,18</b>	<b>77,68</b>	<b>593,2</b>		<b>43,07</b>	<b>11,5</b>	<b>0</b>
Обед										
38/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	250	2,32	5,89	15,4	120,6			0	0
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,77	2,3	45,96	227,9			0	0
7/10	Компот из вишни	200	0,16	0,04	12,2	47,69			10	
-	Хлеб пшеничный	80	5,29	0,53	37,52	179,1			0	
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,83	12,44	9,29	208,7			0	0
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>31,37</b>	<b>21,19</b>	<b>120,4</b>	<b>784</b>		<b>56,93</b>	<b>10</b>	<b>1</b>
<b>Итого за день</b>			<b>55,67</b>	<b>42,37</b>	<b>198,1</b>	<b>1377</b>			<b>21,5</b>	

## МЕНЮ

Школы 11 лет и старше

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	0
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	3,14	3,21	9,5	77,79			5	0
-	Батон	80	6,16	2,4	42,64	215,6			0	0
-	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,1			0	0
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>11,61</b>	<b>24,45</b>	<b>79,89</b>	<b>582,6</b>		<b>43,06</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	250	9,73	4,84	14,4	138,6			0	0,5
3/9	Рагу из мяса кур	200	19,76	21,81	21,33	358,3			0	0,5
-	Сок (яблочный)	200	1	0,2	20,6	86,48			0	0
-	Хлеб пшеничный	80	5,29	0,53	37,52	179,1			0	0
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>36,17</b>	<b>27,43</b>	<b>95,56</b>	<b>770,3</b>		<b>56,94</b>	<b>0</b>	<b>1</b>
<b>Итого за день</b>			<b>47,77</b>	<b>51,88</b>	<b>175,5</b>	<b>1353</b>			<b>10</b>	<b>1</b>