

ОБЛАСТНАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АВТОНОМНАЯ НЕТИПОВАЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ «ЦЕНТР ВЫЯВЛЕНИЯ И  
ПОДДЕРЖКИ ОДАРЁННЫХ ДЕТЕЙ В УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«АЛЫЕ ПАРУСА»

**ПРИКАЗ**

21 февраля 2023 г.

№ 94 -ОД  
Экз. \_\_\_\_\_

**Об утверждении меню**

В соответствии с постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27.10.2020 № 32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», уставом областной государственной автономной нетиповой образовательной организации «Центр выявления и поддержки одарённых детей в Ульяновской области «Алые паруса» (далее – Центр),

**ПРИКАЗЫВАЮ:**

1. Утвердить:
  - 1.1. 14 - дневное меню для обучающихся детей с 12 лет и старше (приложение №1).
  - 1.2. 14 - дневное меню для обучающихся детей от 7 лет и до 11 лет (приложение №2).
2. Диетсестре (Шляховской Е.В.) обеспечить формирование объёма продуктов в соответствии с меню и его реализацию.
3. Контроль за исполнением возложить на заместителя директора Воркову И.А.

Директор

М.Н.Алексеева

**ПРИЛОЖЕНИЕ №1**  
к приказу областной государственной  
автономной нетиповой образовательной  
организации «Центр выявления и поддержки  
одарённых детей в Ульяновской области  
«Алые паруса»  
№ 94-ОД от 21.02.2023

**14 - дневное меню для обучающихся детей с 12 лет и старше**

**I-ДЕНЬ**

Наименование блюда продукта	Выход блюда	Химический состав			Калории	Витамины			Минералы		№ рецептуры
		Белки	Жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>											
Каша кукурузная молочная	250	9,3	5,81	20,25	170,49	0,2	0,3	25,28	50	1,84	№182
Бутерброд с маслом, сыр	50/10/30	11,31	19,39	25,35	313,9	0,09	0,62	0,58	330,2	0,82	№117.111/1
Какао на молоке	200	6	6,75	24,87	179,56	0,06	0,26	2	241,56	0,43	№67
<b>Обед</b>											
Салат из огурцов и лука с раст.маслом	100	0,97	4,99	4,12	64,9	0,02	0,03	10,5	25,35	5,46	№12
Суп рисовый куриный	250/25	16,99	11	44,44	287,6	0,02	0,24	0,23	79,4	4,08	№30
Котлета из индейки с подливом	80/20	12,6	19,13	12,53	213,66	0,12	0,17	5,93	138,57	1,07	№07059
Гречка отварная с маслом	200	7,62	9,9	40,8	272,2	0,31	0,12	-	44,2	4,82	№53
Компот из св.ягод	200	0,018	0,04	18,2	55,34	0	0	3,3	16,56	0,014	№10040
Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	50/50	7,05	1,45	74,7	321	0,12	0,12	-	31,5	3	№299.15
<b>Полдник</b>											
Выпечка	100	25,42	14,75	55,94	510,9	0,75	0,39	0,5	186	1,69	
Сок	200	-	-	16	64	0,02	0,06	26	32	44	№389
Фрукты	180	1	-	28,25	115	0,02	0,07	32,5	40	55	№458

<b>Ужин- I</b>											
Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	95/5	4,2	9,2	5,7	122	0,07	0,12	14,5	48,2	19,33	№9
Картофельное пюре	200	7,46	10,24	61,45	352,8	0,37	0,21	60,57	92,7	2,77	№56
Печень по-строгановски	100	13,67	9,82	7,35	174,52	0,22	1,5	8,14	37,14	4,92	№07016
Хлеб с маслом	50/10	10,36	9,24	74,2	401,8	0,02	0,06	26,07	20,2	1,22	№299,15/1
Чай с лимоном	200/7	0,14	0,03	18,14	75	0	0,02	2,05	5,01	0,49	№30
<b>Ужин-II</b>											
Сок	200	-	-	16	64	0,02	0,06	26	32	44	№389
<b>Всего</b>		<b>134,1</b>	<b>131,74</b>	<b>548,29</b>	<b>3758,67</b>	<b>2,43</b>	<b>4,35</b>	<b>244,15</b>	<b>1450,59</b>	<b>194,9</b>	

## II-ДЕНЬ

Наименование блюда и продукта	Выход блюда	Химический состав			Калории	Витамины			Минералы		№ рецептуры
		Белки	Жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>											
Каша «Дружба» молочная	250	9,11	15,41	44,83	343,45	0,19	0,26	2,07	252,4	1,92	№6
Бутерброд с маслом, яйцо	50/10/40	11,31	19,39	25,35	313,9	0,09	0,62	0,58	330,2	0,82	№117.111/209
Кофейный напиток на молоке	200	5,6	6,4	24,37	172,1	0,06	0,26	2,1	244,3	0,23	№68
<b>Обед</b>											
Салат из св.овошей с раст.маслом	95/5	0,95	4,99	5,02	68,4	0,04	0,04	19	23,15	1,27	№12
Суп с клецками на курином/б	250/25	18,5	10,76	33,67	289,9	0,2	0,25	26,28	44,2	3,71	№42
Рыба тушеная с овощами	100/20	19,66	4,84	2,47	131,3	0,09	0,18	2,28	56,3	0,97	№33
Картофельное пюре	200	7,46	10,24	61,45	352,8	0,37	0,21	60,57	92,7	2,77	№56
Компот из с/ф	200	0,64	-	28,09	110,7	-	-	0,5	25,5	3,03	№62
Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	50/50	7,05	1,05	74,7	321	0,12	0,12	-	31,5	3	№299.15
<b>Полдник</b>											
Выпечка	100	6,18	10,53	59,49	323,5	0,1	0,04	-	11	0,75	
Сок	200	-	-	16	64	0,02	0,06	26	32	44	№389
Фрукты	180	1	-	28,25	115	0,02	0,07	32,5	32,5	55	№458
<b>Ужин- I</b>											
Салат Витаминный	100	1,5	4,6	11	91	0,03	0,04	13,7	38,1	19,54	№21

Гречка отварная	200	7,62	9,9	40,8	272,2	0,31	0,112	-	44,2	4,82	№53
Котлеты мясные с подливом	100/20	30,36	21,37	10,59	275,2	0,06	0,15	2,28	23,2	2,67	№42
Хлеб с маслом	50/10	10,36	9,24	74,2	401,8	0,02	0,06	26,07	20,2	1,22	№299.15
Чай с лимоном	200/7	0,14	0,03	18,14	75	0	0,02	2,05	5,01	0,49	№30
<b>Ужин-П</b>											
Кисломолочные продукты(кефир, ряженка, йогурт)	200	5,6	6,4	8,2	118	0,06	0,34	0,14	140	0,2	№22
<b>Всего</b>		<b>143,04</b>	<b>135,15</b>	<b>566,62</b>	<b>3839,25</b>	<b>1,78</b>	<b>2,83</b>	<b>216,12</b>	<b>1446,46</b>	<b>146,41</b>	

### III-ДЕНЬ

Наименование блюда продукта	Выход блюда	Химический состав			Калории	Витамины			Минералы		№ рецептуры
		Белки	Жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>											
Творожная запеканка с изюмом со сгущ. молоком	200/20	38,44	14,23	18,74	485,45	0,1	0,66	1,21	396,55	1,64	№28
Бутерброд с маслом, сыр	50/10/20	11,31	19,39	25,35	313,9	0,09	0,62	0,58	330,2	0,82	№117.111\268
Какао на молоке	200	6	6,75	24,87	179,56	0,06	0,26	2	241,56	0,43	№67
<b>Обед</b>											
Салат из св.овощей с раст.маслом	95/5	0,95	4,99	5,02	68,4	0,04	0,04	19	23,15	1,27	№12
Рассольник на мк/б со сметаной	250/34	16,17	6,94	34,05	256,1	0,19	0,18	27,28	44,8	3,49	№102
Жаркое по домашнему	200/56	22,6	14,25	61,57	450,4	0,41	0,3	62,32	52,5	5,26	№40
Компот из с/ф											
Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	50/50	7,05	1,45	74,7	321	0,12	0,12	-	31,5	3	№299.15
<b>Полдник</b>											
Выпечка	100	5,25	10,44	63,16	351,8	0,08	0,04	-	11,4	0,71	
Сок	200	-	-	16	64	0,02	0,06	26	32	44	№389
Фрукты	180	1	-	28,25	115	0,02	0,07	32,5	40	55	№338
<b>Ужин- I</b>											
Салат « Винегрет»	100	2,08	5,05	14,96	113,05	0,61	0,27	24,25	31,3	1,23	№14
Макароны отварные	200	6,27	4,71	45,12	236,6	0,1	0,04	0,03	11,9	0,73	№55
Рыба тушеная в томате с овощами	100/20	19,66	4,84	2,47	131,3	0,09	0,18	2,28	56,3	0,97	№33
Хлеб с маслом	50/10	10,36	9,24	74,2	401,8	0,02	0,06	26,07	20,2	1,22	№299.15/16

											7
Кисель	200	0,01	-	30,93	120,8	0,01	0,03	13,1	19,3	22,03	№63
<b>Ужин-II</b>											
Кисломолочные продукты(кефир, ряженка, йогурт)	200	5,6	6,4	8,2	118	0,06	0,34	0,14	140	0,2	№22
<b>Всего</b>		<b>152,75</b>	<b>108,68</b>	<b>527,59</b>	<b>3727,16</b>	<b>2,02</b>	<b>3,27</b>	<b>236,76</b>	<b>1482,66</b>	<b>142</b>	

#### IV ДЕНЬ

Наименование блюда продукта	Выход блюда	Химический состав			Калории	Витамины			Минералы		№ рецептуры
		Белки	Жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>											
Каша гречневая молочная	250	9,44	15,52	39,78	266,9	0,21	0,32	2,07	264,4	2,65	№2
Бутерброд с маслом, яйцо	50/10/40	10,16	15,34	25,7	285,3	0,11	0,59	0,07	42,7	2,17	№.111/504
Кофейный напиток на молоке	200	5,6	6,4	24,37	172,1	0,06	0,26	2,1	244,3	0,23	№68
<b>Обед</b>											
Салат из свеклы с раст.маслом	95/5	1,4	8,2	8	110	0,02	0,04	9,07	37,15	1,3	№4
Щи на мк/б со сметаной	250/34/10	16,99	11	44,44	287,6	0,24	0,23	76,31	79,4	4,08	№13
Плов с курами	250/47	22,84	27,11	49,55	521	0,11	0,27	2,32	44,9	4,4	№192/52
Компот из с/ф	200	0,64	-	28,09	110,7	-	-	0,5	25,5	3,03	№32
Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	50/50	7,05	1,05	74,7	321	0,12	0,12	-	31,5	3	№299.15
<b>Полдник</b>											
Выпечка	100	17,77	30,28	34,83	478,3	0,07	0,38	0,5	165,4	1,28	
Сок	200	-	-	16	64	0,02	0,06	26	32	44	№389
Фрукты	180	1	-	28,25	115	0,02	0,07	32,5	40	55	№458
<b>Ужин- I</b>											
Салат из св.овощей с раст.маслом	95/5	0,95	4,99	5,02	68,4	0,04	0,04	19	23,15	1,27	№7
Картофельная запеканка с мясом	200/56	24,54	17,97	44,36	427,8	0,31	0,39	41,82	114	4,95	№332a
Хлеб с маслом	50/10	10,36	9,24	74,2	401,8	0,02	0,06	26,07	20,2	1,22	№299.15/163
Чай с лимоном	200/7	0,14	0,03	18,14	75	0	0,02	2,05	5,01	0,49	№30
<b>Ужин-II</b>											
Кисломолочные продукты(кефир, ряженка,	200	5,6	6,4	8,2	118	0,06	0,34	0,14	140	0,2	№22

йогурт)											
<b>Всего</b>		<b>134,48</b>	<b>150,53</b>	<b>523,63</b>	<b>3822,9</b>	<b>1,41</b>	<b>3,19</b>	<b>240,52</b>	<b>1329,61</b>	<b>129,27</b>	

## V-ДЕНЬ

Наименование блюда продукта	Выход блюда	Химический состав			Калории	Витамины			Минералы		№ рецептуры
		Белки	Жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>											
Суфле творожное с курагой со сгущ.молоком	200/20	38,44	14,23	18,74	485,45	0,1	0,66	1,21	396,55	1,64	№269
Бутерброд с маслом, сыр	50/10/20	11,31	19,39	25,35	313,9	0,09	0,62	0,58	330,2	0,82	№117
Какао на молоке	200	6	6,75	24,87	179,56	0,06	0,26	2	241,56	0,43	№67
<b>Обед</b>											
Салат из св.овошей с раст.маслом	95/5	0,95	4,99	5,02	68,4	0,04	0,04	19	23,15	1,27	№7
Суп вермишелевый на мк/б	250/25	17,01	8,68	41,51	301,2	0,21	0,18	26,28	35	3,29	№59
Гороховое пюре	200	18,48	5,45	46,16	295,8	0,72	0,14	-	72,3	5,61	№13
Гуляш мясной	50/50	17,16	9,87	9,89	196,7	0,06	0,15	2,28	23,2	2,67	№76
Компот из с/ф	200	0,64	-	28,09	110,7	-	-	0,5	25,5	3,03	№62
Хлеб ржаной, пшеничный	хлеб 50/50	7,05	1,45	74,7	321	0,12	0,12	-	31,5	3	№299.15
<b>Полдник</b>											
Выпечка	100	25,42	14,75	55,94	510,9	0,75	0,39	0,5	186	1,69	
Сок	200	-	-	16	64	0,02	0,06	26	32	44	№389
Фрукты	180	1	-	28,25	115	0,02	0,07	32,5	40	55	№458
<b>Ужин- I</b>											
Салат морковный с раст..маслом	95/5	1,0	4,5	14,5	100	0,03	0,05	1,73	20,7	0,55	№16
Картофельное пюре	200	7,46	10,24	61,45	352,8	0,37	0,21	60,57	92,7	2,77	№56
Суфле из индейки с подливом	100/20	12,6	19,13	12,53	213,66	0,12	0,17	5,93	138,57	1,07	
Хлеб с маслом	50/10	10,36	9,24	74,2	401,8	0,02	0,06	26,07	20,2	1,22	299
Чай с лимоном	200/7	0,14	0,03	18,14	75	0	0,02	2,05	5,01	0,49	№30
<b>Ужин-II</b>											
Кисломолочные продукты(кефир, ряженка, йогурт)	200	5,6	6,4	8,2	118	0,06	0,34	0,14	140	0,2	№22

<b>Всего</b>		<b>180,62</b>	<b>135,1</b>	<b>563,54</b>	<b>4223,87</b>	<b>2,79</b>	<b>3,54</b>	<b>207,34</b>	<b>1854,14</b>	<b>128,75</b>	
--------------	--	---------------	--------------	---------------	----------------	-------------	-------------	---------------	----------------	---------------	--

### VI-ДЕНЬ

Наименование блюда продукта	Выход блюда	Химический состав			Калории	Витамины			Минералы		№ рецептуры
		Белки	Жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>											
Каша манная молочная	250	9,65	14,95	41,28	320	0,1	0,28	2	249,4	0,94	№23
Бутерброд с маслом, яйцо	50/10/40	8,69	20,99	25,35	327,2	0,18	0,57	0,07	18	1,5	№117
Кофейный напиток на молоке	200	5,6	6,4	24,37	172,1	0,06	0,26	2,1	244,3	0,23	№68
<b>Обед</b>											
Салат из св.овошей с раст.маслом	95/5	0,95	4,99	5,02	68,4	0,04	0,04	19	23,15	1,27	№7
Борщ на мк/б со сметаной	250/34/10	17,27	10,38	30,96	290,2	0,22	0,23	76,31	100,6	4,48	№12
Биточки мясная с подливом	80/20	13,16	13,18	16,88	239,76	0,07	0,13	41,6	72	2,2	№65
Макароны отварная с маслом	200	6,27	4,71	45,12	236,6	0,1	0,04	0,03	11,9	0,73	№55
Компот из св.ягод	200	0,018	0,04	18,2	55,34	0	0	3,3	16,56	0,014	№10040
Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	50/50	7,05	1,45	74,7	321	0,12	0,12	-	31,5	3	№299
<b>Полдник</b>											
Печенье ,шоколад	50/50	3,7\4,9	5,9\17,3	37,4\25,2	208,5\277	0,08	0,05	0	14,5\12,5	1,05\2	
Чай с лимоном	200/7	0,14	0,03	18,14	75	0	0,02	2,05	5,01	0,49	№30
Фрукты	180	1	0	28,25	115	0,02	0,07	32,5	40	55	№338
<b>Ужин- I</b>											
Салат из белокочанной капусты с раст. маслом	95/5	2,2	4,5	10,5	91	0,03	0,05	22,7	61,3	0,8	№6
Плов с курами	200/47	22,84	27,11	49,55	521	0,11	0,27	2,32	44,9	4,4	№70
Хлеб с маслом	50/50	10,36	9,24	74,2	401,8	0,02	0,06	26,07	20,2	1,22	№299
Сок	200	-	-	16	64	0,02	0,06	26	32	44	
<b>Ужин-II</b>											
Кисломолочные продукты(кефир, ряженка, йогурт)	200	5,6	6,4	8,2	118	0,06	0,34	0,14	140	0,2	№22
<b>Всего</b>		<b>119,39</b>	<b>147,57</b>	<b>549,32</b>	<b>3901,9</b>	<b>1,23</b>	<b>2,59</b>	<b>256,19</b>	<b>1137,82</b>	<b>123,52</b>	

## VII-ДЕНЬ

Наименование блюда продукта	Выход блюда	Химический состав			Калории	Витамины			Минералы		№ рецептуры
		Белки	Жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>											
Каша рисовая молочная	250	7,76	14,92	42,57	325,1	0,08	0,27	2,07	250,6	0,79	№3
Бутерброд с маслом, сыр	50/10/20	11,31	19,39	25,35	313,9	0,09	0,62	0,58	330,2	0,82	№117
Какао на молоке	200	6	6,75	24,87	179,56	0,06	0,26	2	241,56	0,43	№67
<b>Обед</b>											
Салат из св.овощей с раст.маслом	95/5	0,95	4,99	5,02	68,4	0,04	0,04	19	23,15	1,27	№12
Суп гороховый куриный	250/25	19,25	15,72	40,37	370,52	0,39	0,2	26,28	56,36	4,85	№36/32
Рыба запеченная с картофелем по русски	101/134	14,19	5,55	67,44	208,28	0,02	0,02	10,98	45,61	1,43	№56
Компот из с/ф	200	0,64	-	28,09	110,7	-	-	0,5	25,5	3,03	№62
Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	50/50	7,05	1,05	74,7	321	0,12	0,12	-	31,5	3	№299
<b>Полдник</b>											
Вафли, шоколад	50/50	3,65\4,9	4,7\17,3	24,4\25,2	155\277	0,07	0,1	0,6	32\12	0,7\2	
Чай с лимоном	200/7	0,14	0,03	18,14	75	0	0,02	2,05	5,01	0,49	№377
Фрукты	180	1	-	28,25	115	0,02	0,07	32,5	32,5	55	№458
<b>Ужин- I</b>											
Салат «Здоровье»	95/5	2,0	4,6	7,1	77	0,05	0,05	3,75	23,23	0,73	№20
Гречка отварная с маслом	200	7,62	9,9	40,8	272,2	0,31	0,12	-	44,2	4,82	№53
Зразы мясные с подливом	100/20	30,36	21,37	10,59	275,2	0,06	0,15	2,28	23,2	2,67	№46
Хлеб с маслом	50/10	10,36	9,24	74,2	401,8	0,02	0,06	26,07	20,2	1,22	№299
Сок	200	-	-	16	64	0,02	0,06	26	32	44	№389
<b>Ужин-II</b>											
Кисломолочные продукты(кефир, ряженка, йогурт)	200	5,6	6,4	8,2	118	0,06	0,34	0,14	140	0,2	№22
<b>Всего</b>		<b>132,78</b>	<b>141,91</b>	<b>561,29</b>	<b>3727,66</b>	<b>1,41</b>	<b>2,5</b>	<b>154,8</b>	<b>1368,82</b>	<b>127,45</b>	



## VIII-ДЕНЬ

Наименование блюда продукта	Выход блюда	Химический состав			Калории	Витамины			Минералы		№ рецептуры
		Белки	Жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>											
Каша геркулесовая молочная	250	9,23	16,48	39	331,7	0,2	0,29	2,07	262,6	1,42	№384
Бутерброд с маслом, яйцо	50/10/40	10,16	15,34	25,7	285,3	0,11	0,59	0,07	18	1,5	№117,111/1
Кофейный напиток на молоке	200	5,6	6,4	24,37	172,1	0,06	0,26	2,1	244,3	0,23	№68
<b>Обед</b>											
Салат из св. овощей с раст. маслом	95/5	0,95	4,99	5,02	68,4	0,04	0,04	19	23,15	1,27	№12
Суп «Крестьянский» на мк/б	250/34	17,65	11,58	40,24	326,7	0,3	0,18	26,31	45,2	4,48	№18
Гуляш мясной	50/50	17,16	9,87	9,89	196,7	0,06	0,15	2,28	23,2	2,67	№76
Макароны отварные	200	6,27	4,71	45,12	236,6	0,1	0,04	0,03	11,9	0,73	№55
Компот из св.фруктов	200	0,16	0,16	18,89	79	0,01	0,01	4	6,85	0,92	№342
Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	50/50	7,05	1,45	74,7	321	0,12	0,12	-	31,5	3	№299.15
<b>Полдник</b>											
Печенье,шоколад	50/50	3,7/4,9	5,9/17,3	37,4/25,2	280,5/277	0,08	0,05	0	14,5/12,5	1,05/2	
Чай с лимоном	200/7	0,14	0,03	18,14	75	0,02	0,01	2,05	5,01	0,49	№30
Фрукты	180	1	-	28,25	115	0,02	0,07	32,5	40	55	№458
<b>Ужин- I</b>											
Салат «Витаминный» с раст.мас	95/5	1,5	4,6	11	91	0,03	0,04	13,7	38,1	0,95	№21
Картофельное пюре	200	7,46	10,24	61,45	352,8	0,37	0,21	60,57	92,7	2,77	№56
Шницель из индейки с подливом	80/20	19,61	10,02	9,47	213	0,1	0,1	0	32,88	1,76	№268
Хлеб с маслом	50/10	10,36	9,24	74,2	401,8	0,02	0,06	26,07	20,2	1,22	№299,15/1
Кисель	200	0,01	-	30,93	120,8	0,01	0,03	13,1	19,3	22,03	№63
<b>Ужин-II</b>											
Сок	200	-	-	16	64	0,02	0,06	26	32	44	№389
<b>Всего</b>		<b>122,87</b>	<b>128,31</b>	<b>549,85</b>	<b>4008,4</b>	<b>1,67</b>	<b>2,31</b>	<b>229,85</b>	<b>998,59</b>	<b>148,16</b>	

## IX-ДЕНЬ

Наименование блюда и продукта	Выход блюда	Химический состав			Калории	Витамины			Минералы		№ рецептуры
		Белки	Жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>											
Каша манная молочная	250	9,65	14,95	41,28	320	0,1	0,28	2	249,4	0,94	№23
Бутерброд с маслом, сыр	50/10/30	11,31	19,39	25,35	313,9	0,09	0,62	0,58	330,2	0,82	№117.111/2
Какао на молоке	200	6	6,75	24,87	179,56	0,06	0,26	2	241,56	0,43	№67
<b>Обед</b>											
Салат из свеклы с зеленым горошком	95/5	1,67	7,1	7,09	99,51	0,03	0,04	7,92	30,01	1,13	№27
Суп вермишелевый куриный	250/25	17,01	8,68	41,51	301,2	0,21	0,18	26,28	35	3,29	№59
Ленивые голубцы	200/47	22,7	14,01	26,4	317,7	0,23	0,3	152,32	168,9	5,74	№298
Компот из с/ф	200	0,36	-	28,09	110,7	-	-	0,5	25,5	3,03	№62
Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	50/50	7,05	1,05	74,7	321	0,12	0,12	-	31,5	3	№299.15
<b>Полдник</b>											
Выпечка	100	6,58	10,53	70,79	388,2	0,11	0,07	13,1	30,1	22,75	
Сок	200	-	-	16	64	0,02	0,06	26	32	44	№389
Фрукты	180	1	-	28,25	115	0,02	0,07	32,5	32,5	55	№458
<b>Ужин- I</b>											
Салат из св.овощей с рас..маслом	95/5	0,95	4,99	5,02	68,4	0,04	0,04	19	23,15	1,27	№12
Рыба тушеная в томате с овощами	100/20	24,4	8,72	4,12	192	0,02	0,02	2,32	79,4	1,6	№229
Картофельное пюре	200	7,46	10,24	61,45	352,8	0,37	0,21	60,57	92,7	2,77	№56
Хлеб с маслом	50/10	10,36	9,24	74,2	401,8	0,02	0,06	26,07	20,2	1,22	№299.15
Чай с лимоном	200/7	0,14	0,03	18,14	75	0	0,02	2,05	5,01	0,49	№377
<b>Ужин-II</b>											
Кисломолочные продукты(кефир, ряженка, йогурт)	200	5,6	6,4	8,2	118	0,06	0,34	0,14	140	0,2	№22
<b>Всего</b>		<b>132,24</b>	<b>122,08</b>	<b>555,46</b>	<b>3738,77</b>	<b>1,5</b>	<b>2,69</b>	<b>373,35</b>	<b>1667,13</b>	<b>147,68</b>	

## X-ДЕНЬ

Наименование блюда продукта	Выход блюда	Химический состав			Калории	Витамины			Минералы		№ рецептуры
		Белки	Жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>											
Творожная запеканка и изюмом со сгущ. молоком	200/20	38,44	14,23	18,74	485,45	0,1	0,66	1,21	396,55	1,64	№28
Бутерброд с маслом, яйцо	50/10/40	10,16	15,34	25,7	285,3	0,11	0,59	0,07	42,7	2,17	№117.111\2
Кофейный напиток на молоке	200	5,6	6,4	24,37	172,1	0,06	0,26	2,1	244,3	0,23	№68
<b>Обед</b>											
Салат из моркови с раст.маслом	95/5	1,0	4,5	14,5	100	0,03	0,05	1,73	20,7	0,55	№41
Суп овощной на мк/б	250/34	16,99	11	44,44	287,6	0,24	0,23	76,31	79,4	4,08	№202
Тефтели из индейки подливом	80/20	19,61	10,02	9,47	213	0,07	0,06	0	32,88	1,76	№268
Каша гречневая с маслом	200	7,62	9,9	40,8	272,2	0,31	0,12	-	44,2	4,82	№53
Компот из с/ф	200	0,64	-	28,09	110,7	-	-	0,5	25,5	3,03	№62
Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	50/50	7,05	1,45	74,7	321	0,12	0,12	-	31,5	3	№299.15
<b>Полдник</b>											
Выпечка	100	5,25	10,44	63,16	351,8	0,08	0,04	-	11,4	0,71	
Сок	200	-	-	16	64	0,02	0,06	26	32	44	№389
Фрукты	180	1	-	28,25	115	0,02	0,07	32,5	40	55	№338
<b>Ужин- I</b>											
Салат из св.овощей	95/5	0,95	4,99	5,02	68,4	0,04	0,04	19	23,15	1,27	№12
Картофельное пюре	200	7,46	10,24	61,45	352,8	0,37	0,21	60,57	92,7	2,77	№56
Бефстроганов из отварного мяса	80\20	13,15	14,45	3,92	199	0,02	0,02	0,27	9,69	0,91	№245,330
Хлеб с маслом	50/10	10,36	9,24	74,2	401,8	0,02	0,06	26,07	20,2	1,22	№299.15/167
Чай с лимоном	200	0,14	0,03	18,14	75	0,01	0,03	2,05	5,01	0,49	№375
<b>Ужин-II</b>											
Кисломолочные продукты(кефир, ряженка, йогурт)	200	5,6	6,4	8,2	118	0,06	0,34	0,14	140	0,2	№22
<b>Всего</b>		<b>151,02</b>	<b>128,63</b>	<b>559,15</b>	<b>3993,15</b>	<b>1,68</b>	<b>2,96</b>	<b>248,52</b>	<b>1291,88</b>	<b>127,85</b>	

## XI-ДЕНЬ

Наименование блюда продукта	Выход блюда	Химический состав			Калории	Витамины			Минералы		№ рецептуры
		Белки	Жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>											
Каша гречневая молочная	250	9,44	15,52	39,78	266,9	0,21	0,32	2,07	264,4	2,65	№2
Бутерброд с маслом, сыр	50/10/30	11,31	19,39	25,35	131,9	0,09	0,62	0,58	330,2	0,82	№.111/504
Какао на молоке	200	6	6,75	24,87	179,56	0,06	0,26	2	241,56	0,43	№67
<b>Обед</b>											
Зеленый горошек с луком репчатым	100	0,36	5,01	1,25	51	0,02	0,02	1,6	4,08	0,12	№30
Суп гороховый на мк/б	250/34	19,25	15,72	40,37	370,52	0,39	0,2	26,28	56,36	4,85	№32
Ёжики мясные с подливом	250/53	9,55	11,51	9,6	180	0,01	0,01	2,41	12,01	0,84	№279
Картофельное пюре	200	7,46	10,24	61,45	352,8	0,37	0,21	60,57	92,7	2,77	№56
Компот из с/ф	200	0,64	-	28,09	110,7	-	-	0,5	25,5	3,03	№32
Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	50/50	7,05	1,05	74,7	321	0,12	0,12	-	31,5	3	№299.15
<b>Полдник</b>											
Выпечка	100	17,77	30,28	34,83	478,3	0,07	0,38	0,5	165,4	1,28	
Сок	200	-	-	16	64	0,02	0,06	26	32	44	№389
Фрукты	180	1	-	28,25	115	0,02	0,07	32,5	40	55	№458
<b>Ужин- I</b>											
Салат из свеклы с изюмом	100	1,5	4,5	16,5	108	0,03	0	3,31	26,08	1,01	№418
Печень, тушеная в соусе	100	12,85	6,02	7,14	135,84	0,18	1,4	7,71	32,81	4,95	№07017
Макаронные отварные с маслом	200	6,27	4,71	45,12	236,6	0,1	0,04	0,03	11,9	0,73	№20
Хлеб с маслом	50/10	10,36	9,24	74,2	401,8	0,02	0,06	26,07	20,2	1,22	№299.15/163
Чай с лимоном	200/7	0,14	0,03	18,14	75	0	0,02	2,05	5,01	0,49	№375
<b>Ужин-II</b>											
Кисломолочные продукты(кефир, ряженка, йогурт)	200	5,6	6,4	8,2	118	0,06	0,34	0,14	140	0,2	№22
<b>Всего</b>		<b>126,55</b>	<b>146,37</b>	<b>553,84</b>	<b>3696,92</b>	<b>1,77</b>	<b>4</b>	<b>194,32</b>	<b>1531,71</b>	<b>127,39</b>	

## XII-ДЕНЬ

Наименование блюда продукта	Выход блюда	Химический состав			Калории	Витамины			Минералы		№ рецептуры
		Белки	Жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>											
Суфле творожное с персиками консервированными со сгущ.молоком	200/20	38,44	14,23	18,74	485,45	0,1	0,66	1,21	396,55	1,64	№269
Бутерброд с маслом, яйцо	50/10/40	10,16	15,34	25,7	285,3	0,11	0,59	0,07	42,7	2,17	№117.111/2
Кофейный напиток на молоке	200	5,6	6,4	24,37	172,1	0,06	0,26	2,1	244,3	0,43	№67
<b>Обед</b>											
Овощная нарезка :помидор	100	0,95	4,99	5,02	68,4	0,04	0,04	19	23,15	1,27	№12
Рассольник ленинградский со сметаной	250/34/10	2,32	4,11	20,45	120	0,02	0,02	7,78	24,06	1,02	№96
Рыба запеченная с картофелем по - русски	200	14,19	5,55	67,44	208,28	0,02	0,02	10,98	45,61	1,43	№346
Компот из ягод	200	0,64	-	28,09	110,7	-	-	0,5	25,5	3,03	№62
Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	50/50	7,05	1,45	74,7	321	0,12	0,12	-	31,5	3	№299.15
<b>Полдник</b>											
Выпечка	100	25,42	14,75	55,94	510,9	0,75	0,39	0,5	186	1,69	
Сок	200	-	-	16	64	0,02	0,06	26	32	44	№389
Фрукты	180	1	-	28,25	115	0,02	0,07	32,5	40	55	№458
<b>Ужин- I</b>											
Салат картофельный с зеленым горошком	100	3,3	10	10,1	144	0,05	0,05	6,64	16,35	0,82	№52
Каша гречневая с маслом	200	7,62	9,9	40,8	272,2	0,31	0,12	-	44,2	4,82	№53
Биточки из индейки	100/20	19,61	10,02	9,47	213	0,02	0,02	0	32,88	1,76	№268
Хлеб с маслом	50/10	10,36	9,24	74,2	401,8	0,02	0,06	26,07	20,2	1,22	299
Чай с лимоном	200/7	0,14	0,03	18,14	75	0	0,02	2,05	5,01	0,49	№375
<b>Ужин-II</b>											
Кисломолочные продукты(кефир, ряженка, йогурт)	200	5,6	6,4	8,2	118	0,06	0,34	0,15	140	0,2	№22
<b>Всего</b>		<b>152,4</b>	<b>112,41</b>	<b>525,61</b>	<b>3685,13</b>	<b>1,72</b>	<b>2,84</b>	<b>135,96</b>	<b>1350,01</b>	<b>123,79</b>	

### XIII-ДЕНЬ

Наименование блюда продукта	Выход блюда	Химический состав			Калории	Витамины			Минералы		№ рецептуры
		Белки	Жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>											
Каша пшеничная молочная	250	9,26	15,61	40,17	328,4	0,24	0,27	2,07	251,5	2,35	№88
Бутерброд с маслом, сыр	50/10/30	11,31	19,39	25,35	313,9	0,09	0,62	0,58	330,2	0,82	№117.111/1
Какао на молоке	200	6	6,75	24,87	179,56	0,06	0,26	2	241,56	0,43	№67
<b>Обед</b>											
Овощная нарезка: огурец	80	7,73	10,95	12,64	176,35	0,06	0,03	12,25	17,3	0,75	№7
Суп с фрикадельками	250/34	6,15	5,96	14,09	153	0,02	0,02	10,39	21,78	1,34	№104,105
Плов с курами	200/47	22,84	27,11	49,55	521	0,11	0,27	2,32	44,9	4,4	№70
Компот из св.ягод	200	0,018	0,04	18,2	55,34	0	0	3,3	16,56	0,014	№10040
Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	50/50	7,05	1,45	74,7	321	0,12	0,12	-	31,5	3	№299
<b>Полдник</b>											
Печенье ,шоколад	50/50	3,7\4,9	5,9\17,3	37,4\25,2	208,5\277	0,08	0,05	0	14,5\12,5	1,05\2	
Чай с лимоном	200/7	0,14	0,03	18,14	75	0,01	0,01	2,05	5,01	0,49	№375
Фрукты	180	1	0	28,25	115	0,02	0,07	32,5	40	55	№338
<b>Ужин- I</b>											
Салат витаминный с раст.маслом	95/5	1,5	4,6	11	91	0,03	0,04	13,7	38,1	0,95	№40
Жаркое по домашнему	200/54	22,6	14,25	61,57	450,4	0,41	0,3	62,32	52,5	5,26	№40
Хлеб с маслом	50/50	10,36	9,24	74,2	401,8	0,02	0,06	26,07	20,2	1,22	№299
Сок	200	-	-	16	64	0,02	0,06	26	32	44	389
<b>Ужин-II</b>											
Кисломолочные продукты(кефир, ряженка, йогурт)	200	5,6	6,4	8,2	118	0,06	0,34	0,14	140	0,2	№22
<b>Всего</b>		<b>120,49</b>	<b>144,98</b>	<b>539,53</b>	<b>3921,25</b>	<b>1,35</b>	<b>2,52</b>	<b>195,69</b>	<b>1310,11</b>	<b>123,27</b>	

## XIV-ДЕНЬ

Наименование блюда продукта	Выход блюда	Химический состав			Калории	Витамины			Минералы		№ рецептуры
		Белки	Жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>											
Каша манная молочная	250	9,65	14,95	41,28	320	0,1	0,28	2	249,4	0,94	№23
Бутерброд с маслом, яйцо	50/10/40	10,16	15,34	24,7	285,3	0,11	0,59	0,07	42,7	2,17	№117.111\2
Кофейный напиток на молоке	200	5,6	6,4	24,37	172,1	0,06	0,26	2,1	244,3	0,23	№68
<b>Обед</b>											
Салат «Здоровье»	95/5	2	4,6	7,1	77	0,05	0,05	3,75	23,23	0,73	№21
Борщ на мк/б со сметаной	250/34/10	17,27	10,98	30,96	290,2	0,22	0,23	76,31	100,6	4,48	№12
Картофельное пюре	200	7,46	10,24	61,45	352,8	0,37	0,21	60,57	92,7	2,77	№56
Рыба тушена в томате с овощами	100/20	24,4	8,72	4,12	192	0,01	0,01	2,32	79,4	1,6	№229
Компот из с/ф	200	0,64	-	28,09	110,7	-	-	0,5	25,5	3,03	№62
Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	50/50	7,05	1,05	74,7	321	0,12	0,12	-	31,5	3	№299
<b>Полдник</b>											
Вафли, шоколад	50/50	3,65\4,9	4,7\17,3	24,4\25,2	155\277	0,07	0,1	0,6	32\12	0,7\2	
Чай с лимоном	200/7	0,14	0,03	18,14	75	0,01	0,01	2,05	5,01	0,49	№375
Фрукты	180	1	-	28,25	115	0,02	0,07	32,5	32,5	55	№458
<b>Ужин- I</b>											
Сельдь с луком	90	10,67	10,3	1,7	142,2	0,02	0,8	1,87	55	0,8	№83
Гречка отварная с маслом	200	7.62	9.9	40.8	272.2	0.31	0.12	-	44.2	4.82	№53
Гуляш из филе индейки	50\50	16,75	22,25	3,5	281,87	0,4	0,01	2,44	14,22	1,36	№
Хлеб с маслом	50/10	10,36	9,24	74,2	401,8	0,02	0,06	26,07	20,2	1,22	№299
Кисель	200	-	-	16	64	0,02	0,06	26	32	44	№389
<b>Ужин-II</b>											
Сок	200	5,6	6,4	8,2	118	0,06	0,34	0,14	140	0,2	№22
<b>Всего</b>		<b>144.92</b>	<b>152.4</b>	<b>537.16</b>	<b>4023.2</b>	<b>1,97</b>	<b>3,32</b>	<b>239,31</b>	<b>1276.46</b>	<b>129.54</b>	





Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	80	3,1	6,9	4,3	91	0,05	0,09	10,88	38,15	0,73	№9
Картофельное пюре	150	3,4	5,3	26,08	137,25	0	0,24	1,8	40	46	№56
Печень по-строгановски	100	10,1	6,2	7,9	174,53	0	0,1	1,5	0,26	10,03	№07016
Хлеб с маслом	50\40/10	10,36	9,24	74,2	401,8	0,02	0,06	26,07	20,2	1,22	№299,15/1
Чай с лимоном	200/7	0,14	0,03	18,14	75	0	0,02	2,05	5,01	0,49	№30
<b>Ужин-II</b>											
Сок	200	-	-	16	64	0,02	0,06	26	32	44	№389
<b>Всего</b>		<b>113,96</b>	<b>95,34</b>	<b>560,49</b>	<b>3166,23</b>	<b>6,55</b>	<b>2,499</b>	<b>140,25</b>	<b>976,85</b>	<b>307,52</b>	

### II-ДЕНЬ

Наименование блюда и продукта	Выход блюда	Химический состав			Калории	Витамины			Минералы		№ рецептуры
		Белки	Жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>											
Каша «Дружба» молочная	200\10	14,24	26	44	356	0	0	2	1	0	№6
Бутерброд с маслом, яйцо	50/10/40	11,31	19,39	25,35	313,9	0,09	0,62	0,58	330,2	0,82	№117.111/209
Кофейный напиток на молоке	200	5,6	6,4	24,37	172,1	0,06	0,26	2,1	244,3	0,23	№68
<b>Обед</b>											
Салат из св.овощей с раст.маслом	60	0,6	6,07	2,52	65,1	5	0,061	1	36,6	12	№12
Суп с клецками на курином/б	250/25	9,16	10,55	18,15	244	0,5	0,05	2	3,87	20,25	№42
Рыба тушеная в томате с овощами	80/20	12,2	4,36	2,06	96	0,01	0,01	1,16	39,7	0,8	№33
Картофельное пюре	150	3,4	5,3	26,08	137,25	0	0,24	1,8	40	46	№56
Компот из с/ф	200	0,64	-	28,09	110,7	-	-	0,5	25,5	3,03	№62
Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	40/50	7,05	1,05	74,7	321	0,12	0,12	-	31,5	3	№299.15
<b>Полдник</b>											
Выпечка	100	6,18	10,53	59,49	323,5	0,1	0,04	-	11	0,75	
Сок	200	-	-	16	64	0,02	0,06	26	32	44	№389

Фрукты	120	0,48	-	115,26	55,2	0,01	0,02	15,6	19,2	26,4	№458
<b>Ужин- I</b>											
Салат Витаминный	60	0,84	3,36	4,56	51,6	5	0,061	1,5	36,6	12	№21
Гречка отварная с маслом	150	7,46	5,62	35,8	230,4	0,02		2	1,9	67,5	№53
Котлеты мясные с подливом	80/20	13,9	10,2	13,8	196,7	0,03	0,05	1,5	7,04	30,11	№42
Хлеб с маслом	50\40/10	10,36	9,24	74,2	401,8	0,02	0,06	26,07	20,2	1,22	№299.15
Чай с лимоном	200/7	0,14	0,03	18,14	75	0	0,02	2,05	5,01	0,49	№30
<b>Ужин-II</b>											
Кисломолочные продукты(кефир, ряженка, йогурт)	200	5,6	6,4	8,2	118	0,06	0,34	0,14	140	0,2	№22
<b>Всего</b>		<b>109,16</b>	<b>124,5</b>	<b>590,77</b>	<b>3332,25</b>	<b>11,04</b>	<b>2,01</b>	<b>86</b>	<b>1025,62</b>	<b>268,8</b>	

### III-ДЕНЬ

Наименование блюда продукта	Выход блюда	Химический состав			Калории	Витамины			Минералы		№ рецептуры
		Белки	Жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>											
Творожная запеканка с изюмом со сгущ. молоком	180/20	17	17,3	40,6	478,9	0,1	0	2	0,45	42	№28
Бутерброд с маслом, сыр	50/10/20	11,31	19,39	25,35	313,9	0,09	0,62	0,58	330,2	0,82	№117.111\268
Какао на молоке	200	6	6,75	24,87	179,56	0,06	0,26	2	241,56	0,43	№67
<b>Обед</b>											
Салат из св.овощей с раст.маслом	60	0,6	6,07	2,52	65,1	5	0,061	1	36,6	12	№12
Рассольник на мк/б со сметаной	250/34	12,97	15,54	20,62	245,8	0,3	0,03	2	10,2	37,9	№102
Жаркое по домашнему	200/56	22,6	14,25	61,57	450,4	0,41	0,3	62,32	52,5	5,26	№40
Компот из с/ф	200	0,64	-	28,09	110,7	-	-	0,5	25,5	3,03	№62
Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	40/50	7,05	1,45	74,7	321	0,12	0,12	-	31,5	3	№299.15
<b>Полдник</b>											
Выпечка	100	5,25	10,44	63,16	351,8	0,08	0,04	-	11,4	0,71	



Салат из св.овощей с раст.маслом	60	0,6	6,07	2,52	65,1	5	0,061	1	36,6	12	№7
Картофельная запеканка с мясом	200/56	24,54	17,97	44,36	427,8	0,31	0,39	41,82	114	4,95	№332a
Хлеб с маслом	50/10	10,36	9,24	74,2	401,8	0,02	0,06	26,07	20,2	1,22	№299.15/163
Чай с лимоном	200/7	0,14	0,03	18,14	75	0	0,02	2,05	5,01	0,49	№30
<b>Ужин-II</b>											
Кисломолочные продукты(кефир, ряженка, йогурт)	200	5,6	6,4	8,2	118	0,06	0,34	0,14	140	0,2	№22
<b>Всего</b>		<b>125,87</b>	<b>141,7</b>	<b>596,19</b>	<b>3567,3</b>	<b>7,44</b>	<b>3,16</b>	<b>204,43</b>	<b>1239,5</b>	<b>128,09</b>	

### V-ДЕНЬ

Наименование блюда продукта	Выход блюда	Химический состав			Калории	Витамины			Минералы		№ рецептуры
		Белки	Жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>											
Суфле творожное с курагой со сгущ.молоком	180/20	17	17,3	40,6	478,9	0,1	0	2	0,45	42	№269
Бутерброд с маслом, сыр	50/10/20	11,31	19,39	25,35	313,9	0,09	0,62	0,58	330,2	0,82	№117
Какао на молоке	200	6	6,75	24,87	179,56	0,06	0,26	2	241,56	0,43	№67
<b>Обед</b>											
Салат из св.овощей с раст.маслом	60	0,6	6,07	2,52	65,1	5	0,061	1	36,6	12	№7
Суп вермишелевый на мк/б	250/25	5,6	11,6	27,8	151,8	0,5	0,05	1,5	3,87	20,25	№59
Гороховое пюре	150	17,48	4,45	45,16	285,8	0,62	0,12	-	69,3	3,61	№13
Гуляш мясной	40/40	14	14,3	7,44	168,2	0,13	0,17	1,8	1,28	26,01	№76
Компот из с/ф	200	0,64	-	28,09	110,7	-	-	0,5	25,5	3,03	№62
Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	40/50	7,05	1,45	74,7	321	0,12	0,12	-	31,5	3	№299.15
<b>Полдник</b>											
Выпечка	100	25,42	14,75	55,94	510,9	0,75	0,39	0,5	186	1,69	

Сок	200	-	-	16	64	0,02	0,06	26	32	44	№389
Фрукты	120	0,48	-	115,26	55,2	0,01	0,02	15,6	19,2	26,4	№458
<b>Ужин- I</b>											
Салат морковный с раст..маслом	80	0,8	3,6	11,6	80	0,03	0,05	1,73	16,56	0,44	№16
Картофельное пюре	150	3,4	5,3	26,08	137,25	0	0,24	1,8	40	46	№56
Суфле из индейки с подливом	80/20	13,07	6,68	6,31	142	0,01	0	0	21,92	1,17	
Хлеб с маслом	50/10	10,36	9,24	74,2	401,8	0,02	0,06	26,07	20,2	1,22	299
Чай с лимоном	200/7	0,14	0,03	18,14	75	0	0,02	2,05	5,01	0,49	№30
<b>Ужин-II</b>											
Кисломолочные продукты(кефир, ряженка, йогурт)	200	5,6	6,4	8,2	118	0,06	0,34	0,14	140	0,2	№22
<b>Всего</b>		<b>138,95</b>	<b>120,63</b>	<b>608,26</b>	<b>3659,11</b>	<b>7,52</b>	<b>2,58</b>	<b>83,27</b>	<b>1221,15</b>	<b>232,76</b>	

### VI-ДЕНЬ

Наименование блюда продукта	Выход блюда	Химический состав			Калории	Витамины			Минералы		№ рецептуры
		Белки	Жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>											
Каша манная молочная	200	8,4	11,9	37	289	0	0	0,08	0,8	14	№23
Бутерброд с маслом, яйцо	50/10/40	8,69	20,99	25,35	327,2	0,18	0,57	0,07	18	1,5	№117
Кофейный напиток на молоке	200	5,6	6,4	24,37	172,1	0,06	0,26	2,1	244,3	0,23	№68
<b>Обед</b>											
Салат из св.овощей с раст.маслом	60	0,6	6,07	2,52	65,1	5	0,061	1	36,6	12	№7
Борщ на мк/б со сметаной	250/34/10	17,27	10,38	30,96	290,2	0,22	0,23	76,31	100,6	4,48	№12
Биточки мясная с подливом	80/20	13,07	6,68	6,31	142	0	0	0	21,92	1,17	№65
Макароны отварная с маслом	150	6,13	0,66	29,4	140,37	0,06	0,08	2,2	0	0,72	№55
Компот из св.ягод	200	0,018	0,04	18,2	55,34	0	0	3,3	16,56	0,014	№10040
Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	40/50	7,05	1,45	74,7	321	0,12	0,12	-	31,5	3	№299
<b>Полдник</b>											
Печенье ,шоколад	50/50	3,7\4,9	5,9\17, 3	37,4\25,2	208,5\277	0,08	0,05	0	14,5\12,5	1,05\2	

Чай с лимоном	200/7	0,14	0,03	18,14	75	0	0,02	2,05	5,01	0,49	№30
Фрукты	120	0,48	-	115,26	55,2	0,01	0,02	15,6	19,2	26,4	№338
<b>Ужин- I</b>											
Салат из белокочанной капусты с раст. маслом	80	1,8	3,6	8,4	73	0,03	0,04	18,16	49,03	0,63	№6
Плов с курами	220	16,1	15,2	38,6	329,5	1,21	0,29	1,5	2,24	21,24	№70
Хлеб с маслом	50/10	10,36	9,24	74,2	401,8	0,02	0,06	26,07	20,2	1,22	№299
Сок	200	-	-	16	64	0,02	0,06	26	32	44	
<b>Ужин-II</b>											
Кисломолочные продукты(кефир, ряженка, йогурт)	200	5,6	6,4	8,2	118	0,06	0,34	0,14	140	0,2	№22
<b>Всего</b>		<b>109,90</b>	<b>122,24</b>	<b>590,21</b>	<b>3404,31</b>	<b>7,07</b>	<b>2,20</b>	<b>174,58</b>	<b>764,96</b>	<b>134,34</b>	

### VII-ДЕНЬ

Наименование блюда продукта	Выход блюда	Химический состав			Калории	Витамины			Минералы		№ рецептуры
		Белки	Жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>											
Каша рисовая молочная	200	9,12	12,8	44,24	329	0	0,1	2	1,07	0	№3
Бутерброд с маслом, сыр	50/10/20	11,31	19,39	25,35	313,9	0,09	0,62	0,58	330,2	0,82	№117
Какао на молоке	200	6	6,75	24,87	179,56	0,06	0,26	2	241,56	0,43	№67
<b>Обед</b>											
Салат из св.овошей с раст.маслом	60	0,6	6,07	2,52	65,1	5	0,061	1	36,6	12	№12
Суп гороховый куриный	250/25	19,25	15,72	40,37	370,52	0,39	0,2	26,28	56,36	4,85	№36/32
Рыба запеченная с картофелем по русски	200	14,19	5,55	67,44	208,28	0,02	0,02	10,98	45,61	1,43	№56
Компот из с/ф	200	0,64	-	28,09	110,7	-	-	0,5	25,5	3,03	№62
Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	40/50	7,05	1,05	74,7	321	0,12	0,12	-	31,5	3	№299
<b>Полдник</b>											
Вафли, шоколад	50/50	3,65\4,9	4,7\17,3	24,4\25,2	155\277	0,07	0,1	0,6	32\12	0,7\2	

Чай с лимоном	200/7	0,14	0,03	18,14	75	0	0,02	2,05	5,01	0,49	№377
Фрукты	120	0,48	-	115,26	55,2	0,01	0,02	15,6	19,2	26,4	№458
<b>Ужин- I</b>											
Салат «Здоровье»	80	1,6	3,6	5,7	62	0,04	0,04	3	18,56	0,56	№20
Гречка отварная с маслом	150	7,46	5,62	35,8	230,4	0,02	0,18	2	1,9	67,5	№53
Зразы мясные с подливом	80/20	28,36	19,37	8,59	255,2	0,03	0,12	1,28	21,2	1,67	№46
Хлеб с маслом	50/10	10,36	9,24	74,2	401,8	0,02	0,06	26,07	20,2	1,22	№299
Сок	200	-	-	16	64	0,02	0,06	26	32	44	№389
<b>Ужин-II</b>											
Кисломолочные продукты(кефир, ряженка, йогурт)	200	5,6	6,4	8,2	118	0,06	0,34	0,14	140	0,2	№22
<b>Всего</b>		<b>130,71</b>	<b>133,59</b>	<b>639,07</b>	<b>3591,66</b>	<b>5,95</b>	<b>2,32</b>	<b>120,8</b>	<b>1070,47</b>	<b>170,3</b>	

### VIII-ДЕНЬ

Наименование блюда продукта	Выход блюда	Химический состав			Калории	Витамины			Минералы		№ рецептуры
		Белки	Жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>											
Каша геркулесовая молочная	200	9,12	12,8	44,24	329	0,04	0,06	2	1,6	146,6	№384
Бутерброд с маслом, яйцо	50/10/40	10,16	15,34	25,7	285,3	0,11	0,59	0,07	18	1,5	№117,111/1
Кофейный напиток на молоке	200	5,6	6,4	24,37	172,1	0,06	0,26	2,1	244,3	0,23	№68
<b>Обед</b>											
Салат из св. овощей с раст. маслом	60	0,6	6,07	2,52	65,1	5	0,061	1	36,6	12	№12
Суп «Крестьянский» на мк/б	250/34	17,65	11,58	40,24	326,7	0,3	0,18	26,31	45,2	4,48	№18
Гуляш мясной	40/40	14	14,3	7,44	168,2	0,13	0,017	1,8	1,28	26,01	№76
Макаронны отварные	150	6,13	0,66	29,4	140,37	0,06	0,08	2,2	0	0,72	№55
Компот из св.фруктов	200	0,16	0,16	18,89	79	0,01	0,01	4	6,85	0,92	№342
Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	40/50	7,05	1,45	74,7	321	0,12	0,12	-	31,5	3	№299.15

<b>Полдник</b>											
Печенье,шоколад	50/50	3,7/4,9	5,9/17,3	37,4/25,2	280,5/277	0,08	0,05	0	14,5/12,5	1,05/2	
Чай с лимоном	200/7	0,14	0,03	18,14	75	0,02	0,01	2,05	5,01	0,49	№30
Фрукты	120	0,48	0	115,26	55,2	0,01	0,02	15,6	19,2	26,4	№458
<b>Ужин- I</b>											
Салат «Витаминный» с раст.мас	60	0,84	3,36	4,56	51,6	5	0,061	1,5	36,6	12	№21
Картофельное пюре	150	3,4	5,3	26,08	137,25	0	0,24	1	40	46	№56
Шницель из индейки с подливом	80/20	13,7	6,68	6,61	142	0	0	0	21,92	1,17	№268
Хлеб с маслом	50/10	10,36	9,24	74,2	401,8	0,02	0,06	26,07	20,2	1,22	№299,15/1
Кисель	200	0,01	-	30,93	120,8	0,01	0,03	13,1	19,3	22,03	№63
<b>Ужин-II</b>											
Сок	200	-	-	16	64	0,02	0,06	26	32	44	№389
<b>Всего</b>		<b>108</b>	<b>116,57</b>	<b>621,88</b>	<b>3491,92</b>	<b>10,99</b>	<b>1,909</b>	<b>124,8</b>	<b>606,56</b>	<b>351,82</b>	

### IX-ДЕНЬ

Наименование блюда и продукта	Выход блюда	Химический состав			Калории	Витамины			Минералы		№ рецептуры
		Белки	Жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>											
Каша манная молочная	200	8,4	11,9	37	289	0	0,06	0,08	0,8	0	№23
Бутерброд с маслом, сыр	50/10/20	11,31	19,39	25,35	313,9	0,09	0,62	0,58	330,2	0,82	№117.1111/2
Какао на молоке	200	6	6,75	24,87	179,56	0,06	0,26	2	241,56	0,43	№67
<b>Обед</b>											
Салат из свеклы с зеленым горошком	80	1,1	6,6	6,4	88	1,01	0,03	7,25	28,72	1,04	№27
Суп вермишелевый куриный	250/25	17,01	8,68	41,51	301,2	0,21	0,18	26,28	35	3,29	№59
Ленивые голубцы	220	14,3	27,5	18,92	382,98	1,6	0,24	2,3	24,53	55,45	№298
Компот из с/ф	200	0,36	-	28,09	110,7	-	-	0,5	25,5	3,03	№62



Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	40/50	7,05	1,05	74,7	321	0,12	0,12	-	31,5	3	№299.15
<b>Полдник</b>											
Выпечка	100	6,58	10,53	70,79	388,2	0,11	0,07	13,1	30,1	22,75	
Сок	200	-	-	16	64	0,02	0,06	26	32	44	№389
Фрукты	120	0,48	-	115,26	55,2	0,01	0,02	15,6	19,2	26,4	№458
<b>Ужин- I</b>											
Салат из св.овощей с рас..маслом	60	0,6	6,07	2,52	65,1	5	0,061	1	36,6	12	№12
Рыба тушеная в томате с овощами	100/20	12,2	4,6	2,06	96	0,01	0,01	1,16	39,7	0,8	№229
Картофельное пюре	150	3,4	5,3	26,08	137,25	0	0,24	1	40	46	№56
Хлеб с маслом	50/10	10,36	9,24	74,2	401,8	0,02	0,06	26,07	20,2	1,22	№299.15
Чай с лимоном	200/7	0,14	0,03	18,14	75	0	0,02	2,05	5,01	0,49	№377
<b>Ужин-II</b>											
Кисломолочные продукты(кефир, ряженка, йогурт)	200	5,6	6,4	8,2	118	0,06	0,34	0,14	140	0,2	№22
<b>Всего</b>		<b>104,89</b>	<b>124,04</b>	<b>590,09</b>	<b>3386,89</b>	<b>8,32</b>	<b>2,391</b>	<b>125,11</b>	<b>1080,62</b>	<b>220,92</b>	

### X-ДЕНЬ

Наименование блюда продукта	Выход блюда	Химический состав			Калории	Витамины			Минералы		№ рецептуры
		Белки	Жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>											
Творожная запеканка и изюмом со сгущ. молоком	180/20	17	17,3	40,6	478,9	0,1	0	2	0,45	42	№28
Бутерброд с маслом, яйцо	50/10/40	10,16	15,34	25,7	285,3	0,11	0,59	0,07	42,7	2,17	№117.111\2
Кофейный напиток на молоке	200	5,6	6,4	24,37	172,1	0,06	0,26	2,1	244,3	0,23	№68
<b>Обед</b>											
Салат из моркови с раст.маслом	80	0,8	3,6	11,6	80	0,02	0,04	1,38	16,56	0,44	№41
Суп овощной на мк/б	250/34	2,1	7,48	11,69	122,96	0,01	0,01	8,5	32,14	0,09	№202

Тефтели из индейки подливом	80/20	9,55	11,51	9,6	180	0,01	0,01	2,41	12,01	0,84	№268
Каша гречневая с маслом	150	7,46	5,62	35,8	230,4	0,02	0,18	2	1,9	67,5	№53
Компот из с/ф	200	0,64	-	28,09	110,7	-	-	0,5	25,5	3,03	№62
Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	40/50	7,05	1,45	74,7	321	0,12	0,12	-	31,5	3	№299.15
<b>Полдник</b>											
Выпечка	100	5,25	10,44	63,16	351,8	0,08	0,04	-	11,4	0,71	
Сок	200	-	-	16	64	0,02	0,06	26	32	44	№389
Фрукты	120	0,48	-	115,26	55,2	0,01	0,02	15,6	19,2	26,4	№338
<b>Ужин- I</b>											
Салат из св.овощей	60	0,6	6,07	2,52	65,1	5	0,061	1	36,6	12	№12
Картофельное пюре	150	3,4	5,3	26,08	137,25	0	0,24	1	40	46	№56
Бефстроганов из отварного мяса	100\20	13,15	14,45	3,92	199	0,02	0,02	0,27	9,69	0,91	№245,330
Хлеб с маслом	50/10	10,36	9,24	74,2	401,8	0,02	0,06	26,07	20,2	1,22	№299.15/167
Чай с лимоном	200\7	0,14	0,03	18,14	75	0,01	0,03	2,05	5,01	0,49	№375
<b>Ужин-II</b>											
Кисломолочные продукты(кефир, ряженка, йогурт)	200	5,6	6,4	8,2	118	0,06	0,34	0,14	140	0,2	№22
<b>Всего</b>		<b>99,34</b>	<b>120,63</b>	<b>589,63</b>	<b>3448,51</b>	<b>5,67</b>	<b>2,081</b>	<b>91,09</b>	<b>721,16</b>	<b>251,23</b>	

### XI-ДЕНЬ

Наименование блюда продукта	Выход блюда	Химический состав			Калории	Витамины			Минералы		№ рецептуры
		Белки	Жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>											
Каша гречневая молочная	200	8,44	14,52	38,78	264,9	0,19	0,30	1,07	260,4	1,65	№2
Бутерброд с маслом, сыр	50/10/20	11,31	19,39	25,35	131,9	0,09	0,62	0,58	330,2	0,82	№.111/504
Какао на молоке	200	6	6,75	24,87	179,56	0,06	0,26	2	241,56	0,43	№67
<b>Обед</b>											
Зеленый горошек с луком репчатым	60	0,22	3,01	0,75	30,6	0,01	0,01	0,96	2,45	0,07	№30





Овощная нарезка : огурец свежий	60	0,6	0,12	2,3	13,8	0,06	0,03	0,08	10	14	№7
Суп с фрикадельками	250/34	6,15	5,96	14,09	153	0,02	0,02	10,39	21,78	1,34	№104,105
Плов с курами	220	16,1	15,2	38,6	329,5	1,21	0,29	1,5	2,24	21,24	№70
Компот из св.ягод	200	0,018	0,04	18,2	55,34	0	0	3,3	16,56	0,014	№10040
Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	40/50	7,05	1,45	74,7	321	0,12	0,12	-	31,5	3	№299
<b>Полдник</b>											
Печенье ,шоколад	50/50	3,7\4,9	5,9\17,3	37,4\25,2	208,5\277	0,08	0,05	0	14,5\12,5	1,05\2	
Чай с лимоном	200/7	0,14	0,03	18,14	75	0,01	0,01	2,05	5,01	0,49	№375
Фрукты	120	0,48	-	115,26	55,2	0,01	0,01	15,6	19,2	24,4	№338
<b>Ужин- I</b>											
Салат витаминный с раст.маслом	60	0,84	3,36	4,56	51,6	5	0,061	1,5	36,6	12	№40
Жаркое по домашнему	200/54	22,6	14,25	61,57	450,4	0,41	0,3	62,32	52,5	5,26	№40
Хлеб с маслом	50/10	10,36	9,24	74,2	401,8	0,02	0,06	26,07	20,2	1,22	№299
Сок	200	-	-	16	64	0,02	0,06	26	32	44	389
<b>Ужин-II</b>											
Кисломолочные продукты(кефир, ряженка, йогурт)	200	5,6	6,4	8,2	118	0,06	0,34	0,14	140	0,2	№22
<b>Всего</b>		<b>97,94</b>	<b>113,61</b>	<b>616,8</b>	<b>3381,72</b>	<b>7,17</b>	<b>2,33</b>	<b>153,53</b>	<b>987,42</b>	<b>131,46</b>	

#### XIV-ДЕНЬ

Наименование блюда продукта	Выход блюда	Химический состав			Калории	Витамины			Минералы		№ рецептуры
		Белки	Жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>											
Каша манная молочная	200	8,4	11,9	37	289	0	0,06	0,08	0,8	0	№23
Бутерброд с маслом, яйцо	50/10/40	10,16	15,34	24,7	285,3	0,11	0,59	0,07	42,7	2,17	№117.111\2
Кофейный напиток на молоке	200	5,6	6,4	24,37	172,1	0,06	0,26	2,1	244,3	0,23	№68
<b>Обед</b>											
Салат «Здоровье»	80	1,6	3,6	5,7	62	0,04	0,04	3	18,56	18,68	№21
Борщ на мк/б со сметаной	250/34/10	17,27	10,98	30,96	290,2	0,22	0,23	76,31	100,6	4,48	№12
Картофельное пюре	150	3,4	5,3	26,08	137,25	0	0,24	1	40	46	№56
Рыба тушена в томате с	100/20	12,2	4,36	2,06	96	0,01	0,01	1,16	39,7	0,8	№229

овощами											
Компот из с/ф	200	0,64	-	28,09	110,7	-	-	0,5	25,5	3,03	№62
Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	40/50	7,05	1,05	74,7	321	0,12	0,12	-	31,5	3	№299
<b>Полдник</b>											
Вафли, шоколад	50/50	3,65\4, 9	4,7\17, 3	24,4\25,2	155\277	0,07	0,1	0,6	32\12	0,7\2	
Чай с лимоном	200/7	0,14	0,03	18,14	75	0,01	0,01	2,05	5,01	0,49	№375
Фрукты	120	0,48	-	115,26	55,2	0,01	0,02	15,6	19,2	26,4	№458
<b>Ужин- I</b>											
Сельдь с луком	90	10,67	10,3	1,7	142,2	0,02	0,8	1,87	55	0,8	№83
Гречка отварная	150	7,46	5,62	35,8	230,4	0,02	0,18	2	1,9	67,5	№53
Гуляш из филе индейки	40\40	14	14,3	7,44	168,2	0,13	0,17	1,8	1,28	26,01	№
Хлеб с маслом	50/10	10,36	9,24	74,2	401,8	0,02	0,06	26,07	20,2	1,22	№299
Кисель	200	-	-	16	64	0,02	0,06	26	32	44	№389
<b>Ужин-II</b>											
Сок	200	5,6	6,4	8,2	118	0,06	0,34	0,14	140	0,2	№22
<b>Всего</b>		<b>123,58</b>	<b>126,82</b>	<b>580</b>	<b>3450,35</b>	<b>0,92</b>	<b>3,29</b>	<b>160,35</b>	<b>862,25</b>	<b>247,71</b>	