

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

**ПРИКАЗ**

29 мая 2026

№ 37-ОД  
Экз. \_\_\_\_\_

г. Ульяновск

**Об утверждении меню на профильную (интенсивную) региональную смену  
«ASTRA-MATH-PHY-Y!» с 30.05.2026 по 12.06.2026**

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),

п р и к а з ы в а ю:

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 настоящего приказа возложить на заместителя директора Воркову И.А.

Директор

Т.А.Хмелевская

**ПРИЛОЖЕНИЕ №1**  
к приказу «ОГАН ОО Центр  
«Алые паруса»  
от 29.05.2026 № 37—ОД

**14 - дневное меню для обучающихся детей от 12 лет и старше  
30 мая**

Наименование блюда продукта	Выход блюда	Химический состав			Калории	Витамины			Минералы		№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe	
<b>Обед</b>											
Овощная нарезка: огурцы	100	0,6	6,07	2,52	65,1	5	0,061	1	36,6	12	№12
Суп рисовый на мк/б	300/25	2,02	5,09	11,98	101,81	0,09	0,06	8,38	29,15	0,93	
Котлета мясная с подливом	100/20	15,75	17,75	15	238,75	0,01	0,01	2	4	0,2	№272
Гречка отварная с маслом	200	11,6	10,4	56,8	372	0	0,46	0	2,38	0,06	№508
Компот из с/ф	200	0,2	0,08	17,42	69,44	0,006	0,008	40	7,52	0,3	№127
Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	60/50	7,76	1,02	27,53	225,1	0,15	0,13	0	31	1,08	№7/299,15
<b>Полдник</b>											
Шоколад Печенье	30/15	8,55	22	49,6	432	0,07	0,1	0,6	44	2,7	№503/40
Чай	200	0,19	0	10,09	41,11	0	0	0,04	12,91	0,74	№392
Фрукт	180	0,72	0,72	17,64	79,2	0,1	0,2	15,6	19,2	26,4	№458
<b>Ужин- I</b>											
Салат из белокочанной капу- сты с зеленым горошком	100	4,2	9,2	5,7	122	0,07	0,12	14,5	48,2	0,97	№46
Жаркое по домашнему	250	7,5	5,3	14,66	227,27	0,41	0,3	8,1	52,5	5,26	№153
Хлеб с маслом	60/50/10	11,64	8,58	53,82	407,7	0,3	0,05	0	43	1,28	№299,15/1/41
Чай с лимоном	200/3	0,133	0,005	12,19	46,292	0,006	0,007	2,34	5,6	0,56	№154
<b>Ужин-II</b>											
Сок	200	1	0,2	20	65,8	0,02	0,06	4	14	2,8	№389
<b>Всего</b>		<b>71,863</b>	<b>86,415</b>	<b>314,95</b>	<b>2493,572</b>	<b>6,232</b>	<b>1,566</b>	<b>96,56</b>	<b>350,06</b>	<b>55,28</b>	

## 31 мая

Наименование блюда продукта	Выход блюда	Химический состав			Калории	Витамины			Минералы		№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe	
<b>Завтрак-I</b>											
Каша «Дружба» молочная	220	6,81	10,98	29,43	245,95	0,11	0	2,2	199,84	0	№190
Бутерброд с маслом, сыр	50/10/30	15,75	20,91	21,34	336,6	0,07	0,45	0	55	2,5	№117.111/5,04
Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,8	18,5	109	0,03	0,12	0,52	105,86	0,11	№395
<b>Завтрак-II</b>											
Фрукт	180	0,72	0,72	17,64	79,2	0,01	0,2	15,6	19,2	26,4	№458
<b>Обед</b>											
Салат из свежих овощей с растительным маслом	100	0,9	1,5	4,1	36	0,04	0	16,34	14,06	0,67	№12
Суп с клецками мк/б	300/25	4,16	5,68	15,27	119,34	0,01	0,01	4,28	2	0,1	№37
Рыба тушеная в томате с овощами	100/20	18,03	10,21	8,49	195	0,13	0	4,36	67,74	1,25	№486
Картофельное пюре	200	4,2	10,6	29,4	150	0	0,24	1,8	40	46	№694
Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	-	-	0,5	25,5	3,03	№868
Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	60/50	7,76	1,02	27,53	225,1	0,15	0,03	-	31	1,08	№7/299,15
<b>Полдник</b>											
Плюшка	100	6,4	4,8	46	251,8	0,07	0,1	0,6	44	2,7	№464
Чай	200	0,19	0	10,09	41,11	0	0	0,04	12,91	0,74	№392
<b>Ужин- I</b>											
Салат « Студенческий»	100	3,8	10,5	6,8	137	0,05	0,06	2,24	16,25	0,56	№3,9
Макаронны отварные с маслом	200	6,6	10,37	36,36	264,72	0,01	0,01	0,03	1	0,1	№688
Котлета мясные с подливой	100/20	10	8	13,5	169,42	0,1	0	5	39,9	1,6	№313
Хлеб с маслом	60\50/10	11,64	8,58	53,82	407,7	0,3	0,05	0	43	1,28	№299.15/7/41
Чай	200	0,19	0,00	10,09	41,11	0	0,0	0,04	12,91	0,74	№392
<b>Ужин-II</b>											
Сок	200	1	0,2	20	65,8	0,02	0,06	4	14	2,8	№389
<b>Всего</b>		<b>101,39</b>	<b>106,87</b>	<b>393,12</b>	<b>2969,05</b>	<b>1,1</b>	<b>1,33</b>	<b>57,55</b>	<b>744,17</b>	<b>91,66</b>	

**1 июня**

Наименование блюда продукта	Выход блюда	Химический состав			Калории	Витамины			Минералы		№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe	
<b>Завтрак-I</b>											
Каша гречневая молочная	250	7,5	7,8	33,6	233,6	0,16	0,2	0,6	127,9	2,6	№611
Бутерброд с маслом, сыр	50/10/30	10,01	18,27	20,64	287,4	0,02	0,1	0,22	264	0,02	№117.111\5,04
Чай	200	0,133	0,005	12,19	46,292	0,006	0,007	2,34	5,6	0,56	№154
<b>Завтрак-II</b>											
Фрукт	180	0,72	0,72	17,64	79,2	0,1	0,2	15,9	19,2	26,4	№458
<b>Обед</b>											
Салат из свежих овощей с растительным маслом	100	0,9	1,5	4,1	36	0,04	0	16,34	14,06	0,67	№12
Рассольник на мк/б со сметаной	300/34/10	2,32	4,11	20,45	120	0,1	0	7,78	24,06	1,02	№96
Рыба тушеная с овощами	100/20	18,03	10,21	8,49	195	0,13	0	4,36	67,74	1,25	№486
Картофельнок пюре	200	4,2	10,6	29,4	150	0	0,24	1,8	40	46	№694
Компот из с/ф	200	0,04	-	24,76	94,2	-	-	0,5	25,5	3,03	№868
Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	60/50	7,76	1,02	27,53	225,1	0,15	0,05	0	43	1,28	№299.15/7
<b>Полдник</b>											
Чай с лимоном	200	0,133	0,005	12,19	46,292	0,006	0,007	2,34	5,6	0,56	№154
Булочка домашняя	100	6,4	4,8	46	251,8	0,15	0,03	-	31	1	№464
<b>Ужин- I</b>											
Салат « Витаминный»	100	1,4	6,06	9,01	87,4	0,1	0,05	19,47	6,0	0,1	№22
Плов с мясом	250	9,45	5,85	26,88	195,15	0,04	0,06	0	12	0,4	№88
Хлеб с маслом	60/50/10	11,64	8,58	53,82	407,7	0,3	0,15	0	43	1,28	№299.15/7/41
Кисель	200	1,36	-	29,02	121,52	0,01	0,03	13,1	19,3	22,03	№63
<b>Ужин-II</b>											
Йогурт	200	10	6,4	178	174	0,06	0,34	1,2	140	0,2	№536
<b>Всего</b>		<b>91,996</b>	<b>85,93</b>	<b>552,72</b>	<b>2750,654</b>	<b>1,372</b>	<b>1,464</b>	<b>85,95</b>	<b>887,96</b>	<b>108,4</b>	

**2 июня**

Наименование блюда продукта	Выход блюда	Химический состав			Калории	Витамины			Минералы		№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
<b>Завтрак-I</b>											
Суп вермишелевый молочный	250	6,21	5,28	27,9	184	0,19	0,30	1,7	262,3	2,5	№2
Бутерброд с маслом, сыр	50/10/30	15,75	20,91	21,34	336,6	0,07	0,45	0	55	2,5	№.111/5,04
Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,06	0,26	2,1	244,3	0,23	№67
<b>Завтрак-II</b>											
Фрукт	180	0,72	0,72	17,64	79,2	0,1	0,2	15,6	19,2	26,4	№458
<b>Обед</b>											
Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,88	7,6	6,84	106,66	1,01	0,03	7,25	28,72	1,04	№53
Ши на мк/б со сметаной	250/34/10	5,78	6,52	6,35	111,42	0,24	0,23	76,31	79,4	4,08	№187
Суфле рыбное с соусом	100/30	11,51	7,77	5,96	134,5	0,1	0,2	1	0,12	0,4	№268
Макаронны отварные	200	58,33	1,39	38,97	170,63	0,01	0,01	0,03	1	0,1	№209
Компот из сухофруктов	200	0,04	-	24,76	94,2	-	-	0,5	25,5	3,03	№32
Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	60/50	7,76	1,02	27,53	225,1	0,15	0,05	0	43	1,28	№299,15/7
<b>Полдник</b>											
Сок	200	1	0,2	20	65,8	0,02	0,06	4	14	2,8	№389
Творожная запеканка со сгущ.молоком	130/20	34,944	22,8	31,7	481,9	0,07	0,31	0,29	206,87	1,09	№224
<b>Ужин- I</b>											
Салат из св. помидор	100	0,9	1,5	4,1	36	0,04	0	16,34	14,06	0,67	№12
Картофельная запеканка с мясом	200/56	14,7	11,51	31,15	287,27	0,31	0,39	41,82	114	4,95	№291
Хлеб с маслом	60/50/10	11,64	8,58	53,82	404,7	0,3	0,5	0	43	1,28	№299.15/7/41
Чай	200/3	0,133	0,005	12,19	46,292	0,006	0,007	2,34	5,61	0,562	№154
<b>Ужин-II</b>											
Йогурт	200	10	6,4	178	174	0,06	0,34	1,2	140	0,2	№536
<b>Всего</b>		<b>184,817</b>	<b>105,925</b>	<b>533,74</b>	<b>3083,472</b>	<b>2,736</b>	<b>3,337</b>	<b>170,48</b>	<b>1296,08</b>	<b>57,152</b>	

### 3 июня

Наименование блюда продук-та	Выход блюда	Химический состав			Калории	Витамины			Минералы		№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
<b>Завтрак-I</b>											
Каша рисовая молочная	200	6,1	10,3	24,1	182	0,05	0	1,33	142,66	1,33	№173
Бутерброд с маслом, сыр	50/10/30	10,01	18,27	20,64	287,6	0,02	0,1	0,22	264	0,02	№117.111/42
Кофейный напиток на молоке	200	2,85	2,41	14,36	91	0,06	0,26	2	241,56	0,43	№67
<b>Завтрак-II</b>											
Фрукт	180	0,72	0,72	17,64	79,2	0,1	0,2	15,9	19,2	26,4	№458
<b>Обед</b>											
Салат из св. помидор	100	0,9	1,5	4,1	36	0,04	0	16,34	14,06	0,67	№12
Суп вермишелевый на мк/б	300/34	4,29	3,33	20,9	130,73	0,018	0,041	7,59	14,68	1,01	№22
Гречка отварная	200	11,45	8,12	51,52	324	0,02	0,18	2	1,9	67,5	№313
Гуляш мясной	50/50	14,44	16,58	3,8	224,1	0,03	0,1	0,81	12,4	2,23	№591
Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	-	-	0,5	25,5	3,03	№868
Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	60/50	7,76	1,02	27,53	225,1	0,15	0,05	0	43	1,28	№299.15/7
<b>Полдник</b>											
Выпечка	100	6,5	10,68	37,42	289,48	0,08	0,08	0,83	39,9	1,12	№139
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0	4	14	0,8	№399
<b>Ужин- I</b>											
Салат из свежих огурцов	100	1,37	5,21	8,57	86,6	0,07	0,05	12	21,3	0,73	№22
Картофель отварной	200	3,84	8,3	31,7	216,46	0,3	0,2	16	45,3	2,15	№333
Суфле из индейки с соусом	100/30	14,5	18,6	3,05	237,14	0,01	0	0,13	1,0	0,1	№
Хлеб с маслом	60/50/10	11,64	8,58	53,82	404,7	0,3	0,5	0	43	1,28	№299,15/7/41
Чай	200/3	0,133	0,005	12,19	46,292	0,006	0,007	2,34	5,61	0,562	№154
<b>Ужин-II</b>											
Йогурт	200	10	6,4	178	174	0,06	0,34	1,2	140	0,2	№536
<b>Всего</b>		<b>107,543</b>	<b>110,225</b>	<b>554,3</b>	<b>3220,602</b>	<b>2,334</b>	<b>2,108</b>	<b>83,19</b>	<b>1089,07</b>	<b>110,842</b>	

**4 июня**

Наименование блюда продукта	Выход блюда	Химический состав			Калории	Витамины			Минералы		№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe	
<b>Завтрак-I</b>											
Каша манная молочная	200	8,4	11,9	37	289	0	0	0,08	0,8	14	№23
Бутерброд с маслом, яйцо	50/10/30	15,75	20,91	21,34	336,6	0,07	0,45	0	55	2,5	№117,111/5,04
Чай	200/3	0,133	0,005	12,19	46,292	0,006	0,007	2,34	5,61	0,562	№154
<b>Завтрак-II</b>											
Фрукт	180	0,48	-	115,26	55,2	0,01	0,02	15,6	19,2	26,4	№338
<b>Обед</b>											
Овощная нарезка: огурцы	100	0,7	0,08	1,51	9,2	0,02	0,01	2,94	10,2	0,3	
Борщ на мк/б со сметаной	250/34/10	1,82	4,91	12,74	102,5	0,22	0,23	76,31	100,6	4,48	№170
Биточки мясная с подливом	100/20	22,38	23,27	30,29	421,3	0,07	0,13	41,6	72	2,2	№13
Макароны отварные с маслом	200	58,33	1,39	38,97	170,63	0,01	0,01	0,03	1	0,1	№209
Компот из свежемороженых ягод	200	0,2	0,08	17,42	69,44	0,006	0,008	40	7,52	0,3	№127
Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	60/50	7,76	1,02	27,53	225,1	0,15	0,05	0	43	1,28	№299,15/7
<b>Полдник</b>											
выпечка	100	6,5	10,68	37,42	289,48	0,08	0,08	0,83	39,9	1,12	№139
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0	4	14	0,8	№399
<b>Ужин- I</b>											
Салат « Витаминный»	100	1,4	6,06	9,01	87,4	0,1	0,05	19,47	6,0	0,1	№22
Плов с курами	250	16,1	15,2	38,6	329,5	1,21	0,29	1,5	2,24	21,24	№70
Хлеб с маслом	60//50/10	10,36	9,24	74,2	401,8	0,02	0,06	26,07	20,2	1,22	№299
Чай	200	0,133	0,005	12,19	46,292	0,006	0,007	2,34	5,61	0,562	№392
<b>Ужин-II</b>											
Йогурт	200	10	6,4	178	174	0,06	0,34	1,2	140	0,2	№536
<b>Всего</b>		<b>161,446</b>	<b>108,89</b>	<b>683,26</b>	<b>3131,33</b>	<b>1,99</b>	<b>1,73</b>	<b>233</b>	<b>585,91</b>	<b>77,89</b>	

5 июня

Наименование блюда продукта	Выход блюда	Химический состав			Калории	Витамины			Минералы		№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe	
<b>Завтрак I</b>											
Каша рисовая молочная	200	3,09	4,07	32,09	177	0	0	0	3,5	0,34	№173
Бутерброд с маслом, сыр	50/10/30	10,01	18,27	20,64	287,4	0,02	0,1	0,22	264	0,02	№117,111/5,04
Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,06	0,26	1,17	241,56	0,43	№959
<b>Завтрак II</b>											
Фрукт	180	0,72	0,72	17,64	79,2	0,1	0,2	15,6	19,2	26,4	№458
<b>Обед</b>											
Салат из свежих помидор	100	0,9	1,5	4,1	36	0,04	0	16,34	14,06	0,67	№12
Суп гороховый куриный	300/25	15,542	9,295	27,332	256,48	0,39	0,2	21,75	56,36	4,85	№32
Рыба запеченная с картофелем по-русски	250	14,19	5,55	67,44	208,28	0	0	10,98	45,61	1,43	№346
Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	-	-	0,5	25,5	3,03	№62
Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	60/50	7,76	1,02	27,53	225,1	0,15	0,05	0	43	1,28	№299,15/7
<b>Полдник</b>											
Выпечка	100	6,5	10,68	37,42	289,48	0,08	0,08	0,83	39,9	1,12	№139
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0	4	14	0,562	№399
<b>Ужин- I</b>											
Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,88	7,6	6,81	106,66	1,01	0,03	7,25	28,72	1,04	№53
Гречка отварная с маслом	200	11,46	8,12	51,52	324	0,02	0,18	2	1,9	67,5	№46
Зразы мясные с подливом	100/20	28,36	19,37	8,59	255,2	0,03	0,12	1,28	21,2	1,67	
Хлеб с маслом	60/50/10	11,64	8,58	53,82	407,7	0,3	0,5	0	43	1,28	№299,15/7/41
Чай	200	-	-	16	64	0,02	0,06	26	32	44	№389
<b>Ужин-II</b>											
Йогурт	200	10	6,4	178	174	0,06	0,34	1,2	140	0,2	№536
<b>Всего</b>		<b>126,617</b>	<b>105,095</b>	<b>619,38</b>	<b>3221,898</b>	<b>2,304</b>	<b>2,123</b>	<b>109,12</b>	<b>1033,51</b>	<b>156,058</b>	

**6 июня**

Наименование блюда продукта	Выход блюда	Химический состав			Калории	Витамины			Минералы		№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe	
<b>Завтрак I</b>											
Каша пшенная молочная	200	9,12	12,8	44,24	329	0,04	0,06	2	1,6	146,6	№384
Горячий бутерброд с сыром	40/10/20	4,46	6,65	11,87	125,6	0,04	0,07	0,06	111,55	0,39	№117,111/1
Кофейный напиток на молоке	200	2,85	2,41	14,36	91	0,06	0,26	2,1	244,3	0,23	№68
<b>Завтрак II</b>											
Фрукт	180	0,72	0,72	17,64	79,2	0,1	0,2	15,6	19,2	26,4	№458
<b>Обед</b>											
Салат из свежих овощей с растительным маслом	80	0,72	1,2	3,28	28,8	0,04	0	135,4	11,24	0,53	№12
Суп «Крестьянский» на мк/б	250/34	5,98	7,53	15,52	148,27	0,3	0,18	26,31	45,2	4,48	№201
Гуляш с курами	50/50	7,1	4,5	19,9	148,2	0	0	0,2	13,6	0,7	
Макароны отварные	150	5,5	4,5	26,44	168	0,05	0,07	1,65	0	0,54	№317
Компот из свежемороженых ягод	200	0,2	0,08	17,42	69,44	0,006	0,008	40	7,52	0,3	№127
Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	50/40	5,64	0,72	21,54	165,6	0,04	0,02	0	22	0,67	№299.15/7
<b>Полдник</b>											
Печенье, шоколад	50/15	8,55	22	49,6	432	0,07	0,1	0,6	44	2,7	№503/40
Сок	200/3	1	0,2	20,2	92	0,02	0	4	14	0,8	№399
<b>Ужин- I</b>											
Овощная нарезка: огурцы	80	0,56	0,06	1,2	7,36	0,02	0,01	2,35	8,16	0,3	
Картофельное пюре	180	3,45	7,47	28,53	194,8	0,2	0,1	14,4	41,2	1,9	№694
Шницель мясной с соусом	80/20	11,7	10,2	12,12	188,56	0	0	0,31	17,5	0,93	№608
Хлеб с маслом	50/40/10	8,76	8,22	42,15	324,9	0,06	0,12	0,1	53	1,13	№299,15/7/41
Кисель	200	-	-	18	60	0,01	0,03	13,1	19,3	22,03	№233
<b>Ужин-II</b>											
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0	4	14	0,8	№399
<b>Всего</b>		<b>77,31</b>	<b>89,46</b>	<b>384,21</b>	<b>2744,73</b>	<b>1,256</b>	<b>1,228</b>	<b>262,18</b>	<b>687,37</b>	<b>211,43</b>	

**7 июня**

Наименование блюда продукта	Выход блюда	Химический состав			Калории	Витамины			Минералы		№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
<b>Завтрак I</b>											
Каша рисовая молочная	200	8,4	11,9	37	289	0	0,06	0,08	0,8	0	№23
Бутерброд с маслом, яйцо	40/10/30	14,2	16,72	17	269,2	0,05	0,36	0	44	2	№117.111/2
Чай с лимоном	200/3	0,133	0,005	12,19	46,292	0,006	0,007	2,34	5,61	0,562	№154
<b>Завтрак II</b>											
Фрукт	180	0,72	0,72	17,64	79,2	0,1	0,2	15,9	19,2	26,4	№458
<b>Обед</b>											
Салат из свеклы с зеленым горошком	80	1,5	6	5,44	85,32	0,8	0,03	5,8	22,9	0,83	№53
Суп вермишелевый куриный	250/25	32,39	9,84	152,44	827,75	0,21	0,18	26,28	35	3,29	№86
Котлета мясная с соусом	80/20	12,6	14,2	12	191	0,01	0,01	1,6	3,2	0,2	№272
Гречка отварная	150	5,64	4,95	35,42	208,7	0,1	0	0	6,15	0,6	№209
Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0	0	0,5	25,5	3,03	№32
Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	50/40	5,64	0,72	21,54	165,6	0,04	0,02	0	22	0,67	№299.15/7
<b>Полдник</b>											
Печенье, шоколад	50/15	8,55	22	49,6	432	0,07	0,1	0,6	44	2,7	№503/40
Чай	200	0,19	0	10,09	41,11	0	0	0,04	12,91	0,74	№154
<b>Ужин- I</b>											
Овощная нарезка: огурцы	80	0,56	0,06	1,2	7,36	0,02	0,01	2,35	8,16	0,3	
Фрикадельки рыбные с соусом	80/20	11,35	9,12	10,4	169,5	0,1	0,08	0,6	30,6	0,72	№174
Картофель отварной	180	3,45	7,47	28,53	194,8	0,2	0,1	14,4	41,2	1,9	№204
Хлеб с маслом	50/40/10	8,76	8,22	42,15	324,9	0,06	0,12	0,1	53	1,13	№299.15/7/41
Чай	200	0,133	0,005	12,19	46,292	0,006	0,007	2,34	5,61	0,562	№154
<b>Ужин-II</b>											
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0	4	14	0,8	№399
<b>Всего</b>		<b>115,256</b>	<b>112,13</b>	<b>509,79</b>	<b>3564,224</b>	<b>1,792</b>	<b>1,284</b>	<b>76,93</b>	<b>393,84</b>	<b>46,434</b>	

**8 июня**

Наименование блюда продукта	Выход блюда	Химический состав			Калории	Витамины			Минералы		№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe	
<b>Завтрак I</b>											
Омлет натуральный	120	11,2	17,4	3	212	0,08	0,44	0,4	105	2	№215
Бутерброд с маслом, сыр	40/10/20	8	14,61	16,5	230	0,02	0,1	0,17	211,2	0,02	№117.111\2
Кофейный напиток на молоке	200	2,85	2,41	14,36	91	0,06	0,26	2,1	244,3	0,23	№395
<b>Завтрак II</b>											
Фрукт	180	0,72	0,72	17,64	79,2	0,1	0,2	15,9	19,2	26,4	№458
<b>Обед</b>											
Салат из св. овощей с растительным маслом	80	0,72	1,2	3,28	28,8	0,03	0	13	11,2	0,53	№12
Суп овощной на мк/б	250/34	2,52	8,98	14,03	147,55	0	0	10,2	38,57	0,11	№202
Тефтели из индейки с подливой	80/20	8,38	7,49	12,52	137,26	0,1	0	4	31,9	1,2	
Макароны отварные	150	8,59	6,09	38,64	243	0,02	0,18	1,5	1,4	50,6	№46
Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0	0	0,5	25,5	3,03	№62
Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	50/40	5,64	0,72	21,54	165,6	0,06	0,02	0	22	0,67	№299.15/7
<b>Полдник</b>											
Выпечка	100	6,5	10,68	37,42	289,48	0,08	0,08	0,83	39,9	1,12	№139
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0	4	14	0,8	№399
<b>Ужин- I</b>											
Салат «Витаминный»	80	1,2	3,68	8,8	72,8	0,03	0,04	10,9	30,4	0,76	№40
Картофельное пюре	180	3,78	9,54	26,46	135	0	0,21	0,9	36	41,4	№694
Бефстроганов из отварного мяса	80\20	10,52	11,56	3,13	159,2	0,02	0,02	0,21	7,75	0,72	№245,330
Хлеб с маслом	50/40/10	8,76	8,22	42,15	324,9	0,06	0,12	0,1	53	1,13	№299.15/7/41
Чай с лимоном	200\3	0,133	0,005	12,19	46,292	0,006	0,007	2,34	5,61	0,562	№154
<b>Ужин-II</b>											
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0	4	14	0,8	№399
<b>Всего</b>		<b>81,55</b>	<b>103,71</b>	<b>336,82</b>	<b>2640,28</b>	<b>0,71</b>	<b>1,68</b>	<b>71,05</b>	<b>910,93</b>	<b>132,08</b>	

**9 июня**

Наименование блюда продукта	Выход блюда	Химический состав			Калории	Витамины			Минералы		№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe	
<b>Завтрак I</b>											
Каша гречневая молочная	200	7,5	7,8	33,6	233,6	0,16	0,2	0,6	127,9	2,6	№611
Горячий бутерброд с сыром	40/10/20	4,46	6,65	11,87	125,6	0,04	0,07	0,06	111,55	0,39	№.117,111/1
Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,25	0,06	0,26	2	241,56	0,43	№959
<b>Завтрак II</b>											
Фрукт	180	0,72	0,72	17,64	79,2	0,1	0,2	15,6	19,2	26,4	№458
<b>Обед</b>											
Овощная нарезка: огурцы	80	0,56	0,06	1,2	7,36	8,16	0,2	0,01	0,01	2,3	
Суп гороховый на мк/б	250/34	10,45	9,29	22,7	213,7	3,2	0,16	18,12	46,9	4,0	№32
Жаркое по-домашнему с курами	200 /47	17,6	5,43	15,9	207,2	0,01	0,01	6,5	0,16	0,96	№153
Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0	0	0,5	25,5	3,03	№62
Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	50/40	5,64	0,72	21,54	165,6	0,04	0,02	0	22	0,67	№299.15/7
<b>Полдник</b>											
Выпечка	100	6,5	10,68	37,42	289,48	0,08	0,08	0,83	39,9	1,12	№139
Чай с лимоном	200/3	0,133	0,005	12,19	46,292	0,006	0,007	2,34	5,61	0,562	№154
<b>Ужин- I</b>											
Салат из свеклы с чесноком	80	1,5	6	5,44	85,32	0,8	0,03	5,8	22,9	0,83	
Ёжики мясные с соусом	80/20	12,4	22	16,8	312,9	0	0	1,2	46	1,44	
Макароны отварные	150	5,64	4,95	35,42	208,7	0,1	0	0	6,15	0,6	№317
Хлеб с маслом	50/40/10	8,76	8,22	42,15	324,9	0,06	0,12	0,1	53	1,13	№299.15/7/41
Чай с лимоном	200/3	0,133	0,005	12,19	46,292	0,006	0,007	2,34	5,61	0,562	№154
<b>Ужин-II</b>											
Йогурт	200	10	6,4	178	174	0,06	0,34	1,2	140	0,2	№536
<b>Всего</b>		<b>95,29</b>	<b>92,65</b>	<b>514,31</b>	<b>2759,59</b>	<b>12,88</b>	<b>1,7</b>	<b>57,2</b>	<b>913,95</b>	<b>47,22</b>	

**10 июня**

Наименование блюда продукта	Выход блюда	Химический состав			Калории	Витамины			Минералы		№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe	
<b>Завтрак I</b>											
Суп вермишелевый молочный	200	6,6	6,2	23,8	178	0,06	0,18	0,76	162,72	0,48	№93
Бутерброд с маслом, яйцо	40/10/30	12,6	16,72	17	269,2	0,06	0,36	0	44	2	№117.111/2
Чай с лимоном	200/3	0,133	0,005	12,19	46,292	0,006	0,007	2,34	5,61	0,562	№154
<b>Завтрак II</b>											
Фрукт	180	0,48	-	115,26	55,2	0,01	0,02	15,6	19,2	26,4	№458
<b>Обед</b>											
Овощная нарезка: помидоры	80	0,8	4,24	2,16	84,36	0,03	0	13	11,2	0,53	
Рассольник ленинградский со сметаной	250/34/10	7,62	5,06	10,93	104	0,3	0,03	7,54	10,2	37,9	№73
Тефтели мясные с соусом	80/20	12,4	22	16,8	312,9	0	0	1,2	46	1,44	№174
Картофельное пюре	180	3,78	9,54	26,46	135	0	0,21	1	36	41,4	№694
Компот из св. ягод	200	0,1	0,04	8,71	34,72	0,003	0,004	20	3,76	0,15	№127
Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	50/40	5,64	0,72	21,54	165,6	0,04	0,02	0	22	0,67	№299.15/7
<b>Полдник</b>											
Выпечка	100	6,5	10,68	37,42	289,48	0,08	0,08	0,83	39,9	1,12	№139
Чай	200	-	-	16	64	0,02	0,06	26	32	44	№389
<b>Ужин- I</b>											
Овощная нарезка: огурцы	80	0,56	0,06	1,2	7,36	8,16	0,2	0,01	0,01	2,3	
Рис отварной	150	3,64	5,37	36,6	210	0,02	0,01	0	10	0,1	№53
Куры запеченные	80/20	11,9	12,48	1,36	165,44	0,1	0,1	0,6	19,8	1	№268
Хлеб с маслом	50/40/10	8,76	8,22	42,15	324,9	0,06	0,12	0,1	53	1,13	299
Чай	200	0,2	0	14	56,8	0	0	0	6	2	№943
<b>Ужин-II</b>											
Йогурт	200	10	6,4	178	174	0,06	0,34	1,2	140	0,8	№536
<b>Всего</b>		<b>92,243</b>	<b>111,835</b>	<b>587,23</b>	<b>2739,092</b>	<b>0,909</b>	<b>1,581</b>	<b>99,77</b>	<b>678,39</b>	<b>162,02</b>	

**11 июня**

Наименование блюда продукта	Выход блюда	Химический состав			Калории	Витамины			Минералы		№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe	
<b>Завтрак I</b>											
Каша манная молочная	200	6,21	7,47	25,09	192	0	0,1	1,95	1,07	0	№88
Бутерброд с маслом, сыр	40/10/20	8	14,61	16,51	230	0,01	0,08	0,17	211,2	0,02	№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>Завтрак II</b>											
Фрукт	180	0,72	0,72	17,64	79,2	0,1	0,2	15,9	19,2	26,4	№458
<b>Обед</b>											
Салат из свежих помидор	80	0,72	1,2	3,28	28,8	0,03	0	13	11,2	0,53	№12
Суп с фрикадельками	300/34	0,6	4,87	1,9	53,8	0,01	0,01	2,3	8,1	0,2	№104
Котлеты рыбные с соусом	80/20	6,9	5,8	9,9	120,04	0,05	0,07	1	40,9	0,76	№255
Картофельное пюре	180	3,78	9,54	26,46	135	0	0,21	1	36	41,4	№694
Компот из свежемороженых ягод	200	0,2	0,08	17,42	69,44	0,006	0,008	40	7,52	0,3	№127
Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	50/40	5,64	0,72	21,54	165,6	0,04	0,02	0	22	0,67	№299,15/7
<b>Полдник</b>											
Выпечка	100	6,5	10,68	37,42	289,48	0,08	0,08	0,83	39,9	1,12	№139
Чай с лимоном	200/3	0,133	0,005	12,19	46,292	0,006	0,007	2,34	5,61	0,562	№154
<b>Ужин- I</b>											
Салат «Витаминный»	80	1,2	3,68	8,8	72,8	0,02	0,03	10,9	29,6	0,76	№40
Плов с курами	250/47	7,5	5,3	14,66	227,27	0,41	0,3	8,1	52,5	5,26	№153
Хлеб с маслом	50/40/10	8,76	8,22	42,15	324,9	0,06	0,12	0,1	53	1,13	№299,15/7/41
Чай	200	0,2	0	14	56,8	0	0	0	6	2	№943
<b>Ужин-II</b>											
Йогурт	200	10	6,4	178	174	0,02	0,34	1,2	140	0,8	№536
<b>Всего</b>		<b>73,063</b>	<b>86,045</b>	<b>471,83</b>	<b>2444,982</b>	<b>0,942</b>	<b>1,835</b>	<b>100,79</b>	<b>925,36</b>	<b>81,742</b>	

**12 июня**

Наименование блюда продукта	Выход блюда	Химический состав			Калории	Витамины			Минералы		№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe	
<b>Завтрак I</b>											
Каша «Дружба» молочная	200	6,81	10,98	29,43	245,95	0,11	0	2,2	199,84	0	№190
Бутерброд с маслом, яйцо	40/10/30	12,6	16,72	17	269,28	0,06	0,36	0	44	2	№117.111\42
Кофейный напиток на молоке	200	2,85	2,41	14,36	91	0,06	0,26	2,1	244,3	0,23	№395
<b>Обед</b>											
Салат из св. огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	0,02	0,01	2,94	10,2	0,3	№7
Борщ на мк/б со сметаной	250/34/10	1,82	4,91	12,74	102,5	0,02	0,02	10,39	21,78	1,34	№170
Плов с курами	250	12,7	11,7	41,9	299	0,1	0	1,8	23,6	1,9	№304
Компот из с/ф	200	0,04	0	24,76	94,2	0	0	3,3	16,56	0,014	№868
Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	7,76	1,02	27,53	225,1	0,15	0,05	0	43	1,28		№299,15/7
<b>Полдник</b>											
Фрукт	180	0,72	0,72	17,64	79,2	0,1	0,2	15,6	19,2	26,4	№458
Вафли, шоколад	50/15	8,55	22	49,6	432	0,07	0,1	0,6	44	2,7	№503/40
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0	4	14	0,8	№399
<b>Всего</b>		<b>48,87</b>	<b>103,26</b>	<b>455,11</b>	<b>1772,58</b>	<b>0,61</b>	<b>0,95</b>	<b>85,93</b>	<b>638,76</b>	<b>35,684</b>	

**ПРИЛОЖЕНИЕ №2**  
к приказу «ОГАН ОО Центр  
«Алые паруса»  
от 29.05.2026 № 37 – ОД

**14 - дневное меню для обучающихся детей от 7 до 11 лет**

**30 мая**

Наименование блюда/ продукта	Выход блюда	Химический состав			Калории	Витамины			Минералы		№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe	
<b>Обед</b>											
Овощная нарезка: огурцы	80	0,56	0,06	1,2	7,366	0,02	0,01	2,35	8,16	0,3	№ 13
Суп рисовый на мк/б	250/25	2,02	5,09	11,98	101,81	0,09	0,06	8,38	29,15	0,93	№1
Котлета мясная с подливой	80/20	12,6	14,2	12	191	0,01	0,01	1,6	3,2	0,2	№272
Гречка отварная с маслом	150	11,6	10,4	56,8	372	0	0,46	0	2,38	0,06	№508
Компот из свежемороженных ягод	200	0,2	0,08	17,42	69,44	0,006	0,008	40	7,52	0,3	№127
Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	50/40	5,64	0,72	21,54	165,6	0,04	0,02	0	22	0,67	№7/299,15
<b>Полдник</b>											
Печенье , шоколад	50/15	8,55	22	49,6	432	0,07	0,1	0,6	44	2,7	№503/40
Чай	200	0,19	0	10,09	41,11	0	0	0,04	12,91	0,74	№392
Фрукт	180	0,72	0,72	17,64	79,2	0,1	0,2	15,6	19,2	26,4	№458
<b>Ужин- I</b>											
Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	80	3,1	6,9	4,3	91	0,07	0,12	14,5	48,2	0,97	№46
Жаркое с курами	200/47	7,5	5,3	14,66	227,27	0,41	0,3	8,1	52,5	5,26	№153
Хлеб с маслом	50/40/10	8,76	8,22	42,15	324,9	0,06	0,12	0,1	53	1,13	№299,15/1/41
Чай с лимоном	200/3	0,133	0,005	12,19	46,292	0,006	0,007	2,34	5,6	0,56	№154
<b>Ужин- II</b>											
Сок	200	1	0,2	20	65,8	0,02	0,06	4	14	2,8	№389
<b>Всего</b>		<b>62,573</b>	<b>73,895</b>	<b>291,57</b>	<b>2214,788</b>	<b>0,902</b>	<b>1,475</b>	<b>97,61</b>	<b>321,82</b>	<b>43,02</b>	

31 мая

Наименование блюда продукта	Выход блюда	Химический состав			Калории	Витамины			Минералы		№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
<b>Завтрак - I</b>											
Каша «Дружба» молочная	200	6,81	10,98	29,43	245,95	0,11	0	2,2	199,84	0	№190
Бутерброд с маслом, яйцо	40/10/30	12,6	16,72	17,07	269,28	0,06	0,4	0	52	1,5	№117.111/5,04
Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,8	18,5	109	0,03	0,12	0,52	105,86	0,11	№395
<b>Завтрак -II</b>											
Фрукт	180	0,72	0,72	17,64	79,2	0,01	0,2	15,6	19,2	26,4	№458
<b>Обед</b>											
Салат из свежих овощей с растительным маслом	80	0,8	4,24	2,16	84,36	0,02	0	14,34	12,06	0,57	№12
Суп с клецками куриный	250/25	4,16	5,68	15,27	119,34	0,01	0,01	4,28	2	0,1	№37
Рыба тушеная в томате с овощами	80/20	13,87	7,85	6,53	150	0,1	0	3,35	52,11	0,96	№486
Картофельное пюре	180	4,2	10,6	29,4	150	0	0,24	1,8	40	46	№694
Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	-	-	0,5	25,5	3,03	№868
Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	50/40	5,64	0,72	21,54	165,6	0,04	0,02	0	22	0,67	№7/299,15
<b>Полдник</b>											
Плюшка	100	6,4	4,8	46	251,8	0,07	0,1	0,6	44	2,7	№464
Чай	200	0,19	0	10,09	41,11	0	0	0,04	12,91	0,74	№392
<b>Ужин- I</b>											
Салат « Студенческий»	80	3,04	8,4	5,44	109,6	0,04	0,05	1,24	15,25	0,46	№39
Макароны отварные с маслом	150	6,6	10,37	36,36	264,72	0,01	0,01	0,03	1	0,1	№688
Котлета мясная с подливой	80/20	8	6,4	10,8	135,53	0,1	0	4	36,9	0,6	№313
Хлеб с маслом	50/40/10	8,76	8,22	42,15	324,9	0,06	0,12	0,1	53	1,13	№299.15/7/41
Чай	200/3	0,14	0,03	18,14	75	0	0,02	2,05	5,01	0,49	№30
<b>Ужин-II</b>											
Сок	200	1	0,2	20	65,8	0,02	0,06	4	14	2,8	№389
<b>Всего</b>		<b>86,17</b>	<b>98,73</b>	<b>371,28</b>	<b>2735,39</b>	<b>0,68</b>	<b>1,35</b>	<b>54,65</b>	<b>712,64</b>	<b>88,36</b>	

**1 июня**

Наименование блюда продукта	Выход блюда	Химический состав			Калории	Витамины			Минералы		№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
<b>Завтрак-I</b>											
Каша гречневая молочная	250	7,5	7,8	33,6	233,6	0,16	0,2	0,6	127,9	2,6	№611
Бутерброд с маслом, сыр	40/10/20	4,46	6,65	11,87	125,6	0,03	0,06	0,05	111,55	0,39	№117.111\5,04
Чай с лимоном	200	0,133	0,005	12,19	46,292	0,006	0,007	2,34	5,6	0,56	№154
<b>Завтрак-II</b>											
Фрукт	180	0,72	0,72	17,64	79,2	0,1	0,2	15,9	19,2	26,4	№458
<b>Обед</b>											
Салат из свежих овощей с растительным маслом	80	0,56	0,064	1,2	7,36	4	0,05	0,5	29,2	9,6	№12
Рассольник на мк/б со сметаной	250/34/10	2,32	4,11	20,45	120	0,1	0	7,78	24,06	1,02	№96
Жаркое по- домашнему	200/56	42,54	10,91	37,85	418,45	0,41	0,3	62,32	52,5	5,26	№590
Компот из сухофруктов	200	0,04	-	24,76	94,2	-	-	0,5	25,5	3,03	№868
Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	50/40	5,64	0,72	21,54	165,6	0,04	0,02	0	22	0,67	№299.15/7
<b>Полдник</b>											
Выпечка	100	6,5	10,68	37,42	289,48	0,08	0,08	0,83	39,9	1,12	№139
Чай с лимоном	200/3	0,14	0,03	18,14	75	0	0,02	2,05	5,01	0,49	№30
<b>Ужин- I</b>											
Салат « Витаминный»	80	1,2	3,68	8,8	72,8	0,02	0,03	10,9	29,6	0,76	№22
Плов с курами	230	9,45	5,85	26,88	195,15	0,04	0,06	0	12	0,4	№88
Хлеб с маслом	50/40/10	8,76	8,22	42,15	324,9	0,06	0,12	0,1	53	1,13	№299.15/7/41
Кисель	200	1,36	-	29,02	121,52	0,01	0,03	13,1	19,3	22,03	№63
<b>Ужин-II</b>											
Йогурт	200	10	6,4	178	174	0,06	0,34	1,2	140	0,2	№536
<b>Всего</b>		<b>101,323</b>	<b>65,839</b>	<b>521,51</b>	<b>2543,152</b>	<b>5,116</b>	<b>1,5,17</b>	<b>97,77</b>	<b>716,32</b>	<b>75,66</b>	

## 2 июня

Наименование блюда продукта	Выход блюда	Химический состав			Калории	Витамины			Минералы		№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe	
<b>Завтрак-I</b>											
Суп вермишелевый молочный	200	6,21	5,28	27,9	184	0,19	0,30	1,7	262,3	2,5	№2
Бутерброд с маслом, сыр	40/10/20	12,6	16,72	17	269,28	0,06	0,36	0	44	2	№.111/5,04
Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,06	0,26	2,1	244,3	0,23	№67
<b>Завтрак-II</b>											
Фрукт	180	0,72	0,72	17,64	79,2	0,1	0,2	15,6	19,2	26,4	№458
<b>Обед</b>											
Салат из свеклы с зеленым горошком	80	1,5	6	5,44	85,32	0,8	0,03	5,8	22,9	0,83	№53
Щи на мк/б со сметаной	250/34/10	5,78	6,52	6,35	111,42	0,24	0,23	76,31	79,4	4,08	№187
Суфле рыбное с соусом	80/30	9,2	6,21	4,76	107,6	0,05	0,1	1	0,06	0,3	№268
Макароны отварные	150	5,64	4,95	35,42	208,7	0,1	0	0	6,15	0,6	№209
Компот из сухофруктов	200	0,04	-	24,76	94,2	-	-	0,5	25,5	3,03	№32
Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	50/40	5,64	0,72	21,54	165,6	0,04	0,02	0	22	0,67	№299,15/7
<b>Полдник</b>											
Печенье, шоколад	50/15	8,55	22	49,6	432	0,07	0,1	0,6	44	2,7	№503/40
Чай с лимоном	200/3	0,133	0,005	12,19	46,292	0,006	0,007	2,34	5,61	0,562	№154
<b>Ужин- I</b>											
Салат из св. помидор	80	0,72	1,2	3,28	28,8	0,02	0	13	11,2	0,53	№12
Картофельная запеканка с мясом	180/56	14,7	11,51	31,15	287,27	0,31	0,39	41,82	114	4,95	№291
Хлеб с маслом	50/40/10	8,76	8,22	42,15	324,9	0,06	0,12	0,1	53	1,13	№299.15/7/41
Чай с лимоном	200/3	0,133	0,005	12,19	46,292	0,006	0,007	2,34	5,61	0,562	№154
<b>Ужин-II</b>											
Йогурт	200	10	6,4	178	174	0,06	0,34	1,2	140	0,2	№536
<b>Всего</b>		<b>84,85</b>	<b>93,98</b>	<b>357,06</b>	<b>2708,07</b>	<b>2,13</b>	<b>2,12</b>	<b>167,21</b>	<b>973,23</b>	<b>51,87</b>	

**3 июня**

Наименование блюда продукта	Выход блюда	Химический состав			Калории	Витамины			Минералы		№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
<b>Завтрак-I</b>											
Каша рисовая молочная	200	6,1	10,3	24,1	182	0,05	0	1,33	142,66	1,33	№173
Бутерброд с маслом, сыр	40/10/20	8	14,61	16,51	230	0,01	0,1	0,12	211,2	0,02	№117.111/42
Кофейный напиток на молоке	200	2,85	2,41	14,36	91	0,06	0,26	2	241,56	0,43	№67
<b>Завтрак-II</b>											
Фрукт	180	0,72	0,72	17,64	79,2	0,1	0,2	15,9	19,2	26,4	№458
<b>Обед</b>											
Салат из свежих помидор	80	0,6	4,87	1,9	53,84	0,02	0,01	2,35	8,16	0,3	№7
Суп вермишелевый на мк/б	250/34	4,29	3,33	20,9	130,73	0,018	0,041	7,59	14,68	1,01	№22
Гречка отварная	150	8,5	6,09	38,64	243	0,02	0,13	1,5	1,4	50,6	№313
Гуляш мясной	50/50	14,44	16,58	3,8	224,1	0,03	0,1	0,81	12,4	2,23	№591
Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	-	-	0,5	25,5	3,03	№868
Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	50/40	5,64	0,72	21,54	165,6	0,04	0,02	0	22	0,67	№299.15/7
<b>Полдник</b>											
Выпечка	100	6,5	10,68	37,42	289,48	0,08	0,08	0,83	39,9	1,12	№139
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0	4	14	0,8	№399
<b>Ужин- I</b>											
Салат из свежих огурцов	80	1,36	4,24	8,4	76,8	0,06	0,03	10,4	15,2	0,56	№22
Картофель отварной	180	3,84	8,3	31,7	216,46	0,3	0,2	16	45,3	2,15	№333
Суфле из индейки с соусом	80/30	11,6	14,88	2,44	189,7	0,01	0	0,1	1	0,1	
Хлеб с маслом	50/40/10	8,76	8,22	42,15	324,9	0,06	0,12	0,1	53	1,13	№299,15/7/41
Чай с лимоном	200/3	0,133	0,005	12,19	46,292	0,006	0,007	2,34	5,61	0,562	№154
<b>Ужин-II</b>											
Йогурт	200	10	6,4	178	174	0,06	0,34	1,2	140	0,2	№536
<b>Всего</b>		<b>94,37</b>	<b>112,56</b>	<b>516,65</b>	<b>2903,3</b>	<b>0,94</b>	<b>1,64</b>	<b>67,07</b>	<b>1012,77</b>	<b>92,64</b>	

**4 июня**

Наименование блюда продукта	Выход блюда	Химический состав			Калории	Витамины			Минералы		№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
<b>Завтрак-I</b>											
Каша манная молочная	200	8,4	11,9	37	289	0	0	0,08	0,8	14	№23
Бутерброд с маслом, яйцо	40/10/30	12,6	16,7	17	269,2	0,07	0,36	0	44	2	№117,111/5,04
Чай с лимоном	200/3	0,133	0,005	12,19	46,292	0,006	0,007	2,34	5,61	0,562	№154
<b>Завтрак-II</b>											
Фрукт	180	0,48	-	115,26	55,2	0,01	0,02	15,6	19,2	26,4	№338
<b>Обед</b>											
Овощная нарезка: огурцы	80	0,56	0,06	1,2	7,36	0,02	0,01	2,35	8,16	0,3	№ 13
Борщ на мк/б со сметаной	250/34/10	1,82	4,91	12,74	102,5	0,22	0,23	76,31	100,6	4,48	№170
Биточки мясная с подливом	80/20	17,9	18,61	24,23	337	0,07	0,1	33,2	57,6	1,76	№13
Макаронны отварная с маслом	150	5,1	7,5	28,5	202,5	0,06	0,08	1,8	0	0,6	№209
Компот из св. ягод	200	0,2	0,08	17,42	69,44	0,006	0,008	40	7,52	0,3	№127
Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	50/40	5,64	0,72	21,54	165,6	0,04	0,02	0	22	0,67	№299,15/7
<b>Полдник</b>											
Выпечка	100	6,5	10,68	37,42	289,48	0,08	0,08	0,83	39,9	1,12	№139
Чай	200	0,14	0,03	18,14	75	0	0,02	2,05	5,01	0,49	№30
<b>Ужин- I</b>											
Салат «Витаминный»	80	1,6	2,96	3,12	56	0,03	0,04	5,42	16	0,5	№6
Плов с курами	230	12,7	11,7	41,9	299	0,1	0	1,8	23,6	1,9	№70
Хлеб с маслом	50/40/10	8,76	8,22	42,15	324,9	0,06	0,12	0,1	53	1,13	№299
Чай	200	0,133	0,005	12,19	46,292	0,006	0,007	2,34	5,61	0,562	№392
<b>Ужин-II</b>											
Йогурт	200	10	6,4	178	174	0,06	0,34	1,2	140	0,2	№536
<b>Всего</b>		<b>83,91</b>	<b>100,48</b>	<b>620</b>	<b>2808,76</b>	<b>0,84</b>	<b>1,44</b>	<b>185,42</b>	<b>548,61</b>	<b>56,97</b>	

**5 июня**

Наименование блюда продукта	Выход блюда	Химический состав			Калории	Витамины			Минералы		№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
<b>Завтрак-I</b>											
Каша рисовая молочная	200	3,09	4,07	32,09	177	0	0	0	3,5	0,34	№173
Бутерброд с маслом, сыр	40/10/20	8	14,61	16,51	229,9	0,02	0,1	0,17	211,2	0,02	№117,111/5,04
Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,06	0,26	1,17	241,56	0,43	№959
<b>Завтрак-II</b>											
Фрукт	180	0,72	0,72	17,64	79,2	0,1	0,2	15,6	19,2	26,4	№458
<b>Обед</b>											
Салат из св. помидор	80	0,72	1,2	3,28	28,8	0,04	0	13	11,2	0,53	№12
Суп гороховый куриный	250/25	12,54	9,29	27,33	256,48	0,39	0,2	21,75	56,36	4,85	№32
Рыба запеченная с картофелем по-русски	200	14,19	5,55	67,44	208,28	0	0	10,98	45,61	1,43	№346
Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	-	-	0,5	25,5	3,03	№62
Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	50/40	5,64	0,72	21,54	165,6	0,04	0,02	0	22	0,67	№299,15/7
<b>Полдник</b>											
Выпечка	100	6,5	10,68	37,42	289,48	0,08	0,08	0,83	39,9	1,12	№139
Чай с лимоном	200/3	0,133	0,005	12,19	46,292	0,006	0,007	2,34	5,61	0,562	№154
<b>Ужин- I</b>											
Салат из свеклы с зеленым горошком	80	1,5	6	5,44	85,32	0,8	0,03	5,8	22,9	0,83	№53
Гречка отварная с маслом	150	8,59	6,09	38,64	243	0,02	0,18	1,5	12,4	50,6	№46
Зразы мясные с подливом	80/20	12,6	14,2	12	191	0,01	0,01	1,6	3,2	0,2	
Хлеб с маслом	50/40/10	8,76	8,22	42,15	324,9	0,06	0,12	0,1	53	1,13	№299,15/7/41
Чай	200	-	-	16	64	0,02	0,06	26	32	44	№389
<b>Ужин-II</b>											
Йогурт	200	10	6,4	178	174	0,06	0,34	1,2	140	0,2	№536
<b>Всего</b>		<b>96,54</b>	<b>91,48</b>	<b>577,92</b>	<b>2802,65</b>	<b>1,71</b>	<b>1,61</b>	<b>102,54</b>	<b>945,14</b>	<b>136,34</b>	

**6 июня**

Наименование блюда продукта	Выход блюда	Химический состав			Калории	Витамины			Минералы		№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
<b>Завтрак-I</b>											
Каша пшенная молочная	200	9,12	12,8	44,24	329	0,04	0,06	2	1,6	146,6	№384
Горячий бутерброд с сыром	40/10/20	4,46	6,65	11,87	125,6	0,04	0,07	0,06	111,55	0,39	№117,111/1
Кофейный напиток на молоке	200	2,85	2,41	14,36	91	0,06	0,26	2,1	244,3	0,23	№68
<b>Завтрак-II</b>											
Фрукт	180	0,72	0,72	17,64	79,2	0,1	0,2	15,6	19,2	26,4	№458
<b>Обед</b>											
Салат из св. овощей с растительным маслом	80	0,72	1,2	3,28	28,8	0,04	0	135,4	11,24	0,53	№12
Суп «Крестьянский» на мк/б	250/34	5,98	7,53	15,52	148,27	0,3	0,18	26,31	45,2	4,48	№201
Гуляш с курами	50/50	7,1	4,5	19,9	148,2	0	0	0,2	13,6	0,7	
Макароны отварные	150	5,5	4,5	26,44	168	0,05	0,07	1,65	0	0,54	№317
Компот из свежемороженых ягод	200	0,2	0,08	17,42	69,44	0,006	0,008	40	7,52	0,3	№127
Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	50/40	5,64	0,72	21,54	165,6	0,04	0,02	0	22	0,67	№299.15/7
<b>Полдник</b>											
Печенье, шоколад	50/15	8,55	22	49,6	432	0,07	0,1	0,6	44	2,7	№503/40
Чай с лимоном	200/3	0,133	0,005	12,19	46,292	0,006	0,007	2,34	5,61	0,562	№154
<b>Ужин- I</b>											
Овощная нарезка: огурцы	80	0,56	0,06	1,2	7,36	0,02	0,01	2,35	8,16	0,3	
Картофельное пюре	180	3,45	7,47	28,53	194,8	0,2	0,1	14,4	41,2	1,9	№694
Шницель мясной с соусом	80/20	11,7	10,2	12,12	188,56	0	0	0,31	17,5	0,93	№608
Хлеб с маслом	50/40/10	8,76	8,22	42,15	324,9	0,06	0,12	0,1	53	1,13	№299,15/7/41
Кисель	200	-	-	18	60	0,01	0,03	13,1	19,3	22,03	№233
<b>Ужин-II</b>											
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0	4	14	0,8	№399
<b>Всего</b>		<b>76,443</b>	<b>89,265</b>	<b>376,2</b>	<b>2699,022</b>	<b>1,062</b>	<b>1,235</b>	<b>260,52</b>	<b>678,98</b>	<b>211,192</b>	

## 7 июня

Наименование блюда продукта	Выход блюда	Химический состав			Калории	Витамины			Минералы		№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
<b>Завтрак-I</b>											
Каша рисовая молочная	200	8,4	11,9	37	289	0	0,06	0,08	0,8	0	№23
Бутерброд с маслом, яйцо	40/10/30	14,2	16,72	17	269,2	0,05	0,36	0	44	2	№117.111/2
Чай с лимоном	200/3	0,133	0,005	12,19	46,292	0,006	0,007	2,34	5,61	0,562	№154
<b>Завтрак-II</b>											
Фрукт	180	0,72	0,72	17,64	79,2	0,1	0,2	15,9	19,2	26,4	№458
<b>Обед</b>											
Салат из свеклы с зеленым горошком	80	1,5	6	5,44	85,32	0,8	0,03	5,8	22,9	0,83	№53
Суп вермишелевый куриный	250/25	32,39	9,84	152,44	827,75	0,21	0,18	26,28	35	3,29	№86
Котлета мясная с соусом	80/20	12,6	14,2	12	191	0,01	0,01	1,6	3,2	0,2	№272
Гречка отварная	150	5,64	4,95	35,42	208,7	0,1	0	0	6,15	0,6	№209
Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0	0	0,5	25,5	3,03	№32
Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	50/40	5,64	0,72	21,54	165,6	0,04	0,02	0	22	0,67	№299.15/7
<b>Полдник</b>											
Вафли , шоколад	50/15	8,55	22	49,6	432	0,07	0,1	0,6	44	2,7	№503/40
Чай	200	0,19	0	10,09	41,11	0	0	0,04	12,91	0,74	Чай
<b>Ужин- I</b>											
Овощная нарезка: огурцы	80	0,56	0,06	1,2	7,36	0,02	0,01	2,35	8,16	0,3	
Фрикадельки рыбные с соусом	80/20	11,35	9,12	10,4	169,5	0,1	0,08	0,6	30,6	0,72	№174
Картофель отварной	180	3,45	7,47	28,53	194,8	0,2	0,1	14,4	41,2	1,9	№204
Хлеб с маслом	50/40/10	8,76	8,22	42,15	324,9	0,06	0,12	0,1	53	1,13	№299.15/7/41
Чай	200	0,19	0	10,09	41,11	0	0	0,04	12,91	0,74	№392
<b>Ужин-II</b>											
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0	4	14	0,8	№536
<b>Всего</b>		<b>115,313</b>	<b>112,125</b>	<b>507,69</b>	<b>3559,042</b>	<b>1,786</b>	<b>1,277</b>	<b>74,63</b>	<b>401,14</b>	<b>46,612</b>	

**8 июня**

Наименование блюда продукта	Выход блюда	Химический состав			Калории	Витамины			Минералы		№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
<b>Завтрак-I</b>											
Омлет натуральный	120	11,2	17,4	3	212	0,08	0,44	0,4	105	2	№215
Бутерброд с маслом, сыр	40/10/20	8	14,61	16,5	230	0,02	0,1	0,17	211,2	0,02	№117.111\2
Кофейный напиток на молоке	200	2,85	2,41	14,36	91	0,06	0,26	2,1	244,3	0,23	№395
<b>Завтрак-II</b>											
Фрукт	180	0,72	0,72	17,64	79,2	0,1	0,2	15,6	19,2	26,4	№458
<b>Обед</b>											
Салат из св. овощей с растительным маслом	80	0,72	1,2	3,28	28,8	0,03	0	13	11,2	0,53	№12
Суп овощной на мк/б	250/34	2,52	8,98	14,03	147,55	0	0	10,2	38,57	0,11	№202
Тефтели из индейки с подливом	80/20	8,38	7,49	12,52	137,26	0,1	0	4	31,9	1,2	
Макароны отварные	150	8,59	6,09	38,64	243	0,02	0,18	1,5	1,4	50,6	№46
Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0	0	0,5	25,5	3,03	№62
Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	50/40	5,64	0,72	21,54	165,6	0,06	0,02	0	22	0,67	№299.15/7
<b>Полдник</b>											
Выпечка	100	6,5	10,68	37,42	289,48	0,08	0,08	0,83	39,9	1,12	№139
Чай с лимоном	200\3	0,133	0,005	12,19	46,292	0,006	0,007	2,34	5,61	0,562	№154
<b>Ужин- I</b>											
Салат «Витаминный»	80	1,2	3,68	8,8	72,8	0,03	0,04	10,9	30,4	0,76	№40
Картофельное пюре	180	3,78	9,54	26,46	135	0	0,21	0,9	36	41,4	№694
Бефстроганов из отварного мяса	80\20	10,52	11,56	3,13	159,2	0,02	0,02	0,21	7,75	0,72	№245,330
Хлеб с маслом	50/40/10	8,76	8,22	42,15	324,9	0,06	0,12	0,1	53	1,13	№299.15/7/41
Чай с лимоном	200\3	0,133	0,005	12,19	46,292	0,006	0,007	2,34	5,61	0,562	№154
<b>Ужин-II</b>											
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0	4	14	0,8	№399
<b>Всего</b>		<b>80,686</b>	<b>103,51</b>	<b>328,81</b>	<b>2594,574</b>	<b>0,692</b>	<b>1,684</b>	<b>69,09</b>	<b>902,54</b>	<b>131,844</b>	

9 июня

Наименование блюда продукта	Выход блюда	Химический состав			Калории	Витамины			Минералы		№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
<b>Завтрак-I</b>											
Каша гречневая молочная	200	7,5	7,8	33,6	233,6	0,16	0,2	0,6	127,9	2,6	№611
Горячий бутерброд с сыром	40/10/20	4,46	6,65	11,87	125,6	0,04	0,07	0,06	111,55	0,39	№.117,111/1
Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,25	0,06	0,26	2	241,56	0,43	№959
<b>Завтрак-II</b>											
Фрукт	180	0,72	0,72	17,64	79,2	0,1	0,2	15,6	19,2	26,4	№458
<b>Обед</b>											
Овощная нарезка: огурцы	80	0,56	0,06	1,2	7,36	8,16	0,2	0,01	0,01	2,3	
Суп гороховый на мк/б	250/34	10,45	9,29	22,7	213,7	3,2	0,16	18,12	46,9	4,0	№32
Жаркое по-домашнему с курами	200 /47	17,6	5,43	15,9	207,2	0,01	0,01	6,5	0,16	0,96	№153
Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0	0	0,5	25,5	3,03	№62
Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	50/40	5,64	0,72	21,54	165,6	0,04	0,02	0	22	0,67	№299.15/7
<b>Полдник</b>											
Выпечка	100	6,5	10,68	37,42	289,48	0,08	0,08	0,83	39,9	1,12	№139
Чай с лимоном	200/3	0,133	0,005	12,19	46,292	0,006	0,007	2,34	5,61	0,562	№154
<b>Ужин- I</b>											
Салат из свеклы с чесноком	80	1,5	6	5,44	85,32	0,8	0,03	5,8	22,9	0,83	
Ёжики мясные с соусом	80/20	12,4	22	16,8	312,9	0	0	1,2	46	1,44	
Макаронны отварные	150	5,64	4,95	35,42	208,7	0,1	0	0	6,15	0,6	№317
Хлеб с маслом	50/40/10	8,76	8,22	42,15	324,9	0,06	0,12	0,1	53	1,13	№299.15/7/41
Чай	200/3	0,133	0,005	12,19	46,292	0,006	0,007	2,34	5,61	0,562	№154
<b>Ужин-II</b>											
Йогурт	200	10	6,4	178	174	0,06	0,34	1,2	140	0,2	№536
<b>Всего</b>		<b>86,29</b>	<b>86,45</b>	<b>356,51</b>	<b>2677,59</b>	<b>12,84</b>	<b>1,36</b>	<b>60</b>	<b>787,95</b>	<b>47,82</b>	

**10 июня**

Наименование блюда продукта	Выход блюда	Химический состав			Калории	Витамины			Минералы		№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
<b>Завтрак-I</b>											
Суп вермишелевый молочный	200	6,6	6,2	23,8	178	0,06	0,18	0,76	162,72	0,48	№93
Бутерброд с маслом, яйцо	40/10/30	12,6	16,72	17	269,2	0,06	0,36	0	44	2	№117.111/2
Чай с лимоном	200/3	0,133	0,005	12,19	46,292	0,006	0,007	2,34	5,61	0,562	№154
<b>Завтрак-II</b>											
Фрукт	180	0,48	-	115,26	55,2	0,01	0,02	15,6	19,2	26,4	№458
<b>Обед</b>											
Овощная нарезка: помидоры	80	0,8	4,24	2,16	84,36	0,03	0	13	11,2	0,53	
Рассольник ленинградский со сметаной	250/34/10	7,62	5,06	10,93	104	0,3	0,03	7,54	10,2	37,9	№73
Тефтели мясные с соусом	80/20	12,4	22	16,8	312,9	0	0	1,2	46	1,44	№174
Картофельное пюре	180	3,78	9,54	26,46	135	0	0,21	1	36	41,4	№694
Компот из свежих ягод	200	0,1	0,04	8,71	34,72	0,003	0,004	20	3,76	0,15	№127
Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	50/40	5,64	0,72	21,54	165,6	0,04	0,02	0	22	0,67	№299.15/7
<b>Полдник</b>											
Выпечка	100	6,5	10,68	37,42	289,48	0,08	0,08	0,83	39,9	1,12	№139
Чай	200	-	-	16	64	0,02	0,06	26	32	44	№389
<b>Ужин- I</b>											
Овощная нарезка: огурцы	80	1,09	4,16	6,85	69,2	0,06	0,04	9,6	17	0,58	
Рис отварной	150	3,64	5,37	36,6	210	0,02	0,01	0	10	0,1	№53
Куры запеченные	80/20	11,9	12,48	1,36	165,44	0,1	0,1	0,6	19,8	1	№268
Хлеб с маслом	50/40/10	8,76	8,22	42,15	324,9	0,06	0,12	0,1	53	1,13	299
Чай	200	0,2	0	14	56,8	0	0	0	6	2	№943
<b>Ужин-II</b>											
Йогурт	200	10	6,4	178	174	0,06	0,34	1,2	140	0,8	№536
<b>Всего</b>		<b>83,243</b>	<b>105,635</b>	<b>429,43</b>	<b>2657,092</b>	<b>0,869</b>	<b>1,241</b>	<b>102,57</b>	<b>552,39</b>	<b>162,262</b>	

**11 июня**

Наименование блюда продукта	Выход блюда	Химический состав			Калории	Витамины			Минералы		№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
<b>Завтрак-I</b>											
Каша манная молочная	200	6,21	7,47	25,09	192	0	0,1	1,95	1,07	0	№88
Бутерброд с маслом, сыр	40/10/20	8	14,61	16,51	230	0,01	0,08	0,17	211,2	0,02	№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>Завтрак-II</b>											
Фрукт	180	0,72	0,72	17,64	79,2	0,1	0,2	15,9	19,2	26,4	№458
<b>Обед</b>											
Салат из свежих помидор	80	0,72	1,2	3,28	28,8	0,03	0	13	11,2	0,53	№12
Суп с фрикадельками	300/34	0,6	4,87	1,9	53,8	0,01	0,01	2,3	8,1	0,2	№104
Котлеты рыбные с соусом	80/20	6,9	5,8	9,9	120,04	0,05	0,07	1	40,9	0,76	№255
Картофельное пюре	180	3,78	9,54	26,46	135	0	0,21	1	36	41,4	№694
Компот из свежих ягод	200	0,2	0,08	17,42	69,44	0,006	0,008	40	7,52	0,3	№127
Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	50/40	5,64	0,72	21,54	165,6	0,04	0,02	0	22	0,67	№299,15/7
<b>Полдник</b>											
Выпечка	100	6,5	10,68	37,42	289,48	0,08	0,08	0,83	39,9	1,12	№139
Чай с лимоном	200/3	0,133	0,005	12,19	46,292	0,006	0,007	2,34	5,61	0,562	№154
<b>Ужин- I</b>											
Салат «Витаминный»	80	1,2	3,68	8,8	72,8	0,02	0,03	10,9	29,6	0,76	№40
Плов с курами	250/47	7,5	5,3	14,66	227,27	0,41	0,3	8,1	52,5	5,26	№153
Хлеб с маслом	50/40/10	8,76	8,22	42,15	324,9	0,06	0,12	0,1	53	1,13	№299,15/7/41
Чай	200	0,2	0	14	56,8	0	0	0	6	2	№943
<b>Ужин-II</b>											
Йогурт	200	10	6,4	178	174	0,02	0,34	1,2	140	0,8	№536
<b>Всего</b>		<b>64,063</b>	<b>79,845</b>	<b>314,03</b>	<b>2362,982</b>	<b>0,902</b>	<b>1,495</b>	<b>103,59</b>	<b>799,36</b>	<b>82,342</b>	

**12 июня**

Наименование блюда продукта	Выход блюда	Химический состав			Калории	Витамины			Минералы		№ рецептуры
		Белки	Жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>											
Каша «Дружба» молочная	200	6,81	10,98	29,43	245,95	0,11	0	2,2	199,84	0	№190
Бутерброд с маслом, яйцо	40/10/30	12,6	16,72	17	269,28	0,06	0,36	0	44	2	№117.111\42
Кофейный напиток на молоке	200	2,85	2,41	14,36	91	0,06	0,26	2,1	244,3	0,23	№395
<b>Обед</b>											
Салат из св. огурцов	80	0,6	4,87	1,9	53,8	0,01	0,01	2,3	8,1	0,2	№7
Борщ на мк/б со сметаной	250/34/10	1,82	4,91	12,74	102,5	0,02	0,02	10,39	21,78	1,34	№170
Плов с курами	230/47	12,7	11,7	41,9	299	0,1	0	1,8	23,6	1,9	№304
Компот из с/ф	200	0,04	0	24,76	94,2	0	0	3,3	16,56	0,014	№868
Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	50/40	5,64	0,72	21,54	165,6	0,04	0,02	0	22	0,67	№299,15/7
<b>Полдник</b>											
Вафли, шоколад	50/15	8,55	22	49,6	432	0,07	0,1	0,6	44	2,7	№503/40
Чай с лимоном	200/3	0,133	0,005	12,19	46,292	0,006	0,007	2,34	5,61	0,562	№154
Фрукты	180	0,72	0,72	17,64	79,2	0,1	0,2	15,6	19,2	26,4	№458
<b>Всего</b>		<b>52,463</b>	<b>75,035</b>	<b>243,06</b>	<b>1878,822</b>	<b>0,576</b>	<b>0,977</b>	<b>40,63</b>	<b>648,99</b>	<b>36,016</b>	

