

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

ПРИКАЗ

02.09.2026

№ 56-ОД
Экз. _____

г. Ульяновск

Об утверждении меню

В соответствии с постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 № 18 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.4282-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», уставом областной государственной бюджетной 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 возложить на заместителя директора Воркову И.А.

Директор



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 3A7E2856D35681539B3C3373D62F9A1D
Владелец: Хмелевская Татьяна Александровна
Действителен: с 06.04.2026 до 30.06.2027

Т.А.Хмелевская

ПРИЛОЖЕНИЕ №1
к приказу «ОГАН ОО Центр
«Алые паруса»
от 02.09.2026 № 56— ОД

Меню для обучающихся детей от 12 лет и старше

I-ДЕНЬ

Наименование блюда про- дукта	Выход блюда	Химический состав			Калории	Витамины			Минералы		№ рецептуры
		Белки	Жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
Завтрак											
Каша манная молочная	200	8,4	11,9	37	289	0	0	0,08	0,8	14	№23
Горячие бутерброды с сыром	50/10/20	10,01	18,27	20,64	287,6	0,02	0,1	0,22	264	0,02	№
Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	0,2	1,3	122,0	0,56	№959
Обед											
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 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	60/50	7,76	1,02	27,53	225,1	0,15	0,13	0	31	1,08	№7/299,15
Полдник											
Шоколад, вафли	15/30	8,55	22	49,67	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
Фрукты	180	0,72	0,72	17,64	79,2	0,1	0,2	15,6	19,2	26,4	№458
Ужин- I											
Салат из белокочанной ка- пусты с зеленым горошком	100	4,2	9,2	5,7	122	0,07	0,12	14,5	48,2	0,97	№46
Жаркое с курами	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
Ужин-II											
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0	4	14	0,8	№399
Всего		93,793	120,305	398,55	3321,762	6,292	1,806	98,16	736,6	67,86	

II-ДЕНЬ

Наименование блюда и продукта	Выход блюда	Химический состав			Калории	Витамины			Минералы		№ рецептуры
		Белки	Жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
Завтрак											
Каша «Дружба» молочная	220	6,81	10,98	29,43	245,95	0,11	0	2,2	199,84	0	№190
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
Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,8	18,5	109	0,03	0,12	0,52	105,86	0,11	№395
Обед											
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 куриный	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 с/ф	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
Полдник											
Выпечка	100	6,4	4,8	46	251,8	0,15	0,03	-	31	1	№464
Сок	200	1	0,2	20	65,8	0,02	0,06	4	14	2,8	№389
Фрукты	180	0,72	0,72	17,64	79,2	0,01	0,2	15,6	19,2	26,4	№458
Ужин- I											
Салат « Студенческий»	100	3,8	10,5	6,8	137	0,05	0,06	2,24	16,25	0,56	№3,9
Макароны отварные с маслом	200	6,6	10,37	36,36	264,72	0,01	0,01	0,03	1	0,1	№688
Котлет а куриная с подливом	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 с лимоном	200/3	0,14	0,03	18,14	75	0	0,02	2,05	5,01	0,49	№30
Ужин-II											
Кисломолочные продукты(кефир, ряженка, йогурт)	200	5,22	5,76	7,2	106,2	0,06	0,34	1,26	140	0,2	№22
Всего		106,37	112,66	398,28	3068,03	1,24	1,62	60,18	850,36	89,17	

III-ДЕНЬ

Наименование блюда продук- та	Выход блюда	Химический состав			Калории	Витамины			Минералы		№ рецептуры
		Белки	Жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
Завтрак											
Омлет натуральный	150	11,2	17,4	3	212	0,08	0,44	2 0,4	105	2	№307
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 с лимоном	200	0,133	0,005	12,19	46,292	0,006	0,007	2,34	5,6	0,56	№154
Обед											
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 смета- ной	300/34/10	2,32	4,11	20,45	120	0,1	0	7,78	24,06	1,02	№96
Жаркое по домашнему	250/56	42,54	10,91	37,85	418,45	0,41	0,3	62,32	52,5	5,26	№590
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
Полдник											
Ватрушка с творогом	100	12,4	9,4	39,2	296,2	0,75	0,39	0,5	186	1,69	№249
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0	4	14	0,8	№399
Фрукты	180	0,72	0,72	17,64	79,2	0,1	0,2	15,9	19,2	26,4	№458
Ужин- I											
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	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
Ужин- II											
Кисломолочные продук- ты(кефир, ряженка, йогурт)	200	5,22	5,76	7,2	106,2	0,06	0,34	1,26	140	0,2	№22
Всего		118,093	89,785	350,49	2824,812	2,186	2,117	145,77	973,22	66,74	

IV ДЕНЬ

Наименование блюда продук- та	Выход блюда	Химический состав			Калории	Витамины			Минералы		№ рецептуры
		Белки	Жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
Завтрак											
Каша гречневая молочная	250	6,21	5,28	27,9	184	0,19	0,30	1,7	262,3	2,5	№2
Бутерброд с маслом, яйцо	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
Обед											
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
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	100/30	11,51	7,77	5,96	134,5	0,1	0,2	1	0,12	0,4	№268
Макароны отварные	200	58,33	1,39	38,97	170,63	0,01	0,01	0,03	1	0,1	№209
Компот из с/ф	200	0,04	-	24,76	94,2	-	-	0,5	25,5	3,03	№32
Хлеб ржаной, хлеб пшенич- ный	60/50	7,76	1,02	27,53	225,1	0,15	0,05	0	43	1,28	№299,15/7
Полдник											
Сочни с творогом	100	14,38	8,97	22,8	235,24	0,05	0,25	0,89	146,71	0,712	№
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0	4	14	0,8	№399
Фрукты	180	0,72	0,72	17,64	79,2	0,1	0,2	15,6	19,2	26,4	№458
Ужин- I											
Салат из свежих помидор	100	0,9	1,5	4,1	36	0,04	0	16,34	14,06	0,67	№12
Картофельная запеканка с мя- сом	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 с лимоном	200/3	0,133	0,005	12,19	46,292	0,006	0,007	2,34	5,61	0,562	№154
Ужин-II											
Кисломолочные продукты (кефир, ряженка, йогурт)	200	10	6,4	178	174	0,06	0,34	1,2	140	0,2	№536
Всего		164,253	92,095	525,04	2863,012	2,716	3,217	171,08	1235,92	50,734	

V-ДЕНЬ

Наименование блюда продукта	Выход блюда	Химический состав			Калории	Витамины			Минералы		№ рецептуры
		Белки	Жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
Завтрак											
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
Обед											
Салат картофельный со солен. огурцом	100	0,76	6,09	2,38	67,3	0,02	0,01	2,94	10,2	0,3	№7
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 с/ф	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
Полдник											
Пирожок с яблоком	100	6,5	10,68	37,42	289,48	0,08	0,08	0,83	39,9	1,12	№139
Чай	200	0,19	-	10,09	41,11	0	0	0,04	12,91	0,74	№392
Фрукты	180	0,72	0,72	17,64	79,2	0,1	0,2	15,9	19,2	26,4	№458
Ужин- I											
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 с лимоном	200/3	0,133	0,005	12,19	46,292	0,006	0,007	2,34	5,61	0,562	№154
Ужин-II											
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0	4	14	0,8	№399
Всего		97,593	118,415	384,67	3119,012	1,254	1,778	68,63	958,12	111,012	

VI-ДЕНЬ

Наименование блюда продук- та	Выход блюда	Химический состав			Калории	Витамины			Минералы		№ рецептуры
		Белки	Жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
Завтрак											
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 с лимоном	200/3	0,133	0,005	12,19	46,292	0,006	0,007	2,34	5,61	0,562	№154
Обед											
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 отварная с маслом	200	58,33	1,39	38,97	170,63	0,01	0,01	0,03	1	0,1	№209
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	60/50	7,76	1,02	27,53	225,1	0,15	0,05	0	43	1,28	№299,15/7
Полдник											
Печенье ,шоколад	30/15	8,6	23,2	62,6	485,5	0,08	0,05	0	27	3,05	№503/604
Чай	200	0,14	0,03	18,14	75	0	0,02	2,05	5,01	0,49	№30
Фрукты	180	0,48	-	115,26	55,2	0,01	0,02	15,6	19,2	26,4	№338
Ужин- I											
Салат «Зимний»	100	1,8	3,6	8,4	73	0,03	0,04	18,16	49,03	0,63	№6
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
Ужин-II											
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0	4	14	0,8	№399
Всего		154,086	115,04	548,58	3258,314	1,928	1,382	233,02	438,02	80,114	

VII-ДЕНЬ

Наименование блюда продук- та	Выход блюда	Химический состав			Калории	Витамины			Минералы		№ рецептуры
		Белки	Жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
Завтрак											
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
Обед											
Салат из св. 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 картофе- лем по русски	250	14,19	5,55	67,44	208,28	0	0	10,98	45,61	1,43	№346
Компот из с/ф	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
Полдник											
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
Ужин- I											
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
Ужин-II											
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0	4	14	0,8	№399
Всего		118,795	110,02	465,752	3236,712	2,236	1,807	110,03	903,22	158,002	

VIII-ДЕНЬ

Наименование блюда про- дукта	Выход блюда	Химический состав			Калории	Витамины			Минералы		№ рецептуры
		Белки	Жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
Завтрак											
Каша геркулесовая молочная	200	9,12	12,8	44,24	329	0,04	0,06	2	1,6	146,6	№384
Горячие бутерброды с сыром	50/10/20	5,58	8,32	14,84	157	0,04	0,07	0,06	139,44	0,49	№117,111/1
Кофейный напиток на моло- ке	200	2,85	2,41	14,36	91	0,06	0,26	2,1	244,3	0,23	№68
Обед											
Салат из свежих овощей с растительным маслом	100	0,9	1,5	4,1	36	0,04	0	169,34	14,06	0,67	№12
Суп «Крестьянский» на мк/б	300/34	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	200	7,34	6,02	35,26	224	0,06	0,08	2,2	0	0,72	№317
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	60/50	7,76	1,02	27,53	225,1	0,15	0,05	0	43	1,28	№299.15/7
Полдник											
Печенье, шоколад	50/15	8,6	23,2	62,6	557,5	0,08	0,05	0	27	3,05	№503/604
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
Ужин- I											
Овощная нарезка: огурцы	100	0,7	0,08	1,51	9,2	0,02	0,01	2,94	10,2	0,3	№
Картофельное пюре	200	4,2	10,6	29,4	150	0,3	0,2	16	45,3	2,15	№694
Шницель мясной с соусом	100/20	14,68	12,77	15,16	235,7	0	0	0,39	21,92	1,17	№608
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
Кисель	200	-	-	18	60	0,01	0,03	13,1	19,3	22,03	№233
Ужин- II											
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0	4	14	0,8	№399
Всего		88,503	100,335	423,69	3065,602	1,532	1,705	296,58	714,25	213,212	

IX-ДЕНЬ

Наименование блюда и продукта	Выход блюда	Химический состав			Калории	Витамины			Минералы		№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
Завтрак											
Каша рисовая молочная	200	8,4	11,9	37	289	0	0,06	0,08	0,8	0	№23
Бутерброд с маслом, яйцо	50/10/30	15,75	20,91	21,34	336,6	0,07	0,45	0	55	2,5	№117.111/2
Чай с лимоном	200/3	0,133	0,005	12,19	46,292	0,006	0,007	2,34	5,61	0,562	№154
Обед											
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
Суп вермишелевый куриный	300/25	32,39	9,84	152,44	827,75	0,21	0,18	26,28	35	3,29	№86
Котлета мясная с соусом	100/20	15,75	17,75	15	238,75	0,01	0,01	2	4	0,2	№272
Гречка отварная	200	58,33	1,39	38,97	170,63	0,01	0,01	0,03	1	0,1	№209
Компот из с/ф	200	0,04	0	24,76	94,2	0	0	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
Полдник											
Выпечка	100	5,2	13,2	33,2	273,6	0	0	0,2	50,2	0,4	№467
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0	4	14	0,8	№399
Фрукты	180	0,72	0,72	17,64	79,2	0,1	0,2	15,9	19,2	26,4	№458
Ужин- I											
Овощная нарезка: огурцы	60	0,7	0,08	1,51	9,2	0,02	0,01	2,94	10,2	0,3	№
Фрикадельки рыбные с соусом	100/20	14,19	11,41	13,06	211,89	0,1	0,08	0,76	38,29	0,91	№174
Картофель отварной	200	3,84	8,3	31,7	216,46	0,3	0,2	16	45,8	2,15	№204
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	0,19	0	10,09	41,11	0	0	0,04	12,91	0,74	№392
Ужин- II											
Кисломолочные продукты (кефир, ряженка, йогурт)	200	10	6,4	17	174	0,06	0,34	1,2	140	0,2	№536
Всего		187,913	119,305	534,26	3840,142	2,366	2,127	79,52	572,23	45,182	

Х-ДЕНЬ

Наименование блюда продук- та	Выход блюда	Химический состав			Калории	Витамины			Минералы		№ рецептуры
		Белки	Жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe	
Завтрак											
Омлет натуральный	150	11,2	17,4	3	212	0,08	0,44	0,4	105	2	№215
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\2
Кофейный напиток на молоке	200	2,85	2,41	14,36	91	0,06	0,26	2,1	244,3	0,23	№395
Обед											
Салат из св. овощей с расти- тельным маслом	100	0,9	1,5	4,1	36	0,04	0	16,34	14,06	0,67	№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 подли- вом	100/20	10,48	9,37	15,66	171,58	0,1	0	5	39,9	1,6	№
Макароны отварные	200	11,46	8,12	51,52	324	0,02	0,18	2	1,9	67,5	№46
Компот из с/ф	200	0,04	0	24,76	94,2	0	0	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
Полдник											
Печенье творожное «Ушко»	100	12,4	9,4	39,2	296,2	0,75	0,39	0,5	186	1,69	№
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0	4	14	0,8	№399
Фрукты	180	0,72	0,72	17,64	79,2	0,1	0,2	15,6	19,2	26,4	№458
Ужин- I											
Салат «Витаминный»	100	1,5	4,6	11	91	0,03	0,04	13,7	38,1	0,95	№40
Картофельное пюре	200	4,2	10,6	29,4	150	0	0,24	1	40	46	№694
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	60/50/10	11,64	8,58	53,82	407,7	0,3	0,5	0	43	1,28	№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
Ужин- II											
Кисломолочные продукты (кефир, ряженка, йогурт)	200	5,22	5,76	7,2	106,2	0,06	0,34	1,26	140	0,2	№251
Всего		107,183	121,385	370,17	3056,622	1,756	2,767	75,43	1271,83	155,232	

XI-ДЕНЬ

Наименование блюда продук- та	Выход блюда	Химический состав			Калории	Витамины			Минералы		№ рецептуры
		Белки	Жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
Завтрак											
Каша гречневая молочная	200	7,5	7,8	33,6	233,6	0,16	0,2	0,6	127,9	2,6	№611
Горячие бутерброды с сыром	50/10/20	10,01	18,27	20,64	287,6	0,02	0,1	0,22	264	0,82	№.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
Обед											
Овощная нарезка: огурцы	60	0,7	0,08	1,5	9,2	10,2	0,3	0,02	0,01	2,94	№
Суп гороховый на мк/б	300/34	12,54	9,29	27,33	256,48	3,9	0,2	21,75	56,36	4,85	№32
Жаркое по домашнему с ку- рами	250 /47	7,5	5,3	14,66	227,27	0,41	0,3	8,1	52,5	5,26	№153
		3,4	5,3	26,08	137,25	0	0,24	1,8	40	46	№56
Компот из с/ф	200	0,04	0	24,76	94,2	0	0	0,5	25,5	3,03	№62
Хлеб ржаной, хлеб пшенич- ный	60/50	7,76	1,02	27,53	225,1	0,15	0,05	0	43	1,28	№299.15/7
Полдник											
Ватрушка с творогом	100	12,4	9,4	39,2	296,2	0,75	0,39	0,5	186	1,69	№492
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0	4	14	0,8	№399
Фрукты	180	0,72	0,72	17,64	79,2	0,1	0,2	15,6	19,2	26,4	№458
Ужин- I											
Салат из свеклы с чесноком	100	1,88	7,6	6,81	106,66	1,01	0,03	7,25	27,72	1,04	№
Ёжики мясные с соусом	100/20	15,5	27,5	21	391,15	0	0	1,5	57,5	1,8	№
Макароны отварные	200	7,53	6,61	47,23	278,3	0,1	0	0	8,2	0,8	№317
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 с лимоном	200/3	0,133	0,005	12,19	46,292	0,006	0,007	2,34	5,61	0,562	№154
Ужин- II											
Кисломолочные продукты (кефир, ряженка, йогурт)	200	5,22	5,76	7,2	106,2	0,06	0,34	1,26	140	0,2	№251
Всего		108,993	117,155	426,88	3419,652	17,246	3,117	67,44	1352,06	101,782	

XII-ДЕНЬ

Наименование блюда продукта	Выход блюда	Химический состав			Калории	Витамины			Минералы		№ рецептуры
		Белки	Жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
Завтрак											
Суп вермишелевый молочный	250	6,6	6,2	23,8	178	0,06	0,18	0,76	162,72	0,48	№93
Бутерброд с маслом, яйцо	50/10/30	15,75	20,91	21,34	336,6	0,07	0,45	0	55	2,5	№117.111/2
Чай с лимоном	200/3	0,133	0,005	12,19	46,292	0,006	0,007	2,34	5,61	0,562	№154
Обед											
Овощная нарезка: помидоры	100	1,301	5,3	2,71	105,46	0,04	0	16,34	14,06	0,67	№
Рассольник Ленинградский со сметаной	300/34/10	7,62	5,06	10,93	104	0,3	0,03	7,54	10,2	37,9	№73
Тефтели мясные с соусом	100/20	15,5	27,5	21	391,15	0	0	1,5	57,5	1,8	№174
Картофельное пюре	200	4,2	10,6	29,4	150	0	0,24	1	40	46	№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	60/50	7,76	1,02	27,53	225,1	0,15	0,05	0	43	1,28	№299.15/7
Полдник											
Плюшка	100	5,2	13,2	33,2	273,6	0	0	0,2	50,2	0,4	№
Чай	200	-	-	16	64	0,02	0,06	26	32	44	№389
Фрукты	180	0,48	-	115,26	55,2	0,01	0,02	15,6	19,2	26,4	№458
Ужин- I											
Салат картофельный с соленым огурцом	100	2,8	8	8,1	115	0,04	0,04	5,32	13,06	0,66	№52
Рис отварной	200	7,46	5,62	35,8	230,4	0,02	0,18	2	1,9	67,5	№53
Куры запеченные	100/20	13,07	6,68	6,31	142	0,01	0,01	0	21,92	1,17	№268
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	0,2	0	14	56,8	0	0	0	6	2	№943
Ужин-II											
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0	4	14	0,8	№399
Всего		99,534	119,575	480,68	3002,122	0,769	1,367	128,67	570,33	235,492	

XIII-ДЕНЬ

Наименование блюда продукта	Выход блюда	Химический состав			Калории	Витамины			Минералы		№ рецептуры
		Белки	Жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
Завтрак											
Каша манная молочная	200	6,21	7,47	25,09	192	0	0,1	1,95	1,07	0	№88
Бутерброд с маслом, сыр	50/10/30	10,01	18,27	20,64	287,6	0,02	0,1	0,22	264	0,02	№117.111/1
Какао на молоке	200	6	6,75	24,87	179,56	0,06	0,26	2	241,56	0,43	№67
Обед											
Салат из св помидор	100	0,9	1,5	4,1	36	0,04	0	16,34	14,06	0,67	№12
Суп с фрикадельками	300/34	1,86	9,95	15,14	157,6	0	0	17,7	108,2	1,07	№104
Котлеты рыбные с соусом	100/20	8,73	7,25	12,46	150,05	0,06	0,08	1,1	51,15	0,96	№255
Картофельное пюре	200	4,2	10,6	29,4	150	0	0,24	1	40	46	№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	60/50	7,76	1,02	27,53	225,1	0,15	0,05	0	43	1,28	№299,15/7
Полдник											
Печенье ,шоколад	50/15	8,6	23,2	62,6	485,5	0,08	0,05	0	27	3,05	№503/604
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	15,9	19,2	26,4	№458
Ужин- I											
Салат «Витаминный»	100	1,5	4,6	11	91	0,03	0,04	13,7	37,1	0,95	№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	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	0,2	0	14	56,8	0	0	0	6	2	№943
Ужин-II											
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0	4	14	0,8	№399
Всего		77,193	105,495	382,76	2797,112	1,282	1,935	124,35	974,107	91,032	

XIV-ДЕНЬ

Наименование блюда продук- та	Выход блюда	Химический состав			Калории	Витамины			Минералы		№ рецептуры
		Белки	Жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
Завтрак											
Каша «Дружба» молочная	250	6,81	10,98	29,43	245,95	0,11	0	2,2	199,84	0	№190
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\42
Кофейный напиток на молоке	200	2,85	2,41	14,36	91	0,06	0,26	2,1	244,3	0,23	№395
Обед											
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
Жаркое по домашнему	250/47	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 пшенич- ный	7,76	1,02	27,53	225,1	0,15	0,05	0	43	1,28		№299,15/7
Полдник											
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
Ужин- I											
Салат «Студенческий»	100	1,7	5,3	10,5	96	0,08	0	13,1	19	0,7	№65
Гречка отварная	200	11,46	8,15	51,52	324	0	0	2	4	1,8	№313
Гуляш из филе индейки	50\50	14	14,3	7,44	168,2	0,13	0,17	1,8	1,28	26,01	№311
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
Кисель	200	-	-	18	60	0,02	0,06	26	32	44	№233
Ужин- II											
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0	4	14	0,8	№399
Всего		90,953	143,785	612,92	2942,092	1,156	1,777	131,17	754,65	110,536	

ПРИЛОЖЕНИЕ №2
к приказу «ОГАН ОО Центр
«Алые паруса»
от 02.09.2026 № 56— ОД

**Меню для обучающихся детей от 7 до 11 лет
I-ДЕНЬ**

Наименование блюда про- дукта	Выход блюда	Химический состав			Калории	Витамины			Минералы		№ рецептуры
		Белки	Жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
Завтрак											
Каша манная молочная	200	8,4	11,9	37	289	0	0	0,08	0,8	14	№23
Горячие бутерброды с сыром	40/10/20	4,46	6,65	11,87	125,6	0,03	0,06	0,05	111,55	0,39	№7
Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	0,2	1,3	122,0	0,56	№959
Обед											
Овощная нарезка: огурцы	80	0,56	0,06	1,2	7,366	0,02	0,01	2,35	8,16	0,3	№
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	№
Котлета мясная с подливом	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 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	№7/299,15
Полдник											
Шоколад, вафли	15/30	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
Фрукты	180	0,72	0,72	17,64	79,2	0,1	0,2	15,6	19,2	26,4	№458
Ужин- I											
Салат из белокочанной ка- пусты 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
Ужин- II											
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0	4	14	0,8	№399
Всего		78,953	96,165	366,13	2800,788	0,882	1,675	99,04	556,17	55,97	

II-ДЕНЬ

Наименование блюда и продукта	Выход блюда	Химический состав			Калории	Витамины			Минералы		№ рецептуры
		Белки	Жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
Завтрак											
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
Обед											
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 с/ф	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
Полдник											
Выпечка	100	6,4	4,8	46	251,8	0,15	0,03	-	31	1	№464
Сок	200	1	0,2	20	65,8	0,02	0,06	4	14	2,8	№389
Фрукты	180	0,72	0,72	17,64	79,2	0,01	0,2	15,6	19,2	26,4	№458
Ужин- I											
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
Котлет а куриная с подливом	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 с лимоном	200/3	0,14	0,03	18,14	75	0	0,02	2,05	5,01	0,49	№30
Ужин-II											
Кисломолочные продукты (кефир, ряженка, йогурт)	200	5,22	5,76	7,2	106,2	0,06	0,34	1,26	140	0,2	№22
Всего		91,2	104,49	368,39	2800,48	0,82	1,62	55,27	826,73	86,12	

III-ДЕНЬ

Наименование блюда продук- та	Выход блюда	Химический состав			Калории	Витамины			Минералы		№ рецептуры
		Белки	Жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
Завтрак											
Омлет натуральный	120	11,2	17,4	3	212	0,08	0,44	2 0,4	105	2	№307
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
Обед											
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 смета- ной	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 с/ф	200	0,04	-	24,76	94,2	-	-	0,5	25,5	3,03	№868
Хлеб ржаной, хлеб пшенич- ный	50/40	5,64	0,72	21,54	165,6	0,04	0,02	0	22	0,67	№299.15/7
Полдник											
Ватрушка с творогом	100	12,4	9,4	39,2	296,2	0,75	0,39	0,5	186	1,69	№249
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0	4	14	0,8	№399
Фрукты	180	0,72	0,72	17,64	79,2	0,1	0,2	15,9	19,2	26,4	№458
Ужин- I											
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
Ужин-II											
Кисломолочные продукты (кефир, ряженка, йогурт)	200	5,22	5,76	7,2	106,2	0,06	0,34	1,26	140	0,2	№22
Всего		107,003	73,689	323,95	2477,472	5,726	2,047	139,65	848,51	75,94	

IV ДЕНЬ

Наименование блюда продук- та	Выход блюда	Химический состав			Калории	Витамины			Минералы		№ рецептуры
		Белки	Жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
Завтрак											
Каша гречневая молочная	200	6,21	5,28	27,9	184	0,19	0,30	1,7	262,3	2,5	№2
Бутерброд с маслом, яйцо	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
Обед											
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 с/ф	200	0,04	-	24,76	94,2	-	-	0,5	25,5	3,03	№32
Хлеб ржаной, хлеб пшенич- ный	50/40	5,64	0,72	21,54	165,6	0,04	0,02	0	22	0,67	№299,15/7
Полдник											
Сочни с творогом	100	14,38	8,97	22,8	235,24	0,05	0,25	0,89	146,71	0,712	№
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0	4	14	0,8	№399
Фрукты	180	0,72	0,72	17,64	79,2	0,1	0,2	15,6	19,2	26,4	№458
Ужин- I											
Салат из свежих помидор	80	0,72	1,2	3,28	28,8	0,02	0	13	11,2	0,53	№12
Картофельная запеканка с мя- сом	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
Ужин-II											
Кисломолочные продукты (кефир, ряженка, йогурт)	200	10	6,4	178	174	0,06	0,34	1,2	140	0,2	№536
Всего		100,54 3	87,345	496,07	2639,022	2,166	2,607	166,36	1216,27	49,524	

V-ДЕНЬ

Наименование блюда продукта	Выход блюда	Химический состав			Калории	Витамины			Минералы		№ рецептуры
		Белки	Жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
Завтрак											
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
Обед											
Салат картофельный с соленым огурцом	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 с/ф	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
Полдник											
Пирожок с яблоком	100	6,5	10,68	37,42	289,48	0,08	0,08	0,83	39,9	1,12	№139
Чай	200	0,19	-	10,09	41,11	0	0	0,04	12,91	0,74	№392
Фрукты	180	0,72	0,72	17,64	79,2	0,1	0,2	15,9	19,2	26,4	№458
Ужин- I											
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
Ужин- II											
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0	4	14	0,8	№399
Всего		84,563	106,155	348,74	2770,412	0,884	1,298	65,91	885,68	93,182	

VI-ДЕНЬ

Наименование блюда продук- та	Выход блюда	Химический состав			Калории	Витамины			Минералы		№ рецептуры
		Белки	Жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
Завтрак											
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
Обед											
Овощная нарезка: огурцы	80	0,56	0,06	1,2	7,36	0,02	0,01	2,35	8,16	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	80/20	17,9	18,61	24,23	337	0,07	0,1	33,2	57,6	1,76	№13
Макароны отварная с маслом	150	5,1	7,5	28,5	202,5	0,06	0,08	1,8	0	0,6	№209
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 пшенич- ный	50/40	5,64	0,72	21,54	165,6	0,04	0,02	0	22	0,67	№299,15/7
Полдник											
Печенье, шоколад	30/15	8,6	23,2	62,6	485,5	0,08	0,05	0	27	3,05	№503/604
Чай	200	0,14	0,03	18,14	75	0	0,02	2,05	5,01	0,49	№30
Фрукты	180	0,48	-	115,26	55,2	0,01	0,02	15,6	19,2	26,4	№338
Ужин- I											
Салат «Зимний»	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
Ужин- II											
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0	4	14	0,8	№399
Всего		85,766	106,8	487,38	2922,784	0,798	1,072	187,39	409,71	59,504	

VII-ДЕНЬ

Наименование блюда продук- та	Выход блюда	Химический состав			Калории	Витамины			Минералы		№ рецептуры
		Белки	Жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
Завтрак											
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
Обед											
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 картофе- лем по русски	200	14,19	5,55	67,44	208,28	0	0	10,98	45,61	1,43	№346
Компот из с/ф	200	0,04	0	24,76	94,2	-	-	0,5	25,5	3,03	№62
Хлеб ржаной, хлеб пшенич- ный	50/40	5,64	0,72	21,54	165,6	0,04	0,02	0	22	0,67	№299,15/7
Полдник											
Вафли, шоколад	30/15	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
Ужин- I											
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
Ужин-II											
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0	4	14	0,8	№399
Всего		89,593	96,595	432,3	2863,172	1,656	1,287	105,11	823,24	138,522	

VIII-ДЕНЬ

Наименование блюда про- дукта	Выход блюда	Химический состав			Калории	Витамины			Минералы		№ рецептуры
		Белки	Жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
Завтрак											
Каша геркулесовая молочная	200	9,12	12,8	44,24	329	0,04	0,06	2	1,6	146,6	№384
Горячие бутерброды 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 моло- ке	200	2,85	2,41	14,36	91	0,06	0,26	2,1	244,3	0,23	№68
Обед											
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 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
Полдник											
Печенье, шоколад	30/15	8,6	23,2	62,6	557,5	0,08	0,05	0	27	3,05	№503/604
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
Ужин- I											
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
Ужин- II											
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0	4	14	0,8	№399
Всего		76,493	90,465	389,2	2824,522	1,072	1,185	259,92	661,98	2141,542	

IX-ДЕНЬ

Наименование блюда продук- та	Выход блюда	Химический состав			Калории	Витамины			Минералы		№ рецептуры
		Белки	Жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
Завтрак											
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
Обед											
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 с/ф	200	0,04	0	24,76	94,2	0	0	0,5	25,5	3,03	№32
Хлеб ржаной, хлеб пшенич- ный	50/40	5,64	0,72	21,54	165,6	0,04	0,02	0	22	0,67	№299.15/7
Полдник											
Выпечка	100	5,2	13,2	33,2	273,6	0	0	0,2	50,2	0,4	№467
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0	4	14	0,8	№399
Фрукты	180	0,72	0,72	17,64	79,2	0,1	0,2	15,9	19,2	26,4	№458
Ужин- I											
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 со- усом	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
Ужин-II											
Кисломолочные продукты (кефир, ряженка, йогурт)	200	10	6,4	17	174	0,06	0,34	1,2	140	0,2	№536
Всего		121,773	109,725	498,2	3533,532	1,587	1,517	75,39	534,43	43,772	

X-ДЕНЬ

Наименование блюда продук- та	Выход блюда	Химический состав			Калории	Витамины			Минералы		№ рецептуры
		Белки	Жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
Завтрак											
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
Обед											
Салат из свежих 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 с/ф	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
Полдник											
Печенье творожное «Ушко»	100	12,4	9,4	39,2	296,2	0,75	0,39	0,5	186	1,69	№
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0	4	14	0,8	№399
Фрукты	180	0,72	0,72	17,64	79,2	0,1	0,2	15,6	19,2	26,4	№458
Ужин- I											
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
Ужин-II											
Кисломолочные продукты (кефир, ряженка, йогурт)	200	5,22	5,76	7,2	106,2	0,06	0,34	1,26	140	0,2	№251
Всего		91,673	107,985	325,6	2661,202	1,416	2,327	63,68	1183,03	142,052	

XI-ДЕНЬ

Наименование блюда продук- та	Выход блюда	Химический состав			Калории	Витамины			Минералы		№ рецептуры
		Белки	Жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
Завтрак											
Каша гречневая молочная	200	7,5	7,8	33,6	233,6	0,16	0,2	0,6	127,9	2,6	№611
Горячие бутерброды 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
Обед											
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 ку- рами	200 /47	17,6	5,43	15,9	207,2	0,01	0,01	6,5	0,16	0,96	№153
Компот из с/ф	200	0,04	0	24,76	94,2	0	0	0,5	25,5	3,03	№62
Хлеб ржаной, хлеб пшенич- ный	50/40	5,64	0,72	21,54	165,6	0,04	0,02	0	22	0,67	№299.15/7
Полдник											
Ватрушка с творогом	100	12,4	9,4	39,2	296,2	0,75	0,39	0,5	186	1,69	№492
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0	4	14	0,8	№399
Фрукты	180	0,72	0,72	17,64	79,2	0,1	0,2	15,6	19,2	26,4	№458
Ужин- I											
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
Ужин- II											
Кисломолочные продукты (кефир, ряженка, йогурт)	200	5,22	5,76	7,2	106,2	0,06	0,34	1,26	140	0,2	№251
Всего		97,543	90,925	350,3	2741,222	13,566	2,007	58,59	1068,44	48,032	

XII-ДЕНЬ

Наименование блюда продукта	Выход блюда	Химический состав			Калории	Витамины			Минералы		№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
Завтрак											
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
Обед											
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
Полдник											
Плюшка	100	5,2	13,2	33,2	273,6	0	0	0,2	50,2	0,4	№
Чай	200	-	-	16	64	0,02	0,06	26	32	44	№389
Фрукты	180	0,48	-	115,26	55,2	0,01	0,02	15,6	19,2	26,4	№458
Ужин- I											
Салат картофельный с соленым огурцом	80	1,09	4,16	6,85	69,2	0,06	0,04	9,6	17	0,58	№52
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
Ужин-II											
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0	4	14	0,8	№399
Всего		81,943	108,155	425,21	2641,212	0,789	1,161	101,940	562,69	161,542	

XIII-ДЕНЬ

Наименование блюда продукта	Выход блюда	Химический состав			Калории	Витамины			Минералы		№ рецептуры
		Белки	Жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
Завтрак											
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
Обед											
Салат из св 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
Полдник											
Печенье , шоколад	30/15	8,6	23,2	62,6	485,5	0,08	0,05	0	27	3,05	№503/604
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	15,9	19,2	26,4	№458
Ужин- I											
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
Ужин-II											
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0	4	14	0,8	№399
Всего		66,163	92,365	338,21	1754,802	0,902	1,465	102,76	786,46	84,272	

XIV-ДЕНЬ

Наименование блюда продук- та	Выход блюда	Химический состав			Калории	Витамины			Минералы		№ рецептуры
		Белки	Жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
Завтрак											
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
Обед											
Салат из свежих 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
Жаркое по домашнему	250/47	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 пше- ничный	50/40	5,64	0,72	21,54	165,6	0,04	0,02	0	22	0,67	№299,15/7
Полдник											
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
Ужин- I											
Салат «Студенческий»	80	1,36	6,62	8,4	76,8	0,07	0	10,4	15,2	0,56	№65
Гречка отварная	150	8,5	6	38,64	243	0	0	1,5	3	1,35	№313
Гуляш из филе индейки	50\50	14	14,3	7,44	168,2	0,13	0,17	1,8	1,28	26,01	№311
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	0,02	0,06	26	32	44	№233
Ужин-II											
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0	4	14	0,8	№399
Всего		86,083	110,375	375,89	2843,722	0,876	1,327	84,43	767,47	109,866	