

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

ПРИКАЗ

13.11.2023

№ 369/1-ОД
Экз. _____

Об утверждении меню

В соответствии с постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27.10.2020 № 32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», уставом областной государственной 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.

Исполняющий обязанности директора

Т.А.Хмелевская

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

14 — дневное меню для обучающихся детей от 7 лет и до 11 лет

I-ДЕНЬ

Наименование блюда продукта	Выход блюда	Химический состав			Калории	Витамины			Минералы		№ рецептуры
		Белки	Жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
Завтрак											
Каша кукурузная молочная	200	9,3	5,81	20,25	170,49	0,01	0,01	25,28	50	1,84	№182
Бутерброд с маслом, сыр	40/10/20	6,23	8,41	19,75	179,61	0,05	0,47	0,11	137,2	0,6	№117;42
Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,03	0,13	0,52	110,36	0,87	№959
Обед											
Овощная нарезка :огурцы	80	0,81	6,49	2,53	71,7	0,02	0	2,94	10,2	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 куриная с соусом	80/35	8,48	7,97	12,66	168,3	0,1	0	4,39	20	0,6	№313
Гречка отварная с маслом	150	8,59	6,09	38,64	243	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	40/40	2,6/3,04	0,48/0,24	1,05/20,49	72,4/93,2	0,07/0,0 24	0,02	0	14/8	0,31/0,36	№7/299.15
Полдник											
Выпечка	100	6,4	4,8	46	251,8	0,15	0,13	0	31	1	№464
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	15,9	19,2	26,4	№458
Ужин- I											
Салат из белокочанной капусты	80\3	3,1	6,9	4,3	91	0,07	0,12	14,5	48,2	0,97	№46

с зеленым горошком											
Картофельное пюре	180	3,78	9,54	26,46	135	0	0,24	1,8	40	46	№694
Печень по-строгановски	80/20	10,93	7,85	5,88	139,61	0,22	1,5	8,14	37,14	4,92	№07016
Хлеб ржаной/пшеничный	40/80	2,6/6,08	0,48/0,48	1,05/40,98	72,4/186,4	0,07/0,02	0,02	0	14/16	0,31/0,72	№7/299,15
Чай с лимоном	200/7	0,133	0,005	12,190	46,292	0,006	0,007	2,34	5,61	0,562	№154
Ужин-II											
Сок	200	1	0,2	20	65,8	0,02	0,06	4	14	2,8	№389
Всего		79,723	75,355	354,85	2423,762	1,056	3,435	128,34	626,87	90,592	

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	40/10/30	12,6	16,72	17,07	269,28	0,06	0,40	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 помидоров	80	0,8	4,24	2,16	84,36	0,02	0	14,34	12,06	0,57	№
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	75/75	13,87	7,85	6,53	150	0,1	0	3,35	52,11	0,96	№486
Картофельное пюре	180	3,78	9,54	26,46	135	0	0,14	0,8	20	26	№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	2,6/3,04	0,48/0,24	1,05/20,49	72,4/93,2	0,07/0,02	0,02	0	14/8	0,31/0,36	№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	0,1	0,2	15,9	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
Макароньы отварные с маслом	150/35	5,58	8,87	30,66	224,2	0,01	0,01	0,01	0,5	0,1	№688/228

Котлета куриная с подливом	80	8	6,4	10,8	135,53	0,1	0	4	36,9	0,6	№313
Хлеб	40\80	2,6/6,08	0,48/0,48	1,05/40,98	72,4/186,4	0,07/0,02	0,02	0	14/16	0,31/0,72	№299.15
Чай с лимоном	200/7	0,133	0,005	12,190	46,292	0,006	0,007	2,34	5,6	0,56	№154
Ужин-II											
Кисломолочные продукты(кефир, ряженка, йогурт)	200	10	6,4	17	174	0,06	0,34	1,2	140	0,2	№22
Всего		94,453	95,285	363,48	2717,952	0,896	1,407	54,68	783,82	66,09	

III-ДЕНЬ

Наименование блюда продукта	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	№307
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
Чай с лимоном	200/7	0,133	0,005	12,190	46,292	0,006	0,007	2,34	5,6	0,56	№154
Обед											
Салат из свежих огурцов	80	0,56	0,064	1,20	7,36	4	0,05	0,5	29,2	9,6	№12
Рассольник на мк/б со сметаной	250/5	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	0	24,76	94,2	-	-	0,5	25,5	3,03	№868
Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	40/40	2,6/3,04	0,48/0,24	1,05/20,49	72,4/93,2	0,02/0,02	0,02	0	14/8	0,31/0,36	№299.15/7
Полдник											
Творожная запеканка со сгущ.молоком	150/20	27,84	8	32,4	279,6	0,08	0,04	-	11,4	0,71	№469
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	1,12	4,84	7,2	69,92	0,05	0,04	15,5	4,8	0,1	№22
Плов с курами	230/47	9,45	5,85	26,88	195,15	0,04	0,06	0	12	0,4	№88
Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14	66,1	0,1	0,02	0	12	0,2	№41
Хлеб	40/80	2,6/6,08	0,48/0,48	1,05/40,96	72,4/186,4	0,02/0,04	0,02	0	14/16	0,31/0,72	№299.15/7
Кисель	200	1,36	0	29,02	121,52	0,01	0,03	13,1	19,3	22,03	№63

Ужин-II											
Кисломолочные продукты(кефир, ряженка, йогурт)	200	5,6	6,4	8,2	113,6	0,06	0,34	1,4	240	0,2	№120
Всего		122,743	74,089	316,55	2465,392	5,186	1,627	123,79	738,11	74,4	

IV-ДЕНЬ

Наименование блюда продукта	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	40/10/30	12,6	16,72	17,0	269,28	0,06	0,36	0	44	2	№117.111/5.04
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 «Винегрет»	80	1,0	8,11	6,65	103,4	0,01	0,03	7,2	29,7	1,0	№14
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 подливом	80\35	9,2	6,21	4,76	107,6	0,05	0,1	1	0,06	0,3	№268
Макаронны отварные с маслом	150	43,74	0,55	15,58	127,97	0,01	0,01	0,03	1	0,1	№209
Компот из с/ф	200	0,04	0	24,76	94,2	-	-	0,5	25,5	3,03	№32
Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	40/40	2,6/3,04	0,48/0,24	1,05/20,49	72,4/93,2	0,02/0,02	0,02	0	14/8	0,31/0,36	№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	120	0,72	0,72	17,64	79,2	0,1	0,2	15,9	19,2	26,4	№458
Ужин- I											
Салат из св. помидоров	80	0,72	1,2	3,28	28,8	0,02	0	13,0	11,2	0,53	№12
Картофельная запеканка с мясом	200/53	14,7	11,51	31,15	287,27	0,31	0,39	41,82	114	4,95	№291
Хлеб	40\80	2,6/6,08	0,48/0,48	1,05/40,96	72,4/186,4	0,02/0,02	0,02	0	14/16	0,31/0,72	№299.15/7
Чай с лимоном	200/7	0,133	0,005	12,190	46,292	0,006	0,007	2,34	5,61	0,562	№154
Ужин-II											
Кисломолочные продукты(кефир, ряженка,	200	10	6,4	178	174	0,06	0,34	1,2	140	0,2	№536

йогурт)											
Всего		128,88	82,025	487,7	2548,632	1,336	2,267	167,3	1092,47	48,782	

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	200/5	6,1	10,3	24,1	182	0,05	0	1,33	142,66	1,33	№173
Бутерброд с маслом, сыр	40/10/20	8,0	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 из свежих огурцов	80	0,60	4,87	1,9	53,84	0,02	0,01	2,35	8,16	0,3	№7
Суп вермишелевый на мк/б	250/25	4,29	3,33	20,9	130,73	0,018	0,041	7,59	14,68	1,01	№22
Гороховое пюре	180	13	3,53	28,61	200,55	0,01	0,01	0	2	0,2	№13
Гуляш мясной	80/50	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, пшеничный	хлеб 40/40	2,6/3,04	0,48/0,24	1,05/20,49	72,4/93,2	0,02/0,02	0,02	0	14/8	0,31/0,36	№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	120	0,72	0,72	17,64	79,2	0,1	0,2	15,6	19,2	26,4	№458
Ужин- I											
Салат морковный с яблоком	80	0,68	4,17	6,29	65,5	0,36	0	5,56	16,9	1,0	№40
Картофель отварной	200	3,84	8,3	31,7	216,46	0,3	0,2	16	45,3	2,15	№333
Суфле из мяса кур с соусом	80/20	11,6	14,88	2,44	189,7	0,01	0	0,10	1,0	0,1	№310
Хлеб	40/80	2,6/6,08	0,48/0,48	1,05/40,96	72,4/186,4	0,02/0,02	0,02	0	14/16	0,31/0,72	299
Чай с лимоном	200/7	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	5,8	5	8,4	108	0,04	0,26	0,6	248	0,2	№121
Всего		99,813	99,98	336,55	2725,97	1,864	1,618	59,4	1246,17	43,152	

VI-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	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	17,0	269,2	0,07	0,36	0	44	2,0	№117.111/5.04
Чай с лимоном	200/7	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	250/25/5	1,82	4,91	12,74	102,5	0,22	0,23	76,31	100,6	4,48	№170
Биточки мясная с подливом	80/35	17,9	18,61	24,23	337	0,07	0,10	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	№688
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	40/40	2,6/3,04	0,48/0,24	1,05/20,49	72,4/93,2	0,02/0,02	0,02	0	14/8	0,31/0,36	№299.15/7
Полдник											
Печенье ,шоколад	30/20	3,7\4,9	5,9\17,3	37,4\25,2	208,5\277	0,08	0,05	0	14,5\12,5	1,05\2	503/604
Чай с сахаром	200/7	0,133	0,005	12,19	46,292	0,006	0,007	2,34	5,61	0,562	№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 «Зимний»	80	1,6	2,96	3,12	56	0,03	0,04	5,42	16	0,50	№571
Плов с курами	230	12,7	11,7	41,9	299	0,1	0	1,8	23,6	1,9	№304
Хлеб	40/80	2,6/6,08	0,48/0,48	1,05/40,96	72,4/186,4	0,02/0,02	0,02	0	14,/16	0,31/0,72	№299.15/7
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0	4	14	0,8	№399
Ужин-II											
Кисломолочные продукты(кефир, ряженка, йогурт)	200	7,2	5,76	7,56	120,6	0,04	0,23	0,54	223	0,18	№35
Всего		92,986	105,99	379,04	2926,284	0,908	1,362	185,78	604,7	59,094	

VII-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	3,09	4,07	32,09	177	0	0	0	3,5	0,34	№173
Бутерброд с маслом.сыр	40/10/20	8,0	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 свежих помидоров	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	200/83	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	40/40	2,6/3,04	0,48/0,24	1,05/20,49	72,4/93,2	0,02/0,02	0,02	0	14/8	0,31/0,36	№299.15/7
Полдник											
Вафли, шоколад	30/20	3,65\4,9	4,7\17,3	24,4\25,2	155\277	0,07	0,1	0,6	32\12	0,7\2	503/40
Чай с лимоном	200/7	0,133	0,005	12,19	46,29	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 картофельный с помидорами	80	1,35	4,25	9,14	80,32	0,1	0,06	19,2	12,8	0,74	№24
Гречка отварная с маслом	150	8,59	6,09	38,64	243	0,02	0,18	1,5	1,4	50,6	№53
Котлета куриная с соусом	80/35	8,38	7,49	12,52	137,26	0,1	0	4	31,9	1,2	№46
Хлеб	40/80	2,6/6,08	0,48/0,48	1,05/40,96	72,4/186,4	0,02/0,02	0,02	0	14/16	0,31/0,72	№299.15/7
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0	4	14	0,8	№399
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		90,363	86,635	427,58	2780,53	1,066	1,487	96,07	915,84	95,532	

VIII-ДЕНЬ

Наименование блюда продукта	Выход блюда	Химический состав			Калории	Витамины			Минералы		№ рецептуры
		Белки	Жиры	углеводы		В1	В2	С	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	№7
Кофейный напиток на молоке	200	2,85	2,41	14,36	91	0,06	0,26	2,1	244,3	0,23	№68
Обед											
Салат из свежих помидоров	80	0,72	1,2	3,28	28,8	0,04	0	135,4	11,24	0,53	№12
Суп «Крестьянский» на курином бульоне	250/20	5,98	7,53	15,52	148,27	0,3	0,18	26,31	45,2	4,48	№201
Гуляш из филе кур	80/50	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 с/ф	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	0,01	4	6,85	0,92	№868
Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	40/40	2,6/3,04	0,48/0,24	1,05/20,49	72,4/93,2	0,02/0,02	0,02	0	14/8	0,31/0,36	№299.15/7
Полдник											
Печенье,шоколад	30/20	3,7/4,9	5,9/17,3	37,4/25,2	280,5/277	0,08	0,05	0	14,5/12,5	1,05/2	№503/604
Чай с лимоном	200/7	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	2,3	8,6	0,3	№
Картофельное пюре	180	3,78	9,54	26,46	135	0,2	0,1	14,4	40,7	1,9	№694
Шницель с соусом	80/35	11,7	10,2	12,12	188,56	0	0	0,31	17,5	0,93	№608
Хлеб	40/80	2,6/6,08	0,48/0,48	1,05/40,96	72,4/186,4	0,02/0,02	0,02	0	14/16	0,31/0,72	№299,15/1
Кисель	200	0	0	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		76,58	85,195	394,33	2722,38	1,056	0,987	223,77	638,25	190,032	

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	40/10/30	14,2	16,72	17	269,2	0,05	0,36	0	44	2,0	№117.111/2
Чай с лимоном	200\7	0,133	0,005	12,190	46,292	0,006	0,007	2,34	5,61	0,562	№154
Обед											
Салат из свеклы с зеленым горошком	80\3	1,5	6,0	5,44	85,32	0,8	0,03	5,8	22,9	0,83	№53
Суп лапша с курицей	250/34	32,39	9,84	152,44	827,75	0,21	0,18	26,28	35	3,29	№86
Рагу овощное	180	2,75	13,2	17,33	199,2	0,08	0	10,4	28,68	1,18	№321
Котлеты мясные с подливом	80/20	12,6	14,2	12	191	0,01	0,01	1,6	3,2	0,2	№272
Компот из с/ф	200	0,04	0	24,76	94,2	-	-	0,5	25,5	3,03	№868
Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	40/40	2,6/3,04	0,48/0,24	1,05/20,49	72,4/93,2	0,02/0,02	0,02	0	14/8	0,31/0,36	№299.15
Полдник											
Выпечка	100	8	6	57,5	314,75	0,11	0,07	13,1	30,1	22,75	№464
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											
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 подливом	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	40/80	2,6/6,08	0,48/0,48	1,05/40,96	72,4/186,4	0,02/0,02	0,02	0	14/16	0,31/0,72	№299.15
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		121,603	103,515	504,27	2671,33	1,726	1,487	98,39	513,86	66,602	

X-ДЕНЬ

Наименование блюда продукта	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	8,0	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 картофельный с огурцами	80	1,36	4,24	8,4	76,8	0,06	0,03	10,4	15,2	0,56	№65
Суп овощной на мк/б	250/25	2,52	8,98	14,03	147,55	0	0	10,2	38,57	0,11	№202
Зразы куриные с омлетом и овощами с соусом	80/35	13,68	14,48	7,84	216,8	0,01	0,01	1,9	9,6	0,67	№
Каша гречневая с маслом	150	8,5	6,09	38,64	243	0,02	0,13	1,5	1,4	50,6	№313
Компот из с/ф	200	0,44	0,02	27,76	113	-	-	0,4	25,5	3,03	№62
Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	40/40	2,6/3,04	0,48/0,24	1,05/20,49	72,4/93,2	0,02/0,02	0,02	0	14/8	0,31/0,36	№299.15
Полдник											
Суфле творожное со сгущ.молоком	100/20	14,38	8,97	22,8	235,24	0,05	0,25	0,89	146,71	0,712	№82
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	40/80	2,6/6,08	0,48/0,48	1,05/40,96	72,4/186,4	0,02/0,02	0,02	0	14/16	0,31/0,72	№299.15/167
Чай с лимоном	200\7	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	№2510
Всего		99,82	110,33	312,5	2804,44	0,616	2,077	63,17	1102,44	130,51	

XI-ДЕНЬ

Наименование блюда продукта	Выход блюда	Химический состав			Калории	Витамины			Минералы		№ рецептуры
		Белки	Жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак											
Каша гречневая молочная	200	7,5	7,8	33,6	235,6	0,16	0,2	0,6	127,9	2,6	№6.11
Бутерброд с маслом	40/10	2,44	7,52	16,51	143,6	0,02	0,08	0,17	211,2	0,02	№.117.111
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	200\56	17,6	5,43	15,9	207,2	0,01	0,01	6,5	0,16	0,96	№276
Компот из с/ф	200	0,44	0,02	27,76	113	-	-	0,4	25,5	3,03	№32
Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	40/40	2,6/3,04	0,48/0,24	1,05/20,49	72,4/93,2	0,02/0,02	0,02	0	14/8	0,31/0,36	№299.15
Полдник											
Выпечка	100	8	6	57,5	314,75	0,11	0,07	13,1	30,1	22,75	№464
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 «Зимний»	80	1,6	2,9	5,52	56	0,02	0,03	5,42	16	0,5	№113
Суфле из печени с соусом	80\35	19,26	10,37	15,32	242,9	5,17	0	14,16	16,8	3,6	№4058
Макароны отварные	150	5,64	4,95	35,42	208,7	0,1	0	0	6,15	0,6	№317
Хлеб	64/80	2,6/6,08	0,48/0,48	1,05/40,96	72,4/186,4	0,02/0,02	0,02	0	14/16	0,31/0,72	№299.15/163
Чай с лимоном	200/7	0,133	0,005	12,19	46,292	0,006	0,007	2,34	5,61	0,562	№154
Яйцо вареное	30	12,7	11,5	0,7	157	0,07	0,45	0	55	2,5	№5,04
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		111,103	77,925	378,4	2793,15	17,34	2,047	83,68	1008,09	72,95	

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	220	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	17,0	269,2	0,06	0,36	0	44	2,0	№117.111/2
Чай с лимоном	200\7	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	13,0	11,2	0,53	№
Рассольник ленинградский со сметаной	250/25/10	7,62	5,06	10,93	104	0,3	0,03	7,54	10,2	37,9	№73
Тефтели из говядины в молочном соусе	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	40/40	2,6/3,04	0,48/0,24	1,05/20,49	72,4/93,2	0,02/0,02	0,02	0	14/8	0,31/0,36	№299.15
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	15,6	19,2	26,4	№458
Ужин- I											
Салат из картофеля с соленым огурцом	80	1,09	4,16	6,85	69,2	0,06	0,04	9,6	17	0,58	№22
Рис отварной с маслом	150	3,64	5,37	36,6	210	0,02	0,01	0	10	0,1	№315
Куры запечённые с соусом	80/35	11,9	12,48	1,36	165,44	0,1	0,1	0,6	19,8	1,0	№319
Хлеб	40/80	2,6/6,08	0,48/0,48	1,05/40,96	72,4/186,4	0,02/0,02	0,02	0	14/16	0,31/0,72	299
Чай	200	0,2	0	14	56,8	0	0	0	6	2	№392
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		94,52	103,57	324,65	2663,91	1,64	1,91	77,4	783,49	118,93	

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	8,0	14,61	16,51	230,0	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 свежих помидоров	80	0,72	1,2	3,28	28,8	0,03	0	13	11,2	0,53	№12
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 из птицы	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	40/40	2,6/3,04	0,48/0,24	1,05/20,49	72,4/93,2	0,02/0,02	0,02	0	14/8	0,31/0,36	№299
Полдник											
Печенье ,шоколад	30/20	3,7\4,9	5,9\17,3	37,4\25,2	208,5\277	0,08	0,05	0	14,5\12,5	1,05\2	№503/604
Чай с лимоном	200/7	0,12	0,02	12,13	47	0,01	0,01	2,05	5,01	0,49	№200,264
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	0,02	0,03	10,9	29,6	0,76	№40
Жаркое по домашнему с курами	250/47	7,5	5,3	14,66	227,27	0,41	0,3	8,1	52,5	5,26	№153
Хлеб	40/80	2,6/6,08	0,48/0,48	1,05/40,96	72,4/186,4	0,02/0,02	0,02	0	14/16	0,31/0,72	№299
Масло	10	0,08	7,26	0,14	66,1	0,02	0,1	0,1	23	0,1	№41
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0	4	14	0,8	399
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		74,25	94,46	356,07	2726,53	1,02	1,53	74,62	889,28	42,99	

XIV-ДЕНЬ

Наименование блюда 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	№
Бутерброд с маслом, яйцо	40/10/30	12,6	16,72	17	269,28	0,06	0,36	0	44	2,0	№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
Суп с мясными фрикадельками	250/25	1,55	8,29	12,61	131,3	0	0	14,75	90,1	0,89	№104
Картофельное пюре	180	3,78	9,54	26,46	135	0	0,21	1	36	41,4	№694
Котлеты рыбные соусом	80/35	6,9	5,8	9,9	120,04	0,05	0,07	1,0	40,9	0,76	№255
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	40/40	2,6/3,04	0,48/0,24	1,05/20,49	72,4/93,2	0,02/0,02	0,02	0	14/8	0,31/0,36	№299
Полдник											
Вафли, шоколад	30/20	3,65\4,9	4,7\17,3	24,4\25,2	155\277	0,07	0,1	0,6	32\12	0,7\2	№503
Чай с лимоном	200/7	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	6,0	38,64	243	0	0	1,5	3	1,35	№313
Гуляш из филе кур	80\50	14	14,3	7,44	168,2	0,13	0,17	1,8	1,28	26,01	№311
Хлеб	40/80	2,6/6,08	0,48/0,48	1,05/40,96	72,4/186,4	0,02/0,02	0,02	0	14/16	0,31/0,72	№299
Кисель	200	0	0	18	60	0,02	0,06	26	32	44	№233
Ужин- II											
Сок	200	1	0,2	20,20	92	0,02	0	4	14	0,8	№399
Всего		83,87	110,21	364,74	2737,70	0,792	1,49	125,57	857,15	149,86	

Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	100\3	4,2	9,2	5,7	122	0,07	0,12	14,5	48,2	0,97	№46
Картофельное пюре	200	4,2	10,6	29,4	150	0	0,24	1,8	40	46	№694
Печень по-строгановски	100/20	13,67	9,82	7,35	174,52	0,22	1,5	8,14	37,14	4,92	№07016
Хлеб ржаной/пшеничный	60\100	3,96/7,6	0,72/0,6	1,38/52,3	108,6/233	0,1/0,1	0,1/0,06	0	21/20	0,63/0,9	№7/299,15
Чай с лимоном	200/7	0,133	0,005	12,190	46,292	0,006	0,007	2,34	5,61	0,562	№154
Ужин-II											
Сок	200	1	0,2	20	65,8	0,02	0,06	4	14	2,8	№389
Всего		96,663	90,105	397,33	2823,462	1,192	3,325	129,45	793,67	91,922	

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 помидоров	100	0,9	1,5	4,1	36	0,04	0	16,34	14,06	0,67	№
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	120/75	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	3,96/3,8	0,72/0,3	1,38/26,15	108,6/116,5	0,1/0,05	0,03	0	21/10	0,63/0,45	№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	0,1	0,2	15,9	19,2	26,4	№458
Ужин- I											
Салат «Студенческий»	100/3	3,8	10,5	6,8	137	0,05	0,06	2,24	16,25	0,56	№39
Макароны отварные с маслом	180/35	6,6	10,37	36,36	264,72	0,01	0,01	0,03	1	0,1	№688/228

Кисломолочные продукты(кефир, ряженка, йогурт)	200	5,6	6,4	8,2	113,6	0,06	0,34	1,4	240	0,2	№120
Всего		129,343	94,575	340,224	2716,51	6,496	1,678	146,27	746,2	77,36	

IV-ДЕНЬ

Наименование блюда продукта	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	№117.111/5.04
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 «Винегрет»	100/3	1,26	10,14	8,32	129,26	0,02	0,04	9,07	37,15	1,3	№14
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 подливом	100\35	11,51	7,77	5,96	134,5	0,1	0,2	1	0,12	0,4	№268
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 с/ф	200	0,04	0	24,76	94,2	-	-	0,5	25,5	3,03	№32
Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	60/50	3,96/3,8	0,72/0,3	1,38/26,15	108,6/116,5	0,1/0,05	0,03	0	21/10	0,63/0,45	№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	120	0,72	0,72	17,64	79,2	0,1	0,2	15,9	19,2	26,4	№458
Ужин- I											
Салат из св. помидоров	100	0,9	1,5	4,1	36	0,04	0	16,34	14,06	0,67	№12
Картофельная запеканка с мясом	200/53	14,7	11,51	31,15	287,27	0,31	0,39	41,82	114	4,95	№291
Хлеб	60\100	3,96/7,6	0,72/0,6	1,38/52,3	108,6/233	0,1/0,1	0,03	0	21/20	0,63/0,9	№299.15/7
Чай с лимоном	200/7	0,133	0,005	12,190	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		154,373	91,595	536,78	2860,872	1,526	2,487	172,51	1133,84	50,732	

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	200/5	6,1	10,3	24,1	182	0,05	0	1,33	142,66	1,33	№173
Бутерброд с маслом, сыр	50/10/3 0	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 из свежих огурцов	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	250/25	4,29	3,33	20,9	130,73	0,018	0,041	7,59	14,68	1,01	№22
Гороховое пюре	180	13	3,53	28,61	200,55						№13
Гуляш мясной	80/50	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, пшеничный	хлеб 60/50	3,96/3,8	0,72/0,3	1,38/26,15	108,6/116,5	0,1/0,05	0,03	0	21/10	0,63/0,45	№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	120	0,72	0,72	17,64	79,2	0,1	0,2	15,6	19,2	26,4	№458
Ужин- I											
Салат морковный с яблоком	100/3	0,86	5,22	7,87	81,9	0,45	0	6,95	21,19	1,31	№40
Картофель отварной	200	3,84	8,3	31,7	216,46	0,3	0,2	16	45,3	2,15	№333
Суфле из мяса кур с подливом	100/20	14,5	18,6	3,05	237,14	0,01	0	0,13	1,0	0,1	№310
Хлеб	60/100	3,96/7,6	0,72/0,6	1,37/52,3	108,6/233	0,1/0,1	0,06	0	21/20	0,63/0,9	299
Чай с лимоном	200/7	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	5,8	5	8,4	108	0,04	0,26	0,6	248	0,2	№121
Всего		110,063	110,295	361	3001,372	2,224	1,658	61,51	1323,2	44,172	

VI-ДЕНЬ

Наименование блюда продукта	Выход блюда	Химический состав			Калории	Витамины			Минералы		№ рецептуры
		Белки	Жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
Завтрак											
Каша манная молочная	250	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	200/7	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	250/25/5	1,82	4,91	12,74	102,5	0,22	0,23	76,31	100,6	4,48	№170
Биточки мясная с подливом	100/35	22,38	23,27	30,29	421,3	0,07	0,13	41,6	72	2,2	№13
Макароны отварная с маслом	180	6,12	9	34,2	243,02	0,06	0,08	2,2	0	0,72	№688
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	3,96/3,8	0,72/0,3	1,38/26,15	108,6/116,5	0,1/0,05	0,03	0	21/10	0,63/0,45	№299.15/7
Полдник											
Печенье ,шоколад	30/20	3,7\4,9	5,9\17,3	37,4\25,2	208,5\277	0,08	0,05	0	14,5\12,5	1,05\2	503/604
Чай с сахаром	200	0,133	0,005	12,19	46,292	0,006	0,007	2,34	5,61	0,562	№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 «Зимний»	100\3	2	3,7	6,9	70	0,03	0,04	6,78	20	0,63	№571
Плов с курами	230	12,7	11,7	41,9	299	0,1	0	1,8	23,6	1,9	№304
Хлеб	60/100	3,96/7,6	0,72/0,6	1,38/52,3	108,6/233	0,1/0,1	0,03	0	21/20	0,63/0,9	№299.15/7
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0	4	14	0,8	№399
Ужин-II											
Кисломолочные продукты(кефир, ряженка, йогурт)	200	7,2	5,76	7,56	120,6	0,04	0,23	0,54	223	0,18	№35
Всего		107,176	117,78	416,89	3267,644	1,178	1,494	196,53	656,14	61,194	

VII-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	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 свежих помидоров	100	0,9	1,5	4,1	36	0,04	0	16,34	14,06	0,67	№12
Суп гороховый куриный	250/25	12,542	9,295	27,332	256,48	0,39	0,2	21,75	56,36	4,85	№32
Рыба запеченная с картофелем по русски	200/83	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	3,96/3,8	0,72/0,3	1,38/26,15	108,6/116,5	0,1/0,05	0,03	0	21/10	0,63/0,45	№299.15/7
Полдник											
Вафли, шоколад	30/20	3,65\4,9	4,7\17,3	24,4\25,2	155\277	0,07	0,1	0,6	32\12	0,7\2	№503/40
Чай с лимоном	200/7	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 картофельный с помидорами	100	1,69	5,32	11,43	100,4	0,1	0,06	24	16,06	0,93	№24
Гречка отварная с маслом	200	11,46	8,12	51,52	324	0,02	0,18	2	1,9	67,5	№53
Котлета куриная с соусом	100/35	10,48	9,37	15,66	171,58	0,1	0	5	39,9	1,6	№46
Хлеб	60/100	3,96/7,6	0,72/0,6	1,38/52,3	108,6/233	0,1/0,1	0,03	0	21/20	0,63/0,9	№299.15/7
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0	4	14	0,8	№399
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		102,865	96,24	468,502	3122,932	1,336	1,504	105,76	1008,26	114,072	

VIII-ДЕНЬ

Наименование блюда продукта	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	50/10/30	5,58	8,32	14,84	157	0,04	0,07	0,06	139,44	0,49	№7
Кофейный напиток на молоке	200	2,85	2,41	14,36	91	0,06	0,26	2,1	244,3	0,23	№68
Обед											
Салат из свежих помидоров	100	0,9	1,5	4,1	36	0,04	0	169,34	14,06	0,67	№12
Суп «Крестьянский» на курином бульоне	250/20	5,98	7,53	15,52	148,27	0,3	0,18	26,31	45,2	4,48	№201
Гуляш из филе кур	80/50	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 с/ф	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	0,01	4	6,85	0,92	№868
Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	60/50	3,96/3,8	0,72/0,3	1,38/26,15	108,6/116,5	0,1/0,05	0,03	0	21/10	0,63/0,45	№299.15/7
Полдник											
Печенье,шоколад	30/20	3,7/4,9	5,9/17,3	37,4/25,2	280,5/277	0,08	0,05	0	14,5/12,5	1,05/2	№503/604
Чай с лимоном	200/7	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 с соусом	100/35	14,68	12,77	15,16	235,7	0	0	0,39	21,92	1,17	№608
Хлеб	60/100	3,96/7,6	0,72/0,6	1,38/52,3	108,6/233	0,4/0,1	0,03	0	21/20	0,63/0,9	№299,15/1
Кисель	200	0	0	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		88,263	92,99	430,89	3021,262	1,736	1,007	260,58	699,58	213,882	

IX-ДЕНЬ

Наименование блюда и продукта	Выход блюда	Химический состав			Калории	Витамины			Минералы		№ рецептуры
		Белки	Жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe	
Завтрак											
Каша рисовая молочная	250	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\7	0,133	0,005	12,190	46,292	0,006	0,007	2,34	5,61	0,562	№154
Обед											
Салат из свеклы с зеленым горошком	100\3	1,88	7,6	6,81	106,66	1,01	0,03	7,25	28,72	1,04	№53
Суп лапша с курицей	250/34	32,39	9,84	152,44	827,75	0,21	0,18	26,28	35	3,29	№86
Рагу овощное	180	2,75	13,2	17,33	199,2	0,08	0	10,4	28,68	1,18	№321
Котлеты мясные с подливом	100\20	15,75	17,75	15	238,75	0,01	0,01	2	4	0,2	№272
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	3,96/3,8	0,72/0,3	1,38/26,15	108,6/116,5	0,1/0,05	0,03	0	21/10	0,63/0,45	№299.15
Полдник											
Выпечка	100	8	6	57,5	314,75	0,11	0,07	13,1	30,1	22,75	№464
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											
Овощная нарезка: огурцы	100	0,7	0,08	1,51	9,2	0,02	0,01	2,94	10,2	0,3	№
Фрикадельки рыбные с подливом	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	60/100	3,96/7,6	0,72/0,6	1,38/52,3	108,6/233	0,1/0,1	0,03	0	21/20	0,63/0,9	№299.15
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		134,9	116,6	536,78	3843,76	2,446	1,697	102,49	565,81	68,66	

X-ДЕНЬ

Наименование блюда продукта	Выход блюда	Химический состав			Калории	Витамины			Минералы		№ рецептуры
		Белки	Жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
Завтрак											
Омлет натуральный	200	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 картофельный с огурцами	100	1,7	5,3	10,5	96	0,08	0,04	13,1	19	0,7	№65
Суп овощной на мк/б	250/25	2,52	8,98	14,03	147,55	0	0	10,2	38,57	0,11	№202
Зразы куриные с омлетом и овощами с соусом	100/35	17,1	18,1	9,8	271	0,01	0,01	2,41	12,01	0,84	№
Каша гречневая с маслом	200	11,45	8,12	51,52	324	0,02	0,18	2	1,9	67,5	№313
Компот из с/ф	200	0,44	0,02	27,76	113	-	-	0,4	25,5	3,03	№62
Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	60/50	3,96/3,8	0,72/0,3	1,38/26,15	108,6/116,5	0,1/0,05	0,03	0	21/10	0,63/0,45	№299.15
Полдник											
Суфле творожное со сгущ.молоком	100/20	14,38	8,97	22,8	235,24	0,05	0,25	0,89	146,71	0,712	№82
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	60/100	3,96/7,6	0,72/0,6	1,38/52,3	108,6/233	0,1/0,1	0,03	0	21/20	0,63/0,9	№299.15/167
Чай с лимоном	200\7	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	№2510
Всего		116,893	126,245	357,17	3107,782	0,906	2,187	69,89	1195,59	153,574	

XI-ДЕНЬ

Наименование блюда продукта	Выход блюда	Химический состав			Калории	Витамины			Минералы		№ рецептуры
		Белки	Жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe	
Завтрак											
Каша гречневая молочная	250	7,5	7,8	33,6	235,6	0,16	0,2	0,6	127,9	2,6	№6.11
Бутерброд с маслом	50/10	3,05	9,41	20,64	179,6	0,02	0,1	0,22	264	0,02	№.117.111
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	100	0,7	0,08	1,51	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	250\56	22,02	6,79	19,95	259	0,01	0,01	8,15	0,21	1,2	№276
Компот из с/ф	200	0,44	0,02	27,76	113	-	-	0,4	25,5	3,03	№32
Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	60/50	3,96/3,8	0,72/0,3	1,38/26,15	108,6/116,5	0,1/0,05	0,03	0	21/10	0,63/0,45	№299.15
Полдник											
Выпечка	100	8	6	57,5	314,75	0,11	0,07	13,1	30,1	22,75	№464
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 «Зимний»	100	2	3,7	6,9	70	0,03	0,04	6,78	20	0,63	№113
Суфле из печени с соусом	100\35	24,08	12,97	19,16	303,7	6,47	0	17,7	21	4,5	№4058
Макаронные изделия отварные	200	7,53	6,61	47,23	278,3	0,1	0	0	8,2	0,8	№317
Хлеб	60/100	10,36	9,24	74,2	401,8	0,02	0,06	26,07	20,2	1,22	№299.15/163
Чай с лимоном	200/7	0,133	0,005	12,19	46,292	0,006	0,007	2,34	5,61	0,562	№154
Яйцо вареное	30	12,7	11,5	0,7	157	0,07	0,45	0	55	2,5	№5,04
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		129,273	94,835	446,73	3271,472	21,486	2,267	119,99	1079,85	76,512	

XII-ДЕНЬ

Наименование блюда продукта	Выход блюда	Химический состав			Калории	Витамины			Минералы		№ рецептуры
		Белки	Жиры	углеводы		В1	В2	С	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\7	0,133	0,005	12,19	46,292	0,006	0,007	2,34	5,61	0,562	№154
Обед											
Овощная нарезка: помидоры	100	1,01	5,3	2,71	105,46	0,04	0	16,34	14,06	0,67	№
Рассольник ленинградский со сметаной	250/25/10	7,62	5,06	10,93	104	0,3	0,03	7,54	10,2	37,9	№73
Тефтели из говядины в молочном соусе	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 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	60/50	3,96/3,8	0,72/0,3	1,38/26,15	108,6/116,5	0,1/0,05	0,03	0	21/10	0,63/0,45	№299.15
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 картофеля с соленым огурцом	100	1,37	5,21	8,57	86,6	0,07	0,05	12	21,3	0,73	№22
Рис отварной с маслом	200	4,86	7,16	48,9	280	0,1	0	0,1	0,10	0	№315
Куры запечённые с соусом	100/20	14,9	15,6	1,7	206,8	0,1	0,1	0,8	24,8	1,3	№319
Хлеб	60/100	3,96/7,6	0,72/0,6	1,38/52,3	108,6/233	0,1/0,1	0,03	0	21/20	0,63/0,9	299
Чай	200	0,2	0	14	56,8	0	0	0	6	2	№943
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		110,903	122,005	368,7	3116,722	1,929	2,051	83,64	832,15	125,792	

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 свежих помидоров	100	0,9	1,5	4,1	36	0,04	0	16,34	14,06	0,67	№12
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 из птицы	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	60/50	3,96/3,8	0,72/0,3	1,38/26,15	108,6/116,5	0,1/0,05	0,03	0	21/10	0,63/0,45	№299
Полдник											
Печенье ,шоколад	30/20	3,7\4,9	5,9\17,3	37,4\25,2	208,5\277	0,08	0,05	0	14,5\12,5	1,05\2	№503/604
Чай с лимоном	200/7	0,12	0,02	12,13	47	0,01	0,01	2,05	5,01	0,49	№200,264
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\3	1,5	4,6	11	91	0,03	0,04	13,7	38,1	0,95	№40
Жаркое по домашнему с курами	250/47	7,5	5,3	14,66	227,27	0,41	0,3	8,1	52,5	5,26	№153
Хлеб	60/100	3,96/7,6	0,72/0,6	1,38/52,3	108,6/233	0,1/0,1	0,03	0	21/20	0,63/0,9	№299
Масло	10	0,08	7,26	0,14	66,1	0,02	0,1	0,1	23	0,1	№41
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0	4	14	0,8	399
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		81,74	100	380,88	2951,83	1,32	1,58	80,81	973,44	44,234	

XIV-ДЕНЬ

Наименование блюда 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	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 свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	0,02	0,01	2,94	10,2	0,3	№7
Суп с мясными фрикадельками	300/25	1,86	9,95	15,14	157,6	0	0	17,7	108,2	1,07	№104
Картофельное пюре	200	4,2	10,6	29,4	150	0	0,24	1	40	46	№694
Котлеты рыбные соусом	100/35	8,73	7,25	12,46	150,05	0,06	0,08	1,1	51,15	0,96	№255
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	3,96/3,8	0,72/0,3	1,38/26,15	108,6/116,5	0,1/0,05	0,03	0	21/10	0,63/0,45	№299
Полдник											
Вафли, шоколад	30/20	3,65\4,9	4,7\17,3	24,4\25,2	155\277	0,07	0,1	0,6	32\12	0,7\2	№503/40
Чай с лимоном	200/7	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\3	1,7	5,3	10,5	96	0,08	0	13,1	19	0,7	№65
Гречка отварная	200	11,46	8,12	51,52	324	0	0	2	4	1,8	№313
Гуляш из филе кур	50\50	14	14,3	7,44	168,2	0,13	0,17	1,8	1,28	26,01	№311
Хлеб	60/100	3,96/7,6	0,72/0,6	1,38/52,3	108,6/233	0,1/0,1	0,03	0	21/20	0,63/0,9	№299
Кисель	200	0	0	18	60	0,02	0,06	26	32	44	№233
Ужин-II											
Сок	200	1	0,2	20,20	92	0,02	0	4	14	0,8	№399
Всего		105,803	121,255	410,26	3132,232	1,102	1,645	132,48	927,3	156,942	