

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

**ПРИКАЗ**

26 июня 2026

№ 44-ОД  
Экз. \_\_\_\_\_

г. Ульяновск

**Об утверждении меню на профильную (интенсивную) региональную смену  
«СМиП «Код Успеха»» с 01.07.2026 по 21.07.2026**

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 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. 21 - дневное меню для обучающихся детей с 12 лет и старше (приложение №1).

1.2. 21 - дневное меню для обучающихся детей от 7 лет 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 26.06.2026 № 44— ОД

**21 - дневное меню для обучающихся детей от 12 лет и старше**  
**1 июля**

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 / вафли	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 капусты 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
Сок	200/3	1	0,2	20,2	92	0,02	0	4	14	0,8	№392
<b>Ужин-II</b>											
Йогурт	200	5,22	5,76	7,2	106,2	0	0,34	1,26	140	0,2	№22
<b>Всего</b>		<b>76,95</b>	<b>92,17</b>	<b>310,16</b>	<b>2579,68</b>	<b>6,226</b>	<b>1,839</b>	<b>95,48</b>	<b>484,46</b>	<b>52,92</b>	

**2 июля**

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	220	6,81	10,98	29,43	245,95	0,11	0	2,2	199,84	0	№190
Горячие бутерброды с сыром	50/10/20	10,01	18,27	20,64	287,6	0,02	0,1	0,22	264	0,02	№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 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 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>											
Творожная запеканка со сгущенным молоком	200/20	31,73	23,2	44,1	491,33	0,06	0	0	245,3	0	№224
чай	200	0,19	0	10,09	41,11	0	0	0,04	12,91	0,74	№392
<b>Ужин- I</b>											
Овощная нарезка: помидоры	100	1,301	5,3	2,71	105,46	0,04	0	16,34	14,06	0,67	№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
Котлета из филе кур 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
сок	200	1	0,2	20	65,8	0,02	0,06	4	14	2,8	№399
<b>Ужин-II</b>											
Йогурт	200	10	6,4	17	174	0	0	1,2	0	0	№389
<b>Всего</b>		<b>128,291</b>	<b>123,83</b>	<b>393,34</b>	<b>3260,93</b>	<b>1,03</b>	<b>0,82</b>	<b>72,43</b>	<b>1139,37</b>	<b>85,85</b>	

**3 июля**

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	6,21	5,28	27,9	184	0,19	0,3	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
Чай	200	0,19	0	10,09	44,11	0	0	0,04	12,91	0,74	№392
<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	0,98	6,15	3,73	74,2	0,05	0	16,76	18,68	0,74	№12
Рассольник на мк/б со сметаной	300/34/10	2,68	5,25	17,76	129,78	0,1	0,06	9,28	36,55	1,21	№96
Жаркое по-домашнему	250	42,54	10,91	37,85	418,45	0,41	0,3	62,32	52,5	5,26	№590
Компот из с/	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>											
сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0	4	14	0,8	№399
Выпечка	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	0,1	№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	0	29,02	121,52	0,01	0,03	13,1	19,3	22,03	№63
<b>Ужин-II</b>											
Йогурт	200	10	6,4	17,0	174	0,06	0,34	1,2	140	0,2	№536
<b>Всего</b>		<b>118,16</b>	<b>82,13</b>	<b>390,53</b>	<b>2912,21</b>	<b>1,75</b>	<b>2,02</b>	<b>134,99</b>	<b>790,94</b>	<b>68,19</b>	

4 июля

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	6,6	6,2	23,8	178	0,06	0,18	0,76	162,72	0,48	№93
Бутерброд с маслом,	50/10	10,01	18,27	20,64	287,6	0,02	0,1	0,22	264	0,02	№.117,111/2
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	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 из филе кур с соусом	100/30	14,5	18,6	3,05	237,14	0,01	0	0,13	1	0,1	№268
Макароны отварные	200	5,5	4,57	26,44	168	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
Выпечка	100	6,4	4,8	46	251,8	0,15	0,03	0	31	1	№464
<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	0,19	0	10,09	41,11	0	0	0,04	12,91	0,74	№392
<b>Ужин-II</b>											
Йогурт	200	10	6,4	17	174	0,02	0	1,2	14	0,8	№536
<b>Всего</b>		<b>101,14</b>	<b>168,61</b>	<b>364,7</b>	<b>2893,2</b>	<b>2,5</b>	<b>2,04</b>	<b>166,3</b>	<b>1111,81</b>	<b>49</b>	

5 июля

Наименование блюда продукта	Выход блюда	Химический состав			Калории	Витамины			Минералы		№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углево-ды		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, 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	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 куриный	300/34	4,29	3,33	20,9	130,73	0,018	0,041	7,59	14,68	1,01	№22
Гречка отварная	200	11,46	8,12	51,52	324	0,02	0,18	2	1,9	67,5	№313
Гуляш с курами	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, пшеничный хлеб	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	6,4	4,8	46	251,8	0,15	0,03	0	31	1	№464
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	0,76	6,09	2,38	67,3	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	11	45,3	2,15	№333
Котлета из филе кур 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	0,19	0	10,09	41,11	0	0	0,04	12,91	0,74	№392
<b>Ужин-II</b>											
Йогурт	200	10	6,4	17	174	0,02	0	1,2	14	0,8	№536
<b>Всего</b>		<b>112,64</b>	<b>117,86</b>	<b>394,29</b>	<b>3025,44</b>	<b>1,408</b>	<b>2,061</b>	<b>79,84</b>	<b>752,47</b>	<b>113,98</b>	

6 июля

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	6,21	5,28	27,9	184	0,19	0,3	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
Чай	200/3	0,19	0	10,09	41,11	0	0	0,04	12,91	0,74	№392
<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	№71
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 свежих фруктов	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>											
Печенье , шоколад	30/15	8,6	23,2	62,6	485,5	0,08	0,05	0	27	3,05	№503/604
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0	4	14	0,8	№399
<b>Ужин- I</b>											
Салат « Витаминный»	100	1,5	4,6	11	91	0,03	0,04	13,7	37,1	0,95	№40
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	0,19	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	№389
<b>Всего</b>		<b>152,57</b>	<b>109,58</b>	<b>539,94</b>	<b>3147,99</b>	<b>2,126</b>	<b>1,648</b>	<b>227,53</b>	<b>711,18</b>	<b>69,6</b>	

7 июля

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	250	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	19,53	14,816	40,888	392,96	0,39	0,2	21,75	56,36	4,85	№32
Рыба запеченная с картофелем по-русски	250	16	8,9	22,7	235	0,17	0,23	8,8	44	1,6	№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>											
Творожная запеканка со сгущен- ным молоком	200/20	31,73	23,2	44,1	491,33	0,06	0	0	245,3	0	№224
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 го- рошком	100	1,5	6	5,44	85,32	0,8	0,03	5,8	22,9	0,83	№53
Гречка отварная с маслом	200	11,46	8,12	51,52	324	0,02	0,18	2	1,9	67,5	№46
Зразы из филе кур с подливом	100/20	12,6	14,2	12	191	0,01	0,01	1,6	3,2	0,2	№
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
<b>Ужин-II</b>											
Йогурт	200	10	6,4	17	174	0	0	1,2	0	0	0№536
<b>Всего</b>		<b>141,69</b>	<b>119,716</b>	<b>430,008</b>	<b>3478,52</b>	<b>2,14</b>	<b>1,76</b>	<b>79,02</b>	<b>1054,39</b>	<b>109,732</b>	

**8 июля**

Наименование блюда продукта	Выход блюда	Химический состав			Калории	Витамины			Минералы		№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe	
<b>Завтрак I</b>											
Каша пшеничная 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	10,01	18,27	20,64	287,6	0,02	0,1	0,22	264	0,02	№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 рас- тительным маслом	100	0,98	6,15	3,73	74,2	0,05	0	16,76	18,68	0,53	№15
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	
Макаронные отварные	200	7,34	6,02	35,26	224	0,06	0,08	40	7,52	0,3	№317
Компот из свежих фруктов	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	5,64	0,72	21,54	165,6	0,04	0,02	0	22	0,67	№299.15/7
<b>Полдник</b>											
Выпечка	100	6,4	4,8	46	251,8	0,07	0,1	0,6	44	2,7	№464
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0	4	14	0,8	№399
<b>Ужин- I</b>											
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	0,05	0	43	1,28	№299,15/7/41
Кисель	200	-	-	18	60	0,01	0,03	13,1	19,3	22,03	№233
<b>Ужин-II</b>											
Йогурт	200	10	6,4	17	174	0,02	0	1,2	14	0,8	№536
<b>Всего</b>		<b>98,56</b>	<b>102,43</b>	<b>411,34</b>	<b>3016,91</b>	<b>1,41</b>	<b>1,298</b>	<b>181,42</b>	<b>855,34</b>	<b>211,46</b>	

**9 июля**

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	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	200	0,19	0	10,09	41,11	0	0	0,04	12,91	0,74	№392
<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	100	1,88	7,6	6,81	106,66	1,01	0,03	7,25	28,72	1,04	№53
Суп вермишелевый куриный	300/34	32,39	9,84	152,44	827,75	0,21	0,18	26,28	35	3,29	№86
Котлета из филе кур с соусом	100/20	10	8	13,5	169,42	0,1	0	5	39,9	1,6	№313
Гречка отварная	200	11,6	10,4	56,8	382	0	0,46	0	2,38	0,06	№508
Компот из сухофруктов	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	0,03	0	31	1,08	№299.15/7
<b>Полдник</b>											
Выпечка	100	6,4	4,8	46	251,8	0,15	0,03	0	31	1	№464
Чай	200	0,19	0	10,09	41,11	0	0	0,04	12,91	0,74	№392
<b>Ужин- I</b>											
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 соусом	100/20	14,19	11,41	13,06	211,89	0,1	0,08	0,76	38,29	0,91	№174
Картофельное пюре	200	3,84	8,3	31,7	216,46	0,3	0,5	0	43	1,28	№204
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
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0	4	14	0,8	№399
<b>Ужин-II</b>											
Йогурт	200	10	6,4	17	174	0,06	0,34	1,2	140	0,2	№536
<b>Всего</b>		<b>136,69</b>	<b>110,16</b>	<b>561,29</b>	<b>3955,2</b>	<b>2,59</b>	<b>2,42</b>	<b>63,99</b>	<b>582,81</b>	<b>46,25</b>	

10 июля

Наименование блюда продукта	Выход блюда	Химический состав			Калории	Витамины			Минералы		№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
<b>Завтрак I</b>											
Омлет натуральный	150	11,2	17,4	3	212	0,08	0,44	0,4	105	2	№215
Бутерброд с маслом, сыр	50/10/20	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
<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	100	0,9	1,5	4,1	36	0,04	0	16,34	14,06	0,67	№12
Суп овощной на мк/б	300/34	2,52	8,98	14,03	147,55	0	0	10,2	38,57	0,11	№202
Тефтели из филе кур с подливой	100/20	10,48	9,37	15,66	171,58	0,1	0	5	39,9	1,6	№287/354
Макароны отварные	200	58,33	1,39	38,97	170,63	0,01	0,01	0,03	1	41	№209
Компот из сухофруктов	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	0,03	0	31	1,08	№299.15/7
<b>Полдник</b>											
Выпечка	100	6,4	4,8	46	251,8	0,15	0,03	0	31	1	№464
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0	4	14	0,8	№399
<b>Ужин- I</b>											
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	16,1	17,2	6,3/0,3	245/1026	0,01	0,02	0,3	69,5	2,2	№7/8
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	0,19	0	10,09	41,11	0	0	0,04	12,91	0,74	№392
<b>Ужин-II</b>											
йогурт	200	10	6,4	17	174	0,02	0	1,2	14	0,8	№536
<b>Всего</b>		<b>155,84</b>	<b>113,44</b>	<b>373,8</b>	<b>3990,47</b>	<b>1,09</b>	<b>1,87</b>	<b>70,93</b>	<b>1045,04</b>	<b>129,91</b>	

11 июля

Наименование блюда продукта	Выход блюда	Химический состав			Калории	Витамины			Минералы		№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
<b>Завтрак I</b>											
Каша гречневая молочная	200	7,5	7,8	33,6	235,6	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	145,2	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	0,7	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 курами	250 /47	7,5	5,3	14,66	227,27	0,41	0,3	8,1	52,5	5,26	№153
Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0	0	0,4	25,5	3,03	№376
Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	60/40	5,64	0,72	21,54	165,6	0,06	0,02	0	22	0,67	№299.15/7
<b>Полдник</b>											
Выпечка	100	6,4	4,8	46	251,8	0,15	0,03	0	31	1	№464
Чай	200	0,19	0	10,09	41,11	0	0	0,04	12,91	0,74	№392
<b>Ужин- I</b>											
Салат из свеклы	80	1,88	7,6	6,81	106,66	1,01	0,03	7,25	28,72	1,04	№53
Ёжики мясные с соусом	100/20	15,5	27,5	21	391,15	0	0	1,5	57,5	1,8	№64
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	404,7	0,3	0,5	0	43	1,28	№299.15/7/41
Сок	200/3	1	0,2	20,20	92	0,02	0,007	4,0	14	0,8	№399
<b>Ужин-II</b>											
Йогурт	200	10	6,4	17,0	174	0,06	0,34	1,2	140	0,2	№536
<b>Всего</b>		<b>102,71</b>	<b>107,61</b>	<b>412,31</b>	<b>3258,87</b>	<b>16,55</b>	<b>2,487</b>	<b>62,68</b>	<b>1144,36</b>	<b>54,66</b>	

12 июля

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	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	200	0,19	0	10,09	41,11	0	0	0,04	12,91	0,74	№392
<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	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 куриные с соусом	100/20	10	8	13,5	169,42	1	0	5	39,9	16	№174
Картофельное пюре	200	4,2	10,6	29,4	150	0	0,24	1,8	40	46	№694
Компот из свежих фруктов	200	0,1	0,04	8,71	34,72	0,003	0,004	20	3,76	0,15	№127
Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	60/40	7,76	10,2	27,53	225,1	0,15	0,03	0	31	1,08	№299.15/7
<b>Полдник</b>											
Выпечка	100	6,4	4,8	46	251,8	0,15	0,03	0	32	1	№464
Чай	200	0,19	0	10,09	41,11	0	0	0,04	12,91	0,74	№392
<b>Ужин- I</b>											
Овощная нарезка: огурцы	100	0,6	6,07	2,52	65,1	5	0,061	1	36,6	12	№12
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	102	0,06	26,07	20,2	1,22	№229,15/7/41
сок	200	1	0,2	20,20	92	0,02	0	4	14	0,8	№399
<b>Ужин-II</b>											
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0	4	14	0,8	№399
<b>Всего</b>		<b>94,081</b>	<b>99,12</b>	<b>478,59</b>	<b>2715,82</b>	<b>108,853</b>	<b>1,295</b>	<b>104,19</b>	<b>542,28</b>	<b>217,15</b>	

13 июля

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	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
<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	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 фруктов	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	6,4	4,8	46	251,8	0,15	0,03	0	32	1	№464
Чай	200	0,19	0	10,09	41,11	0	0	0,04	12,91	0,74	№392
<b>Ужин- I</b>											
Салат «Витаминный»	100	1,5	4,6	11	91	0,03	0,04	13,7	38,1	0,95	№40
Плов с курами	250/47	12,7	11,7	41,9	299	0,1	0,3	1,8	23,6	1,9	№304
Хлеб с маслом	60/50/10	11,64	8,58	50,82	407,7	0,3	0,5	0	43	1,08	№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	№399
<b>Всего</b>		<b>80,21</b>	<b>93,49</b>	<b>387,39</b>	<b>2750,27</b>	<b>1,036</b>	<b>1,908</b>	<b>115,79</b>	<b>965,28</b>	<b>84,54</b>	

14 июля

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	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	5,5	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
<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. 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	250/34/10	1,82	4,91	12,74	102,5	0,02	0,02	10,39	21,78	1,34	№170
Жаркое с курами	250	7,5	5,3	14,66	227,77	0,41	0,3	8,1	52,5	5,26	№153
Компот из с/ф	200	0,04	0	24,76	94,2			3,3	16,56	0,014	№376
Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	60/50	7,76	1,02	27,53	0,15	0,05		43	1,28		№299/15/7
<b>Полдник</b>											
Выпечка	100	6,4	4,8	46	251,8	0,15	0,03	0	31	1	№464
Чай	200	0,19	0	10,09	41,11	0	0	0,04	12,91	0,74	№392
<b>Ужин- I</b>											
Овощная нарезка :помидоры	100	1,301	5,3	2,71	105,46	0,04	0	16,34	14,06	0,67	№
Гречка отварная	200	11,46	8,12	51,52	324	0,02	0,18	2	1,9	67,5	№22
Гуляш из филе кур	50/50	14,44	16,58	3,8	224,1	0,03	0,1	0,81	12,4	2,23	№313
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
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0	4	14	0,8	№399
<b>Ужин-II</b>											
Йогурт	200	10	6,4	17	174	0,02	0	1,2	14	0,8	№536
<b>Всего</b>		<b>100,441</b>	<b>102,32</b>	<b>369,98</b>	<b>2861,84</b>	<b>1,42</b>	<b>2,05</b>	<b>112,02</b>	<b>714,43</b>	<b>111,064</b>	

15 июля

Наименование блюда продукта	Выход блюда	Химический состав			Калории	Витамины			Минералы		№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
<b>Завтрак I</b>											
Каша геркулесовая молочная	200	9,12	12,8	44,24	329	0,04	0,06	2	1,6	146,6	№384
Бутерброд с маслом, сыр	50/10/30	10,01	18,27	20,64	287,6	0,02	0,1	0,22	264	0,02	№117,111/5,04
Чай	200	0,19	0	10,09	41,11	0	0	0,04	12,91	0,74	№392
<b>Завтрак II</b>											
Фрукты	180	0,72	0,72	17,64	79,2	0,01	0,2	15,6	19,2	26,4	№458
<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 / вафли	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 капусты 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
Сок	200/3	1	0,2	20,2	92	0,02	0	4	14	0,8	№392
<b>Ужин-II</b>											
Йогурт	200	5,22	5,76	7,2	106,2	0	0,34	1,26	140	0,2	№22
<b>Всего</b>		<b>96,99</b>	<b>123,96</b>	<b>402,77</b>	<b>3316,59</b>	<b>6,296</b>	<b>2,199</b>	<b>113,34</b>	<b>782,17</b>	<b>226,68</b>	

**16 июля**

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	220	6,81	10,98	29,43	245,95	0,11	0	2,2	199,84	0	№190
Горячие бутерброды с сыром	50/10/20	10,01	18,27	20,64	287,6	0,02	0,1	0,22	264	0,02	№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 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 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>											
Выпечка	100	6,4	4,8	46	251,8	0,15	0,03	0	31	1	№464
чай	200	0,19	0	10,09	41,11	0	0	0,04	12,91	0,74	№392
<b>Ужин- I</b>											
Овощная нарезка: помидоры	100	1,301	5,3	2,71	105,46	0,04	0	16,34	14,06	0,67	№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
Котлета куриная 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
сок	200	1	0,2	20	65,8	0,02	0,06	4	14	2,8	№399
<b>Ужин-II</b>											
Йогурт	200	10	6,4	17	174	0	0	1,2	0	0	№389
<b>Всего</b>		<b>102,961</b>	<b>105,43</b>	<b>395,24</b>	<b>3021,4</b>	<b>1,12</b>	<b>0,85</b>	<b>72,43</b>	<b>925,07</b>	<b>86,85</b>	

17 июля

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	6,21	5,28	27,9	184	0,19	0,3	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
Чай	200	0,19	0	10,09	44,11	0	0	0,04	12,91	0,74	№392
<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	0,98	6,15	3,73	74,2	0,05	0	16,76	18,68	0,74	№12
Рассольник на мк/б со сметаной	300/34/10	2,68	5,25	17,76	129,78	0,1	0,06	9,28	36,55	1,21	№96
Жаркое по-домашнему	250	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
<b>Полдник</b>											
сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0	4	14	0,8	№399
Выпечка	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	0,1	№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	0	29,02	121,52	0,01	0,03	13,1	19,3	22,03	№63
<b>Ужин-II</b>											
Йогурт	200	10	6,4	17,0	174	0,06	0,34	1,2	140	0,2	№536
<b>Всего</b>		<b>118,16</b>	<b>82,13</b>	<b>390,53</b>	<b>2912,21</b>	<b>1,75</b>	<b>2,02</b>	<b>134,99</b>	<b>790,94</b>	<b>68,19</b>	

18 июля

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	6,6	6,2	23,8	178	0,06	0,18	0,76	162,72	0,48	№93
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
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	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 из филе кур с соусом	100/30	14,5	18,6	3,05	237,14	0,01	0	0,13	1	0,1	№268
Макаронные отварные	200	5,5	4,57	26,44	168	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
Выпечка	100	6,4	4,8	46	251,8	0,15	0,03	0	31	1	№464
<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	0,19	0	10,09	41,11	0	0	0,04	12,91	0,74	№392
<b>Ужин-II</b>											
Йогурт	200	10	6,4	17	174	0,02	0	1,2	14	0,8	№536
<b>Всего</b>		<b>101,14</b>	<b>168,61</b>	<b>364,7</b>	<b>2893,2</b>	<b>2,5</b>	<b>2,04</b>	<b>166,3</b>	<b>1111,81</b>	<b>49</b>	

19 июля

Наименование блюда продукта	Выход блюда	Химический состав			Калории	Витамины			Минералы		№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углево-ды		В1	В2	С	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, 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	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 куриный	300/34	4,29	3,33	20,9	130,73	0,018	0,041	7,59	14,68	1,01	№22
Гречка отварная	200	11,46	8,12	51,52	324	0,02	0,18	2	1,9	67,5	№313
Гуляш с курицей	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, пшеничный	хлеб 60/50	7,76	1,02	27,53	225,1	0,15	0,05	0	43	1,28	№299.15/7
<b>Полдник</b>											
Печенье/шоколад	30/15	8,6	23,2	62,6	553,5	0,08	0,05	0	27	3,05	№503/604
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	0,76	6,09	2,38	67,3	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	11	45,3	2,15	№333
Котлета из филе кур 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	0,19	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	№399
<b>Всего</b>		<b>105,84</b>	<b>130,06</b>	<b>414,09</b>	<b>3427,14</b>	<b>1,338</b>	<b>2,081</b>	<b>77,64</b>	<b>748,47</b>	<b>116,03</b>	

20 июля

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	6,21	5,28	27,9	184	0,19	0,3	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
Чай	200/3	0,19	0	10,09	41,11	0	0	0,04	12,91	0,74	№392
<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	№71
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 свежих фруктов	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>											
Вафли , шоколад	30/15	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>Ужин- I</b>											
Салат « Витаминный»	100	1,5	4,6	11	91	0,03	0,04	13,7	37,1	0,95	№40
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	0,19	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	№389
<b>Всего</b>		<b>152,52</b>	<b>108,38</b>	<b>526,94</b>	<b>3094,49</b>	<b>2,116</b>	<b>1,698</b>	<b>228,13</b>	<b>728,18</b>	<b>69,25</b>	

21 июля

Наименование блюда продукта	Выход блюда	Химический состав			Калории	Витамины			Минералы		№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
<b>Завтрак I</b>											
Каша рисовая молочная	250	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	19,53	14,816	40,888	392,96	0,39	0,2	21,75	56,36	4,85	№32
Рыба запеченная с картофелем по-русски	250	16	8,9	22,7	235	0,17	0,23	8,8	44	1,6	№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>											
Печенье /шоколад	30/15	8,6	23,2	62,6	557,5	0,08	0,05	0	27	3,05	№503/604
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0	4	14	0,562	№399
<b>Всего</b>		<b>71,17</b>	<b>76,416</b>	<b>298,638</b>	<b>2321,56</b>	<b>1,03</b>	<b>1,09</b>	<b>68,38</b>	<b>752,18</b>	<b>42,232</b>	

**ПРИЛОЖЕНИЕ № 2**  
к приказу «ОГАН ОО Центр  
«Алые паруса»  
от 26.06.2026 № 44—ОД

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

**1 июля**

Наименование блюда/ продукта	Выход блюда	Химический состав			Калории	Витамины			Минералы		№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	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 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	№7/299,15
<b>Полдник</b>											
Вафли, шоколад	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 капусты с зеленым горошком	80	3,1	6,9	4,3	91	0,05	0,9	10,88	38,15	0,73	№46
Жаркое с курицей	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
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0	4	14	0,8	№399
<b>Ужин-II</b>											
Йогурт	200	5,22	5,76	7,2	106,2	0,06	0,34	1,26	140	0,2	№22
<b>Всего</b>		<b>67,66</b>	<b>79,65</b>	<b>286,78</b>	<b>2300,896</b>	<b>0,936</b>	<b>2,52</b>	<b>92,91</b>	<b>446,17</b>	<b>40,42</b>	

2 июля

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, сыр	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	2	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>											
Творожная запеканка со сгущенным молоком	200/20	31,73	23,2	44,1	491,33	0,06	0	0	245,3	0	№224
Чай	200	0,19	0	10,09	41,11	0	0	0,04	12,91	0,74	№392
<b>Ужин- I</b>											
Овощная нарезка помидоры	80	0,8	4,24	2,16	84,36	0,03	0	13	11,2	0,53	№
Макароны отварные с маслом	150	6,6	10,37	36,36	264,72	0,01	0,01	0,03	1	0,1	№688
Котлета куриная 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
Сок	200	1	0,2	20	65,8	0,02	0,06	4	14	0,8	№389
<b>Ужин-II</b>											
Йогурт	200	5,22	5,76	7,2	106,2	0,06	0,34	1,26	140	0,2	№22
<b>Всего</b>		<b>114,34</b>	<b>118,7</b>	<b>355,16</b>	<b>2980,88</b>	<b>0,72</b>	<b>1,52</b>	<b>62,0,2</b>	<b>1044,88</b>	<b>85,44</b>	

3 июля

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	6,21	5,28	27,9	184	0,16	0,2	0,6	127,9	2,6	№2
Бутерброд с маслом, яйцо	40/10/20	12,6	16,72	17	269,28	0,06	0,36	0	44	2	№117.111\5,0 4
Чай	200	0,19	0	10,09	41,11	0	0	0,04	12,91	0,74	№392
<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	0,72	1,2	3,28	28,8	0,04	0	135,4	11,24	0,53	№12
Рассольник на мк/б со сметаной	250/34/10	2,32	4,11	20,45	120	0,1	0,06	7,78	24,06	1,02	№96
Жаркое по-домашнему	200/56	42,54	10,91	37,85	419,45	0,41	0,3	62,32	52,5	5,26	№590
Компот из свежих фруктов	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	5,2	13,2	33,2	273,6	0	0	0,2	50,2	0,4	№464
Сок	200/3	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	0,02	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	0	29,02	121,52	0,01	0,03	13,1	19,3	22,032	№63
<b>Ужин-II</b>											
Йогурт	200	5,22	5,76	7,2	106,2	0,06	0,34	1,2	140	0,2	№22
<b>Всего</b>		<b>103,33</b>	<b>76,65</b>	<b>344,62</b>	<b>2563,05</b>	<b>1,126</b>	<b>1,728</b>	<b>291,54</b>	<b>657,41</b>	<b>67,97</b>	

4 июля

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, сыр	40/10/20	9	14,4	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	5,6	0,43	№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	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
Макаронны 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>											
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0	4	14	0,85	№399
Выпечка	100	6,4	4,8	46	251,8	0,15	0,03	-	31	1	№464
<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	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>90,89</b>	<b>85</b>	<b>511,96</b>	<b>2639,48</b>	<b>2,08</b>	<b>1,98</b>	<b>162,3</b>	<b>9810,24</b>	<b>46,19</b>	

5 июля

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, яйцо	40/10/20	12,6	16,72	17,07	269,28	0,06	0,4	0	52	1,5	№117.111/50 4
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	0,1	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	0,04	0	13	11,2	0,53	№12
Суп вермишелевый куриный	250/34	32,39	9,84	152,44	827,75	0,21	0,18	26,28	35	3,29	№86
Гречка отварная	150	8,5	6,09	38,64	243	0,02	0,13	1,5	1,4	50,6	№313
Гуляш с курами	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, пшеничный	хлеб 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	6,4	4,8	46	251,8	0,15	0,03	0	31	1	№464
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	0,6	4,87	1,9	53,84	0,02	0,01	2,35	8,16	0,3	№7
Картофель отварной	180	3,84	8,3	31,7	216,46	0,3	0,2	16	45,3	2,15	№333
Котлета из филе кур 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	200/3	0,19	0	10,09	41,11	0	0	0,04	12,91	0,74	№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>126,74</b>	<b>112,64</b>	<b>654,2</b>	<b>3384,74</b>	<b>1,2</b>	<b>2,11</b>	<b>83,63</b>	<b>932,59</b>	<b>96,11</b>	

## 6 июля

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
Бутерброд с маслом, яйцо	40/10/30	12,6	16,7	17	269,2	0,07	0,36	0	44	2	№117,111/5,0 4
Чай	200/3	0,19	0	10,09	41,11	0	0	0,04	12,91	0,74	№392
<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
Макароны отварные с маслом	150	5,1	7,5	28,5	202,5	0,06	0,08	1,8	0	0,6	№209
Компот из свежих фруктов	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	30/15	8,6	23,2	62,6	485,5	0,08	0,05	0	27	3,05	№503/604
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	0,02	0,03	10,9	29,6	0,76	№40
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	0,19	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	41	14	0,8	№399
<b>Всего</b>		<b>85,44</b>	<b>103,58</b>	<b>487,52</b>	<b>2890,82</b>	<b>0,956</b>	<b>1,228</b>	<b>190,74</b>	<b>574</b>	<b>49,03</b>	

7 июля

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	№117,111/5,0 4
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	15,54	9,29	27,33	256,48	0,39	0,21	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>											
Творожная запеканка со сгущенным молоком	200/20	31,73	23,2	44,1	491,33	0,06	0	0	245,3	0	№224
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0	4	14	0,8	№399
<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 из филе кур 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	0,19	-	10,09	41,11	0	0	0,04	12,91	0,74	№392
<b>Ужин-II</b>											
Йогурт	200	10	6,4	17	174	0	0	1,2	0	0	№536
<b>Всего</b>		<b>125,83</b>	<b>104,19</b>	<b>425,7</b>	<b>3027,32</b>	<b>1,62</b>	<b>1,18</b>	<b>77,3</b>	<b>999,84</b>	<b>92</b>	

8 июля

Наименование блюда продукта	Выход блюда	Химический состав			Калории	Витамины			Минералы		№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe	
<b>Завтрак-I</b>											
Каша пшениная 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 свежих фруктов	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	6,4	4,8	46	251,8	0,15	0,03	0	31	1	№464
Сок	200	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>											
Йогурт	200	10	5,76	7,2	106,2	0,06	0,34	1,26	140	0,2	№536
<b>Всего</b>		<b>84,16</b>	<b>77,82</b>	<b>367,61</b>	<b>2578,73</b>	<b>1,196</b>	<b>1,498</b>	<b>258,84</b>	<b>800,37</b>	<b>209,13</b>	

9 июля

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	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	200/3	0,19	0	10,09	41,11	0	0	0,04	12,91	0,74	№392
<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	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 из филе кур 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>											
Выпечка	100	6,4	4,8	46	251,8	0,15	0,03	0	31	1	№464
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
Картофельное пюре	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
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0	4	14	0,8	№399
<b>Ужин-II</b>											
Йогурт	200	10	6,4	17	174	0,06	0,34	1,2	140	0,2	№536
<b>Всего</b>		<b>123,03</b>	<b>101,32</b>	<b>508,9</b>	<b>3506,55</b>	<b>1,92</b>	<b>1,54</b>	<b>72,89</b>	<b>522,53</b>	<b>44,55</b>	

10 июля

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	15,6	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 филе кур с подливом	80/20	8,38	7,49	12,52	137,26	0,1	0	4	31,9	1,2	
Макароны отварные	150	5,64	4,95	35,42	208,7	41	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	№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	6,4	4,8	46	255,18	0,15	0,03	0	31	1	№464
Сок	200	1	0,2	20	65,8	0,02	0,06	4	14	2,8	№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	200	0,19	0	10,09	41,11	0	0	0,04	12,91	0,74	№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>87,56</b>	<b>102,88</b>	<b>497,68</b>	<b>27918,92</b>	<b>41,79</b>	<b>1,84</b>	<b>63,32</b>	<b>1040,08</b>	<b>83,54</b>	

**11июля**

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	6,4	4,8	46	251,8	0,15	0,03	0	31	1	№464
Чай	200	0,19	0	10,09	41,11	0	0	0,04	12,91	0,74	№392
<b>Ужин- I</b>											
Салат из свеклы	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
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0	4	14	0,8	№399
<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>96,38</b>	<b>86,96</b>	<b>528,8</b>	<b>2762,44</b>	<b>12,96</b>	<b>1,64</b>	<b>55,73</b>	<b>920,74</b>	<b>47,52</b>	

12 июля

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	200	0,19	0	10,09	41,11	0	0	0,04	12,91	0,74	№392
<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 куриные 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 фруктов	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	6,4	4,8	46	251,8	0,15	0,03	0	31	1	№464
Чай	200	0,19	0	10,09	41,11	0	0	0,04	12,91	0,74	№392
<b>Ужин- I</b>											
Овощная нарезка: огурцы	80	0,56	0,06	1,2	7,36	0,16	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
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0	4	14	0,8	№399
<b>Ужин-II</b>											
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0	4	14	0,8	№399
<b>Всего</b>		<b>83,66</b>	<b>95,85</b>	<b>430,55</b>	<b>2564,7</b>	<b>1,033</b>	<b>1,284</b>	<b>67,89</b>	<b>522,71</b>	<b>119,58</b>	

13 июля

Наименование блюда продукта	Выход блюда	Химический состав			Калории	Витамины			Минералы		№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	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 фруктов	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	6,4	4,8	46	251,8	,15	0,03	0	31	1	№464
Чай	200	0,19	0	10,09	41,11	0	0	0,04	12,91	0,74	№392
<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	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	№299,15/7/4 1
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	№399
<b>Всего</b>		<b>69,21</b>	<b>80,36</b>	<b>343,84</b>	<b>2376,16</b>	<b>0,566</b>	<b>1,138</b>	<b>94,2</b>	<b>775,77</b>	<b>77,78</b>	

14 июля

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	40/10/20	12,6	16,72	17	269,28	0,06	0,36	0	44	2	№111/5,04
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 огурцов	80	0,6	4,87	1,9	53,84	0,02	0,01	2,35	8,16	0,3	№7
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
Жаркое 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 свежих фруктов	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	6,4	4,8	46	251,8	,15	0,03	0	31	1	№464
Чай	200	0,19	0	10,09	41,11	0	0	0,04	12,91	0,74	№392
<b>Ужин- I</b>											
Овощная нарезка: помидоры	80	1,301	5,3	2,71	105,46	0,04	0	16,34	14,06	0,67	№
Гречка отварная	150	11,6	10,4	56,8	372	0	0,46	0	2,38	0,06	№508
Гуляш из филе кур	50/50	14,44	16,58	3,8	224,1	0,03	0,1	0,81	12,4	2,23	№591
Хлеб с маслом	50/40/10	8,76	8,22	42,15	324,9	0,06	0,12	0,1	53	1,13	№299,15/7/4 1
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0	4	14	0,8	№399
<b>Ужин-II</b>											
Йогурт	200	10	6,4	17	174	0	0	1,2	0	0	№389
<b>Всего</b>		<b>69,21</b>	<b>80,36</b>	<b>343,84</b>	<b>2376,16</b>	<b>0,566</b>	<b>1,138</b>	<b>94,2</b>	<b>775,77</b>	<b>77,78</b>	

15 июля

Наименование блюда/ продукта	Выход блюда	Химический состав			Калории	Витамины			Минералы		№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
<b>Завтрак-I</b>											
Каша геркулесовая молочная	200	9,12	12,8	44,24	329	0,04	0,06	2	1,6	146,6	№384
Бутерброд с маслом, сыр	40/10/20	12,6	16,72	17,07	269,28	0,06	0,4	0	52	1,5	№117,111/5,0 4
Чай	200	0,19	0	10,09	41,11	0	0	0,04	12,91	0,74	№392
<b>Завтрак-II</b>											
Фрукты	180	0,72	0,72	17,64	79,2	0,01	0,2	15,6	19,2	26,4	№458
<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 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	№7/299,15
<b>Полдник</b>											
Творожная запеканка со сгущенным молоком	200/20	31,73	23,2	44,1	491,33	0,06	0	0	245,3	0	№224
Чай	200	0,19	0	10,09	41,11	0	0	0,04	12,91	0,74	№392
<b>Ужин- I</b>											
Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	80	3,1	6,9	4,3	91	0,05	0,9	10,88	38,15	0,73	№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
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0	4	14	0,8	№399
<b>Ужин-II</b>											
Йогурт	200	5,22	5,76	7,2	106,2	0,06	0,34	1,26	140	0,2	№22
<b>Всего</b>		<b>112,75</b>	<b>110,37</b>	<b>352,68</b>	<b>2999,616</b>	<b>0,936</b>	<b>2,888</b>	<b>94,35</b>	<b>713,98</b>	<b>186,56</b>	

16 июля

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, сыр	40/10/30	12,6	16,72	17,07	269,28	0,06	0,4	0	52	1,5	№117.111/5,0 4
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	2	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>											
Выпечка	100	6,4	4,8	46	251,8	0,15	0,03	0	31	1	№464
Чай	200	0,19	0	10,09	41,11	0	0	0,04	12,91	0,74	№392
<b>Ужин- I</b>											
Овощная нарезка помидоры	80	0,8	4,24	2,16	84,36	0,03	0	13	11,2	0,53	№
Макароны отварные с маслом	150	6,6	10,37	36,36	264,72	0,01	0,01	0,03	1	0,1	№688
Котлета куриная 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
Сок	200	1	0,2	20	65,8	0,02	0,06	4	14	0,8	№389
<b>Ужин-II</b>											
Йогурт	200	5,22	5,76	7,2	106,2	0,06	0,34	1,26	140	0,2	№22
<b>Всего</b>		<b>89,01</b>	<b>100,3</b>	<b>357,06</b>	<b>2741,35</b>	<b>2,79</b>	<b>1,55</b>	<b>65,02</b>	<b>830,58</b>	<b>84,44</b>	

17 июля

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	6,21	5,28	27,9	184	0,16	0,2	0,6	127,9	2,6	№2
Бутерброд с маслом, яйцо	40/10/20	12,6	16,72	17	269,28	0,06	0,36	0	44	2	№117.111\5,0 4
Чай	200	0,19	0	10,09	41,11	0	0	0,04	12,91	0,74	№392
<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	0,72	1,2	3,28	28,8	0,04	0	135,4	11,24	0,53	№12
Рассольник на мк/б с сметаной	250/34/10	2,32	4,11	20,45	120	0,1	0,06	7,78	24,06	1,02	№96
Жаркое по-домашнему	200/56	42,54	10,91	37,85	419,45	0,41	0,3	62,32	52,5	5,26	№590
Компот из свежих фруктов	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	5,2	13,2	33,2	273,6	0	0	0,2	50,2	0,4	№464
Сок	200/3	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	0,02	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	0	29,02	121,52	0,01	0,03	13,1	19,3	22,032	№63
<b>Ужин-II</b>											
Йогурт	200	5,22	5,76	7,2	106,2	0,06	0,34	1,2	140	0,2	№22
<b>Всего</b>		<b>103,33</b>	<b>76,65</b>	<b>344,62</b>	<b>2563,05</b>	<b>1,126</b>	<b>1,728</b>	<b>291,54</b>	<b>657,41</b>	<b>67,97</b>	

18 июля

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, сыр	40/10/20	9	14,4	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	5,6	0,43	№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	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
Макаронны 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>											
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0	4	14	0,85	№399
Выпечка	100	6,4	4,8	46	251,8	0,15	0,03	-	31	1	№464
<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	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>90,89</b>	<b>85</b>	<b>511,96</b>	<b>2639,48</b>	<b>2,08</b>	<b>1,98</b>	<b>162,3</b>	<b>9810,24</b>	<b>46,19</b>	

19 июля

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	6,1	10,3	24,1	182	0,05	0	1,33	142,66	1,33	№173
Бутерброд с маслом, яйцо	40/10/20	12,6	16,72	17,07	269,28	0,06	0,4	0	52	1,5	№117.111/50 4
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	0,1	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	0,04	0	13	11,2	0,53	№12
Суп вермишелевый куриный	250/34	32,39	9,84	152,44	827,75	0,21	0,18	26,28	35	3,29	№86
Гречка отварная	150	8,5	6,09	38,64	243	0,02	0,13	1,5	1,4	50,6	№313
Гуляш с курамаи	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, пшеничный	хлеб 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	30/15	8,6	23,2	62,6	553,5	0,08	0,05	0	27	3,05	№503/604
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	0,6	4,87	1,9	53,84	0,02	0,01	2,35	8,16	0,3	№7
Картофель отварной	180	3,84	8,3	31,7	216,46	0,3	0,2	16	45,3	2,15	№333
Котлета из филе кур 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	200/3	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	№399
<b>Всего</b>		<b>119,94</b>	<b>124,84</b>	<b>513,05</b>	<b>3786,44</b>	<b>1,09</b>	<b>1,53</b>	<b>86,43</b>	<b>602,59</b>	<b>98,76</b>	

20 июля

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
Бутерброд с маслом, яйцо	40/10/30	12,6	16,7	17	269,2	0,07	0,36	0	44	2	№117,111/5,0 4
Чай	200/3	0,19	0	10,09	41,11	0	0	0,04	12,91	0,74	№392
<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
Макароны отварные с маслом	150	5,1	7,5	28,5	202,5	0,06	0,08	1,8	0	0,6	№209
Компот из свежих фруктов	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>											
Вафли , шоколад	30/15	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>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	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	0,19	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	41	14	0,8	№399
<b>Всего</b>		<b>85,39</b>	<b>102,38</b>	<b>474,52</b>	<b>2837,32</b>	<b>0,946</b>	<b>1,278</b>	<b>228,34</b>	<b>591</b>	<b>48,68</b>	

21 июля

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	40/10/20	8	14,61	16,51	229,9	0,02	0,1	0,17	211,2	0,02	№117,111/5,0 4
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	15,54	9,29	27,33	256,48	0,39	0,21	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>											
Печенье/шоколад	30/15	8,6	23,2	62,6	557,5	0,08	0,05	0	27	3,05	№503/604
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0	4	14	0,8	№399
<b>Всего</b>		<b>61,06</b>	<b>63,28</b>	<b>318,88</b>	<b>2034,16</b>	<b>0,75</b>	<b>0,84</b>	<b>67,17</b>	<b>677,13</b>	<b>41,55</b>	