

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГКУСО РО
Таганрогского центра помощи
детям № 5



Е.С. Чекаленко
Е.С. Чекаленко

Приказ от «18» 01 2021 № 27

**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
на осенне-зимний период**

государственное казенное учреждение социального обслуживания
Ростовской области центр помощи детям, оставшимся без попечения
родителей «Таганрогский центр помощи детям № 5»

1 ДЕНЬ

| Наименование блюд | № рецепта | Выход школьники 12 и старше | Химический состав | | | |
|--|--------------|-----------------------------------|-------------------|-------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | К |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Суп молочный пшеничный | 162 | 300 | 8,6 | 9,9 | 28,9 | 240 |
| Сыр | | 24 | 6,4 | 6,4 | 6,6 | 86 |
| Огурец | | 50 | 0,3 | 0 | 1,8 | 7 |
| Масло сливочное | | 20 | 0,01 | 16,6 | 0,1 | 154 |
| Батон | | 120 | 7,8 | 2,5 | 56,7 | 266 |
| Кофейный напиток | 636 | 200 | 0,9 | 1,4 | 16,2 | 78 |
| ИТОГО: | | | 24,01 | 36,8 | 110,3 | 831 |
| II ЗАВТРАК | | | | | | |
| Яблоко | | 300 | 0,9 | 0 | 25,8 | 120 |
| Сок фруктовый | | 200 | 1 | 0 | 21,2 | 88 |
| ИТОГО: | | | 0,9 | 0 | 25,8 | 208 |
| ОБЕД | | | | | | |
| Суп картоф. с мучными клецками | 131 | 400 | 4,6 | 4 | 33,6 | 192 |
| Шницель рыбный | 330 | 120 | 18,9 | 13,4 | 12 | 250 |
| Картофель отварной | 470 | 250 | 5,1 | 12,7 | 39,7 | 302 |
| Пюре из свеклы | 548 | 150 | 11,1 | 16,7 | 16,1 | 261 |
| Компот из сухофруктов | 588 | 200 | 0,6 | 0 | 31,4 | 122 |
| Хлеб пшеничный йодированный, ржаной | | 130/50 | 11,2 | 3,3 | 83,2 | 354 |
| ИТОГО: | | | 51,5 | 50,1 | 216 | 1481 |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Пирожок с повидлом | 687 | 120 | 7,2 | 7,2 | 49,2 | 287 |
| Какао | 642 | 200 | 4,9 | 5 | 32,5 | 190 |
| ИТОГО: | | | 26,2 | 12,2 | 67,2 | 477 |
| УЖИН | | | | | | |
| Мясо тушеное | 390 | 150 | 24,8 | 25,2 | 0 | 323 |
| Каша вязкая гречневая | 257 | 230 | 6,9 | 10,8 | 35,6 | 276 |
| Капуста квашеная | | 150 | 2,7 | 0,1 | 6,6 | 29 |
| Чай с сахаром | 628 | 200/15 | 0,2 | 0 | 15 | 58 |
| Хлеб ржаной | | 100 | 5,6 | 1,1 | 43,5 | 132 |
| ИТОГО: | | | 40,2 | 37,2 | 100,7 | 818 |
| НА НОЧЬ | | | | | | |
| Молоко кипяченое | 644 | 200 | 5,9 | 6,8 | 9,9 | 123 |
| ИТОГО: | | | 5,9 | 6,8 | 9,9 | 123 |
| ВСЕГО: | | | 148,71 | 143,1 | 529,9 | 3851 |

2 ДЕНЬ

| Наименование блюд | № рецепта | Выход школьники 12 и старше | Химический состав | | | |
|--|-----------|-----------------------------------|-------------------|-------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | К |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Суп молочный манный | 162 | 300 | 9,4 | 9,4 | 27 | 219 |
| Яйцо вареное | | 1 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 |
| Масло сливочное | | 20 | 0,01 | 16,6 | 0,1 | 154 |
| Батон | | 120 | 7,8 | 2,5 | 56,7 | 266 |
| Чай с лимоном | 629 | 200/15/7 | 0,3 | 0 | 15,2 | 60 |
| ИТОГО: | | | 22,61 | 33,1 | 99,3 | 762 |
| II ЗАВТРАК | | | | | | |
| Банан | | 280 | 3,2 | 0 | 25,8 | 167 |
| ИТОГО: | | | 3,2 | 0 | 25,8 | 167 |
| ОБЕД | | | | | | |
| Суп картоф.с мяс.фрикадельками | 135 | 400/28 | 10 | 9 | 29 | 243 |
| Сельдь филе с луком | 523 | 140/15 | 25,2 | 15,4 | 1,4 | 250 |
| Картофель в молоке | 201 | 250 | 5,5 | 8,7 | 32,7 | 240 |
| Пюре из моркови | 548 | 150 | 11,1 | 16,7 | 16,1 | 261 |
| Кисель из свежих ягод | 590 | 200 | 0,2 | 0 | 30 | 118 |
| Хлеб пшеничный йодированный, ржаной | | 130/50 | 11,2 | 3,3 | 83,2 | 354 |
| ИТОГО: | | | 63,2 | 53,1 | 192,4 | 1396 |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Запеканка из творога со сметаной | 297 | 210 | 33 | 25 | 39 | 517 |
| Молоко кипяченое | 644 | 200 | 5,9 | 6,8 | 9,9 | 123 |
| ИТОГО: | | | 26,2 | 31,8 | 67,2 | 640 |
| УЖИН | | | | | | |
| Плов | 403 | 300 | 24 | 24 | 61,5 | 571 |
| Помидор | | 150 | 10,3 | 0 | 31,9 | 112 |
| Сок фруктовый | | 200 | 1 | 0 | 21,2 | 88 |
| Хлеб ржаной | | 100 | 5,6 | 1,1 | 43,5 | 132 |
| ИТОГО: | | | 40,9 | 25,1 | 158,1 | 841 |
| НА НОЧЬ | | | | | | |
| Варенец | 645 | 200 | 6 | 6 | 8 | 116 |
| ИТОГО: | | | 6 | 6 | 8 | 116 |
| ВСЕГО: | | | 162,11 | 149,1 | 550,8 | 3822 |

3 ДЕНЬ

| Наименование блюд | № рецепта | Выход школьники 12 и старше | Химический состав | | | |
|--|--------------|-----------------------------------|-------------------|-------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | К |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Суп молочный с макаронами | 161 | 300 | 9 | 9 | 27 | 219 |
| Сыр | | 24 | 6,4 | 6,4 | 6,6 | 86 |
| Масло сливочное | | 20 | 0,01 | 16,6 | 0,1 | 154 |
| Батон | | 120 | 7,8 | 2,5 | 56,7 | 266 |
| Кофе на молоке | 637 | 200 | 2,5 | 3,6 | 28,7 | 152 |
| ИТОГО: | | | 25,71 | 38,1 | 119,1 | 877 |
| II ЗАВТРАК | | | | | | |
| Яблоко | | 260 | 0,7 | 0 | 22,4 | 104 |
| ИТОГО: | | | 0,7 | 0 | 22,4 | 104 |
| ОБЕД | | | | | | |
| Борщ с капустой и картофелем | 110 | 400 | 4 | 8 | 20 | 166 |
| Котлета | 416 | 120 | 20,4 | 21,6 | 19,2 | 360 |
| Картофельное пюре | 469 | 230 | 4,6 | 11,5 | 33 | 262 |
| Огурец | | 150 | 1,3 | 0 | 5,4 | 22 |
| Компот из св.яблок | 585 | 200 | 0,1 | 0 | 25,2 | 95 |
| Хлеб пшеничный йодированный, ржаной | | 130/50 | 11,2 | 3,3 | 83,2 | 354 |
| ИТОГО: | | | 41,6 | 44,4 | 186 | 1259 |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Булочка ванильная, изюм | | 100/25 | 7,9 | 8,5 | 58,1 | 343 |
| Сок фруктовый | | 200 | 0,8 | 0 | 21,2 | 88 |
| ИТОГО: | | | 26,2 | 8,5 | 67,2 | 431 |
| УЖИН | | | | | | |
| Рагу из птицы | 443 | 350 | 31 | 35 | 35 | 585 |
| Капуста отварная | 202 | 150 | 2,1 | 6,7 | 0 | 69 |
| Чай с молоком | 630 | 150/50/15 | 1,6 | 1,6 | 17,3 | 87 |
| Хлеб ржаной | | 100 | 5,6 | 1,1 | 43,5 | 132 |
| ИТОГО: | | | 40,3 | 44,4 | 95,8 | 873 |
| НА НОЧЬ | | | | | | |
| Ряженка | 645 | 200 | 4 | 8 | 6 | 112 |
| ИТОГО: | | | 4 | 8 | 6 | 112 |
| ВСЕГО: | | | 138,51 | 143,4 | 496,5 | 3670 |

4 ДЕНЬ

| Наименование блюд | № рецепта | Выход школьники 12 и старше | Химический состав | | | |
|--|--------------|-----------------------------------|-------------------|-------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | К |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Суп молочный "Геркулес" | 162 | 300 | 7,9 | 10,3 | 21,9 | 211 |
| Омлет | 284 | 110 | 11 | 18,4 | 2,1 | 219 |
| Кукуруза консервированная | | 120 | 2,9 | 5,6 | 14,7 | 122 |
| Масло сливочное | | 20 | 0,01 | 16,6 | 0,1 | 154 |
| Батон | | 120 | 7,8 | 2,5 | 56,7 | 266 |
| Чай с повидлом | 628 | 200/30 | 0,3 | 0 | 21,3 | 82 |
| ИТОГО: | | | 29,91 | 53,4 | 116,8 | 1054 |
| II ЗАВТРАК | | | | | | |
| Мандарин | | 300 | 1,2 | 0 | 42,6 | 180 |
| ИТОГО: | | | 1,2 | 0 | 42,6 | 180 |
| ОБЕД | | | | | | |
| Суп картофельный с бобовыми | 138 | 400 | 9,9 | 8,9 | 35,6 | 267 |
| Птица, тушеная в соусе | 444,53 | 140/100 | 19,5 | 16,1 | 3,8 | 242 |
| Каша вязкая пшеничная | 257 | 230 | 5,6 | 10,4 | 26,4 | 267 |
| Помидор | | 150 | 1,3 | 0 | 31,9 | 112 |
| Напиток лимонный | 646 | 200 | 0,1 | 0 | 25,2 | 95 |
| Хлеб пшеничный йодированный, ржаной | | 130/50 | 11,2 | 3,3 | 83,2 | 354 |
| ИТОГО: | | | 47,6 | 38,7 | 206,1 | 1337 |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Сырники из творога | 294 | 150 | 24,3 | 20,5 | 30,6 | 408 |
| Какао | 642 | 200 | 4,9 | 5 | 32,5 | 190 |
| Мармелад | | 50 | 1,8 | 0,9 | 10,2 | 61 |
| ИТОГО: | | | 26,2 | 26,4 | 67,2 | 659 |
| УЖИН | | | | | | |
| Рыба отварная | 300 | 150 | 29,1 | 1,2 | 0 | 132 |
| Картофель отварной с луком | 204 | 240 | 5,1 | 11,5 | 40,1 | 290 |
| Капуста квашеная | | 150 | 2,7 | 0,1 | 6,6 | 29 |
| Сок фруктовый | | 200 | 0,8 | 0 | 21,2 | 88 |
| Хлеб ржаной | | 100 | 5,6 | 1,1 | 43,5 | 132 |
| ИТОГО: | | | 43,3 | 13,9 | 111,4 | 671 |
| НА НОЧЬ | | | | | | |
| Молоко кипяченое | 644 | 200 | 5,9 | 6,8 | 9,9 | 123 |
| ИТОГО: | | | 5,9 | 6,8 | 9,9 | 123 |
| ВСЕГО: | | | 154,11 | 139,2 | 554 | 3839 |

5 ДЕНЬ

| Наименование блюд | № рецепта | Выход школьники 12 и старше | Химический состав | | | |
|--|--------------|-----------------------------------|-------------------|-------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | К |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Суп молочный гречневый | 162 | 300 | 8,8 | 9,9 | 28,5 | 240 |
| Сыр | | 24 | 6,4 | 6,4 | 6,6 | 86 |
| Помидор | | 60 | 0,6 | 0,1 | 1,8 | 16 |
| Масло сливочное | | 20 | 0,01 | 16,6 | 0,1 | 154 |
| Батон | | 120 | 7,8 | 2,5 | 56,7 | 266 |
| Кофе на сгущенном молоке | 638 | 200 | 2,4 | 3,6 | 27,9 | 148 |
| ИТОГО: | | | 26,01 | 39,1 | 121,6 | 910 |
| II ЗАВТРАК | | | | | | |
| Яблоко | | 300 | 0,9 | 0 | 25,8 | 120 |
| ИТОГО: | | | 0,9 | 0 | 25,8 | 120 |
| ОБЕД | | | | | | |
| Щи из св. капусты с картофелем | 120 | 400 | 3,2 | 6,8 | 16 | 141 |
| Рыба, тушеная в томате с овощ. | 309 | 225 | 23,8 | 11,5 | 12,6 | 252 |
| Картофель отварной | 470 | 250 | 5,1 | 12,7 | 39,7 | 302 |
| Свекла вареная | | 150 | 0,7 | 0 | 20,8 | 45 |
| Компот из сухофруктов | 588 | 200 | 0,6 | 0 | 31,4 | 124 |
| Хлеб пшеничный йодированный, ржаной | | 130/50 | 11,2 | 3,3 | 83,2 | 354 |
| ИТОГО: | | | 44,6 | 34,3 | 203,7 | 1218 |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Ватрушка с творогом | 695 | 120 | 15,2 | 4,8 | 62,1 | 300 |
| Сок фруктовый | | 200 | 1 | 0 | 21,2 | 88 |
| ИТОГО: | | | 26,2 | 4,8 | 67,2 | 388 |
| УЖИН | | | | | | |
| Залепанка картофельная с мясом | 430 | 350 | 28 | 38 | 60 | 695 |
| Икра баклажанная | | 150 | 2,6 | 11,4 | 0 | 125 |
| Чай с сахаром | 628 | 200/15 | 0,2 | 0 | 15 | 58 |
| Хлеб ржаной | | 100 | 5,6 | 1,1 | 43,5 | 132 |
| ИТОГО: | | | 36,4 | 50,5 | 118,5 | 1010 |
| НА НОЧЬ | | | | | | |
| Кефир | 645 | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 117 |
| ИТОГО: | | | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 117 |
| ВСЕГО: | | | 139,71 | 135,1 | 545 | 3763 |

6 ДЕНЬ

| Наименование блюд | № рецепта | Выход школьники 12 и старше | Химический состав | | | |
|-------------------------------------|-----------|-----------------------------|-------------------|-------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | К |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Суп молочный с пшенич. крупой | 162 | 300 | 9 | 9 | 26 | 218 |
| Яйцо вареное | | 1 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 |
| Зеленый горошек | | 60 | 1,8 | 2,3 | 3,7 | 43 |
| Масло сливочное | | 20 | 0,01 | 16,6 | 0,1 | 154 |
| Батон | | 120 | 7,8 | 2,5 | 56,7 | 266 |
| Чай с лимоном | 629 | 200/15/7 | 0,3 | 0 | 15,2 | 60 |
| ИТОГО: | | | 21,21 | 33,1 | 88,6 | 724 |
| II ЗАВТРАК | | | | | | |
| Яблоко | | 250 | 0,7 | 0 | 21,7 | 101 |
| ИТОГО: | | | 0,7 | 0 | 21,7 | 101 |
| ОБЕД | | | | | | |
| Суп картофельный с рыбой | 131 | 400/28 | 11 | 5 | 32 | 220 |
| Сосиска вареная | | 175 | 18,4 | 39,6 | 2,6 | 441 |
| Каша вязкая ячневая | 257 | 230 | 6,9 | 14,9 | 35,6 | 307 |
| Огурец соленый | | 150 | 1,4 | 6,6 | 0 | 70 |
| Кисель из яблок | 593 | 180 | 0,2 | 0,2 | 37 | 148 |
| Хлеб пшеничный йодированный, ржаной | | 130/50 | 11,2 | 3,3 | 83,2 | 354 |
| ИТОГО: | | | 49,1 | 69,6 | 190,4 | 1540 |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Пудинг из творога | 296 | 205 | 30 | 21 | 46 | 481 |
| Какао на сгущ.молоке | 643 | 200 | 4,9 | 5 | 32,5 | 190 |
| ИТОГО: | | | 26,2 | 26 | 67,2 | 671 |
| УЖИН | | | | | | |
| Биточки | 416 | 120 | 20,4 | 21,6 | 19,2 | 360 |
| Картофель в молоке | 201 | 250 | 5,5 | 8,7 | 32,7 | 240 |
| Редис | | 150 | 0,9 | 0 | 21,3 | 35 |
| Сок фруктовый | | 200 | 1 | 0 | 21,2 | 88 |
| Хлеб ржаной | | 100 | 5,6 | 1,1 | 43,5 | 132 |
| ИТОГО: | | | 33,4 | 31,4 | 137,9 | 791 |
| НА НОЧЬ | | | | | | |
| Молоко кипяченое | 644 | 200 | 5,9 | 6,8 | 9,9 | 123 |
| ИТОГО: | | | 5,9 | 6,8 | 9,9 | 123 |
| ВСЕГО: | | | 129,61 | 130,2 | 456,9 | 3939 |

7 ДЕНЬ

| Наименование блюд | № рецепта | Выход школьники 12 и старше | Химический состав | | | |
|--|--------------|-----------------------------------|-------------------|-------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | К |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Суп молочный рисовый | 162 | 300 | 9 | 9 | 27 | 219 |
| Омлет с сыром | 285 | 120 | 15 | 22 | 2 | 264 |
| Масло сливочное | | 20 | 0,01 | 16,6 | 0,1 | 154 |
| Батон | | 120 | 7,8 | 2,5 | 56,7 | 266 |
| Напиток лимонный | 646 | 200 | 0,1 | 0 | 25,2 | 95 |
| ИТОГО: | | | 31,91 | 50,1 | 111 | 817 |
| II ЗАВТРАК | | | | | | |
| Банан | | 260 | 2,9 | 0 | 14,1 | 65 |
| ИТОГО: | | | 2,9 | 0 | 14,1 | 65 |
| ОБЕД | | | | | | |
| Суп картоф.с перловой крупой | 136 | 400 | 4 | 5 | 33 | 195 |
| Мясо отварное | 357 | 130 | 20,6 | 7,6 | 0 | 230 |
| Макаронные из-я отварные | 469 | 200 | 7 | 6 | 48 | 276 |
| Помидор | | 150 | 1,3 | 0 | 31,9 | 112 |
| Компот из св.яблок | 585 | 200 | 0,1 | 0 | 25,2 | 95 |
| Хлеб пшеничный йодированный, ржаной | | 130/50 | 11,2 | 3,3 | 83,2 | 354 |
| ИТОГО: | | | 44,2 | 21,9 | 221,3 | 1262 |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Печенье | | 120 | 6,6 | 8,5 | 72,4 | 391 |
| Сок фруктовый | | 200 | 0,8 | 0 | 21,2 | 88 |
| ИТОГО: | | | 26,2 | 8,5 | 67,2 | 479 |
| УЖИН | | | | | | |
| Рыба отварная | 300 | 100 | 19,4 | 20,3 | 0 | 88 |
| Картофельное пюре | 472 | 230 | 4,6 | 11,5 | 33 | 262 |
| Огурец соленый | | 150 | 1,3 | 6,6 | 0 | 70 |
| Чай с молоком | 630 | 150/50/15 | 1,6 | 1,6 | 17,3 | 87 |
| Хлеб ржаной | | 100 | 5,6 | 1,1 | 43,5 | 132 |
| ИТОГО: | | | 32,5 | 41,1 | 93,8 | 639 |
| НА НОЧЬ | | | | | | |
| Молоко кипяченое | 644 | 200 | 5,9 | 6,8 | 9,9 | 123 |
| ИТОГО: | | | 5,9 | 6,8 | 9,9 | 123 |
| ВСЕГО: | | | 143,61 | 128,4 | 517,3 | 3385 |

8 ДЕНЬ

| Наименование блюд | № рецепта | Выход школьники 12 и старше | Химический состав | | | |
|--|--------------|-----------------------------------|-------------------|-------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | К |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Суп молочный пшеничный | 162 | 300 | 8,6 | 9,9 | 28,9 | 240 |
| Сыр | | 24 | 6,4 | 6,4 | 6,6 | 86 |
| Огурец | | 50 | 0,3 | 0 | 1,8 | 7 |
| Масло сливочное | | 20 | 0,01 | 16,6 | 0,1 | 154 |
| Батон | | 120 | 7,8 | 2,5 | 56,7 | 266 |
| Кофейный напиток | 636 | 200 | 0,9 | 1,4 | 16,2 | 78 |
| ИТОГО: | | | 24,01 | 36,8 | 110,3 | 831 |
| II ЗАВТРАК | | | | | | |
| Апельсин | | 300 | 1,5 | 0 | 43 | 183 |
| Сок фруктовый | | 200 | 1 | 0 | 21,2 | 88 |
| ИТОГО: | | | 1,5 | 0 | 43 | 271 |
| ОБЕД | | | | | | |
| Суп картоф. с мучными клецками | 131 | 400 | 4,6 | 4 | 33,6 | 192 |
| Шницель рыбный | 330 | 120 | 18,9 | 13,4 | 12 | 250 |
| Картофель отварной | 470 | 250 | 5,1 | 12,7 | 39,7 | 302 |
| Икра свекольная | 75 | 150 | 3 | 11,2 | 17,2 | 188 |
| Компот из сухофруктов | 588 | 200 | 0,6 | 0 | 31,4 | 122 |
| Хлеб пшеничный йодированный, ржаной | | 130/50 | 11,2 | 3,3 | 83,2 | 354 |
| ИТОГО: | | | 43,4 | 44,6 | 217,1 | 1408 |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Пирожок с повидлом | 687 | 120 | 7,2 | 7,2 | 49,2 | 287 |
| Какао | 642 | 200 | 4,9 | 5 | 32,5 | 190 |
| ИТОГО: | | | 26,2 | 12,2 | 67,2 | 477 |
| УЖИН | | | | | | |
| Мясо тушеное | 390 | 150 | 24,8 | 25,2 | 0 | 323 |
| Каша вязкая пшеничная | 257 | 230 | 6,9 | 14,9 | 35,6 | 307 |
| Капуста квашеная | | 150 | 2,7 | 0,1 | 6,6 | 29 |
| Чай с сахаром | 628 | 200/15 | 0,2 | 0 | 15 | 58 |
| Хлеб ржаной | | 100 | 5,6 | 1,1 | 43,5 | 132 |
| ИТОГО: | | | 40,2 | 41,3 | 100,7 | 849 |
| НА НОЧЬ | | | | | | |
| Молоко кипяченое | 644 | 200 | 5,9 | 6,8 | 9,9 | 123 |
| ИТОГО: | | | 5,9 | 6,8 | 9,9 | 123 |
| ВСЕГО: | | | 141,21 | 141,7 | 548,2 | 3959 |

9 ДЕНЬ

| Наименование блюд | № рецепта | Выход школьники 12 и старше | Химический состав | | | |
|--|--------------|-----------------------------------|-------------------|-------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | К |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Суп молочный манный | 162 | 300 | 9,4 | 9,4 | 27 | 219 |
| Яйцо вареное | | 1 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 |
| Масло сливочное | | 20 | 0,01 | 16,6 | 0,1 | 154 |
| Батон | | 120 | 7,8 | 2,5 | 56,7 | 266 |
| Чай с лимоном | 629 | 200/15/7 | 0,3 | 0 | 15,2 | 60 |
| ИТОГО: | | | 22,61 | 33,1 | 99,3 | 762 |
| II ЗАВТРАК | | | | | | |
| Яблоко | | 250 | 0,8 | 0 | 20,6 | 98 |
| ИТОГО: | | | 0,8 | 0 | 20,6 | 98 |
| ОБЕД | | | | | | |
| Суп картоф.с мяс.фрикадельками | 135 | 400/28 | 10 | 9 | 29 | 243 |
| Сельдь филе с луком | 523 | 140/15 | 25,2 | 15,4 | 1,4 | 250 |
| Картофель в молоке | 201 | 250 | 5,5 | 8,7 | 32,7 | 240 |
| Икра морковная | 75 | 150 | 3 | 11,2 | 17,2 | 188 |
| Кисель из свежих ягод | 590 | 200 | 0,2 | 0 | 30 | 118 |
| Хлеб пшеничный йодированный, ржаной | | 130/50 | 11,2 | 3,3 | 83,2 | 354 |
| ИТОГО: | | | 55,1 | 47,6 | 193,5 | 1396 |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Запеканка из творога со сметаной | 297 | 210 | 33 | 25 | 39 | 517 |
| Молоко кипяченое | 644 | 200 | 5,9 | 6,8 | 9,9 | 123 |
| ИТОГО: | | | 26,2 | 31,8 | 67,2 | 640 |
| УЖИН | | | | | | |
| Плов | 403 | 300 | 24 | 24 | 61,5 | 571 |
| Помидор | | 150 | 10,3 | 0 | 31,9 | 112 |
| Сок фруктовый | | 200 | 1 | 0 | 21,2 | 88 |
| Хлеб ржаной | | 100 | 5,6 | 1,1 | 43,5 | 132 |
| ИТОГО: | | | 40,9 | 25,1 | 158,1 | 841 |
| НА НОЧЬ | | | | | | |
| Варенец | 645 | 200 | 6 | 6 | 8 | 116 |
| ИТОГО: | | | 6 | 6 | 8 | 116 |
| ВСЕГО: | | | 151,61 | 143,6 | 546,7 | 3753 |

10 ДЕНЬ

| Наименование блюд | № рецепта | Выход школьники 12 и старше | Химический состав | | | |
|--|--------------|-----------------------------------|-------------------|-------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | К |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Суп молочный с макаронами | 161 | 300 | 9 | 9 | 27 | 219 |
| Сыр | | 24 | 6,4 | 6,4 | 6,6 | 86 |
| Масло сливочное | | 20 | 0,01 | 16,6 | 0,1 | 154 |
| Батон | | 120 | 7,8 | 2,5 | 56,7 | 266 |
| Кофе на молоке | 637 | 200 | 2,5 | 3,6 | 28,7 | 152 |
| ИТОГО: | | | 25,71 | 38,1 | 119,1 | 877 |
| II ЗАВТРАК | | | | | | |
| Банан | | 260 | 2,9 | 0 | 36,6 | 161 |
| ИТОГО: | | | 2,9 | 0 | 36,6 | 161 |
| ОБЕД | | | | | | |
| Борщ с капустой и картофелем | 110 | 400 | 4 | 8 | 20 | 166 |
| Котлета | 416 | 120 | 20,4 | 21,6 | 19,2 | 360 |
| Картофельное пюре | 469 | 230 | 4,6 | 11,5 | 33 | 262 |
| Огурец | | 150 | 1,3 | 0 | 5,4 | 22 |
| Компот из св.яблок | 585 | 200 | 0,1 | 0 | 25,2 | 95 |
| Хлеб пшеничный йодированный, ржаной | | 130/50 | 11,2 | 3,3 | 83,2 | 354 |
| ИТОГО: | | | 41,6 | 44,4 | 186 | 1259 |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Булочка ванильная, изюм | | 100/25 | 7,9 | 8,5 | 58,1 | 343 |
| Сок фруктовый | | 200 | 0,8 | 0 | 21,2 | 88 |
| ИТОГО: | | | 26,2 | 8,5 | 67,2 | 431 |
| УЖИН | | | | | | |
| Рагу из птицы | 443 | 350 | 31 | 35 | 35 | 585 |
| Капуста отварная | 202 | 150 | 2,1 | 6,7 | 0 | 69 |
| Чай с молоком | 630 | 150/50/15 | 1,6 | 1,6 | 17,3 | 87 |
| Хлеб ржаной | | 100 | 5,6 | 1,1 | 43,5 | 132 |
| ИТОГО: | | | 40,3 | 44,4 | 95,8 | 873 |
| НА НОЧЬ | | | | | | |
| Ряженка | 645 | 200 | 4 | 8 | 6 | 112 |
| ИТОГО: | | | 4 | 8 | 6 | 112 |
| ВСЕГО: | | | 140,71 | 143,4 | 510,7 | 3713 |

11 ДЕНЬ

| Наименование блюд | № рецепта | Выход школьники 12 и старше | Химический состав | | | |
|--|--------------|-----------------------------------|-------------------|-------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | К |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Суп молочный "Геркулес" | 162 | 300 | 7,9 | 10,3 | 21,9 | 211 |
| Омлет | 284 | 110 | 11 | 18,4 | 2,1 | 219 |
| Зеленый горошек | | 120 | 3,6 | 4,7 | 7,5 | 86 |
| Масло сливочное | | 20 | 0,01 | 16,6 | 0,1 | 154 |
| Батон | | 120 | 7,8 | 2,5 | 56,7 | 266 |
| Чай с повидлом | 628 | 200/30 | 0,3 | 0 | 21,3 | 82 |
| ИТОГО: | | | 30,61 | 52,5 | 109,6 | 1018 |
| II ЗАВТРАК | | | | | | |
| Яблоко | | 300 | 0,9 | 0 | 25,8 | 120 |
| ИТОГО: | | | 0,9 | 0 | 25,8 | 120 |
| ОБЕД | | | | | | |
| Суп картофельный с бобовыми | 138 | 400 | 9,9 | 8,9 | 35,6 | 267 |
| Птица, тушеная в соусе | 444,53 | 140/100 | 19,5 | 16,1 | 3,8 | 242 |
| Каша вязкая пшеничная | 257 | 230 | 5,6 | 10,4 | 26,4 | 267 |
| Помидор | | 150 | 1,3 | 0 | 31,9 | 112 |
| Напиток лимонный | 646 | 200 | 0,1 | 0 | 25,2 | 95 |
| Хлеб пшеничный йодированный, ржаной | | 130/50 | 11,2 | 3,3 | 83,2 | 354 |
| ИТОГО: | | | 47,6 | 38,7 | 206,1 | 1337 |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Сырники из творога | 294 | 150 | 24,3 | 20,5 | 30,6 | 408 |
| Какао | 642 | 200 | 4,9 | 5 | 32,5 | 190 |
| Мармелад | | 50 | 1,8 | 0,9 | 10,2 | 61 |
| ИТОГО: | | | 26,2 | 26,4 | 67,2 | 659 |
| УЖИН | | | | | | |
| Рыба отварная | 300 | 150 | 29,1 | 1,2 | 0 | 132 |
| Картофель отварной с луком | 204 | 240 | 5,1 | 11,5 | 40,1 | 290 |
| Икра кабачковая | | 150 | 2,6 | 11,4 | 0 | 125 |
| Сок фруктовый | | 200 | 0,8 | 0 | 21,2 | 88 |
| Хлеб ржаной | | 100 | 5,6 | 1,1 | 43,5 | 132 |
| ИТОГО: | | | 43,2 | 25,2 | 104,8 | 767 |
| НА НОЧЬ | | | | | | |
| Молоко кипяченое | 644 | 200 | 5,9 | 6,8 | 9,9 | 123 |
| ИТОГО: | | | 5,9 | 6,8 | 9,9 | 123 |
| ВСЕГО: | | | 154,41 | 149,6 | 523,4 | 3938 |

12 ДЕНЬ

| Наименование блюд | № рецепта | Выход школьники 12 и старше | Химический состав | | | |
|--|--------------|-----------------------------------|-------------------|-------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | К |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Суп молочный гречневый | 162 | 300 | 8,8 | 9,9 | 28,5 | 240 |
| Сыр | | 24 | 6,4 | 6,4 | 6,6 | 86 |
| Помидор | | 60 | 0,6 | 0,1 | 1,8 | 16 |
| Масло сливочное | | 20 | 0,01 | 16,6 | 0,1 | 154 |
| Батон | | 120 | 7,8 | 2,5 | 56,7 | 266 |
| Кофе на сгущенном молоке | 638 | 200 | 2,4 | 3,6 | 27,9 | 148 |
| ИТОГО: | | | 26,01 | 39,1 | 121,6 | 910 |
| II ЗАВТРАК | | | | | | |
| Банан | | 300 | 3,3 | 0 | 44,1 | 186 |
| ИТОГО: | | | 3,3 | 0 | 44,1 | 186 |
| ОБЕД | | | | | | |
| Щи из св. капусты с картофелем | 120 | 400 | 3,2 | 6,8 | 16 | 141 |
| Рыба, тушеная в томате с овощ. | 309 | 225 | 23,8 | 11,5 | 12,6 | 252 |
| Картофель отварной | 470 | 250 | 5,1 | 12,7 | 39,7 | 302 |
| Свекла тушеная с яблоком | 213 | 210 | 2,8 | 9,8 | 19,2 | 182 |
| Компот из сухофруктов | 588 | 200 | 0,6 | 0 | 31,4 | 124 |
| Хлеб пшеничный йодированный, ржаной | | 130/50 | 11,2 | 3,3 | 83,2 | 354 |
| ИТОГО: | | | 46,7 | 44,1 | 202,1 | 1355 |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Ватрушка с творогом | 695 | 120 | 15,2 | 4,8 | 62,1 | 300 |
| Сок фруктовый | | 200 | 1 | 0 | 21,2 | 88 |
| ИТОГО: | | | 26,2 | 4,8 | 67,2 | 388 |
| УЖИН | | | | | | |
| Запеканка картофельная с мясом | 430 | 350 | 28 | 38 | 60 | 695 |
| Перец болгарский | | 150 | 1,5 | 0,4 | 8 | 46 |
| Чай с сахаром | 628 | 200/15 | 0,2 | 0 | 15 | 58 |
| Хлеб ржаной | | 100 | 5,6 | 1,1 | 43,5 | 132 |
| ИТОГО: | | | 35,3 | 39,5 | 126,5 | 931 |
| НА НОЧЬ | | | | | | |
| Кефир | 645 | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 117 |
| ИТОГО: | | | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 117 |
| ВСЕГО: | | | 143,11 | 133,9 | 569,7 | 3887 |

13 ДЕНЬ

| Наименование блюд | № рецепта | Выход школьники 12 и старше | Химический состав | | | |
|--|--------------|-----------------------------------|-------------------|-------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | К |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Суп молочный с пшенич. крупой | 162 | 300 | 9 | 9 | 26 | 218 |
| Яйцо вареное | | 1 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 |
| Зеленый горошек | | 60 | 1,8 | 2,3 | 3,7 | 43 |
| Масло сливочное | | 20 | 0,01 | 16,6 | 0,1 | 154 |
| Батон | | 120 | 7,8 | 2,5 | 56,7 | 266 |
| Чай с лимоном | 629 | 200/15/7 | 0,3 | 0 | 15,2 | 60 |
| ИТОГО: | | | 21,21 | 33,1 | 88,6 | 724 |
| II ЗАВТРАК | | | | | | |
| Яблоко | | 250 | 0,7 | 0 | 21,7 | 101 |
| ИТОГО: | | | 0,7 | 0 | 21,7 | 101 |
| ОБЕД | | | | | | |
| Суп картофельный с рыбой | 131 | 400/28 | 11 | 5 | 32 | 220 |
| Колбаса вареная | | 175 | 18,4 | 39,6 | 2,6 | 441 |
| Каша вязкая ячневая | 257 | 230 | 6,9 | 14,9 | 35,6 | 307 |
| Огурец | | 150 | 0,9 | 0 | 5,4 | 21 |
| Кисель из яблок | 593 | 180 | 0,2 | 0,2 | 37 | 148 |
| Хлеб пшеничный йодированный, ржаной | | 130/50 | 11,2 | 3,3 | 83,2 | 354 |
| ИТОГО: | | | 48,6 | 63 | 195,8 | 1491 |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Пудинг из творога | 296 | 205 | 30 | 21 | 46 | 481 |
| Какао на сгущ.молоке | 643 | 200 | 4,9 | 5 | 32,5 | 190 |
| ИТОГО: | | | 26,2 | 26 | 67,2 | 671 |
| УЖИН | | | | | | |
| Биточки | 416 | 120 | 20,4 | 21,6 | 19,2 | 360 |
| Картофель в молоке | 201 | 250 | 5,5 | 8,7 | 32,7 | 240 |
| Редис | | 150 | 0,9 | 0 | 21,3 | 35 |
| Сок фруктовый | | 200 | 1 | 0 | 21,2 | 88 |
| Хлеб ржаной | | 100 | 5,6 | 1,1 | 43,5 | 132 |
| ИТОГО: | | | 33,4 | 31,4 | 137,9 | 855 |
| НА НОЧЬ | | | | | | |
| Молоко кипяченое | 644 | 200 | 5,9 | 6,8 | 9,9 | 123 |
| ИТОГО: | | | 5,9 | 6,8 | 9,9 | 123 |
| ВСЕГО: | | | 129,61 | 130,2 | 456,9 | 3890 |

14 ДЕНЬ

| Наименование блюд | № рецепта | Выход школьники 12 и старше | Химический состав | | | |
|--|--------------|-----------------------------------|-------------------|-------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | К |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Суп молочный рисовый | 162 | 300 | 9 | 9 | 27 | 219 |
| Омлет с сыром | 285 | 120 | 15 | 22 | 2 | 264 |
| Масло сливочное | | 20 | 0,01 | 16,6 | 0,1 | 154 |
| Батон | | 120 | 7,8 | 2,5 | 56,7 | 266 |
| Напиток лимонный | 646 | 200 | 0,1 | 0 | 25,2 | 95 |
| ИТОГО: | | | 31,91 | 50,1 | 111 | 817 |
| II ЗАВТРАК | | | | | | |
| Банан | | 260 | 2,9 | 0 | 14,1 | 65 |
| ИТОГО: | | | 2,9 | 0 | 14,1 | 65 |
| ОБЕД | | | | | | |
| Суп картоф.с перловой крупой | 136 | 400 | 4 | 5 | 33 | 195 |
| Мясо отварное | 357 | 130 | 20,6 | 7,6 | 0 | 230 |
| Макаронные из-я отварные | 469 | 200 | 7 | 6 | 48 | 276 |
| Помидор | | 150 | 1,3 | 0 | 31,9 | 112 |
| Компот из св.яблок | 585 | 200 | 0,1 | 0 | 25,2 | 95 |
| Хлеб пшеничный йодированный, ржаной | | 130/50 | 11,2 | 3,3 | 83,2 | 354 |
| ИТОГО: | | | 44,2 | 21,9 | 221,3 | 1262 |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Печенье | | 120 | 6,6 | 8,5 | 72,4 | 391 |
| Сок фруктовый | | 200 | 0,8 | 0 | 21,2 | 88 |
| ИТОГО: | | | 26,2 | 8,5 | 67,2 | 479 |
| УЖИН | | | | | | |
| Рыба отварная | 300 | 100 | 19,4 | 20,3 | 0 | 88 |
| Картофельное пюре | 472 | 230 | 4,6 | 11,5 | 33 | 262 |
| Икра кабачковая | | 150 | 2,6 | 11,4 | 0 | 125 |
| Чай с молоком | 630 | 150/50/15 | 1,6 | 1,6 | 17,3 | 87 |
| Хлеб ржаной | | 100 | 5,6 | 1,1 | 43,5 | 132 |
| ИТОГО: | | | 33,8 | 45,9 | 93,8 | 694 |
| НА НОЧЬ | | | | | | |
| Молоко кипяченое | 644 | 200 | 5,9 | 6,8 | 9,9 | 123 |
| ИТОГО: | | | 5,9 | 6,8 | 9,9 | 123 |
| ВСЕГО: | | | 144,91 | 133,2 | 517,3 | 3440 |