

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГКУСО РО
Таганрогского центра помощи
детям № 5



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 7 11 лет	Химический состав			
			Б	Ж	У	К
ЗАВТРАК						
Суп молочный пшеничный	162	250	7,2	7,9	23,1	192
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		100	6,5	2,1	47,3	222
Кофейный напиток	636	200	0,9	1,4	16,2	78
ИТОГО:			21,31	34,4	95,1	739
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	300	3,4	3	25,2	144
Шницель рыбный	330	100	15,8	11,2	10	208
Картофель отварной	470	200	4,4	7	26,2	192
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		100/20	7,6	2,3	56	248
ИТОГО:			42,9	40,2	164,9	1175
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	200	6	9,4	31	240
Капуста квашеная		100	1,8	0,1	4,4	19
Чай с сахаром	628	200/15	0,2	0	15	58
Хлеб ржаной		80	4,5	0,9	34,8	105
ИТОГО:			37,3	35,6	85,2	745
НА НОЧЬ						
Молоко кипяченое	644	200	5,9	6,8	9,9	123
ИТОГО:			5,9	6,8	9,9	123
ВСЕГО:			134,51	129,2	448,1	3467

2 ДЕНЬ

Наименование блюд	№ рецепта	Выход школьники 7-11 лет	Химический состав			
			Б	Ж	У	К
ЗАВТРАК						
Суп молочный манный	162	250	7,9	7,9	23	184
Яйцо вареное		1	5,1	4,6	0,3	63
Масло сливочное		20	0,01	16,6	0,1	154
Батон		100	6,5	2,1	47,3	222
Чай с лимоном	629	200/15/7	0,3	0	15,2	60
ИТОГО:			19,81	31,2	85,9	683
II ЗАВТРАК						
Банан		280	3,2	0	25,8	167
ИТОГО:			3,2	0	25,8	167
ОБЕД						
Суп картоф.с мяс.фрикадельками	135	300/21	7,5	6,7	21,7	182
Сельдь филе с луком	523	100/15	18,1	11,1	1,1	180
Картофель в молоке	201	200	4,4	7	26,2	192
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		100/20	7,6	2,3	56	248
ИТОГО:			48,9	43,8	151,1	1108
ПОЛДНИК						
Запеканка из творога со сметаной	297	140	12,5	9,2	118	340
Молоко кипяченое	644	200	5,9	6,8	9,9	123
ИТОГО:			26,2	16	67,2	463
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		80	4,5	0,9	34,8	105
ИТОГО:			39,8	24,9	149,4	841
НА НОЧЬ						
Варенец	645	200	6	6	8	116
ИТОГО:			6	6	8	116
ВСЕГО:			143,91	121,9	487,4	3451

3 ДЕНЬ

Наименование блюд	№ рецепта	Выход школьники 7-11 лет	Химический состав			
			Б	Ж	У	К
ЗАВТРАК						
Суп молочный с макаронами	161	250	7,5	7,5	23	184
Сыр		24	6,4	6,4	6,6	86
Масло сливочное		20	0,01	16,6	0,1	154
Батон		100	6,5	2,1	47,3	222
Кофе на молоке	637	200	2,5	3,6	28,7	152
ИТОГО:			22,91	36,2	105,7	708
II ЗАВТРАК						
Яблоко		260	0,7	0	22,4	104
ИТОГО:			0,7	0	22,4	104
ОБЕД						
Борщ с капустой и картофелем	110	300	3	6	15	125
Котлета	416	120	20,4	21,6	19,2	360
Картофельное пюре	469	200	4	10	29	228
Огурец		150	1,3	0	5,4	22
Компот из св.яблок	585	200	0,1	0	25,2	95
Хлеб пшеничный йодированный, ржаной		100/20	7,6	2,3	56	248
ИТОГО:			36,4	39,9	149,8	1078
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	230	17	19	25	339
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		80	4,5	0,9	34,8	105
ИТОГО:			25,2	28,2	77,1	670
НА НОЧЬ						
Ряженка	645	200	4	8	6	112
ИТОГО:			4	8	6	112
ВСЕГО:			115,41	120,8	428,2	3123

4 ДЕНЬ

Наименование блюд	№ рецепта	Выход школьники 7-11 лет	Химический состав			
			Б	Ж	У	К
ЗАВТРАК						
Суп молочный "Геркулес"	162	250	6,6	8,6	18,3	176
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		100	6,5	2,1	47,3	222
Чай с повидлом	628	200/30	0,3	0	21,3	82
ИТОГО:			27,31	51,3	103,8	975
II ЗАВТРАК						
Мандарин		300	1,2	0	42,6	180
ИТОГО:			1,2	0	42,6	180
ОБЕД						
Суп картофельный с бобовыми	138	300	7,4	6,7	26,7	200
Птица, тушеная в соусе	444,528	140/80	19	15,6	3,6	232
Каша вязкая ячневая	257	200	5,6	10,4	26,4	267
Помидор		100	0,9	0	21,3	75
Напиток лимонный	646	200	0,1	0	25,2	95
Хлеб пшеничный йодированный, ржаной		100/20	7,6	2,3	56	248
ИТОГО:			40,6	35	159,2	1117
ПОЛДНИК						
Сырники из творога	294	120	19,5	16,4	24,5	327
Какао	642	200	4,9	5	32,5	190
Мармелад		50	1,8	0,9	10,2	61
ИТОГО:			26,2	22,3	67,2	578
УЖИН						
Рыба отварная	300	100	19,4	0,8	0	88
Картофель отварной с луком	204	200	4,2	9,6	33,4	242
Капуста квашеная		150	2,7	0,1	6,6	29
Сок фруктовый		200	0,8	0	21,2	88
Хлеб ржаной		80	4,5	0,9	34,8	105
ИТОГО:			31,6	11,4	96	552
НА НОЧЬ						
Молоко кипяченое	644	200	5,9	6,8	9,9	123
ИТОГО:			5,9	6,8	9,9	123
ВСЕГО:			132,81	126,8	478,7	3525

5 ДЕНЬ

Наименование блюд	№ рецепта	Выход школьники 7-11 лет	Химический состав			
			Б	Ж	У	К
ЗАВТРАК						
Суп молочный гречневый	162	250	7,4	8,3	23,8	200
Сыр		24	6,4	6,4	6,6	86
Огурец		60	0,4	0,1	1,6	8
Масло сливочное		20	0,01	16,6	0,1	154
Батон		100	6,5	2,1	47,3	222
Кофе на сгущенном молоке	638	200	2,4	3,6	27,9	148
ИТОГО:			23,11	37,1	107,3	818
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	300	2,2	5,1	12	106
Рыба, тушеная в томате с овощ.	309	150	15,9	7,6	8,4	168
Картофель отварной	470	200	4,1	10,2	31,8	242
Свекла вареная		100	0,5	0	13,9	30
Компот из сухофруктов	588	200	0,6	0	31,4	124
Хлеб пшеничный йодированный, ржаной		100/20	7,6	2,3	56	248
ИТОГО:			30,9	25,2	153,5	918
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
Икра баклажанная		150	2,6	11,4	0	125
Чай с сахаром	628	200/15	0,2	0	15	58
Хлеб ржаной		80	4,5	0,9	34,8	105
ИТОГО:			35,3	50,3	109,8	983
НА НОЧЬ						
Кефир	645	200	5,6	6,4	8,2	117
ИТОГО:			5,6	6,4	8,2	117
ВСЕГО:			122,01	123,8	471,8	3525

6 ДЕНЬ

Наименование блюд	№ рецепта	Выход школьники 7-11 лет	Химический состав			
			Б	Ж	У	К
ЗАВТРАК						
Суп молочный с пшенич. крупой	162	250	7,5	7,5	22	182
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		100	6,5	2,1	47,3	222
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	300/21	8,2	3,7	24	165
Сосиска вареная		175	18,4	39,6	2,6	441
Каша вязкая ячневая	257	200	6	13	31	267
Огурец соленый		150	1,4	6,6	0	70
Кисель из яблок	593	180	0,2	0,2	37	148
Хлеб пшеничный йодированный, ржаной		100/20	7,6	2,3	56	248
ИТОГО:			41,8	65,4	150,6	1339
ПОЛДНИК						
Пудинг из творога	296	140	19,6	16,8	33,6	358
Какао на сгущ.молоке	643	200	4,9	5	32,5	190
ИТОГО:			26,2	21,8	67,2	463
УЖИН						
Биточки	416	120	20,4	21,6	19,2	360
Картофель в молоке	201	200	4,4	7	26,2	192
Редис		150	0,9	0	21,3	35
Сок фруктовый		200	1	0	21,2	88
Хлеб ржаной		80	4,5	0,9	34,8	105
ИТОГО:			31,2	29,5	122,7	780
НА НОЧЬ						
Молоко кипяченое	644	200	5,9	6,8	9,9	123
ИТОГО:			5,9	6,8	9,9	123
ВСЕГО:			127,01	156,6	460,7	3530

7 ДЕНЬ

Наименование блюд	№ рецепта	Выход школьники 7-11 лет	Химический состав			
			Б	Ж	У	К
ЗАВТРАК						
Суп молочный рисовый	162	250	7,5	7,5	22,5	182
Омлет с сыром	285	120	15	22	2	264
Масло сливочное		20	0,01	16,6	0,1	154
Батон		100	6,5	2,1	47,3	222
Напиток лимонный	646	200	0,1	0	25,2	95
ИТОГО:			29,11	48,2	97,1	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	300	3	3	25	148
Мясо отварное	357	130	20,6	7,6	0	230
Макаронные из-я отварные	469	150	5	4	36	205
Помидор		150	1,3	0	31,9	112
Компот из св.яблок	585	200	0,1	0	25,2	95
Хлеб пшеничный йодированный, ржаной		100/20	7,6	2,3	56	248
ИТОГО:			37,6	16,9	174,1	1038
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	200	4	10	29	228
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		80	4,5	0,9	34,8	105
ИТОГО:			30,8	39,4	81,1	578
НА НОЧЬ						
Молоко кипяченое	644	200	5,9	6,8	9,9	123
ИТОГО:			5,9	6,8	9,9	123
ВСЕГО:			132,51	119,8	443,5	3100

8 ДЕНЬ

Наименование блюд	№ рецепта	Выход школьники 7 11 лет	Химический состав			
			Б	Ж	У	К
ЗАВТРАК						
Суп молочный пшениный	162	250	7,2	7,9	23,1	192
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		100	6,5	2,1	47,3	222
Кофейный напиток	636	200	0,9	1,4	16,2	78
ИТОГО:			21,31	34,4	95,1	739
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	300	3,4	3	25,2	144
Шницель рыбный	330	100	15,8	11,2	10	208
Картофель отварной	470	200	4,4	7	26,2	192
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		100/20	7,6	2,3	56	248
ИТОГО:			34,8	34,7	166	1102
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	200	6	12,9	31	267
Капуста квашеная		100	1,8	0,1	4,4	19
Чай с сахаром	628	200/15	0,2	0	15	58
Хлеб ржаной		80	4,5	0,9	34,8	105
ИТОГО:			37,3	39,1	85,2	745
НА НОЧЬ						
Молоко кипяченое	644	200	5,9	6,8	9,9	123
ИТОГО:			5,9	6,8	9,9	123
ВСЕГО:			127,01	127,2	466,4	3457

9 ДЕНЬ

Наименование блюд	№ рецепта	Выход школьники 7-11 лет	Химический состав			
			Б	Ж	У	К
ЗАВТРАК						
Суп молочный манный	162	250	7,9	7,9	23	184
Яйцо вареное		1	5,1	4,6	0,3	63
Масло сливочное		20	0,01	16,6	0,1	154
Багон		100	6,5	2,1	47,3	222
Чай с лимоном	629	200/15/7	0,3	0	15,2	60
ИТОГО:			19,81	31,2	85,9	683
II ЗАВТРАК						
Яблоко		250	0,8	0	20,6	98
ИТОГО:			0,8	0	20,6	98
ОБЕД						
Суп картоф. с мяс.фрикадельками	135	300/21	7,5	6,7	21,7	182
Сельдь филе с луком	523	100/15	18,1	11,1	1,1	180
Картофель в молоке	201	200	4,4	7	26,2	192
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		100/20	7,6	2,3	56	248
ИТОГО:			40,8	38,3	152,2	1108
ПОЛДНИК						
Запеканка из творога со сметаной	297	140	12,5	9,2	118	340
Молоко кипяченое	644	200	5,9	6,8	9,9	123
ИТОГО:			26,2	16	67,2	463
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		80	4,5	0,9	34,8	105
ИТОГО:			39,8	24,9	149,4	841
НА НОЧЬ						
Варенец	645	200	6	6	8	116
ИТОГО:			6	6	8	116
ВСЕГО:			133,41	116,4	483,3	3309

10 ДЕНЬ

Наименование блюд	№ рецепта	Выход школьники 7-11 лет	Химический состав			
			Б	Ж	У	К
ЗАВТРАК						
Суп молочный с макаронами	161	250	7,5	7,5	23	184
Сыр		24	6,4	6,4	6,6	86
Масло сливочное		20	0,01	16,6	0,1	154
Батон		100	6,5	2,1	47,3	222
Кофе на молоке	637	200	2,5	3,6	28,7	152
ИТОГО:			22,91	36,2	105,7	708
II ЗАВТРАК						
Банан		260	2,9	0	36,6	161
ИТОГО:			2,9	0	36,6	161
ОБЕД						
Борщ с капустой и картофелем	110	300	3	6	15	125
Котлета	416	120	20,4	21,6	19,2	360
Картофельное пюре	469	200	4	10	29	228
Огурец		150	1,3	0	5,4	22
Компот из св.яблок	585	200	0,1	0	25,2	95
Хлеб пшеничный йодированный, ржаной		100/20	7,6	2,3	56	248
ИТОГО:			36,4	39,9	149,8	1078
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	230	17	19	25	339
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		80	4,5	0,9	34,8	105
ИТОГО:			25,2	28,2	77,1	670
НА НОЧЬ						
Ряженка	645	200	4	8	6	112
ИТОГО:			4	8	6	112
ВСЕГО:			117,61	120,8	442,4	3180

11 ДЕНЬ

Наименование блюд	№ рецепта	Выход школьники 7-11 лет	Химический состав			
			Б	Ж	У	К
ЗАВТРАК						
Суп молочный "Геркулес"	162	250	6,6	8,6	18,3	176
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		100	6,5	2,1	47,3	222
Чай с повидлом	628	200/30	0,3	0	21,3	82
ИТОГО:			28,01	50,4	96,6	939
II ЗАВТРАК						
Яблоко		300	0,9	0	25,8	120
ИТОГО:			0,9	0	25,8	120
ОБЕД						
Суп картофельный с бобовыми	138	300	7,4	6,7	26,7	200
Птица, тушеная в соусе	444,528	140/80	19	15,6	3,6	232
Каша вязкая пшеничная	257	200	5,6	10,4	26,4	267
Помидор		100	0,9	0	21,3	75
Напиток лимонный	646	200	0,1	0	25,2	95
Хлеб пшеничный йодированный, ржаной		100/20	7,6	2,3	56	248
ИТОГО:			40,6	35	159,2	1117
ПОЛДНИК						
Сырники из творога	294	120	19,5	16,4	24,5	327
Какао	642	200	4,9	5	32,5	190
Зефир в шоколаде		50	1,8	0,9	10,2	61
ИТОГО:			26,2	22,3	67,2	578
УЖИН						
Рыба отварная	300	100	19,4	0,8	0	88
Картофель отварной с луком	204	200	4,2	9,6	33,4	242
Икра кабачковая		150	2,6	11,4	0	125
Сок фруктовый		200	0,8	0	21,2	88
Хлеб ржаной		80	4,5	0,9	34,8	105
ИТОГО:			31,5	22,7	89,4	648
НА НОЧЬ						
Молоко кипяченое	644	200	5,9	6,8	9,9	123
ИТОГО:			5,9	6,8	9,9	123
ВСЕГО:			133,11	137,2	448,1	3525

12 ДЕНЬ

Наименование блюд	№ рецепта	Выход школьники 7-11 лет	Химический состав			
			Б	Ж	У	К
ЗАВТРАК						
Суп молочный гречневый	162	250	7,4	8,3	23,8	200
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		100	6,5	2,1	47,3	222
Кофе на сгущенном молоке	638	200	2,4	3,6	27,9	148
ИТОГО:			23,31	37,1	107,5	826
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	300	2,2	5,1	12	106
Рыба, тушенная в томате с овощ.	309	150	15,9	7,6	8,4	168
Картофель отварной	470	200	4,1	10,2	31,8	242
Свекла тушенная 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		100/20	7,6	2,3	56	248
ИТОГО:			33,2	35	158,8	1070
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		80	4,5	0,9	34,8	105
ИТОГО:			34,2	39,3	117,8	904
НА НОЧЬ						
Кефир	645	200	5,6	6,4	8,2	117
ИТОГО:			5,6	6,4	8,2	117
ВСЕГО:			125,81	122,6	503,6	3425

13 ДЕНЬ

Наименование блюд	№ рецепта	Выход школьники 7-11 лет	Химический состав			
			Б	Ж	У	К
ЗАВТРАК						
Суп молочный с пшенич. крупой	162	250	7,5	7,5	22	182
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		100	6,5	2,1	47,3	222
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	300/21	8,2	3,7	24	165
Колбаса вареная		175	18,4	39,6	2,6	441
Каша вязкая ячневая	257	200	6	13	31	267
Огурец		150	0,9	0	5,4	21
Кисель из яблок	593	180	0,2	0,2	37	148
Хлеб пшеничный йодированный, ржаной		100/20	7,6	2,3	56	248
ИТОГО:			41,3	58,8	156	1290
ПОЛДНИК						
Пудинг из творога	296	140	19,6	16,8	33,6	358
Какао на сгущ.молоке	643	200	4,9	5	32,5	190
ИТОГО:			26,2	21,8	67,2	463
УЖИН						
Биточки	416	120	20,4	21,6	19,2	360
Картофель в молоке	201	200	4,4	7	26,2	192
Редис		150	0,9	0	21,3	35
Сок фруктовый		200	1	0	21,2	88
Хлеб ржаной		80	4,5	0,9	34,8	105
ИТОГО:			31,2	29,5	122,7	780
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	3558

14 ДЕНЬ

Наименование блюд	№ рецепта	Выход школьники 7-11 лет	Химический состав			
			Б	Ж	У	К
ЗАВТРАК						
Суп молочный рисовый	162	250	7,5	7,5	22,5	182
Омлет с сыром	285	120	15	22	2	264
Масло сливочное		20	0,01	16,6	0,1	154
Батон		100	6,5	2,1	47,3	222
Напиток лимонный	646	200	0,1	0	25,2	95
ИТОГО:			29,11	48,2	97,1	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	300	3	3	25	148
Мясо отварное	357	130	20,6	7,6	0	230
Макаронные из-я отварные	469	150	5	4	36	205
Помидор		150	1,3	0	31,9	112
Компот из св.яблок	585	200	0,1	0	25,2	95
Хлеб пшеничный йодированный, ржаной		100/20	7,6	2,3	56	248
ИТОГО:			37,6	16,9	174,1	1038
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	200	4	10	29	228
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		80	4,5	0,9	34,8	105
ИТОГО:			32,1	44,2	81,1	633
НА НОЧЬ						
Молоко кипяченое	644	200	5,9	6,8	9,9	123
ИТОГО:			5,9	6,8	9,9	123
ВСЕГО:			133,81	124,6	443,5	3155