

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Областная государственная бюджетная нетиповая образовательная организация
«Центр выявления и поддержки одарённых детей в Ульяновской области «Алые паруса»
433408, Ульяновская область Чердаклинский район
с. Крестово Городище ул.Мичурина, 36 «б»
ОКПО 25233432, ОГРН 1027301111551, ИНН/КПП 7323006179/732301001

Утверждаю
Директор М.Н.Алексеева

10-дневное меню

для обучающихся детей от 7 лет и до 11 лет

I-ДЕНЬ

| Наименование блюда и продукта | Выход блюда | Химический состав | | | Калории | Витамины | | | Минералы | | № рецептуры |
|---|-------------|-------------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|---------------|----------------|---------------|-------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | B2 | C | Ca | Fe | |
| <u>Завтрак I</u> | | | | | | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная | 200 | 9.17 | 15.28 | 45.61 | 345.3 | 0.17 | 0.3 | 2.17 | 256.1 | 1.24 | 171 |
| Бутерброд с маслом, сыр | 50/10/20 | 11.31 | 19.39 | 25.35 | 313.9 | 0.09 | 0.62 | 0.58 | 330.2 | 0.82 | 117.111/1 |
| Кофейный напиток | 200 | 5.6 | 6.4 | 24.37 | 172.1 | 0.06 | 0.26 | 2.1 | 244.3 | 0.23 | 68 |
| <u>Обед</u> | | | | | | | | | | | |
| Салат из св. овощей с растит. маслом | 95/5 | 0.95 | 4.99 | 5.02 | 68.4 | 0.04 | 0.04 | 19 | 23.15 | 1.27 | 12 |
| Рассольник на м.к./б. со сметаной | 200/50/10 | 16.17 | 6.94 | 34.05 | 256.1 | 0.19 | 0.18 | 27.28 | 44.8 | 3.49 | 102 |
| Картофельное пюре | 200 | 7.46 | 10.24 | 61.45 | 352.8 | 0.37 | 0.21 | 60.57 | 92.7 | 2.77 | 56 |
| Суфле рыбное с соусом | 100/30 | 32.36 | 16.34 | 3.17 | 209.8 | 0.12 | 0.4 | 2.28 | 83.8 | 2.32 | 88 |
| Компот из с/ф | 200 | 0,64 | - | 28,09 | 110,7 | - | - | 0.5 | 25.5 | 3.03 | 62 |
| Хлеб ржаной, хлеб пшеничный | 50/50 | 7,05 | 1,45 | 74,7 | 321 | 0.12 | 0.12 | - | 31.5 | 3 | 299.15 |
| <u>Полдник</u> | | | | | | | | | | | |
| Выпечка | 100 | 8.43 | 10.63 | 80.61 | 431.65 | 0.22 | 0.09 | 21.6 | 28.75 | 1.77 | |
| Сок | 200 | - | - | 16 | 64 | 0.02 | 0.06 | 26 | 32 | 44 | 389 |
| Фрукты | 185 | 1 | - | 28.25 | 115 | 0.02 | 0.07 | 32.5 | 40 | 55 | 338 |
| <u>Ужин I</u> | | | | | | | | | | | |
| Салат Витаминный | 100 | 1.84 | 5.09 | 6.79 | 78.75 | 0.04 | 0.05 | 6.25 | 50.7 | 1.1 | 5 |
| Гречка отварная | 200 | 7.62 | 9.9 | 40.8 | 272.2 | 0.31 | 0.12 | - | 44.2 | 4.82 | 53 |
| Зразы мясные с соусом | 100/30 | 30.36 | 21.37 | 10.59 | 275.2 | 0.06 | 0.15 | 2.28 | 23.2 | 2.67 | 46 |
| Хлеб с маслом | 50/10 | 10.36 | 9.24 | 74.2 | 401.8 | 0.02 | 0.06 | 26.07 | 20.2 | 1.22 | 299.15/1 |
| Какао | 200 | 6 | 6.75 | 24.87 | 179.56 | 0.06 | 0.26 | 2 | 241.56 | 0.43 | 67 |
| <u>Ужин II</u> | | | | | | | | | | | |
| Кисломолочные продукты (кефир, ряженка, бифилокс, бифилайф, йогурт), молоко | 200 | 5.6 | 6.4 | 8.2 | 118 | 0.06 | 0.34 | 0.14 | 140 | 0.2 | 22 |
| <u>Всего</u> | 2845 | 165.67 | 151.7 | 617.47 | 4218.26 | 2.05 | 3.83 | 231.32 | 1765.66 | 130.18 | |

II- ДЕНЬ

| Наименование блюда и продукта | Выход блюда | Химический состав | | | Калории | Витамины | | | Минералы | | № рецептуры |
|--|------------------|-------------------|---------------|---------------|----------------|-------------|-------------|---------------|----------------|---------------|-------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | B2 | C | Ca | Fe | |
| <u>Завтрак I</u> | | | | | | | | | | | |
| Суфле творожное со сгущ. молоком | 180/20 | 38.44 | 14.23 | 18.74 | 485.45 | 0.1 | 0.66 | 1.21 | 396.55 | 1.64 | 269 |
| Бутерброд с маслом, яйцо | 50/10/40 | 10.16 | 15.34 | 25.7 | 285.3 | 0.11 | 0.59 | 0.07 | 42.7 | 2.17 | 117.111/209 |
| Кофейный напиток | 200 | 5.6 | 6.4 | 24.37 | 172.1 | 0.06 | 0.26 | 2.1 | 244.3 | 0.23 | 68 |
| <u>Обед</u> | | | | | | | | | | | |
| Салат из св. овощей с раст. маслом | 95/5 | 0.95 | 4.99 | 5.02 | 68.4 | 0.04 | 0.04 | 19 | 23.15 | 1.27 | 7 |
| Щи на м.к./б. со сметаной | 200/40/10 | 16.99 | 11 | 44.44 | 287.6 | 0.24 | 0.23 | 76.31 | 79.4 | 4.08 | 13 |
| Жаркое по домашнему | 200/80 | 22.6 | 14.25 | 61.57 | 450.4 | 0.41 | 0.3 | 62.32 | 52.5 | 5.26 | 40 |
| Компот из с/ф | 200 | 0,64 | - | 28,09 | 110,7 | - | - | 0.5 | 25.5 | 3.03 | 62 |
| Хлеб ржаной, хлеб пшеничный | 50/50 | 7,05 | 1,45 | 74,7 | 321 | 0.12 | 0.12 | - | 31.5 | 3 | 299.15 |
| <u>Полдник</u> | | | | | | | | | | | |
| Выпечка | 100 | 5.25 | 10.44 | 63.16 | 351.8 | 0.08 | 0.04 | - | 11.4 | 0.71 | |
| Сок | 200 | - | - | 16 | 64 | 0.02 | 0.06 | 26 | 32 | 44 | 389 |
| Фрукты | 185 | 1 | - | 28.25 | 115 | 0.02 | 0.07 | 32.5 | 40 | 55 | 338 |
| <u>Ужин I</u> | | | | | | | | | | | |
| Салат «Винегрет» | 100 | 2.08 | 5.05 | 14.96 | 113.05 | 0.61 | 0.27 | 24.25 | 34.3 | 1.23 | 14 |
| Рожки отварные | 200 | 6.27 | 4.71 | 45.12 | 236.6 | 0.1 | 0.04 | 0.03 | 11.9 | 0.73 | 55 |
| Тушеная рыба с овощами | 100/30 | 19.66 | 4.84 | 2.47 | 131.3 | 0.09 | 0.18 | 2.28 | 56.3 | 0.97 | 33 |
| Хлеб с маслом | 50/10 | 10.36 | 9.24 | 74.2 | 401.8 | 0.02 | 0.06 | 26.07 | 20.2 | 1.22 | 299.15/1 |
| Какао | 200 | 6 | 6.75 | 24.87 | 179.56 | 0.06 | 0.26 | 2 | 241.56 | 0.43 | 67 |
| <u>УжинII</u> | | | | | | | | | | | |
| Кисломолочные продукты (кефир, ряженка, бифиллокс, бифилайф, йогурт), молоко | 200 | 5.6 | 6.4 | 8.2 | 118 | 0.06 | 0.34 | 0.14 | 140 | 0.2 | 22 |
| <u>Всего</u> | 2805 | 162.4 | 116.54 | 585.21 | 4024.06 | 2.16 | 4.02 | 274.78 | 1496.26 | 125.97 | |

III- ДЕНЬ

| Наименование блюда и продукта | Выход блюда | Химический состав | | | Калории | Витамины | | | Минералы | | № рецептуры |
|--|-----------------|-------------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|---------------|----------------|---------------|-------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | B2 | C | Ca | Fe | |
| <u>Завтрак I</u> | | | | | | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная | 200 | 9.26 | 15.61 | 40.17 | 328.4 | 0.24 | 0.27 | 2.07 | 251.5 | 2.35 | 88 |
| Бутерброд с маслом, сыром | 50/10/20 | 11.31 | 19.39 | 25.35 | 313.9 | 0.09 | 0.62 | 0.58 | 330.2 | 0.82 | |
| Кофейный напиток | 200 | 5.6 | 6.4 | 24.37 | 172.1 | 0.06 | 0.26 | 2.1 | 244.3 | 0.23 | |
| <u>Обед</u> | | | | | | | | | | | |
| Салат из свеклы с раст. маслом | 100 | 1.7 | 4.99 | 7.8 | 92.75 | 0.02 | 0.04 | 10 | 37 | 1.4 | |
| Суп гречневый на курином./б. | 250 | 14.88 | 8.97 | 33.91 | 268.4 | 0.17 | 0.2 | 26.28 | 38.3 | 3.12 | 39 |
| Рис с курами | 250/50 | 22.84 | 27.11 | 49.55 | 521 | 0.11 | 0.27 | 2.32 | 44.9 | 4.4 | 192/52 |
| Компот из с/ф | 200 | 0.64 | - | 28.09 | 110.7 | - | - | 0.5 | 25.5 | 3.03 | 62 |
| Хлеб ржаной, хлеб пшеничный | 50/50 | 7.05 | 1.05 | 74.7 | 321 | 0.12 | 0.12 | - | 31.5 | 3 | 299.15 |
| <u>Полдник</u> | | | | | | | | | | | |
| Выпечка | 100 | 17.77 | 30.28 | 34.83 | 478.3 | 0.07 | 0.38 | 0.5 | 165.4 | 1.28 | |
| Сок | 200 | - | - | 16 | 64 | 0.02 | 0.06 | 26 | 32 | 44 | 389 |
| Фрукты | 185 | 1 | - | 28.25 | 115 | 0.02 | 0.07 | 32.5 | 40 | 55 | 458 |
| <u>Ужин I</u> | | | | | | | | | | | |
| \Салат из св. овощей | 100 | 0.95 | 4.99 | 5.02 | 68.4 | 0.04 | 0.04 | 19 | 23.15 | 1.27 | 7 |
| Овощное рагу | 200 | 22.3 | 14.1 | 40.12 | 367.9 | 0.32 | 0.29 | 107.32 | 109.5 | 5.41 | 77 |
| Котлета мясная с соусом | 100/20 | 30.36 | 21.37 | 10.59 | 275.2 | 0.06 | 0.15 | 2.28 | 23.2 | 2.67 | 42 |
| Хлеб с маслом | 50/10 | 10.36 | 9.24 | 74.2 | 401.8 | 0.02 | 0.06 | 26.07 | 20.2 | 1.22 | 299.15 |
| Чай | 200 | 6 | 6.75 | 24.87 | 179.56 | 0.06 | 0.26 | 2 | 241.56 | 0.43 | 65 |
| <u>УжинII</u> | | | | | | | | | | | |
| Кисломолочные продукты (кефир, ряженка, бифилокс, бифилайф, йогурт),молоко | 200 | 5.6 | 6.4 | 8.2 | 118 | 0.06 | 0.34 | 0.14 | 140 | 0.2 | 22 |
| <u>Всего</u> | 2795 | 171.37 | 178.1 | 551.37 | 4328.41 | 1.56 | 3.93 | 259.66 | 1811.21 | 130.63 | |

IV-ДЕНЬ

| Наименование блюда и продукта | Выход блюда | Химический состав | | | Калории | Витамины | | | Минералы | | № рецептуры |
|---|------------------|-------------------|---------------|---------------|----------------|-------------|-------------|---------------|----------------|--------------|-------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | B2 | C | Ca | Fe | |
| <u>Завтрак I</u> | | | | | | | | | | | |
| Каша геркулесовая молочная | 200 | 9.23 | 16.48 | 39 | 331.7 | 0.2 | 0.29 | 2.07 | 262.6 | 1.42 | 384 |
| Бутерброд с маслом, яйцо | 50/10/40 | 8.69 | 20.99 | 25.35 | 327.2 | 0.18 | 0.57 | 0.07 | 18 | 1.5 | 117.111/1 |
| Кофейный напиток | 200 | 5.6 | 6.4 | 24,37 | 172,1 | 0.06 | 0.26 | 2.1 | 244.3 | 0.23 | 68 |
| <u>Обед</u> | | | | | | | | | | | |
| Помидоры маринованные | 100 | 0.6 | - | 4.2 | 19 | 0.06 | 0.04 | 25 | 14 | 1.4 | |
| Борщ на м.к./б. со сметаной | 200/40/10 | 17.27 | 10.38 | 30.96 | 290.2 | 0.22 | 0.23 | 76.31 | 100.6 | 4.48 | 12 |
| Гуляш мясной | 50/50 | 17.16 | 9.87 | 9.89 | 196.7 | 0.06 | 0.15 | 2.28 | 23.2 | 2.67 | 76 |
| Макароны отварные | 200 | 6.27 | 4.71 | 45.12 | 236.6 | 0.1 | 0.04 | 0.03 | 11.9 | 0.73 | 55 |
| Компот из с/ф | 200 | 0,32 | - | 27,9 | 70,92 | - | - | 0.3 | 16.9 | 2.29 | 62 |
| Хлеб ржаной, хлеб пшеничный | 50/50 | 7,05 | 1,45 | 74,7 | 321 | 0.12 | 0.12 | - | 31.5 | 3 | 299.15 |
| <u>Полдник</u> | | | | | | | | | | | |
| Выпечка | 100 | 10.6 | 32.69 | 24.46 | 576.2 | 0.13 | 0.28 | 0.4 | 133.5 | 1.37 | |
| Сок | 200 | - | - | 16 | 64 | 0.02 | 0.06 | 26 | 32 | 44 | 389 |
| Фрукты | 180 | 1 | - | 28.25 | 115 | 0.02 | 0.07 | 32.5 | 40 | 55 | 458 |
| <u>Ужин I</u> | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежих овощей с раст. маслом | 100 | 0.95 | 4.99 | 5.02 | 68.4 | 0.04 | 0.04 | 19 | 23.15 | 1.27 | 7 |
| Картофельное пюре | 200 | 7.46 | 10.24 | 61.45 | 352.8 | 0.37 | 0.21 | 60.57 | 92.7 | 2.77 | 56 |
| Котлета рыбная с подливом | 100/30 | 32.36 | 16.34 | 3.17 | 209.8 | 0.12 | 0.4 | 2.28 | 83.8 | 2.32 | 8 |
| Хлеб с маслом | 50/10 | 10.36 | 9.24 | 74.2 | 401.8 | 0.02 | 0.06 | 26.07 | 20.2 | 1.22 | 299.15/1 |
| Какао | 200 | 6 | 6.75 | 24.87 | 179.56 | 0.06 | 0.26 | 2 | 241.56 | 0.43 | 67 |
| <u>Ужин II</u> | | | | | | | | | | | |
| Кисломолочные продукты (кефир, ряженка, бифилокс, бифилайф, йогурт), молоко | 200 | 5.6 | 6.4 | 8.2 | 118 | 0.06 | 0.34 | 0.14 | 140 | 0.2 | 22 |
| Всего | 2820 | 150.27 | 158.38 | 552.46 | 4182.98 | 1.92 | 3.92 | 277.12 | 1542.91 | 127.1 | |

V- ДЕНЬ

| Наименование блюда и продукта | Выход блюда | Химический состав | | | Калории | Витамины | | | Минералы | | № рецептуры |
|---|-----------------|-------------------|---------------|---------------|----------------|-------------|-------------|---------------|----------------|---------------|-------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | В2 | С | Са | Fe | |
| <u>Завтрак I</u> | | | | | | | | | | | |
| Каша «Дружба» молочная | 200 | 9.11 | 15.41 | 44.83 | 343.45 | 0.19 | 0.26 | 2.07 | 252.4 | 1.92 | 6 |
| Бутерброд с маслом, сыр | 50/10/40 | 10.16 | 15.34 | 25.7 | 285.3 | 0.11 | 0.59 | 0.07 | 42.7 | 2.17 | 117.111/1 |
| Кофейный напиток | 200 | 5.6 | 6.4 | 24,37 | 172,1 | 0.06 | 0.26 | 2.1 | 244.3 | 0.23 | 68 |
| <u>Обед</u> | | | | | | | | | | | |
| Салат из огурцов и лука с рас. маслом | 100 | 0.97 | 4.99 | 4.12 | 64.9 | 0.02 | 0.03 | 10.5 | 25.35 | 5.46 | 12 |
| Суп с клецками на курином/б. | 200/50 | 18.5 | 10.76 | 33.67 | 289.9 | 0.2 | 0.25 | 26.28 | 44.2 | 3.71 | 42 |
| Куры тушеные | 100/30 | 19.66 | 4.84 | 2.47 | 131.3 | 0.09 | 0.18 | 2.28 | 56.3 | 0.97 | 52 |
| Картофельное пюре | 200 | 7.46 | 10.24 | 61.45 | 352.8 | 0.37 | 0.21 | 60.57 | 92.7 | 2.77 | 56 |
| Компот из с/ф | 200 | 0,64 | - | 28,09 | 110,7 | - | - | 0.5 | 25.5 | 3.03 | 62 |
| Хлеб ржаной, хлеб пшеничный | 50/50 | 7,05 | 1,45 | 74,7 | 321 | 0.12 | 0.12 | - | 31.5 | 3 | 299.15 |
| <u>Полдник</u> | | | | | | | | | | | |
| Выпечка | 100 | 25.42 | 14.75 | 55.94 | 510.9 | 0.75 | 0.39 | 0.5 | 186 | 1.69 | |
| Чай | 200 | - | - | 16 | 64 | 0.02 | 0.06 | 26 | 32 | 44 | 65 |
| Фрукты | 180 | 1 | - | 28.25 | 115 | 0.02 | 0.07 | 32.5 | 40 | 55 | 458 |
| <u>Ужин I</u> | | | | | | | | | | | |
| \Салат из св. овощей | 100 | 0.95 | 4.99 | 5.02 | 68.4 | 0.04 | 0.04 | 19 | 23.15 | 1.27 | 12 |
| Гречка отварная | 200 | 7.62 | 9.9 | 40.8 | 272.2 | 0.31 | 0.12 | - | 44.2 | 4.82 | 53 |
| Котлета печеночная | 100 | 12.3 | 25.3 | - | 277 | - | - | - | 29 | 1.7 | 93.13 |
| Хлеб с маслом | 100/10 | 10.36 | 9.24 | 74.2 | 401.8 | 0.02 | 0.06 | 26.07 | 20.2 | 1.22 | 299.15/1 |
| Какао | 200 | 6 | 6.75 | 24.87 | 179.56 | 0.06 | 0.26 | 2 | 241.56 | 0.43 | 67 |
| <u>УжинII</u> | | | | | | | | | | | |
| Кисломолочные продукты (кефир, ряженка, бифилокс, бифилайф, йогурт), молоко | 200 | 5.6 | 6.4 | 8.2 | 118 | 0.06 | 0.34 | 0.14 | 140 | 0.2 | 22 |
| Всего | 2870 | 152.15 | 148.21 | 578.03 | 4210.35 | 2.52 | 3.74 | 210.58 | 1584.06 | 134.39 | |

VI-ДЕНЬ

| Наименование блюда и продукта | Выход блюда | Химический состав | | | Калории | Витамины | | | Минералы | | № рецептуры |
|---|-----------------|-------------------|---------------|---------------|----------------|-------------|-------------|---------------|----------------|---------------|-------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | B2 | C | Ca | Fe | |
| <u>Завтрак I</u> | | | | | | | | | | | |
| Суп вермишелевый молочный | 200 | 8.78 | 15.01 | 41.94 | 327.8 | 0.11 | 0.28 | 2.07 | 254.8 | 0.61 | 133 |
| Бутерброд с маслом, яйцо | 50/10/40 | 11.31 | 19.39 | 25.35 | 313.9 | 0.09 | 0.62 | 0.58 | 330.2 | 0.82 | 117.111/209 |
| Кофейный напиток | 200 | 5.6 | 6.4 | 24,37 | 172,1 | 0.06 | 0.26 | 2.1 | 244.3 | 0.23 | 68 |
| <u>Обед</u> | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежих овощей с растит. маслом | 95/5 | 0.95 | 4.99 | 5.02 | 68.4 | 0.04 | 0.04 | 19 | 23.15 | 1.27 | 12 |
| Суп гороховый на курином/б | 250 | 19.25 | 15.72 | 40.37 | 370.52 | 0.39 | 0.2 | 26.28 | 56.36 | 4.85 | 36/32 |
| Ленивые голубцы | 200/50 | 22.7 | 14.01 | 26.4 | 317.7 | 0.23 | 0.3 | 152.32 | 168.9 | 5.74 | 298 |
| Компот из с/ф | 200 | 0,36 | - | 28,09 | 110,7 | - | - | 0.5 | 25.5 | 3.03 | 62 |
| Хлеб ржаной, хлеб пшеничный | 50/50 | 7,05 | 1,45 | 74,7 | 321 | 0.12 | 0.12 | - | 31.5 | 3 | 299.15 |
| <u>Полдник</u> | | | | | | | | | | | |
| Выпечка | 100 | 6.58 | 10.53 | 70.79 | 388.2 | 0.11 | 0.07 | 13.1 | 30.1 | 22.75 | |
| Сок | 200 | - | - | 16 | 64 | 0.02 | 0.06 | 26 | 32 | 44 | 389 |
| Фрукты | 180 | 1 | - | 28.25 | 115 | 0.02 | 0.07 | 32.5 | 40 | 55 | 458 |
| <u>Ужин I</u> | | | | | | | | | | | |
| \Салат морковный | 100 | 1.3 | 0.1 | 7 | 33 | 0.06 | 0.07 | 5 | 51 | 1.2 | 2 |
| Картофельное пюре | 200 | 7.46 | 10.24 | 61.45 | 352.8 | 0.37 | 0.21 | 60.57 | 92.7 | 2.77 | 56 |
| Суфле рыбное с подливом | 100/30 | 32.36 | 16.34 | 3.17 | 209.8 | 0.12 | 0.4 | 2.28 | 83.8 | 2.32 | 1 |
| Хлеб с маслом | 50/10 | 10.36 | 9.24 | 74.2 | 401.8 | 0.02 | 0.06 | 26.07 | 20.2 | 1.22 | 299.15/1 |
| Чай | 200 | 6 | 6.75 | 24.87 | 179.56 | 0.06 | 0.26 | 2 | 241.56 | 0.43 | 65 |
| <u>УжинII</u> | | | | | | | | | | | |
| Кисломолочные продукты (кефир, ряженка, бифилокс, бифилайф, йогурт), молоко | 200 | 5.6 | 6.4 | 8.2 | 118 | 0.06 | 0.34 | 0.14 | 140 | 0.2 | 22 |
| <u>Всего</u> | 2770 | 150.41 | 138.02 | 585.52 | 3996.28 | 1.96 | 3.86 | 370.51 | 1879.07 | 150.24 | |

VII- ДЕНЬ

| Наименование блюда и продукта | Выход блюда | Химический состав | | | Калории | Витамины | | | Минералы | | № рецептуры |
|---|------------------|-------------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|---------------|----------------|---------------|-------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | B2 | C | Ca | Fe | |
| <u>Завтрак I</u> | | | | | | | | | | | |
| Каша гречневая молочная | 200 | 9.44 | 15.52 | 39.78 | 266.9 | 0.21 | 0.32 | 2.07 | 264.4 | 2.65 | 2 |
| Бутерброд с маслом, сыр | 50/10/40 | 8.69 | 20.99 | 25.35 | 327.2 | 0.18 | 0.57 | 0.07 | 18 | 1.5 | 117.111/2 |
| Кофейный напиток | 200 | 5.6 | 6.4 | 24,37 | 172,1 | 0.06 | 0.26 | 2.1 | 244.3 | 0.23 | 395/68 |
| <u>Обед</u> | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежих овощей | 100 | 0.95 | 4.99 | 5.02 | 68.4 | 0.04 | 0.04 | 19 | 23.15 | 1.27 | 12 |
| Суп рисовый на курином/б со сметаной | 200/40/10 | 16.99 | 11 | 44.44 | 287.6 | | 0.24 | 0.23 | 79.4 | 4.08 | 30 |
| Картофельное пюре | 200 | 7.46 | 10.24 | 61.45 | 352.8 | 0.37 | 0.21 | 60.57 | 92.7 | 2.77 | 56 |
| Тефтели рыбные с соусом | 100/30 | 19.66 | 4.84 | 2.47 | 131.3 | 0.09 | 0.18 | 2.28 | 56.3 | 0.97 | 64 |
| Компот из с/ф | 200 | 0,64 | - | 28,09 | 110,7 | - | - | 0.5 | 25.5 | 3.03 | 62 |
| Хлеб ржаной, хлеб пшеничный | 50/50 | 7,05 | 1,05 | 74,7 | 321 | 0.12 | 0.12 | - | 31.5 | 3 | 299.15 |
| <u>Полдник</u> | | | | | | | | | | | |
| Выпечка | 100 | 38.44 | 14.23 | 18.74 | 485.45 | 0.1 | 0.66 | 1.21 | 396.55 | 1.64 | |
| Чай | 200 | - | - | 16 | 64 | 0.02 | 0.06 | 26 | 32 | 44 | 65 |
| Фрукты | 185 | 1 | - | 28.25 | 115 | 0.02 | 0.07 | 32.5 | 40 | 55 | 458 |
| <u>Ужин I</u> | | | | | | | | | | | |
| Салат из свеклы с растит. маслом | 95/5 | 1.7 | 4.99 | 7.8 | 92.75 | 0.02 | 0.04 | 10 | 37 | 1.4 | 4 |
| Плов с курами | 200/53 | 22.84 | 27.11 | 49.55 | 521 | 0.11 | 0.27 | 2.32 | 44.9 | 4.4 | 70 |
| Хлеб с маслом | 50/10 | 10.36 | 9.24 | 74.2 | 401.8 | 0.02 | 0.06 | 26.07 | 20.2 | 1.22 | 299.15/1 |
| Какао | 200 | 6 | 6.75 | 24.87 | 179.56 | 0.06 | 0.26 | 2 | 241.56 | 0.43 | 67 |
| <u>УжинII</u> | | | | | | | | | | | |
| Кисломолочные продукты (кефир, ряженка, бифилокс, бифилайф, йогурт), молоко | 200 | 5.6 | 6.4 | 8.2 | 118 | 0.06 | 0.34 | 0.14 | 140 | 0.2 | 22 |
| Всего | 2978 | 166.17 | 145.2 | 558.63 | 4147.56 | 1.56 | 4.08 | 187.06 | 1770.46 | 128.59 | |

VIII- ДЕНЬ

| Наименование блюда и продукта | Выход блюда | Химический состав | | | Калории | Витамины | | | Минералы | | № рецептуры |
|---|-----------------|-------------------|---------------|---------------|----------------|-------------|-------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | B2 | C | Ca | Fe | |
| <u>Завтрак I</u> | | | | | | | | | | | |
| Каша рисовая молочная | 200 | 7.76 | 14.92 | 42.57 | 325.1 | 0.08 | 0.27 | 2.07 | 250.6 | 0.79 | 3 |
| Бутерброд с маслом, яйцо | 50/10/40 | 10.16 | 15.34 | 25.7 | 285.3 | 0.11 | 0.59 | 0.07 | 42.7 | 2.17 | 117.111/5.04 |
| Кофейный напиток | 200 | 5.6 | 6.4 | 24,37 | 172,1 | 0.06 | 0.26 | 2.1 | 244.3 | 0.23 | 68 |
| <u>Обед</u> | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежих овощей с растит. маслом | 95/5 | 0.95 | 4.99 | 5.02 | 68.4 | 0.04 | 0.04 | 19 | 23.15 | 1.27 | 12 |
| Суп вермишелевый на .курином/б. | 200/50 | 17.01 | 8.68 | 41.51 | 301.2 | 0.21 | 0.18 | 26.28 | 35 | 3.29 | 59 |
| Гороховое пюре | 200 | 18.48 | 5.45 | 46.16 | 295.8 | 0.72 | 0.14 | | 72.3 | 5.61 | 13 |
| Куры тушеные в овощах | 100/30 | 18.63 | 22.58 | 3.17 | 289.8 | 0.07 | 0.16 | 2.28 | 29.4 | 3.31 | 52 |
| Компот из с/ф | 200 | 0,64 | - | 28,09 | 110,7 | - | - | 0.5 | 25.5 | 3.03 | 62 |
| Хлеб ржаной, хлеб пшеничный | 50/50 | 7,05 | 1,05 | 74,7 | 321 | 0.12 | 0.12 | - | 31.5 | 3 | 299.15 |
| <u>Полдник</u> | | | | | | | | | | | |
| Выпечка | 100 | 6,18 | 10.53 | 59,49 | 323,5 | 0.1 | 0.04 | - | 11 | 0.75 | |
| Сок | 200 | - | - | 16 | 64 | 0.02 | 0.06 | 26 | 32 | 44 | 389 |
| Фрукты | 180 | 1 | - | 28.25 | 115 | 0.02 | 0.07 | 32.5 | 40 | 55 | 458 |
| <u>Ужин I</u> | | | | | | | | | | | |
| Капуста свежая с луком и растить. маслом | 95/5 | 2.05 | 4.99 | 6.82 | 79.4 | 0.06 | 0.05 | 51.5 | 52.65 | 1.12 | 5 |
| Картофельное пюре | 200 | 7.46 | 10.24 | 61.45 | 352.8 | 0.37 | 0.21 | 60.57 | 92.7 | 2.77 | 56 |
| Рыбные фрикадельки с соусом | 100/30 | 19.66 | 4.84 | 2.47 | 131.3 | 0.09 | 0.18 | 2.28 | 56.3 | 0.97 | 80 |
| Хлеб с маслом | 50/10 | 10.36 | 9.24 | 74.2 | 401.8 | 0.02 | 0.06 | 26.07 | 20.2 | 1.22 | 299.15/1 |
| Какао | 200 | 6 | 6.75 | 24.87 | 179.56 | 0.06 | 0.26 | 2 | 241.56 | 0.43 | 67 |
| <u>УжинII</u> | | | | | | | | | | | |
| Кисломолочные продукты (кефир, ряженка, бифилокс, бифилайф, йогурт), молоко | 200 | 5.6 | 6.4 | 8.2 | 118 | 0.06 | 0.34 | 0.14 | 140 | 0.2 | 22 |
| Всего | 3050 | 148.34 | 133.85 | 597.39 | 3770.96 | 2.29 | 3.53 | 253.36 | 1453.86 | 129.96 | |

IX- ДЕНЬ

| Наименование блюда и продукта | Выход блюда | Химический состав | | | Калории | Витамины | | | Минералы | | № рецептуры |
|---|------------------|-------------------|---------------|---------------|----------------|-------------|-------------|---------------|----------------|---------------|-------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | B2 | C | Ca | Fe | |
| <u>Завтрак I</u> | | | | | | | | | | | |
| Творожная запеканка со сгущенкой | 180/20 | 38.44 | 14.23 | 18.74 | 485.45 | 0.1 | 0.66 | 1.21 | 396.55 | 1.64 | 28 |
| Бутерброд с маслом, сыром | 50/10/20 | 11.31 | 19.39 | 25.35 | 313.9 | 0.09 | 0.62 | 0.58 | 330.2 | 0.82 | 117.111/2 |
| Кофейный напиток на молоке | 200 | 5.6 | 6.4 | 24,37 | 172.1 | 0.06 | 0.26 | 2.1 | 244.3 | 0.23 | 68 |
| <u>Обед</u> | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежих овощей с растит. маслом | 95/5 | 0.95 | 4.99 | 5.02 | 68.4 | 0.04 | 0.04 | 19 | 23.15 | 1.27 | 12 |
| Борщ на м.к./б. со сметаной | 200/40/10 | 17.27 | 10.98 | 30.96 | 290.2 | 0.22 | 0.23 | 76.31 | 100.6 | 4.48 | 12 |
| Картофельная запеканка с мясом | 200/100 | 24.54 | 17.97 | 44.36 | 427.8 | 0.31 | 0.39 | 41.82 | 114 | 4.95 | 332а |
| Компот из с/ф | 200 | 0,62 | - | 28,09 | 110,7 | - | - | 0.5 | 25.5 | 3.03 | 62 |
| Хлеб ржаной, хлеб пшеничный | 50/50 | 7,05 | 1,05 | 74,7 | 321 | 0.12 | 0.12 | - | 31.5 | 3 | 299.15 |
| <u>Полдник</u> | | | | | | | | | | | |
| Выпечка | 100 | 8,43 | 10.63 | 80,61 | 431,65 | 0.22 | 0.09 | 21.6 | 28.75 | 1.77 | |
| Сок | 200 | - | - | 16 | 64 | 0.02 | 0.06 | 26 | 32 | 44 | 389 |
| Фрукты | 180 | 1 | - | 28.25 | 115 | 0.02 | 0.07 | 32.5 | 40 | 55 | 458 |
| <u>Ужин I</u> | | | | | | | | | | | |
| Салат из капусты с растит. маслом | 95/5 | 1.84 | 5.09 | 6.79 | 78.75 | 0.04 | 0.05 | 6.25 | 50.7 | 1.1 | 5 |
| Макароны отварные | 200 | 6.27 | 4.71 | 45.12 | 236.6 | 0.1 | 0.04 | 0.03 | 11.9 | 0.73 | 20 |
| Курица тушеная с овощами | 100/30 | 18.63 | 22.58 | 3.17 | 289.8 | 0.07 | 0.16 | 2.28 | 29.4 | 3.31 | 52 |
| Хлеб с маслом | 50/10 | 10.36 | 9.24 | 74.2 | 401.8 | 0.02 | 0.06 | 26.07 | 20.2 | 1.22 | 299.15/1 |
| Кисель | 200 | 0.01 | - | 30.93 | 120.8 | 0.01 | 0.03 | 13.1 | 19.3 | 22.03 | 63 |
| <u>Ужин II</u> | | | | | | | | | | | |
| Кисломолочные продукты (кефир, ряженка, бифилокс, бифилайф, йогурт), молоко | 200 | 5.6 | 6.4 | 8.2 | 118 | 0.06 | 0.34 | 0.14 | 140 | 0.2 | 22 |
| Всего | 2800 | 161.69 | 135.11 | 570.21 | 4177.95 | 1.58 | 3.72 | 269.49 | 1651.05 | 149.59 | |

X- ДЕНЬ

| Наименование блюда и продукта | Выход блюда | Химический состав | | | Калории | Витамины | | | Минералы | | № рецептуры |
|--|------------------|-------------------|---------------|---------------|----------------|-------------|------------|---------------|----------------|---------------|------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | B2 | C | Ca | Fe | |
| <u>Завтрак I</u> | | | | | | | | | | | |
| Каша манная молочная | 200 | 9,65 | 14,95 | 41,28 | 320 | 0.1 | 0.28 | 2 | 249.4 | 0.94 | 23 |
| Бутерброд с маслом, яйцо | 50/10/40 | 8.69 | 20.99 | 25.35 | 327.2 | 0.18 | 0.57 | 0.07 | 18 | 1.5 | 117,111/5 .04 |
| Кофейный напиток на молоке | 200 | 5.6 | 6.4 | 24,37 | 172,1 | 0.06 | 0.26 | 2.1 | 244.3 | 0.23 | 68 |
| <u>Обед</u> | | | | | | | | | | | |
| Салат морковный с растит. маслом | 95/5 | 1.3 | 0.1 | 7 | 33 | 0.06 | 0.07 | 5 | 51 | 1.2 | |
| Суп «Крестьянский» на м.к./б со сметаной | 200/40/10 | 17.65 | 11.58 | 40.24 | 326.7 | 0.3 | 0.18 | 26.31 | 45.2 | 4.48 | 18 |
| Котлета мясная с соусом | 80/20 | 30,36 | 21,37 | 10,59 | 275,2 | 0.06 | 0.15 | 2.28 | 23.2 | 2.67 | 42 |
| Гречка отварная | 200 | 7,62 | 9.9 | 40,8 | 272,2 | 0.31 | 0.12 | - | 44.2 | 4.82 | 53 |
| Компот из с/ф | 200 | 0,64 | - | 28,09 | 110,7 | - | - | 0.5 | 25.5 | 3.03 | 62 |
| Хлеб ржаной, хлеб пшеничный | 50/50 | 7,05 | 1,05 | 74,7 | 321 | 0.12 | 0.12 | - | 31.5 | 3 | 299.15 |
| <u>Полдник</u> | | | | | | | | | | | |
| Выпечка | 100 | 6,18 | 10.53 | 59,49 | 323,5 | 0.1 | 0.04 | - | 11 | 0.75 | |
| Сок | 200 | - | - | 16 | 64 | 0.02 | 0.06 | 26 | 32 | 44 | 389 |
| Фрукты | 180 | 1 | - | 28.25 | 115 | 0.02 | 0.07 | 32.5 | 32.5 | 55 | 458 |
| <u>Ужин I</u> | | | | | | | | | | | |
| Салат овощной с растит. маслом | 95/5 | 7.73 | 10.95 | 12.64 | 176.35 | 0.06 | 0.03 | 12.25 | 17.3 | 0.75 | 7 |
| Картофельное пюре | 200 | 7.46 | 10.24 | 61.45 | 352.8 | 0.37 | 0.21 | 60.57 | 92.7 | 2.77 | 56 |
| Рыба, тушенная с овощами | 100/20 | 19.66 | 4.84 | 2.47 | 131.3 | 0.09 | 0.18 | 2.28 | 56.3 | 0.97 | 33 |
| Хлеб с маслом | 50/10 | 10.36 | 9.24 | 74.2 | 401.8 | 0.02 | 0.06 | 26.07 | 20.2 | 1.22 | 299.15 |
| Какао | 200 | 6 | 6.75 | 24.87 | 179.56 | 0.06 | 0.26 | 2 | 241.56 | 0.43 | 67 |
| <u>Ужин II</u> | | | | | | | | | | | |
| Кисломолочные продукты (кефир, ряженка, бифиллокс, бифилайф, йогурт), молоко | 200 | 5.6 | 6.4 | 8.2 | 118 | 0.06 | 0.34 | 0.14 | 140 | 0.2 | 22 |
| Всего | 2810 | 156.3 | 146.74 | 605.34 | 4152.41 | 2.07 | 3.5 | 200.57 | 1388.86 | 128.76 | |