

УТВЕРЖДАЮ»

Директор
ОСГБУ «СРЦН Ивнянского района»
Белгородской области

 Ю.А. Платонов

09.01.2024

Перспективное меню

**ОСГБУ «Социально-реабилитационный
центр для несовершеннолетних
Ивнянского района» Белгородской
области**

(весенне- летний сезон, осенне- зимний сезон)

2024 год

Весенне-летнее

1 день

Меню	Выход блюд			Дошкольники химический состав			Школ.-и. 7-10 лет химический состав			Школьники 11-18 лет хим.-й с-в.			Итого	Процент
	дошколь-ники	школь-ники 7-10 лет	школь-ники 11-18 лет	Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	Ж	У		
Завтрак														
Колбаса вареная	50	100	150	10,3	14,4	10	17,20	15,6	0,2	209	25,8	23,4	0,3	313,5
Вермишель отв. с маслом	100	180	200	5,85	6,15	31,26	7,02	7,38	37,5	248,85	7,8	8,2	41,68	276,6
Батон с маслом, сыр	45/5/10	100/8/10	125/8/12	8,5	8,9	27,06	160	11,9	37,08	308,4	14,5	14,7	45,5	379,07
Какао с молоком	200	200	200	6	8,8	38,6	110	6,8	11	110	6,8	11	38,6	110
Завтрак II										876,25				1079,17
Йогурт	150	150	180	4,5	3,45	6,75	108	4,5	3,45	108	5,4	4,14	8,1	129,6
Всего в завтрак:														
Обед														
Суп с фрикадельками на к/б	250	350	400	6,6	5,1	15,4	135	9,2	7,2	21,6	189	10,6	8,28	24,72
Рыба тушеная с овощами в томате	150	180	200	14,2	7,4	6,9	150,06	17,04	8,9	7,9	180,07	18,9	9,9	200,08
Картофельное пюре	150	180	230	3,2	4,6	8,04	123,9	3,9	5,6	9,6	148,6	4,3	6,24	165,2
Салат из свежей капусты	60	80	130	0,8	3	5,19	51,54	1,12	4,06	6,92	68,72	1,83	6,6	110,67
Хлеб	25	50	75	1,5	0,25	11,08	47,25	3	0,5	22,16	94,5	4,5	0,75	141,75
Кисель	180	200	200	0	0	17,64	72	0	0	19,6	80	0	0	80
							582,75				760,89			913,7
Полдник														
Молоко	200	200	200	5,1	6,2	6,9	95	5,1	6,2	6,9	95	5,1	6,2	6,9
Вафли/конфеты	50/50	70/70	70/70	1,4/3,2	1,65/17,3	38,65/27,5	177/276	1,96/4,48	2,31/24,22	54,11/38	247/380	1,96/3,8	2,31/3,8	54,11/35
Ужин														
Азу из мяса без томата	180	200	230	7,7	7,9	13,02	159,225	9,27	9,54	15,62	191,07	11,8	12,2	244,145
Салат из фасоли с луком	60	80	130	0,78	2,22	1,5	30	1,04	2,96	2	40	1,69	4,81	65
Батон с маслом	45/5	100/8	125/8	2,7	0,9	18,8	96,4	6,14	2,14	41,86	214,43	7,6	2,6	268,03
Чай	180	200	200	10,8	2,75	11,7	44,3	12	3,06	13	49,28	12	3,06	49,28
Хлеб	25	50	75	1,5	0,25	11,08	47,25	3	0,5	22,16	94,5	4,5	0,75	141,75
							377,175				589,28			768,205
Ужин II														
Фрукты	250	300	300	1	1	24,5	110	1,2	1,2	29,4	132	1,2	1,2	132
Итого:							2,297				3,172			3,707

Меню	Выход блюд			Дошкольники химический состав			Школьники 7-10 лет химический состав			Школьники 11-18 лет хим-й с-в.			Процент		
	дошколь-ники	школь-ники 7-10 лет	школь-ники 11-18 лет	Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	Ж	У			
														кг/кВт	кг/кВт
Завтрак															
Каша манная молочная	180	200	230	5,4	7,38	26,37	193,5	6	8,2	29,3	215	6,9	9,43	33,6	247,25
Хлеб пшеничный белый с маслом	45/8	100/10	125/10	2,7	8,4	16,4	153	6,12	18,8	36,55	340	7,6	23,6	45,6	425
Кофейный напиток с молоком	180	200	200	2,8	2,3	12,7	84	3,12	2,66	14,18	93,34	3,12	2,66	14,18	93,34
Яйцо вареное	1 шт	1 шт	1 шт	6,35	5,75	0,35	78,75	6,35	5,75	0,35	78,75	6,35	5,75	0,35	78,75
Завтрак II							509,25				727,09				844,34
Фрукты	250	300	300	1	1	24,5	110	1,2	1,2	29,4	132	1,2	1,2	29,4	132
Ужин															
Обед															
Борщ на к/б со сметаной	250/5	350/5	400/5	3,85	2,1	6,77	81,225	5,39	3,045	9,485	113,715	6,16	3,48	10,84	129,96
Шницель мясной	80	100	120	12,4	9,4	12,85	185,336	15,53	11,78	16,07	231,67	18,63	14,13	19,28	278,004
Картофель жареный	150	180	200	2,98	13,59	24,34	249,045	3,5	16,3	29,2	298,85	3,98	18,12	32,46	332,06
Соленый огурец	60	80	130	0,12	0	0	1,98	0,16	0	0,32	2,64	0,26	0	0,52	4,29
Хлеб	25	50	75	1,5	0,25	11,08	47,25	3,05	0,5	22,16	94,5	4,5	0,75	32,4	141,75
Чай	180	200	200	10,8	2,75	11,7	44,3	12	3,06	13	49,28	12	3,06	13	49,28
Хлеб пшеничный белый с маслом	45/5	100/8	125/8	2,7	8,4	16,4	153	6,12	18,8	36,55	340	7,6	23,6	45,6	425
Ужин							762,136				1362,38				1360,34
Полдник															
Сок/мед	200/10	200/10	200/10	1	0,2	20,2	92	1	0,2	20,2	92	1	0,2	20,2	92
Запеканка творожная со сметаной	130/10	150/10	200/10	17,7	11,75	12,89	235,729	20,42	13,56	14,88	271,995	27,32	18,08	19,84	362,66
Ужин							327,729				364				454,66
Ужин															
Куры запеченные	80	100	120	20,03	12,78	0	200	22,26	14,21	0	232,47	26,71	17,05	0	278,964
Капуста тушеная с овощами	150	200	250	3,5	8	8,3	110	4,24	8,96	9,3	159,6	5,3	11,2	11,62	199,5
Салат из свежеты с яблоком	80	100	150	1,36	1,08	9,28	51,2	1,42	1,36	11,6	64	2,13	2,04	17,4	96
Хлеб	25	50	75	1,5	0,25	11,08	47,25	3,05	0,5	22,16	94,5	4,5	0,75	32,4	141,75
Компот из с/х фруктов	200	200	200	1,04	0	26,96	107,44	1,04	0	26,96	107,44	1,04	0	26,96	107,44
Ужин II															
Молоко	200	200	200	5,1	6,2	6,9	95	5,1	6,2	6,9	95	5,1	6,2	6,9	95
Итого:							2,412				3146,25				3769

Меню	Выход блюд			Дошкольники химический состав			Школьники 7-10 химический состав			Школьники 11-18 лет хим-й с-в.			Процент		
	дошколь-ники	школь-ники 7-10 лет	школь-ники 11-18 лет	Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	Ж	У			
														кккл	кккл
Завтрак															
Каша пшеничная молочная	200	230	250	6,76	10,42	25,86	224,94	7,7	11,93	29,7	258,681	8,45	13,02	32,32	281,175
Батон с маслом/сыр	45/8/12	100/10/12	125/10/15	8,5	8,9	27,06	160	11,5	11,9	37,08	308,4	14,5	14,7	45,5	379,07
Какао с молоком	200	200	200	6	8,8	38,6	110	6	8,8	38,6	110	6	8,8	38,6	110
Яйцо вареное	1 шт	1 шт	1 шт	6,35	5,75	0,35	78,75	6,35	5,75	0,35	78,75	6,35	5,75	0,35	78,75
Завтрак II							573,69				755,831				848,995
Кефир/леченье	150/45	150/50	180/50	5,2/9,2	4,5/5,75	7,2/29,7	92/211,5	5,2/10,25	4,5/5,75	7,2/33	92/235	5,2/10,2	4,5/5,75	7,2/33	92/235
Обед															
Щи на к/б, сметана	250/10	350/10	400/10	2,1	1,6	9,22	61,65	2,94	2,34	12,91	86,31	3,36	2,68	14,76	98,64
Гуляш мясной	80	100	120	10,31	8,15	2,6	125	12,8	10,1	3,28	156,25	15,4	12,2	3,9	187,5
Вермишель с маслом	150	180	200	5,8	6,1	31,26	207,375	7,02	7,38	37,5	248,85	7,8	8,2	41,68	276,5
Салат из моркови	60	80	130	0,7	0,06	6,9	31,38	1	0,08	9,2	41,84	1,6	0,13	15,09	67,99
Хлеб	25	50	75	1,5	0,25	11,08	47,25	3,05	0,5	22,16	94,5	4,5	0,75	32,4	141,75
Кисель	180	200	200	0	0	17,64	72	0	0	19,6	80	0	0	19,6	80
Батон с маслом	45/8	100/10	125/10	8,5	8,9	27,06	160	11,5	11,9	45,5	308,4	14,5	14,7	45,5	379,07
Всего в обед:							704,655				1265				1231,45
Полдник															
Ленные вареники/сметана	130/10	150/10	200/10	14,69	15,53	15,14	258,05	16,95	17,9	17,4	297,75	22,6	23,9	23,3	397
Молоко/повидло	200/10	200/10	200/10	5,1	6,2	6,9	95	5,1	6,2	6,9	95	5,1	6,2	6,9	95
Всего в полдник :							353,05				392,75				492
Ужин															
Суфле куриное	80	100	120	13,7	13,8	2,4	186,6	16,47	17,33	3,07	233,33	19,76	20,7	3,6	279,996
Картофельное пюре	150	180	230	3,2	4,68	8,04	123,9	3,9	5,6	9,6	148,68	4,9	7,1	12,3	189,98
Свежий помидор	60	80	130	0,6	0,12	2,29	14,4	0,8	0,16	3,04	19,2	1,43	0,26	4,94	31,2
Хлеб	25	50	75	1,5	0,25	11,08	47,25	3,05	0,5	22,16	94,5	4,5	0,75	32,4	141,75
Чай	180	200	200	1,08	2,75	11,7	44,3	12	3,06	13	49,28	12	3,06	49,28	49,28
							416,45				544,99				692,206
Ужин II															
Фрукты	250	300	300	1	1	24,5	110	1,2	1,2	29,4	132	1,2	1,2	29,4	132
Итого:							2461,345				3,159,29				3709,38

Меню	Выход блюд			ККЭЛ	Дошкольники химический состав			ККЭЛ	Школьники 7-10 химический состав			ККЭЛ	Школьники 11-18 лет хим.сос-в.			ККЭЛ	Процент
	дошколь-ники	школь-ники 7-10 лет	школь-ники 11-18 лет		Б	Ж	У		Б	Ж	У		Б	Ж	У		
Завтрак																	
Суп молочный с лапшой	200	230	250	6,6	9	20,64	187,04	7,59	10,35	23,73	215,1	8,25	11,25	25,8	233,8		
Хлеб пшеничный белый с маслом	45/8	100/10	125/10	2,7	8,4	16,4	153	6,12	18,8	36,55	340	7,6	23,6	45,6	425		
Кофейный напиток с мол.	180	200	200	2,8	2,3	12,7	84	3,12	2,66	14,18	93,34	3,12	2,66	14,18	93,34		
Яйцо вареное	1 шт	1 шт	1 шт	6,35	5,75	0,35	78,75	6,35	5,75	0,35	78,75	6,35	5,75	0,35	78,75		25%
Завтрак II							502,79				727,19				830,89		
Мороженное "Гломбир"	1 шт	1 шт	1 шт	3,7	15	20,3	225,9	3,7	15	20,3	225,9	3,7	15	20,3	225,9		5%
Завтрак																	
Обед																	
Суп гречневый на к/б	250	350	400	2,5	2,8	17	103,25	3,5	3,92	23,8	144,55	4	4,48	27,2	165,2		
Запеканка картофельная с мяс.	180	200	230	15,28	15,03	13,104	273,494	16,98	16,7	14,56	303,86	19,52	19,2	16,74	349,462		
Салат из свежих овощей	80	100	150	0,92	5,6	2,7	66,864	1,15	7,12	3,44	83,58	1,7	10,68	5,16	125,37		
Хлеб	25	50	75	1,5	0,25	11,08	47,25	3,05	0,5	22,16	94,5	4,5	0,75	32,4	141,75		30%
Чай	180	200	200	10,8	2,75	11,7	44,3	12	3,06	13	49,28	12	3,06	13	49,28		
Хлеб пшеничный с маслом	45/8	100/10	125/10	2,7	8,4	16,4	153	6,12	18,8	36,55	340	7,6	23,6	45,6	425		
Всего в обед:							688,158				1015,77				1256,062		
Полдник																	
Сырники/мед	130/10	150/10	200/10	24,29	16,4	14,82	304,2	28,03	19	17,01	351	33,64	22,8	20,52	421,2		
Компот из с/х фруктов/сметана	200/15	200/15	200/15	1	0	26,96	107,44	1	0	26,96	107,44	1	0	26,96	107,44		10%
Всего в полдник:							411,64				458,44				528,64		
Ужин																	
Куры отварные	80	100	120	17,08	11,36	0	185,976	22,26	14,21	0	232,47	26,7	17,05	0	278,964		
Рис отварной с маслом	150	180	200	3,6	5,37	36,69	209,7	4,3	6,4	44,02	251,64	4,86	7,16	48,92	279,6		
Салат из зел.горошка	60	80	130	1,7	3,1	3,75	50,16	2,3	4,1	5	66,88	3,8	6,7	8,1	108,68		
Хлеб	25	50	75	10,8	2,75	11,7	44,3	12	3,06	13	49,28	12	3,06	13	49,28		25%
Сок	200	200	200	1	0,2	20,2	92	1	0,2	20,2	92	1	0,2	20,02	92		
Ужин II							582,136				692,27				808,52		
Молоко/пряники	200	200/45	200/50	5,1	6,2	6,9	95	5,1/2,16	6,2/1,26	6,9/34,99	95/151,11	5,1/2,4	6,2/1,4	6,9/38,8	95/167,9		5%
Итого:							2505,624				3279,83				3745,012		

Меню	Выход блюд			Дошкольники химический состав			Школьники 7-10 химический состав			Школьники 11-18 лет хим. с-в.			Процент		
	дошколь-ники	школь-ники 7-10 лет	школь-ники 11-18 лет	Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	Ж	У			
														ккэл	ккэл
Завтрак															
Каша гречневая молочная	180	200	250	10,26	8,6	49,41	324,612	11,4	9,64	54,9	360,68	14,25	12,05	68,62	450,85
Батон с маслом, сыр	45/8/12	100/10/12	125/10/15	8,5	8,9	27,06	160	11,5	11,9	37,08	308,4	14,5	14,7	45,5	379,07
Какао с молоком	200	200	200	6	8,8	38,6	110	6	8,8	38,6	110	6	8,8	38,6	110
Яйцо вареное	1 шт.	1 шт.	1 шт.	6,35	5,75	0,35	78,75	6,35	5,75	0,35	78,75	6,35	5,75	0,35	78,75
Завтрак II							673,362				858,11				1018,67
Сок	200	200	200	1	0,2	20,02	92	1	0,2	20,02	92	1	0,2	20,02	92
Обед															
Борщ на к/б, сметана	250/10	350/10	400/10	3,85	2,1	6,7	81,225	5,39	3,04	9,4	113,715	6,16	3,48	10,84	129,96
Жаркое по-домашнему с гов.	180	200	230	9,5	9,7	17,46	219,366	10,62	10,86	19,4	243,74	12,2	12,4	22,31	280,301
Салат из кукурузы консервир.	60	80	130	1,72	3,7	4,8	59,58	2,3	4,9	6,4	79,44	3,74	8,03	10,45	129,09
Хлеб	25	50	75	1,5	0,25	11,08	47,25	3,05	0,5	22,16	94,5	4,5	0,75	32,4	141,75
Кисель	180	200	200	0	0	17,64	72	0	0	19,6	80	0	0	19,6	80
Батон с маслом	45/8	100/10	125/10	8,5	8,9	27,06	160	11,5	11,9	37,08	308,4	14,5	14,7	45,5	379,07
Всего в обед:							639,421				919,795				1140,171
Полдник															
Оладьи с маслом, сахаром	80	120	120	6,2	5,7	16,9	233,856	9,3	8,6	25,36	350,78	9,3	8,6	25,36	350,784
Молоко/ мёд	200/10	200/10	200/10	5,1	6,2	6,9	95	5,1	6,2	6,9	95	5,1	6,2	6,9	95
Всего в полдник:							328,856				445,78				445,78
Ужин															
Биточки рыбные	80	100	120	12,8	13,93	10,33	219,336	16,8	17,42	12,92	274,17	19,26	20,9	15,5	329,004
Картофель тушёный	150	180	200	3,2	9,1	22,6	189,135	3,9	10,9	27,16	226,962	4,34	12,18	30,18	252,18
Салат из свеж. капусты с яблоком	80	100	150	1,3	4,1	7,6	72	1,6	5,17	9,5	90	2,5	7,7	14,2	135
Хлеб	25	40	60	1,5	0,25	11,08	47,25	3,05	0,5	22,16	94,5	4,5	0,75	32,4	141,75
Чай	180	200	200	10,8	2,75	11,7	44,3	12	3,06	13	49,28	12	3,06	13	49,28
Ужин II							572,021				734,912				907,214
Кефир	150	150	180	5,2	4,5	7,2	110	5,2	4,5	7,2	110	5,2	4,5	7,2	110
Итого:							2415,66				3160,597				3713,835

Меню	Выход блюд			Дошкольники химический состав			Школьники 7-10 лет химический состав			Школьники 11-18 лет хим. с-в.			Процент		
	дошколь-ники	школь-ники 7-10 лет	школь-ники 11-18 лет	Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	Ж	У			
														кг/кВт	кг/кВт
Завтрак															
Каша рисовая молочная	200	230	250	7,76	10	43,52	296	8,9	11,5	50,04	340,4	9,7	12,5	54,4	370
Хлеб пшеничный белый с маслом	45/8	100/10	125/10	2,7	8,4	16,4	153	6,12	18,8	36,55	340	7,6	23,6	45,6	425
Кофейный напиток с мол.	180	200	200	2,8	2,3	12,7	84	3,12	2,66	14,18	93,34	3,12	2,66	14,18	93,34
Яйцо вареное	1 шт.	1 шт.	1 шт.	6,35	5,75	0,35	78,75	6,35	5,75	0,35	78,75	6,35	5,75	0,35	78,75
Завтрак II							611,75				852,49				967,09
Йогурт	150	150	180	4,5	3,45	6,75	108	4,5	3,45	6,75	108	5,4	4,14	8,1	129,6
Завтрак															
Обед															
Суп гороховый на к/б	250	350	400	7,15	0,6	20,15	127,35	10,01	0,84	28,21	178,29	11,44	0,96	32,24	203,76
Рыба жаренная	80	100	120	3,4	4,6	4,92	87,608	4,36	5,8	6,15	109,51	5,23	7,04	7,38	131,412
Капуста тушеная	150	180	200	1,98	3,71	9,49	79	3,5	6,6	17,08	142,2	3,96	7,42	18,89	158
Помидор свежий	60	80	130	0,6	0,12	2,28	14,4	0,8	0,16	2,08	19,2	1,43	0,26	4,94	18,2
Хлеб	25	50	75	1,5	0,25	11,08	47,25	0,75	0,5	22,16	94,5	4,5	0,75	32,4	141,75
Чай	180	200	200	10,8	2,75	11,7	44,3	12	3,06	13	49,28	12	3,06	13	49,28
Хлеб пшеничный белый с маслом	45/8	100/10	125/10	2,7	8,4	16,4	153	6,12	18,8	36,55	340	7,6	23,6	45,6	425
Всего в обед:							552,908				932,98				1127,402
Полдник															
Булочка слоеная с изюмом/мед	80/10	90/10	100/10	5,9	6,04	38,224	231,112	6,6	6,8	43	260,001	7,44	7,56	47,78	288,89
Компот из сухфруктов	200	200	200	1	0	26,96	107,44	1	0	26,96	107,44	1	0	26,96	107,44
Всего в полдник:							338,552				367,44				396,33
Ужин															
Тефтели мясные	80	100	120	12,49	10,8	4,87	168,984	15,62	13,5	6,09	211,23	18,7	16,2	7,3	253,476
Картофель отварной	150	180	200	2,8	4,23	16,7	144,435	3,4	5	19	173,322	3,86	5,64	21,56	192,58
Хлеб	25	40	60	1,5	0,25	11,08	47,25	0,75	0,5	22,16	94,5	4,5	0,75	32,4	141,75
Сок	200	200	200	1	0,2	20,2	92	1	0,2	20,2	92	1	0,2	20,2	92
Салат из фасоли	60	80	130	0,78	2,22	1,8	30	1,04	2,96	2	40	1,69	4,81	3,25	65
Ужин II							482,669				611,05				744,81
Молоко/вафли	200/30	200/45	200/60	5,1/1,17	6,2/9,18	6,9/18,75	95/162,6	5,1/1,75	6,2/13,7	6,9/28,1	95/243,9	5,1/2,34	6,2/18,36	6,9/37,5	95/352,2
Итого:							2351,479				3200,97				3812,432

Меню	Выход блюд			Дошкольники химический состав			Школьники 7-10 лет химический состав			Школьники 11-18 лет химический состав			Ккал	Процент		
	дошколь-ники	школь-ники 7-10 лет	школь-ники 11-18 лет	Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	Ж	У				
															Ккал	Ккал
Завтрак																
Вермишель молочная	200	230	250	6,6	9	20,64	187,04	7,59	10,35	23,736	215,096	8,25	11,25	25,8	233,8	
Батон с маслом, сыр	45/8/12	100/10/12	125/10/15	8,5	8,9	27,06	160	11,5	11,9	37,08	308,4	14,5	14,7	45,5	379,07	
Какао с молоком	200	200	200	6	8,8	38,6	110	6	8,8	38,6	110	6	8,8	38,6	110	
Яйцо вареное	1 шт	1 шт	1 шт	6,35	5,75	0,35	78,75	6,35	5,75	0,35	78,75	6,35	5,75	0,35	78,75	
Завтрак II							535,79				712,25				801,62	
Кефир/печенье	150/30	150/45	180/60	5,2/6,15	4,5/3,45	7,2/19,8	92/141	5,2/9,22	4,5/5,1	7,2/29,7	92/211,5	5,2/12,3	4,5/6,9	7,2/39,6	92/282	5%
Обед																
Суп с клецками на к/б	250	350	400	2,05	3,1	12,5	86,5	2,87	4,3	17,06	121,1	3,28	4,96	20,12	138,4	
Сельдь с/с с луком	90	100	120	11,14	10,8	1,8	149,319	12,3	12,03	2	165,91	14,8	14,4	2,4	199,092	
Картофельное пюре	150	180	200	3,2	4,68	8,04	123,9	3,9	5,6	9,6	148,68	4,3	6,2	10,72	165,2	
Икра свекольная с яблоком	80	100	150	1,13	1,08	9,28	51,2	1,42	1,36	11,6	64	2,13	2,04	17,4	96	
Хлеб	25	50	75	1,5	0,25	11,08	47,25	3,05	0,5	22,16	94,5	4,5	0,75	32,4	141,75	30%
Кисель	180	200	200	0	0	17,64	72	0	0	19,6	80	0	0	19,6	80	
Батон с маслом	45/8	100/10	125/10	8,5	8,9	27,06	160	11,5	11,9	37,08	308,4	14,5	14,7	45,5	379,07	
Всего в обед:							690,169				982,59				1199,512	
Полдник																
Блины с маслом/повидло	80/15	100/15	120/20	5,9	11,4	26,2	232,536	7,47	14,2	32,8	290,67	8,9	17,12	39,6	348,804	
Молоко	200	200	200	5,1	6,2	6,9	95	5,1	6,2	6,9	95	5,1	6,2	6,9	95	10%
Всего вполдник:							327,536				385,67				443,804	
Ужин																
Рис отварной с маслом	150	180	200	3,6	5,37	36,69	209,7	4,3	6,4	44,02	251,64	4,86	7,16	48,92	279,6	
Котлета мясная	80	100	120	11,6	4,7	4,35	100,04	14,71	5,9	5,44	125,05	17,6	7,09	6,5	150,06	
Икра кабачковая	60	80	130	1,14	5,34	4,62	71,4	1,52	7,12	6,16	95,2	2,47	11,57	10,01	154,7	25%
Хлеб	25	50	75	1,5	0,25	11,8	47,25	3,05	0,5	22,16	94,5	4,5	0,75	32,4	141,75	
Чай	180	200	200	10,8	2,75	11,7	44,3	12	3,06	13	49,28	12	3,06	13	49,28	
Ужин II							473,05				615,67				775,39	
Фрукты	250	300	300	1	1	2,45	110	1,2	1,2	24,5	132	1,2	1,2	29,4	132	5%
Итого :							2398,07				3167,69				3780,4	

Меню	Выход блюд			Дошкольники химический состав			Дошкольники химический состав			Дошкольники химический состав			Школьники 11-18 лет			Процент
	дошколь-ники	школь-ники 7-10 лет	школь-ники 11-18 лет	Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	Ж	У	
Завтрак																
Соеиски отварные	50	100	120	8,8	19,12	0,32	208	11	23,9	0,4	260	13,2	28,68	0,48	312	
Гречневая каша с маслом	150	180	200	8,55	7,23	41,175	270,51	10,26	8,6	48,52	324,612	11,4	9,64	54,9	360,68	
Хлеб пшеничный с маслом	45/8	100/10	125/10	2,7	8,4	16,4	153	6,12	18,8	36,55	340	7,6	23,6	45,6	425	25%
Кофейный напиток с молоком	180	200	200	2,8	2,3	12,7	84	3,12	2,66	14,8	93,34	3,12	2,66	14,18	93,34	
Завтрак II							715,51				1017,95				1191,02	
Фрукты	250	300	300	1	1	24,5	110	1,2	1,2	29,4	132	1,2	1,2	29,4	132	5%
Обед																
Суп с макаронными изделиями	250	350	400	2,7	2,8	17,15	104,75	3,78	3,9	24,01	146,65	4,32	4,52	27,44	167,6	
Тефтели рыбные	80	100	120	10,88	9,28	12,05	176	13,6	11,6	15,07	220	16,32	13,92	18,08	264	
Запеканка капустная	150	180	200	5,75	12,37	21,21	158,715	6,93	14,85	25,452	190,452	7,7	16,5	28,28	211,62	
Свежий огурец/салат из фасоли	60/60	80/80	130/130	0,4/0,78	0,12/0,22	1,56/1,8	8,4/30	0,6/1,04	0,16/2,96	2,08/2	11,2/40	1,04/1,69	0,26/4,81	3,38/3,25	18,2/65	30%
Хлеб	25	50	75	1,5	0,25	11,08	47,25	3,05	0,5	22,16	94,5	4,5	0,75	32,4	141,75	
Чай	180	200	200	10,8	2,75	11,7	44,3	12	3,06	13	49,28	12	3,06	13	49,28	
Хлеб пшеничный с маслом	45/8	100/10	125/10	2,7	8,4	16,4	153	6,12	18,8	36,55	340	7,6	23,6	45,6	425	
Всего в обед:							725,415				1092,082				1342,45	
Полдник																
Печенье/конфеты	45/45	50/45	50/45	9,2/0,7	5,1/3,87	29,7/33,79	211,5/164,43	10,25/0,7	5,75/3,87	33/33,79	235/164,43	10,25/0,7	5,75/3,87	33/33,79	235/164,43	
Компот из с/х фруктов	200	200	200	1	0	26,96	107,44	1	0	26,96	107,44	1	0	26,96	107,44	10%
Всего в полдник:							483,37				506,87				506,87	
Ужин																
Жаркое по-домашнему с говяд.	180	200	230	9,5	9,7	17,46	219,366	10,62	10,86	19,4	243,74	12,2	12,4	22,31	280,3	
Салат из зеленого горошка	60	80	130	0,7	0,06	1	10	0,88	0,08	1,28	10,4	1,43	0,13	2,08	16,9	
Хлеб	25	50	75	1,5	0,5	11,08	47,25	3,05	0,5	22,16	94,5	4,5	0,75	32,4	141,75	25%
Сок	200	200	200	1	0,2	20,2	92	1	0,2	20,2	92	1	0,2	20,2	92	
							368,616				440,64				530,95	
Ужин II																
Молоко	200	200	200	5,1	6,2	6,9	95	5,1	6,2	6,9	95	5,1	6,2	6,9	95	5%
Итого:							2488,491				3275,982				3784,38	

Меню	Выход блюд			Дошкольники химический состав			Школьники 7-10 химический состав			Школьники 11-18 лет химический состав			Итого	Процент	
	дошколь-ники	школь-ники 7-10 лет	школь-ники 11-18 лет	Б		Ж		Б		Ж		У			
				шт	г	шт	г	шт	г	шт	г	шт			г
Завтрак															
Каша манная молочная	200	230	250	6	8,2	29,3	215	6,9	9,43	33,6	247,25	7,5	10,25	36,6	268,75
Батон с маслом, сыр	45/8/12	100/10/12	125/10/15	8,5	8,9	27,06	160	11,5	11,9	37,08	308,4	14,5	14,7	45,5	379,07
Яйцо вареное	1 шт	1 шт	1 шт	6,35	5,75	0,35	78,75	6,35	5,75	0,35	78,75	6,35	5,75	0,35	78,75
Какао	200	200	200	6	8,8	38,6	110	6	8,8	38,6	110	6	8,8	38,6	110
Завтрак II							563,75				744,4				836,57
Сок	200	200	200	1	0,2	0,2	92	1	0,2	0,2	92	1	0,2	0,2	92
Обед															
Суп картофельный на к/б	250	350	400	2,35	2,8	16,2	101,25	3,29	3,9	23,27	141,75	3,76	4,52	26,6	162
Бефстроганов из отварн.мяса	80	100	120	10,34	8,2	2,1	124,664	12,9	10,36	2,74	155,83	15,516	12,432	3,2	186,996
Макаронные изделия отвар.	150	180	200	5,76	0,8	31,14	155,1	6,9	0,99	37,368	186,12	7,68	1,1	41,52	206,8
Салат из консервир.кукурузы	60	80	130	1,72	3,7	4,8	59,58	2,3	4,9	6,4	79,44	3,74	8,03	10,45	129,09
Хлеб	25	50	75	1,5	0,25	11,08	47,25	3,05	0,5	22,16	94,5	4,5	0,75	32,4	141,75
Кисель	180	200	200	0	0	17,64	72	0	0	19,6	80	0	0	19,6	80
Батон с маслом	45/8	100/10	125/10	8,5	8,9	27,06	160	11,5	11,9	37,08	308,4	14,5	14,7	45,5	379,07
Всего в обед:							719,844				1046,04				1285,706
Полдник															
Пудинг из творога/сметана	130/10	150/10	200/10	19,6	13,9	31,6	331,5	22,71	16,14	36,495	382,5	27,25	19,36	43,79	430
Молоко/мед	200	200	200	5,1	6,2	6,9	95	5,1	6,2	6,9	95	5,1	6,2	6,9	95
Всего в полдник:							426,5				477,5				525
Ужин															
Котлеты рыбные	80	100	120	12,8	13,93	10,33	219,336	16,8	17,42	12,92	274,17	19,26	20,9	15,5	329,004
Картофель отварной	150	180	200	2,8	4,23	16,7	144,435	3,4	5	19	173,32	3,86	5,64	21,56	192,58
Икра морковная	60	80	130	0,7	0,06	6,9	31,38	1	0,08	9,2	41,84	1,6	0,13	15,09	67,99
Хлеб	25	50	75	1,5	0,25	11,08	47,25	3,05	0,5	22,16	94,5	4,5	0,75	32,4	141,75
Чай	180	200	200	10,8	2,75	11,7	44,3	12	3,06	13	49,28	12	3,06	13	49,28
Ужин II							486,701				633,11				780,604
Кефир /граники	150	150/45	180/45	5,2	4,5	7,2	92	5,2/2,4	4,5/1,4	7,2/38,35	92/167,9	5,2/2,4	4,5/1,4	7,2/38,35	92/167,9
Итого:							2380,795				3252,91				3779,78

Меню	Выход блюд			Дошкольники химический состав			кг/сут	Школьники 7-10 лет химический состав			кг/сут	Школьники 11-18 лет			кг/сут	Процент
	дошколь-ники	школь-ники 7-10 лет	школь-ники 11-18 лет	Б	Ж	У		Б	Ж	У		Б	Ж	У		
Завтрак																
Каша "Дружба" молочная	200	230	250	6,2	8,6	32,4	232	7,13	9,89	37,26	266,8	7,75	10,75	40,5	290	
Омлет из 1 яйца	80	100	120	6,28	7,2	2,5	99,944	7,85	9,06	3,21	124,93	9,42	10,8	3,85	149,916	
Хлеб пшеничный с маслом	45/8	100/10	125/10	2,7	8,4	16,4	153	6,12	18,8	36,55	340	7,6	23,6	45,6	425	25%
Кофейный напиток с молоком	180	200	200	2,8	2,3	12,7	84	3,12	2,66	14,18	93,34	3,12	2,66	14,18	93,34	
Завтрак II							568,944				825,07				958,256	
Мороженное "Пломбир"	1 шт	1 шт	1 шт	3,7	15	20,3	225,9	3,7	15	20,3	225,9	3,7	15	20,3	225,9	5%
Обед																
Свекольник на к/б со сметаной	250	350	400	2	5,1	14,8	113,325	2,8	7,2	20,7	158,655	3,2	8,28	23,72	181,32	
Формовые ленивые голубцы	150	180	200	13,2	8,5	18,7	205,005	15,9	10,24	22,5	246,006	17,68	11,36	25,06	273,34	
Салат из свежих помидор	80	100	150	1,07	3,2	2,7	44,896	1,34	4,11	3,44	56,12	2,01	6,16	5,16	84,18	30%
Чай	180	200	200	10,8	2,75	11,7	44,3	12	3,06	13	49,28	12	3,06	13	49,28	
Хлеб	25	50	75	1,5	0,25	11,08	47,25	3,05	0,5	22,16	94,5	4,5	0,75	32,4	141,75	
Хлеб пшеничный с маслом	45/8	100/10	125/10	2,7	8,4	16,4	153	6,12	18,8	36,55	340	7,6	23,6	45,6	425	
Всего в обед:							633,07				979,22				1206,845	
Полдник																
Оладьи из творога со сметаной	100/10	130/10	150/10	13,9	9,7	22,42	233	18,1	12,6	29,14	302,9	20,97	14,56	33,63	349,5	
Компот из сухофруктов/повидло	200/15	200/15	200/20	1	0	26,96	107,44	1	0	26,96	107,44	1	0	26,96	107,44	10%
Всего в полдник:							340,44				410,34				456,94	
Ужин																
Курры запеченные с чесноком	80	100	120	17,8	11,36	0	185,976	22,6	14,2	0	232,47	26,7	17,05	0	278,964	
Картофель тушеный	150	180	200	3,2	9,1	22,6	189,135	3,9	10,9	27,16	226,96	4,34	12,8	30,18	252,18	
Салат из свежей капусты	60	80	130	0,8	3	5,19	51,54	1,12	4,06	6,92	68,72	1,83	6,6	11,2	110,67	25%
Хлеб	25	50	75	1,5	0,25	11,08	47,25	3,05	0,5	22,16	94,5	4,5	0,75	32,4	141,75	
Сок/леченье	200/30	200/30	200/30	1/6,15	0,2/3,45	20,2/19,8	92/141	1/6,15	0,2/3,45	20,2/19,8	92/141	1/6,15	0,2/3,45	20,2/19,8	92/141	
Ужин II							565,901				714,65				875,564	
Молоко	200	200	200	5,1	6,2	6,9	95	5,1	6,2	6,9	95	5,1	6,2	6,9	95	5%
Завтрак							2295,355				3257,3				3825,61	

11 ДЕНЬ

Меню	Выход блюд			Дошкольники химический состав			Школ.-и. 7-10 лет химический состав			Школьники 11-18 лет хим.-й с-в.			Итого	Процент	
	дошколь-ники	школь-ники 7-10 лет	школь-ники 11-18 лет	Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	Ж	У			
															ккал
Завтрак															
Каша рисовая молочная	200	230	250	7,76	10	43,52	296	8,90	11,5	50,04	340,4	9,7	12,5	54,4	370
Льдо вареное	1 шт	1 шт	1 шт	6,35	5,75	0,35	78,75	6,35	5,75	0,35	78,75	6,35	5,75	0,35	78,75
Батон с маслом, сыр	45/8/10	100/10/10	125/10/12	8,5	8,9	27,06	160	11,5	11,9	37,08	308,4	14,5	14,7	45,5	379,07
Какао с молоком	200	200	200	6	8,8	38,6	110	6,8	11	38,6	110	6,8	11	38,6	110
Завтрак II							644,75				837,55				937,82
Сок	200	200	200	1	0,2	0,2	92	1	0,2	0,2	92	1	0,2	0,2	92
Обед															
Рассольник "Ленинградский" на к/б	250	350	400	2,1	5,1	16,6	120,75	2,9	7,1	23,24	169,05	3,36	8,2	26,56	193,2
Макаронник с мясом говядины	180	200	230	18,5	18,3	29	357	21,27	21,04	33,35	410,55	23,125	22,8	36,2	446,25
Овощной салат	60	80	130	0,69	4,27	2,06	50,148	0,92	5,96	2,7	66,864	1,4	9,25	4,4	108,654
Хлеб	25	50	75	1,5	0,25	11,08	47,25	3	0,5	22,16	94,5	4,5	0,75	33,24	141,75
Кисель	180	200	200	0	0	17,64	72	0	0	19,6	80	0	0	19,6	80
Батон с маслом	45/8	100/10	125/10	8,5	8,9	27,06	160	11,5	11,9	37,08	308,4	14,5	14,7	45,5	379,07
Всего в обед:							807,148				1129,364				1348,924
Полдник															
Молоко	200	200	200	5,1	6,2	6,9	95	5,1	6,2	6,9	95	5,1	6,2	6,9	95
Ватрушка с творогом/мед	80/10	100/10	120/10	8,38	8,72	26,4	229,84	10,48	10,9	33,11	287,3	12,57	13,08	39,732	344,76
Всего в полдник:							324,84				382,3				439,76
Ужин															
Плов с мясом кур	180	200	230	15	13,86	25,09	285	18	16,63	30,11	342	20	18,48	33,46	380
Салат из фасоли с луком	60	80	130	0,78	2,22	1,5	30	1,04	2,96	2	40	1,69	4,81	3,25	65
Хлеб	25	50	75	1,5	0,25	11,08	47,25	3	0,5	22,16	94,5	4,5	0,75	33,24	141,75
Чай	180	200	200	10,8	2,75	11,7	44,3	12	3,06	13	49,28	12	3,06	13	49,28
Ужин II							406,55				525,78				636,03
Фрукты	250	300	300	1	1	24,5	110	1,2	1,2	29,4	132	1,2	1,2	29,4	132
Итого:							2,297				3,172				3,707

Меню	Выход блюд			Дошкольники химический состав			Школьники 7-10 лет химический состав			Школьники 11-18 лет хим-й с-в.			Итого	Процент	
	Дошколь-ники	школь-ники 7-10 лет	школь-ники 11-18 лет	Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	Ж	У			
Завтрак															
Каша манная молочная	180	200	230	5,4	7,38	26,37	193,5	6	8,2	29,3	215	6,9	9,43	33,6	247,25
Хлеб пшеничный белый с маслом	45/8	100/10	125/10	2,7	8,4	16,4	153	6,12	18,8	36,55	340	7,6	23,6	45,6	425
Кофейный напиток с молоком	180	200	200	2,8	2,3	12,7	84	3,12	2,66	14,18	93,34	3,12	2,66	14,18	93,34
Яйцо вареное	1 шт	1 шт	1 шт	6,35	5,75	0,35	78,75	6,35	5,75	0,35	78,75	6,35	5,75	0,35	78,75
Завтрак II							509,25				727,09				844,34
Фрукты	250	300	300	1	1	24,5	110	1,2	1,2	29,4	132	1,2	1,2	29,4	132
Обед															
Борщ на к/б с фасолью консерв.	250/5	350/5	400/5	3,55	5,1	14,52	118,25	4,97	7,14	20,33	165,55	5,68	8,16	23,24	189,2
Котлета мясная	80	100	120	11,6	0,6	21,5	127,35	10,01	0,84	28,21	178,29	11,44	0,96	32,24	203,76
Каша гречневая	150	180	200	10,26	8,6	49,41	324,612	11,4	9,64	54,9	360,68	14,25	12,05	68,62	450,85
Салат из кукурузы консерв.	60	80	130	1,72	3,7	4,8	59,58	2,3	4,9	6,4	79,44	3,74	8,03	10,45	129,09
Хлеб	25	50	75	1,5	0,25	11,08	47,25	3,05	0,5	22,16	94,5	4,5	0,75	32,4	141,75
Чай	180	200	200	10,8	2,75	11,7	44,3	12	3,06	13	49,28	12	3,06	13	49,28
Хлеб пшеничный белый с маслом	45/8	100/10	125/10	2,7	8,4	16,4	153	6,12	18,8	36,55	340	7,6	23,6	45,6	425
Всего в обед:							874,342				1157,19				1588,93
Полдник															
Сок/мед	200/10	200/10	200/10	1	0,2	20,2	92	1	0,2	20,2	92	1	0,2	20,2	92
Вафлы/конфеты	50/30	50/50	50/50	1,4/0,48	1,65/2,58	38,65/22,5	177/109,62	1,4/3,2	1,65/2,4,22	38,65/27	177/276	1,4/3,2	1,65/2,4,2	38,65/27	177/276
Обед							378,62				545				545
Ужин															
Рыба тушеная в томате соевыми	150	200	200	15,3	7,4	6,6	150,06	18,9	9,9	8,82	200,08	18,9	9,9	8,82	200,08
Картофельное пюре	150	180	230	3,2	4,68	8,04	123,9	3,9	5,6	9,6	148,68	4,3	6,2	10,72	165,2
Свежий огурец	60	80	130	0,4	0,12	1,56	8,4	0,6	0,16	2,08	11,2	1,04	0,26	3,38	18,2
Хлеб	25	50	75	1,5	0,25	11,08	47,25	3,05	0,5	22,16	94,5	4,5	0,75	32,4	141,75
Компот из с/х фруктов	200	200	200	1,04	0	26,96	107,44	1,04	0	26,96	107,44	1,04	0	26,96	107,44
Ужин II															
Молоко	200	200	200	5,1	6,2	6,9	95	5,1	6,2	6,9	95	5,1	6,2	6,9	95
Итого:							2404,262				3218,18				3837,94

Меню	Выход блюд			Дошкольники химический состав			Школьники 7-10 химический состав			Школьники 11-18 лет хим.сос-в.			Итого	Процент
	дошколь-ники	школь-ники 7-10 лет	школь-ники 11-18 лет	Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	Ж	У		
Завтрак														
Каша пшеничная	200	230	250	6,76	10,42	25,86	7,7	11,9	29,7	258,681	8,45	13,02	32,32	281,175
Хлеб пшеничный белый смаслом	45/8	100/10	125/10	2,7	8,4	16,4	6,12	18,8	36,55	340	7,6	23,6	45,6	425
Кофейный напиток с мол.	180	200	200	2,8	2,3	12,7	3,12	2,66	14,18	93,44	3,12	2,66	14,18	93,44
Яйцо вареное	1 шт	1 шт	1 шт	6,35	5,75	0,35	6,35	5,75	0,35	78,75	6,35	5,75	0,35	78,75
Завтрак II										770,87				878,37
Молоко	200	200	200	5,1	6,2	6,9	5,1	6,2	6,9	95	5,1	6,2	6,9	95
Обед														
Суп гороховый на к/б	250	350	400	2,5	2,8	17	3,5	3,92	23,8	144,55	4	4,48	27,2	165,2
Суфле из говядины	80	100	120	14,5	15,03	4,5	18,17	19,21	5,6	269,18	21,8	23,05	6,8	323,016
Капуста жареная	150	180	200	1,08	4,92	6,152	1,35	6,16	7,69	91,6	2,02	9,24	11,53	137,4
Яйца кабачковая	60	80	130	1,14	5,34	4,62	1,52	7,12	6,16	95,2	2,47	11,57	10,01	154,7
Чай	180	200	200	10,8	2,75	11,7	44,3	12	3,06	49,28	12	3,06	13	49,28
Хлеб	25	50	75	1,5	0,25	11,08	47,25	3,05	22,16	94,5	4,5	0,75	32,4	141,75
Хлеб пшеничный белый смаслом	45/8	100/10	125/10	8,5	8,9	27,06	160	11,5	37,08	308,4	14,5	14,7	45,5	379,07
Всего в обед:							714,824			1052,71				1350,42
Полдник														
Пирог с повидлом	80/15	100/15	120/20	4,72	2,48	43,68	212	5,9	3,1	265	7	3,72	65,52	318
Сок	200	200	200	1	0,2	20,2	92	0,2	20,2	92	1	0,2	20,2	92
Всего в полдник:							304			357				410
Ужин														
Сельдь с/с	90	100	120	11,4	10,8	1,8	149,319	12,3	12,03	2	14,8	14,4	2,4	199,092
Картофель отварной	150	180	200	3,6	5,37	36,69	209,7	4,3	6,4	44,02	4,86	7,16	48,92	279,6
Салат из свеклы с яблоком	80	100	150	1,13	1,08	9,28	51,2	1,42	1,36	11,6	2,13	2,04	17,4	96
Хлеб	25	50	75	1,5	0,25	11,08	47,25	3,05	22,16	94,5	4,5	0,75	32,4	141,75
Компот из с/х фруктов	200	200	200	1	0	26,96	107,44	1	0	26,96	1	0	26,96	107,44
Ужин II							563,869			686,37				836,56
Йогурт/праники	150	150/45	180/30	4,5	3,45	6,75	108	4,5/2,16	3,45/1,26	129,6/151,11	5,4/1,44	4,14/0,84	8,1/23,31	129/100,74
Итого:							2324,423			3239,78				3787,412