

Утверждаю

Директор

И.П. Попова

**М Е Н Ю**  
от 21.11.2023

Категория проживающие с 12 лет и ста

Наименование	Выход	Кол-во	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
<b>ЗАВТРАК</b>						
1 ВАРЕНИКИ ОТВ. ЛЕНИВЫЕ 0,200/0,010	0,200/0,010	29,00	26,400	14,200	27,700	421,00
2 СМЕТАНА 0,010	0,010	29,00	0,250	2,000	0,340	20,60
3 КАКАО С МОЛОКОМ 0,200 4	0,200	29,00	3,870	3,100	25,200	145,50
4 РОЖОК, МАСЛО, СЫР 100/10/15	0,125	29,00	11,180	12,430	49,700	355,60
5 МОРКОВЬ ПРИПУЩ. 0,060	0,060	29,00	0,840	0,960	4,620	31,20
Итого:	0,605		42,540	32,690	107,560	973,900
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
1 ФРУКТЫ (ЯБЛОКО) 0,180	0,180	29,00	0,700	0,700	17,600	84,60
Итого:	0,180		0,700	0,700	17,600	84,600
<b>ОБЕД</b>						
1 РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 0,250	0,250	29,00	2,500	2,750	16,250	92,50
2 МЯСО ОТВАРНОЕ 0,020 (ДЛЯ 1 БЛЮДА)	0,020	29,00	3,880	1,420		28,40
3 ПЮРЕ КАРТОФ. 0,200 11	0,200	29,00	4,200	1,600	29,400	150,00
4 ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУР, 0,120	0,120	29,00	21,100	15,000	9,700	258,00
5 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ( ЯБЛОК )	0,200	29,00	0,200	0,200	27,200	110,00
6 ХЛЕБ РЖАНОЙ (БОРОД) 0,060	0,060	29,00	5,100	1,900	25,500	155,40
7 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 0,050	0,050	29,00	4,450	1,600	23,300	133,00
8 СОЛЬ КАМЕННАЯ 0,004	0,004	29,00				
9 СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 0,004	0,004	29,00				
10 ОГУРЕЦ СОЛЁНЫЙ 0,060	0,060	29,00	0,480	0,060	1,020	7,80
Итого:	0,968		41,910	24,530	132,370	935,100
<b>ПОЛДНИК</b>						
1 МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 0,200	0,200	29,00	5,800	5,000	9,600	108,00
2 КОНД.ИЗДЕЛ. ПЕЧЕНЬЕ 0,026	0,020	29,00	1,800	1,900	20,600	135,00
Итого:	0,220		7,600	6,900	30,200	243,000
<b>УЖИН</b>						
1 СЕРДЦЕ ТУШЕНОЕ В СОУСЕ 0,075/0,050	0,075/50	29,00	18,400	12,200	8,400	221,00
2 МАКАРОННЫЕ ИЗД. ОТВАРНЫЕ 0,180	0,180	29,00	6,100	9,000	34,000	243,00
3 ГОРОШЕК ЗЕЛ. КОНС. С Т.О 0,100	0,100	29,00	4,420	0,350	12,580	69,00
4 СОК ФРУКТОВЫЙ (КОНС) 0,200	0,200	29,00	0,600	0,400	32,600	140,00
5 ХЛЕБ РЖАНОЙ (БОРОД) 0,060	0,060	29,00	5,100	1,900	25,500	155,40
6 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 0,050	0,050	29,00	4,450	1,600	23,300	133,00
Итого:	0,665		39,070	25,450	136,380	961,400
<b>ВТОРОЙ УЖИН</b>						
1 РЯЖЕНКА 0,180	0,180	29,00	5,200	4,500	7,600	97,20
Итого:	0,180		5,200	4,500	7,600	97,200
Всего:	2,818		137,02	94,77	431,71	3295,20

шеф-повар

Медицинская сестра(диетическая)

Утверждаю

Директор

И.П. Попова

**М Е Н Ю**  
от 21.11.2023

Категория проживающие с 7-11 лет (г)

Наименование	Выход	Кол-во	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
<b>ЗАВТРАК</b>						
1 ВАРЕНИКИ ОТВ. ЛЕНИВЫЕ 0,200/0,010	0,200/0,010	17,00	26,400	14,200	27,700	421,00
2 СМЕТАНА 0,010	0,010	17,00	0,250	2,000	0,340	20,60
3 КАКАО С МОЛОКОМ 0,200 4	0,200	17,00	3,870	3,100	25,200	145,50
4 РОЖОК, МАСЛО, СЫР 50/10/10	0,070	17,00	7,150	8,230	24,950	204,10
5 МОРКОВЬ ПРИПУЩ. 0,060	0,060	17,00	0,840	0,960	4,620	31,20
Итого:	0,550		38,510	28,490	82,810	822,400
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
1 ФРУКТЫ (ЯБЛОКО) 0,180	0,180	17,00	0,700	0,700	17,600	84,60
Итого:	0,180		0,700	0,700	17,600	84,600
<b>ПОЛДНИК</b>						
1 МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 0,200	0,200	17,00	5,800	5,000	9,600	108,00
2 КОНД.ИЗДЕЛ. ПЕЧЕНЬЕ 0,026	0,020	17,00	1,800	1,900	20,600	135,00
Итого:	0,220		7,600	6,900	30,200	243,000
<b>УЖИН</b>						
1 СЕРДЦЕ ТУШЕНОЕ В СОУСЕ 0,075/0,050	0,075/0,050	17,00	18,400	12,200	8,400	221,00
2 МАКАРОННЫЕ ИЗД. ОТВАРНЫЕ 0,180	0,180	17,00	6,100	9,000	34,000	243,00
3 ГОРОШЕК ЗЕЛ. КОНС. С Т.О 0,060	0,060	17,00	1,860	0,120	3,900	24,00
4 СОК ФРУКТОВЫЙ (КОНС) 0,200	0,200	17,00	0,600	0,400	32,600	140,00
5 ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ 0,040	0,040	17,00	3,400	1,260	17,000	103,60
6 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 0,050	0,050	17,00	4,450	1,600	23,300	133,00
Итого:	0,605		34,810	24,580	119,200	864,600
<b>ВТОРОЙ УЖИН</b>						
1 РЯЖЕНКА 0,150	0,150	17,00	4,310	3,730	6,300	80,60
Итого:	0,150		4,310	3,730	6,300	80,600
Всего:	1,705		85,93	64,40	256,11	2095,20

шеф-повар

Медицинская сестра(диетическая)

Утверждаю

Директор

И.П. Попова

М Е Н Ю  
от 21.11.2023

Категория приходящие с 12лет и стар

Наименование	Выход	Кол-во	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
<b>ЗАВТРАК</b>						
1 ВАРЕНИКИ ОТВ. ЛЕНИВЫЕ 0,200/0,010	0,200/0,010	114,00	26,400	14,200	27,700	421,00
2 СМЕТАНА 0,010	0,010	114,00	0,250	2,000	0,340	20,60
3 КАКАО С МОЛОКОМ 0, 200 4	0,200	114,00	3,870	3,100	25,200	145,50
4 РОЖОК, МАСЛО, СЫР 100/10/15	0,125	114,00	11,180	12,430	49,700	355,60
5 МОРКОВЬ ПРИПУЩ. 0,060	0,060	114,00	0,840	0,960	4,620	31,20
6 ФРУКТЫ (ЯБЛОКО) 0,180	0,180	114,00	0,700	0,700	17,600	84,60
7 КОНД.ИЗДЕЛ. ПЕЧЕНЬЕ 0,026	0,020	114,00	1,800	1,900	20,600	135,00
Итого:	0,805		45,040	35,290	145,760	1193,500
<b>ОБЕД</b>						
1 РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 0,250	0,250	114,00	2,500	2,750	16,250	92,50
2 МЯСО ОТВАРНОЕ 0,020 (ДЛЯ 1 БЛЮДА)	0,020	114,00	3,880	1,420		28,40
3 ПЮРЕ КАРТОФ. 0,200 11	0,200	114,00	4,200	1,600	29,400	150,00
4 ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУР, 0,120	0,120	114,00	21,100	15,000	9,700	258,00
5 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ( ЯБЛОК )	0,200	114,00	0,200	0,200	27,200	110,00
6 ХЛЕБ РЖАНОЙ (БОРОД) 0,060	0,060	114,00	5,100	1,900	25,500	155,40
7 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 0,050	0,050	114,00	4,450	1,600	23,300	133,00
8 СОЛЬ КАМЕННАЯ 0,0025	0,0025	114,00				
9 СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 0,0025	0,0025	114,00				
10 ОГУРЕЦ СОЛЁНЫЙ 0,060	0,060	114,00	0,480	0,060	1,020	7,80
Итого:	0,962		41,910	24,530	132,370	935,100
Всего:	1,767		86,95	59,82	278,13	2128,60

шеф-повар

Медицинская сестра(диетическая)

ГКОУ РО Азовская школа №7  
Азовская школа №7

Утверждаю  
Директор

И.П. Попова

М Е Н Ю  
от 21.11.2023

Категория приходящие 7-11 лет (а)

Наименование	Выход	Кол-во	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
<b>ЗАВТРАК</b>						
1 ВАРЕНИКИ ОТВ. ЛЕНИВЫЕ 0,200/0,010	0,200/0,010	16,00	26,400	14,200	27,700	421,00
2 СМЕТАНА 0,010	0,010	16,00	0,250	2,000	0,340	20,60
3 КАКАО С МОЛОКОМ 0, 200 4	0,200	16,00	3,870	3,100	25,200	145,50
4 РОЖОК,МАСЛО,СЫР 50/10/10	0,070	16,00	7,150	8,230	24,950	204,10
5 МОРКОВЬ ПРИПУЩ. 0,060	0,060	16,00	0,840	0,960	4,620	31,20
6 ФРУКТЫ (ЯБЛОКО) 0,180	0,180	16,00	0,700	0,700	17,600	84,60
7 КОНД.ИЗДЕЛ. ПЕЧЕНЬЕ 0,026	0,020	16,00	1,800	1,900	20,600	135,00
Итого:	0,750		41,010	31,090	121,010	1042,000
Всего:	0,750		41,01	31,09	121,01	1042,00

шеф-повар

Медицинская сестра(диетическая)

Утверждаю

Директор

И.П. Попова

М Е Н Ю  
от 21.11.2023

Категория сироты приходящие с 7 ле

Наименование	Выход	Кол-во	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
<b>ЗАВТРАК</b>						
1 ВАРЕНИКИ ОТВ. ЛЕНИВЫЕ 0,200/0,010	0,200/0,010	10,00	26,400	14,200	27,700	421,00
2 СМЕТАНА 0,010	0,010	10,00	0,250	2,000	0,340	20,60
3 КАКАО С МОЛОКОМ 0,200 4	0,200	10,00	3,870	3,100	25,200	145,50
4 РОЖОК, МАСЛО, СЫР 100/10/15	0,125	10,00	11,180	12,430	49,700	355,60
5 МОРКОВЬ ПРИПУЩ. 0,100	0,100	10,00	1,400	1,600	7,700	52,00
6 ФРУКТЫ (МАНДАРИНЫ) 0,180	0,180	10,00	1,440	0,360	13,500	68,40
7 КОНДИТ. ИЗД. 0,045 (ПРЯНИКИ)	0,045	10,00	2,200	0,300	35,000	178,00
Итого:	0,870		46,740	33,990	159,140	1241,100
<b>ОБЕД</b>						
1 РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 0,250	0,250	8,00	2,500	2,750	16,250	92,50
2 МЯСО ОТВАРНОЕ 0,020 (ДЛЯ 1 БЛЮДА)	0,020	8,00	3,880	1,420		28,40
3 ПЮРЕ КАРТОФ. 0,200 11	0,200	8,00	4,200	1,600	29,400	150,00
4 ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУР, 0,120	0,120	8,00	21,100	15,000	9,700	258,00
5 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	0,200	8,00	0,200	0,200	27,200	110,00
6 ХЛЕБ РЖАНОЙ (БОРОД) 0,060	0,060	8,00	5,100	1,900	25,500	155,40
7 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 0,050	0,050	8,00	4,450	1,600	23,300	133,00
8 СОЛЬ КАМЕННАЯ 0,0025	0,0025	8,00				
9 СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 0,0025	0,0025	8,00				
10 ОГУРЕЦ СОЛЁНЫЙ 0,100	0,100	8,00	0,800	0,100	1,700	13,00
Итого:	1,002		42,230	24,570	133,050	940,300
Всего:	1,872		88,97	58,56	292,19	2181,40

шеф-повар

Медицинская сестра(диетическая)

Утверждаю

Директор

И.П. Попова

**М Е Н Ю**  
от 21.11.2023

Категория сироты проживающие с 7 ле

Наименование	Выход	Кол-во	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
<b>ЗАВТРАК</b>						
1 ВАРЕНИКИ ОТВ. ЛЕНИВЫЕ 0,200/0,010	0,200/0,010	4,00	26,400	14,200	27,700	421,00
2 СМЕТАНА 0,010	0,010	4,00	0,250	2,000	0,340	20,60
3 КАКАО С МОЛОКОМ 0, 200 4	0,200	4,00	3,870	3,100	25,200	145,50
4 РОЖОК, МАСЛО, СЫР 100/10/15	0,125	4,00	11,180	12,430	49,700	355,60
5 МОРКОВЬ ПРИПУЩ. 0, 100	0,100	4,00	1,400	1,600	7,700	52,00
Итого:	0,645		43,100	33,330	110,640	994,700
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
1 ФРУКТЫ (МАНДАРИНЫ ) 0,180	0,180	4,00	1,440	0,360	13,500	68,40
Итого:	0,180		1,440	0,360	13,500	68,400
<b>ОБЕД</b>						
1 РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 0,250	0,250	2,00	2,500	2,750	16,250	92,50
2 МЯСО ОТВАРНОЕ 0,020 (ДЛЯ 1 БЛЮДА)	0,020	2,00	3,880	1,420		28,40
3 ПЮРЕ КАРТОФ. 0,200 11	0,200	2,00	4,200	1,600	29,400	150,00
4 ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУР, 0,120	0,120	2,00	21,100	15,000	9,700	258,00
5 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ( ЯБЛОК )	0,200	2,00	0,200	0,200	27,200	110,00
6 ХЛЕБ РЖАНОЙ (БОРОД) 0,060	0,060	2,00	5,100	1,900	25,500	155,40
7 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 0,050	0,050	2,00	4,450	1,600	23,300	133,00
8 СОЛЬ КАМЕННАЯ 0,004	0,004	2,00				
9 СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 0,004	0,004	2,00				
10 ОГУРЕЦ СОЛЁНЫЙ 0,100	0,100	2,00	0,800	0,100	1,700	13,00
Итого:	1,008		42,230	24,570	133,050	940,300
<b>ПОЛДНИК</b>						
1 МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 0,200	0,200	4,00	5,800	5,000	9,600	108,00
2 КОНДИТ. ИЗД. 0,045 (ПРЯНИКИ )	0,045	4,00	2,200	0,300	35,000	178,00
Итого:	0,245		8,000	5,300	44,600	286,000
<b>УЖИН</b>						
1 СЕРДЦЕ ТУШЕНОЕ В СОУСЕ 0,075/0,050	0,075/0,050	4,00	18,400	12,200	8,400	221,00
2 МАКАРОННЫЕ ИЗД. ОТВАРНЫЕ 0,180	0,180	4,00	6,100	9,000	34,000	243,00
3 ГОРОШЕК ЗЕЛ. КОНС. С Т.О 0,100	0,100	4,00	4,420	0,350	12,580	69,00
4 СОК ФРУКТОВЫЙ (КОНС) 0,200	0,200	4,00	0,600	0,400	32,600	140,00
5 ХЛЕБ РЖАНОЙ (БОРОД) 0,060	0,060	4,00	5,100	1,900	25,500	155,40
6 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 0,050	0,050	4,00	4,450	1,600	23,300	133,00
Итого:	0,665		39,070	25,450	136,380	961,400
<b>ВТОРОЙ УЖИН</b>						
1 РЯЖЕНКА 0,180	0,180	4,00	5,200	4,500	7,600	97,20
Итого:	0,180		5,200	4,500	7,600	97,200
Всего:	2,923		139,04	93,51	445,77	3348,00

шеф-повар

Медицинская сестра(диетическая)

ГКОУ РО Азовская школа №7  
Азовская школа №7

Утверждаю  
Директор

И.П. Попова

М Е Н Ю  
от 21.11.2023

Категория Проживающие 1-4 кл. ( 7-1

Наименование	Выход	Кол-во	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
<b>ОБЕД</b>						
1 РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 0,250	0,250	19,00	2,500	2,750	16,250	92,50
2 МЯСО ОТВАРНОЕ 0,020 (ДЛЯ 1 БЛЮДА)	0,020	19,00	3,880	1,420		28,40
3 ПЮРЕ КАРТОФ. 0,150	0,150	19,00	3,150	1,200	22,050	112,50
4 РЫБА СКУМБРИЯ ОТВАРНАЯ 0,100	0,100	19,00	15,400	11,600		164,00
5 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ( ЯБЛОК )	0,200	19,00	0,200	0,200	27,200	110,00
6 ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ 0,040	0,040	19,00	3,400	1,260	17,000	103,60
7 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 0,050	0,050	19,00	4,450	1,600	23,300	133,00
8 СОЛЬ КАМЕННАЯ 0,004	0,004	19,00				
9 СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 0,004	0,004	19,00				
10 ОГУРЕЦ СОЛЁНЫЙ 0,060	0,060	19,00	0,480	0,060	1,020	7,80
Итого:	0,878		33,460	20,090	106,820	751,800
Всего:	0,878		33,46	20,09	106,82	751,80

шеф-повар

Медицинская сестра(диетическая)

Утверждаю

Директор

И.П. Попова

М Е Н Ю  
от 21.11.2023

Категория Приходящие 1-4 кл. ( 7-11

Наименование	Выход	Кол-во	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
<b>ОБЕД</b>						
1 РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 0,250	0,250	19,00	2,500	2,750	16,250	92,50
2 МЯСО ОТВАРНОЕ 0,020 (ДЛЯ 1 БЛЮДА)	0,020	19,00	3,880	1,420		28,40
3 ПЮРЕ КАРТОФ. 0,150	0,150	19,00	3,150	1,200	22,050	112,50
4 РЫБА СКУМБРИЯ ОТВАРНАЯ 0,100	0,100	19,00	15,400	11,600		164,00
5 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ( ЯБЛОК )	0,200	19,00	0,200	0,200	27,200	110,00
6 ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ 0,040	0,040	19,00	3,400	1,260	17,000	103,60
7 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 0,050	0,050	19,00	4,450	1,600	23,300	133,00
8 СОЛЬ КАМЕННАЯ 0,0025	0,0025	19,00				
9 СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 0,0025	0,0025	19,00				
10 ОГУРЕЦ СОЛЁНЫЙ 0,060	0,060	19,00	0,480	0,060	1,020	7,80
Итого:	0,872		33,460	20,090	106,820	751,800
Всего:	0,872		33,46	20,09	106,82	751,80

шеф-повар

Медицинская сестра(диетическая)