

Утверждаю
Директор

М.В.Ю.
от 19.03.2024



И.П. Попова

Категория проживающие с 12лет и ста

Наименование	Выход	Кол-во	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК						
1 ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 0,150	0,150	30,00	26,400	6,300	21,300	252,00
2 СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) 0,050	0,050	30,00	1,000	2,600	3,600	42,00
3 КАКАО С МОЛОКОМ 0,200 4	0,200	30,00	3,870	3,100	25,200	145,50
4 МОРКОВЬ ПРИПУЩ. 0,100	0,100	30,00	1,400	1,600	7,700	52,00
5 РОЖОК, МАСЛО, СЫР 100/10/15	0,125	30,00	11,180	12,430	49,700	355,60
Итого:	0,625		43,850	26,030	107,500	847,100
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
1 ФРУКТЫ (АПЕЛЬСИНЫ) 0,185	0,185	30,00	1,600	0,360	14,600	77,50
Итого:	0,185		1,600	0,360	14,600	77,500
ОБЕД						
1 СУП КАРТ. С КРУПОЙ И РЫБ. КОНС. 0,250/0,	0,270	30,00	6,700	3,910	16,250	119,00
2 РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (ФОРЕЛЬ) 0,100	0,100	30,00	8,960	2,720	0,410	61,92
3 ПЮРЕ КАРТОФ. 0,200 11	0,200	30,00	4,200	1,600	29,400	150,00
4 САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	0,100	30,00	1,600	10,000	3,580	110,60
5 НАПИТОК ЛИМОННЫЙ 0,200	0,200	30,00	0,200		26,000	106,00
6 ХЛЕБ РЖАНОЙ (БОРОД) 0,060	0,060	30,00	5,100	1,900	25,500	155,40
7 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 0,050	0,050	30,00	4,450	1,600	23,300	133,00
8 СОЛЬ КАМЕННАЯ 0,004	0,004	30,00				
9 СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 0,004	0,004	30,00				
Итого:	0,988		31,210	21,730	124,440	835,920
ПОЛДНИК						
1 МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 0,200	0,200	30,00	5,800	5,000	9,600	108,00
2 КОНД.ИЗДЕЛ. ПЕЧЕНЬЕ 0,026	0,020	30,00	1,800	1,900	20,600	135,00
Итого:	0,220		7,600	6,900	30,200	243,000
УЖИН						
1 РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 0,250 /0,075 11	0,250/0,075	30,00	18,600	21,300	26,700	375,00
2 ИКРА КАБАЧКОВАЯ (КОНС.) С Т.О 0,100	0,100	30,00	1,900	8,900	7,700	119,00
3 СОК ФРУКТОВЫЙ (КОНС) 0,200	0,200	30,00	0,600	0,400	32,600	140,00
4 ХЛЕБ РЖАНОЙ (БОРОД) 0,060	0,060	30,00	5,100	1,900	25,500	155,40
5 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 0,050	0,050	30,00	4,450	1,600	23,300	133,00
Итого:	0,735		30,650	34,100	115,800	922,400
ВТОРОЙ УЖИН						
1 РЯЖЕНКА 0,180	0,180	30,00	5,200	4,500	7,600	97,20
Итого:	0,180		5,200	4,500	7,600	97,200
Всего:	2,933		120,11	93,62	400,14	3023,12

шеф-повар

Медицинская сестра(диетическая)

Утверждаю
Директор _____

И.П. Попова

М Е П
от 19.03.2024



Категория приходящие с 12лет и стар

Наименование	Выход	Кол-во	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК						
1 ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 0,150	0,150	110,00	26,400	6,300	21,300	252,00
2 СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) 0,050	0,050	110,00	1,000	2,600	3,600	42,00
3 КАКАО С МОЛОКОМ 0,200 4	0,200	110,00	3,870	3,100	25,200	145,50
4 МОРКОВЬ ПРИПУЦ. 0,100	0,100	110,00	1,400	1,600	7,700	52,00
5 РОЖОК, МАСЛО, СЫР 100/10/15	0,125	110,00	11,180	12,430	49,700	355,60
6 ФРУКТЫ (АПЕЛЬСИНЫ) 0,185	0,185	110,00	1,600	0,360	14,600	77,50
Итого:	0,810		45,450	26,390	122,100	924,600
ОБЕД						
1 СУП КАРТ. С КРУПОЙ И РЫБ. КОНС. 0,250/0,	0,270	110,00	6,700	3,910	16,250	119,00
2 РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (ФОРЕЛЬ) 0,100	0,100	110,00	8,960	2,720	0,410	61,92
3 ПЮРЕ КАРТОФ. 0,200 11	0,200	110,00	4,200	1,600	29,400	150,00
4 САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	0,100	110,00	1,600	10,000	3,580	110,60
5 НАПИТОК ЛИМОННЫЙ 0,200	0,200	110,00	0,200		26,000	106,00
6 ХЛЕБ РЖАНОЙ (БОРОД) 0,060	0,060	110,00	5,100	1,900	25,500	155,40
7 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 0,050	0,050	110,00	4,450	1,600	23,300	133,00
8 СОЛЬ КАМЕННАЯ 0,0025	0,0025	110,00				
9 СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 0,0025	0,0025	110,00				
Итого:	0,982		31,210	21,730	124,440	835,920
Всего:	1,792		76,66	48,12	246,54	1760,52

шеф-повар

Медицинская сестра(диетическая)

ГКОУ РО Азовская школа №7
Азовская школа №7

Утверждаю

Директор

И.П. Попова

М Е Н Ю
от 19.03.2024



Категория приходящие 7-11 лет (а)

Наименование	Выход	Кол-во	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК						
1 ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 0,150	0,150	18,00	26,400	6,300	21,300	252,00
2 СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) 0,050	0,050	18,00	1,000	2,600	3,600	42,00
3 КАКАО С МОЛОКОМ 0,200 4	0,200	18,00	3,870	3,100	25,200	145,50
4 МОРКОВЬ ПРИПУЩ. 0,060	0,060	18,00	0,840	0,960	4,620	31,20
5 РОЖОК, МАСЛО, СЫР 50/10/10	0,070	18,00	7,150	8,230	24,950	204,10
6 ФРУКТЫ (АПЕЛЬСИНЫ) 0,185	0,185	18,00	1,600	0,360	14,600	77,50
Итого:	0,715		40,860	21,550	94,270	752,300
Всего:	0,715		40,86	21,55	94,27	752,30

шеф-повар

Медицинская сестра(диетическая)

Утверждаю,
Директор

И.П. Попова

М.П. КОУ
от 19.03.2024



Категория сироты проживающие с 7 ле

Наименование	Выход	Кол-во	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК						
1 ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 0,150	0,150	5,00	26,400	6,300	21,300	252,00
2 СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) 0,050	0,050	5,00	1,000	2,600	3,600	42,00
3 КАКАО С МОЛОКОМ 0,200 4	0,200	5,00	3,870	3,100	25,200	145,50
4 МОРКОВЬ ПРИПУЩ. 0,100	0,100	5,00	1,400	1,600	7,700	52,00
5 РОЖОК, МАСЛО, СЫР 100/10/15	0,125	5,00	11,180	12,430	49,700	355,60
Итого:	0,625		43,850	26,030	107,500	847,100
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
1 ФРУКТЫ (АПЕЛЬСИНЫ) 0,185	0,185	5,00	1,600	0,360	14,600	77,50
Итого:	0,185		1,600	0,360	14,600	77,500
ОБЕД						
1 СУП КАРТ. С КРУПОЙ И РЫБ. КОНС. 0,250/0,	0,270	3,00	6,700	3,910	16,250	119,00
2 РЫБА ГОРБУША ОТВАРНАЯ 0,125	0,125	3,00	27,200	9,120		190,00
3 ПЮРЕ КАРТОФ. 0,200 11	0,200	3,00	4,200	1,600	29,400	150,00
4 САЛАТ ИЗ КВАШЕН. КАПУСТЫ 0,100/0,010	0,110	3,00	1,400	4,900	6,000	76,00
5 НАПИТОК ЛИМОННЫЙ 0,200	0,200	3,00	0,200		26,000	106,00
6 ХЛЕБ РЖАНОЙ (БОРОД) 0,060	0,060	3,00	5,100	1,900	25,500	155,40
7 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 0,050	0,050	3,00	4,450	1,600	23,300	133,00
8 СОЛЬ КАМЕННАЯ 0,004	0,004	3,00				
9 СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 0,004	0,004	3,00				
Итого:	1,023		49,250	23,030	126,450	929,400
ПОЛДНИК						
1 МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 0,200	0,200	5,00	5,800	5,000	9,600	108,00
2 КОНДИТЕР. ИЗД. (СУШКА ЧЕЛН.) 0,022	0,022	5,00	2,200	2,050	17,000	96,50
Итого:	0,200		8,000	7,050	26,600	204,500
УЖИН						
1 РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 0,250 /0,075 11	0,250/0,075	5,00	18,600	21,300	26,700	375,00
2 ИКРА КАБАЧКОВАЯ (КОНС.) С Т.О 0,100	0,100	5,00	1,900	8,900	7,700	119,00
3 СОК ФРУКТОВЫЙ (КОНС) 0,200	0,200	5,00	0,600	0,400	32,600	140,00
4 ХЛЕБ РЖАНОЙ (БОРОД) 0,060	0,060	5,00	5,100	1,900	25,500	155,40
5 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 0,050	0,050	5,00	4,450	1,600	23,300	133,00
Итого:	0,735		30,650	34,100	115,800	922,400
ВТОРОЙ УЖИН						
1 РЯЖЕНКА 0,180	0,180	5,00	5,200	4,500	7,600	97,20
Итого:	0,180		5,200	4,500	7,600	97,200
Всего:	2,948		138,55	95,07	398,55	3078,10

шеф-повар

Медицинская сестра(диетическая)

Утверждаю
Директор

И.П. Попова



Категория сироты приходящие с 7 ле

Наименование	Выход	Кол-во	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК						
1 ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 0,150	0,150	14,00	26,400	6,300	21,300	252,00
2 СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) 0,050	0,050	14,00	1,000	2,600	3,600	42,00
3 КАКАО С МОЛОКОМ 0,200 4	0,200	14,00	3,870	3,100	25,200	145,50
4 МОРКОВЬ ПРИПУЩ. 0,100	0,100	14,00	1,400	1,600	7,700	52,00
5 РОЖОК, МАСЛО, СЫР 100/10/15	0,125	14,00	11,180	12,430	49,700	355,60
6 ФРУКТЫ (АПЕЛЬСИНЫ) 0,185	0,185	14,00	1,600	0,360	14,600	77,50
Итого:	0,810		45,450	26,390	122,100	924,600
ОБЕД						
1 СУП КАРТ. С КРУПОЙ И РЫБ. КОНС. 0,250/0,	0,270	10,00	6,700	3,910	16,250	119,00
2 РЫБА ГОРБУША ОТВАРНАЯ 0,125	0,125	10,00	27,200	9,120		190,00
3 ПЮРЕ КАРТОФ. 0,200 11	0,200	10,00	4,200	1,600	29,400	150,00
4 САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	0,100	10,00	1,600	10,000	3,580	110,60
5 НАПИТОК ЛИМОННЫЙ 0,200	0,200	10,00	0,200		26,000	106,00
6 ХЛЕБ РЖАНОЙ (БОРОД) 0,060	0,060	10,00	5,100	1,900	25,500	155,40
7 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 0,050	0,050	10,00	4,450	1,600	23,300	133,00
8 СОЛЬ КАМЕННАЯ 0,0025	0,0025	10,00				
9 СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 0,0025	0,0025	10,00				
Итого:	1,007		49,450	28,130	124,030	964,000
Всего:	1,817		94,90	54,52	246,13	1888,60

шеф-повар

Медицинская сестра(диетическая)

ГКОУ РО Азовская школа №7
Азовская школа №7

Утверждаю
Директор

И.П. Попова

М.П. ШКОЛ
от 19.03.2024



Категория Проживающие 1-4 кл. (7-1

Наименование	Выход	Кол-во	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
ОБЕД						
1 СУП КАРТ. С КРУПОЙ И РЫБ. КОНС. 0,250/0,	0,270	18,00	6,700	3,910	16,250	119,00
2 РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (ФОРЕЛЬ) 0,100	0,100	18,00	8,960	2,720	0,410	61,92
3 ПЮРЕ КАРТОФ. 0,150	0,150	18,00	3,150	1,200	22,050	112,50
4 САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С	0,060/0,005	18,00	1,080	6,060	1,800	67,80
5 НАПИТОК ЛИМОННЫЙ 0,200	0,200	18,00	0,200		26,000	106,00
6 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 0,050	0,050	18,00	4,450	1,600	23,300	133,00
7 ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ 0,040	0,040	18,00	3,400	1,260	17,000	103,60
8 СОЛЬ КАМЕННАЯ 0,004	0,004	18,00				
9 СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 0,004	0,004	18,00				
Итого:	0,883		27,940	16,750	106,810	703,820
Всего:	0,883		27,94	16,75	106,81	703,82

шеф-повар

Медицинская сестра(диетическая)

