

Утверждаю

Директор

И.П. Попова

МЕНЮ  
от 20.05.2024

Категория сироты проживающие с 7 ле

Наименование	Выход	Кол-во	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
<b>ЗАВТРАК</b>						
1 СУП МОЛ. РИСОВЫЙ 0,250	0,250	5,00	4,500	4,700	18,200	135,00
2 ЯЙЦО ВАРЁНОЕ 0,040	0,040	5,00	5,100	4,600	0,300	63,00
3 КОФ. НАПИТОК С МОЛОКОМ 0,200 6	0,200	5,00	2,500	1,370	26,900	129,00
4 РОЖОК, МАСЛО, СЫР 100/10/15	0,125	5,00	11,180	12,430	49,700	355,60
Итого:	0,615		23,280	23,100	95,100	682,600
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
1 ЯБЛОКО 0,185	0,185	5,00	0,700	0,700	17,600	84,60
2 СОК ФРУКТОВЫЙ (КОНС) 0,200	0,200	5,00	0,600	0,400	32,600	140,00
Итого:	0,385		1,300	1,100	50,200	224,600
<b>ОБЕД</b>						
1 БОРЩ 0,250 11	0,250	3,00	2,500	2,750	13,500	90,00
2 СМЕТАНА 0,010	0,010	3,00	0,250	2,000	0,340	20,60
3 МЯСО ОТВАРНОЕ (ДЛЯ ПЕРВОГО БЛЮДА)	0,075	3,00	19,350	12,600		190,50
4 ГУЛЯШ 0,075/100	0,175	3,00	22,900	13,060	8,380	244,17
5 КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) 0,180	0,180	3,00	6,000	6,800	29,200	202,00
6 ПОМИДОР СВЕЖИЙ 0,100	0,100	3,00	1,100	0,200	3,800	24,00
7 КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФР. 0,200	0,200	3,00	0,560	0,050	27,890	113,79
8 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 0,050	0,050	3,00	4,450	1,600	23,300	133,00
9 ХЛЕБ РЖАНОЙ (БОРОД) 0,060	0,060	3,00	5,100	1,900	25,500	155,40
10 СОЛЬ КАМЕННАЯ 0,004	0,004	3,00				
11 СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 0,004	0,004	3,00				
12 ЧЕСНОК В 1 БЛЮДО 0,003	0,003	3,00	0,210	0,020	0,900	4,47
Итого:	1,111		62,420	40,980	132,810	1177,930
<b>ПОЛДНИК</b>						
1 МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 0,200	0,200	5,00	5,800	5,000	9,600	108,00
2 САХАР 0,020	0,020	5,00			20,000	80,00
3 ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 0,100	0,100	5,00	11,900	6,400	37,500	256,00
Итого:	0,320		17,700	11,400	67,100	444,000
<b>УЖИН</b>						
1 РЫБА СКУМБРИЯ ОТВАРНАЯ 0,120	0,120	5,00	18,500	13,900		196,90
2 КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ 0,200 11	0,200	5,00	5,600	19,200	47,000	384,00
3 РЕДИС 0,100	0,100	5,00	1,200	10,100	3,400	110,00
4 ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНС. С Т.О 0,060	0,060	5,00	0,960	3,780	4,440	54,48
5 ЧАЙ С ЛИМОНОМ 0,200/0,007/0,015	200/7/15	5,00	0,200		13,600	56,00
6 ХЛЕБ В/С (ПШЕНИЧНЫЙ) МАСЛО, СЫР.	0,050/0,010/	5,00	3,850	4,000	24,650	150,50
7 ХЛЕБ РЖАНОЙ (БОРОД) 0,060	0,060	5,00	5,100	1,900	25,500	155,40
Итого:	0,832		35,410	52,880	118,590	1107,280
<b>ВТОРОЙ УЖИН</b>						
1 КЕФИР 0,180	0,180	5,00	5,510	4,500	7,200	95,40
Итого:	0,180		5,510	4,500	7,200	95,400

Всего: 3,443

145,62

133,96

471,00

3731,81

шеф-повар

Медицинская сестра(диетическая)



Утверждаю

Директор

И.П. Попова

М.Е.НЮ  
от 20.05.2024


Категория проживающие с 12 лет и ста

Наименование	Выход	Кол-во	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
<b>ЗАВТРАК</b>						
1 СУП МОЛ. С ОВСЯНОЙ КРУПОЙ 0,250	0,250	32,00	4,500	4,700	18,200	135,00
2 ЯЙЦО ВАРЁНОЕ 0,040	0,040	32,00	5,100	4,600	0,300	63,00
3 КОФ. НАПИТОК С МОЛОКОМ 0,200 6	0,200	32,00	2,500	1,370	26,900	129,00
4 ХЛЕБ В/С (ПШЕНИЧНЫЙ) МАСЛО,СЫР.	0,100/10/15	32,00	12,900	14,600	49,300	383,00
Итого:	0,615		25,000	25,270	94,700	710,000
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
1 ЯБЛОКО 0,185	0,185	32,00	0,700	0,700	17,600	84,60
2 СОК ФРУКТОВЫЙ (КОНС) 0,200	0,200	32,00	0,600	0,400	32,600	140,00
Итого:	0,385		1,300	1,100	50,200	224,600
<b>ОБЕД</b>						
1 БОРЩ 0,250 11	0,250	32,00	2,500	2,750	13,500	90,00
2 СМЕТАНА 0,010	0,010	32,00	0,250	2,000	0,340	20,60
3 МЯСО ОТВАРНОЕ 0,020 (ДЛЯ 1 БЛЮДА)	0,020	32,00	3,880	1,420		28,40
4 ГУЛЯШ 0,075/100	0,175	32,00	22,900	13,060	8,380	244,17
5 КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) 0,180	0,180	32,00	6,000	6,800	29,200	202,00
6 ПОМИДОР СВЕЖИЙ 0,100	0,100	32,00	1,100	0,200	3,800	24,00
7 КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФР. 0,200	0,200	32,00	0,560	0,050	27,890	113,79
8 ХЛЕБ РЖАНОЙ (БОРОД) 0,060	0,060	32,00	5,100	1,900	25,500	155,40
9 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 0,050	0,050	32,00	4,450	1,600	23,300	133,00
10 СОЛЬ КАМЕННАЯ 0,004	0,004	32,00				
11 СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 0,004	0,004	32,00				
12 ЧЕСНОК В 1 БЛЮДО 0,003	0,003	32,00	0,210	0,020	0,900	4,47
Итого:	1,056		46,950	29,800	132,810	1015,830
<b>ПОЛДНИК</b>						
1 МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 0,200	0,200	32,00	5,800	5,000	9,600	108,00
2 САХАР 0,020	0,020	32,00			20,000	80,00
3 ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 0,100	0,100	32,00	11,900	6,400	37,500	256,00
Итого:	0,320		17,700	11,400	67,100	444,000
<b>УЖИН</b>						
1 РЫБА СКУМБРИЯ ОТВАРНАЯ 0,120	0,120	32,00	18,500	13,900		196,90
2 КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ 0,200 11	0,200	32,00	5,600	19,200	47,000	384,00
3 РЕДИС 0,100	0,100	32,00	1,200	10,100	3,400	110,00
4 ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНС. С Т.О 0,060	0,060	32,00	0,960	3,780	4,440	54,48
5 ЧАЙ С ЛИМОНОМ 0,200/0,007/0,015	200/7/15	32,00	0,200		13,600	56,00
6 ХЛЕБ В/С (ПШЕНИЧНЫЙ) МАСЛО,СЫР.	0,050/0,010/	32,00	3,850	4,000	24,650	150,50
7 ХЛЕБ РЖАНОЙ (БОРОД) 0,060	0,060	32,00	5,100	1,900	25,500	155,40
Итого:	0,832		35,410	52,880	118,590	1107,280
<b>ВТОРОЙ УЖИН</b>						
1 КЕФИР 0,180	0,180	32,00	5,510	4,500	7,200	95,40
Итого:	0,180		5,510	4,500	7,200	95,400

Всего:

шеф-повар

Медицинская сестра(диетическая)

  
\_\_\_\_\_

ГКОУ РО Азовская школа №7  
Азовская школа №7

Утверждаю  
Директор

И.П. Попова

М Е Н Ю  
от 20.05.2024

Категория приходящие 7-11 лет (а)

Наименование	Выход	Кол-во	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
<b>ЗАВТРАК</b>						
1 СУП МОЛ. С ОВСЯНОЙ КРУПОЙ 0,250	0,250	20,00	4,500	4,700	18,200	135,00
2 ЯЙЦО ВАРЁНОЕ 0,040	0,040	20,00	5,100	4,600	0,300	63,00
3 КОФ. НАПИТОК С МОЛОКОМ 0,200 6	0,200	20,00	2,500	1,370	26,900	129,00
4 ХЛЕБ В/С (ПШЕНИЧНЫЙ) МАСЛО,СЫР.	0,050/0,010/	20,00	3,850	4,000	24,650	150,50
5 ЯБЛОКО 0,185	0,185	20,00	0,700	0,700	17,600	84,60
6 ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 0,100	0,100	20,00	11,900	6,400	37,500	256,00
Итого:	0,845		28,550	21,770	125,150	818,100
Всего:	0,845		28,55	21,77	125,15	818,10

шеф-повар

Медицинская сестра(диетическая)



Утверждаю  
Директор

И.П. Попова

М Е Н Ю  
от 20.05.2024

Категория Проживающие 1-4 кл. ( 7-1

Наименование	Выход	Кол-во	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
<b>ОБЕД</b>						
1 БОРЩ 0,250 11	0,250	21,00	2,500	2,750	13,500	90,00
2 СМЕТАНА 0,010	0,010	21,00	0,250	2,000	0,340	20,60
3 МЯСО ОТВАРНОЕ (ДЛЯ 1 БЛЮДА) 0,020	0,020	21,00	5,160	3,360		50,80
4 ПЕЧЕНЬ ТУШЕННАЯ В СОУСЕ 0,075/0,050	0,075/0,050	21,00	16,800	11,500	10,700	198,00
5 КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР ) 0,15 0,150	0,150	21,00	4,500	5,100	21,900	151,50
6 ПОМИДОР СВЕЖИЙ 0,060	0,060	21,00	0,660	0,120	2,280	14,40
7 КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФР. 0,200	0,200	21,00	0,560	0,050	27,890	113,79
8 ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ 0,040	0,040	21,00	3,400	1,260	17,000	103,60
9 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 0,050	0,050	21,00	4,450	1,600	23,300	133,00
10 СОЛЬ КАМЕННАЯ 0,004	0,004	21,00				
11 СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 0,004	0,004	21,00				
12 ЧЕСНОК В 1 БЛЮДО 0,003	0,003	21,00	0,210	0,020	0,900	4,47
Итого:	0,916		38,490	27,760	117,810	880,160
Всего:	0,916		38,49	27,76	117,81	880,16

шеф-повар

Медицинская сестра(диетическая)

Утверждаю  
Директор

И.П. Попова

М Е Н Ю  
от 20.05.2024

Категория сироты приходящие с 7 ле

Наименование	Выход	Кол-во	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
<b>ЗАВТРАК</b>						
1 СУП МОЛ. РИСОВЫЙ 0,250	0,250	14,00	4,500	4,700	18,200	135,00
2 ЯЙЦО ВАРЁНОЕ 0,040	0,040	14,00	5,100	4,600	0,300	63,00
3 КОФ. НАПИТОК С МОЛОКОМ 0,200 6	0,200	14,00	2,500	1,370	26,900	129,00
4 РОЖОК, МАСЛО, СЫР 100/10/15	0,125	14,00	11,180	12,430	49,700	355,60
5 ЯБЛОКО 0,185	0,185	14,00	0,700	0,700	17,600	84,60
6 ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 0,100	0,100	14,00	11,900	6,400	37,500	256,00
Итого:	0,900		35,880	30,200	150,200	1023,200
<b>ОБЕД</b>						
1 БОРЩ 0,250 11	0,250	10,00	2,500	2,750	13,500	90,00
2 СМЕТАНА 0,010	0,010	10,00	0,250	2,000	0,340	20,60
3 МЯСО ОТВАРНОЕ (ДЛЯ ПЕРВОГО БЛЮДА)	0,075	10,00	19,350	12,600		190,50
4 ГУЛЯШ 0,075/100	0,175	10,00	22,900	13,060	8,380	244,17
5 КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) 0,180	0,180	10,00	6,000	6,800	29,200	202,00
6 ПОМИДОР СВЕЖИЙ 0,100	0,100	10,00	1,100	0,200	3,800	24,00
7 КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФР. 0,200	0,200	10,00	0,560	0,050	27,890	113,79
8 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 0,050	0,050	10,00	4,450	1,600	23,300	133,00
9 ХЛЕБ РЖАНОЙ (БОРОД) 0,060	0,060	10,00	5,100	1,900	25,500	155,40
10 СОЛЬ КАМЕННАЯ 0,0025	0,0025	10,00				
11 СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 0,0025	0,0025	10,00				
12 ЧЕСНОК В 1 БЛЮДО 0,003	0,003	10,00	0,210	0,020	0,900	4,47
Итого:	1,105		62,420	40,980	132,810	1177,930
Всего:	2,005		98,30	71,18	283,01	2201,13

шеф-повар

Медицинская сестра(диетическая)

Утверждаю  
Директор

И.П. Попова

М Е Н Ю  
от 20.05.2024

Категория Приходящие 1-4 кл. ( 7-11

Наименование	Выход	Кол-во	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
<b>ОБЕД</b>						
1 БОРИЩ 0,250 11	0,250	24,00	2,500	2,750	13,500	90,00
2 СМЕТАНА 0,010	0,010	24,00	0,250	2,000	0,340	20,60
3 МЯСО ОТВАРНОЕ (ДЛЯ 1 БЛЮДА) 0,020	0,020	24,00	5,160	3,360		50,80
4 ПЕЧЕНЬ ТУШЕННАЯ В СОУСЕ 0,075/0,050	0,075/0,050	24,00	16,800	11,500	10,700	198,00
5 КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР ) 0,15	0,150	24,00	4,500	5,100	21,900	151,50
6 ПОМИДОР СВЕЖИЙ 0,060	0,060	24,00	0,660	0,120	2,280	14,40
7 КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФР. 0,200	0,200	24,00	0,560	0,050	27,890	113,79
8 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 0,050	0,050	24,00	4,450	1,600	23,300	133,00
9 ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ 0,040	0,040	24,00	3,400	1,260	17,000	103,60
10 СОЛЬ КАМЕННАЯ 0,0025	0,0025	24,00				
11 СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 0,0025	0,0025	24,00				
12 ЧЕСНОК В 1 БЛЮДО 0,003	0,003	24,00	0,210	0,020	0,900	4,47
Итого:	0,910		38,490	27,760	117,810	880,160
Всего:	0,910		38,49	27,76	117,81	880,16

шеф-повар

Медицинская сестра(диетическая)



Утверждаю

Директор

И.П. Попова

М Е Н Ю  
от 20.05.2024

Категория приходящие с 12лет и стар

Наименование	Выход	Кол-во	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
<b>ЗАВТРАК</b>						
1 СУП МОЛ. С ОВСЯНОЙ КРУПОЙ 0,250	0,250	99,00	4,500	4,700	18,200	135,00
2 ЯЙЦО ВАРЁНОЕ 0,040	0,040	99,00	5,100	4,600	0,300	63,00
3 КОФ. НАПИТОК С МОЛОКОМ 0,200 6	0,200	99,00	2,500	1,370	26,900	129,00
4 ХЛЕБ В/С (ПШЕНИЧНЫЙ) МАСЛО,СЫР.	0,100/10/15	99,00	12,900	14,600	49,300	383,00
5 ЯБЛОКО 0,185	0,185	99,00	0,700	0,700	17,600	84,60
6 ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 0,100	0,100	99,00	11,900	6,400	37,500	256,00
Итого:	0,900		37,600	32,370	149,800	1050,600
<b>ОБЕД</b>						
1 БОРЩ 0,250 11	0,250	99,00	2,500	2,750	13,500	90,00
2 СМЕТАНА 0,010	0,010	99,00	0,250	2,000	0,340	20,60
3 МЯСО ОТВАРНОЕ 0,020 (ДЛЯ 1 БЛЮДА)	0,020	99,00	3,880	1,420		28,40
4 ГУЛЯШ 0,075/100	0,175	99,00	22,900	13,060	8,380	244,17
5 КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) 0,180 0,180	0,180	99,00	6,000	6,800	29,200	202,00
6 ПОМИДОР СВЕЖИЙ 0,100	0,100	99,00	1,100	0,200	3,800	24,00
7 КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФР. 0,200	0,200	99,00	0,560	0,050	27,890	113,79
8 ХЛЕБ РЖАНОЙ (БОРОД) 0,060	0,060	99,00	5,100	1,900	25,500	155,40
9 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 0,050	0,050	99,00	4,450	1,600	23,300	133,00
10 СОЛЬ КАМЕННАЯ 0,0025	0,0025	99,00				
11 СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 0,0025	0,0025	99,00				
Итого:	1,047		46,740	29,780	131,910	1011,360
Всего:	1,947		84,34	62,15	281,71	2061,96

шеф-повар

Медицинская сестра(диетическая)

Утверждаю  
Директор

И.П. Попова

М Е Н Ю  
от 20.05.2024

Категория проживающие с 7-11 лет (г

Наименование	Выход	Кол-во	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
<b>ЗАВТРАК</b>						
1 СУП МОЛ. С ОВСЯНОЙ КРУПОЙ 0,250	0,250	19,00	4,500	4,700	18,200	135,00
2 ЯЙЦО ВАРЁНОЕ 0,040	0,040	19,00	5,100	4,600	0,300	63,00
3 КОФ. НАПИТОК С МОЛОКОМ 0,200 6	0,200	19,00	2,500	1,370	26,900	129,00
4 ХЛЕБ В/С (ПШЕНИЧНЫЙ) МАСЛО,СЫР.	0,050/0,010/	19,00	3,850	4,000	24,650	150,50
Итого:	0,560		15,950	14,670	70,050	477,500
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
1 СОК ФРУКТОВЫЙ (КОНС) 0,200	0,200	19,00	0,600	0,400	32,600	140,00
2 ЯБЛОКО 0,185	0,185	19,00	0,700	0,700	17,600	84,60
Итого:	0,385		1,300	1,100	50,200	224,600
<b>ПОЛДНИК</b>						
1 МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 0,200	0,200	19,00	5,800	5,000	9,600	108,00
2 САХАР 0,020	0,020	19,00			20,000	80,00
3 ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 0,100	0,100	19,00	11,900	6,400	37,500	256,00
Итого:	0,320		17,700	11,400	67,100	444,000
<b>УЖИН</b>						
1 РЫБА СКУМБРИЯ ОТВАРНАЯ 0,120	0,120	19,00	18,500	13,900		196,90
2 КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ 0,200 11	0,200	19,00	5,600	19,200	47,000	384,00
3 РЕДИС 0,100	0,100	19,00	1,200	10,100	3,400	110,00
4 ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНС. С Т.О 0,060	0,060	19,00	0,960	3,780	4,440	54,48
5 ЧАЙ С ЛИМОНОМ 0,200/0,007/0,015	200/7/15	19,00	0,200		13,600	56,00
6 ХЛЕБ В/С (ПШЕНИЧНЫЙ) МАСЛО,СЫР.	0,050/0,010/	19,00	3,850	4,000	24,650	150,50
7 ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ 0,040	0,040	19,00	3,400	1,260	17,000	103,60
Итого:	0,812		33,710	52,240	110,090	1055,480
<b>ВТОРОЙ УЖИН</b>						
1 КЕФИР 0,150	0,150	19,00	4,570	3,730	5,970	79,18
Итого:	0,150		4,570	3,730	5,970	79,180
Всего:	2,227		73,23	83,14	303,41	2280,76

шеф-повар

Медицинская сестра(диетическая)