

УТВЕРЖДЕНО
приказом и.о. директора
ГБУ РК "ЦСА"
от 24.05.2024 г. №50
(приложение №4)
И.В.Галустова

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ БЛЮД ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В СООТВЕТСТВИИ С
НАБОРОМ ПРОДУКТОВ, ЕЖЕДНЕВНО ВЫДАВАЕМЫХ ПОЛУЧАТЕЛЯМ СОЦИАЛЬНЫХ
УСЛУГ В ВОЗРАСТЕ ОТ 7 ДО 11 ЛЕТ С 01.06.2024 ГОДА

прием пищи	наименование блюда	вес блюда (г)	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки (г)	жиры (г)	углеводы (г)		
1-я неделя день 6-й							
завтрак	запеканка из творога	180/20	16,29	12,255	51,99	378,645	223
	масло сливочное	15	0,05	7,25	0,05	74,7	
	сыр	24	0,192	0,238	0,003	2,928	
	чай с сахаром	200	0,3	0,075	3,484	62,55	375
	хлеб пшеничный	70	1,48	0,044	10,6	49,2	
	хлеб ржаной	30	0,705	0,09	7,43	31,5	
итого за завтрак		339	19,017	19,952	73,557	599,523	
второй завтрак	яблоки	100	0,5	0	11,4	48	
итого второй завтрак		100	0,5	0	11,4	48	
обед	суп из овощей	250	1,305	3,165	7,545	65,31	99
	вареники с картофелем	250	19,23	6,89	48,96	412,3	112
	компот из сухофрукты	200	0,54	0	24,945	66,75	349
	хлеб пшеничный	70	1,48	0,044	10,6	49,2	
	хлеб ржаной	40	0,705	0,09	7,43	31,5	
итого за обед		810	23,26	10,189	99,48	625,06	
полдник	печенье	30	2,52	1,248	18,24	107,28	
	сок	100	0,5	0,4	9,7	42	
итого за полдник		130	3,02	1,648	27,94	149,28	
ужин	курица тушеная в соусе	100/25	7,385	8,31	1,695	96,835	290
	картофель отварной	150	2,354	7,172	15,884	140,36	312
	свекла отварная	100	0,52	2,08	4,64	38,24	26
	чай с сахаром	200	0,3	0,075	3,484	62,55	375
	хлеб пшеничный	60	1,48	0,044	10,6	49,2	
	хлеб ржаной	30	0,47	0,06	4,95	21	
итого за ужин		540	5,124	9,431	39,558	311,35	
итого за день		1919	50,921	41,22	251,935	1733,213	

УТВЕРЖДЕНО
приказом и.о. директора
ГБУ РК "ЦСА"
от 24.05.2024 г. №50
(приложение №4)
И.В.Галустова

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ БЛЮД ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В СООТВЕТСТВИИ С НАБОРОМ
ПРОДУКТОВ, ЕЖЕДНЕВНО ВЫДАВАЕМЫХ ПОЛУЧАТЕЛЯМ СОЦИАЛЬНЫХ УСЛУГ В ВОЗРАСТЕ ОТ 7
ДО 11 ЛЕТ С 01.06.2024 ГОДА

прием пищи	наименование блюд	вес блюда (г)	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки (г)	жиры (г)	углеводы (г)		
1-я неделя день 7-й							
завтрак	макароны отварные с сыром	200	5,52	6,015	36,69	226,5	203
	масло сливочное	15	0,05	7,25	0,05	74,7	
	яйцо отварное	40	5,08	4,44	0,24	61,2	
	чай с сахаром	200	0,3	0,075	3,484	62,55	375
	хлеб пшеничный	70	1,48	0,044	10,6	49,2	
	хлеб ржаной	30	0,705	0,09	7,43	31,5	
итого за завтрак		555	13,135	17,914	58,494	505,65	
второй завтрак	яблоки	100	0,5	0	11,4	48	
итого второй завтрак		100	0,5	0	11,4	48	
обед	борщ с капустой и картофелем	250	2,7	6,225	7,035	94,485	82
	картофельное пюре	150	2,354	7,172	15,884	140,36	312
	рыба тушеная в томате с овощами	100/25	5,34	3,19	2,45	58,46	229
	компот из сухофрукты	200	0,54	0	24,945	66,75	349
	хлеб пшеничный	70	1,48	0,044	10,6	49,2	
	хлеб ржаной	40	0,705	0,09	7,43	31,5	
итого за обед		710	13,119	16,721	68,344	440,755	
полдник	печенье	30	2,52	1,248	18,24	107,28	
	йогурт	200	0,9	0,8	19,4	84	
итого за полдник		230	3,42	2,048	37,64	191,28	
ужин	плов из свинины	250	8,75	16,275	41,47	346,32	265
	салат из капусты	100	0,062	0,202	0,362	3,484	52
	чай с сахаром	200	0,3	0,075	3,484	62,55	375
	хлеб пшеничный	60	1,48	0,044	10,6	49,2	
	хлеб ржаной	30	0,47	0,06	4,95	21	
итого за ужин		640	11,062	16,656	60,866	482,554	
итого за день		2235	41,236	53,339	236,744	1668,239	

УТВЕРЖДЕНО
приказом и.о. директора
ГБУ РК "ЦСА"
от 24.05.2024 г. №50
(приложение №4)
И.В.Галустова

**РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ БЛЮД ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В СООТВЕТСТВИИ С
НАБОРОМ ПРОДУКТОВ, ЕЖЕДНЕВНО ВЫДАВАЕМЫХ ПОЛУЧАТЕЛЯМ СОЦИАЛЬНЫХ УСЛУГ В
ВОЗРАСТЕ ОТ 7 ДО 11 ЛЕТ С 01.06.2024 ГОДА**

прием пищи	наименование блюда	вес блюда (г)	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки (г)	жиры (г)	углеводы (г)		
2-я неделя день 8-й							
завтрак	гречневая каша молочная	200	6,31	8,94	29,34	101,76	173 г
	масло сливочное	15	0,05	7,25	0,05	74,7	
	яйцо отварное	40	5,08	4,44	0,24	61,2	375
	чай с сахаром	200	0,3	0,075	16,2	62,55	
	хлеб пшеничный	70	1,48	0,044	10,6	49,2	
	хлеб ржаной	30	0,705	0,09	7,43	31,5	
итого за завтрак		555	13,925	20,839	63,86	380,91	
второй завтрак	яблоки	100	0,5	0	11,4	48	
итого второй завтрак		100	0,5	0	11,4	48	
обед	суп гороховый	250	3,57	3,315	12,165	93,885	102
	каша пшеничная	150	5,316	12,403	24,108	203,097	302
	курица тушеная в соусе	100/25	7,385	8,31	1,695	96,835	290
	компот из сухофрукты	200	0,54	0	24,945	66,75	349
	хлеб пшеничный	70	1,48	0,044	10,6	49,2	
	хлеб ржаной	40	0,705	0,09	7,43	31,5	
итого за обед		710	18,996	24,162	80,943	541,267	
полдник	печенье	30	2,52	1,248	18,24	107,28	
	сок	100	0,5	0,4	9,7	42	
итого за полдник		130	3,02	1,648	27,94	149,28	
ужин	картофель отварной	150	2,2	4,224	17,665	120,945	125
	тефтели с рисом	90/25	4,02	11,586	6,294	146,148	279
	свекла отварная	100	0,52	2,08	4,64	38,24	52
	чай с сахаром	200	0,3	0,075	16,2	62,55	375
	хлеб пшеничный	60	1,48	0,044	10,6	49,2	
	хлеб ржаной	30	0,47	0,06	4,95	21	
итого за ужин		540	8,99	18,069	60,349	438,083	
итого за день		2035	45,431	64,718	244,492	1557,54	

УТВЕРЖДЕНО
приказом и.о. директора
ГБУ РК "ЦСА"
от 24.05.2024 г. №50
(приложение №4)
И.В.Галустова

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ БЛЮД ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В СООТВЕТСТВИИ С
НАБОРОМ ПРОДУКТОВ, ЕЖЕДНЕВНО ВЫДАВАЕМЫХ ПОЛУЧАТЕЛЯМ СОЦИАЛЬНЫХ УСЛУГ В
ВОЗРАСТЕ ОТ 7 ДО 11 ЛЕТ С 01.06.2024 ГОДА

прием пищи	наименование блюд	вес блюда (г)	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	для рецептуры
			белки (г)	жиры (г)	углеводы (г)		
2-я неделя день 9-й							
завтрак	каша молочная овсяная	200	6,195	9,36	28,485	216,405	173 о
	масло сливочное	15	0,05	7,25	0,05	74,7	
	сыр	24	0,192	0,238	0,003	2,928	
	чай с сахаром	200	0,3	0,075	16,2	62,55	375
	хлеб пшеничный	70	1,48	0,044	10,6	49,2	
	хлеб ржаной	30	0,705	0,09	7,43	31,5	
итого за завтрак		539	8,922	17,057	62,768	437,283	
второй завтрак	яблоки	100	0,5	0	11,4	48	
итого второй завтрак		100	0,5	0	11,4	48	
обед	рассольник ленинградский	250	1,485	3,21	10,305	77,61	96
	картофельное пюре	150	4,873	5,522	22,099	159,654	302 г
	рыбная котлета	100	7,04	5,9	1,85	88,865	255
	сок	200	0,75	0,135	11,145	100,125	
	хлеб пшеничный	70	1,48	0,044	10,6	49,2	
	хлеб ржаной	40	0,705	0,09	7,43	31,5	
итого за обед		810	16,333	14,901	63,429	506,954	
полдник	печенье	30	2,52	1,248	18,24	107,28	
	йогурт	200	0,9	0,8	19,4	84	
итого за полдник		230	3,42	2,048	37,64	191,28	
ужин	макаронные изделия отварные	150	2,354	7,172	15,884	140,36	312
	котлеты домашние	100	3,91	7,255	2,265	90,195	271
	икра из кабачков	100	0,7	3,1	4,2	47,4	
	чай с сахаром	200	0,3	0,075	16,2	62,55	375
	хлеб пшеничный	60	1,48	0,044	10,6	49,2	
	хлеб ржаной	30	0,47	0,06	4,95	21	
итого за ужин		640	9,214	17,706	54,099	410,705	
итого за день		2319	38,389	51,712	229,336	1594,222	

УТВЕРЖДЕНО
приказом и.о. директора
ГБУ РК "ЦСА"
от 24.05.2024 г. №50
(приложение №4)
И.В.Галустова

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ БЛЮД ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В СООТВЕТСТВИИ С
НАБОРОМ ПРОДУКТОВ, ЕЖЕДНЕВНО ВЫДАВАЕМЫХ ПОЛУЧАТЕЛЯМ СОЦИАЛЬНЫХ
УСЛУГ В ВОЗРАСТЕ ОТ 7 ДО 11 ЛЕТ С 01.06.2024 ГОДА

прием пищи	наименование блюд	вес блюда (г)	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки (г)	жиры (г)	углеводы (г)		
2-я неделя день 10-й							
завтрак	каша молочная манная	200	4,35	7,62	22,53	176,265	181 м
	масло сливочное	15	0,05	7,25	0,05	74,7	
	яйцо отварное	40	5,08	4,44	0,24	61,2	
	чай с сахаром	200	0,3	0,075	16,2	62,55	375
	хлеб пшеничный	70	1,48	0,044	10,6	49,2	
	хлеб ржаной	30	0,705	0,09	7,43	31,5	
итого за завтрак		555	11,965	19,519	57,05	455,415	
второй завтрак	яблоки	100	0,5	0	11,4	48	
итого второй завтрак		100	0,5	0	11,4	48	
обед	борщ с капустой и картофелем	250	2,7	6,225	7,035	94,485	82
	гречка отварная	150	2,2	4,224	17,665	120,945	125
	курица тушеная в соусе	100/25	7,385	8,31	1,695	96,835	290
	компот из сухофрукты	200	0,54	0	24,945	66,75	349
	хлеб пшеничный	70	1,48	0,044	10,6	49,2	
	хлеб ржаной	40	0,705	0,09	7,43	31,5	
итого за обед		710	15,01	18,893	69,37	459,715	
полдник	печенье	30	2,52	1,248	18,24	107,28	
	сок	100	0,5	0,4	9,7	42	
итого за полдник		130	3,02	1,648	27,94	149,28	
ужин	гуляш	75/25	5,7	14,86	1,45	161160,42	260
	картофель отварной	150	2,354	7,172	15,884	140,36	312
	салат из капусты	100	0,062	0,202	0,362	3,484	36
	чай с сахаром	200	0,3	0,075	3,484	62,55	375
	хлеб пшеничный	60	1,48	0,044	10,6	49,2	
	хлеб ржаной	30	0,47	0,06	4,95	21	
итого за ужин		540	10,366	22,413	36,73	161437,014	
итого за день		2035	40,861	62,473	202,49	162549,424	

УТВЕРЖДЕНО
приказом и.о. директора
ГБУ РК "ЦСА"
от 24.05.2024 г. №50
(приложение №4)
И.В.Галустова

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ БЛЮД ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В СООТВЕТСТВИИ С
НАБОРОМ ПРОДУКТОВ, ЕЖЕДНЕВНО ВЫДАВАЕМЫХ ПОЛУЧАТЕЛЯМ СОЦИАЛЬНЫХ
УСЛУГ В ВОЗРАСТЕ ОТ 7 ДО 11 ЛЕТ С 01.06.2024 ГОДА

прием пищи	наименование блюда	вес блюда (г)	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки (г)	жиры (г)	углеводы (г)		
2-я неделя день 11-й							
завтрак	каша молочная пшеничная	200	6,165	8,58	31,53	228,825	173 пш
	масло сливочное	15	0,05	7,25	0,05	74,7	
	сыр	24	0,192	0,238	0,003	2,928	
	чай с сахаром	200	0,3	0,075	3,484	62,55	375
	хлеб пшеничный	70	1,48	0,044	10,6	49,2	
	хлеб ржаной	30	0,705	0,09	7,43	31,5	
итого за завтрак		539	8,892	16,277	53,097	449,703	
второй завтрак	яблоки	100	0,5	0	11,4	48	
итого второй завтрак		100	0,5	0	11,4	48	
обед	суп картофельный с макаронными изделиями	250	1,725	1,755	12,57	74,44	82
	рис отварной с овощами	150	1,76	4,18	20,79	126	749
	рыбная котлета	100	4,19	5,12	3,63	77,35	234
	компот из сухофрукты	200	0,54	0	24,945	66,75	349
	хлеб пшеничный	70	1,48	0,044	10,6	49,2	
	хлеб ржаной	40	0,705	0,09	7,43	31,5	
итого за обед		810	10,4	11,189	79,965	425,24	
полдник	печенье	30	2,52	1,248	18,24	107,28	
	йогурт	200	0,9	0,8	19,4	84	
итого за полдник		200	0,9	0,8	19,4	84	
ужин	курица тушеная в соусе	100/25	7,385	8,31	1,695	96,835	290
	картофельное пюре	150	4,873	5,522	22,099	159,654	302 г
	капуста тушеная	100	0,093	0,161	0,394	359,958	139
	чай с сахаром	200	0,3	0,075	3,484	62,55	375
	хлеб пшеничный	60	1,48	0,044	10,6	49,2	
	хлеб ржаной	30	0,47	0,06	4,95	21	
итого за ужин		540	7,216	5,862	41,527	652,362	
итого за день		2189	27,908	34,128	205,389	1659,305	

УТВЕРЖДЕНО
приказом и.о. директора
ГБУ РК "ЦСА"
от 24.05.2024 г. №50
(приложение №4)
И.В.Галустова

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ БЛЮД ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В СООТВЕТСТВИИ С
НАБОРОМ ПРОДУКТОВ, ЕЖЕДНЕВНО ВЫДАВАЕМЫХ ПОЛУЧАТЕЛЯМ СОЦИАЛЬНЫХ
УСЛУГ В ВОЗРАСТЕ ОТ 7 ДО 11 ЛЕТ С 01.06.2024 ГОДА

прием пищи	наименование блюда	вес блюда (г)	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки (г)	жиры (г)	углеводы (г)		
2-я неделя день 12-й							
завтрак	каша вязкая молочная рисовая	200	4,26	7,71	30,285	208,53	174
	масло сливочное	15	0,05	7,25	0,05	74,7	
	яйцо отварное	40	5,08	4,44	0,24	61,2	
	чай с сахаром	200	0,3	0,075	3,484	62,55	375
	хлеб пшеничный	70	1,48	0,044	10,6	49,2	
	хлеб ржаной	30	0,705	0,09	7,43	31,5	
итого за завтрак		555	11,875	19,609	52,089	487,68	
второй завтрак	яблоки	100	0,5	0	11,4	48	
итого второй завтрак		100	0,5	0	11,4	48	
обед	суп картофельный с крупой	250	1,305	1,71	10,53	64,08	101
	макаронные изделия отварные	150	2,354	7,172	15,884	140,36	312
	оладьи из печени	100	8,86	8,36	0,02	111,13	672
	компот из сухофрукты	200	0,54	0	24,945	66,75	349
	хлеб пшеничный	70	1,48	0,044	10,6	49,2	
	хлеб ржаной	40	0,705	0,09	7,43	31,5	
итого за обед		810	15,244	17,376	69,409	463,02	
полдник	печенье	30	2,52	1,248	18,24	107,28	
	сок	100	0,5	0,4	9,7	42	
итого за полдник		130	3,02	1,648	27,94	149,28	
ужин	рагу из свинины	250	17,86	20,44	18,92	301,2	289
	винегрет	100	0,7	3,1	4,2	47,4	52
	чай с сахаром	200	0,3	0,075	3,484	62,55	375
	хлеб пшеничный	60	1,48	0,044	10,6	49,2	
	хлеб ржаной	30	0,47	0,06	4,95	21	
итого за ужин		390	2,95	3,279	23,234	180,15	
итого за день		1985	33,589	41,912	184,072	1328,13	

УТВЕРЖДЕНО
приказом и.о. директора
ГБУ РК "ЦСА"
от 24.05.2024 г. №50
(приложение №4)
И.В.Галустова

**РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ БЛЮД ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В СООТВЕТСТВИИ С
НАБОРОМ ПРОДУКТОВ, ЕЖЕДНЕВНО ВЫДАВАЕМЫХ ПОЛУЧАТЕЛЯМ СОЦИАЛЬНЫХ
УСЛУГ В ВОЗРАСТЕ ОТ 7 ДО 11 ЛЕТ С 01.06.2024 ГОДА**

прием пищи	наименование блюда	вес блюда (г)	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки (г)	жиры (г)	углеводы (г)		
2-я неделя день 13-й							
завтрак	запеканка из творога	190/20	16,29	12,255	51,99	378,645	223
	масло сливочное	15	0,05	7,25	0,05	74,7	
	сыр	24	0,192	0,238	0,003	2,928	
	чай с сахаром	200	0,3	0,075	3,484	62,55	375
	хлеб пшеничный	70	1,48	0,044	10,6	49,2	
	хлеб ржаной	30	0,705	0,09	7,43	31,5	
итого за завтрак		339	19,017	19,952	73,557	599,523	
второй завтрак	яблоки	100	0,5	0	11,4	48	
итого второй завтрак		100	0,5	0	11,4	48	
обед	суп из овощей	250	1,305	3,165	7,545	65,31	99
	вареники с картофелем	250	19,23	6,89	48,96	412,3	112
	компот из сухофрукты	200	0,54	0	24,945	66,75	349
	хлеб пшеничный	70	1,48	0,044	10,6	49,2	
	хлеб ржаной	40	0,705	0,09	7,43	31,5	
		810	23,26	10,189	99,48	625,06	
итого за обед		810	23,26	10,189	99,48	625,06	
полдник	печенье	30	2,52	1,248	18,24	107,28	
	сок	100	0,5	0,4	9,7	42	
итого за полдник		130	3,02	1,648	27,94	149,28	
ужин	курица тушеная в соусе	100/25	7,385	8,31	1,695	96,835	290
	картофель отварной	150	2,354	7,172	15,884	140,36	312
	свекла отварная	100	0,52	2,08	4,64	38,24	52
	чай с сахаром	200	0,3	0,075	3,484	62,55	375
	хлеб пшеничный	60	1,48	0,044	10,6	49,2	
	хлеб ржаной	30	0,47	0,06	4,95	21	
итого за ужин		540	5,124	9,431	39,558	311,35	
итого за день		1919	50,921	41,22	251,935	1733,213	

УТВЕРЖДЕНО
приказом и.о. директора
ГБУ РК "ЦСА"
от 24.05.2024 г. №50
(приложение №4)
И.В. Галустова

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ БЛЮД ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В СООТВЕТСТВИИ С НАБОРОМ
ПРОДУКТОВ, ЕЖЕДНЕВНО ВЫДАВАЕМЫХ ПОЛУЧАТЕЛЯМ СОЦИАЛЬНЫХ УСЛУГ В ВОЗРАСТЕ ОТ 7
ДО 11 ЛЕТ С 01.06.2024 ГОДА

прием пищи	наименование блюд	вес блюда (г)	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки (г)	жиры (г)	углеводы (г)		
2-я неделя	день						
14-й							
завтрак	макароны отварные с сыром	225	8,275	9,812	24,475	223	204
	масло сливочное	15	0,05	7,25	0,05	74,7	
	яйцо отварное	40	5,08	4,44	0,24	61,2	
	чай с сахаром	200	0,3	0,075	3,484	62,55	375
	хлеб пшеничный	60	1,48	0,044	10,6	49,2	
	хлеб ржаной	30	0,705	0,09	7,43	31,5	
итого за завтрак		570	15,89	21,711	46,279	502,15	
второй завтрак	яблоки	100	0,5	0	11,4	48	
итого второй завтрак		100	0,5	0	11,4	48	
обед	борщ с капустой и картофелем	250	2,7	6,225	7,035	94,485	82
	картофельное пюре	150	2,354	7,172	15,884	140,36	312
	рыба запеченая	100	7,04	5,9	1,85	88,865	255
	компот из сухофрукты	200	0,54	0	24,945	66,75	349
	хлеб пшеничный	70	1,48	0,044	10,6	49,2	
	хлеб ржаной	40	0,705	0,09	7,43	31,5	
итого за обед		810	14,819	19,431	67,744	471,16	
полдник	печенье	30	2,52	1,248	18,24	107,28	
	сок	100	0,5	0,4	9,7	42	
итого за полдник		100	0,5	0,4	9,7	42	
ужин	плов	225	7,5	13,95	35,55	296,85	289
	салат из капусты	60	0,062	0,202	0,362	3,484	52
	чай с сахаром	200	0,3	0,075	3,484	62,55	375
	хлеб пшеничный	60	1,48	0,044	10,6	49,2	
	хлеб ржаной	30	0,47	0,06	4,95	21	
итого за ужин		575	9,812	14,331	54,946	433,084	
итого за день		2155	41,521	55,873	190,069	1496,394	