

Согласовано:

Директор Муниципальное бюджетное  
общеобразовательное учреждение  
«Специальная (коррекционная)  
общеобразовательная школа-интернат  
для учащихся, воспитанников с  
ограниченными возможностями  
здоровья Чайковского городского  
округа»  
МБОУ СКОШИ ЧГО

  
Е.М.Вахрушева \_\_\_\_\_  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ Г.

Утверждаю:

Директор ООО «Школьное  
питание»

  
С.А.Огородников \_\_\_\_\_  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ Г.

**Примерное десяти дневное меню для учащихся,  
воспитанников с ограниченными возможностями  
здоровья.**

**МБОУ СКОШИ ЧГО с.Фоки**

**(7-11 лет), (12-18 лет)**

**Весна - Лето**

"Утверждено"

Директор ОВД11 Шестаков С.А.

# Меню

понедельник

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Завтрак</b>														
Каша геркулесовая вязкая 200 гр	212	200	9,12	12,64	39,35	309,50	0,24	1,10	69,20	0,91	163,49	246,32	72,97	1,76
Кофейный напиток 200	464	200	1,72	1,25	13,91	74,70	0,03	0,50	11,00	0,07	68,79	58,92	14,46	0,19
Бутерброд с маслом 30/20 с7-10	1	50	2,48	14,74	15,04	202,90	0,13		90,00	0,26	42,30	44,70	12,40	1,28
Хлеб ржано- пшеничный 50 г	13,3	50	3,30	0,55	20,50	100,00	0,22			0,17	36,50	62,50	20,00	1,42
Итого за Завтрак		500	16,62	29,18	88,80	687,10	0,62	1,60	170,20	1,41	311,08	412,45	119,83	4,64
<b>Второй завтрак</b>														
Фрукты свежие	82	200шт.	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	1,20
Итого за Второй завтрак		200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	1,20
<b>Обед</b>														
Икра кабачковая 60гр.	604	60	0,60	4,20	4,20	54,00	0,02		16,80	1,26	24,60	22,20	9,00	0,42
Суп крестьянский с крупой 200/10	174,03	200	2,07	4,25	11,13	91,88	0,04	19,05	83,76	1,01	35,17	58,96	17,13	0,62
Рагу из отварной птицы с овощами тушеное 200	2,83	200	11,66	13,24	36,33	315,92	0,21	37,32	386,64	3,38	59,53	201,63	66,51	2,70
Компот из смеси сухофруктов 200	495	200	0,64		22,92	94,24	0,02		116,60	1,10	41,34	29,21	23,03	0,67
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 40 г	13,5	40	2,64	0,44	16,40	80,00	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Итого за Обед		750	21,41	22,53	115,58	753,54	0,67	56,37	603,81	6,96	252,34	426,50	152,17	7,34
<b>Полдник</b>														
Батон 50	13,35	50	3,75	1,45	25,25	131,50	0,06		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Повидло	814,05	50	0,20		32,65	125,00					7,00	4,50	3,50	0,65
Напиток лимонный	34	200	0,48	0,02	24,14	101,44	0,01	6,40	0,32	0,03	16,33	3,53	4,02	0,26
Итого за Полдник		300	4,43	1,47	82,04	357,94	0,06	6,40	0,33	0,88	32,83	40,53	14,02	1,51
<b>Ужин</b>														
Тефтели с рисом 90г	423,03	90шт.	12,55	15,23	12,30	237,22	0,03	1,88	0,00	2,53	7,65	29,33	7,94	0,31
Соус сметанный 30гр.	330	30	0,41	1,53	1,95	23,87	0,01	0,04	12,00	0,06	7,88	6,48	1,19	0,04
Каша перловая рассыпчатая 150гр.	402,26	150	4,46	7,33	31,32	209,03	0,06		42,30	0,10	20,08	154,31	18,81	0,86
Компот из изюма 180	494	180	0,41	0,09	21,82	86,58					22,80	23,23	9,39	0,57
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Итого за Ужин		500	21,63	24,59	91,99	674,19	0,30	1,92	54,30	2,79	120,91	277,84	57,83	3,58
<b>Второй ужин</b>														
Снежок 200	470	200	5,20	5,00	22,00	154,00	0,06	1,80	44,00		242,00	188,00	30,00	0,20
Итого за Второй ужин		200	5,20	5,00	22,00	154,00	0,06	1,80	44,00		242,00	188,00	30,00	0,20

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	70,08	83,56	420,01	2 720,77
Макс. предел				
Мин. предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	25,254								
Второй завтрак	3,455	1,76	88,08	882,63	12,46	991,16	1 367,32	391,84	18,48
Обед	27,696								
Полдник	13,156								
Ужин	24,779								
Второй ужин	5,66								

Заведующая производством \_\_\_\_\_ Жилина Ольга Геннадьевна

Медицинская сестра диетическая \_\_\_\_\_ Черепанцева Ксения Алексеевна

Директор ОВД11 Дети 7-11 лет Школьное  
 Отрядников С.А.

## Меню

вторник

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<b>Завтрак</b>															
Суп молочный с макаронными изделиями 200гр.		140,13	230	6,69	5,88	22,65	173,54	0,10	1,61	45,77	0,18	205,36	161,60	26,49	0,43
Чай с молоком 200гр.		460	200	1,70	1,25	12,42	68,58	0,02	0,60	11,50	0,05	72,08	53,24	12,94	0,90
Сыр порционный 200гр.			20шт.	5,36	5,04		66,80	0,00		35,80	0,04	200,00	108,00	10,00	0,22
Хлеб пшеничный 50гр.		13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Итого за Завтрак			500	17,55	12,57	59,67	426,42	0,33	2,21	93,07	0,37	539,94	387,34	69,93	3,35

### Второй завтрак

Сок фруктовый 200		501	200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Итого за Второй завтрак			200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80

### Обед

Салат из свеклы отварной с растительным маслом 60		26	60	0,86	3,65	5,07	56,20	0,02	5,76	1,15	1,61	21,31	24,84	12,67	0,81
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 200гр.		104	200	1,68	5,12	7,51	83,84	0,04	20,45	106,09	0,19	48,44	41,37	18,10	0,65
Котлета куриная паровая 90			90шт.	13,16	15,12	8,22	221,13	0,09		0,00	2,97	27,26	76,61	13,08	1,13
Отвар из шиповника 200		496	200	0,68	0,25	19,66	96,80	0,01	200,00	163,40	0,76	22,40	4,01	6,00	5,63
Каша гречневая рассыпчатая 150		202	150	5,46	5,25	30,24	190,02	0,24		27,00	0,06	41,39	135,90	91,28	3,64
Хлеб пшеничный 50г		13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 30 г		13,5	30	1,98	0,33	12,30	60,00	0,13			0,10	21,90	37,50	12,00	0,85
Итого за Обед			780	27,62	30,12	107,59	825,48	0,74	226,21	297,65	5,78	245,21	384,73	173,63	14,51

### Полдник

Крендель сахарный 100		415,01	100шт.	6,64	16,24	63,39	435,24	0,10		19,96	7,27	17,24	72,79	11,16	1,00
Молоко кипяченое 200		469	200	6,00	5,00	9,40	110,00	0,08	2,00	44,00	0,20	240,00	180,00	28,00	0,20
Итого за Полдник			300	12,64	21,24	72,79	545,24	0,18	2,00	63,96	7,47	257,24	252,79	39,16	1,20

### Ужин

Котлеты рыбные 90		307	90шт.	13,40	4,51	13,51	147,52	2,35	0,23	9,90	1,12	78,48	164,16	30,10	0,99
Картофель отварной с луком 150		153,03	150	3,25	7,11	25,21	177,77	0,13	30,91	0,03	2,88	29,30	101,11	36,74	1,56
Чай с сахаром 200		457	200	0,20		10,07	41,08	0,00	0,10	0,50		14,33	8,25	6,44	0,85
Хлеб пшеничный 30 г		13,6	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,12			0,06	37,50	38,70	12,30	1,08
Хлеб ржано- пшеничный 40 г		13,5	40	2,64	0,44	16,40	80,00	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Горошек зеленый 30		602,01	30	0,88	1,56	1,85	24,74	0,03		7,70	0,67	5,70	17,70	5,99	0,20
Итого за Ужин			540	22,66	13,86	81,81	541,60	2,81	31,24	18,12	4,86	194,52	379,91	107,57	5,80

### Второй ужин

Кефир 200		470	200	6,00	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	44,00		240,00	190,00	28,00	0,20
Итого за Второй ужин			200	6,00	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	44,00		240,00	190,00	28,00	0,20

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	86,48	82,79	350,86	2 522,74
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	16,903								
Второй завтрак	3,33	4,15	267,05	516,82	18,68	1 490,90	1 608,78	426,29	27,87
Обед	32,722								
Полдник	21,613								
Ужин	21,469								
Второй ужин	3,964								

Заведующая производством

Жилина Ольга Геннадьевна

Медицинская сестра диетическая

Черепанцева Ксения Алексеевна



Директор  
ОВД11 Дети 7-11 лет  
Городничков С.А.

## Меню

среда

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<b>Завтрак</b>															
Каша манная молочная жидкая 200		227	200	6,62	6,58	32,54	219,20	0,09	1,06	45,82	0,62	141,49	123,08	21,33	0,47
Яйцо варёное		267	40 шт.	5,00	4,60	0,28	62,52	0,03		105,04	0,24	22,00	86,00	4,80	1,00
Масло сливочное 20 гр		79	20шт.	0,20	14,50	0,28	132,40	0,00		90,00	0,20	4,80	6,00	0,10	0,20
Какао с молоком 200мл		711	200	3,97	3,20	25,82	149,92	0,04	1,00	22,12	0,11	125,52	116,20	31,00	1,04
Хлеб пшеничный 50гр.		13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Итого за Завтрак			510	19,59	29,28	83,51	681,54	0,37	2,06	262,98	1,27	356,31	395,78	77,73	4,51
<b>Второй завтрак</b>															
Фрукты свежие		82	200шт.	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	1,20
Итого за Второй завтрак			200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	1,20
<b>Обед</b>															
Морковь отварная с растительным маслом 60		612	60	0,57	3,04	4,15	50,87	0,04	3,06	511,02	1,68	31,21	33,72	23,26	0,43
Суп гороховый со сметаной 200гр.		127,26	200	6,66	4,67	18,19	142,14	0,28	4,85	83,06	0,98	40,84	87,64	33,64	2,25
Плов из отварной птицы 50/150		375,03	200	13,49	20,74	40,46	402,55	0,10	2,63	100,21	5,66	28,37	181,37	43,37	1,61
Напиток клюквенный 180		497	180	0,09	0,04	9,67	41,04	0,00	2,70	0,54	0,18	10,80	1,99	4,50	0,14
Хлеб пшеничный 50			50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 40 г		13,5	40	2,64	0,44	16,40	80,00	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Итого за Обед			730	27,25	29,33	113,47	834,10	0,80	13,24	694,82	8,72	202,93	419,21	141,27	7,35
<b>Полдник</b>															
Булочка школьная 100		428	100шт.	8,08	3,30	65,19	337,94	0,14		10,35	1,43	21,83	74,33	14,19	1,06
компот*			200	0,32		16,46	67,12	0,01		58,30	0,55	16,20	14,60	10,50	0,35
Итого за Полдник			300	8,40	3,30	81,65	405,06	0,15		58,65	1,98	38,03	88,93	24,69	1,41
<b>Ужин</b>															
Рагу из овощей 150гр.		342	150	2,76	6,42	15,29	132,90	0,09	31,17	293,50	2,43	51,65	76,01	34,69	1,10
Котлета сочная в панировке 100			100	15,06	14,23	14,96	245,40	0,13	0,24	5,32	2,91	80,29	131,00	23,62	1,73
Чай с сахаром 200		457	200	0,20		10,07	41,08	0,00	0,10	0,50		14,33	8,25	6,44	0,85
Хлеб пшеничный 50г		13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 40 г		13,5	40	2,64	0,44	16,40	80,00	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Итого за Ужин			540	24,46	21,49	81,31	616,88	0,60	31,51	299,32	5,57	237,97	329,75	101,25	6,61
<b>Второй ужин</b>															
Снежок 200		470	200	5,20	5,00	22,00	154,00	0,06	1,80	44,00		242,00	188,00	30,00	0,20
Итого за Второй ужин			200	5,20	5,00	22,00	154,00	0,06	1,80	44,00		242,00	188,00	30,00	0,20

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	85,70	89,21	401,55	2 785,58
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	24,467								
Второй завтрак	3,375	2,03	68,61	1 379,77	17,94	1 109,24	1 443,68	392,94	21,29
Обед	29,944								
Полдник	14,541								
Ужин	22,146								
Второй ужин	5,528								

Заведующая  
производством

Жилина Ольга Геннадьевна

Медицинская  
сестра диетическая

Черепанцева Ксения Алексеевна



Директор Огородников С.А.  
ОВД11 Дети 7-11 лет

## Меню

четверг

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Завтрак</b>														
Суп молочный с геркулесом 230гр.	121,13	230	5,26	5,01	16,84	135,43	0,11	1,15	33,40	0,35	152,45	149,31	35,24	0,63
Сыр порционный 20гр.		20шт.	5,36	5,04		66,80	0,00		35,80	0,04	200,00	108,00	10,00	0,22
Хлеб пшеничный 50гр.	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Чай с молоком 200	460	200	1,70	1,25	12,42	68,58	0,02	0,60	11,50	0,05	72,08	53,24	12,94	0,90
Итого за Завтрак		500	16,12	11,70	53,86	388,31	0,34	1,75	80,70	0,54	487,03	375,05	78,68	3,55
<b>Второй завтрак</b>														
Сок фруктовый 200	501	200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Итого за Второй завтрак		200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
<b>Обед</b>														
Компот из са груш 180гр	486,1	180												
Рассольник Ленинградский со сметаной 200	100	200	1,95	6,32	14,00	121,49	0,06	13,45	81,15	1,88	31,87	56,34	23,43	0,78
Рис отварной 150 гр.	385	150	3,85	5,43	38,43	218,03	0,04		30,38	0,15	7,41	83,03	27,12	0,57
Рыба, тушеная в томате с овощами 100	299	100	10,34	3,45	6,23	98,96	0,09	2,08	177,86	1,61	48,60	167,81	44,76	0,91
Салат из квашеной капусты с луком 60	9,26	60	0,96	3,61	4,56	55,72	0,01	0,60	0,04	1,63	25,30	18,65	8,63	0,35
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 40 г	13,5	40	2,64	0,44	16,40	80,00	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Итого за Обед		780	23,55	19,64	104,23	691,69	0,59	16,13	289,42	5,49	204,88	440,33	140,44	5,53
<b>Полдник</b>														
Варенье	814,19	50			27,50	110,00	0,01		1,50	0,15	5,00	5,00	3,50	0,45
Напиток лимонный	34	200	0,48	0,02	24,14	101,44	0,01	6,40	0,32	0,03	16,33	3,53	4,02	0,26
Печенье 50	804	50	4,00	9,00	33,50	230,00	0,04		0,01	1,75	13,48	36,95	5,35	0,50
Итого за Полдник		300	4,48	9,02	85,14	441,44	0,05	6,40	1,83	1,93	34,81	45,48	12,87	1,21
<b>Ужин</b>														
Макаронные изделия отварные 150 гр.	256,06	150	5,17	5,37	36,82	217,76	0,09		30,15	0,07	20,36	46,38	8,77	0,70
Печень куриная, тушеная в соусе 90г	370	90	15,87	13,27	5,33	205,12	0,02	0,45	26,10	2,51	68,85	230,51	23,70	12,25
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 40 г	13,5	40	2,64	0,44	16,40	80,00	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Чай с вареньем 180	459	180	0,18		9,96	40,57	0,00	0,09	0,99	0,05	14,52	8,22	7,06	0,90
Итого за Ужин		510	27,66	19,48	93,11	660,95	0,49	0,54	57,24	2,86	195,42	400,61	76,02	16,78
<b>Второй ужин</b>														
Кефир 200	470	200	6,00	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	44,00		240,00	190,00	28,00	0,20
Итого за Второй ужин		200	6,00	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	44,00		240,00	190,00	28,00	0,20

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	77,81	64,84	365,34	2 366,39
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
Завтрак	16,409	B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Второй завтрак	3,55	1,57	30,22	473,20	11,02	1 176,15	1 465,47	344,01	30,08
Обед	29,23								
Полдник	18,655								
Ужин	27,931								
Второй ужин	4,226								

Заведующая производством \_\_\_\_\_ Жилина Ольга Геннадьевна

Медицинская сестра диетическая \_\_\_\_\_ Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"

*Жилина Ольга Геннадьевна*  
**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ "ДЕТИ 7-11 ЛЕТ"**  
**ДИЕТИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ**

Директор Жилина Ольга Геннадьевна Огородников С.А.  
 ОВД11 Дети 7-11 лет

## Меню

пятница

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Завтрак</b>														
булерброд с маслом 200г с7- 10	1	50	2,48	14,74	15,04	202,90	0,13		90,00	0,26	42,30	44,70	12,40	1,28
Каша пшеничная молочная 200г	233	200	6,05	6,53	28,63	200,90	0,22	0,80	40,10	0,15	112,46	143,40	37,10	0,94
Хлеб пшеничный 50гр.	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Чай с сахаром 200	457	200	0,20		10,07	41,08	0,00	0,10	0,50		14,33	8,25	6,44	0,85
Итого за Завтрак		500	12,53	21,67	78,34	562,38	0,55	0,90	130,60	0,50	231,59	260,85	76,44	4,87

### Второй завтрак

Фрукты свежие	82	200шт.	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	1,20
Итого за Второй завтрак		200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	1,20

### Обед

Биточки мясные, запеченные 90	45,2	90шт.	13,91	19,46	9,40	267,19	0,06	1,12	0,00	3,81	31,22	30,40	9,06	0,58
Винегрет с растительным маслом 60 гр	601,03	60	1,12	2,47	4,36	44,89	0,03	9,96	103,01	1,17	27,22	29,50	14,75	0,57
Компот из свежих яблок 200	486	200	0,08	0,08	11,96	49,40	0,01	2,00	1,00	0,04	12,04	2,21	3,72	0,15
Пюре из гороха 150	388	150	15,81	1,51	36,90	224,40	0,68		0,68		78,35	170,18	68,07	5,31
Суп картофельный с макаронными изделиями 200	116	200	2,19	2,35	16,73	97,68	0,07	13,20	65,14	0,94	26,10	50,77	20,92	0,80
Хлеб пшеничный 30 г	13,6	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,12			0,06	37,50	38,70	12,30	1,08
Хлеб ржано- пшеничный 40 г	13,5	40	2,64	0,44	16,40	80,00	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Итого за Обед		770	38,03	26,55	110,51	834,06	1,14	26,28	169,83	6,15	241,63	371,76	144,83	9,62

### Полдник

Булочка домашняя 100гр	769,24	100	7,52	12,22	66,20	417,90	0,12		73,28	1,22	21,82	77,77	13,05	1,05
компот*		200	0,32		16,46	67,12	0,01		58,30	0,55	16,20	14,60	10,50	0,35
Итого за Полдник		300	7,84	12,22	82,66	485,02	0,13		131,58	1,77	38,02	92,37	23,55	1,40

### Ужин

Джем.	814	30	0,12		19,50	75,00					4,20	2,70	2,10	0,39
Запеканка из творога с морковью 150 гр.	189	150	10,42	9,41	15,79	198,85	0,11	6,19	1 099,40	2,15	140,74	205,17	57,53	1,66
Омлет натуральный 65гр.	268	65шт.	5,77	7,67	1,48	98,40	0,04	0,25	119,54	0,73	54,32	109,12	8,42	1,04
Хлеб пшеничный 30 г	13,6	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,12			0,06	37,50	38,70	12,30	1,08
Хлеб ржано- пшеничный 40 г	13,5	40	2,64	0,44	16,40	80,00	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Чай с лимоном 200/10/7	459	200	0,42	0,01	10,13	43,53	0,00	2,98	0,64	0,01	17,21	9,83	7,30	0,94
Итого за ужин		515	21,64	17,77	78,07	566,28	0,45	9,42	1 219,59	3,08	283,17	416,52	103,65	6,25

### Второй ужин

Снежок 200	470	200	5,20	5,00	22,00	154,00	0,06	1,80	44,00		242,00	188,00	30,00	0,20
Итого за Второй ужин		200	5,20	5,00	22,00	154,00	0,06	1,80	44,00		242,00	188,00	30,00	0,20

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	86,04	84,01	391,17	2 695,75
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины			Минералы			
	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	20,862							
Второй завтрак	3,487	2,40	58,39	1 705,60	11,89	1 068,40	1 350,50	396,46
Обед	30,94							
Полдник	17,992							
Ужин	21,006							
Второй ужин	5,713							

Заведующая  
производством

Жилина Ольга Геннадьевна

Медицинская  
сестра диетическая

Черепанцева Ксения Алексеевна





Директор Огородников С.А.  
 ОВД11 Дети 7-11лет

# Меню

понедельник 1

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Завтрак</b>														
Суп молочный с рисом 250г	54,21	230	6,06	5,87	21,68	166,51	0,08	1,61	45,77	0,21	199,75	171,54	31,98	0,36
бутерброд с маслом 30/20 с7- 10	1	50	2,48	14,74	15,04	202,90	0,13		90,00	0,26	42,30	44,70	12,40	1,28
Какао с молоком 200	462	200	3,58	2,92	15,37	103,95	0,04	1,00	22,07	0,11	128,00	105,72	25,25	0,66
Хлеб пшеничный 30 г	13,6	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,12			0,06	37,50	38,70	12,30	1,08
Итого за Завтрак		510	14,41	23,77	66,85	543,86	0,37	2,61	157,84	0,63	407,55	360,67	81,93	3,37
<b>Второй завтрак</b>														
Фрукты свежие	82	200шт.	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	1,20
Итого за Второй завтрак		200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	1,20
<b>Обед</b>														
Салат из свеклы отварной с растительным маслом 60	26	60	0,86	3,65	5,07	56,20	0,02	5,76	1,15	1,61	21,31	24,84	12,67	0,81
Уха с рисом 200	122	200	5,42	1,95	13,11	91,90	0,08	10,90	9,01	0,11	32,39	103,54	30,90	0,85
Капуста свежая тушёная с куриным фаршем 200г компот*	231	200	14,98	18,19	12,62	274,50	0,07	88,71	72,09	5,28	101,74	72,53	36,00	1,36
		200	0,32		16,46	67,12	0,01		58,30	0,55	16,20	14,60	10,50	0,35
Хлеб пшеничный 50		50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 40 г	13,5	40	2,64	0,44	16,40	80,00	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Итого за Обед		750	28,02	24,63	88,26	687,22	0,56	105,37	140,56	7,77	263,34	330,01	126,58	6,30
<b>Полдник</b>														
Слойка с повидлом		150	56,25	60,10	89,76	1 137,28	0,41		1 096,58	3,93	238,76	910,79	61,91	10,99
Чай с молоком 200	460	200	1,70	1,25	12,42	68,58	0,02	0,60	11,50	0,05	72,08	53,24	12,94	0,90
Итого за Полдник		350	57,95	61,35	102,18	1 205,86	0,43	0,60	1 108,08	3,98	310,84	964,03	74,85	11,89
<b>Ужин</b>														
Каша ячневая рассыпчатая 150г	208,01	150	4,86	4,89	33,03	199,78	0,14		27,00	0,80	50,41	171,25	26,17	0,93
Рулет из говядины паровой 100	344	100шт.	16,43	15,41	6,97	232,17	0,07		29,73	1,43	33,03	183,44	23,93	2,82
Чай с сахаром 180	457,05	180	0,18		9,06	36,97	0,00	0,09	0,45		12,90	7,42	5,80	0,77
Хлеб пшеничный 60 г	13,6	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,25			0,11	75,00	77,40	24,60	2,16
Хлеб ржано- пшеничный 40 г	13,5	40	2,64	0,44	16,40	80,00	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Итого за Ужин		530	28,46	21,23	94,99	689,92	0,63	0,09	57,18	2,47	200,53	489,51	96,49	7,81
<b>Второй ужин</b>														
Снежок 200	470	200	5,20	5,00	22,00	154,00	0,06	1,80	44,00		242,00	188,00	30,00	0,20
Итого за Второй ужин		200	5,20	5,00	22,00	154,00	0,06	1,80	44,00		242,00	188,00	30,00	0,20

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	134,84	136,78	393,87	3 374,86
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	16,115								
Второй завтрак	2,785	2,10	130,47	1 517,66	15,25	1 456,26	2 354,21	427,85	30,78
Обед	20,363								
Полдник	35,731								
Ужин	20,443								
Второй ужин	4,563								

Заведующая производством \_\_\_\_\_ Жилина Ольга Геннадьевна  
 Медицинская сестра диетическая \_\_\_\_\_ Черепанцева Ксения Алексеевна

\*Утвержден

Директор ОВД11 Детки 7-11 лет Отрядников С.А.

# Меню

вторник 2

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Завтрак</b>														
Каша пшеничная молочная жидкая 200гр.	233	200	5,63	6,20	25,30	181,60	0,17	0,90	42,30	0,59	116,36	151,50	13,60	1,32
Яйцо варёное.	267	40 шт.	5,00	4,60	0,28	62,52	0,03		105,04	0,24	22,00	86,00	4,80	1,00
Масло сливочное 20 гр	79	20шт.	0,20	14,50	0,28	132,40	0,00		90,00	0,20	4,80	6,00	0,10	0,20
Кофейный напиток 200	464	200	1,72	1,25	13,91	74,70	0,03	0,50	11,00	0,07	68,79	58,92	14,46	0,19
Хлеб пшеничный 50гр.	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Итого за Завтрак		510	16,34	26,95	64,37	568,72	0,43	1,40	248,34	1,20	274,45	366,93	53,45	4,51
<b>Второй завтрак</b>														
Сок фруктовый 200	501	200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Итого за Второй завтрак		200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
<b>Обед</b>														
Морковь отварная с растительным маслом 60	612	60	0,57	3,04	4,15	50,87	0,04	3,06	511,02	1,68	31,21	33,72	23,26	0,43
Суп гороховый со сметаной 200гр.	127,26	200	6,66	4,67	18,19	142,14	0,28	4,85	83,06	0,98	40,84	87,64	33,64	2,25
Картофель тушеный с мясом 200	233,03	200	9,71	10,56	27,88	246,08	0,14	33,91	76,02	2,06	23,26	104,22	42,11	1,59
Напиток клюквенный 200	497	200	0,10	0,04	10,74	45,60	0,00	3,00	0,60	0,20	12,00	2,21	5,00	0,15
Хлеб пшеничный 50		50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 40 г	13,5	40	2,64	0,44	16,40	80,00	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Итого за Обед		750	23,48	19,15	101,96	682,20	0,84	44,82	670,69	5,14	199,02	342,28	140,50	7,35
<b>Полдник</b>														
Печенье 50	804,17	50	4,00	9,00	33,50	230,00	0,04		0,01	1,75	13,48	36,95	5,35	0,50
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Компот из свежих груш 200	486	200	0,08	0,03	12,43	51,40	0,00	1,00	0,40	0,08	12,19	3,21	4,22	0,49
Итого за Полдник		300	7,88	9,43	70,53	398,90	0,25	1,00	0,41	1,93	88,17	104,66	30,07	2,79
<b>Ужин</b>														
Котлеты рыбные любительские 90	308	90шт.	13,91	5,78	6,00	133,34	0,13	1,75	224,02	1,28	73,28	232,34	48,25	1,63
Каша перловая рассыпчатая 150гр.	402,26	150	4,46	7,33	31,32	209,03	0,06		42,30	0,10	20,08	154,31	18,81	0,86
Соус белый основной	537	50	0,28	1,85	1,96	26,11	0,00	0,10	11,25	0,06	5,68	3,48	1,21	0,06
Чай с вареньем 180	459	180	0,18		9,96	40,57	0,00	0,09	0,99	0,05	14,52	9,22	7,06	0,90
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 40 г	13,5	40	2,64	0,44	16,40	80,00	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Итого за Ужин		560	25,27	15,80	90,24	606,55	0,58	1,94	278,56	1,72	205,25	513,85	111,82	6,38
<b>Второй ужин</b>														
Кефир 200мл.	470	200	6,00	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	44,00		240,00	190,00	28,00	0,20
Итого за Второй ужин		200	6,00	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	44,00		240,00	190,00	28,00	0,20

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс предел	78,97	76,33	356,10	2 440,36
Мин предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	23,305								
Второй завтрак	3,442	2,20	54,55	1 242,02	10,19	1 020,88	1 531,71	371,84	24,04
Обед	27,955								
Полдник	16,346								
Ужин	24,855								
Второй ужин	4,098								

Заведующая производством \_\_\_\_\_ Жилина Ольга Геннадьевна

Медицинская сестра диетическая \_\_\_\_\_ Черепанцева Ксения Алексеевна



"Утверждаю"

Директор Огородников С.А.  
ОВД11 Дети 7-11 лет

# Меню

среда 3

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Завтрак</b>														
Суп молочный с пшеном 250гр.	121	250	6,17	5,18	21,60	161,19	0,17	1,25	36,50	0,16	163,22	159,70	35,55	0,69
Сыр порционный 20гр.		20шт.	5,36	5,04		66,80	0,00		35,80	0,04	200,00	108,00	10,00	0,22
Чай с сахаром 200	457	200	0,20		10,07	41,08	0,00	0,10	0,50		14,33	8,25	6,44	0,85
Хлеб пшеничный 30 г	13,6	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,12			0,06	37,50	38,70	12,30	1,08
Итого за Завтрак		500	14,01	10,46	46,43	339,57	0,30	1,35	72,80	0,25	415,05	314,65	64,29	2,84

## Второй завтрак

Фрукты свежие	82	200шт.	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	1,20
Итого за Второй завтрак		200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	1,20

## Обед

Салат из квашеной капусты с луком 60	9,26	60	0,96	3,61	4,56	55,72	0,01	0,60	0,04	1,63	25,30	18,65	8,63	0,35
Суп геркулесовый 200г	136,23	200	1,91	2,51	13,62	85,34	0,08	13,20	66,81	1,00	14,64	57,00	23,12	0,80
Котлеты "Школьные" 90	347,07	90шт.	13,52	11,74	12,28	207,88	0,07	0,15	3,37	1,23	56,14	47,25	12,11	0,56
Макаронные изделия отварные 150 гр компот*	256,06	150	5,17	5,37	36,82	217,76	0,09		30,15	0,07	20,36	46,38	8,77	0,70
		200	0,32		16,46	67,12	0,01		58,30	0,55	16,20	14,60	10,50	0,35
Хлеб ржано- пшеничный 40 г	13,5	40	2,64	0,44	16,40	80,00	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Хлеб пшеничный 30 г	13,6	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,12			0,06	37,50	38,70	12,30	1,08
Итого за Обед		770	26,60	23,91	114,90	784,32	0,55	13,95	158,67	4,67	199,33	272,58	91,43	4,98

## Полдник

Булочка 100	800,05	100	9,10	12,12	61,86	404,89	0,13	0,28	37,67	5,07	53,02	116,80	17,10	1,23
Кисель витаминный 200	481	200	0,28	0,10	98,46	115,42	0,01	80,00	65,36	0,30	19,39	9,31	3,78	2,29
Итого за Полдник		300	9,38	12,22	160,32	520,31	0,14	80,28	103,03	5,37	72,41	126,11	20,88	3,51

## Ужин

Рыба, тушеная в томате с овощами 100	299	100	10,34	3,45	6,23	98,96	0,09	2,08	177,86	1,61	48,60	167,81	44,76	0,91
Картофель отварной с луком 150 гр.	153,03	150	3,25	7,11	25,21	177,77	0,13	30,91	0,03	2,88	29,30	101,11	36,74	1,56
Чай с лимоном 200/10/7	459	200	0,42	0,01	10,13	43,53	0,00	2,98	0,64	0,01	17,21	9,83	7,30	0,94
Хлеб пшеничный 30 г	13,6	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,12			0,06	37,50	38,70	12,30	1,08
Соус сметанный 30гр.	330	30	0,41	1,53	1,95	23,87	0,01	0,04	12,00	0,06	7,88	6,48	1,19	0,04
Хлеб ржано- пшеничный 30 г	13,5	30	1,98	0,33	12,30	60,00	0,13			0,10	21,90	37,50	12,00	0,85
Итого за Ужин		540	18,68	12,67	70,59	474,63	0,48	36,01	190,53	4,72	162,39	361,43	114,30	5,37

## Второй ужин

Снежок 200	470	200	5,20	5,00	22,00	154,00	0,06	1,80	44,00		242,00	188,00	30,00	0,20
Итого за Второй ужин		200	5,20	5,00	22,00	154,00	0,06	1,80	44,00		242,00	188,00	30,00	0,20

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	74,88	65,05	433,84	2 366,82
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	14,347								
Второй завтрак	3,972	1,59	153,39	579,03	15,42	1 123,19	1 284,77	338,90	18,10
Обед	33,138								
Полдник	21,983								
Ужин	20,053								
Второй ужин	6,507								

Заведующая производством

Жилина Ольга Геннадьевна

Медицинская сестра диетическая

Черепанцева Ксения Алексеевна





Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Завтрак</b>														
Каша манная молочная 200г	227	200	6,62	6,58	32,54	219,20	0,09	1,06	45,82	0,62	141,49	123,08	21,33	0,47
Сыр порционный 20гр.		20шт.	5,36	5,04		66,80	0,00		35,80	0,04	200,00	108,00	10,00	0,22
Чай с сахаром 200	457	200	0,20		10,07	41,08	0,00	0,10	0,50		14,33	8,25	6,44	0,85
Яйцо варёное.	267	40 шт.	5,00	4,60	0,28	62,52	0,03		105,04	0,24	22,00	86,00	4,80	1,00
Хлеб пшеничный 50гр.	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Итого за Завтрак		510	20,98	16,62	67,49	507,10	0,32	1,16	187,16	1,00	440,32	389,83	63,07	4,34
<b>Второй завтрак</b>														
Фрукты свежие	82	200шт.	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	1,20
Итого за Второй завтрак		200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	1,20
<b>Обед</b>														
Икра кабачковая 60гр.	604	60	0,60	4,20	4,20	54,00	0,02		16,80	1,26	24,60	22,20	9,00	0,42
Рассольник Ленинградский со сметаной 200	100	200	1,95	6,32	14,00	121,49	0,06	13,45	81,15	1,88	31,87	56,34	23,43	0,78
Плов из отварной птицы 50/150	375,03	200	13,49	20,74	40,46	402,55	0,10	2,63	100,21	5,66	28,37	181,37	43,37	1,61
Компот из смеси сухофруктов 180	495	180	0,58			84,82	0,02		104,94	0,99	37,20	26,29	20,73	0,60
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 40 г	13,5	40	2,64	0,44	16,40	80,00	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Итого за Обед		730	23,06	32,10	120,29	860,35	0,57	16,08	303,09	10,01	213,75	400,69	133,03	6,34
<b>Полдник</b>														
Булочка школьная 100	428	100шт.	8,08	3,30	65,19	337,94	0,14		10,35	1,43	21,83	74,33	14,19	1,06
Кофейный напиток 200	464	200	1,72	1,25	13,91	74,70	0,03	0,50	11,00	0,07	68,79	58,92	14,46	0,19
Итого за Полдник		300	9,79	4,55	79,10	412,64	0,17	0,50	21,35	1,50	90,62	133,26	28,65	1,25
<b>Ужин</b>														
Каша гречневая рассыпчатая 150гр.	202	150	5,46	5,25	30,24	190,02	0,24		27,00	0,06	41,39	135,90	91,28	3,64
Печень куриная, тушенная в соусе 90г	370	90	15,87	13,27	5,33	205,12	0,02	0,45	26,10	2,51	68,85	230,51	23,70	12,25
Кисель молочный 180	11,35	180	4,06	3,38	91,49	157,68	0,05	1,35	29,70	0,14	165,87	128,43	18,90	0,18
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 40 г	13,5	40	2,64	0,44	16,40	80,00	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Итого за Ужин		510	31,83	22,74	168,05	750,32	0,70	1,80	82,80	2,94	367,82	609,34	170,38	19,00
<b>Второй ужин</b>														
Питьевой йогурт 200мл.	714	200	5,88	7,00	22,56	176,00	0,08	1,20	44,00	0,14	244,00	192,00	30,00	0,20
Итого за Второй ужин		200	5,88	7,00	22,56	176,00	0,08	1,20	44,00	0,14	244,00	192,00	30,00	0,20

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	92,35	83,81	477,09	2 800,41
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	18,108								
Второй завтрак	3,357	1,90	40,74	648,40	15,99	1 388,50	1 747,12	443,12	32,33
Обед	30,722								
Полдник	14,735								
Ужин	26,793								
Второй ужин	6,285								

Заведующая производством Жилина Ольга Геннадьевна

Медицинская сестра диетическая Черепанцева Ксения Алексеевна





Директор  
ОВД18 Дети 11-18 лет  
Огородников С.А.

## Меню

понедельник

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Завтрак</b>														
Каша геркулесовая вязкая 250 гр.	212,11	250	11,40	15,80	42,94	361,88	0,30	1,38	86,50	1,14	204,42	307,90	91,22	2,18
Кофейный напиток 200	464	200	1,72	1,25	13,91	74,70	0,03	0,50	11,00	0,07	68,79	58,92	14,46	0,19
бутерброд с маслом 50/20 с11-17	1,01	70	4,00	14,90	24,88	249,90	0,21		90,00	0,30	67,30	70,50	20,60	2,00
Хлеб ржано- пшеничный 50 г	13,3	50	3,30	0,55	20,50	100,00	0,22			0,17	36,50	62,50	20,00	1,42
Итого за Завтрак		570	20,42	32,50	102,23	786,48	0,76	1,88	187,50	1,68	377,01	499,83	146,28	5,79
<b>Второй завтрак</b>														
Фрукты свежие	82	200шт.	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	1,20
Итого за Второй завтрак		200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	1,20
<b>Обед</b>														
Икра кабачковая 100гр.	500	100	1,00	7,00	7,00	90,00	0,03		28,00	2,10	41,00	37,00	15,00	0,70
Суп крестьянский с крупой 250/10	174,01	250	2,53	4,82	13,83	109,70	0,06	23,80	100,71	1,25	41,82	72,20	21,21	0,77
Рагу из отварной птицы с овощами тушеное 240	2,31	240	13,98	15,82	43,54	378,33	0,25	44,78	463,47	4,03	65,66	241,88	79,44	3,19
Компот из смеси сухофруктов 200	495	200	0,64		22,92	94,24	0,02		116,60	1,10	41,34	29,21	23,03	0,67
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 60 г	13,08	60	3,96	0,66	24,60	120,00	0,26			0,20	43,80	75,00	24,00	1,70
Итого за Обед		900	25,91	28,70	136,49	909,77	0,82	68,58	708,77	8,77	296,11	519,78	183,18	8,83
<b>Полдник</b>														
Батон нарезной 100г	5 621	100	7,50	2,90	50,50	263,00	0,11		0,01	1,70	19,00	65,00	13,00	1,20
Повидло	814,05	50	0,20		32,65	125,00					7,00	4,50	3,50	0,65
Напиток лимонный	34	200	0,48	0,02	24,14	101,44	0,01	6,40	0,32	0,03	16,33	3,53	4,02	0,26
Итого за Полдник		350	8,18	2,92	107,29	489,44	0,12	6,40	0,33	1,73	42,33	73,03	20,52	2,11
<b>Ужин</b>														
Тефтели с рисом 100г	423,03	100шт.	13,94	16,91	13,70	263,60	0,03	2,09	0,00	2,81	8,51	32,66	8,85	0,35
Соус сметанный 30гр	330	30	0,41	1,53	1,95	23,87	0,01	0,04	12,00	0,06	7,88	6,48	1,19	0,04
Каша перловая рассыпчатая 180гр.	402,27	180	5,35	8,81	37,60	251,03	0,07		50,85	0,12	24,11	185,24	22,58	1,04
Компот из изюма 180	494	180	0,41	0,09	21,82	86,58					22,80	23,23	9,39	0,57
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 60 г	13,08	60	3,96	0,66	24,60	120,00	0,26			0,20	43,80	75,00	24,00	1,70
Итого за Ужин		600	27,87	28,41	124,26	862,57	0,57	2,13	62,85	3,29	169,59	387,11	86,50	5,49
<b>Второй ужин</b>														
Снежок 200	470	200	5,20	5,00	22,00	154,00	0,06	1,80	44,00		242,00	188,00	30,00	0,20
Итого за Второй ужин		200	5,20	5,00	22,00	154,00	0,06	1,80	44,00		242,00	188,00	30,00	0,20

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	88,38	98,32	511,88	3 296,26
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины			Минералы			
	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	23,86							
Второй завтрак	2,852	2,39	100,78	1 013,45	15,87	1 159,04	1 689,74	484,48
Обед	27,6							
Полдник	14,848							
Ужин	26,168							
Второй ужин	4,672							

Заведующая  
производством

Жилина Ольга Геннадьевна

Медицинская  
сестра диетическая

Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждено"

Директор Огородников С.А.

ОВД18

Дата 12-10-18

питание

## Меню

вторник

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Завтрак</b>														
Суп молочный с макаронными изделиями 250гр.	140	280	8,15	7,16	27,68	211,70	0,12	1,96	55,72	0,22	249,99	196,73	32,25	0,53
Чай с молоком 200	460	200	1,70	1,25	12,42	68,58	0,02	0,60	11,50	0,05	72,08	53,24	12,94	0,90
Сыр порционный 20гр.		20шт.	5,36	5,04		66,80	0,00		35,80	0,04	200,00	108,00	10,00	0,22
Хлеб пшеничный 50гр.	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Итого за Завтрак		550	19,01	13,85	64,70	464,58	0,35	2,56	103,02	0,41	584,57	422,48	75,69	3,45

<b>Второй завтрак</b>														
Сок фруктовый 200	501	200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Итого за Второй завтрак		200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80

<b>Обед</b>														
Салат из свеклы отварной с растительным маслом 100	26	100	1,44	6,09	8,45	93,66	0,03	9,60	1,92	2,68	35,52	41,40	21,12	1,34
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 250гр.	104	250	2,04	5,89	9,30	99,65	0,05	25,54	128,62	0,22	58,40	50,21	22,43	0,80
Котлета куриная паровая 100		100шт.	14,62	16,80	9,15	245,80	0,10		0,00	3,30	30,34	85,18	14,55	1,26
Отвар из шиповника 200	496	200	0,68	0,25	19,66	96,80	0,01	200,00	163,40	0,76	22,40	4,01	6,00	5,63
Каша гречневая рассыпчатая	327,43	200	11,21	6,57	62,33	353,32	0,49		29,25	0,07	66,59	278,79	185,83	7,45
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 30 г	13,5	30	1,98	0,33	12,30	60,00	0,13			0,10	21,90	37,50	12,00	0,85
Итого за Обед		930	35,77	36,33	145,79	1 066,72	1,03	235,14	323,19	7,23	297,65	561,59	282,43	19,13

<b>Полдник</b>														
Крепдель сахарный 100	415,01	100шт.	6,64	16,24	63,39	435,24	0,10		19,96	7,27	17,24	72,79	11,16	1,00
Молоко кипяченое 200	469	200	6,00	5,00	9,40	110,00	0,08	2,00	44,00	0,20	240,00	180,00	28,00	0,20
Хлеб пшеничный 50		50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Итого за Полдник		350	16,44	21,64	97,39	662,74	0,39	2,00	63,96	7,56	319,74	317,29	59,66	3,00

<b>Ужин</b>														
Котлеты рыбные 100г	307	100шт.	14,89	5,03	15,02	164,06	2,61	0,25	10,90	1,26	87,10	182,38	33,44	1,10
Картофель отварной с луком 180	153,05	180	3,90	8,54	30,25	213,31	0,15	37,09	0,03	3,46	35,16	121,32	44,09	1,87
Чай с сахаром 200	457	200	0,20		10,07	41,08	0,00	0,10	0,50		14,33	8,25	6,44	0,85
Хлеб пшеничный 30 г	13,6	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,12			0,06	37,50	38,70	12,30	1,08
Горошек зеленый 30	602,01	30	0,88	1,56	1,85	24,74	0,03		7,70	0,67	5,70	17,70	5,99	0,20
Хлеб ржано- пшеничный 60 г	13,08	60	3,96	0,66	24,60	120,00	0,26			0,20	43,80	75,00	24,00	1,70
Итого за Ужин		600	26,12	16,02	96,55	633,69	3,18	37,44	19,13	5,64	223,58	443,35	126,25	6,79

<b>Второй ужин</b>														
Кефир 200	470	200	6,00	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	44,00		240,00	190,00	28,00	0,20
Итого за Второй ужин		200	6,00	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	44,00		240,00	190,00	28,00	0,20

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	103,34	92,84	433,43	3 011,73
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины			Минералы				
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	15,426								
Второй завтрак	2,789	5,04	282,54	553,32	21,05	1 679,55	1 948,70	580,03	35,37
Обед	35,419								
Полдник	22,005								
Ужин	21,041								
Второй ужин	3,32								

Заведующая производством

Жилина Ольга Геннадьевна

Медицинская сестра диетическая

Черепанцева Ксения Алексеевна

## Меню

среда

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Завтрак</b>														
Каша манная молочная жидкая 250гр.	227	250	8,27	8,27	40,72	274,53	0,11	1,33	57,50	0,77	172,28	153,87	26,39	0,55
Яйцо варёное	267	40 шт.	5,00	4,60	0,28	62,52	0,03		105,04	0,24	22,00	86,00	4,80	1,00
Масло сливочное 30 гр	79	30	0,30	21,75	0,42	198,60	0,00		135,00	0,30	7,20	9,00	0,15	0,30
Какао с молоком 200мл	711	200	3,97	3,20	25,82	149,92	0,04	1,00	22,12	0,11	125,52	116,20	31,00	1,04
Хлеб пшеничный 50гр.	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Итого за Завтрак		570	21,34	38,22	91,84	803,07	0,39	2,33	319,66	1,52	389,50	429,57	82,84	4,69

### Второй завтрак

Фрукты свежие	82	200шт.	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	1,20
Итого за Второй завтрак		200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	1,20

### Обед

Морковь отварная с растительным маслом 100гр.	612	100	0,95	5,04	6,92	84,49	0,07	5,10	851,70	2,79	52,02	56,20	38,76	0,71
Суп гороховый со сметаной 250гр.	127	250	8,26	5,33	22,65	172,53	0,35	6,05	99,82	1,21	48,90	108,05	41,85	2,81
Плов из отварной птицы 50/170	375	220	13,90	22,00	44,47	431,54	0,10	2,89	110,23	6,19	30,36	191,16	46,78	1,69
Напиток клюквенный 180	497	180	0,09	0,04	9,67	41,04	0,00	2,70	0,54	0,18	10,80	1,99	4,50	0,14
Хлеб пшеничный 50		50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 60 г	13,08	60	3,96	0,66	24,60	120,00	0,26			0,20	43,80	75,00	24,00	1,70
Итого за Обед		860	30,97	33,47	132,91	967,10	0,98	16,74	1 062,29	10,66	248,38	496,89	176,39	8,84

### Полдник

Булочка школьная 100	428	100шт.	8,08	3,30	65,19	337,94	0,14		10,35	1,43	21,83	74,33	14,19	1,06
Хлеб пшеничный 50гр.	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
компот*		200	0,32		16,46	67,12	0,01		58,30	0,55	16,20	14,60	10,50	0,35
Итого за Полдник		350	12,20	3,70	106,25	522,56	0,35		68,65	2,07	100,53	153,43	45,19	3,21

### Ужин

Рагу из овощей 180гр.	342	180	3,31	7,71	18,34	159,48	0,11	37,40	352,20	2,92	61,98	91,21	41,63	1,32
Котлета сочная в панировке 100		100	15,06	14,23	14,96	245,40	0,13	0,24	5,32	2,91	80,29	131,00	23,62	1,73
Чай с сахаром 200	457	200	0,20		10,07	41,08	0,00	0,10	0,50		14,33	8,25	6,44	0,85
Хлеб ржано- пшеничный 60 г	13,08	60	3,96	0,66	24,60	120,00	0,26			0,20	43,80	75,00	24,00	1,70
Хлеб пшеничный 60 г	13,6	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,25			0,11	75,00	77,40	24,60	2,16
Итого за ужин		600	27,09	23,08	97,49	706,96	0,75	37,74	358,02	6,14	275,40	382,86	120,29	7,76

### Второй ужин

Снежок 200	470	200	5,20	5,00	22,00	154,00	0,06	1,80	44,00		242,00	188,00	30,00	0,20
Итого за Второй ужин		200	5,20	5,00	22,00	154,00	0,06	1,80	44,00		242,00	188,00	30,00	0,20

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	97,60	104,26	470,09	3 247,69
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Завтрак	24,727								
Второй завтрак	2,894	2,60	78,61	1 862,61	20,80	1 287,81	1 672,75	472,70	
Обед	29,778								
Полдник	16,09								
Ужин	21,768								
Второй ужин	4,742								

Заведующая  
производством

Жилина Ольга Геннадьевна

Медицинская  
сестра диетическая

Черепанцева Ксения Алексеевна



Директор  
ОВД18

"Утверждаю"

«ШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ»  
Дети 12-18 лет

Городничков С.А.

## Меню

четверг

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Завтрак</b>														
Суп молочный с геркулесом 280гр.	121	280	6,41	6,10	20,50	164,92	0,13	1,40	40,70	0,43	185,72	181,77	42,91	0,77
Сыр порционный 20гр.		20шт.	5,36	5,04		66,80	0,00		35,80	0,04	200,00	108,00	10,00	0,22
Хлеб пшеничный 50гр.	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Чай с молоком 200	460	200	1,70	1,25	12,42	68,58	0,02	0,60	11,50	0,05	72,08	53,24	12,94	0,90
Итого за Завтрак		550	17,27	12,79	57,52	417,80	0,36	2,00	88,00	0,62	520,30	407,51	86,35	3,69
<b>Второй завтрак</b>														
Сок фруктовый 200	501	200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Итого за Второй завтрак		200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
<b>Обед</b>														
Компот из св груш 180гр	486,1	180												
Рассольник Ленинградский со сметаной 250	100	250	2,38	7,40	17,45	146,86	0,08	16,79	97,43	2,34	37,53	68,98	27,73	1,03
Рис отварной 180 гр.	385,04	180	4,62	6,52	46,12	261,63	0,05		36,45	0,18	8,97	99,63	32,55	0,68
Рыба, тушеная в томате с овощами 100	299	100	10,34	3,45	6,23	98,96	0,09	2,08	177,86	1,61	48,60	167,81	44,76	0,91
Салат из квашеной капусты с луком 100гр.	9	100	1,60	6,01	7,61	92,87	0,02	1,00	0,07	2,72	42,18	31,09	14,39	0,58
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 60 г	13,08	60	3,96	0,66	24,60	120,00	0,26			0,20	43,80	75,00	24,00	1,70
Итого за Обед		920	26,71	24,44	126,61	837,82	0,71	19,87	311,80	7,13	243,56	507,02	163,93	6,70
<b>Полдник</b>														
Варенье	814,19	50			27,50	110,00	0,01		1,50	0,15	5,00	5,00	3,50	0,45
Напиток лимонный	34	200	0,48	0,02	24,14	101,44	0,01	6,40	0,32	0,03	16,33	3,53	4,02	0,26
Печенье 50	804	50	4,00	9,00	33,50	230,00	0,04		0,01	1,75	13,48	36,95	5,35	0,50
Хлеб пшеничный 50гр.	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Итого за Полдник		350	8,28	9,42	109,74	558,94	0,26	6,40	1,83	2,03	97,31	109,98	33,37	3,01
<b>Ужин</b>														
Макаронные изделия отварные 180 г.	256,05	180	6,20	6,49	44,18	261,71	0,10		36,45	0,08	24,37	55,67	10,51	0,84
Печень куриная, тушеная в соусе	370	100	17,64	14,75	5,92	227,91	0,03	0,50	29,00	2,79	76,91	256,12	26,36	13,61
Хлеб пшеничный 60 г	13,6	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,25			0,11	75,00	77,40	24,60	2,16
Хлеб ржано- пшеничный 60 г	13,08	60	3,96	0,66	24,60	120,00	0,26			0,20	43,80	75,00	24,00	1,70
Чай с вареньем 200	458	200	0,20		11,07	45,08	0,00	0,10	1,10	0,06	16,13	10,25	7,84	1,00
Итого за Ужин		600	32,56	22,37	115,29	795,70	0,64	0,60	66,55	3,24	236,21	474,44	93,31	19,31
<b>Второй ужин</b>														
Кефир 200	470	200	6,00	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	44,00		240,00	190,00	28,00	0,20
Итого за Второй ужин		200	6,00	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	44,00		240,00	190,00	28,00	0,20

Кол.во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	90,82	74,02	438,16	2 794,27
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	14,952								
Второй завтрак	3,006	2,07	34,27	512,20	13,22	1 351,40	1 702,94	412,96	35,71
Обед	29,984								
Полдник	20,003								
Ужин	28,476								
Второй ужин	3,579								

Заведующая  
производством

Жилина Ольга Геннадьевна

Медицинская  
сестра диетическая

Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"

Директор ОВД18 *Г.И. Серкина* Огородников С.А.

# Меню

пятница

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Завтрак</b>														
Бутерброд с маслом 50/20 с11-17	1,01	70	4,00	14,90	24,88	249,90	0,21		90,00	0,30	67,30	70,50	20,60	2,00
Каша пшеничная молочная жидкая 250	233,38	250	7,95	12,99	36,25	298,19	0,28	1,13	81,00	0,26	157,15	191,45	47,83	1,20
Хлеб пшеничный 50гр.	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Чай с сахаром 200	457	200	0,20		10,07	41,08	0,00	0,10	0,50		14,33	8,25	6,44	0,85
Итого за Завтрак		570	15,95	28,29	95,80	706,67	0,69	1,23	171,50	0,65	301,28	334,69	95,37	5,85
<b>Второй завтрак</b>														
Фрукты свежие	82	200шт.	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	1,20
Итого за Второй завтрак		200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	1,20
<b>Обед</b>														
Биточки мясные, запеченные 100	45,15	100шт.	15,45	21,56	10,44	296,26	0,06	1,24	0,00	4,21	34,72	33,75	10,06	0,64
Винегрет с растительным маслом 100 гр	601,04	100	1,87	4,12	7,26	74,82	0,05	16,60	171,68	1,95	45,36	49,16	24,59	0,95
Компот из свежих яблок 200	486	200	0,08	0,08	11,96	49,40	0,01	2,00	1,00	0,04	12,04	2,21	3,72	0,15
Пюре из гороха 180	388,02	180	18,99	1,81	44,30	269,39	0,81		0,81		93,91	204,31	81,71	6,37
Суп картофельный с макаронными изделиями 250	116	250	2,73	2,94	20,91	122,11	0,09	16,50	81,43	1,17	32,63	63,46	26,16	1,00
Хлеб пшеничный 30 г	13,6	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,12			0,06	37,50	38,70	12,30	1,08
Хлеб ржано- пшеничный 60 г	13,08	60	3,96	0,66	24,60	120,00	0,26			0,20	43,80	75,00	24,00	1,70
Итого за Обед		920	45,35	31,41	134,23	1 002,48	1,41	36,34	254,92	7,63	299,96	466,59	162,53	11,89
<b>Полдник</b>														
Булочка домашняя 100гр	769,24	100	7,52	12,22	66,20	417,90	0,12		73,28	1,22	21,82	77,77	13,05	1,05
компот*		200	0,32		16,46	67,12	0,01		58,30	0,55	16,20	14,60	10,50	0,35
Хлеб пшеничный 50		50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Итого за Полдник		350	11,64	12,62	107,26	602,52	0,34		131,58	1,86	100,52	156,87	44,05	3,20
<b>Ужин</b>														
Джем.	814	30	0,12		19,50	75,00					4,20	2,70	2,10	0,39
Запеканка из творога с морковью 200 гр.	189,01	200	13,94	12,48	20,96	264,35	0,15	8,25	1 464,80	2,84	188,52	274,07	76,80	2,21
Омлет натуральный 65гр.	268	65шт.	5,77	7,67	1,48	98,40	0,04	0,25	119,54	0,73	54,32	109,12	8,42	1,04
Хлеб пшеничный 50гр.	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 60 г	13,08	60	3,96	0,66	24,60	120,00	0,26			0,20	43,80	75,00	24,00	1,70
Чай с лимоном 200/10/7	459	200	0,42	0,01	10,13	43,53	0,00	2,98	0,64	0,01	17,21	9,83	7,30	0,94
Итого за ужин		605	28,01	21,22	101,28	718,78	0,66	11,48	1 584,98	3,88	370,55	535,22	139,12	6,08
<b>Второй ужин</b>														
Снежок 200	470	200	5,20	5,00	22,00	154,00	0,06	1,80	44,00		242,00	188,00	30,00	0,20
Итого за Второй ужин		200	5,20	5,00	22,00	154,00	0,06	1,80	44,00		242,00	188,00	30,00	0,20

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс. предел	106,95	99,34	480,17	3 278,46
Мин. предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	21,555								
Второй завтрак	2,867	3,21	70,84	2 196,98	14,42	1 346,30	1 703,37	509,07	30,42
Обед	30,578								
Полдник	18,378								
Ужин	21,924								
Второй ужин	4,697								

Заведующая производством \_\_\_\_\_ Жилина Ольга Геннадьевна

Медицинская сестра диетическая \_\_\_\_\_ Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждено"

Директор ОВД18 Дети 12-18 лет "Чтение"

# Меню

понедельник 2

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Завтрак</b>														
Суп молочный с рисом 250гр.	54,01	250	6,59	6,38	23,61	181,15	0,09	1,75	49,75	0,23	216,99	186,45	34,75	0,39
Бутерброд с маслом 50/20 с11-17	1,01	70	4,00	14,90	24,88	249,90	0,21		90,00	0,30	67,30	70,50	20,60	2,00
Какао с молоком 200	462	200	3,58	2,92	15,37	103,95	0,04	1,00	22,07	0,11	128,00	105,72	25,25	0,66
Хлеб пшеничный 30 г	13,6	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,12			0,06	37,50	38,70	12,30	1,08
Итого за Завтрак		550	16,45	24,44	78,62	605,50	0,46	2,75	161,82	0,69	449,79	401,38	92,90	4,12
<b>Второй завтрак</b>														
Фрукты свежие	82	200шт.	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	1,20
Итого за Второй завтрак		200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	1,20
<b>Обед</b>														
Салат из свеклы отварной с растительным маслом 100	26	100	1,44	6,09	8,45	93,66	0,03	9,60	1,92	2,68	35,52	41,40	21,12	1,34
Уха с рисом 250	122	250	6,77	2,43	16,40	114,92	0,10	13,62	11,26	0,14	40,48	129,39	38,62	1,06
Капуста свежая тушёная с куриным фаршем		230	17,23	20,93	14,51	315,81	0,08	102,00	82,52	6,07	116,96	83,36	41,38	1,57
компот*		200	0,32		16,46	67,12	0,01		58,30	0,55	16,20	14,60	10,50	0,35
Хлеб пшеничный 50		50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 60 г	13,08	60	3,96	0,66	24,60	120,00	0,26			0,20	43,80	75,00	24,00	1,70
Итого за Обед		890	33,53	30,51	105,02	829,01	0,68	125,22	154,00	9,73	315,46	408,25	156,12	7,62
<b>Полдник</b>														
Слойка с повидлом		150	56,25	60,10	89,76	1 137,28	0,41		1 096,58	3,93	238,76	910,79	61,91	10,99
Чай с молоком 200	460	200	1,70	1,25	12,42	68,58	0,02	0,60	11,50	0,05	72,08	53,24	12,94	0,90
Итого за Полдник		350	57,95	61,35	102,18	1 205,86	0,43	0,60	1 108,08	3,98	310,84	964,03	74,85	11,89
<b>Ужин</b>														
Каша ячневая рассыпчатая 180г	208	180	5,59	5,87	39,66	239,80	0,17		32,40	0,96	60,43	205,56	31,41	1,12
Рулет из говядины паровой 100	344	100шт.	16,43	15,41	6,97	232,17	0,07		29,73	1,43	33,03	183,44	23,93	2,82
Чай с сахаром 200	457	200	0,20		10,07	41,08	0,00	0,10	0,50		14,33	8,25	6,44	0,85
Хлеб пшеничный 60 г	13,6	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,25			0,11	75,00	77,40	24,60	2,16
Хлеб ржано- пшеничный 60 г	13,08	60	3,96	0,66	24,60	120,00	0,26			0,20	43,80	75,00	24,00	1,70
Итого за Ужин		600	30,74	22,43	110,81	774,05	0,74	0,10	62,63	2,70	226,59	549,65	110,38	8,65
<b>Второй ужин</b>														
Снежок 200	470	200	5,20	5,00	22,00	154,00	0,06	1,80	44,00		242,00	188,00	30,00	0,20
Итого за Второй ужин		200	5,20	5,00	22,00	154,00	0,06	1,80	44,00		242,00	188,00	30,00	0,20

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	144,67	144,53	438,23	3 662,42
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	16,533								
Второй завтрак	2,567	2,43	150,47	1 540,54	17,49	1 576,67	2 533,31	482,25	33,89
Обед	22,635								
Полдник	32,925								
Ужин	21,135								
Второй ужин	4,205								

Заведующая производством \_\_\_\_\_ Жилина Ольга Геннадьевна

Медицинская сестра диетическая \_\_\_\_\_ Черепанцева Ксения Алексеевна





Директор Огородников С. А.

ОВД18 Дети 12-18 лет

# Меню

вторник 2

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Завтрак</b>														
Каша пшеничная молочная с медом 280	233	250	7,04	7,79	31,71	227,69	0,21	1,13	53,10	0,74	145,64	189,53	17,01	1,65
Яйцо варёное.	267	40 шт.	5,00	4,60	0,28	62,52	0,03		105,04	0,24	22,00	86,00	4,80	1,00
Масло сливочное 30 гр	79	30	0,30	21,75	0,42	198,60	0,00		135,00	0,30	7,20	9,00	0,15	0,30
Кофейный напиток 200	464	200	1,72	1,25	13,91	74,70	0,03	0,50	11,00	0,07	68,79	58,92	14,46	0,19
Хлеб пшеничный 50гр.	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Итого за Завтрак		570	17,85	35,79	70,92	681,01	0,48	1,63	304,14	1,45	306,14	407,96	56,91	4,94

## Второй завтрак

Сок фруктовый 200	501	200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Итого за Второй завтрак		200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80

## Обед

Морковь отварная с растительным маслом 100гр.	612	100	0,95	5,04	6,92	84,49	0,07	5,10	851,70	2,79	52,02	56,20	38,76	0,71
Суп гороховый со сметаной 250гр	127	250	8,26	5,33	22,65	172,53	0,35	6,05	99,82	1,21	48,90	108,05	41,85	2,81
Картофель тушеный с мясом 200	233,03	200	9,71	10,56	27,88	246,08	0,14	33,91	76,02	2,06	23,26	104,22	42,11	1,59
Напиток клюквенный 200	497	200	0,10	0,04	10,74	45,60	0,00	3,00	0,60	0,20	12,00	2,21	5,00	0,15
Хлеб пшеничный 50		50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 60 г	13,08	60	3,96	0,66	24,60	120,00	0,26			0,20	43,80	75,00	24,00	1,70
Итого за Обед		860	26,78	22,03	117,39	786,20	1,03	48,06	1 028,14	6,55	242,48	410,17	172,22	8,76

## Полдник

Печенье 50	804,17	50	4,00	9,00	33,50	230,00	0,04		0,01	1,75	13,48	36,95	5,35	0,50
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Компот из свежих груш 200	486	200	0,08	0,03	12,43	51,40	0,00	1,00	0,40	0,08	12,19	3,21	4,22	0,49
Джем 50 гр	814,05	50	0,20		32,50	125,00					7,00	4,50	3,50	0,65
Итого за Полдник		350	8,08	9,43	103,03	523,90	0,25	1,00	0,41	1,93	95,17	109,16	33,57	3,44

## Ужин

Котлеты рыбные любительские 100	308	100	15,46	6,42	6,68	148,22	0,15	1,95	249,66	1,42	81,49	258,24	53,65	1,81
Каша перловая рассыпчатая 180гр.	402,27	180	5,35	8,81	37,60	251,03	0,07		50,85	0,12	24,11	185,24	22,58	1,04
Соус белый основной	537	50	0,28	1,85	1,96	26,11	0,00	0,10	11,25	0,06	5,68	3,48	1,21	0,06
Чай с вареньем 180	459	180	0,18		9,96	40,57	0,00	0,09	0,99	0,05	14,52	9,22	7,06	0,90
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 60 г	13,08	60	3,96	0,66	24,60	120,00	0,26			0,20	43,80	75,00	24,00	1,70
Итого за Ужин		620	29,03	18,15	105,40	703,42	0,69	2,14	312,75	1,95	232,08	595,68	129,00	7,31

## Второй ужин

Кефир 200мл.	470	200	6,00	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	44,00		240,00	190,00	28,00	0,20
Итого за Второй ужин		200	6,00	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	44,00		240,00	190,00	28,00	0,20

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	87,75	90,40	425,74	2 878,54
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	23,658								
Второй завтрак	2,918	2,54	58,22	1 689,45	12,07	1 129,87	1 726,96	427,69	27,45
Обед	27,313								
Полдник	18,2								
Ужин	24,437								
Второй ужин	3,474								

Заведующая производством

Жилина Ольга Геннадьевна

Медицинская сестра диетическая

Черепанцева Ксения Алексеевна

Наименование блюда      Рецептура      Выход      Белки      Жиры      Углеводы      Калорийность      В1      С      А      Е      Кальций      Фосфор      Магний      Железо

**Завтрак**

Суп молочный с пшеном 270гр.	121,04	270	6,66	5,62	23,33	174,35	0,19	1,35	39,60	0,17	176,57	172,49	38,41	0,74
Сыр порционный 20гр.		20шт.	5,36	5,04		66,80	0,00		35,80	0,04	200,00	108,00	10,00	0,22
Чай с сахаром 200	457	200	0,20		10,07	41,08	0,00	0,10	0,50		14,33	8,25	6,44	0,85
Хлеб пшеничный 60 г	13,6	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,25			0,11	75,00	77,40	24,60	2,16
Итого за Завтрак		550	16,78	11,14	62,92	423,23	0,44	1,45	75,90	0,32	465,90	366,14	79,45	3,97

**Второй завтрак**

Фрукты свежие	82	200шт.	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	1,20
Итого за Второй завтрак		200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	1,20

**Обед**

Салат из квашеной капусты с луком 100гр.	9	100	1,60	6,01	7,61	92,87	0,02	1,00	0,07	2,72	42,18	31,09	14,39	0,58
Суп геркулесовый 250г	136,08	250	2,38	3,14	17,02	106,68	0,09	16,50	83,52	1,26	18,30	71,25	28,90	1,01
Котлеты "Школьные" 100	347,06	100шт.	15,03	13,04	13,64	230,98	0,07	0,17	3,74	1,37	62,38	52,50	13,46	0,62
Макаронные изделия отварные 180 гр компот*	256,05	180	6,20	6,49	44,18	261,71	0,10		36,45	0,08	24,37	55,67	10,51	0,84
		200	0,32		16,46	67,12	0,01		58,30	0,55	16,20	14,60	10,50	0,35
Хлеб ржано- пшеничный 60 г	13,08	60	3,96	0,66	24,60	120,00	0,26			0,20	43,80	75,00	24,00	1,70
Хлеб пшеничный 30 г	13,6	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,12			0,06	37,50	38,70	12,30	1,08
Итого за Обед		920	31,78	29,58	138,27	949,85	0,69	17,67	182,07	6,23	244,72	338,82	114,07	6,18

**Полдник**

Булочка 100	800,05	100	9,10	12,12	61,86	404,89	0,13	0,28	37,67	5,07	53,02	116,80	17,10	1,23
Кисель витаминный 200	481	200	0,28	0,10	98,46	115,42	0,01	80,00	65,36	0,30	19,39	9,31	3,78	2,29
Хлеб пшеничный 50гр.	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Итого за Полдник		350	13,18	12,62	184,92	637,81	0,34	80,28	103,03	5,46	134,91	190,61	41,38	5,31

**Ужин**

Рыба, тушеная в томате с овощами 100	299	100	10,34	3,45	6,23	98,96	0,09	2,08	177,86	1,61	48,60	167,81	44,76	0,91
Картофель отварной с луком 180гр.	153,05	180	3,90	8,54	30,25	213,31	0,15	37,09	0,03	3,46	35,16	121,32	44,09	1,87
Чай с лимоном 200/10/7	459	200	0,42	0,01	10,13	43,53	0,00	2,98	0,64	0,01	17,21	9,83	7,30	0,94
Хлеб пшеничный 30 г	13,6	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,12			0,06	37,50	38,70	12,30	1,08
Соус сметанный 30гр.	330	30	0,41	1,53	1,95	23,87	0,01	0,04	12,00	0,06	7,88	6,48	1,19	0,04
Хлеб ржано- пшеничный 60 г	13,08	60	3,96	0,66	24,60	120,00	0,26			0,20	43,80	75,00	24,00	1,70
Итого за Ужин		600	21,31	14,42	87,93	570,17	0,64	42,19	190,53	5,40	190,14	419,14	133,65	6,53

**Второй ужин**

Снежок 200	470	200	5,20	5,00	22,00	154,00	0,06	1,80	44,00		242,00	188,00	30,00	0,20
Итого за Второй ужин		200	5,20	5,00	22,00	154,00	0,06	1,80	44,00		242,00	188,00	30,00	0,20

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	89,06	73,56	515,65	2 829,06
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
Завтрак	14,96	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Второй завтрак	3,323	2,23	163,39	605,54	17,82	1 309,68	1 524,70	416,55	23,40
Обед	33,575								
Полдник	22,545								
Ужин	20,154								
Второй ужин	5,444								

Заведующая производством

Жилина Ольга Геннадьевна

Медицинская сестра диетическая

Черепанцева Ксения Алексеевна



Директор ОВД18 Дети 12-18 лет  
 Огородников С.А.

## Меню

четверг 2

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Завтрак</b>														
Каша рисовая молочно-вязкая с сахаром 230гр.	460,61	230	6,40	6,56	44,31	263,48	0,08	0,98	43,99	0,22	122,44	162,63	38,10	0,61
Бутерброд с маслом 50/20 с11-17	1,01	70	4,00	14,90	24,88	249,90	0,21		90,00	0,30	67,30	70,50	20,60	2,00
Какао с молоком 200мл	711	200	3,97	3,20	25,82	149,92	0,04	1,00	22,12	0,11	125,52	116,20	31,00	1,04
Хлеб ржано-пшеничный 50 г	13,3	50	3,30	0,55	20,50	100,00	0,22			0,17	36,50	62,50	20,00	1,42
Итого за Завтрак		550	17,67	25,21	115,51	763,30	0,55	1,98	156,11	0,79	351,76	411,83	109,70	5,07

<b>Второй завтрак</b>														
Сок фруктовый 200	501	200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Итого за Второй завтрак		200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80

<b>Обед</b>														
Огурцы соленые 100гр	513	100шт.	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02	5,00	0,03	0,10	23,00	24,00	14,00	0,60
Суп картофельный с крупой 250	115	250	2,38	3,14	17,01	106,61	0,09	16,50	81,43	1,25	33,43	71,16	31,01	1,06
Рагу из отварной птицы с овощами тушеное 240	2,31	240	13,98	15,82	43,54	378,33	0,25	44,78	463,47	4,03	65,66	241,88	79,44	3,19
компот*		200	0,32		16,46	67,12	0,01		58,30	0,55	16,20	14,60	10,50	0,35
Хлеб ржано-пшеничный 30 г	13,5	30	1,98	0,33	12,30	60,00	0,13			0,10	21,90	37,50	12,00	0,85
Хлеб пшеничный 50		50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Итого за Обед		870	23,27	19,79	115,62	742,56	0,71	66,27	603,23	6,13	222,69	453,64	167,45	7,65

<b>Полдник</b>														
Булочка Домашняя	11	100шт.	16,71	20,85	67,02	535,61	0,18		266,40	1,78	60,09	235,33	21,63	2,87
Кисель из сока плодового	485	200	0,01		95,90	97,90	0,01	1,20	0,01	0,06	14,70	11,90	3,80	0,87
Хлеб пшеничный 50гр.	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Итого за Полдник		350	20,52	21,25	187,52	751,01	0,39	1,20	266,41	1,93	137,29	311,74	45,93	5,54

<b>Ужин</b>														
Каша ячневая рассыпчатая 180г	208	180	5,59	5,87	39,66	239,80	0,17		32,40	0,96	60,43	205,56	31,41	1,12
Фрикаделька мясная паровая	2,55	100шт.	15,46	17,30	8,53	251,31	0,07	0,80	0,00	2,23	23,47	25,38	7,90	0,64
Компот из свежих яблок 200	486	200	0,08	0,08	11,96	49,40	0,01	2,00	1,00	0,04	12,04	2,21	3,72	0,15
Хлеб ржано-пшеничный 60 г	13,08	60	3,96	0,66	24,60	120,00	0,26			0,20	43,80	75,00	24,00	1,70
Хлеб пшеничный 60 г	13,6	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,25			0,11	75,00	77,40	24,60	2,16
Итого за ужин		600	29,65	24,39	114,26	801,51	0,75	2,80	33,40	3,55	214,74	385,55	91,63	5,77

<b>Второй ужин</b>														
Кефир 200	470	200	6,00	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	44,00		240,00	190,00	28,00	0,20
Итого за Второй ужин		200	6,00	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	44,00		240,00	190,00	28,00	0,20

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	97,11	95,64	561,91	3 242,38
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	23,541								
Второй завтрак	2,591	2,50	77,65	1 103,17	12,60	1 180,48	1 766,75	450,71	27,23
Обед	22,902								
Полдник	23,162								
Ужин	24,72								
Второй ужин	3,084								

Заведующая производством \_\_\_\_\_ Жилина Ольга Геннадьевна

Медицинская сестра диетическая \_\_\_\_\_ Черепанцева Ксения Алексеевна





# Меню

пятница 2

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
--------------------	-----------	-------	-------	------	----------	--------------	----	---	---	---	---------	--------	--------	--------

## Завтрак

Каша манная молочная жидкая 250гр.	227	250	8,27	8,27	40,72	274,53	0,11	1,33	57,50	0,77	172,28	153,87	26,39	0,55
Сыр порционный 20гр.		20шт.	5,36	5,04		66,80	0,00		35,80	0,04	200,00	108,00	10,00	0,22
Чай с сахаром 200	457	200	0,20		10,07	41,08	0,00	0,10	0,50		14,33	8,25	6,44	0,85
Яйцо варёное.	267	40 шт.	5,00	4,60	0,28	62,52	0,03		105,04	0,24	22,00	86,00	4,80	1,00
Хлеб пшеничный 50гр.	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Итого за Завтрак		560	22,63	18,31	75,67	562,43	0,35	1,43	198,84	1,15	471,11	420,61	68,13	4,42

## Второй завтрак

Фрукты свежие	82	200шт.	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	1,20
Итого за Второй завтрак		200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	1,20

## Обед

Икра кабачковая 100гр.	500	100	1,00	7,00	7,00	90,00	0,03		28,00	2,10	41,00	37,00	15,00	0,70
Рассольник Ленинградский со сметаной 250	100	250	2,38	7,40	17,45	146,86	0,08	16,79	97,43	2,34	37,53	68,98	27,73	1,03
Плов из отварной птицы 50/170	375	220	13,90	22,00	44,47	431,54	0,10	2,89	110,23	6,19	30,36	191,16	46,78	1,69
Компот из смеси сухофруктов 180	495	180	0,58		20,63	84,82	0,02		104,94	0,99	37,20	26,29	20,73	0,60
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 60 г	13,08	60	3,96	0,66	24,60	120,00	0,26			0,20	43,80	75,00	24,00	1,70
Итого за Обед		860	25,63	37,46	138,75	990,72	0,69	19,68	340,60	11,91	252,39	462,93	154,73	7,52

## Полдник

Булочка школьная 100	428	100шт.	8,08	3,30	65,19	337,94	0,14		10,35	1,43	21,83	74,33	14,19	1,06
Кофейный напиток 200	464	200	1,72	1,25	13,91	74,70	0,03	0,50	11,00	0,07	68,79	58,92	14,46	0,19
Хлеб пшеничный 50		50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Итого за Полдник		350	13,59	4,95	103,70	530,14	0,37	0,50	21,35	1,60	153,12	197,76	49,15	3,05

## Ужин

Каша гречневая рассыпчатая 180гр.	202	180	6,55	6,30	36,28	228,03	0,29		32,40	0,08	49,82	163,08	109,55	4,37
Печень куриная, тушенная в соусе	370	100	17,64	14,75	5,92	227,91	0,03	0,50	29,00	2,79	76,91	256,12	26,36	13,61
Кисель молочный 180	11,35	180	4,06	3,38	91,49	157,68	0,05	1,35	29,70	0,14	165,87	128,43	18,90	0,18
Хлеб ржано- пшеничный 60 г	13,08	60	3,96	0,66	24,60	120,00	0,26			0,20	43,80	75,00	24,00	1,70
Хлеб пшеничный 60 г	13,6	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,25			0,11	75,00	77,40	24,60	2,16
Итого за Ужин		580	36,77	25,56	187,81	874,62	0,88	1,85	91,10	3,31	411,40	700,03	203,41	22,02

## Второй ужин

Питьевой йогурт 200мл.	714	200	5,88	7,00	22,56	176,00	0,08	1,20	44,00	0,14	244,00	192,00	30,00	0,20
Итого за Второй ужин		200	5,88	7,00	22,56	176,00	0,08	1,20	44,00	0,14	244,00	192,00	30,00	0,20

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	105,30	94,08	548,09	3 227,90
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы								
		B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо					
Завтрак	17,424													
Второй завтрак	2,912	2,43	44,66	705,89	18,51	1 564,02	1 995,33	523,41	38,41					
Обед	30,692													
Полдник	16,424													
Ужин	27,096													
Второй ужин	5,452													

Заведующая производством \_\_\_\_\_ Жилина Ольга Геннадьевна

Медицинская сестра диетическая \_\_\_\_\_ Черепанцева Ксения Алексеевна