

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 г. Чайковский**

**(7-11 лет), (12-18 лет)**

**Весна - Лето**

"Утверждаю"

Директор Огородников С.А.

ОВД11 Дети 7-11 лет

# Меню

понедельник

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Завтрак</b>														
Каша геркулесовая вязкая 150	212	150	6,87	11,29	29,50	248,48	0,18	0,83	63,15	0,71	123,22	185,49	54,74	1,32
Кофейный напиток 180	464,02	180	1,55	1,13	12,55	67,35	0,03	0,45	9,90	0,07	61,94	53,26	13,11	0,17
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
Фрукты свежие 140г	82	140шт.	0,56	0,56	13,72	65,80	0,04	14,00	7,00	0,28	22,40	15,40	12,60	0,84
Итого за Завтрак		520	11,45	27,72	70,80	584,53	0,38	15,28	170,05	1,31	249,85	298,86	92,85	3,62

<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	6,98	252,34	426,50	152,17	7,34

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	32,86	50,25	186,38	1 338,07
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины			Минералы				
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	43,684								
Обед	56,316	1,05	71,64	773,86	8,29	502,19	725,36	245,02	10,96

Заведующая производством

Жилина Ольга Геннадьевна

Медицинская сестра диетическая

Черланцева Ксения Алексеевна



Директор  
ОВД11 Дебь 7-11лет  
С.А. Горюдинов

## Меню

вторник

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	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
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
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 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	14,80	26,04	44,30	473,71	0,26	1,75	170,70	0,70	466,83	355,25	70,58	3,03

<b>Обед</b>														
Сок фруктовый 180мл.	501	180			18,90	75,60	0,02	3,60	0,02	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52
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
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
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 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 Обед		760	26,65	29,99	113,41	832,02	0,59	29,81	137,42	5,21	214,37	303,80	92,32	8,46

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	41,45	56,03	157,71	1 305,73
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	36,279								
Обед	63,721	0,85	31,56	308,12	5,91	681,20	659,06	162,90	11,49

Заведующая  
производством

Жилина Ольга Геннадьевна

Медицинская  
сестра диетическая

Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"

Директор Школьного пищевого цеха С.А. Сородинкина С.А.

ОВД11 Дети 7-11лет

# 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 150		227	150	4,98	4,95	24,43	164,68	0,06	0,80	34,48	0,46	106,72	92,76	16,07	0,35
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 180		462	180	3,23	2,64	13,84	93,71	0,04	0,90	19,87	0,10	115,25	95,41	22,90	0,60
Фрукты свежие 140г		82	140шт.	0,56	0,56	13,72	65,80	0,04	14,00	7,00	0,28	22,40	15,40	12,60	0,84
Итого за Завтрак			520	11,25	22,89	67,03	527,08	0,27	15,70	151,34	1,10	286,67	248,27	63,96	3,07

<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
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 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	27,34	29,29	113,77	833,63	0,80	10,63	695,27	8,59	206,64	426,45	143,82	8,12

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	38,60	52,18	180,80	1 360,71
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	38,736								
Обед	61,264	1,07	26,33	846,61	9,69	493,31	674,72	207,79	11,19

Заведующая производством

Жилина Ольга Геннадьевна

Медицинская сестра диетическая

Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"

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

# Меню

четверг

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Завтрак</b>														
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
Суп молочный с макаронными изделиями 200гр.	140	200	5,82	5,11	19,73	151,04	0,08	1,40	39,80	0,16	178,51	140,52	23,03	0,38
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
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
Итого за Завтрак		510	16,52	25,86	57,31	532,04	0,34	2,00	246,34	0,75	339,89	350,27	61,37	4,28

<b>Обед</b>														
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
Сок фруктовый 180мл.	501	180			18,90	75,60	0,02	3,60	0,02	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52
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	123,13	767,29	0,61	19,73	289,43	5,67	217,48	452,93	147,64	8,05

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	40,07	45,50	180,44	1 299,33
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	40,947								
Обед	59,053	0,95	21,73	535,77	6,42	557,37	803,19	209,01	12,33

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

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

\*Утверждено:

Директор Ирина Юрьевна 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>															
Каша пшениная молочная жидкая 200гр.		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
Сыр порционный 20гр.			20шт.	5,36	5,04		66,80	0,00		35,80	0,04	200,00	108,00	10,00	0,22
Фрукты свежие 140г		82	140шт.	0,56	0,56	13,72	65,80	0,04	14,00	7,00	0,28	22,40	15,40	12,60	0,84
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
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 Завтрак		590		14,67	12,37	67,25	447,53	0,39	17,78	83,54	0,54	389,57	315,33	79,30	4,02

<b>Обед</b>															
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
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
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
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
Фрикадельки нежные паровые			100шт.	14,67	8,32	7,38	161,53	0,11		0,04	0,26	30,70	96,43	15,81	1,71
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			780	40,55	16,68	127,71	822,12	1,27	16,96	171,95	4,03	285,37	483,01	174,70	12,16

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс. предел	55,22	29,05	194,95	1 269,65
Мин. предел				

	% калорийность	Витамины			Минералы				
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	35,248								
Обед	64,752	1,67	36,74	255,50	4,56	674,93	798,34	254,00	16,18

Заведующая производством

Жилина Ольга Геннадьевна

Медицинская сестра диетическая

Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"

Директор *О.И. Жилина* Огородников С.А.

ОВД11 Дети 7-14 лет

питание

## Меню

понедельник

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<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	6,98	252,34	426,50	152,17	7,34	

<b>Полдник</b>															
Фрукты свежие 140г	82	140шт.	0,56	0,56	13,72	65,80	0,04	14,00	7,00	0,28	22,40	15,40	12,60	0,84	
Пудинг творожный запеченный 180 гр	285,01	180	25,37	11,75	33,61	340,62	0,08	0,70	115,49	1,62	255,95	355,31	40,31	1,28	
Какао с сахаром 200мл	1 030	200	1,21	0,88	21,40	98,65	0,01		0,15	0,02	6,80	32,75	21,25	1,16	
Варенье 20гр.	814	20			11,00	44,00	0,00		0,60	0,06	2,00	2,00	1,40	0,18	
Итого за Полдник		540	27,14	13,18	79,73	549,07	0,13	14,70	123,24	1,98	287,15	405,46	75,56	3,46	

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	48,55	35,71	195,30	1 302,61
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед	57,849								
Полдник	42,151	0,80	71,07	727,05	8,95	539,48	831,96	227,73	10,80

Заведующая  
производством

Жилина Ольга Геннадьевна

Медицинская  
сестра диетическая

Черепанцева Ксения Алексеевна

\*Утверждаю\*



Директор ОВД11 Детей 7-11 лет "БНое питание" Горюхинов С.А.

# Меню

вторник

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<b>Обед</b>															
Сок фруктовый 180мл.		501	180			18,90	75,60	0,02	3,60	0,02	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52
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
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
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 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 Обед			760	26,65	29,99	113,41	832,02	0,59	29,81	137,42	5,21	214,37	303,80	92,32	8,46

<b>Полдник</b>															
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
Пирожек печёный с яблоком 100			1шт.	5,83	5,37	50,16	282,27	0,10	2,80	11,90	2,62	21,15	61,68	12,40	0,99
Итого за Полдник			201	7,53	6,62	62,58	350,85	0,12	3,40	23,40	2,67	93,23	114,93	25,34	1,89

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
	34,18	36,61	175,99	1 182,87
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед	70,339								
Полдник	29,661	0,71	33,21	160,82	7,88	307,60	418,73	117,86	10,35

Заведующая производством \_\_\_\_\_

Жилина Ольга Геннадьевна

Медицинская сестра диетическая \_\_\_\_\_

Черепанцева Ксения Алексеевна



"Утверждено"

Директор С.А. Стородин С.А.

ОВД11 Дети 7-11 лет

# Меню

среда

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<b>Обед</b>															
Морковь отварная с растительным маслом 20		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
Чай с вареньем 180		459	180	0,18		9,96	40,57	0,00	0,09		0,05	14,52	9,22	7,06	0,90
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	27,34	29,29	113,77	833,63	0,80	10,63	695,27	8,59	206,64	426,45	143,82	8,12

<b>Полдник</b>															
Фрукты свежие 140г		82	140шт.	0,56	0,56	13,72	65,80	0,04	14,00	7,00	0,28	22,40	15,40	12,60	0,84
Шанежка с картофелем 100гр.		540,08	100	9,19	9,66	60,67	378,51	0,18	13,96	54,57	1,42	77,31	146,57	32,90	1,52
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			440	10,07	10,22	90,85	511,43	0,23	27,96	119,87	2,25	115,91	176,57	56,00	2,71

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	37,42	39,52	204,61	1 345,06
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед	61,977								
Полдник	38,023	1,03	38,59	815,14	10,84	322,55	603,02	199,82	10,83

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

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

"Утверждаю"

Директор Ольга Геннадьевна Жилина Огородников С.А.

ОВД11 Дети 7-11 лет ШКОЛЬНОЕ питание



# Меню

четверг

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<b>Обед</b>															
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
Сок фруктовый 180мл.		501	180			18,90	75,60	0,02	3,60	0,02	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52
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	123,13	767,29	0,61	19,73	289,43	5,67	217,48	452,93	147,64	8,05

<b>Полдник</b>															
Омлет с зелёным горошком 150		269	150шт.	10,25	13,36	5,20	182,72	0,10	0,60	196,64	1,35	115,48	202,34	21,97	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 Полдник			350	11,95	14,61	17,62	251,30	0,12	1,20	208,14	1,40	187,56	255,59	34,91	2,70

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	35,49	34,25	140,74	1 018,59
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед	75,329								
Полдник	24,671	0,73	20,93	497,58	7,07	405,04	708,52	182,55	10,75

Заведующая производством \_\_\_\_\_

Жилина Ольга Геннадьевна

Медицинская сестра диетическая \_\_\_\_\_

Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"

Директор С.А. Горюхиной  
 ОВД11 Дети 7 лет "ШКОЛЬНОЕ  
 питание"



## Меню

пятница

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<b>Обед</b>															
Компот из смеси сухофруктов 180г		495	180	0,58		20,63	84,82	0,02		104,94	0,99	37,20	26,29	20,73	0,60
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
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
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
Фрикадельки нежные паровые			100шт.	14,67	8,32	7,38	161,53	0,11		0,04	0,26	30,70	96,43	15,81	1,71
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	36,75	16,28	103,11	704,62	1,07	18,96	171,95	3,93	222,87	418,51	154,20	10,36

<b>Полдник</b>															
Ватрушка с повидлом		802	104шт.	7,56	5,14	66,83	351,84	0,12	0,25	18,63	2,28	47,69	95,16	16,47	1,27
Фрукты свежие 140г		82	140шт.	0,56	0,56	13,72	65,80	0,04	14,00	7,00	0,28	22,40	15,40	12,60	0,84
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 Полдник			444	8,53	5,71	90,68	461,16	0,16	17,23	26,27	2,57	87,30	120,39	36,37	3,05

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	45,28	21,98	193,79	1 165,79
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед	60,442								
Полдник	39,558	1,23	36,19	198,23	6,50	310,17	538,90	190,57	13,41

Заведующая  
производством

Жилина Ольга Геннадьевна

Медицинская  
сестра диетическая

Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"

Директор Игорь Сергеевич С.А.  
**ОВД11 Дети 7-11 лет**

# Меню

понедельник 2

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<b>Завтрак</b>															
Суп молочный с рисом 200гр.		54,18	200	5,27	5,10	18,86	144,79	0,07	1,40	39,80	0,18	173,52	149,10	27,78	0,31
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
Сыр порционный 20гр.			20шт.	5,36	5,04		66,80	0,00		35,80	0,04	200,00	108,00	10,00	0,22
Какао с молоком 180		462	180	3,23	2,64	13,84	93,71	0,04	0,90	19,87	0,10	115,25	95,41	22,90	0,60
Фрукты свежие 140г		82	140шт.	0,56	0,56	13,72	65,80	0,04	14,00	7,00	0,28	22,40	15,40	12,60	0,84
Итого за Завтрак			570	16,70	13,58	61,18	441,60	0,27	16,30	102,47	0,66	548,66	406,61	85,57	3,05

<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
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		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
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
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			770	28,93	24,24	90,15	699,85	0,66	102,77	593,23	7,42	287,77	359,54	142,50	7,14

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	45,63	37,81	151,33	1 141,45
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	38,687								
Обед	61,313	0,93	119,07	695,69	8,08	836,44	766,15	228,07	10,19

Заведующая производством \_\_\_\_\_

Жилина Ольга Геннадьевна

Медицинская сестра диетическая \_\_\_\_\_

Черепанцева Ксения Алексеевна

\*Утверждаю\*

Директор ОВД11 Детей 7-14 лет "Илет питание" 

# Меню

вторник 2

Наименование блюда	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>Обед</b>															
Сок фруктовый 180мл.		501	180			18,90	75,60	0,02	3,60	0,02	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52
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 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
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	27,19	30,45	122,75	871,79	0,79	11,08	200,08	8,30	198,11	418,31	129,71	9,73

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	43,54	57,40	187,13	1 440,51
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	39,481								
Обед	60,519	1,22	12,48	448,42	9,50	472,56	785,23	183,16	14,24

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

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

\*Утверждено

Директор И.А. Черепанцева Огородников С.А.

ОВД11 Детский **ШКОЛЬНОЕ** питание

# Меню

среда 2

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<b>Завтрак</b>															
Омлет натуральный 200г		268	20шт.	17,70	23,55	4,56	301,97	0,12	0,77	366,49	2,25	166,73	334,84	25,85	3,20
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 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
Чай с сахаром 180г			180	0,18		13,56	54,97	0,00	0,09	0,45		12,83	7,42	5,76	0,78
Итого за Завтрак			430	25,52	28,83	32,88	494,24	0,25	0,86	402,74	2,34	417,06	488,96	53,91	5,28

<b>Обед</b>															
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 из овощей со сметаной 200гр.		117	200	1,71	6,24	9,20	100,37	0,06	16,45	83,23	1,87	40,59	46,94	19,77	0,68
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
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*			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 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			790	27,41	29,75	114,82	837,61	0,56	17,21	187,24	5,62	250,01	396,25	106,32	5,74

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	52,94	58,58	147,70	1 331,85
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	37,109								
Обед	62,891	0,83	18,07	589,98	7,96	667,07	885,21	160,23	11,02

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

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

"Утверждено"

Директор *С.А. Загородников* Загородников С.А.

ОВД11 Дети 7-11 лет Питание

# Меню

четверг

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Завтрак</b>														
Каша рисовая молочная с сахаром 200гр	460	200	5,57	5,60	38,43	227,83	0,07	0,85	37,62	0,19	106,61	141,60	33,19	0,53
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 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		500	15,82	23,94	103,89	698,15	0,44	1,85	149,74	0,65	336,93	367,00	97,09	4,65

<b>Обед</b>														
Сок фруктовый 200мл.	501	200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
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
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
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 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
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		850	24,78	19,21	125,37	775,31	0,82	62,13	245,87	8,17	240,01	524,47	177,14	10,68

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	40,60	43,15	229,26	1 473,47
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	47,382								
Обед	52,618	1,26	63,98	395,62	8,82	576,94	891,47	274,23	15,34

Заведующая  
производством

Жилина Ольга Геннадьевна

Медицинская  
сестра диетическая

Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"

Директор *А.А. Школьников* Школьников С.А.

ОВД11 Дети 7-11 лет

# Меню

пятница 2

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<b>Завтрак</b>															
Каша манная молочная жидкая 150гр.		227	150	4,96	4,94	24,40	164,40	0,06	0,80	34,37	0,46	106,12	92,31	16,00	0,35
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 сахаром 180г			180	0,18		13,56	54,97	0,00	0,09	0,45		12,83	7,42	5,76	0,78
Фрукты свежие 140г		82	140шт.	0,56	0,56	13,72	65,80	0,04	14,00	7,00	0,28	22,40	15,40	12,60	0,84
Итого за Завтрак			540	14,86	10,94	76,29	469,47	0,32	14,89	77,62	0,88	403,84	287,63	64,86	3,99

<b>Обед</b>															
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
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
компот*			200	0,32		16,46	67,12	0,01		58,30	0,55	16,20	14,60	10,50	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 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			710	19,74	17,94	107,54	672,19	0,68	47,35	215,46	4,78	177,64	314,66	120,54	6,22

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	34,61	28,88	183,82	1 141,66
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	41,122								
Обед	58,878	1,00	62,24	293,08	5,66	581,48	602,29	185,39	10,21

Заведующая производством

Жилина Ольга Геннадьевна

Медицинская сестра диетическая

Черепанцева Ксения Алексеевна



"Утверждено"

Директор *Ольга Геннадьевна Жилина* Общественное С.А.

ОВД11 Дети 7-11 лет **КОЛЬНОЕ**  
**питание**

# Меню

понедельник 2

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<b>Обед</b>															
Морковь отварная с растительным маслом 60г		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
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		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
Чай с вареньем 180		459	180	0,18		9,96	40,57	0,00	0,09		0,05	14,52	9,22	7,06	0,90
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	27,59	24,02	80,84	655,35	0,57	102,76	593,12	7,35	271,56	333,51	133,72	6,47

<b>Полдник</b>															
Фрукты свежие 140г		82	140шт.	0,56	0,56	13,72	65,80	0,04	14,00	7,00	0,28	22,40	15,40	12,60	0,84
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
Булочка 100гр.		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
Итого за Полдник			440	13,63	15,88	101,40	620,61	0,22	15,28	66,79	5,46	200,94	248,40	60,70	3,11

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	41,22	39,90	182,24	1 275,95
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед	51,361								
Полдник	48,639	0,79	118,04	659,91	12,81	472,50	581,91	194,42	9,58

Заведующая  
производством

Жилина Ольга Геннадьевна

Медицинская  
сестра диетическая

Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждает"

Директор **Овершин** Городников С.А.

ОВД11 **Дети 7 лет**

# Меню

вторник

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Обед</b>														
Сок фруктовый 180мл		501	180		18,90	75,60	0,02	3,60	0,02	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52
Икра кабачковая 60гр.		604	60	0,60	4,20	4,20	0,02		16,80	1,26	24,60	22,20	9,00	0,42
Суп гороховый со сметаной 200гр.		127,26	200	6,66	4,67	18,19	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	0,10	2,63	100,21	5,66	28,37	181,37	43,37	1,61
Хлеб пшеничный 50			50	3,80	0,40	24,60	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	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Итого за Обед			730	27,19	30,45	122,75	0,79	11,08	200,08	8,30	198,11	418,31	129,71	9,73

<b>Полдник</b>														
Картофель печеный 200г		7,15	200	3,90	4,78	31,79	0,16	39,00	0,04	1,78	20,97	113,18	44,94	1,77
Соус сметанный 30гр.		330	30	0,41	1,53	1,95	0,01	0,04	12,00	0,06	7,88	6,48	1,19	0,04
Чай с вареньем 180		459	180	0,18		9,96	0,00	0,09	0,99	0,05	14,52	9,22	7,06	0,90
Итого за Полдник			410	4,49	6,31	43,70	0,17	39,13	13,03	1,90	43,37	128,88	53,19	2,71

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	31,69	36,76	166,46	1 121,94
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед	77,704								
Полдник	22,296	0,96	50,21	213,11	10,20	241,48	547,19	182,90	12,44

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

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

Утверждаю

Директор В.И. Гордеев С.А.

ОВД11 Дети 7-11 лет Питание

# Меню

среда

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<b>Обед</b>															
Салат из квашеной капусты с луком 80		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 из овощей со сметаной 200гр.		117	200	1,71	6,24	9,20	100,37	0,06	16,45	83,23	1,87	40,59	46,94	19,77	0,68
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
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*			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 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			790	27,41	29,75	114,82	837,61	0,58	17,21	187,24	5,62	250,01	396,25	106,32	5,74

<b>Полдник</b>															
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
Фрукты свежие 140г		82	140шт.	0,56	0,56	13,72	65,80	0,04	14,00	7,00	0,28	22,40	15,40	12,60	0,84
Булочка с изюмом печёная		234	100	7,34	9,61	50,28	324,21	0,10	0,25	31,76	3,92	53,14	108,04	17,92	1,25
Итого за Полдник			440	8,10	10,17	74,07	431,09	0,14	14,35	39,26	4,20	89,87	131,69	36,96	2,94

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	35,51	39,92	188,88	1 268,70
Мин.предел				

Обед	% калорийность	Витамины				Минералы								
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо					
Обед	66,021													
Полдник	33,979	0,73	31,56	226,50	9,82	339,88	527,93	143,28	8,68					

Заведующая производством

Жилина Ольга Геннадьевна

Медицинская сестра диетическая

Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"

Директор М.В. Шинкина Общественное С.А.

ОВД11 Дети 7-11 лет ШКОЛЬНОЕ питание

# Меню

четверг 2

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<b>Обед</b>															
Сок фруктовый 180мл.		501	180			18,90	75,60	0,02	3,60	0,02	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52
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
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
Рыба, тушенная 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		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
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	22,81	17,57	110,03	691,37	0,71	55,55	245,87	7,51	218,16	477,86	161,00	9,53

<b>Полдник</b>															
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
Запеканка манная 200		241	200 шт.	6,31	4,08	43,75	238,69	0,07	0,02	24,26	1,63	31,42	62,77	12,82	0,66
Джем.		814	30	0,12		19,50	75,00					4,20	2,70	2,10	0,39
Итого за Полдник			430	10,40	7,28	89,07	463,61	0,11	1,02	46,38	1,74	161,14	181,67	45,92	2,09

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	33,21	24,84	199,10	1 154,98
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед	59,86								
Полдник	40,14	0,82	56,57	292,24	9,25	379,30	659,53	206,91	11,62

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

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

\*Утверждено

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

# Меню

пятница

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<b>Обед</b>															
Огурцы соленые 60гр.		513	60 шт.	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,02	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36
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
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
компот*			200	0,32		16,46	67,12	0,01		58,30	0,55	16,20	14,60	10,50	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			750	18,90	17,78	100,36	639,99	0,61	50,35	215,48	4,77	176,84	304,06	120,94	6,01

<b>Полдник</b>															
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
Фрукты свежие 140г		82	140шт.	0,56	0,56	13,72	65,80	0,04	14,00	7,00	0,28	22,40	15,40	12,60	0,84
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
Итого за Полдник			440	8,84	3,86	88,98	444,82	0,18	14,10	17,85	1,71	58,56	97,98	33,23	2,75

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	27,74	21,64	189,34	1 084,81
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед	58,996								
Полдник	41,004	0,79	64,45	233,33	6,48	235,40	402,04	154,16	8,77

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

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

"Утверждаю"

Директор  Огородников С.А.

ОВД18 Дети 17-18 лет

# Меню

понедельник

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<b>Завтрак</b>															
Каша геркулесовая варка 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 180		464,02	180	1,55	1,13	12,55	67,35	0,03	0,45	9,90	0,07	61,94	53,26	13,11	0,17
Бутерброд с маслом 50/20 11-17		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
Фрукты свежие 140г		82	140шт.	0,56	0,56	13,72	65,80	0,04	14,00	7,00	0,28	22,40	15,40	12,60	0,84
Итого за Завтрак			590	15,23	29,23	90,50	692,55	0,52	15,55	176,10	1,56	315,13	385,49	119,28	4,77

<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	66,58	708,77	8,77	298,11	519,78	183,18	8,83

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	41,14	57,92	226,99	1 602,32
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	43,222								
Обед	56,778	1,34	84,13	884,87	10,33	611,23	905,27	302,46	13,60

Заведующая производством

Жилина Ольга Геннадьевна

Медицинская сестра диетическая

Черепанцева Ксения Алексеевна



Директор Огородников С.А.  
**ОВД18 Дети 12/18лет**

## Меню

вторник

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
бутерброд с маслом 50/20 шт. 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
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 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			570	17,47	27,29	57,80	550,20	0,36	2,00	178,00	0,82	525,10	413,51	86,45	3,89

<b>Обед</b>															
Сок фруктовый 180мл.		501	180			18,90	75,60	0,02	3,60	0,02	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52
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
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
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 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 Обед			890	30,08	36,00	126,88	953,91	0,64	38,74	167,01	6,66	245,63	347,07	108,31	9,42

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	47,55	63,29	184,68	1 504,12
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	36,58								
Обед	63,42	1,01	40,74	345,01	7,48	770,73	760,58	194,76	13,31

Заведующая производством Жилина Ольга Геннадьевна

Медицинская сестра диетическая Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утвержден"

Директор Ирина Ширшова ООО "Специальное питание" С.А.

ОВД18 Деги 12/18/206

# 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
Бутерброд с маслом 50/20 с.н.-17/206		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 180		462	180	3,23	2,64	13,84	93,71	0,04	0,90	19,87	0,10	115,25	95,41	22,90	0,60
Фрукты свежие 140г		82	140шт.	0,56	0,56	13,72	65,80	0,04	14,00	7,00	0,28	22,40	15,40	12,60	0,84
Итого за Завтрак			590	14,41	24,68	84,98	628,61	0,37	15,96	162,69	1,29	346,44	304,39	77,42	3,91

<b>Обед</b>															
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
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 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	31,06	33,43	133,20	966,63	0,98	14,13	1 062,74	10,54	252,10	504,13	178,94	9,61

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	45,47	58,11	218,19	1 595,24
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	39,405								
Обед	60,595	1,36	30,09	1 225,42	11,82	598,54	808,52	256,37	13,52

Заведующая производством

Жилина Ольга Геннадьевна

Медицинская сестра диетическая

Черепанцева Ксения Алексеевна



"Утверждаю"

Директор

ОВД18

Дети 12-18 лет

Огородников С.А.

ШКОЛЬНОЕ

питание"

# Меню

четверг

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
<b>Завтрак</b>																
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	
Суп молочный с макаронными изделиями 250гр.		140		250	7,28	6,39	24,66	188,80	0,10	1,75	49,75	0,20	223,14	175,65	28,79	0,47
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
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
Итого за Завтрак				560	17,98	27,14	62,24	569,80	0,36	2,35	256,29	0,79	384,52	385,40	67,13	4,37

<b>Обед</b>																
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
Сок фруктовый 180мл.		501		180			18,90	75,60	0,02	3,60	0,02	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52
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	145,51	913,42	0,73	23,47	311,82	7,31	256,18	519,62	171,13	9,22

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	44,69	51,58	207,75	1 483,22
Макс. предел				
Мин. предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	38,416								
Обед	61,584	1,09	25,82	568,11	8,10	640,69	905,01	238,26	13,59

Заведующая  
производством

Жилина Ольга Геннадьевна

Медицинская  
сестра диетическая

Черепанцева Ксения Алексеевна

\*Утверждено:

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

# Меню

пятница

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	6,05	6,53	28,63	200,90	0,22	0,80	40,10	0,15	112,46	143,40	37,10	0,94
Сыр порционный 20гр.			20шт.	5,36	5,04		66,80	0,00		35,80	0,04	200,00	108,00	10,00	0,22
Фрукты свежие 140г		82	140шт.	0,56	0,56	13,72	65,80	0,04	14,00	7,00	0,28	22,40	15,40	12,60	0,84
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
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 Завтрак		590		14,67	12,37	67,25	447,53	0,39	17,78	83,54	0,54	389,57	315,33	79,30	4,02

<b>Обед</b>															
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
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
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
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
Фрикадельки нежные паровые			100шт.	14,67	8,32	7,38	161,53	0,11		0,04	0,26	30,70	96,43	15,81	1,71
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			920	46,17	20,22	150,87	969,01	1,53	26,10	189,14	5,40	336,26	571,39	210,02	14,52

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	60,84	32,60	218,12	1 416,54
Макс предел				
Мин. предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	31,593								
Обед	68,407	1,92	43,88	272,69	5,94	725,83	886,72	289,32	18,54

Заведующая производством

Жилина Ольга Геннадьевна

Медицинская сестра диетическая

Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"

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

# Меню

понедельник



Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<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>														
Фрукты свежие 140г	82	140шт.	0,56	0,56	13,72	65,80	0,04	14,00	7,00	0,28	22,40	15,40	12,60	0,84
Пудинг творожный запеченный 180 гр	285,01	180	25,37	11,75	33,61	340,62	0,08	0,70	115,49	1,62	255,95	355,31	40,31	1,28
Какао с сахаром 200мл	1 030	200	1,21	0,88	21,40	98,65	0,01		0,15	0,02	6,80	32,75	21,25	1,16
Варенье 20гр.	814	20			11,00	44,00	0,00		0,60	0,06	2,00	2,00	1,40	0,18
Итого за Полдник		540	27,14	13,18	79,73	549,07	0,13	14,70	123,24	1,96	287,15	405,46	75,56	3,46

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	53,05	41,88	216,22	1 458,84
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед	62,363								
Полдник	37,637	0,96	83,28	832,01	10,75	583,25	925,24	258,74	12,29

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

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

\*Утвержден\*

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

# Меню

вторник

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Обед</b>														
Сок фруктовый 180мл.	501	180			18,90	75,60	0,02	3,60	0,02	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52
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
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
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 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 Обед		890	30,08	36,00	126,88	953,91	0,64	38,74	167,01	6,66	245,63	347,07	108,31	9,42
<b>Полдник</b>														
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
Пирожек печёный с яблоком 100		1шт.	5,83	5,37	50,16	282,27	0,10	2,80	11,90	2,62	21,15	61,68	12,40	0,99
Итого за Полдник		201	7,53	6,62	62,58	350,85	0,12	3,40	23,40	2,67	93,23	114,93	25,34	1,89

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	37,61	42,62	189,45	1 304,76
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед	73,11								
Полдник	26,89	0,76	42,14	190,41	9,33	338,86	461,99	133,65	11,31

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

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

"Утверждено"

Директор

ОВД18

Дети 12 лет

Сборников С.А.

Питание

# Меню

среда

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Обед</b>														
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
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 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	31,06	33,43	133,20	966,53	0,98	14,13	1 062,74	10,54	252,10	504,13	178,94	9,61

<b>Полдник</b>														
Фрукты свежие 140г	82	140шт.	0,56	0,56	13,72	65,80	0,04	14,00	7,00	0,28	22,40	15,40	12,60	0,84
Шанежка с картофелем 100гр.	540,08	100	9,19	9,66	60,67	378,51	0,18	13,96	54,57	1,42	77,31	146,57	32,90	1,52
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		440	10,07	10,22	90,85	511,43	0,23	27,96	119,87	2,25	115,91	176,57	56,00	2,71

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс. предел	41,13	43,66	224,05	1 478,06
Мин. предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед	65,399								
Полдник	34,601	1,21	42,09	1 182,60	12,78	368,01	680,70	234,94	12,32

Заведующая  
производством

Жилина Ольга Геннадьевна

Медицинская  
сестра диетическая

Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"

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



## Меню

четверг

Наименование Блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Обед</b>														
Рассольник Ленинградский со сметаной 250 г. КБЖУ	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
Сок фруктовый 180мл.	501	180			18,90	75,60	0,02	3,60	0,02	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52
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	145,51	913,42	0,73	23,47	311,82	7,31	256,18	519,62	171,13	9,22

<b>Полдник</b>														
Омлет с зеленым горошком 200 гр	269,05	200	13,66	17,72	6,92	242,80	0,14	0,80	262,03	1,77	153,84	269,76	29,28	2,40
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		400	15,36	18,97	19,34	311,38	0,16	1,40	273,53	1,82	225,92	323,00	42,22	3,30

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	42,07	43,41	164,85	1 224,80
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед	74,577								
Полдник	25,423	0,88	24,87	585,35	9,14	482,09	842,62	213,35	12,52

Заведующая  
производством

Жилина Ольга Геннадьевна

Медицинская  
сестра диетическая

Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"

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

# Меню

пятница

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<b>Обед</b>															
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
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
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
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
Фрикадельки нежные паровые			100шт.	14,67	8,32	7,38	161,53	0,11		0,04	0,26	30,70	96,43	15,81	1,71
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			920	46,17	20,22	150,87	969,01	1,53	26,10	189,14	5,40	336,26	571,39	210,02	14,52
<b>Полдник</b>															
Ватрушка с повидлом		802	104шт.	7,56	5,14	66,83	351,84	0,12	0,25	18,63	2,28	47,69	95,16	16,47	1,27
Фрукты свежие 140г		82	140шт.	0,56	0,56	13,72	65,80	0,04	14,00	7,00	0,28	22,40	15,40	12,60	0,84
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 Полдник			444	8,53	5,71	90,68	461,16	0,16	17,23	26,27	2,57	87,30	120,39	36,37	3,05

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	54,70	25,93	241,55	1 430,17
Мин.предел				

Обед Полдник	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед	67,755								
Полдник	32,245	1,69	43,33	215,42	7,97	423,56	691,78	246,39	17,57

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

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

"Утверждено"

Директор *С.А. Герродников* Герродников С.А.

ОВД18 Дети (2-18 лет)

# Меню

понедельник 2

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Завтрак</b>														
Суп молочный с рисом 200гр. КНЕОВ	54,18	200	5,27	5,10	18,86	144,79	0,07	1,40	39,80	0,18	173,52	149,10	27,78	0,31
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
Сыр порционный 20гр.		20шт.	5,36	5,04		66,80	0,00		35,80	0,04	200,00	108,00	10,00	0,22
Какао с молоком 180	462	180	3,23	2,64	13,84	93,71	0,04	0,90	19,87	0,10	115,25	95,41	22,90	0,60
Фрукты свежие 140г	82	140шт.	0,56	0,56	13,72	65,80	0,04	14,00	7,00	0,28	22,40	15,40	12,60	0,84
Итого за Завтрак		570	16,70	13,58	61,18	441,60	0,27	16,30	102,47	0,66	548,66	406,61	85,57	3,05

<b>Обед</b>														
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
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
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
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	32,92	29,46	98,10	797,80	0,71	120,82	946,58	9,35	331,89	418,70	171,10	7,64

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	49,62	43,04	159,28	1 239,39
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	35,63								
Обед	64,37	0,99	137,12	1 049,05	10,01	880,55	825,31	256,67	10,89

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

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



"Утверждаю"

Директор О.И. Школьников С.А.

ОВД18 Дети 12-18 лет

# Меню

вторник 2

Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<b>Завтрак</b>														
Каша пшеничная молочная жидкая 250г	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

Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<b>Обед</b>														
Сок фруктовый 180мл.	501	180			18,90	75,60	0,02	3,60	0,02	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52
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 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
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	30,93	35,39	142,23	1 007,17	0,96	12,54	238,06	9,98	239,16	488,31	155,33	11,21

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
	48,78	71,18	213,14	1 688,18
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	40,34								
Обед	59,66	1,44	14,17	542,20	11,43	545,30	896,27	212,24	16,16

Заведующая производством \_\_\_\_\_

Жилина Ольга Геннадьевна

Медицинская сестра диетическая \_\_\_\_\_

Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждено"

Директор **ОВД18 Детки 12-18 лет** **Школьное питание** **Организация С.А.**

# Меню

среда 2

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<b>Завтрак</b>															
Омлет натуральный 200г.		268	200шт.	17,70	23,55	4,56	301,97	0,12	0,77	366,49	2,25	166,73	334,84	25,85	3,20
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 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
Чай с сахаром 180г			180	0,18		13,56	54,97	0,00	0,09	0,45		12,83	7,42	5,76	0,78
Фрукты свежие 140г		82	140шт.	0,56	0,56	13,72	65,80	0,04	14,00	7,00	0,28	22,40	15,40	12,60	0,84
Итого за Завтрак			570	26,08	29,39	46,60	560,04	0,29	14,86	409,74	2,62	439,46	504,36	66,51	6,12

<b>Обед</b>															
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 из овощей со сметаной 250гр.		117	250	2,08	7,30	11,41	120,31	0,07	20,56	100,04	2,33	48,59	57,18	24,51	0,85
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
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*			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 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			940	32,14	36,22	135,92	999,80	0,71	21,73	213,00	7,39	299,76	480,11	129,94	6,94

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	58,22	65,61	182,52	1 559,84
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	35,904								
Обед	64,096	1,00	36,58	622,74	10,02	739,21	984,47	196,45	13,06

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

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

"Утверждено"

Директор Городникова С.А.

ОВД18 Дети 12-18 лет

# Меню

четверг

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Завтрак</b>														
Каша рисовая молочная 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 ст1-17	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 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	18,17	25,06	119,61	780,80	0,54	1,98	156,11	0,72	377,76	413,83	110,20	5,45

<b>Обед</b>														
Сок фруктовый 200мл.	501	200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
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
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
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 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
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 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		890	25,35	21,64	128,75	812,78	0,83	65,97	246,64	9,24	254,22	541,03	185,59	11,22

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	43,52	46,70	248,36	1 593,58
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	48,997								
Обед	51,003	1,37	67,95	402,76	9,96	631,98	954,86	295,79	16,67

Заведующая производством

Жилина Ольга Геннадьевна

Медицинская сестра диетическая

Черепанцева Ксения Алексеевна

\*Утверждаю

Директор *Молодцова* Огородников С.А.

ОВД18 Дети 12 лет

питание

# Меню

пятница 2

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
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 сахаром 180г			180	0,18		13,56	54,97	0,00	0,09	0,45		12,83	7,42	5,76	0,78
Фрукты свежие 140г		82	140шт.	0,56	0,56	13,72	65,80	0,04	14,00	7,00	0,28	22,40	15,40	12,60	0,84
Итого за Завтрак			590	16,52	12,58	84,42	524,27	0,34	15,15	89,07	1,04	439,22	318,40	70,19	4,11

<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
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
Картофель тушеный с мясом компот*		233,03	220	10,69	11,68	30,67	271,24	0,16	37,30	83,54	2,29	25,58	114,64	46,32	1,75
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	21,95	20,23	115,48	735,72	0,73	59,09	239,30	5,56	208,61	361,72	143,05	7,23

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
	38,47	32,82	199,90	1 259,99
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	41,609								
Обед	58,391	1,07	74,24	328,37	6,60	647,82	680,12	213,23	11,34

Заведующая производством

Жилина Ольга Геннадьевна

Медицинская сестра диетическая

Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утвержденной"

Директор С.А. Черепанцева ООО "Ситение"  
 ОВД18 Дети 12-18 лет

# Меню

понедельник 2

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<b>Обед</b>															
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
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
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 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			870	32,90	29,46	96,99	793,29	0,71	120,81	946,47	9,34	330,27	417,67	170,32	7,74

<b>Полдник</b>															
Фрукты свежие 140г		82	140шт.	0,56	0,56	13,72	65,80	0,04	14,00	7,00	0,28	22,40	15,40	12,60	0,84
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
Булочка 100гр.		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
Итого за Полдник			440	13,63	15,88	101,40	620,61	0,22	15,28	66,79	5,46	200,94	248,40	60,70	3,11

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	46,53	45,34	198,39	1 413,90
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед	56,107								
Полдник	43,893	0,93	136,09	1 013,27	14,80	531,21	666,07	231,02	10,85

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

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

"Утверждаю"

Директор  О.Г. Жилина  
 ОВД18 Дети 12-19 лет

# Меню

вторник 1

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<b>Обед</b>															
Сок фруктовый 180мл		501	180			18,90	75,60	0,02	3,60	0,02	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52
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 гороховый со сметаной 250гр г. кп: 09		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
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	30,93	35,39	142,23	1 007,17	0,96	12,54	238,06	9,98	239,16	488,31	155,33	11,21

<b>Полдник</b>															
Картофель печеный 200г		7,15	200	3,90	4,78	31,79	185,71	0,16	39,00	0,04	1,78	20,97	113,18	44,94	1,77
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
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
Итого за Полдник			410	4,49	6,31	43,70	250,15	0,17	39,13	13,03	1,90	43,37	128,88	53,19	2,71

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	35,42	41,70	185,93	1 257,32
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед	80,104								
Полдник	19,896	1,13	51,67	251,09	11,87	282,53	617,19	208,51	13,92

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

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

"Утверждаю"

"ШКОЛЬНОЕ"

Директор *М.И.Иванов* Городской С.А.

ОВД18 Дети 12-18лет

# Меню

среда *2*

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Обед</b>														
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 из овощей со сметаной 250гр.	117	250	2,08	7,30	11,41	120,31	0,07	20,56	100,04	2,33	48,59	57,18	24,51	0,85
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
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*		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 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		940	32,14	36,22	135,92	999,80	0,71	21,73	213,00	7,39	299,76	480,11	129,94	6,94

<b>Полдник</b>														
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
Фрукты свежие 140г	82	140шт.	0,56	0,56	13,72	65,80	0,04	14,00	7,00	0,28	22,40	15,40	12,60	0,84
Булочка с изюмом печёная	234	100	7,34	9,61	50,28	324,21	0,10	0,25	31,76	3,92	53,14	108,04	17,92	1,25
Итого за Полдник		440	8,10	10,17	74,07	431,09	0,14	14,35	39,26	4,20	89,87	131,69	36,96	2,94

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	40,23	46,39	209,98	1 430,89
Мин.предел				

Обед	% калорийность	Витамины				Минералы								
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо					
Обед	69,873													
Полдник	30,127	0,85	36,08	252,26	11,59	389,63	611,79	166,90	9,88					

Заведующая производством

Жилина Ольга Геннадьевна

Медицинская сестра диетическая

Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"

Директор

ОВД18

Дети 12-16 лет

Игорь Николаевич С.А.

# Меню

четверг

Наименование блюд    Рецепт/ра    Выход    Белки    Жиры    Углеводы    Калорийность    В1    С    А    Е    Кальций    Фосфор    Магний    Железо

## Обед

Сок фруктовый 180мл	501	180			18,90	75,60	0,02	3,60	0,02	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52
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
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
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 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
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 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	25,35	21,64	126,65	804,38	0,83	65,57	246,64	9,22	252,82	539,63	184,79	10,94

## Полдник

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
Запеканка манная 200	241	200 шт.	6,31	4,08	43,75	238,69	0,07	0,02	24,26	1,63	31,42	62,77	12,82	0,66
Джем	814	30	0,12		19,50	75,00					4,20	2,70	2,10	0,39
Итого за Полдник		430	10,40	7,28	89,07	463,61	0,11	1,02	46,38	1,74	161,14	181,67	45,92	2,09

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	35,76	28,92	215,72	1 267,99
Мин.предел				

Обед	% калорийность	Витамины				Минералы			
	63,437	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Полдник	36,563	0,95	66,59	293,02	10,96	413,96	721,30	230,71	13,03

Заведующая производством \_\_\_\_\_

Жилина Ольга Геннадьевна

Медицинская сестра диетическая \_\_\_\_\_

Черепанцева Ксения Алексеевна



\*Утверждено\*

Директор  
ОВД18 Дети 12-18 лет



# Меню

пятница

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<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
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
Картофель тушеный с мясом компот*		233,03	220	10,69	11,68	30,67	271,24	0,16	37,30	83,54	2,29	25,58	114,64	46,32	1,75
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	0,68	24,60	120,00	0,26			0,20	43,80	75,00	24,00	1,70
Итого за Обед			890	21,95	20,23	115,48	735,72	0,73	59,09	239,30	5,56	206,61	361,72	143,05	7,23

<b>Полдник</b>															
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
Фрукты свежие 140г		82	140шт.	0,56	0,56	13,72	65,80	0,04	14,00	7,00	0,28	22,40	15,40	12,60	0,84
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
Итого за Полдник			440	8,84	3,86	88,98	444,82	0,18	14,10	17,85	1,71	58,56	97,98	33,23	2,75

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	30,79	24,09	204,46	1 180,54
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед	62,321								
Полдник	37,679	0,91	73,19	257,15	7,27	267,17	459,70	176,28	9,99

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

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