

е. Д. Д. Д.

Согласовано:

Утверждаю:

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

Директор ООО «Общепит сервис»

А.С. Лундина

« 10 » _____ 2022 г.

А.В. Морозов

« 10 » _____ 2022 г.

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

МБОУ СКОШИ ЧГО г. Чайковский

(7-11 лет), (12-18 лет)

Осень - Зима 2022 года.

Директор
ОВД11



Меню

понедельник

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Каша геркулесовая вязкая 188	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 с молоком 200мл	721,17	200	3,45	2,50	17,95	110,00	0,06	1,00	22,00	0,15	123,10	119,00	26,20	0,36
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
Хлеб пшеничный 30 г	13,6	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,12			0,06	37,50	36,70	12,30	1,08
Итого за Завтрак		400	12,80	33,53	62,49	561,38	0,37	1,83	175,15	1,12	288,62	349,19	93,34	2,96
11:00														
Яблоки 200	82,01	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
Итого за 11:00		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														
Компот из смеси сухофруктов 200	495	200	1,04	0,06	20,20	82,96	0,02		116,60	1,10	41,34	29,21	23,03	0,67
Котлеты из говядины 90	339,02	90	16,40	14,35	14,31	251,05	0,17	0,21	4,63	1,27	72,45	195,80	30,49	2,64
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
Салат из свежлы с сыром и растительным маслом 60	32,02	60	2,03	4,81	4,65	69,54	0,02	5,28	9,29	1,61	66,27	47,62	13,96	0,80
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
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		790	33,15	29,68	126,10	910,69	0,72	24,54	244,43	5,28	327,28	492,47	129,87	8,36
15:00														
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
Шанежка с картофелем	540	50	4,60	4,85	30,35	189,52	0,09	6,98	27,28	0,72	36,74	73,38	16,47	0,76
Итого за 15:00		250	4,80	4,85	40,42	230,60	0,09	7,08	27,78	0,72	53,07	81,63	22,91	1,61
Ужин														
Компот из изюма 200	494	200	0,46	0,10	24,24	98,20					25,34	25,81	10,43	0,63
Котлеты рыбные 90г	307,03	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
Пюре картофельное 150	377	150	3,27	5,96	21,76	154,43	0,11	25,52	35,35	0,10	43,47	95,82	32,40	1,19
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		530	23,57	11,41	100,52	595,65	2,84	25,74	45,25	1,45	238,99	400,88	109,43	5,74
На ночь														
Булочка домашняя 50	177	50шт.	3,82	5,72	32,40	201,89	0,06		34,13	0,59	10,24	37,49	6,19	0,51
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 На ночь		250	8,82	10,72	54,40	355,89	0,12	1,80	78,13	0,59	252,24	225,49	36,19	0,71

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	83,94	86,00	405,53	2 748,21
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	20,427								
11:00	3,42	4,19	80,98	580,74	9,55	1 192,19	1 570,86	409,74	20,59
Обед	33,138								
15:00	8,391								
Ужин	21,674								
На ночь	12,95								

Врач диетолог

Травникова Елена Валерьевна

Директор
ОВД18 Дети 12-14 лет

Меню

ПОНДЕЛЬНИК

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Каша геркулесовая вязкая 200	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 с молоком 200мл	721,17	200	3,45	2,50	17,95	110,00	0,06	1,00	22,00	0,15	123,10	119,00	26,20	0,36
Масло сливочное 30 гр	79,08	30	0,30	21,75	0,42	198,60	0,00		135,00	0,30	7,20	9,00	0,15	0,30
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		460	15,15	37,13	72,48	688,60	0,43	3,10	233,20	1,42	331,29	413,02	111,62	3,50
11:00														
Яблоки 200	82,01	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
Итого за 11:00		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														
Компот из смеси сухофруктов 200	495	200	1,04	0,06	20,20	82,96	0,02		116,60	1,10	41,34	29,21	23,03	0,67
Котлеты из говядины 100	339	100	18,22	15,94	15,90	278,95	0,19	0,23	5,14	1,41	80,33	217,56	33,87	2,93
Макаронные изделия отварные 180 гр	256,05	180	6,20	6,49	44,18	261,71	0,10		36,45	0,08	24,37	55,67	10,51	0,64
Салат из свеклы с сыром и растительным маслом	32	100	3,38	8,02	7,74	116,02	0,03	8,80	15,54	2,69	110,48	79,54	23,27	1,32
Суп крестьянский с крупой 250/10	174,01	250	2,53	4,82	13,83	109,70	0,06	23,80	100,71	1,26	41,82	72,20	21,21	0,77
Хлеб пшеничный 100 г	13,08	100	7,60	0,80	49,20	235,00	0,41			0,19	125,00	129,00	41,00	3,60
Хлеб ржано- пшеничный 60 г	13,08	60	3,95	0,56	24,60	120,00	0,26			0,20	43,80	75,00	24,00	1,70
Итого за Обед		990	42,94	36,79	175,65	1204,33	1,07	32,83	274,44	0,92	467,13	658,18	176,89	11,84
15:00														
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
Шанежка с картофелем	540	50	4,60	4,85	30,35	189,52	0,09	6,98	27,28	0,72	38,74	73,38	16,47	0,76
Итого за 15:00		250	4,80	4,85	40,42	230,60	0,09	7,08	27,78	0,72	53,07	81,63	22,91	1,61
Ужин														
Компот из изюма 200	494	200	0,46	0,10	24,24	96,20					25,34	25,81	10,43	0,63
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
Пюре картофельное 180	377	180	3,93	7,16	26,11	185,28	0,13	30,61	42,42	0,12	52,09	114,72	38,87	1,43
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	0,56	24,60	120,00	0,26			0,20	43,80	75,00	24,00	1,70
Итого за Ужин		590	27,04	13,34	114,57	683,04	3,21	30,86	53,32	1,68	270,82	462,40	127,23	6,66
На ночь														
Булочка домашняя 50	177	50шт.	3,62	5,72	32,40	201,89	0,08		34,13	0,59	10,24	37,49	6,19	0,51
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 На ночь		250	8,82	10,72	54,40	355,89	0,12	1,80	78,13	0,59	252,24	225,49	36,19	0,71

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	99,55	103,64	477,12	3 256,47
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	21,146								
11:00	2,887	4,97	94,67	669,87	11,72	1 406,55	1 862,73	492,84	25,51
Обед	36,983								
15:00	7,081								
Ужин	20,975								
На ночь	10,929								

Врач диетолог

Травникова Елена Валерьевна

Директор
ОВД11 Дети 7-11лет



Меню

Составлено
12.05.2015
вторник

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Каша пшеничная молочная жидкая 150	233,08	150	4,79	9,60	21,67	194,94	0,17	0,68	59,85	0,18	94,57	115,48	28,64	0,72
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 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		400	14,13	16,13	48,85	400,82	0,31	1,28	107,15	0,33	404,15	315,42	63,68	2,92
11:00														
Сок фруктовый 200	501	200			23,40	94,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Итого за 11:00		200			23,40	94,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Обед														
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
Котлета куриная 90	5 501	90шт.	14,04	6,04	8,30	194,68	0,12		28,36	0,43	34,14	133,82	19,15	1,88
Отвар из шиповника 200	494	200	0,69	0,25	19,66	98,80	0,01	200,00	163,40	0,76	13,40	4,00	4,00	5,63
Салат из капусты белокачанной с растительным маслом 60г	1,42	60	1,04	3,72	5,91	61,39	0,02	25,08	40,90	1,67	29,69	19,77	10,66	0,38
Суп гороховый со сметаной 200	127,26	200	6,66	4,67	18,19	142,14	0,28	4,85	83,06	0,98	40,64	87,64	33,64	2,25
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
Итого за Обед		790	34,32	20,76	123,30	882,53	1,05	229,93	342,71	4,13	251,17	495,63	195,24	16,52
15:00														
Йогурт 125г		125шт.	3,50	3,13	13,75	97,50	0,05	0,75			152,50	120,00	18,75	0,13
Пирожок печеный с капустой 60г	687,01	60 шт.	4,24	3,51	28,59	168,60	0,06	10,88	26,90	0,60	29,29	53,79	10,70	0,67
Итого за 15:00		185	7,74	6,64	42,34	266,10	0,11	11,63	26,90	0,60	181,79	173,79	29,45	0,79
Ужин														
Запеканка из творога с морковью 180 гр	189,05	180	12,54	11,28	18,90	238,46	0,14	7,42	1 318,27	2,57	169,48	246,59	69,09	1,99
Молоко сгущенное		30	2,16	2,55	16,80	96,00	0,02	0,30	0,01		92,10	65,70	10,20	0,06
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 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 Ужин		500	21,34	14,67	66,77	573,04	0,53	7,82	1 318,78	2,80	367,61	435,04	122,23	5,33
На ночь														
Булочка "Нежная" 50	560	50шт.	2,65	0,95	55,03	236,69	0,04	0,13	2,86	0,45	27,69	37,01	9,05	0,96
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 На ночь		250	8,65	5,95	63,03	336,69	0,12	1,53	46,86	0,45	267,69	227,01	37,05	1,16

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	86,18	64,15	387,68	2 553,18
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	15,699								
11:00	3,682	2,15	258,18	1 842,42	8,50	1 486,41	1 660,69	455,64	30,02
Обед	34,566								
15:00	10,422								
Ужин	22,444								
На ночь	13,187								

Врач диетолог

Травникова Елена Валерьевна

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Каша пшеничная молочная жидкая 200.	233,16	200	6,37	10,39	28,97	238,46	0,22	0,90	64,80	0,20	125,57	153,20	38,27	0,96
Сыр порционный 20гр		20шт.	5,36	5,04		66,80	0,00		35,80	0,04	200,00	106,00	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 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		450	15,71	16,92	56,15	444,34	0,37	1,50	112,10	0,35	435,15	353,15	73,51	3,16

11:00

Сок фруктовый 200	501	200			23,40	94,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Итого за 11:00		200			23,40	94,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80

Обед

Каша гречневая рассыпчатая 180	202	180	6,55	6,30	36,28	228,03	0,29		32,40	0,08	49,82	163,08	109,55	4,37
Котлета куриная 100		100шт.	15,80	6,71	9,25	216,36	0,13		31,51	0,48	37,99	148,69	21,30	1,87
Отвар из шиповника 200	494	200	0,68	0,25	19,66	96,80	0,01	200,00	163,40	0,76	13,40	4,00	4,00	5,63
Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	1	100	1,73	6,20	9,85	102,30	0,03	41,79	67,89	2,78	49,16	32,93	17,74	0,63
Суп гороховый со сметаной 250	127	250	8,26	6,33	22,65	172,53	0,35	6,05	99,82	1,21	48,90	108,05	41,85	2,81
Хлеб пшеничный 100 г	13,06	100	7,60	0,80	49,20	235,00	0,41			0,19	125,00	129,00	41,00	3,60
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		990	44,30	26,25	171,60	1171,01	1,48	247,84	396,02	5,70	368,07	660,75	259,43	20,61

15:00

Йогурт 125г		125шт.	3,50	3,13	13,75	97,50	0,05	0,75			152,50	120,00	18,75	0,13
Пирожок печеный с капустой 60г	687,01	60 шт.	4,24	3,51	28,59	168,60	0,06	10,68	26,90	0,60	29,29	53,79	10,70	0,67
Итого за 15:00		185	7,74	6,64	42,34	266,10	0,11	11,63	26,90	0,60	181,79	173,79	29,45	0,79

Ужин

Запеканка из творога с морковью 200 гр	189,01	200	13,94	12,48	20,96	264,35	0,15	8,25	1464,80	2,84	188,52	274,07	76,80	2,21
Молоко сгущеное		30	2,16	2,55	16,80	96,00	0,02	0,30	0,01		92,10	65,70	10,20	0,06
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
Чай с сахаром 200	457	200	0,20		10,07	41,08	0,00	0,10	0,50		14,33	8,25	6,44	0,65
Итого за Ужин		540	34,06	16,09	97,03	638,93	0,63	8,65	1465,31	3,14	401,25	437,61	137,94	6,62

На ночь

Булочка "Нежная" 50	560	50шт.	2,65	0,95	55,03	236,69	0,04	0,13	2,66	0,45	27,69	37,01	9,05	0,96
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 На ночь		250	8,65	5,95	63,03	336,69	0,12	1,53	46,66	0,45	267,69	227,01	37,05	1,16

Коп-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	100,54	71,84	453,45	2951,08
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	15,057								
11:00	3,185	2,74	275,14	2046,20	10,43	1667,95	1916,21	545,37	35,14
Обед	38,681								
15:00	9,017								
Ужин	21,651								
На ночь	11,409								

Врач диетолог

Травникова Елена Валерьевна



Директор
ОБД11 Дети 7-11 лет Морозов А.В.

Меню

Регистратор ШБОУ школы 170
с. Кудрино среда

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
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
Каша манная молочная жидкая 150	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
Масло сливочное 20 гр	79	20шт.	0,20	14,50	0,28	132,40	0,00		90,00	0,20	4,60	6,00	0,10	0,20
Хлеб пшеничный 30 г	13,6	30	2,28	0,24	14,78	70,50	0,12			0,06	37,50	38,70	12,30	1,08
Яйцо варёное	551	1шт.	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		401	16,41	27,48	65,54	579,74	0,36	1,80	251,53	1,07	295,94	339,21	64,20	3,67

11:00

Бананы 200	82,03	200	2,18	0,66	40,48	178,00	0,08	20,00	40,00	0,80	16,00	56,00	84,00	1,20
Итого за 11:00		200	2,18	0,66	40,48	178,00	0,08	20,00	40,00	0,80	16,00	56,00	84,00	1,20

Обед

Компот из кураги 200	494	200	1,04	0,06	21,00	86,80	0,02	0,80	116,80	1,10	41,34	29,21	23,03	0,67
Плов из отварной говядины 220	330	220	19,57	22,25	42,69	450,03	0,16	1,87	170,42	4,43	27,94	256,28	55,76	3,02
Салат картофельный с огурцами солеными 60	43	60	0,97	3,78	7,15	66,90	0,04	8,86	46,60	1,64	10,98	31,02	12,96	0,49
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
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 200/10.	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
Итого за Обед		770	29,69	32,05	119,35	805,08	0,64	31,98	439,72	7,58	220,30	472,38	146,35	7,76

15:00

Булочка домашняя 50	177	50шт.	3,62	5,72	32,40	201,89	0,06		34,13	0,59	10,24	37,49	6,19	0,51
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 15:00		250	9,62	10,72	41,80	311,89	0,14	2,00	78,13	0,79	250,24	217,49	34,19	0,71

Ужин

Печень говяжья по-строгановски 90г	356	90	15,48	14,14	5,59	212,11	0,01	0,08	29,68	3,25	24,99	273,67	16,83	5,84
Пюре картофельное с морковью 150	378	150	2,67	6,23	18,24	146,51	0,12	19,01	710,25	0,63	65,00	100,50	49,47	1,26
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 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 Ужин		530	24,79	21,21	74,91	597,20	0,51	19,19	740,43	4,11	196,02	496,92	109,25	10,88

На ночь

Булочка с изюмом	800	50шт.	6,94	9,56	61,46	368,14	0,11		13,13	4,45	23,42	83,41	15,67	1,24
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 На ночь		250	12,14	14,56	83,46	522,14	0,17	1,80	57,13	4,45	265,42	271,41	45,67	1,44

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	94,83	106,68	425,52	3 074,05
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины			Минералы				
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	18,859								
11:00	5,79	1,79	76,78	1 608,93	18,80	1 244,00	1 853,41	483,66	25,66
Обед	28,792								
15:00	10,146								
Ужин	19,427								
На ночь	16,985								

Врач диетолог

Травникова Елена Валерьевна

Утвержден

Директор ОВД18 Даты 12-18лет Марков А.В.

Меню

Директор ОВД18 Марков А.В. среда

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
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
Каша манная молочная жидкая 200	227	200	6,62	6,58	32,54	219,20	0,09	1,06	45,82	0,62	137,81	123,08	21,11	0,44
Масло сливочное 30 гр	79,08	30	0,30	21,75	0,42	198,60	0,00		135,00	0,30	7,20	9,00	0,15	0,30
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
Яйцо варёное	551	1шт.	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	461	461	18,17	36,37	73,81	700,74	0,28	2,06	307,98	1,33	330,03	372,98	69,36	3,86
11:00														
Бананы 200	82,03	200	2,18	0,66	40,48	178,00	0,08	20,00	40,00	0,80	16,00	56,00	84,00	1,20
Итого за 11:00		200	2,18	0,66	40,48	178,00	0,08	20,00	40,00	0,80	16,00	56,00	84,00	1,20
Обед														
Компот из кураги 200	494	200	1,04	0,06	21,00	86,80	0,02	0,80	116,60	1,10	41,34	29,21	23,03	0,67
Плов из отварной говядины 250	330	250	20,33	23,86	50,24	497,92	0,17	2,21	201,32	5,03	31,84	274,37	62,47	3,17
Салат картофельный с огурцами солеными 100	43	100	1,59	6,30	11,75	110,69	0,08	14,57	77,67	2,73	17,67	50,55	21,32	0,79
Хлеб пшеничный 100 г	13,06	100	7,60	0,80	49,20	235,00	0,41			0,19	125,00	129,00	41,00	3,60
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
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 250/10.	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
Итого за Обед		960	36,65	37,57	166,08	1 150,06	0,98	43,11	524,21	9,47	318,05	608,33	194,25	10,73
15:00														
Булочка домашняя 50	177	50шт.	3,62	5,72	32,40	201,89	0,06		34,13	0,59	10,24	37,49	6,19	0,51
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 15:00		250	9,62	10,72	41,80	311,89	0,14	2,00	78,13	0,79	250,24	217,49	34,19	0,71
Ужин														
Печень говяжья по-строгановски	356	100	17,20	15,72	6,22	235,77	0,01	0,09	33,01	3,61	27,88	304,08	18,71	6,49
Пюре картофельное с морковью 180	378	180	3,20	7,47	21,89	175,80	0,14	22,80	851,97	0,75	80,29	120,58	59,49	1,53
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
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 Ужин		590	26,36	24,25	87,38	690,14	0,62	22,99	885,48	4,66	238,80	572,41	129,14	12,37
На ночь														
Булочка с изюмом	800	50шт.	6,94	9,56	61,45	368,14	0,11		13,13	4,45	23,42	83,41	15,67	1,24
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 На ночь		250	12,14	14,56	83,45	522,14	0,17	1,80	57,13	4,45	265,42	271,41	45,67	1,44

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Коп-во	107,02	124,14	493,01	3 552,97
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	19,723								
11:00	5,01	2,27	91,97	1 892,92	21,49	1 408,53	2 098,62	558,61	30,31
Обед	32,369								
15:00	8,778								
Ужин	19,424								
На ночь	14,696								

Врач диетолог

Травникова Елена Валерьевна

Директор ОВД №11 "Дети 7-11 лет" Морозов А.В.

Меню

Комитетом
Директор ОВД №11
Удмуртская Республика
четверг

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Каша рисовая молочная вязкая с сахаром 150гр	460	150	4,26	9,17	28,87	216,12	0,05	0,64	59,08	0,21	81,82	108,60	25,01	0,41
Сыр порционный 20г	12	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	14,78	70,50	0,12			0,06	37,50	38,70	12,30	1,08
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		400	13,60	15,70	56,05	422,00	0,20	1,24	105,38	0,35	391,40	303,54	60,25	2,61
11:00														
Сок фруктовый 200	501	200			23,40	94,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Итого за 11:00		200			23,40	94,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Обед														
Винегрет овощной 60	47	60	0,93	2,70	4,28	45,99	0,03	4,49	66,77	1,22	18,75	26,37	12,55	0,50
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
Котлеты рыбные любительские 90	308,01	90	16,35	5,84	6,00	143,44	2,56	1,75	224,02	1,10	61,40	208,58	33,40	1,51
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
Суп из овощей со сметаной 200/10	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
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		790	30,68	21,03	109,24	754,45	3,12	24,69	405,17	4,53	244,04	444,97	114,70	6,48
15:00														
Сок фруктовый 200	501	200			23,40	94,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Шанежка с картофелем	540	50	4,60	4,85	30,35	189,52	0,09	6,98	27,28	0,72	38,74	73,38	16,47	0,76
Итого за 15:00		250	4,60	4,85	53,75	283,52	0,11	10,98	27,30	0,92	52,74	87,38	24,47	3,56
Ужин														
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
Овощи тушеные без картофеля 150г	340	150	2,63	7,80	9,53	121,98	0,08	28,38	332,89	3,02	61,02	65,18	30,53	0,89
Тфтели 80г	422,1	80	11,98	16,67	11,96	246,51	0,13	2,19	3,73	3,77	45,92	145,21	22,21	2,07
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		620	21,15	25,35	73,23	611,59	0,60	33,56	337,22	7,21	210,64	327,10	94,25	6,04
На ночь														
Булочка "Российская" 50г	560	50шт.	3,88	7,67	32,89	221,78	0,06	0,13	43,36	0,74	25,33	47,07	7,80	0,50
Кефир 200	470	200	6,00	6,00	8,00	100,00	0,08	1,40	44,00		240,00	190,00	28,00	0,20
Итого за На ночь		250	9,88	12,67	40,89	321,78	0,14	1,53	87,36	0,74	265,33	237,07	35,80	0,70

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	79,91	79,64	356,35	2 487,34
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	18,966								
11:00	3,779	4,19	76,00	963,45	13,96	1 178,94	1 419,07	337,46	22,19
Обед	30,332								
15:00	11,399								
Ужин	24,588								
На ночь	12,937								

Врач диетолог

Травникова Елена Валерьевна



Директор
ОВД18 Дети 12-18 лет
Максимова А.В.

Меню
Врач диетолог
Травникова Елена Валерьевна
четверг

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Каша рисовая молочная вязкая с сахаром 200гр	460	200	5,65	9,81	38,47	266,18	0,07	0,85	63,77	0,25	108,26	143,82	33,34	0,54
Сыр порционный 20г	12	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 молоком 200	480	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		400	14,99	16,34	65,65	472,06	0,22	1,45	111,07	0,40	417,84	343,76	68,58	2,74
11:00														
Сок фруктовый 200	501	200			23,40	94,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Итого за 11:00		200			23,40	94,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Обед														
Винегрет овощной 100	47	100	1,56	4,46	7,11	78,35	0,05	7,48	111,29	2,03	31,25	43,93	20,93	0,83
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
Котлеты рыбные любительские 100	308	100	18,17	6,49	6,68	159,44	2,85	1,95	249,65	1,22	68,29	231,84	37,15	1,68
Макаронные изделия отварные 180 гр	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
Суп из овощей со сметаной 250/10	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
Хлеб пшеничный 100 г	13,06	100	7,60	0,80	49,20	235,00	0,41			0,19	125,00	129,00	41,00	3,60
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		990	39,64	26,27	135,13	1 023,21	3,75	31,99	498,43	6,09	353,34	594,83	161,82	9,65
15:00														
Сок фруктовый 200	501	200			23,40	94,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Шанежка с картофелем	540	50	4,60	4,85	30,35	189,52	0,09	6,98	27,28	0,72	38,74	73,38	16,47	0,76
Итого за 15:00		250	4,60	4,85	53,75	283,52	0,11	10,98	27,30	0,92	52,74	97,38	24,47	3,56
Ужин														
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
Овощи тушеные без картофеля 180г	340	180	3,15	9,36	11,38	146,12	0,10	34,02	399,47	3,62	73,16	78,11	36,61	1,07
Тефтели 90	422,18	90шт.	13,45	18,80	13,29	278,94	0,15	2,08	4,22	4,26	50,77	161,49	24,53	2,30
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		580	24,46	29,26	84,61	706,15	0,72	39,10	404,28	8,38	242,23	331,31	110,65	7,02
На ночь														
Булочка "Российская" 50г	560	50шт.	3,88	7,67	32,69	221,78	0,06	0,13	43,36	0,74	25,33	47,07	7,80	0,50
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 На ночь		250	9,88	12,67	40,69	321,78	0,14	1,53	87,36	0,74	265,33	237,07	35,80	0,70

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	93,57	89,40	423,23	2 899,72
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	16,28								
11:00	3,242	4,95	89,04	1 128,46	16,72	1 345,47	1 658,36	409,32	26,47
Обед	35,252								
15:00	9,778								
Ужин	24,352								
На ночь	11,097								

Врач диетолог

Травникова Елена Валерьевна

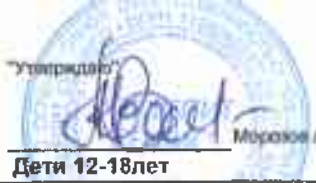
Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Завтрак															
Каша ячневая вязкая 150		220	150	5,58	5,15	29,64	191,92	0,13	0,83	35,03	0,62	130,96	188,57	28,64	0,72
Масло сливочное 20 гр		79	20шт.	0,20	14,50	0,28	132,40	0,00		90,00	0,20	4,80	6,00	0,10	0,20
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 200/107		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		400		8,48	19,89	54,82	438,35	0,25	3,81	125,67	0,89	190,47	243,10	48,34	2,90
11:00															
Груши 200		82	200	0,80	0,28	24,26	114,00	0,04	10,00	4,00	0,80	38,00	32,00	24,00	4,60
Итого за 11:00		200		0,80	0,28	24,26	114,00	0,04	10,00	4,00	0,80	38,00	32,00	24,00	4,60
Обед															
Биточки из птицы 90		372,07	90шт.	14,90	4,57	9,30	189,95	0,13	0,23	5,09	1,50	60,60	154,75	22,41	1,72
Компот из свежих яблок 200		488	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 картофельное 150		377	150	3,27	5,96	21,76	154,43	0,11	25,52	35,35	0,10	43,47	95,62	32,40	1,19
Салат из моркови 60г		21	60	0,50	3,73	6,65	66,06	0,04	2,89	448,23	1,94	27,50	29,66	20,44	0,39
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 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		27,38	17,53	107,41	755,02	0,73	43,63	555,61	4,74	261,41	447,50	136,99	7,18
15:00															
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
Пирожок печеный с яблоком 60г		687	60 шт.	3,90	3,58	29,81	173,16	0,08	2,48	27,38	0,82	21,61	48,99	9,02	0,87
Итого за 15:00		260		9,90	8,58	39,21	283,16	0,14	4,48	71,38	0,82	261,61	228,99	37,02	0,87
Ужин															
Джем		814	30	0,12		19,50	75,00					4,20	2,70	2,10	0,39
Напиток брусничный 200мл		498	200			11,80	50,12		3,30			9,20	0,01	2,00	0,03
Сырники из творога запеченные 180г		286	180	29,47	12,73	41,60	401,57	0,11	0,84	115,05	1,82	286,05	394,98	43,18	1,20
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		500		36,03	13,57	113,91	724,19	0,49	4,14	115,05	2,05	391,15	512,18	83,70	4,55
На ночь															
Булочка домашняя 50		177	50шт.	3,62	5,72	32,40	201,89	0,06		34,13	0,59	10,24	37,49	6,19	0,51
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 На ночь		250		8,82	10,72	54,40	355,89	0,12	1,80	78,13	0,59	252,24	226,49	36,19	0,71

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	91,41	70,55	394,01	2 670,62
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	16,414								
11:00	4,269	1,78	67,85	950,04	9,89	1 384,88	1 689,27	365,72	20,85
Обед	28,271								
15:00	10,603								
Ужин	27,117								
На ночь	13,326								

Врач диетолог

Травникова Елена Валерьевна



Директор
ОВД18 Дети 12-18лет

Меню

пятница

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Каша ячневая вязкая 200	220	200	7,44	6,86	39,59	256,16	0,17	1,10	46,70	0,82	174,61	251,42	38,19	0,96
Масло сливочное 30 гр	79,08	30	0,30	21,75	0,42	198,60	0,00		135,00	0,30	7,20	9,00	0,15	0,30
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		460	10,44	28,86	64,90	568,79	0,30	4,08	182,34	1,19	236,52	303,05	57,04	3,27
11:00														
Груши 200	82	200	0,80	0,28	24,26	114,00	0,04	10,00	4,00	0,80	38,00	32,00	24,00	4,60
Итого за 11.00		300	0,80	0,28	24,26	114,00	0,04	10,00	4,00	0,80	38,00	32,00	24,00	4,60
Обед														
Биточки из птицы 100	372	100шт.	16,56	5,10	10,31	211,19	0,14	0,26	5,66	1,67	67,55	171,96	24,90	1,91
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 картофельное 180	377	180	3,93	7,16	26,11	185,28	0,13	30,61	42,42	0,12	52,09	114,72	38,87	1,43
Салат из моркови 100г	21	100	0,83	6,21	11,08	110,12	0,06	4,49	749,00	3,23	45,85	49,46	34,09	0,64
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 100 г	13,06	100	7,60	0,80	49,20	235,00	0,41			0,19	125,00	129,00	41,00	3,60
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		990	35,70	22,95	154,18	1 033,10	1,10	53,85	879,50	6,63	378,96	605,79	192,72	10,44
15:00														
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
Пирожок печеный с яблоком 60г	687	60 шт.	3,90	3,56	29,81	173,16	0,06	2,48	27,38	0,82	21,61	48,99	9,02	0,67
Итого за 15.00		260	9,90	8,56	39,21	283,16	0,14	4,48	71,38	0,82	261,61	228,99	37,02	0,87
Ужин														
Джем	814	30	0,12		19,50	75,00					4,20	2,70	2,10	0,39
Напиток брусничный 200мл	498	200			11,80	50,12		3,30			9,20	0,01	2,00	0,03
Сырники из творога запеченные 200 г	286,03	200	32,74	14,18	46,23	446,55	0,12	0,93	127,89	2,04	317,66	438,89	47,98	1,33
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		540	40,62	15,24	126,73	809,17	0,59	4,23	127,89	2,33	437,56	581,09	96,58	5,25
На ночь														
Булочка домашняя 50	177	50шт.	3,62	5,72	32,40	201,89	0,06		34,13	0,59	10,24	37,49	6,19	0,51
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 На ночь		250	8,82	10,72	54,40	355,89	0,12	1,80	78,13	0,59	252,24	225,49	36,19	0,71

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	106,28	86,81	463,69	3 184,11
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	17,976								
11:00	3,603	2,29	78,44	1 343,25	12,36	1 604,89	1 982,32	444,45	25,14
Обед	32,65								
15:00	8,949								
Ужин	25,573								
На ночь	11,248								

Врач диетолог

Травникова Елена Валерьевна

Директор
ОВД11 Дети 7-14 лет

Меню *Дружба с буднично* суббота

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Завтрак															
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 с молоком 200мл		721,17	200	3,45	2,50	17,95	110,00	0,06	1,00	22,00	0,15	123,10	119,00	26,20	0,36
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
Хлеб пшеничный 30 г		13,5	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,12			0,06	37,50	38,70	12,30	1,08
Итого за Завтрак			400	12,80	28,53	62,40	561,38	0,37	1,83	176,15	1,12	238,62	349,19	93,34	2,96
11:00															
Сок фруктовый 200		501	200			23,40	94,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,60
Итого за 11:00			200			23,40	94,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,60
Обед															
Биточки мясные паровые 90		206,29	90шт.	13,62	12,58	7,97	199,48	0,15		0,07	1,20	26,24	146,14	21,29	2,38
Борщ с картофелем и сметаной 200/10		94	200	2,07	6,26	13,41	119,00	0,06	12,53	99,79	1,93	49,01	58,46	25,07	1,15
Икра кабачковая 60		604	60		4,20	4,20	54,00	0,02		16,80	1,26	24,60	22,20	9,00	0,42
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
Компот из кураги 200		494	200	1,04	0,06	21,00	86,80	0,02	0,80	116,60	1,10	41,34	29,21	23,03	0,67
Соус красный основной		603	50	0,54	0,80	4,16	26,92	0,01	0,30	52,90	0,12	6,96	8,63	3,57	0,19
Хлеб пшеничный 50г		13,5	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	2,84	0,44	18,40	80,00	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Итого за Обед			840	29,17	30,00	121,97	673,70	0,87	13,63	313,16	5,91	281,24	513,04	209,74	11,38
15:00															
Компот из изюма 200		494	200	0,46	0,10	24,24	98,20					25,34	25,81	10,43	0,63
Пирожок печеный с капустой 60г		687,01	60 шт.	4,24	3,51	28,59	168,60	0,06	10,88	26,90	0,60	29,29	53,79	10,70	0,67
Итого за 15:00			260	4,70	3,61	52,83	266,81	0,06	10,88	26,90	0,60	54,63	79,60	21,13	1,30
Ужин															
Котлеты рыбные 90г		307,03	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
Рис с овощами 150г		909	150	3,31	7,08	32,10	206,19	0,05	2,58	138,61	3,08	17,22	81,81	29,56	0,67
Хлеб пшеничный 50г		13,5	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	2,84	0,44	16,40	80,00	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Чай с сахаром		457	200	0,20		10,07	41,08	0,00	0,10	0,50		14,33	8,25	6,44	0,85
Итого за Ужин			530	23,36	12,43	96,68	582,29	2,78	2,91	149,01	4,43	201,73	368,72	102,60	5,44
На ночь															
Булочка "Нежная" 50		560	50шт.	2,65	0,95	55,03	236,69	0,04	0,13	2,88	0,45	27,69	37,01	9,05	0,96
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 На ночь			260	8,65	5,95	63,03	336,69	0,12	1,53	46,88	0,45	267,69	227,01	37,05	1,16

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	78,67	80,52	420,40	2 722,86
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	20,617								
11:00	3,452	4,22	34,77	711,10	12,70	1 107,91	1 551,55	471,85	25,04
Обед	32,088								
15:00	9,725								
Ужин	21,752								
На ночь	12,365								

Врач диетолог _____ Травникова Елена Валерьевна



Директор
ОБД18 Дети 12-18 лет

Меню

Сколько калорий
Директор ЛЮБОУ Сколелл ЦРО
суббота

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Каша геркулесовая вязкая 200	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 с молоком 200мл	721,17	200	3,45	2,50	17,95	110,00	0,06	1,00	22,00	0,15	123,10	119,00	26,20	0,36
Масло сливочное 30 гр	79,08	30	0,30	21,75	0,42	198,60	0,00		135,00	0,30	7,20	9,00	0,15	0,30
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		460	15,15	37,13	72,48	638,60	0,43	2,10	226,70	1,42	331,29	413,02	111,62	3,50
11:00														
Сок фруктовый 200	501	200			23,40	94,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Итого за 11:00		200			23,40	94,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Обед														
Биточки мясные паровые 100	206	100шт.	15,13	13,98	8,86	221,62	0,16		0,07	1,34	29,16	162,38	23,66	2,85
Борщ с картофелем и сметаной 250/10	84	250	2,39	7,31	15,94	139,91	0,07	14,76	120,74	2,40	56,32	63,85	29,88	1,36
Икра кабачковая 100	500	100		7,00	7,00	90,00	0,03		28,00	2,10	41,00	37,00	15,00	0,70
Каша гречневая рассыпчатая 180	202	180	6,55	6,30	36,28	228,03	0,29		32,40	0,08	49,82	163,08	109,55	4,37
Комлот из кураги 200	494	200	1,04	0,06	21,00	86,80	0,02	0,80	118,60	1,10	41,34	29,21	23,03	0,67
Соус красный основной	603	50	0,54	0,80	4,16	26,92	0,01	0,30	52,90	0,12	8,96	8,63	3,57	0,19
Хлеб пшеничный 100 г	13,06	100	7,60	0,80	49,20	235,00	0,41			0,19	125,00	129,00	41,00	3,60
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		1 040	37,22	36,91	167,04	1 143,27	1,25	15,86	350,72	7,53	393,40	663,15	269,68	15,33
15:00														
Комлот из изюма 200	494	200	0,46	0,10	24,24	96,20					25,34	25,81	10,43	0,63
Пирожок печеный с калустой 60г	687,01	60 шт.	4,24	3,51	28,59	168,60	0,06	10,88	26,90	0,60	29,29	53,79	10,70	0,67
Итого за 15:00		260	4,70	3,61	52,83	264,81	0,06	10,88	26,90	0,60	54,63	79,60	21,13	1,30
Ужин														
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
Рис с овощами	909	180	3,98	10,58	38,58	266,21	0,08	3,10	167,00	4,81	20,71	98,38	35,54	0,81
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
Чай с сахаром	457	200	0,20		10,07	41,08	0,00	0,10	0,50		14,33	8,25	6,44	0,85
Итого за Ужин		590	26,83	16,67	112,83	708,85	3,14	3,45	173,40	6,16	228,44	428,51	119,92	6,25
На ночь														
Булочка "Нежная" 50	560	50шт.	2,65	0,95	55,03	238,69	0,04	0,13	2,86	0,45	27,69	37,01	9,05	0,96
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 На ночь		250	8,65	5,95	63,03	338,69	0,12	1,53	46,86	0,45	267,69	227,01	37,05	1,16

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	92,55	100,27	491,63	3 241,22
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	21,245								
11:00	2,9	5,02	37,81	829,10	16,36	1 289,44	1 830,29	567,38	30,24
Обед	35,427								
15:00	8,17								
Ужин	21,87								
На ночь	10,388								

Врач диетолог

Травникова Елена Валерьевна

Директор
ОВД11 Дети 7-11лет
Морозов А.В.

Меню *Составлено: Директор ОВД11 Морозов А.В.* воскресенье

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Каша манная молочная жидкая 150	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
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
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 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		400	7,64	19,68	49,51	408,36	0,19	0,90	124,87	0,72	162,75	145,26	34,84	2,48

11:00

Яблоки 200	82,01	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
Итого за 11:00		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

Компот из смеси сухофруктов 200	495	200	1,04	0,06	20,20	82,96	0,02		116,60	1,10	41,34	29,21	23,03	0,67
Овощи в молочном соусе 150г	175	150	3,45	3,81	13,77	107,59	0,09	20,32	346,94	0,41	93,27	94,63	34,37	0,86
Салат из свеклы с сыром и растительным маслом 60	32,02	60	2,03	4,81	4,65	89,54	0,02	5,28	9,29	1,61	66,27	47,62	13,96	0,80
Суп-пюре из картофеля 200	132	200	4,19	5,04	19,73	143,46	0,10	17,05	65,98	0,20	107,02	117,13	32,02	0,93
Фрикадельки мясные паровые 90г	256,13	90шт.	14,75	11,92	6,64	192,83	0,14		0,07	0,45	23,52	156,16	21,77	2,48
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		750	29,25	26,04	89,59	713,89	0,58	42,65	538,89	3,87	393,92	509,24	145,66	7,54

15:00

Напиток лимонный 200	646	200	0,48	0,02	24,14	101,44	0,01	6,40	0,32	0,03	16,51	3,53	4,06	0,28
Пирожок печеный с капустой 60г	687,01	60 шт.	4,24	3,51	28,59	168,60	0,06	10,88	26,90	0,60	29,29	53,79	10,70	0,67
Итого за 15:00		260	4,72	3,53	52,73	270,04	0,07	17,28	27,22	0,63	45,80	57,32	14,76	0,93

Ужин

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
Оладьи из печени по-купецки 80г	357	80шт.	14,36	6,71	14,17	178,23	0,04	0,47	116,78	1,06	21,37	243,79	18,78	4,96
Пюре картофельное 150	377	150	3,27	5,96	21,76	154,43	0,11	25,52	35,35	0,10	43,47	95,62	32,40	1,19
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		520	24,15	13,54	89,36	581,66	0,53	26,99	152,53	1,47	168,73	457,12	91,90	9,57

На ночь

Булочка с изюмом	800	50шт.	6,94	9,56	61,45	368,14	0,11		13,13	4,45	23,42	83,41	15,67	1,24
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 На ночь		250	12,94	14,56	70,85	478,14	0,19	2,00	57,13	4,65	263,42	263,41	43,67	1,44

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс. предел	79,50	78,14	371,85	2 546,01
Мин. предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	16,04								
11:00	3,692	1,62	109,81	910,63	11,74	1 066,62	1 454,34	348,82	23,16
Обед	28,04								
15:00	10,607								
Ужин	22,842								
На ночь	18,78								

Врач диетолог _____ Травникова Елена Валерьевна

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Каша манная молочная жидкая 200	227	200	6,62	6,58	32,54	219,20	0,09	1,06	45,82	0,62	137,81	123,08	21,11	0,44
Масло сливочное 30 гр	79,08	30	0,30	21,75	0,42	198,60	0,00		135,00	0,30	7,20	9,00	0,15	0,30
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 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		460	9,40	28,57	57,79	529,38	0,21	1,16	181,32	0,98	136,34	179,03	40,00	2,67
11:00														
Яблоки 200	82,01	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
Итого за 11:00		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														
Компот из смеси сухофруктов 200	485	200	1,04	0,06	20,20	82,96	0,02		116,80	1,10	41,34	29,21	23,03	0,67
Овощи в молочном соусе 180г	175	180	4,13	4,55	16,48	128,89	0,11	24,38	415,98	0,50	111,75	113,49	41,22	1,03
Салат из свеклы с сыром и растительным маслом	32	100	3,38	8,02	7,74	116,02	0,03	8,80	16,54	2,69	110,48	79,54	23,27	1,32
Суп-пюре из картофеля 250г	132	250	3,62	3,22	21,32	130,93	0,10	19,63	61,27	0,18	69,59	99,56	31,94	1,03
Фрикадельки мясные паровые	256	100шт.	16,39	13,24	7,38	214,26	0,18		0,08	0,50	28,13	173,51	24,19	2,75
Хлеб пшеничный 100 г	13,08	100	7,60	0,80	49,20	235,00	0,41			0,19	125,00	129,00	41,00	3,60
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 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		1030	42,77	30,99	163,32	1107,35	1,27	52,81	609,43	5,48	557,28	749,31	224,64	13,24
15:00														
Напиток лимонный 200	646	200	0,48	0,02	24,14	101,44	0,01	6,40	0,32	0,03	16,51	3,53	4,06	0,26
Пирожок печеный с капустой 60г	687,01	60 шт.	4,24	3,51	28,59	168,60	0,06	10,88	26,90	0,60	29,29	53,79	10,70	0,67
Итого за 15:00		260	4,72	3,53	52,73	270,04	0,07	17,28	27,22	0,63	45,80	57,32	14,76	0,93
Ужин														
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
Оладьи из печени по-купецки 90	367,02	90шт.	16,15	7,55	15,94	200,48	0,04	0,53	130,75	1,19	24,19	274,23	21,12	5,58
Пюре картофельное 180	377	180	3,93	7,16	26,11	185,28	0,13	30,61	42,42	0,12	52,09	114,72	38,87	1,43
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		580	27,92	15,79	103,68	674,66	0,63	32,14	173,57	1,69	194,77	531,65	108,70	10,99
На ночь														
Булочка с изюмом	800	50шт.	6,94	9,56	61,45	368,14	0,11		13,13	4,45	23,42	83,41	15,67	1,24
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 На ночь		250	12,94	14,56	70,85	478,14	0,19	2,00	57,13	4,65	263,42	263,41	43,67	1,44

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	98,54	94,24	467,96	3154,07
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	16,784								
11:00	2,98	2,45	125,38	1058,72	13,83	1290,11	1802,71	449,77	30,47
Обед	35,124								
15:00	8,562								
Ужин	21,39								
На ночь	15,159								

Врач диетолог _____ Травникова Елена Валерьевна