

с. 10

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 »



А.В. Морозов

« 10 »



**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.

| Наименование блюд | Рецептура | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | B1 | C | A | E | 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 |
| Сыр порционный 20г | 12 | 20шт. | 5,38 | 5,04 | | 66,80 | 0,00 | | 35,80 | 0,04 | 200,00 | 108,00 | 10,00 | 0,22 |
| Хлеб пшеничный 20 г | 13,6 | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | 0,08 | | | 0,04 | 25,00 | 25,80 | 8,20 | 0,72 |
| Чай с молоком 200 | 460 | 200 | 1,70 | 1,25 | 12,42 | 88,58 | 0,02 | 0,60 | 11,50 | 0,05 | 72,08 | 53,24 | 12,94 | 0,90 |
| Итого за Завтрак | | 390 | 14,16 | 11,60 | 51,90 | 374,30 | 0,23 | 1,43 | 82,33 | 0,75 | 428,04 | 375,61 | 59,78 | 2,56 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|-------|-----|------|------|-------|--------|------|-------|-------|------|-------|-------|-------|------|
| 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| Биточек рубленый из говядины 90 | 66,05 | 90шт. | 14,95 | 16,80 | 13,46 | 263,69 | 0,16 | 0,22 | 4,82 | 2,81 | 73,05 | 180,50 | 28,45 | 2,44 |
| 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 |
| 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 |
| Салат витаминный 60г | 2 | 60 | 0,78 | 3,78 | 3,98 | 54,12 | 0,02 | 15,90 | 138,42 | 1,75 | 25,78 | 20,08 | 12,42 | 0,39 |
| Суп гороховый со сметаной 200 | 127,26 | 200 | 6,66 | 4,67 | 18,19 | 142,14 | 0,28 | 4,85 | 83,06 | 0,98 | 40,84 | 87,64 | 33,64 | 2,25 |
| Суп гороховый со сметаной 250 | 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 |
| 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 | | 1 040 | 41,43 | 38,54 | 151,58 | 1 119,13 | 1,26 | 29,60 | 581,32 | 11,15 | 338,83 | 621,79 | 205,45 | 12,15 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|-----|-----|------|------|-------|--------|------|-------|-------|------|-------|-------|-------|------|
| 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 | 50,75 | 283,52 | 0,11 | 10,98 | 27,30 | 0,92 | 52,74 | 87,38 | 24,47 | 3,56 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|------|-------|-------|-------|-------|--------|------|-------|--------|------|--------|--------|-------|------|
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| Калупа свежая тушеная 150г | 360 | 150 | 3,91 | 5,38 | 16,93 | 133,25 | 0,07 | 72,06 | 120,59 | 0,41 | 94,98 | 68,98 | 32,74 | 1,40 |
| Фрикадельки мясные паровые 80г | 256 | 80шт. | 13,11 | 10,59 | 5,90 | 171,40 | 0,13 | | 0,07 | 0,40 | 20,90 | 138,81 | 19,35 | 2,20 |
| 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 |
| 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 | | 520 | 23,67 | 16,81 | 73,91 | 543,24 | 0,58 | 72,16 | 121,16 | 1,04 | 221,92 | 330,53 | 95,03 | 7,98 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|-----|-------|------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|--------|--------|-------|------|
| 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 |
| 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 | 9,08 | 12,67 | 54,69 | 375,78 | 0,12 | 1,93 | 87,36 | 0,74 | 267,33 | 235,07 | 37,80 | 0,70 |

| | Белков | Жиров | Углеводов | Калорийность |
|-------------|--------|-------|-----------|--------------|
| Кол-во | 95,11 | 85,13 | 426,30 | 2 873,97 |
| Макс.предел | | | | |
| Мин.предел | | | | |

| | % калорийность | Витамины | | | | Минералы | | | |
|---------|----------------|----------|--------|--------|-------|----------|----------|--------|--------|
| | | B1 | C | A | E | Кальций | Фосфор | Магний | Железо |
| Завтрак | 13,024 | | | | | | | | |
| 11:00 | 6,194 | 2,38 | 136,09 | 939,47 | 15,39 | 1 324,85 | 1 706,39 | 506,53 | 27,56 |
| Обед | 38,94 | | | | | | | | |
| 15:00 | 9,865 | | | | | | | | |
| Ужин | 18,902 | | | | | | | | |
| На ночь | 13,075 | | | | | | | | |

Врач диетолог

Травникова Елена Валерьевна

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

Меню *Семаново: директор ЛБОУ школы 470* **понедельник**

| Наименование блюда | Рецептура | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | B1 | C | A | E | 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 |
| 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 20 г | 13,6 | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | 0,08 | | | 0,04 | 25,00 | 25,80 | 8,20 | 0,72 |
| 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 | | 440 | 16,02 | 13,31 | 61,85 | 438,54 | 0,27 | 1,70 | 94,00 | 0,95 | 471,69 | 438,47 | 69,33 | 2,80 |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| Биточек рубленный из говядины 100 | 66 | 100шт. | 16,61 | 18,67 | 14,96 | 292,98 | 0,17 | 0,24 | 5,35 | 3,12 | 81,04 | 200,56 | 31,61 | 2,71 |
| 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 |
| Рис с овощами | 909 | 180 | 3,98 | 10,58 | 38,58 | 266,21 | 0,06 | 3,10 | 167,00 | 4,61 | 20,71 | 98,38 | 35,54 | 0,81 |
| Салат витаминный 100г | 2 | 100 | 1,26 | 6,26 | 6,63 | 90,21 | 0,04 | 26,51 | 230,70 | 2,92 | 42,97 | 33,47 | 20,71 | 0,65 |
| Суп гороховый со сметаной 250 | 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 |
| 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 | | 980 | 42,72 | 42,36 | 176,82 | 1 259,89 | 1,31 | 35,90 | 619,47 | 13,35 | 403,76 | 673,66 | 217,73 | 12,94 |
| 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 | 67,38 | 24,47 | 3,56 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| Капуста свежая тушеная 180 г | 380 | 180 | 4,70 | 6,41 | 20,34 | 159,63 | 0,08 | 88,46 | 143,77 | 0,50 | 113,84 | 82,71 | 39,25 | 1,68 |
| 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 |
| 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 | | 580 | 27,41 | 19,38 | 86,25 | 631,04 | 0,69 | 86,56 | 144,34 | 1,23 | 257,99 | 386,62 | 111,96 | 8,51 |
| На ночь | | | | | | | | | | | | | | |
| Булочка "Российская" 50г | 580 | 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 |
| 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 | 9,08 | 12,67 | 54,69 | 375,78 | 0,12 | 1,93 | 87,36 | 0,74 | 267,33 | 235,07 | 37,80 | 0,70 |

| Кол-во | Белков | Жиров | Углеводов | Калорийность |
|-------------|--------|-------|-----------|--------------|
| Макс.предел | 102,01 | 93,24 | 473,84 | 3 166,77 |
| Мин.предел | | | | |

| | % калорийность | Витамины | | | | Минералы | | | |
|---------|----------------|----------|--------|----------|-------|----------|----------|--------|--------|
| | | B1 | C | A | E | Кальций | Фосфор | Магний | Железо |
| Завтрак | 13,848 | | | | | | | | |
| 11:00 | 5,621 | 2,59 | 157,06 | 1 012,48 | 17,99 | 1 469,50 | 1 877,20 | 545,29 | 29,70 |
| Обед | 39,785 | | | | | | | | |
| 15:00 | 6,953 | | | | | | | | |
| Ужин | 19,927 | | | | | | | | |
| На ночь | 11,866 | | | | | | | | |

Врач диетолог

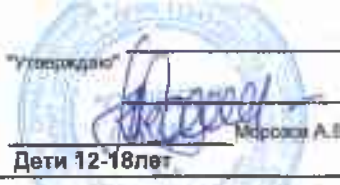
Травникова Елена Валерьевна

| Наименование блюда | Рецептура | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | В1 | С | А | Е | Кальций | Фосфор | Магний | Железо |
|--|-----------|-------|-------|-------|----------|--------------|------|-------|--------|------|---------|--------|--------|--------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная жидкая 150 | 233,08 | 150 | 4,79 | 9,80 | 21,67 | 194,94 | 0,17 | 0,88 | 59,85 | 0,18 | 94,57 | 115,48 | 28,64 | 0,72 |
| Кофейный напиток с молоком 200мл | 721,37 | 200 | 3,45 | 2,50 | 17,95 | 110,00 | 0,06 | 1,00 | 22,00 | 0,15 | 123,10 | 119,00 | 28,20 | 0,38 |
| 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 |
| Итого за Завтрак | | 400 | 10,72 | 26,84 | 54,66 | 507,84 | 0,35 | 1,68 | 171,85 | 0,58 | 259,97 | 279,18 | 67,24 | 2,36 |
| 11:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| Груши 200 | 82 | 200 | 0,80 | 0,28 | 24,28 | 114,00 | 0,04 | 10,00 | 4,00 | 0,80 | 38,00 | 32,00 | 24,00 | 4,80 |
| Итого за 11:00 | | 200 | 0,80 | 0,28 | 24,28 | 114,00 | 0,04 | 10,00 | 4,00 | 0,80 | 38,00 | 32,00 | 24,00 | 4,60 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Котлета куриная 90 | 5 601 | 90шт. | 14,04 | 6,04 | 8,30 | 194,68 | 0,12 | | 28,38 | 0,43 | 34,14 | 133,82 | 19,15 | 1,68 |
| 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 |
| Рагу из овощей 150 | 342 | 150 | 2,21 | 1,56 | 12,91 | 77,18 | 0,08 | 26,05 | 245,87 | 0,78 | 38,91 | 62,22 | 29,49 | 0,93 |
| Суп картофельный с рыбными фрикадельками 200/28 гр | 124 | 228 | 7,40 | 2,80 | 15,07 | 115,76 | 1,18 | 17,74 | 74,82 | 0,97 | 38,49 | 115,60 | 33,70 | 1,17 |
| Суп картофельный с рыбными фрикадельками 250/35 гр | 124 | 285 | 9,25 | 3,50 | 18,83 | 144,71 | 1,48 | 22,17 | 93,95 | 1,21 | 45,72 | 144,51 | 42,15 | 1,47 |
| 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 | | 1 103 | 39,44 | 18,98 | 111,05 | 829,41 | 3,26 | 68,96 | 460,40 | 5,08 | 233,56 | 595,06 | 174,99 | 8,78 |
| 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 |
| Компот из свежих груш 200 | 486 | 200 | 0,08 | 0,03 | 12,43 | 51,40 | 0,00 | 1,00 | 0,40 | 0,08 | 12,19 | 3,21 | 4,22 | 0,49 |
| Итого за 15:00 | | 250 | 3,70 | 5,75 | 44,83 | 253,29 | 0,06 | 1,00 | 34,53 | 0,67 | 22,43 | 40,70 | 10,41 | 1,00 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша перловая рассыпчатая 150 | 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 |
| 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 |
| Соус белый основной | 537 | 50 | 0,28 | 1,85 | 1,96 | 26,11 | 0,00 | 0,10 | 11,25 | 0,06 | 3,84 | 3,48 | 1,10 | 0,04 |
| 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 лимоном 200/10/7 | 459 | 200 | 0,42 | 0,01 | 10,13 | 43,53 | 0,00 | 2,98 | 0,64 | 0,01 | 17,21 | 9,83 | 7,30 | 0,94 |
| Итого за Ужин | | 580 | 27,94 | 15,87 | 90,41 | 619,60 | 3,01 | 4,83 | 278,21 | 1,51 | 194,22 | 490,70 | 97,11 | 6,29 |
| 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 |
| 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 На ночь | | 250 | 3,62 | 5,72 | 55,80 | 295,89 | 0,08 | 4,00 | 34,15 | 0,79 | 24,24 | 51,49 | 14,19 | 3,31 |

| | Белков | Жиров | Углеводов | Калорийность |
|-------------|--------|-------|-----------|--------------|
| Кол-во | 86,23 | 73,44 | 381,01 | 2 620,03 |
| Макс.предел | | | | |
| Мин.предел | | | | |

| | % калорийность | Витамины | | | | Минералы | | | |
|---------|----------------|----------|-------|--------|---------|----------|----------|--------|--|
| | В1 | С | А | Е | Кальций | Фосфор | Магний | Железо | |
| Завтрак | 19,383 | | | | | | | | |
| 11:00 | 4,351 | 6,80 | 90,46 | 983,13 | 9,42 | 822,42 | 1 489,12 | 387,95 | |
| Обед | 31,656 | | | | | | | | |
| 15:00 | 9,668 | | | | | | | | |
| Ужин | 23,648 | | | | | | | | |
| На ночь | 11,293 | | | | | | | | |

Утверждено



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

Составлено:
Директор ЛФООУ Службы ЧРО
Меню *Дундуф Дундуше*

вторник

| 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 |
| 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 | 12,40 | 34,88 | 62,10 | 617,56 | 0,41 | 1,90 | 221,80 | 0,71 | 293,37 | 319,90 | 76,92 | 2,70 |
| 11:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| Груши 200 | 62 | 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Котлета куриная 100 | | 100шт. | 15,60 | 6,71 | 9,25 | 216,36 | 0,13 | | 31,51 | 0,48 | 37,99 | 148,69 | 21,30 | 1,87 |
| 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 | 0,16 |
| Рагу из овощей 180 | 342 | 180 | 2,65 | 1,84 | 15,46 | 92,08 | 0,10 | 31,25 | 294,87 | 0,92 | 46,66 | 74,62 | 35,37 | 1,12 |
| Суп картофельный с рыбными фрикадельками 250/35 гр | 124 | 285 | 9,25 | 3,50 | 18,83 | 144,71 | 1,48 | 22,17 | 93,95 | 1,21 | 45,72 | 144,51 | 42,15 | 1,47 |
| 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 | | 1 025 | 39,16 | 20,54 | 135,08 | 943,75 | 2,41 | 56,42 | 448,93 | 5,29 | 352,17 | 611,03 | 183,81 | 10,61 |
| 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 |
| Компот из свежих груш 200 | 466 | 200 | 0,08 | 0,03 | 12,43 | 51,40 | 0,00 | 1,00 | 0,40 | 0,08 | 12,19 | 3,21 | 4,22 | 0,49 |
| Итого за 15:00 | | 250 | 3,70 | 5,75 | 44,83 | 253,29 | 0,06 | 1,00 | 34,53 | 0,67 | 22,43 | 40,70 | 10,41 | 1,00 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша перловая рассыпчатая 180 | 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 |
| 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 |
| Соус белый основной | 537 | 50 | 0,28 | 1,85 | 1,96 | 26,11 | 0,00 | 0,10 | 11,25 | 0,06 | 3,84 | 3,48 | 1,10 | 0,04 |
| 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 лимоном 200/10/7 | 459 | 200 | 0,42 | 0,01 | 10,13 | 43,53 | 0,00 | 2,98 | 0,64 | 0,01 | 17,21 | 9,83 | 7,30 | 0,94 |
| Итого за Ужин | | 640 | 31,97 | 13,22 | 105,57 | 717,60 | 3,39 | 5,03 | 312,39 | 1,72 | 219,74 | 569,89 | 112,64 | 7,20 |
| 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 |
| 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 На ночь | | 250 | 3,62 | 5,72 | 55,80 | 295,89 | 0,08 | 4,00 | 34,15 | 0,79 | 24,24 | 51,49 | 14,19 | 3,31 |

| Кол-во | Белков | Жиров | Углеводов | Калорийность |
|--------------|--------|-------|-----------|--------------|
| Макс. предел | 91,65 | 85,39 | 427,65 | 2 942,10 |
| Мин. предел | | | | |

| | % калорийность | Витамины | | | | Минералы | | | |
|---------|----------------|----------|-------|----------|------|----------|----------|--------|--------|
| | | В1 | С | А | Е | Кальций | Фосфор | Магний | Железо |
| Завтрак | 20,991 | 0,41 | 1,90 | 221,80 | 0,71 | 293,37 | 319,90 | 76,92 | 2,70 |
| 11:00 | 3,875 | 6,39 | 78,35 | 1 055,79 | 9,97 | 949,94 | 1 625,01 | 421,97 | 29,41 |
| Обед | 32,078 | | | | | | | | |
| 15:00 | 8,609 | | | | | | | | |
| Ужин | 24,391 | | | | | | | | |
| На ночь | 10,057 | | | | | | | | |

Врач диетолог

Травникова Елена Валерьевна

Директор
ОВД11

Дети 7-11 лет

Меню

среда

| Наименование блюд | Рецептура | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | В1 | С | А | Е | Кальций | Фосфор | Магний | Железо |
|--|-----------|--------|-------|-------|----------|--------------|------|-------|--------|------|---------|--------|--------|--------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная жидкая 150 | 230 | 150 | 4,23 | 4,89 | 19,06 | 136,89 | 0,13 | 0,68 | 31,95 | 0,44 | 87,47 | 113,78 | 10,21 | 0,99 |
| 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 20 г | 13,6 | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | 0,08 | | | 0,04 | 25,00 | 25,80 | 8,20 | 0,72 |
| Чай с сахаром 200 | 467 | 200 | 0,20 | | 10,07 | 41,08 | 0,00 | 0,10 | 0,50 | | 14,33 | 8,25 | 8,44 | 0,85 |
| Итого за Завтрак | | 390 | 11,31 | 9,89 | 38,97 | 291,77 | 0,21 | 0,78 | 68,25 | 0,52 | 326,80 | 255,83 | 34,85 | 2,78 |
| 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 оригинальные паровые 90г | | 90шт. | 14,42 | 7,97 | 9,01 | 191,17 | 0,14 | 0,22 | 12,89 | 0,43 | 61,55 | 158,43 | 23,39 | 2,09 |
| Компот из изюма 200 | 494 | 200 | 0,46 | 0,10 | 24,24 | 96,20 | | | | | 25,34 | 25,81 | 10,43 | 0,63 |
| Макаронные изделия отварные 150 гр | 256,06 | 150 | 5,17 | 5,37 | 36,82 | 217,76 | 0,09 | | 30,15 | 0,07 | 20,36 | 48,38 | 8,77 | 0,70 |
| Салат из свежей капусты с морковью 60г | | 60 | 0,90 | 6,11 | 2,99 | 70,72 | 0,02 | 19,47 | 71,37 | 2,74 | 25,82 | 20,93 | 10,59 | 0,35 |
| 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 | 0,88 |
| Хлеб пшеничный 50г | 13,6 | 50 | 3,60 | 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 | 29,10 | 26,82 | 123,25 | 873,72 | 0,68 | 36,14 | 197,64 | 5,33 | 365,36 | 412,99 | 109,45 | 7,39 |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| Кисель из концентрата 200 | 484 | 200 | 0,10 | | 19,68 | 78,72 | | | | | 9,02 | 0,01 | 2,00 | 0,00 |
| Пирожок печеный с яблоком 60г | 687 | 60 шт. | 3,90 | 3,56 | 29,81 | 173,16 | 0,06 | 2,48 | 27,38 | 0,62 | 21,61 | 48,99 | 9,02 | 0,67 |
| Итого за 15:00 | | 260 | 4,00 | 3,56 | 49,49 | 251,88 | 0,06 | 2,48 | 27,38 | 0,62 | 30,64 | 49,00 | 11,02 | 0,67 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| Биточек рубленный из говядины 80 | 66 | 80шт. | 13,29 | 14,94 | 11,96 | 234,39 | 0,14 | 0,19 | 4,28 | 2,50 | 64,69 | 160,45 | 25,28 | 2,17 |
| Картофель отварной с маслом 150 | 152 | 150 | 2,96 | 7,73 | 24,10 | 177,33 | 0,12 | 29,57 | 0,03 | 3,16 | 18,98 | 85,90 | 34,26 | 1,36 |
| 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 |
| Хлеб пшеничный 50г | 13,6 | 50 | 3,60 | 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 | 22,69 | 23,50 | 100,47 | 703,21 | 0,66 | 33,76 | 4,33 | 6,08 | 130,37 | 374,85 | 104,03 | 9,26 |
| На ночь | | | | | | | | | | | | | | |
| Булочка "Нежная" 50 | 560 | 50шт. | 2,65 | 0,95 | 55,03 | 236,69 | 0,04 | 0,13 | 2,86 | 0,45 | 27,89 | 37,01 | 9,05 | 0,96 |
| 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 | 7,85 | 5,95 | 77,03 | 390,69 | 0,10 | 1,93 | 46,86 | 0,45 | 269,69 | 225,01 | 39,05 | 1,16 |

| | Белков | Жиров | Углеводов | Калорийность |
|-------------|--------|-------|-----------|--------------|
| Кол-во | 74,94 | 69,52 | 412,61 | 2 605,28 |
| Макс.предел | | | | |
| Мин.предел | | | | |

| | % калорийность | Витамины | | | | Минералы | | | |
|---------|----------------|----------|-------|--------|-------|----------|----------|--------|--------|
| | | В1 | С | А | Е | Кальций | Фосфор | Магний | Железо |
| Завтрак | 11,199 | | | | | | | | |
| 11:00 | 3,608 | 1,73 | 79,08 | 344,48 | 13,21 | 1 095,85 | 1 331,66 | 306,39 | 24,07 |
| Обед | 33,536 | | | | | | | | |
| 15:00 | 9,668 | | | | | | | | |
| Ужин | 26,992 | | | | | | | | |
| На ночь | 14,996 | | | | | | | | |

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 | 230 | 200 | 5,63 | 6,20 | 25,30 | 181,60 | 0,17 | 0,90 | 42,30 | 0,59 | 116,36 | 151,50 | 13,80 | 1,32 |
| 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 20 г | 13,6 | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | 0,08 | | 0,04 | 25,00 | 25,80 | 8,20 | 0,72 | |
| 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 | | 440 | 12,71 | 11,40 | 45,21 | 336,48 | 0,25 | 1,00 | 78,60 | 0,67 | 355,69 | 293,55 | 38,24 | 3,11 |
| 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 оригинальные паровые | | 100шт. | 16,02 | 8,85 | 10,01 | 212,41 | 0,15 | 0,24 | 14,32 | 0,47 | 68,39 | 176,03 | 25,99 | 2,33 |
| Комлот из изюма 200 | 494 | 200 | 0,46 | 0,10 | 24,24 | 96,20 | | | | | 25,34 | 25,81 | 10,43 | 0,63 |
| 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 |
| Салат из свежей капусты с морковью 100г | | 100 | 1,50 | 9,18 | 4,97 | 108,89 | 0,03 | 32,30 | 118,94 | 4,12 | 42,88 | 34,76 | 17,60 | 0,59 |
| Суп из овощей со сметаной 250/10 | 117 | 250 | 2,08 | 7,30 | 11,41 | 120,31 | 0,07 | 20,58 | 100,04 | 2,33 | 48,59 | 57,18 | 24,51 | 0,85 |
| 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 | 3,96 | 0,66 | 24,60 | 120,00 | 0,26 | | | 0,20 | 43,80 | 75,00 | 24,00 | 1,70 |
| Итого за Обед | | 990 | 37,82 | 33,38 | 168,61 | 1154,52 | 1,03 | 53,10 | 269,75 | 7,40 | 378,37 | 553,45 | 154,05 | 10,53 |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| Кисель из концентрата 200 | 484 | 200 | 0,10 | | 19,68 | 78,72 | | | | | 9,02 | 0,01 | 2,00 | 0,00 |
| Пирожок печеный с яблоком 60г | 687 | 60 шт. | 3,90 | 3,56 | 29,81 | 173,16 | 0,08 | 2,48 | 27,38 | 0,62 | 21,61 | 48,99 | 9,02 | 0,67 |
| Итого за 15:00 | | 260 | 4,00 | 3,56 | 49,49 | 251,88 | 0,06 | 2,48 | 27,38 | 0,62 | 30,64 | 49,00 | 11,02 | 0,67 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| Биточек рубленый из говядины 90 | 66,05 | 90шт. | 14,95 | 16,80 | 13,46 | 283,69 | 0,16 | 0,22 | 4,82 | 2,81 | 73,05 | 180,50 | 28,45 | 2,44 |
| Картофель отварной с маслом 180 | 152 | 180 | 3,55 | 9,30 | 28,92 | 213,08 | 0,14 | 35,49 | 0,04 | 3,80 | 22,90 | 103,08 | 41,12 | 1,64 |
| 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 |
| 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 | 26,26 | 27,16 | 114,98 | 606,28 | 0,78 | 39,70 | 4,87 | 7,10 | 216,25 | 437,09 | 122,07 | 10,37 |
| 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 |
| 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 | 7,85 | 5,95 | 77,03 | 390,69 | 0,10 | 1,93 | 46,86 | 0,45 | 269,69 | 225,01 | 39,05 | 1,16 |

| | | | | |
|-------------|--------|-------|-----------|--------------|
| Кол-во | Белков | Жиров | Углеводов | Калорийность |
| Макс.предел | 88,63 | 81,45 | 478,72 | 3035,83 |
| Мин.предел | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---------|----------------|----------|--------|--------|-------|----------|---------|--------|--------|
| | % калорийность | Витамины | | | | Минералы | | | |
| Завтрак | 11,084 | В1 | С | А | Е | Кальций | Фосфор | Магний | Железо |
| 11:00 | 3,096 | 2,26 | 102,20 | 427,48 | 16,44 | 1264,62 | 1572,08 | 372,41 | 28,65 |
| Обед | 38,03 | | | | | | | | |
| 15:00 | 8,297 | | | | | | | | |
| Ужин | 26,624 | | | | | | | | |
| На ночь | 12,869 | | | | | | | | |

Врач диетолог _____ Травникова Елена Валерьевна

| Наименование блюд | Рецептура | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | В1 | С | А | Е | Кальций | Фосфор | Магний | Железо |
|--|-----------|-------|-------|-------|----------|--------------|------|-------|--------|------|---------|--------|--------|--------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Какао с молоком 260мл | 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 рисовая молочная вязкая с сахаром 150гр | 460 | 150 | 4,26 | 9,17 | 28,87 | 216,12 | 0,05 | 0,64 | 58,08 | 0,21 | 81,82 | 108,60 | 25,01 | 0,41 |
| 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 |
| Итого за Завтрак | | 370 | 8,43 | 26,87 | 54,96 | 498,44 | 0,10 | 1,64 | 171,20 | 0,52 | 212,14 | 230,80 | 56,11 | 1,65 |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 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 |
| Котлета мясная в панировке 90г | 658,12 | 90шт. | 14,95 | 16,80 | 13,46 | 263,66 | 0,16 | 0,22 | 4,82 | 2,81 | 68,63 | 180,50 | 28,19 | 2,40 |
| Пюре картофельное 150 | 377 | 150 | 3,27 | 5,98 | 21,76 | 154,43 | 0,11 | 25,52 | 35,35 | 0,10 | 43,47 | 95,62 | 32,40 | 1,19 |
| Суп картофельный с крупой 200 | 116 | 200 | 1,91 | 2,51 | 13,61 | 85,28 | 0,08 | 13,20 | 65,14 | 1,00 | 26,74 | 56,93 | 24,80 | 0,85 |
| Хлеб пшеничный 50г | 13,6 | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,21 | | | 0,10 | 62,50 | 64,50 | 20,50 | 1,80 |
| Хлеб ржано- пшеничный 40 г | 13,5 | 40 | 2,84 | 0,44 | 16,40 | 80,00 | 0,17 | | | 0,13 | 29,20 | 50,00 | 16,00 | 1,13 |
| Итого за Обед | | 790 | 27,58 | 28,84 | 106,52 | 798,28 | 0,76 | 44,42 | 172,48 | 5,44 | 261,49 | 477,12 | 138,66 | 8,36 |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| Напиток брусничный 200мл | 498 | 200 | | | 11,80 | 50,12 | | 3,30 | | | 9,20 | 0,01 | 2,00 | 0,03 |
| 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 | 0,78 |
| Итого за 15:00 | | 250 | 4,60 | 4,85 | 42,15 | 239,64 | 0,09 | 10,28 | 27,28 | 0,72 | 47,94 | 73,39 | 18,47 | 0,79 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша гречневая рассыпчатая 150 | 202 | 150 | 5,48 | 5,25 | 30,24 | 190,02 | 0,24 | | 27,00 | 0,08 | 41,39 | 135,90 | 91,28 | 3,64 |
| Компот из смеси сухофруктов 200 | 495 | 200 | 1,04 | 0,08 | 20,20 | 82,96 | 0,02 | | 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 | 6,96 | 8,63 | 3,57 | 0,19 |
| Тефтели 80г | 422,1 | 80шт. | 11,98 | 16,87 | 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 | 2,84 | 0,44 | 16,40 | 80,00 | 0,17 | | | 0,13 | 29,20 | 50,00 | 16,00 | 1,13 |
| Итого за Ужин | | 570 | 25,47 | 23,62 | 107,56 | 743,91 | 0,78 | 2,49 | 200,23 | 5,28 | 227,31 | 433,45 | 176,59 | 9,50 |
| На ночь | | | | | | | | | | | | | | |
| Булочка с изюмом | 800 | 50шт. | 6,94 | 9,56 | 61,45 | 368,14 | 0,11 | | 13,13 | 4,45 | 23,42 | 63,41 | 15,87 | 1,24 |
| 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 | 12,94 | 14,56 | 69,45 | 468,14 | 0,19 | 1,40 | 57,13 | 4,45 | 263,42 | 273,41 | 43,67 | 1,44 |

| | | | | |
|-------------|--------|-------|-----------|--------------|
| Кол-во | Белков | Жиров | Углеводов | Калорийность |
| Макс.предел | 81,20 | 99,40 | 421,13 | 2 926,41 |
| Мин.предел | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---------|----------------|----------|-------|--------|-------|----------|----------|--------|--------|
| | % калорийность | Витамины | | | | Минералы | | | |
| Завтрак | 17,032 | В1 | С | А | Е | Кальций | Фосфор | Магний | Железо |
| 11:00 | 6,083 | 1,99 | 80,22 | 688,32 | 17,22 | 1 028,29 | 1 544,17 | 517,50 | 22,95 |
| Обед | 27,279 | | | | | | | | |
| 15:00 | 8,189 | | | | | | | | |
| Ужин | 25,421 | | | | | | | | |
| На ночь | 15,997 | | | | | | | | |

Врач диетолог _____ Травникова Елена Валерьевна



Директор
ОВД18 Дети 12-18лет

Меню

Сотасо ваки
Директор ИБОУ школы ИГО
Завтрак с фруктами четверг

| 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 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 |
| Масло сливочное 30 гр | 79,98 | 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 20 г | 13,6 | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | 0,08 | | | 0,04 | 25,00 | 25,80 | 8,20 | 0,72 |
| Итого за Завтрак | | 450 | 11,44 | 34,92 | 74,54 | 661,70 | 0,20 | 1,85 | 220,89 | 0,70 | 268,98 | 294,82 | 72,69 | 2,60 |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| Винегрет овощной 100 | 47 | 100 | 1,56 | 4,46 | 7,11 | 76,35 | 0,05 | 7,48 | 111,29 | 2,03 | 31,25 | 43,93 | 20,93 | 0,83 |
| 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 |
| Котлета мясная в панировке | 416 | 100шт. | 16,61 | 18,67 | 14,95 | 292,98 | 0,17 | 0,24 | 5,35 | 3,12 | 76,28 | 200,56 | 31,32 | 2,87 |
| Пюре картофельное 180 | 377 | 180 | 3,93 | 7,16 | 28,11 | 185,28 | 0,13 | 30,61 | 42,42 | 0,12 | 52,09 | 114,72 | 38,87 | 1,43 |
| Суп картофельный с крупой 250 | 115 | 250 | 2,38 | 3,14 | 17,01 | 106,61 | 0,09 | 16,50 | 81,43 | 1,25 | 33,43 | 71,16 | 33,01 | 1,06 |
| 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 | 36,12 | 34,92 | 151,41 | 1 067,62 | 1,13 | 55,83 | 240,89 | 6,99 | 374,02 | 637,57 | 191,34 | 11,77 |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| Напиток Брусничный 200мл | 498 | 200 | | | 11,80 | 50,12 | | 3,30 | | | 9,20 | 0,01 | 2,00 | 0,03 |
| 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 | 42,15 | 239,64 | 0,09 | 10,28 | 27,28 | 0,72 | 47,94 | 73,39 | 18,47 | 0,79 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 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 |
| Соус красный основной | 603 | 50 | 0,54 | 0,80 | 4,16 | 26,92 | 0,01 | 0,30 | 62,80 | 0,12 | 6,96 | 8,63 | 3,57 | 0,19 |
| Тефтели 90 | 422,18 | 90шт. | 13,45 | 18,80 | 13,29 | 276,94 | 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 | | 630 | 29,35 | 27,02 | 133,13 | 852,34 | 0,93 | 2,38 | 206,12 | 5,66 | 255,18 | 501,91 | 205,18 | 11,03 |
| 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 |
| 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 | 12,94 | 14,56 | 69,45 | 468,14 | 0,19 | 1,40 | 57,13 | 4,45 | 263,42 | 273,41 | 43,67 | 1,44 |

| | Белков | Жиров | Углеводов | Калорийность |
|-------------|--------|--------|-----------|--------------|
| Кол-во | 96,62 | 116,93 | 501,16 | 3 467,44 |
| Макс.предел | | | | |
| Мин.предел | | | | |

| | % калорийность | Витамины | | | | Минералы | | | |
|---------|----------------|----------|-------|--------|-------|----------|----------|--------|--------|
| | | В1 | С | А | Е | Кальций | Фосфор | Магний | Железо |
| Завтрак | 19,083 | | | | | | | | |
| 11:00 | 5,133 | 2,61 | 91,73 | 792,31 | 19,51 | 1 222,53 | 1 837,10 | 615,34 | 28,84 |
| Обед | 30,79 | | | | | | | | |
| 15:00 | 6,911 | | | | | | | | |
| Ужин | 24,581 | | | | | | | | |
| На ночь | 13,501 | | | | | | | | |

Врач диетолог

Травникова Елена Валерьевна

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

Меню *Солнце вайт*
Директор Морозов Алексей ЧТО
Людмила П. Луидина пятница

| Наименование блюд | 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 | 82,31 | 16,00 | 0,35 |
| 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 20 г | 13,6 | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | 0,08 | | | 0,04 | 25,00 | 25,80 | 8,20 | 0,72 |
| Чай с сахаром 200 | 457 | 200 | 0,20 | | 10,07 | 41,06 | 0,00 | 0,10 | 0,50 | | 14,33 | 8,25 | 6,44 | 0,85 |
| Итого за Завтрак | | 390 | 12,04 | 10,14 | 44,31 | 319,26 | 0,15 | 0,90 | 70,67 | 0,54 | 345,45 | 234,36 | 40,64 | 2,14 |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| Жаркое по-домашнему 50/170 | 328 | 220 | 16,89 | 20,26 | 23,92 | 345,25 | 0,21 | 27,50 | 23,80 | 3,99 | 34,53 | 228,46 | 50,82 | 3,49 |
| Капуста маринованная с маслом 60г | | 60 | 1,08 | 5,99 | 1,32 | 64,74 | 0,01 | 18,00 | 0,05 | 2,70 | 28,80 | 18,72 | 9,60 | 0,36 |
| Компот из смеси сухофруктов 200 | 495 | 200 | 1,04 | 0,06 | 20,20 | 82,98 | 0,02 | | 116,60 | 1,10 | 41,34 | 29,21 | 23,03 | 0,67 |
| Рассольник Ленинградский со сметаной 200/10 | 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 |
| 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 | | 770 | 27,40 | 33,47 | 100,44 | 811,94 | 0,68 | 58,95 | 221,59 | 9,89 | 228,34 | 447,23 | 143,38 | 8,23 |
| 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 |
| Компот из кураги 200 | 494 | 200 | 1,04 | 0,06 | 21,00 | 88,80 | 0,02 | 0,80 | 116,60 | 1,10 | 41,34 | 29,21 | 23,03 | 0,67 |
| Итого за 15:00 | | 250 | 4,66 | 5,78 | 53,40 | 288,69 | 0,08 | 0,80 | 150,73 | 1,60 | 51,57 | 66,70 | 29,22 | 1,18 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| Джем | 814 | 30 | 0,12 | | 19,50 | 75,00 | | | | | 4,20 | 2,70 | 2,10 | 0,39 |
| Кисель | 700 | 200 | 0,13 | | 42,06 | 168,24 | | | | | 0,33 | | | 0,05 |
| Сырники из творога запеченные 180г | 286 | 180 | 29,47 | 12,73 | 41,60 | 401,57 | 0,11 | 0,84 | 115,05 | 1,82 | 266,05 | 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 | 36,16 | 13,57 | 144,16 | 842,31 | 0,49 | 0,84 | 115,05 | 2,05 | 382,28 | 612,18 | 81,78 | 4,57 |
| 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 |
| Молоко кипяченое 200 | 459 | 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 | 9,88 | 12,67 | 42,09 | 331,78 | 0,14 | 2,13 | 87,36 | 0,94 | 265,33 | 227,07 | 35,80 | 0,70 |

| Кол-во | Белков | Жиров | Углеводов | Калорийность |
|-------------|--------|--------|-----------|--------------|
| 90,15 | 75,62 | 407,81 | 2 688,00 | |
| Макс.предел | | | | |
| Мин.предел | | | | |

| | % калорийность | Витамины | | | | Минералы | | | |
|---------|----------------|----------|-------|--------|-------|----------|----------|--------|--------|
| | | В1 | С | А | Е | Кальций | Фосфор | Магний | Железо |
| Завтрак | 11,878 | | | | | | | | |
| 11:00 | 3,497 | 1,56 | 67,61 | 645,42 | 15,31 | 1 286,87 | 1 501,53 | 338,82 | 19,62 |
| Обед | 30,206 | | | | | | | | |
| 15:00 | 10,74 | | | | | | | | |
| Ужин | 31,336 | | | | | | | | |
| На ночь | 12,343 | | | | | | | | |

Врач диетолог

Травникова Елена Валерьевна

| Наименование Вклад | 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 |
| 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 20 г | 13,8 | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,84 | 47,00 | 0,08 | | | 0,04 | 25,00 | 25,80 | 8,20 | 0,72 |
| 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 | | 440 | 13,70 | 11,78 | 52,45 | 374,08 | 0,17 | 1,16 | 82,12 | 0,70 | 377,14 | 265,13 | 45,75 | 2,23 |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| Жаркое по-домашнему 250 | 328,31 | 250 | 22,13 | 25,44 | 26,41 | 422,78 | 0,25 | 30,34 | 26,53 | 4,55 | 39,87 | 287,48 | 60,23 | 4,36 |
| Калуста маринованная с маслом 100гр | | 100 | 1,80 | 9,99 | 2,20 | 107,90 | 0,02 | 30,00 | 0,08 | 4,50 | 48,00 | 31,20 | 16,00 | 0,60 |
| 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 |
| Рассольник Ленинградский со сметаной 250/10 | 100 | 250 | 2,38 | 7,40 | 17,41 | 146,71 | 0,08 | 16,79 | 97,43 | 2,34 | 37,63 | 68,92 | 27,70 | 1,03 |
| 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 | | 960 | 38,91 | 44,35 | 140,02 | 1 115,35 | 1,04 | 77,13 | 240,64 | 12,87 | 335,53 | 620,81 | 181,97 | 11,96 |
| 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 |
| Компот из кураги 200 | 494 | 200 | 1,04 | 0,06 | 21,00 | 88,80 | 0,02 | 0,80 | 116,60 | 1,10 | 41,34 | 29,21 | 23,03 | 0,67 |
| Итого за 15:00 | | 250 | 4,66 | 5,78 | 53,40 | 288,69 | 0,08 | 0,80 | 150,73 | 1,69 | 51,57 | 66,70 | 29,22 | 1,18 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| Джем | 814 | 30 | 0,12 | | 19,50 | 75,00 | | | | | 4,20 | 2,70 | 2,10 | 0,39 |
| Кисель | 700 | 200 | 0,13 | | 42,06 | 188,24 | | | | | 0,33 | | | 0,05 |
| 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 | 317,86 | 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 | 40,75 | 15,24 | 156,99 | 927,29 | 0,59 | 0,93 | 127,89 | 2,33 | 428,70 | 561,09 | 94,58 | 5,27 |
| На ночь | | | | | | | | | | | | | | |
| Булочка "Российская" 50г | 560 | 50шт. | 3,68 | 7,67 | 32,60 | 221,78 | 0,06 | 0,13 | 43,36 | 0,74 | 25,33 | 47,07 | 7,80 | 0,50 |
| 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 | 9,88 | 12,67 | 42,09 | 331,78 | 0,14 | 2,13 | 87,36 | 0,94 | 265,33 | 227,07 | 35,80 | 0,70 |

| | Белков | Жиров | Углеводов | Калорийность |
|-------------|--------|-------|-----------|--------------|
| Кол-во | 107,91 | 89,82 | 468,35 | 3 131,19 |
| Макс.предел | | | | |
| Мин.предел | | | | |

| | % калорийность | Витамины | | | | Минералы | | | |
|---------|----------------|----------|-------|--------|-------|----------|----------|--------|--------|
| | | В1 | С | А | Е | Кальций | Фосфор | Магний | Железо |
| Завтрак | 11,947 | | | | | | | | |
| 11:00 | 3,002 | 2,04 | 86,16 | 688,76 | 18,73 | 1 472,27 | 1 774,79 | 405,32 | 24,14 |
| Обед | 35,621 | | | | | | | | |
| 15:00 | 9,22 | | | | | | | | |
| Ужин | 29,615 | | | | | | | | |
| На ночь | 10,596 | | | | | | | | |

Врач диетолог

Травникова Елена Валерьевна

| 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 20 г | 13,6 | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | 0,08 | | | 0,04 | 25,00 | 25,80 | 8,20 | 0,72 |
| Итого за Завтрак | | 390 | 12,04 | 28,45 | 57,57 | 537,88 | 0,33 | 1,83 | 175,15 | 1,10 | 276,12 | 336,29 | 89,24 | 2,60 |
| 11:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| Груши 200 | 82 | 200 | 0,80 | 0,28 | 24,26 | 114,00 | 0,04 | 10,00 | 4,00 | 0,80 | 36,00 | 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 | 36,00 | 32,00 | 24,00 | 4,60 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Компот из изюма 200 | 494 | 200 | 0,46 | 0,10 | 24,24 | 96,20 | | | | | 25,34 | 25,81 | 10,43 | 0,63 |
| Плюс 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 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 | 21,86 | 24,84 | 12,71 | 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 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 | 29,01 | 31,96 | 120,51 | 883,77 | 0,60 | 28,08 | 277,67 | 6,45 | 215,28 | 462,80 | 133,50 | 8,04 |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Питьевой йогурт | 714 | 200 | 5,88 | 7,00 | 22,56 | 176,00 | 0,08 | 1,20 | 44,00 | 0,14 | 244,00 | 192,00 | 30,00 | 0,20 |
| Итого за 15:00 | | 260 | 10,12 | 10,51 | 51,15 | 344,60 | 0,14 | 12,08 | 70,90 | 0,74 | 273,29 | 245,79 | 40,70 | 0,87 |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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 | 13,6 | 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 | | 580 | 25,66 | 11,56 | 106,23 | 635,29 | 2,83 | 3,53 | 93,55 | 1,74 | 209,50 | 335,86 | 83,93 | 4,96 |
| 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 | 1,60 | 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 | 1,60 | 78,13 | 0,59 | 252,24 | 225,49 | 36,19 | 0,71 |

| | Белков | Жиров | Углеводов | Калорийность |
|-------------|--------|-------|-----------|--------------|
| Кол-во | 86,44 | 93,48 | 414,12 | 2 871,44 |
| Макс.предел | | | | |
| Мин.предел | | | | |

| | % калорийность | Витамины | | | | Минералы | | | |
|---------|----------------|----------|-------|--------|-------|----------|----------|--------|--------|
| | | В1 | С | А | Е | Кальций | Фосфор | Магний | Железо |
| Завтрак | 18,732 | | | | | | | | |
| 11:00 | 3,97 | 4,06 | 57,30 | 699,39 | 11,41 | 1 264,43 | 1 638,25 | 407,55 | 21,76 |
| Обед | 30,778 | | | | | | | | |
| 15:00 | 12,001 | | | | | | | | |
| Ужин | 22,125 | | | | | | | | |
| На ночь | 12,394 | | | | | | | | |

Врач диетолог

Траникова Елена Валерьевна

Утверждено
 Директор  Морозов А.В.
 ОВД18 Дети 12-18лет

Меню

Согласовано
 Директор ИЗОУ школы ИРО
 Директор С.М.Иванова суббота

| 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 20 г | 13,6 | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | 0,08 | | | 0,04 | 25,00 | 25,80 | 8,20 | 0,72 |
| Итого за Завтрак | | 450 | 14,39 | 37,05 | 67,56 | 665,10 | 0,39 | 2,10 | 226,20 | 1,40 | 318,79 | 400,12 | 107,52 | 3,14 |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| Компот из изюма 200 | 494 | 200 | 0,46 | 0,10 | 24,24 | 96,20 | | | | | 25,34 | 25,81 | 10,43 | 0,63 |
| 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 из свеклы отварной с растительным маслом 100 | 26,05 | 100 | 1,44 | 6,09 | 8,45 | 93,66 | 0,03 | 9,60 | 1,92 | 2,68 | 36,82 | 41,40 | 21,19 | 1,35 |
| 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 |
| Ши 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 | | 900 | 35,82 | 37,41 | 166,02 | 1 142,43 | 0,93 | 37,35 | 331,86 | 8,32 | 321,00 | 595,78 | 181,51 | 11,25 |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| Пирожок печеный с капустой 60г | 687,01 | 60 шт. | 4,24 | 3,51 | 28,59 | 168,60 | 0,06 | 10,88 | 28,90 | 0,60 | 29,29 | 53,79 | 10,70 | 0,67 |
| Питьевой йогурт | 714 | 200 | 5,88 | 7,00 | 22,58 | 176,00 | 0,08 | 1,20 | 44,00 | 0,14 | 244,00 | 192,00 | 30,00 | 0,20 |
| Итого за 15:00 | | 260 | 10,12 | 10,51 | 51,15 | 344,60 | 0,14 | 12,08 | 70,90 | 0,74 | 273,29 | 245,79 | 40,70 | 0,87 |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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 | 13,8 | 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 | | 640 | 29,50 | 13,41 | 123,30 | 735,79 | 3,19 | 3,55 | 100,65 | 1,96 | 236,73 | 388,39 | 97,02 | 5,77 |
| 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 | 99,46 | 109,38 | 486,69 | 3 357,81 |
| Мин.предел | | | | |

| | % калорийность | Витамины | | | | Минералы | | | |
|---------|----------------|----------|-------|--------|-------|----------|----------|--------|--------|
| | | В1 | С | А | Е | Кальций | Фосфор | Магний | Железо |
| Завтрак | 19,808 | | | | | | | | |
| 11:00 | 3,395 | 4,81 | 66,87 | 811,93 | 13,81 | 1 440,04 | 1 887,58 | 486,94 | 26,34 |
| Обед | 34,023 | | | | | | | | |
| 15:00 | 10,263 | | | | | | | | |
| Ужин | 21,913 | | | | | | | | |
| На ночь | 10,599 | | | | | | | | |

Врач диетолог

Травникова Елена Валерьевна

Директор
ОВД11

Дети 7-11 лет

Мороков А.В.

Меню

Сочисовано

Директор Илья Скочин ЧРО
воскресенье

| Наименование блюда | Рецептура | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | В1 | С | А | Е | Кальций | Фосфор | Магний | Железо | |
|---|-----------|--------|--------|-------|----------|--------------|--------|------|-------|--------|---------|--------|--------|--------|-------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная жидкая 160 | | 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 |
| 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 20 г | | 13,6 | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | 0,08 | | 0,04 | 25,00 | 25,80 | 8,20 | 0,72 | |
| 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 | | | 390 | 8,21 | 25,51 | 44,21 | 442,92 | 0,27 | 1,28 | 161,35 | 0,47 | 196,45 | 200,52 | 49,88 | 2,54 |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 56,46 | 25,07 | 1,15 |
| Каша гречневая рассыпчатая 150 | | 202 | 160 | 5,46 | 5,25 | 30,24 | 190,02 | 0,24 | | 27,00 | 0,06 | 41,39 | 135,90 | 91,28 | 3,64 |
| 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 |
| 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 |
| Фрикадельки мясные паровые 90г | | 258,13 | 90шт. | 14,75 | 11,92 | 6,64 | 192,63 | 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 | |
| Хлеб ржано- пшеничный 40 г | | 13,5 | 40 | 2,64 | 0,44 | 16,40 | 80,00 | 0,17 | | | 0,13 | 29,20 | 50,00 | 18,00 | 1,13 |
| Итого за Обед | | | 790 | 30,73 | 28,11 | 119,53 | 849,21 | 0,88 | 21,39 | 290,07 | 5,40 | 257,90 | 823,25 | 210,61 | 11,36 |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Кофейный напиток 200 | | 484 | 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 |
| Пирожок печеный с яблоком 60г | | 687 | 60 шт. | 3,90 | 3,56 | 29,81 | 173,16 | 0,06 | 2,48 | 27,38 | 0,62 | 21,61 | 48,99 | 9,02 | 0,67 |
| Итого за 15:00 | | | 260 | 5,62 | 4,81 | 43,72 | 247,86 | 0,09 | 2,98 | 38,38 | 0,70 | 90,41 | 107,91 | 23,47 | 0,86 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | |
| Биточки из птицы 80 | | 372 | 80шт. | 13,24 | 4,04 | 8,25 | 168,46 | 0,11 | 0,21 | 4,52 | 1,32 | 53,88 | 137,41 | 19,89 | 1,53 |
| Калуста свежая тушеная 150г | | 380 | 150 | 3,91 | 5,38 | 16,93 | 133,25 | 0,07 | 72,06 | 120,59 | 0,41 | 94,98 | 68,98 | 32,74 | 1,40 |
| Компот из св груш 200гр | | 488 | 200 | 0,08 | 0,03 | 12,43 | 51,42 | 0,00 | 1,00 | 0,40 | 0,08 | 12,19 | 3,21 | 4,22 | 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 | 18,00 | 1,13 |
| Итого за Ужин | | | 520 | 23,87 | 10,28 | 78,60 | 550,64 | 0,56 | 73,27 | 125,51 | 2,04 | 252,76 | 324,10 | 93,36 | 6,35 |
| На ночь | | | | | | | | | | | | | | | |
| Булочка "Нежная" 50 | | 560 | 50шт. | 2,85 | 0,95 | 55,03 | 236,69 | 0,04 | 0,13 | 2,86 | 0,45 | 27,69 | 37,01 | 9,05 | 0,90 |
| 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 | 46,86 | 0,45 | 267,69 | 227,01 | 37,05 | 1,10 |

| | | | | |
|-------------|--------|-------|-----------|--------------|
| Кол-во | Белков | Жиров | Углеводов | Калорийность |
| Макс.предел | 76,87 | 74,86 | 371,59 | 2 521,32 |
| Мин.предел | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---------|----------------|----------|--------|--------|------|----------|----------|--------|--------|
| | % калорийность | Витамины | | | | Минералы | | | |
| Завтрак | 17,567 | В1 | С | А | Е | Кальций | Фосфор | Магний | Железо |
| 11:00 | 3,728 | 1,95 | 104,44 | 682,19 | 9,25 | 1 079,23 | 1 398,79 | 422,37 | 25,07 |
| Обед | 33,681 | | | | | | | | |
| 15:00 | 9,831 | | | | | | | | |
| Ужин | 21,839 | | | | | | | | |
| На ночь | 13,354 | | | | | | | | |

Врач диетолог

Травникова Елена Валерьевна



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

Составлено
Меню
Директор ЛБОУ СПО
Дружбу А.Р. Мухомов, воскресенье

| Наименование блюда | Рецептура | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | В1 | С | А | Е | Кальций | Фосфор | Магний | Железо |
|--|-----------|--------|-------|-------|----------|--------------|------|-------|--------|------|---------|--------|--------|--------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная жидкая 200. | 233,18 | 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 |
| 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 20 г | 13,6 | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | 0,08 | | | 0,04 | 25,00 | 25,80 | 8,20 | 0,72 |
| 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 | 9,89 | 33,55 | 51,65 | 552,64 | 0,33 | 1,50 | 211,30 | 0,59 | 229,85 | 241,25 | 58,56 | 2,88 |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| Борщ с картофелем и сметаной 250/10 | 94 | 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 |
| 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 |
| 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 |
| Салат картофельный с огурцами солеными 100 | 43 | 100 | 1,59 | 6,30 | 11,75 | 110,69 | 0,06 | 14,57 | 77,67 | 2,73 | 17,67 | 50,55 | 21,32 | 0,79 |
| Фрикадельки мясные паровые | 256 | 100шт. | 16,39 | 13,24 | 7,38 | 214,26 | 0,16 | | 0,08 | 0,50 | 26,13 | 173,51 | 24,19 | 2,75 |
| 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 | 0,86 | 24,60 | 120,00 | 0,26 | | | 0,20 | 43,80 | 75,00 | 24,00 | 1,70 |
| Итого за Обед | | 950 | 39,53 | 34,67 | 165,34 | 1 130,84 | 1,27 | 29,32 | 347,50 | 7,19 | 380,08 | 694,20 | 272,96 | 15,25 |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Пирожок печеный с яблоком 60г | 687 | 60 шт. | 3,90 | 3,58 | 29,81 | 173,16 | 0,06 | 2,48 | 27,38 | 0,82 | 21,61 | 48,99 | 9,02 | 0,87 |
| Итого за 15:00 | | 260 | 5,62 | 4,81 | 43,72 | 247,86 | 0,09 | 2,98 | 38,38 | 0,70 | 90,41 | 107,92 | 23,47 | 0,86 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Капуста свежая тушеная 180 г | 380 | 180 | 4,70 | 6,41 | 20,34 | 159,63 | 0,08 | 86,46 | 143,77 | 0,50 | 113,84 | 82,71 | 39,25 | 1,68 |
| Компот из св груш 200гр | 486 | 200 | 0,08 | 0,03 | 12,43 | 51,42 | 0,00 | 1,00 | 0,40 | 0,08 | 12,19 | 3,21 | 4,22 | 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 60 г | 13,08 | 60 | 3,96 | 0,86 | 24,60 | 120,00 | 0,26 | | | 0,20 | 43,80 | 75,00 | 24,00 | 1,70 |
| Итого за Ужин | | 580 | 27,44 | 12,07 | 91,27 | 638,49 | 0,68 | 87,69 | 149,26 | 2,36 | 292,92 | 380,17 | 110,38 | 7,39 |
| 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 |

| Кол-во | Белков | Жиров | Углеводов | Калорийность |
|-------------|--------|-------|-----------|--------------|
| Макс.предел | 91,11 | 91,05 | 438,41 | 3 000,53 |
| Мин.предел | | | | |

| | % калорийность | Витамины | | | | Минералы | | | |
|---------|----------------|----------|--------|--------|-------|----------|----------|--------|--------|
| | | В1 | С | А | Е | Кальций | Фосфор | Магний | Железо |
| Завтрак | 18,418 | | | | | | | | |
| 11:00 | 3,133 | 2,51 | 127,02 | 793,31 | 11,49 | 1 254,95 | 1 654,54 | 511,42 | 30,33 |
| Обед | 37,688 | | | | | | | | |
| 15:00 | 8,261 | | | | | | | | |
| Ужин | 21,279 | | | | | | | | |
| На ночь | 11,221 | | | | | | | | |

Врач диетолог _____ Травникова Елена Валерьевна