

СОГЛАСОВАНО

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



А.С.Лундина

10 Января 2022 года

МП

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Общепит сервис»



А.В.Морозов

10 Января 2022 года

МП

ООО «Общепит сервис»

Примерное 14-дневное меню

Для МБОУ СКОШИ ЧГО

(7-11 лет), (12-18 лет)

Осень - Зима 2022 года.

"Утверждаю"



Директор Морозов А.В.

ОВД11 Дети 7-11 лет

Меню

понедельник

Синдигина Л.С.
 Руководитель
 Синдигина Л.С.

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 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
Масло сливочное 20 гр	79	20	0,20	14,50	0,28	132,40	0,00		90,00	0,20	4,80	6,00	0,10	0,20
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
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		471	19,84	33,39	78,42	696,62	0,51	1,60	275,24	1,52	321,58	481,75	112,83	4,95

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	33,67	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	0,84
Салат из свеклы 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 250/10	174,01	250	2,53	4,82	13,83	109,70	0,06	23,80	100,71	1,25	41,82	72,20	21,21	0,77
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		880	36,46	32,96	139,75	1 000,36	0,76	29,31	268,19	5,68	345,82	536,76	139,08	8,94

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	57,10	67,15	237,77	1 790,98
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	38,896								
11:00	5,249	1,33	50,91	553,43	7,61	699,40	1 020,50	269,91	15,09
Обед	55,855								

Врач диетолог _____ Травникова Елена Валерьевна

С.И.Иванов
 Руководитель
 Иванова С.И.
 вторник



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

Меню

Наименование блюд	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 20г		20	5,36	5,04		66,80	0,00		35,80	0,04	200,00	108,00	10,00	0,22
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
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		470	17,23	17,08	65,99	491,34	0,45	1,50	112,10	0,39	460,15	378,35	81,71	3,88

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

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		100	15,60	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 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 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 60 г	13,08	60	3,96	0,66	24,60	120,00	0,26			0,20	43,80	75,00	24,00	1,70
Итого за Обед		900	39,89	23,37	142,96	1 012,60	1,26	231,13	368,03	4,49	286,10	583,09	231,85	18,56

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	57,12	40,45	232,35	1 597,94
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	30,748								
11:00	5,883	1,73	236,63	480,15	5,08	760,25	976,04	321,56	25,23
Обед	63,369								

Врач диетолог _____ Травникова Елена Валерьевна



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

Меню

Исполнитель
Директор
Сундурова Д.С.
среда
МБОУ
СКОШ №10

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 20 гр	79	20	0,20	14,50	0,28	132,40	0,00		90,00	0,20	4,80	6,00	0,10	0,20
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
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		471	19,59	29,28	83,51	681,54	0,37	2,06	262,98	1,27	352,63	395,78	77,51	4,48
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 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 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		870	32,13	34,65	136,88	988,77	0,75	37,41	483,14	8,28	248,85	524,30	165,39	8,62

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	53,90	64,60	260,87	1 848,31
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	36,874								
11:00	9,63	1,20	59,47	796,12	10,35	617,48	976,09	326,90	14,30
Обед	53,496								

Врач диетолог _____ Травникова Елена Валерьевна



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

Меню

четверг

Министр
Директор
Лункина Д.В.

Наименование блюда	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	20	5,36	5,04		66,80	0,00		35,80	0,04	200,00	108,00	10,00	0,22
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
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		470	16,51	16,50	75,49	519,06	0,30	1,45	111,07	0,44	442,84	309,56	76,78	3,49
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	4,26	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
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 200 гр	256,15	200	6,89	7,21	49,09	290,78	0,12		40,50	0,09	26,91	61,86	11,67	0,93
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 50г	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 60 г	13,08	60	3,96	0,66	24,60	120,00	0,26			0,20	43,80	75,00	24,00	1,70
Итого за Обед		920	35,91	24,78	133,07	905,42	3,53	28,00	457,36	5,24	281,03	519,95	134,60	7,95

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
	52,42	41,28	231,95	1 518,48
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	34,183								
11:00	6,19	3,85	33,45	568,44	5,88	737,87	903,52	219,39	14,21
Обед	59,627								

Врач диетолог _____ Травникова Елена Валерьевна

"Утверждаю"

А.В. Морозов

Морозов А.В.

Директор

ОВД11 Дети 7-11лет

Меню

пятница

Директор Школы №11
Муромова А.В.

Наименование блюд	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 20 гр	79	20	0,20	14,50	0,28	132,40	0,00		90,00	0,20	4,80	6,00	0,10	0,20
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
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		470	11,86	21,77	74,60	549,59	0,38	4,08	137,34	1,13	259,12	331,75	66,09	3,89

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 100	372	100	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 60г	21	60	0,50	3,73	6,65	66,06	0,04	2,69	449,23	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 60 г	13,08	60	3,96	0,66	24,60	120,00	0,26			0,20	43,80	75,00	24,00	1,70
Итого за Обед		860	31,01	19,48	120,96	847,12	0,85	48,75	563,45	5,01	291,59	509,81	163,35	8,18

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
	43,67	41,52	219,82	1 510,71
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	36,38								
11:00	7,546	1,27	62,83	704,80	6,94	588,70	872,56	243,44	16,67
Обед	56,074								

Врач диетолог

Травникова Елена Валерьевна

"Утверждаю"

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

Меню

суббота

Ирина Владимировна
Директор ОВД11
Ирина Владимировна

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 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
Сыр порционный 20г	12	20	5,36	5,04		66,80	0,00		35,80	0,04	200,00	108,00	10,00	0,22
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 Завтрак		470	20,00	19,33	77,86	568,50	0,48	1,60	116,00	1,12	494,78	477,75	117,93	3,97

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	100	15,13	13,98	8,86	221,62	0,16		0,07	1,34	29,16	162,38	23,66	2,65
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
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 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 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	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 60 г	13,08	60	3,96	0,66	24,60	120,00	0,26			0,20	43,80	75,00	24,00	1,70
Итого за Обед		960	33,42	33,71	139,64	904,77	1,03	16,86	333,52	6,59	314,50	588,85	243,18	13,15

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	53,42	53,04	240,90	1 657,27
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	34,303								
11:00	5,672	1,53	21,46	455,54	7,92	823,28	1 080,60	369,10	19,92
Обед	60,025								

Врач диетолог _____ Травникова Елена Валерьевна

"Утверждаю"

А.В. Морозов

Директор Морозов А.В.

ОВД11 Дети 7-11лет

Меню

воскресенье

Семилетняя
Директор Лунгина Д.С.

Наименование блюда	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 20 гр	79	20	0,20	14,50	0,28	132,40	0,00		90,00	0,20	4,80	6,00	0,10	0,20
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
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		470	10,82	21,48	67,49	510,18	0,29	1,16	136,32	0,91	219,44	201,83	48,15	3,29

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 180г	175	180	4,13	4,55	16,48	128,69	0,11	24,38	415,98	0,50	111,75	113,49	41,22	1,03
Салат из свеклы 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-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	256	100	16,39	13,24	7,38	214,26	0,16		0,08	0,50	26,13	173,51	24,19	2,75
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 60 г	13,08	60	3,96	0,66	24,60	120,00	0,26			0,20	43,80	75,00	24,00	1,70
Итого за Обед		850	35,54	28,76	117,64	876,41	0,88	46,72	607,94	4,20	458,81	620,45	178,92	9,68

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	47,16	51,04	204,72	1 480,59
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	34,458								
11:00	6,349	1,23	67,88	754,26	5,52	710,25	844,28	245,06	14,17
Обед	59,193								

Врач диетолог _____ Травникова Елена Валерьевна

"Утверждаю"

Морозов А.В.

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

Меню

понедельник 2

Смирнова
Врач диетолог
Смирнова
А.С.

Наименование блюд	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
Сыр порционный 20г	12	20	5,36	5,04		66,80	0,00		35,80	0,04	200,00	108,00	10,00	0,22
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
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		470	18,30	13,55	76,61	509,04	0,40	1,70	94,00	1,01	509,19	477,17	81,63	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														
Биточек рубленый из говядины 100	66	100	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 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
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 60г	2	60	0,76	3,76	3,98	54,12	0,02	15,90	138,42	1,75	25,78	20,08	12,42	0,39
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 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		935	38,44	37,14	137,50	1 044,93	2,21	43,41	405,72	11,03	291,60	605,24	169,94	9,02

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	58,92	51,85	254,59	1 731,97
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	29,391								
11:00	10,277	2,69	65,11	539,72	12,84	816,79	1 138,41	335,56	14,10
Обед	60,332								

Врач диетолог _____ Травникова Елена Валерьевна

"Утверждаю"

Морозов А.В.

Директор
ОВД11 Дети 7-11 лет

Меню

вторник 2

*Директор ОВД11
Морозов А.В.*

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 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
Масло сливочное 20 гр	79	20	0,20	14,50	0,28	132,40	0,00		90,00	0,20	4,80	6,00	0,10	0,20
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
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		471	17,00	31,14	68,04	625,58	0,49	1,40	270,84	0,82	283,67	368,63	73,13	4,15
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														
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 100		100	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	0,15
Рагу из овощей 180	342	180	2,65	1,84	15,46	92,09	0,10	31,25	294,87	0,92	46,66	74,62	35,37	1,12
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 60 г	13,08	60	3,96	0,66	24,60	120,00	0,26			0,20	43,80	75,00	24,00	1,70
Итого за Обед		900	34,37	19,18	111,50	818,07	1,06	40,30	443,60	4,36	276,45	495,26	157,02	9,86

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	52,25	50,60	203,80	1 557,65
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	40,162								
11:00	7,319	1,59	51,70	718,44	5,97	598,12	895,89	259,14	18,61
Обед	52,519								

Врач диетолог _____ Травникова Елена Валерьевна

"Утверждаю"

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

Меню

среда 2

Директор ОВД11
Морозов А.В.

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 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	13,60	1,32
Сыр порционный 20г	12	20	5,36	5,04		66,80	0,00		35,80	0,04	200,00	108,00	10,00	0,22
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 Завтрак		470	18,75	14,84	75,72	515,82	0,42	1,90	100,22	0,84	504,38	440,20	75,10	4,38

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		100	16,02	8,85	10,01	212,41	0,15	0,24	14,32	0,47	68,39	176,03	25,99	2,33
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 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 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 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 50г	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 60 г	13,08	60	3,96	0,66	24,60	120,00	0,26			0,20	43,80	75,00	24,00	1,70
Итого за Обед		900	33,42	29,91	142,03	998,85	0,82	40,27	222,18	5,92	298,81	475,12	126,54	8,50

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	52,18	44,75	241,15	1 608,67
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	32,065								
11:00	5,843	1,25	46,17	322,42	6,96	817,19	929,32	209,63	15,68
Обед	62,092								

Врач диетолог _____ Травникова Елена Валерьевна

"Утверждаю"

Морозов А.В.

Директор Морозов А.В.

ОВД11 Дети 7-11 лет

Меню

четверг 2

*Сотрудник
Финансов
Дубинина Н.С.*

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
Масло сливочное 20 гр	79	20	0,20	14,50	0,28	132,40	0,00		90,00	0,20	4,80	6,00	0,10	0,20
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
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		470	10,06	24,72	73,48	559,61	0,28	3,83	154,41	0,56	192,77	224,15	61,25	3,48

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	4,26	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	416	100	16,61	18,67	14,95	292,98	0,17	0,24	5,35	3,12	76,26	200,56	31,32	2,67
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
Суп картофельный с крупой 250	115	250	2,38	3,14	17,01	106,61	0,09	16,50	81,43	1,25	33,43	71,16	31,01	1,06
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 60 г	13,08	60	3,96	0,66	24,60	120,00	0,26			0,20	43,80	75,00	24,00	1,70
Итого за Обед		900	31,70	32,75	123,97	919,76	0,80	52,84	196,37	6,09	293,02	555,51	162,46	9,64

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	43,94	58,13	237,93	1 657,37
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	33,765								
11:00	10,74	1,26	76,67	390,78	7,45	507,79	835,66	307,71	14,33
Обед	55,495								

Врач диетолог _____ Травникова Елена Валерьевна

"Утверждаю"



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

Меню

пятница 2

С.В. Шинкина
Информация
Директор
Шинкина А.С.

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
Сыр порционный 20г	12	20	5,36	5,04		66,80	0,00		35,80	0,04	200,00	108,00	10,00	0,22
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
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		470	15,98	12,02	67,21	444,58	0,30	1,16	82,12	0,76	414,64	303,83	58,05	3,31
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	28,41	422,78	0,25	30,34	26,53	4,55	39,87	287,48	60,23	4,36
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 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
Рассольник Ленинградский со сметаной 250/10	100	250	2,38	7,40	17,41	146,71	0,08	16,79	97,43	2,34	37,53	68,92	27,70	1,03
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 60 г	13,08	60	3,96	0,66	24,60	120,00	0,26			0,20	43,80	75,00	24,00	1,70
Итого за Обед		870	33,43	39,97	106,30	921,13	0,81	67,13	125,01	9,92	224,54	516,83	145,76	9,40

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
	49,41	51,99	196,91	1 459,71
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	30,457								
11:00	6,44	1,13	72,29	207,15	10,87	653,18	834,66	211,81	15,51
Обед	63,104								

Врач диетолог _____ Травникова Елена Валерьевна

"Утверждаю"

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

Меню

Составлено
 Директор
 Травникова Е.В.
 суббота 2

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	200	3,45	2,50	22,95	130,00	0,06	1,00	22,00	0,15	123,20	119,00	26,20	0,38
Масло сливочное 20 гр	79	20	0,20	14,50	0,28	132,40	0,00		90,00	0,20	4,80	6,00	0,10	0,20
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
Итого за завтрак		470	16,57	30,04	87,18	689,40	0,51	2,10	161,20	1,36	353,99	435,82	119,77	4,13

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
Глов 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 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 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		870	31,45	34,57	138,04	987,46	0,71	33,51	331,09	7,15	243,74	514,72	152,53	8,01

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	48,82	64,89	249,48	1 790,87
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	38,495								
11:00	6,366	1,26	45,61	516,29	9,31	635,73	982,54	296,30	17,64
Обед	55,139								

Врач диетолог _____ Травникова Елена Валерьевна

"Утверждаю"



Директор Морозов А.В.

ОВД11 Дети 7-11лет

Меню

Составлено
Директор
Травникова Елена Валерьевна
воскресенье 2

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A	E	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 20г	12	20	5,36	5,04		66,80	0,00		35,80	0,04	200,00	108,00	10,00	0,22
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
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		470	17,23	17,08	65,99	491,34	0,45	1,50	112,10	0,39	460,15	378,95	81,71	3,88
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 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	256	100	16,39	13,24	7,38	214,26	0,16		0,08	0,50	26,13	173,51	24,19	2,75
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 60 г	13,08	60	3,96	0,66	24,60	120,00	0,26			0,20	43,80	75,00	24,00	1,70
Итого за Обед		900	35,11	31,75	136,14	989,85	1,04	23,61	316,43	6,00	290,88	600,17	244,10	13,14

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	52,33	48,84	225,54	1 554,90
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	31,6								
11:00	6,045	1,51	29,11	428,55	6,59	765,04	993,12	333,81	19,81
Обед	62,355								

Врач диетолог _____ Травникова Елена Валерьевна