

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  
ОВД18

Дети 12-18 лет

Морозов А.В.

## Меню

Составлено  
Директор  
Меню  
понедельник  
МССУ  
СКОШ №10

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<b>Завтрак</b>															
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 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 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			481	19,94	40,64	78,56	762,82	0,51	1,60	320,24	1,62	323,98	464,75	112,88	5,05

### 11:00

Яблоки 200		82,01	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	1,20
Итого за 11:00			200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	1,20

### Обед

Компот из смеси сухофруктов 200		495	200	1,04	0,06	20,20	82,96	0,02		116,60	1,10	41,34	29,21	23,03	0,67
Котлеты из говядины 100		339	100	18,22	15,94	15,90	278,95	0,19	0,23	5,14	1,41	80,33	217,56	33,87	2,93
Макаронные изделия отварные 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
Салат из свеклы с сыром и растительным маслом		32	100	3,38	8,02	7,74	116,02	0,03	8,80	15,54	2,69	110,48	79,54	23,27	1,32
Суп крестьянский с крупой 300/10		174,02	300	2,98	5,38	16,53	127,52	0,07	28,55	117,65	1,49	48,46	85,44	25,29	0,92
Хлеб пшеничный 90 г		13,04	90	6,84	0,72	44,28	211,50	0,37			0,17	112,50	116,10	36,90	3,24
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			1 050	43,32	38,00	178,34	1 227,73	1,05	37,58	295,43	7,15	463,82	664,71	178,03	11,72

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	64,06	79,44	276,50	2 084,55
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	36,594								
11:00	4,509	1,62	59,18	625,67	9,17	819,80	1 151,45	308,90	17,97
Обед	58,897								

Врач диетолог

Травникова Елена Валерьевна



"Утверждаю"

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

## Меню

Семидневное  
Диетическое меню  
Дундиба Г.С.  
вторник  
Мед. СКОШИ ЧГО

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<b>Завтрак</b>															
Каша пшениная 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 30г		12,14	30	8,04	7,56		100,20	0,00		53,70	0,06	300,00	162,00	15,00	0,33
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
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			480	19,91	19,60	65,99	524,74	0,45	1,50	130,00	0,41	560,15	432,95	86,71	3,99

### 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 белокочанной с растительным маслом		1	100	1,73	6,20	9,85	102,30	0,03	41,79	67,89	2,78	49,16	32,93	17,74	0,63
Суп гороховый со сметаной 300		127,29	300	9,87	6,00	27,12	202,91	0,42	7,25	116,58	1,44	56,96	128,46	50,06	3,36
Хлеб пшеничный 90 г		13,04	90	6,84	0,72	44,28	211,50	0,37			0,17	112,50	116,10	36,90	3,24
Хлеб ржано- пшеничный 90г		13,29	90	5,94	0,99	36,90	180,00	0,39			0,30	65,70	112,50	36,00	2,55
Итого за Обед			1 060	47,21	27,17	183,34	1 237,89	1,64	249,04	411,78	6,01	385,53	705,76	275,54	21,65

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	67,11	46,77	272,73	1 856,64
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины			Минералы				
		B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	28,263								
11:00	5,063	2,11	254,54	541,80	6,62	959,68	1 152,71	370,25	28,44
Обед	66,674								

Врач диетолог \_\_\_\_\_ Травникова Елена Валерьевна

"Утверждаю"

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

# Меню

Семасова И.А.  
 Директор  
 среда  
 КОШКИНО

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

## Завтрак

Какао с молоком 200мл		711	200	3,97	3,20	25,82	149,92	0,04	1,00	22,12	0,11	125,52	116,20	31,00	1,04
Каша манная молочная жидкая 200		227	200	6,62	6,58	32,54	219,20	0,09	1,06	45,82	0,62	137,81	123,08	21,11	0,44
Масло сливочное 30 гр		79,08	30	0,30	21,75	0,42	198,60	0,00		135,00	0,30	7,20	9,00	0,15	0,30
Хлеб пшеничный 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			481	19,69	36,53	83,65	747,74	0,37	2,06	307,98	1,37	355,03	398,78	77,56	4,58

## 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 300		330,06	300	24,40	28,63	60,31	597,63	0,21	2,65	241,41	6,03	38,20	329,29	74,97	3,80
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
Хлеб пшеничный 90 г		13,04	90	6,84	0,72	44,28	211,50	0,37			0,17	112,50	116,10	36,90	3,24
Хлеб ржано- пшеничный 90г		13,29	90	5,94	0,99	36,90	180,00	0,39			0,30	65,70	112,50	36,00	2,55
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 300/10		104,01	300	2,36	8,32	11,07	129,48	0,06	30,65	124,14	2,84	66,93	57,38	26,73	0,95
Итого за Обед			1 080	42,16	45,03	185,31	1 316,09	1,11	48,66	559,83	13,17	342,33	695,02	218,95	12,00

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	64,03	82,22	309,44	2 241,83
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	33,354								
11:00	7,94	1,56	70,72	907,81	15,34	713,36	1 149,80	380,51	17,78
Обед	58,706								

Врач диетолог \_\_\_\_\_ Травникова Елена Валерьевна



Семашкина  
 Директор  
 четверг  
 СКШМЧЮ



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

### Меню

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A	E	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 30г	12,14	30	8,04	7,56		100,20	0,00		53,70	0,06	300,00	162,00	15,00	0,33
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
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		480	19,19	19,02	75,49	552,46	0,30	1,45	128,97	0,46	542,84	423,56	81,78	3,57

#### 11:00

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

#### Обед

Винегрет овощной 100	47	100	1,56	4,46	7,11	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
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 300/10	117,06	300	2,44	8,35	13,63	140,25	0,08	24,66	116,85	2,79	56,59	67,41	29,25	1,02
Хлеб пшеничный 90 г	13,04	90	6,84	0,72	44,28	211,50	0,37			0,17	112,50	116,10	36,90	3,24
Хлеб ржано- пшеничный 90г	13,29	90	5,94	0,99	36,90	180,00	0,39			0,30	65,70	112,50	36,00	2,55
Итого за Обед		1 080	41,92	28,25	170,10	1 109,73	3,86	35,09	518,69	6,68	373,43	636,85	176,12	10,73

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	61,11	47,27	268,99	1 756,19
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины			Минералы				
		B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	31,458								
11:00	5,353	4,18	40,54	647,67	7,33	930,27	1 074,41	265,91	17,11
Обед	63,189								

Врач диетолог \_\_\_\_\_ Травникова Елена Валерьевна

Семасова Е. В.  
 Директор  
 Дундуй А. С.  
 пятница



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

### Меню

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<b>Завтрак</b>															
Каша ячневая вязкая 200		220	200	7,44	6,86	39,59	256,16	0,17	1,10	46,70	0,82	174,61	251,42	38,19	0,96
Масло сливочное 30 гр		79,08	30	0,30	21,75	0,42	198,60	0,00		135,00	0,30	7,20	9,00	0,15	0,30
Хлеб пшеничный 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			480	11,96	29,02	74,74	615,79	0,38	4,06	182,34	1,23	261,52	334,75	66,14	3,99

### 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 100г		21	100	0,83	6,21	11,08	110,12	0,06	4,49	749,00	3,23	45,85	49,46	34,09	0,64
Суп картофельный с макаронными изделиями 250		116	250	2,73	2,94	20,91	122,11	0,09	16,50	81,43	1,17	32,63	63,46	26,16	1,00
Хлеб пшеничный 90 г		13,04	90	6,84	0,72	44,28	211,50	0,37			0,17	112,50	116,10	36,90	3,24
Хлеб ржано-пшеничный 90г		13,29	90	5,94	0,99	36,90	180,00	0,39			0,30	65,70	112,50	36,00	2,55
Итого за Обед			1 010	36,92	23,20	161,56	1 069,60	1,19	53,85	879,50	6,71	388,36	630,39	200,62	10,93

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	49,67	52,50	260,56	1 799,39
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	34,222								
11:00	6,335	1,61	67,93	1 065,85	8,74	687,88	997,15	290,76	19,52
Обед	59,442								

Врач диетолог \_\_\_\_\_ Травникова Елена Валерьевна  
 \_\_\_\_\_ Шишкина Юлия Валерьевна



"Утверждаю"

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

## Меню

Составлено  
Директор  
Морозов А.В.  
суббота

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

### Завтрак

Каша геркулесовая вязкая 200	212	200	9,12	12,64	39,35	309,50	0,24	1,10	69,20	0,91	163,49	246,32	72,97	1,76
Кофейный напиток 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 30г	12,14	30	8,04	7,56		100,20	0,00		53,70	0,06	300,00	162,00	15,00	0,33
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
Итого за Завтрак		480	22,68	21,85	77,86	601,90	0,48	1,60	133,90	1,15	594,78	531,75	122,93	4,08

### 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 300/10	94,01	300	2,98	8,40	19,95	168,23	0,09	18,79	141,69	2,88	69,22	81,71	37,22	1,71
Икра кабачковая 100	500	100		7,00	7,00	90,00	0,03		28,00	2,10	41,00	37,00	15,00	0,70
Каша гречневая рассыпчатая 180	202	180	6,55	6,30	36,28	228,03	0,29		32,40	0,08	49,82	163,08	109,55	4,37
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 90 г	13,04	90	6,84	0,72	44,28	211,50	0,37			0,17	112,50	116,10	36,90	3,24
Хлеб ржано- пшеничный 90г	13,29	90	5,94	0,99	36,90	180,00	0,39			0,30	65,70	112,50	36,00	2,55
Итого за Обед		1 110	39,03	38,25	178,43	1 213,09	1,36	19,89	371,67	8,08	415,70	710,61	284,92	16,07

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	61,70	60,10	279,69	1 908,99
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины			Минералы				
		B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	31,53								
11:00	4,924	1,86	25,49	505,59	9,43	1 024,48	1 256,36	415,84	22,95
Обед	63,546								

Врач диетолог \_\_\_\_\_ Травникова Елена Валерьевна

Самоева И.  
 Директор  
 Дундино АС  
 воскресенье

"Утверждаю"

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

### Меню

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<b>Завтрак</b>															
Каша манная молочная жидкая 200		227	200	6,62	6,58	32,54	219,20	0,09	1,06	45,82	0,62	137,81	123,08	21,11	0,44
Масло сливочное 30 гр		79,08	30	0,30	21,75	0,42	198,60	0,00		135,00	0,30	7,20	9,00	0,15	0,30
Хлеб пшеничный 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			480	10,92	28,73	67,63	576,38	0,30	1,16	181,32	1,01	221,84	204,83	48,20	3,39
<b>11:00</b>															
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
<b>Обед</b>															
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		32	100	3,38	8,02	7,74	116,02	0,03	8,80	15,54	2,69	110,48	79,54	23,27	1,32
Суп-пюре из картофеля 250г		132	250	3,62	3,22	21,32	130,93	0,10	19,63	61,27	0,18	69,59	99,56	31,94	1,03
Фрикадельки мясные паровые		256	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 90 г		13,04	90	6,84	0,72	44,28	211,50	0,37			0,17	112,50	116,10	36,90	3,24
Хлеб ржано- пшеничный 90г		13,29	90	5,94	0,99	36,90	180,00	0,39			0,30	65,70	112,50	36,00	2,55
Итого за Обед			1 010	41,35	30,80	154,30	1 064,35	1,19	52,81	609,48	5,43	537,48	723,91	216,54	12,59

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	53,07	60,33	241,53	1 734,73
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	33,226								
11:00	5,419	1,54	73,97	800,80	6,85	791,32	950,73	282,74	17,18
Обед	61,355								

Врач диетолог \_\_\_\_\_ Травникова Елена Валерьевна



Семасова И.О.

Директор  
Фундизма А.С.

"Утверждаю"

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

### Меню

понедельник 2

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<b>Завтрак</b>															
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 30г		12,14	30	8,04	7,56		100,20	0,00		53,70	0,06	300,00	162,00	15,00	0,33
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
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			480	20,98	16,07	76,61	542,44	0,40	1,70	111,90	1,03	609,19	531,17	86,63	3,99
<b>11:00</b>															
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
<b>Обед</b>															
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 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 картофельный с рыбными фрикадельками 300/42 гр		124	342	11,10	4,20	22,60	173,70	1,78	26,61	113,08	1,46	54,75	173,49	50,59	1,76
Хлеб пшеничный 90 г		13,04	90	6,84	0,72	44,28	211,50	0,37			0,17	112,50	116,10	36,90	3,24
Хлеб ржано-пшеничный 90г		13,29	90	5,94	0,99	36,90	180,00	0,39			0,30	65,70	112,50	36,00	2,55
Итого за Обед			1 102	45,82	41,50	175,91	1 264,00	2,82	58,46	517,13	12,61	389,71	736,70	215,06	11,86

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	68,98	58,23	293,00	1 984,44
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	27,335								
11:00	8,97	3,30	80,16	669,03	14,44	1 014,90	1 323,87	385,69	17,05
Обед	63,696								

Врач диетолог \_\_\_\_\_ Травникова Елена Валерьевна



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

## Меню

Одмасован  
Директор Лунгина  
Лунгина А.С.  
вторник 2

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Завтрак</b>														
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 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 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		481	17,18	38,39	68,18	691,78	0,49	1,40	315,84	0,92	286,07	371,63	78,18	4,25

<b>11:00</b>														
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

<b>Обед</b>														
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		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 300	127,29	300	9,87	6,00	27,12	202,91	0,42	7,25	116,58	1,44	56,96	128,46	50,06	3,36
Хлеб пшеничный 90 г	13,04	90	6,84	0,72	44,28	211,50	0,37			0,17	112,50	116,10	36,90	3,24
Хлеб ржано-пшеничный 90г	13,29	90	5,94	0,99	36,90	180,00	0,39			0,30	65,70	112,50	36,00	2,55
Итого за Обед		1 060	40,99	23,29	150,74	1 038,46	1,44	41,50	471,56	5,60	372,81	619,57	199,63	12,99

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	58,97	61,97	243,19	1 844,24
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	37,51								
11:00	6,181	1,96	52,90	791,40	7,32	696,88	1 023,20	301,80	21,84
Обед	56,308								

Врач диетолог \_\_\_\_\_ Травникова Елена Валерьевна



Сомасова И.  
 Директор  
 Служба Диетологии  
 среда 2

"Утверждаю"



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

### Меню

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A	E	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 30г	12,14	30	8,04	7,56		100,20	0,00		53,70	0,06	300,00	162,00	15,00	0,33
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
Итого за Завтрак		480	21,43	17,36	75,72	549,22	0,42	1,90	118,12	0,86	604,38	494,20	80,10	4,49

#### 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

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 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
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 300/10	117,06	300	2,44	8,35	13,63	140,25	0,08	24,66	116,85	2,79	56,59	67,41	29,25	1,02
Хлеб пшеничный 90 г	13,04	90	6,84	0,72	44,28	211,50	0,37			0,17	112,50	116,10	36,90	3,24
Хлеб ржано- пшеничный 90г	13,29	90	5,94	0,99	36,90	180,00	0,39			0,30	65,70	112,50	36,00	2,55
Итого за Обед		1 080	40,09	35,41	183,11	1 240,04	1,15	57,20	290,61	7,95	398,31	594,47	167,85	11,28

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	61,53	52,77	282,23	1 883,26
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	29,163								
11:00	4,991	1,59	63,10	408,75	9,01	1 016,68	1 102,67	255,94	18,57
Обед	65,845								

Врач диетолог \_\_\_\_\_ Травникова Елена Валерьевна

"Утверждаю"

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

# Меню

Составлено  
Директор  
Ольга Владимировна  
четверг 2

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
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 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		480	10,16	31,97	73,62	625,81	0,28	3,83	199,41	0,66	195,17	227,15	61,30	3,58

## 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	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 300	115	300	2,86	3,77	20,42	127,93	0,11	19,80	97,71	1,50	40,12	85,40	37,21	1,28
Хлеб пшеничный 90 г	13,04	90	6,84	0,72	44,28	211,50	0,37			0,17	112,50	116,10	36,90	3,24
Хлеб ржано- пшеничный 90г	13,29	90	5,94	0,99	36,90	180,00	0,39			0,30	65,70	112,50	36,00	2,55
Итого за Обед		1 060	37,82	35,80	162,19	1 125,45	1,23	59,13	257,18	7,32	390,11	676,41	205,44	12,48

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
50,16	68,42	276,29	1 929,26	
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	32,438								
11:00	9,226	1,59	82,96	496,59	8,78	601,28	959,56	350,73	17,26
Обед	58,336								

Врач диетолог \_\_\_\_\_ Травникова Елена Валерьевна



"Утверждаю"



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

## Меню

Семасова И.  
Директор  
Фундиз. Фундиз. А.С.  
пятница 2

Наименование блюд*	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Завтрак</b>														
Каша манная молочная жидкая 200	227	200	6,62	6,58	32,54	219,20	0,09	1,06	45,82	0,62	137,81	123,08	21,11	0,44
Сыр порционный 30г	12,14	30	8,04	7,56		100,20	0,00		53,70	0,06	300,00	162,00	15,00	0,33
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
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		480	18,66	14,54	67,21	477,98	0,30	1,16	100,02	0,78	514,64	357,83	63,05	3,42
<b>11:00</b>														
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
<b>Обед</b>														
Жаркое по-домашнему 280	328,3	280	24,79	28,44	29,57	472,95	0,28	33,98	29,54	5,07	44,70	321,92	67,45	4,89
Капуста 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 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 300/10.	100	300	2,99	7,83	21,05	168,47	0,10	20,17	148,72	0,23	49,24	86,12	35,15	1,18
Хлеб пшеничный 90 г	13,04	90	6,84	0,72	44,28	211,50	0,37			0,17	112,50	116,10	36,90	3,24
Хлеб ржано- пшеничный 90г	13,29	90	5,94	0,99	36,90	180,00	0,39			0,30	65,70	112,50	36,00	2,55
Итого за Обед		1 060	42,43	48,05	145,95	1 190,22	1,16	86,14	179,34	10,31	332,18	670,05	195,21	12,60

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	61,09	62,59	236,56	1 762,20
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	27,124								
11:00	5,334	1,48	91,30	279,38	11,29	860,82	1 041,87	266,26	18,82
Обед	67,542								

Врач диетолог \_\_\_\_\_ Травникова Елена Валерьевна

Сомасова  
 Директор Фонда  
 "Судный ДС"  
 суббота 2

"Утверждаю"

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

Меню

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<b>Завтрак</b>															
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 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 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			480	16,67	37,29	87,32	755,60	0,51	2,10	226,20	1,46	356,39	438,82	119,82	4,23
<b>11:00</b>															
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
<b>Обед</b>															
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 300		330,06	300	24,40	28,63	60,31	597,63	0,21	2,65	241,41	6,03	38,20	329,29	74,97	3,80
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	36,62	41,40	21,19	1,35
Хлеб пшеничный 90 г		13,04	90	6,84	0,72	44,28	211,50	0,37			0,17	112,50	116,10	36,90	3,24
Хлеб ржано- пшеничный 90г		13,29	90	5,94	0,99	36,90	180,00	0,39			0,30	65,70	112,50	36,00	2,55
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 300/10		104,01	300	2,36	8,32	11,07	129,48	0,06	30,65	124,14	2,84	66,93	57,38	26,73	0,95
Итого за Обед			1 080	41,44	44,86	185,25	1 308,47	1,06	42,89	367,48	12,02	345,28	682,47	206,22	12,52

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	58,91	82,43	296,83	2 178,07
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины			Минералы				
		B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	34,691								
11:00	5,234	1,61	54,99	597,68	14,28	739,67	1 153,29	350,04	21,35
Обед	60,075								

Врач диетолог \_\_\_\_\_ Травникова Елена Валерьевна



"Утверждено"

Директор

ОВД18 Дети 12-18 лет

Морозов А.В.

# Меню

Семасова И.  
 Директор Муниципального центра  
 воскресенье 2



Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<b>Завтрак</b>															
Каша пшеничная молочная жидкая 200г		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 30г		12,14	30	8,04	7,56		100,20	0,00		53,70	0,06	300,00	162,00	15,00	0,33
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
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			480	19,91	19,60	65,99	524,74	0,45	1,50	130,00	0,41	560,15	432,95	86,71	3,99
<b>11:00</b>															
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
<b>Обед</b>															
Борщ с картофелем и сметаной 300/10		94,01	300	2,98	8,40	19,95	168,23	0,09	18,79	141,69	2,88	69,22	81,71	37,22	1,71
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	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 90 г		13,04	90	6,84	0,72	44,28	211,50	0,37			0,17	112,50	116,10	36,90	3,24
Хлеб ржано- пшеничный 90г		13,29	90	5,94	0,99	36,90	180,00	0,39			0,30	65,70	112,50	36,00	2,55
Итого за Обед			1 060	41,33	36,00	176,74	1 195,66	1,38	33,35	368,45	7,74	382,38	726,66	288,20	16,09

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	61,23	55,61	266,13	1 814,40
Мин.предел				

% калорийность	Витамины				Минералы			
	B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	28,921							
11:00	5,181	1,85	38,85	498,47	8,36	956,53	1 173,61	382,91
Обед	65,898							

Врач диетолог \_\_\_\_\_ Травникова Елена Валерьевна