

Согласовано:

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

Е.М.Вахрушева

« » _____ г.



Утверждаю:

Директор ООО «Школьное
питание»

С.А Огородников

« » _____



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

МБОУ СКОШИ ЧГО г.Чайковский

(7-11 лет), (12-18 лет)

Зима 2023года.

"Утверждаю"

Директор

ОВД11 Дети 7-11лет

Огородников С.А.

Меню

понедельник



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 180		464,02	180	1,55	1,13	12,55	67,35	0,03	0,45	9,90	0,07	61,94	53,26	13,11	0,17
Бутерброд с маслом 30/20 с/ - 40		1	50	2,48	14,74	15,04	202,90	0,13		90,00	0,26	42,30	44,70	12,40	1,28
Фрукты свежие 140г		82	140шт.	0,56	0,56	13,72	65,80	0,04	14,00	7,00	0,28	22,40	15,40	12,60	0,84
Итого за Завтрак			520	11,45	27,72	70,80	584,53	0,38	15,28	170,05	1,31	249,85	298,86	92,85	3,62

Обед															
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
Суп крестьянский с крупой 200/10		174,03	200	2,07	4,25	11,13	91,88	0,04	19,05	83,76	1,01	35,17	58,96	17,13	0,62
Рагу из отварной птицы с овощами тушеное 200		2,83	200	11,66	13,24	36,33	315,92	0,21	37,32	386,64	3,38	59,53	201,63	66,51	2,70
Компот из смеси сухофруктов 200		495	200	0,64		22,92	94,24	0,02		116,60	1,10	41,34	29,21	23,03	0,67
Хлеб пшеничный 50г		13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 40 г		13,5	40	2,64	0,44	16,40	80,00	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Итого за Обед			750	21,68	21,98	116,45	755,74	0,67	62,13	588,16	7,32	249,60	429,14	155,88	7,73

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	33,13	49,70	187,25	1 340,27
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	43,613								
Обед	56,387	1,05	77,40	758,21	8,64	499,45	728,00	248,72	11,35

Заведующая производством

Жилина Ольга Геннадьевна

Диет. сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"

Директор

ОВД11 Дети 7-11 лет



Меню

вторник

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Бутерброд с маслом 30/20 с7- 10		50	2,48	14,74	15,04	202,90	0,13		90,00	0,26	42,30	44,70	12,40	1,28
Суп молочный с геркулесом 230гр.	121,13	230	5,26	5,01	16,84	135,43	0,11	1,15	33,40	0,35	152,45	149,31	35,24	0,63
Сыр порционный 20гр.		20шт.	5,36	5,04		66,80	0,00		35,80	0,04	200,00	108,00	10,00	0,22
Чай с молоком 200	460	200	1,70	1,25	12,42	68,58	0,02	0,60	11,50	0,05	72,08	53,24	12,94	0,90
Итого за Завтрак		500	14,80	26,04	44,30	473,71	0,26	1,75	170,70	0,70	466,83	355,25	70,58	3,03

Обед														
Котлета куриная паровая 90		90шт.	13,16	15,12	8,22	221,13	0,09		0,00	2,97	27,26	76,61	13,08	1,13
Макаронные изделия отварные 150 гр.	256,06	150	5,17	5,37	36,82	217,76	0,09		30,15	0,07	20,36	46,38	8,77	0,70
Салат картофельный с огурцами солеными 60гр.	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
Сок фруктовый 180мл.	501	180			18,90	75,60	0,02	3,60	0,02	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 30 г	13,5	30	1,98	0,33	12,30	60,00	0,13			0,10	21,90	37,50	12,00	0,85
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 200гр.	104	200	1,68	5,12	7,51	83,84	0,04	20,45	106,09	0,19	48,44	41,37	18,10	0,65
Итого за Обед		760	26,75	30,12	115,49	842,73	0,61	32,91	182,87	5,23	204,03	309,99	92,60	8,14

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	41,56	56,15	159,78	1 316,43
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	35,984								
Обед	64,016	0,87	34,66	353,57	5,94	670,86	665,24	163,19	11,17

Заведующая производством

Жилина Ольга Геннадьевна

Диет. сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"

Директор

ОВД11

Дети 7-11лет

Образовательный центр "Солнечный берег"

Меню

среда

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
бутерброд с маслом 30/20 с7- 10	1	50	2,48	14,74	15,04	202,90	0,13		90,00	0,26	42,30	44,70	12,40	1,28
Какао с молоком 180	462	180	3,23	2,64	13,84	93,71	0,04	0,90	19,87	0,10	115,25	95,41	22,90	0,60
Каша манная молочная жидкая 150г	227	150	4,98	4,95	24,43	164,68	0,06	0,80	34,48	0,46	106,72	92,76	16,07	0,35
Фрукты свежие 140г	82	140шт.	0,56	0,56	13,72	65,80	0,04	14,00	7,00	0,28	22,40	15,40	12,60	0,84
Итого за Завтрак		520	11,25	22,89	67,03	527,08	0,27	15,70	151,34	1,10	286,67	248,27	63,96	3,07

Обед														
Плов из отварной птицы 50/150	375,03	200	13,49	20,74	40,46	402,55	0,10	2,63	100,21	5,66	28,37	181,37	43,37	1,61
Салат из свежей моркови с маслом растительным*	21	60	0,48	3,12	9,50	71,83	0,03	2,58	430,86	1,66	26,44	28,44	19,61	0,38
Суп гороховый со сметаной 200гр.	127,26	200	6,66	4,67	18,19	142,14	0,28	4,85	83,06	0,98	40,84	87,64	33,64	2,25
Хлеб пшеничный 50		50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 40 г	13,5	40	2,64	0,44	16,40	80,00	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Чай с вареньем 180	459	180	0,18		9,96	40,57	0,00	0,09	0,99	0,05	14,52	9,22	7,06	0,90
Итого за Обед		730	27,25	29,37	119,12	854,59	0,79	10,15	615,11	8,57	201,87	421,17	140,18	8,07

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	38,51	52,25	186,15	1 381,67
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины			Минералы				
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	38,148								
Обед	61,852	1,06	25,85	766,45	9,67	488,53	669,44	204,14	11,14

Заведующая производством

Жилина Ольга Геннадьевна

Диет. сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна

Утверждаю

Директор

ОВД11 Дети 7-11лет

Второй сдвиг С.А.

Меню

четверг

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Завтрак															
Суп молочный с макаронными изделиями 200гр.		140	200	5,82	5,11	19,73	151,04	0,08	1,40	39,80	0,16	178,51	140,52	23,03	0,38
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
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
Хлеб пшеничный 50гр.		13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Яйцо варёное.		267	40 шт.	5,00	4,60	0,28	62,52	0,03		105,04	0,24	22,00	86,00	4,80	1,00
Итого за Завтрак		510		16,52	25,86	57,31	532,04	0,34	2,00	246,34	0,75	339,89	350,27	61,37	4,28

Обед															
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
Сок фруктовый 180мл.		501	180			18,90	75,60	0,02	3,60	0,02	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52
Рассольник Ленинградский со сметаной 200		100	200	1,95	6,32	14,00	121,49	0,06	13,45	81,15	1,88	31,87	56,34	23,43	0,78
Рыба, тушеная в томате с овощами 80		299	80	8,23	2,71	4,95	78,44	0,07	1,67	142,22	1,27	38,68	133,55	35,64	0,72
Рис отварной 150 гр.		385	150	3,85	5,43	38,43	218,03	0,04		30,38	0,15	7,41	83,03	27,12	0,57
Хлеб ржано- пшеничный 40 г		13,5	40	2,64	0,44	16,40	80,00	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Хлеб пшеничный 50г		13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Итого за Обед			760	21,37	21,41	120,27	761,78	0,60	38,19	325,13	6,43	208,09	420,95	140,48	7,87

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	37,89	47,27	177,58	1 293,82
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	41,122								
Обед	58,878	0,94	40,19	571,47	7,18	547,98	771,21	201,85	12,15

Заведующая производством

Жилина Ольга Геннадьевна

Диет. сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"

Директор

ОВД11 Дети 7-11 лет

Меню

пятница

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Каша пшениная молочная жидкая 200гр.	233	200	6,05	6,53	28,63	200,90	0,22	0,80	40,10	0,15	112,46	143,40	37,10	0,94
Сыр порционный 20гр.		20шт.	5,36	5,04		66,80	0,00		35,80	0,04	200,00	108,00	10,00	0,22
Хлеб пшеничный 30 г	13,6	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,12			0,06	37,50	38,70	12,30	1,08
Чай с лимоном 200/10/7	459	200	0,42	0,01	10,13	43,53	0,00	2,98	0,64	0,01	17,21	9,83	7,30	0,94
Фрукты свежие 140г	82	140шт.	0,56	0,56	13,72	65,80	0,04	14,00	7,00	0,28	22,40	15,40	12,60	0,84
Итого за Завтрак		590	14,67	12,37	67,25	447,53	0,39	17,78	83,54	0,54	389,57	315,33	79,30	4,02

Обед														
Салат овощной с яблоками 60	56	60	0,63	5,14	4,21	66,28	0,02	11,49	66,86	2,31	19,56	16,53	9,87	0,42
Суп картофельный с макаронными изделиями 200	116	200	2,19	2,35	16,73	97,68	0,07	13,20	65,14	0,94	26,10	50,77	20,92	0,80
Фрикадельки нежные паровые		100шт.	14,67	8,32	7,38	161,53	0,11		0,04	0,26	30,70	96,43	15,81	1,71
Пюре из гороха 150	388	150	15,81	1,51	36,90	224,40	0,68		0,68		78,35	170,18	68,07	5,31
Компот из смеси сухофруктов 180	495	180	0,58		20,63	84,82	0,02		104,94	0,99	37,20	26,29	20,73	0,60
Хлеб пшеничный 50		50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 40 г	13,5	40	2,64	0,44	16,40	80,00	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Итого за Обед		780	40,32	18,16	126,85	832,21	1,28	24,69	237,66	4,73	283,62	474,70	171,90	11,77

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	54,99	30,54	194,10	1 279,74
Мин.предел				

Завтрак	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	34,97								
Обед	65,03	1,67	42,47	321,21	5,27	673,18	790,03	251,20	15,79

Заведующая производством

Жилина Ольга Геннадьевна

Диет. сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна

Утверждаю

Директор

ОВД11

Дети 7-11 лет

Отделение С.А.

Меню

понедельник 1

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Завтрак															
Суп молочный с рисом 200гр	54,18	200	5,27	5,10	18,86	144,79	0,07	1,40	39,80	0,18	173,52	149,10	27,78	0,31	
Хлеб пшеничный 30 г	13,6	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,12			0,06	37,50	38,70	12,30	1,08	
Сыр порционный 20гр.		20шт.	5,36	5,04		66,80	0,00		35,80	0,04	200,00	108,00	10,00	0,22	
Какао с молоком 180	462	180	3,23	2,64	13,84	93,71	0,04	0,90	19,87	0,10	115,25	95,41	22,90	0,60	
Фрукты свежие 140г	82	140шт.	0,56	0,56	13,72	65,80	0,04	14,00	7,00	0,28	22,40	15,40	12,60	0,84	
Итого за Завтрак		570	16,70	13,58	61,18	441,60	0,27	16,30	102,47	0,66	548,66	406,61	85,57	3,05	

Обед															
Салат из свеклы отварной с солеными огурцами и растительным маслом 60	31	60	0,77	3,65	4,12	52,31	0,02	5,09	0,89	1,62	19,44	22,30	11,61	0,70	
Уха с рисом 250	122	250	6,77	2,43	16,40	114,92	0,10	13,62	11,26	0,14	40,48	129,39	38,62	1,06	
Уха с рисом 200	122	200	5,42	1,95	13,11	91,90	0,08	10,90	9,01	0,11	32,39	103,54	30,90	0,85	
Капуста свежая тушеная с куриным фаршем 200г	231	200	14,98	18,19	12,62	274,50	0,07	88,71	72,09	5,28	101,74	72,53	36,00	1,36	
Чай с вареньем 200	458	200	0,20		11,07	45,08	0,00	0,10	1,10	0,06	16,13	10,25	7,84	1,00	
Хлеб пшеничный 50		50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80	
Хлеб ржано- пшеничный 60 г	13,08	60	3,96	0,66	24,60	120,00	0,26			0,20	43,80	75,00	24,00	1,70	
Итого за Обед		1 020	35,91	27,28	106,51	816,20	0,73	118,42	94,36	7,49	316,48	477,51	169,47	8,47	

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	52,61	40,86	167,70	1 257,80
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	35,109								
Обед	64,891	1,00	134,72	196,82	8,15	865,15	884,13	255,04	11,52

Заведующая производством

Жилина Ольга Геннадьевна

Диет. сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"

Директор

ОВД11 Дети 7-14 лет

Отдел питания

Меню

вторник

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

Завтрак

Каша пшеничная молочная 200гр.	233	200	5,63	6,20	25,30	181,60	0,17	0,90	42,30	0,59	116,36	151,50	13,60	1,32
Яйцо варёное.	267	40 шт.	5,00	4,60	0,28	62,52	0,03		105,04	0,24	22,00	86,00	4,80	1,00
Масло сливочное 20 гр	79	20шт.	0,20	14,50	0,28	132,40	0,00		90,00	0,20	4,80	6,00	0,10	0,20
Кофейный напиток 200	464	200	1,72	1,25	13,91	74,70	0,03	0,50	11,00	0,07	68,79	58,92	14,46	0,19
Хлеб пшеничный 50гр.	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Итого за Завтрак		510	16,34	26,95	64,37	568,72	0,43	1,40	248,34	1,20	274,45	366,93	53,45	4,51

Обед

Сок фруктовый 180мл.	501	180			18,90	75,60	0,02	3,60	0,02	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52
Салат из 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 гороховый со сметаной 200гр.	127,26	200	6,66	4,67	18,19	142,14	0,28	4,85	83,06	0,98	40,84	87,64	33,64	2,25
Плов из отварной птицы 50/150	375,03	200	13,49	20,74	40,46	402,55	0,10	2,63	100,21	5,66	28,37	181,37	43,37	1,61
Хлеб пшеничный 50		50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 40 г	13,5	40	2,64	0,44	16,40	80,00	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Итого за Обед		730	27,09	29,97	125,20	883,85	0,81	13,77	632,51	8,98	201,01	425,77	141,16	9,70

Кол-во
Макс.предел
Мин.предел

Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
43,44	56,93	189,57	1 452,57

Завтрак
Обед

% калорийность	Витамины				Минералы			
39,153	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
60,847	1,24	15,17	880,85	10,18	475,46	792,70	194,61	14,21

Заведующая
производством

Жилина Ольга Геннадьевна

Диет. сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"

Директор

ОВД11 Дети 7-11лет

Огородников С.А.

Меню

среда 3



Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак													
Омлет натуральный 200г.	200шт.	17,70	23,55	4,56	301,97	0,12	0,77	366,49	2,25	166,73	334,84	25,85	3,20
Сыр порционный 20гр.	20шт.	5,36	5,04		66,80	0,00		35,80	0,04	200,00	108,00	10,00	0,22
Фрукты свежие 140г	140шт.	0,56	0,56	13,72	65,80	0,04	14,00	7,00	0,28	22,40	15,40	12,60	0,84
Хлеб пшеничный 30 г	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,12			0,06	37,50	38,70	12,30	1,08
Чай с сахаром 180г	180	0,18		13,56	54,97	0,00	0,09	0,45		12,83	7,42	5,76	0,78
Итого за Завтрак	570	26,08	29,39	46,60	560,04	0,29	14,86	409,74	2,62	439,46	504,36	66,51	6,12

Обед													
Винегрет с растительным маслом 60г	60	1,14	2,47	3,81	43,45	0,03	2,76	103,01	1,17	27,22	29,50	14,75	0,57
Каша перловая рассыпчатая 150гр. компот*	402,26	150	4,46	7,33	31,32	0,06		42,30	0,10	20,08	154,31	18,81	0,86
Котлеты "Школьные" 90	347,07	90шт.	13,52	11,74	12,28	0,07	0,15	3,37	1,23	56,14	47,25	12,11	0,56
Суп из овощей со сметаной 200гр.	117	200	1,71	6,24	9,20	0,06	16,45	83,23	1,87	40,59	46,94	19,77	0,68
Хлеб пшеничный 50		50	3,80	0,40	24,60	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 40 г	13,5	40	2,64	0,44	16,40	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Итого за Обед		790	27,60	28,61	114,06	0,60	19,37	290,21	5,16	251,93	407,09	112,44	5,96

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	53,68	58,00	160,67	1 385,39
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	40,425								
Обед	59,575	0,89	34,23	699,95	7,78	691,39	911,45	178,95	12,08

Заведующая производством

Жилина Ольга Геннадьевна

Диет. сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"

Директор _____

ОВД11 Дети 7-11 лет

Опородинский Ц.А.

Меню

четверг

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
бутерброд с маслом 30/20 с7- 10	1	50	2,48	14,74	15,04	202,90	0,13		90,00	0,26	42,30	44,70	12,40	1,28
Какао с молоком 200мл	711	200	3,97	3,20	25,82	149,92	0,04	1,00	22,12	0,11	125,52	116,20	31,00	1,04
Каша рисовая молочная вязкая с сахаром 200гр	460	200	5,57	5,60	38,43	227,83	0,07	0,85	37,62	0,19	106,61	141,60	33,19	0,53
Хлеб пшеничный 50гр.	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Итого за Завтрак		500	15,82	23,94	103,89	698,15	0,44	1,85	149,74	0,65	336,93	367,00	97,09	4,65

Обед														
Картофель отварной с луком 180	153,05	180	3,90	8,54	30,25	213,31	0,15	37,09	0,03	3,46	35,16	121,32	44,09	1,87
Огурцы соленые 60гр.	513	60 шт.	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,02	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36
Рыба, тушеная в томате с овощами 80	299	80	8,23	2,71	4,95	78,44	0,07	1,67	142,22	1,27	38,68	133,55	35,64	0,72
Сок фруктовый 200мл.	501	200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Суп геркулесовый 200г	136,23	200	1,91	2,51	13,62	85,34	0,08	13,20	66,81	1,00	14,64	57,00	23,12	0,80
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		830	22,28	14,88	120,04	706,40	0,80	58,96	209,11	6,28	222,58	479,77	163,75	10,05

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	38,09	38,82	223,93	1 404,55
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	49,707								
Обед	50,293	1,24	60,81	358,85	6,94	559,51	846,77	260,83	14,70

Заведующая производством _____

Жилина Ольга Геннадьевна

Диет. сестра _____

Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"

Директор _____ Огородникова С.А.

ОВД11 Дети 7-11лет

Меню

пятница 2

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Завтрак															
Каша манная молочная 150гр.		227	150	4,96	4,94	24,40	164,40	0,06	0,80	34,37	0,46	106,12	92,31	16,00	0,35
Сыр порционный 20гр.			20шт.	5,36	5,04		66,80	0,00		35,80	0,04	200,00	108,00	10,00	0,22
Фрукты свежие 140г		82	140шт.	0,56	0,56	13,72	65,80	0,04	14,00	7,00	0,28	22,40	15,40	12,60	0,84
Хлеб пшеничный 50гр.		13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Чай с сахаром 180г			180	0,18		13,56	54,97	0,00	0,09	0,45		12,83	7,42	5,76	0,78
Итого за Завтрак			540	14,86	10,94	76,29	469,47	0,32	14,89	77,62	0,88	403,84	287,63	64,86	3,99

Обед															
Картофель тушеный с мясом 200 компот*		233,03	200	9,71	10,56	27,88	246,08	0,14	33,91	76,02	2,06	23,26	104,22	42,11	1,59
Рассольник Ленинградский со сметаной 200		100	200	1,95	6,32	14,00	121,49	0,06	13,45	81,15	1,88	31,87	56,34	23,43	0,78
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
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			770	20,50	21,69	111,52	726,31	0,71	63,25	353,88	6,53	203,42	334,74	132,96	6,61

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	35,36	32,63	187,80	1 195,79
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	39,261								
Обед	60,739	1,02	78,14	431,50	7,41	607,26	622,37	197,82	10,60

Заведующая производством

Жилина Ольга Геннадьевна

Диет. сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"

Директор

ОВД18 Дети 12-18 лет



Меню

понедельник

Наименование Блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Завтрак															
Каша геркулесовая вязкая 200 г		212	200	9,12	12,64	39,35	309,50	0,24	1,10	69,20	0,91	163,49	246,32	72,97	1,76
Кофейный напиток 180		464,02	180	1,55	1,13	12,55	67,35	0,03	0,45	9,90	0,07	61,94	53,26	13,11	0,17
бутерброд с маслом 50/20 с11-17		1,01	70	4,00	14,90	24,88	249,90	0,21		90,00	0,30	67,30	70,50	20,60	2,00
Фрукты свежие 140г		82	140шт.	0,56	0,56	13,72	65,80	0,04	14,00	7,00	0,28	22,40	15,40	12,60	0,84
Итого за Завтрак			590	15,23	29,23	90,50	692,55	0,52	15,55	176,10	1,56	315,13	385,49	119,28	4,77

Обед															
Салат из свеклы отварной с растительным маслом 100		26	100	1,44	6,09	8,45	93,66	0,03	9,60	1,92	2,68	35,52	41,40	21,12	1,34
Суп крестьянский с крупой 250/10		174,01	250	2,53	4,82	13,83	109,70	0,06	23,80	100,71	1,25	41,82	72,20	21,21	0,77
Рагу из отварной птицы с овощами тушеное 240		2,31	240	13,98	15,82	43,54	378,33	0,25	44,78	463,47	4,03	65,66	241,88	79,44	3,19
Компот из смеси сухофруктов 200		495	200	0,64		22,92	94,24	0,02		116,60	1,10	41,34	29,21	23,03	0,67
Хлеб пшеничный 50г		13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 60 г		13,08	60	3,96	0,66	24,60	120,00	0,26			0,20	43,80	75,00	24,00	1,70
Итого за Обед			900	26,35	27,79	137,94	913,43	0,82	78,18	682,69	9,35	290,63	524,18	189,30	9,48

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	41,58	57,01	228,44	1 605,98
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	43,123								
Обед	56,877	1,34	93,73	858,79	10,91	605,75	909,67	308,58	14,25

Заведующая производством

Диет. сестра

Жилина Ольга Геннадьевна

Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"



Директор

Огородникова С.А.

ОВД18 Дети 12-18лет

Меню

вторник

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Завтрак															
Бутерброд с маслом 50г	20 шт	1,01	70	4,00	14,90	24,88	249,90	0,21		90,00	0,30	67,30	70,50	20,60	2,00
Суп молочный с геркулесом 280гр		121	280	6,41	6,10	20,50	164,92	0,13	1,40	40,70	0,43	185,72	181,77	42,91	0,77
Сыр порционный 20гр.			20шт.	5,36	5,04		66,80	0,00		35,80	0,04	200,00	108,00	10,00	0,22
Чай с молоком 200		460	200	1,70	1,25	12,42	68,58	0,02	0,60	11,50	0,05	72,08	53,24	12,94	0,90
Итого за Завтрак			570	17,47	27,29	57,80	550,20	0,36	2,00	178,00	0,82	525,10	413,51	86,45	3,89

Обед														
Котлета куриная паровая 100		100шт.	14,62	16,80	9,15	245,80	0,10		0,00	3,30	30,34	85,18	14,55	1,26
Макаронные изделия отварные 180 г.	256,05	180	6,20	6,49	44,18	261,71	0,10		36,45	0,08	24,37	55,67	10,51	0,84
Салат картофельный с огурцами солеными 100гр.	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
Сок фруктовый 180мл.	501	180			18,90	75,60	0,02	3,60	0,02	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано-пшеничный 30 г	13,5	30	1,98	0,33	12,30	60,00	0,13			0,10	21,90	37,50	12,00	0,85
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 250гр.	104	250	2,04	5,89	9,30	99,65	0,05	25,54	128,62	0,22	58,40	50,21	22,43	0,80
Итого за Обед		890	30,23	36,21	130,17	970,94	0,68	43,71	242,76	6,71	227,79	356,21	108,51	8,87

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	47,69	63,50	187,97	1 521,14
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	36,17								
Обед	63,83	1,04	45,71	420,76	7,52	752,89	769,73	194,96	12,76

Заведующая
производством

Жилина Ольга Геннадьевна

Диет. сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"



Директор

Огородников В.А.

ОВД18 Дети 12-18 лет

Меню

среда

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Завтрак															
Бутерброд с маслом 50/20 шт-17		1,01	70	4,00	14,90	24,88	249,90	0,21		90,00	0,30	67,30	70,50	20,60	2,00
Какао с молоком 180		462	180	3,23	2,64	13,84	93,71	0,04	0,90	19,87	0,10	115,25	95,41	22,90	0,60
Каша манная молочная жидкая 200		227	200	6,62	6,58	32,54	219,20	0,09	1,06	45,82	0,62	141,49	123,08	21,33	0,47
Фрукты свежие 140г		82	140шт.	0,56	0,56	13,72	65,80	0,04	14,00	7,00	0,28	22,40	15,40	12,60	0,84
Итого за Завтрак		590		14,41	24,68	84,98	628,61	0,37	15,96	162,69	1,29	346,44	304,39	77,42	3,91

Обед															
Плов из отварной птицы 50/170		375	220	13,90	22,00	44,47	431,54	0,10	2,89	110,23	6,19	30,36	191,16	46,78	1,69
Салат из свежей моркови с маслом растительным*100		21	100	0,80	5,20	15,83	119,71	0,06	4,30	718,10	2,77	44,06	47,40	32,68	0,63
Суп гороховый со сметаной 250гр.		127	250	8,26	5,33	22,65	172,53	0,35	6,05	99,82	1,21	48,90	108,05	41,85	2,81
Хлеб пшеничный 50			50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 60 г		13,08	60	3,96	0,66	24,60	120,00	0,26			0,20	43,80	75,00	24,00	1,70
Чай с вареньем 180		459	180	0,18		9,96	40,57	0,00	0,09	0,99	0,05	14,52	9,22	7,06	0,90
Итого за Обед			860	30,91	33,59	142,12	1 001,85	0,97	13,33	929,14	10,52	244,14	495,33	172,86	9,53

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	45,32	58,27	227,10	1 630,46
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	38,554								
Обед	61,446	1,35	29,29	1 091,82	11,81	590,58	799,73	250,29	13,44

Заведующая производством

Жилина Ольга Геннадьевна

Диет. сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"

Директор

ОВД18 Дети 12-14 лет



Меню

четверг

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Суп молочный с макаронными изделиями 250 гр.	140	250	7,28	6,39	24,66	188,80	0,10	1,75	49,75	0,20	223,14	175,65	28,79	0,47
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
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
Хлеб пшеничный 50гр.	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Яйцо варёное.	267	40 шт.	5,00	4,60	0,28	62,52	0,03		105,04	0,24	22,00	86,00	4,80	1,00
Итого за Завтрак		560	17,98	27,14	62,24	569,80	0,36	2,35	256,29	0,79	384,52	385,40	67,13	4,37

Обед														
Салат из свежей капусты с морковью 100г	5 604	100	1,50	9,18	4,97	108,89	0,03	32,30	118,94	4,12	43,06	34,76	17,61	0,59
Сок фруктовый 180мл.	501	180			18,90	75,60	0,02	3,60	0,02	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52
Рассольник Ленинградский со сметаной 250	100	250	2,38	7,40	17,45	146,86	0,08	16,79	97,43	2,34	37,53	68,98	27,73	1,03
Рыба, тушеная в томате с овощами 100	299	100	10,34	3,45	6,23	98,96	0,09	2,08	177,86	1,61	48,60	167,81	44,76	0,91
Рис отварной 180 гр.	385,04	180	4,62	6,52	46,12	261,63	0,05		36,45	0,18	8,97	99,63	32,55	0,68
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 60 г	13,08	60	3,96	0,66	24,60	120,00	0,26			0,20	43,80	75,00	24,00	1,70
Итого за Обед		920	26,60	27,60	142,86	929,45	0,74	54,77	430,70	6,71	257,06	523,28	174,35	9,22

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Коп-во	44,58	54,74	205,11	1 499,25
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	38,006								
Обед	61,994	1,10	57,12	686,99	9,50	641,58	908,68	241,48	13,59

Заведующая производством

Жилина Ольга Геннадьевна

Диет. сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"

Директор

ОВД18 Дети 12-18 лет

Огородников С. А.

Меню

пятница

Наименование блюда Рецептура Выход Белки Жиры Углеводы Калорийность В1 С А Е Кальций Фосфор Магний Железо

Завтрак

Каша пшеничная молочная 200гр	233	200	6,05	6,53	28,63	200,90	0,22	0,80	40,10	0,15	112,46	143,40	37,10	0,94
Сыр порционный 20гр.		20шт.	5,36	5,04		66,80	0,00		35,80	0,04	200,00	108,00	10,00	0,22
Хлеб пшеничный 30 г	13,6	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,12			0,06	37,50	38,70	12,30	1,08
Чай с лимоном 200/10/7	459	200	0,42	0,01	10,13	43,53	0,00	2,98	0,64	0,01	17,21	9,83	7,30	0,94
Фрукты свежие 140г	82	140шт.	0,56	0,56	13,72	65,80	0,04	14,00	7,00	0,28	22,40	15,40	12,60	0,84
Итого за Завтрак		590	14,67	12,37	67,25	447,53	0,39	17,78	83,54	0,54	389,57	315,33	79,30	4,02

Обед

Салат овощной с яблоками (капуста б/к, свекла, морковь, яблоки) 100	56	100	1,05	8,53	7,02	110,17	0,03	19,15	111,44	3,84	32,60	27,56	16,45	0,71
Салат овощной с яблоками 60	56	60	0,63	5,14	4,21	66,28	0,02	11,49	66,86	2,31	19,56	16,53	9,87	0,42
Суп картофельный с макаронными изделиями 250	116	250	2,73	2,94	20,91	122,11	0,09	16,50	81,43	1,17	32,63	63,46	26,16	1,00
Фрикадельки нежные паровые		100шт.	14,67	8,32	7,38	161,53	0,11		0,04	0,26	30,70	96,43	15,81	1,71
Пюре из гороха 180	388,02	180	18,99	1,81	44,30	269,39	0,81		0,81		93,91	204,31	81,71	6,37
Компот из смеси сухофруктов 180	495	180	0,58		20,63	84,82	0,02		104,94	0,99	37,20	26,29	20,73	0,60
Хлеб пшеничный 50		50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 60 г	13,08	60	3,96	0,66	24,60	120,00	0,26			0,20	43,80	75,00	24,00	1,70
Итого за Обед		980	46,40	27,81	153,66	1 051,79	1,55	47,14	365,53	8,87	352,90	574,08	215,22	14,31

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	61,07	40,18	220,90	1 499,32
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
Завтрак	29,849	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед	70,151	1,94	64,92	449,07	9,41	742,47	889,41	294,52	18,33

Заведующая
производством

Жилина Ольга Геннадьевна

Диет. сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"

Директор

ОВД18 Дети 12-18 лет



Меню

понедельник

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Суп молочный с рисом 200гр.	54,18	200	5,27	5,10	18,86	144,79	0,07	1,40	39,80	0,18	173,52	149,10	27,78	0,31
Хлеб пшеничный 30 г	13,6	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,12			0,06	37,50	38,70	12,30	1,08
Сыр порционный 20гр.		20шт.	5,36	5,04		66,80	0,00		35,80	0,04	200,00	108,00	10,00	0,22
Какао с молоком 180	462	180	3,23	2,64	13,84	93,71	0,04	0,90	19,87	0,10	115,25	95,41	22,90	0,60
Фрукты свежие 140г	82	140шт.	0,56	0,56	13,72	65,80	0,04	14,00	7,00	0,28	22,40	15,40	12,60	0,84
Итого за Завтрак		570	16,70	13,58	61,18	441,60	0,27	16,30	102,47	0,66	548,66	406,61	85,57	3,05

Обед														
Салат из свеклы отварной с солеными огурцами и растительным маслом	31	100	1,28	6,09	6,86	87,18	0,03	8,49	1,48	2,69	32,41	37,17	19,34	1,17
Уха с рисом 250	122	250	6,77	2,43	16,40	114,92	0,10	13,62	11,26	0,14	40,48	129,39	38,62	1,06
Капуста свежая тушёная с куриным фаршем		230	17,23	20,93	14,51	315,81	0,08	102,00	82,52	6,07	116,96	83,36	41,38	1,57
Чай с вареньем 200	458	200	0,20		11,07	45,08	0,00	0,10	1,10	0,06	16,13	10,25	7,84	1,00
Хлеб пшеничный 50		50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 60 г	13,08	60	3,96	0,66	24,60	120,00	0,26			0,20	43,80	75,00	24,00	1,70
Итого за Обед		890	33,25	30,51	98,04	800,48	0,67	124,21	96,36	9,25	312,27	399,67	151,68	8,29

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
	49,96	44,09	159,22	1 242,08
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	35,553								
Обед	64,447	0,95	140,51	198,83	9,91	860,94	806,28	237,25	11,34

Заведующая производством

Жилина Ольга Геннадьевна

Диет. сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна

Утверждаю



Директор
ОВД18 Дети 12-18 лет

Меню

вторник

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
--------------------	-----------	-------	-------	------	----------	--------------	----	---	---	---	---------	--------	--------	--------

Завтрак

Каша пшеничная молочная жидкая 250	233	250	7,04	7,79	31,71	227,69	0,21	1,13	53,10	0,74	145,64	189,53	17,01	1,65
Яйцо варёное.	267	40 шт.	5,00	4,60	0,28	62,52	0,03		105,04	0,24	22,00	86,00	4,80	1,00
Масло сливочное 30 гр	79	30	0,30	21,75	0,42	198,60	0,00		135,00	0,30	7,20	9,00	0,15	0,30
Кофейный напиток 200	464	200	1,72	1,25	13,91	74,70	0,03	0,50	11,00	0,07	68,79	58,92	14,46	0,19
Хлеб пшеничный 50гр.	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Итого за Завтрак		570	17,85	35,79	70,92	681,01	0,48	1,63	304,14	1,45	306,14	407,96	56,91	4,94

Обед

Сок фруктовый 180мл.	501	180			18,90	75,60	0,02	3,60	0,02	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52
Салат из 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 гороховый со сметаной 250гр.	127	250	8,26	5,33	22,65	172,53	0,35	6,05	99,82	1,21	48,90	108,05	41,85	2,81
Плов из отварной птицы 50/170	375	220	13,90	22,00	44,47	431,54	0,10	2,89	110,23	6,19	30,36	191,16	46,78	1,69
Хлеб пшеничный 50		50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 60 г	13,08	60	3,96	0,66	24,60	120,00	0,26			0,20	43,80	75,00	24,00	1,70
Итого за Обед		860	30,76	34,60	148,31	1 027,28	0,99	17,03	959,06	11,11	244,01	500,77	174,41	11,16

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	48,62	70,39	217,23	1 708,29
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	39,865								
Обед	60,135	1,47	18,65	1 263,20	12,56	550,14	908,72	231,33	16,10

Заведующая
производством

Жилина Ольга Геннадьевна

Диет. сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"

Директор

ОВД18 Дети 12-18лет

Огородников С.А.

Меню

среда 27

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Завтрак															
Омлет натуральный 200г		268	200шт.	17,70	23,55	4,56	301,97	0,12	0,77	366,49	2,25	166,73	334,84	25,85	3,20
Сыр порционный 20г			20шт.	5,36	5,04		66,80	0,00		35,80	0,04	200,00	108,00	10,00	0,22
Фрукты свежие 140г		82	140шт.	0,56	0,56	13,72	65,80	0,04	14,00	7,00	0,28	22,40	15,40	12,60	0,84
Хлеб пшеничный 30 г		13,6	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,12			0,06	37,50	38,70	12,30	1,08
Чай с сахаром 180г			180	0,18		13,56	54,97	0,00	0,09	0,45		12,83	7,42	5,76	0,78
Итого за Завтрак			570	26,08	29,39	46,60	560,04	0,29	14,86	409,74	2,62	439,46	504,36	66,51	6,12

Обед															
Винегрет с растительным маслом		601	100	1,44	4,09	5,37	66,42	0,03	4,60	167,63	1,95	42,36	39,86	21,44	0,85
Каша перловая рассыпчатая 180гр.		402,27	180	5,35	8,81	37,60	251,03	0,07		50,85	0,12	24,11	185,24	22,58	1,04
компот*			200	0,32		16,46	67,12	0,01		58,30	0,55	16,20	14,60	10,50	0,35
Котлеты "Школьные" 100		347,06	100шт.	15,03	13,04	13,64	230,98	0,07	0,17	3,74	1,37	62,38	52,50	13,46	0,62
Суп из овощей со сметаной 250гр.		117	250	2,08	7,30	11,41	120,31	0,07	20,56	100,04	2,33	48,59	57,18	24,51	0,85
Хлеб пшеничный 50			50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано-пшеничный 60 г		13,08	60	3,96	0,66	24,60	120,00	0,26			0,20	43,80	75,00	24,00	1,70
Итого за Обед			940	31,97	34,29	133,68	973,35	0,72	25,33	380,56	6,61	299,94	488,87	136,99	7,20

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	58,06	63,68	180,28	1 533,39
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	36,523								
Обед	63,477	1,01	40,18	790,31	9,24	739,40	993,23	203,49	13,32

Заведующая производством

Жилина Ольга Геннадьевна

Диет. сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна

Утверждаю

Директор

ОВД18 Дети 12-18 лет

Огородников С.А.

питание

Меню

четверг

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Завтрак															
бутерброд с маслом 50/20 шт. 17 - г. Киров		1,01	70	4,00	14,90	24,88	249,90	0,21		90,00	0,30	67,30	70,50	20,60	2,00
Какао с молоком 200мл		711	200	3,97	3,20	25,82	149,92	0,04	1,00	22,12	0,11	125,52	116,20	31,00	1,04
Каша рисовая молочная вязкая с сахаром 230гр.		460,61	230	6,40	6,56	44,31	263,48	0,08	0,98	43,99	0,22	122,44	162,63	38,10	0,61
Хлеб пшеничный 50гр.		13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Итого за Завтрак			550	18,17	25,06	119,61	780,80	0,54	1,98	156,11	0,72	377,76	413,83	110,20	5,45

Обед															
Картофель отварной с луком 180		153,05	180	3,90	8,54	30,25	213,31	0,15	37,09	0,03	3,46	35,16	121,32	44,09	1,87
Огурцы соленые 100гр.		513	100шт.	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02	5,00	0,03	0,10	23,00	24,00	14,00	0,60
Рыба, тушеная в томате с овощами 100		299	100	10,34	3,45	6,23	98,96	0,09	2,08	177,86	1,61	48,60	167,81	44,76	0,91
Сок фруктовый 200мл.		501	200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Суп геркулесовый 200г		136,23	200	1,91	2,51	13,62	85,34	0,08	13,20	66,81	1,00	14,64	57,00	23,12	0,80
Хлеб пшеничный 50			50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 60 г		13,08	60	3,96	0,66	24,60	120,00	0,26			0,20	43,80	75,00	24,00	1,70
Итого за Обед			890	24,71	15,65	122,00	732,12	0,82	61,37	244,75	6,66	241,70	523,63	178,47	10,48

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	42,88	40,71	241,61	1 512,92
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	51,609								
Обед	48,391	1,36	63,35	400,87	7,38	619,46	937,46	288,67	15,93

Заведующая производством

Жилина Ольга Геннадьевна

Диет. сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна

Утверждаю



Директор

Огородников С.А.

ОВД18 Дети 3-18 лет

Меню

пятница 2

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Завтрак															
Каша манная молочная 200г		227	200	6,62	6,58	32,54	219,20	0,09	1,06	45,82	0,62	141,49	123,08	21,33	0,47
Сыр порционный 20гр.			20шт.	5,36	5,04		66,80	0,00		35,80	0,04	200,00	108,00	10,00	0,22
Фрукты свежие 140г		82	140шт.	0,56	0,56	13,72	65,80	0,04	14,00	7,00	0,28	22,40	15,40	12,60	0,84
Хлеб пшеничный 50гр.		13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Чай с сахаром 180г			180	0,18		13,56	54,97	0,00	0,09	0,45		12,83	7,42	5,76	0,78
Итого за Завтрак			590	16,52	12,58	84,42	524,27	0,34	15,15	89,07	1,04	439,22	318,40	70,19	4,11

Обед															
Картофель тушеный с мясом компот*		233,03	220	10,69	11,68	30,67	271,24	0,16	37,30	83,54	2,29	25,58	114,64	46,32	1,75
Рассольник Ленинградский со сметаной 250		100	250	2,38	7,40	17,45	146,86	0,08	16,79	97,43	2,34	37,53	68,98	27,73	1,03
Салат витаминный 100г		2	100	1,26	6,26	6,63	90,22	0,04	26,51	230,70	2,92	42,97	33,47	20,71	0,65
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			880	22,41	26,39	120,41	812,94	0,75	80,60	469,97	8,38	228,58	371,19	149,75	7,28

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	38,93	38,97	204,83	1 337,21
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины			Минералы				
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	39,207								
Обед	60,793	1,09	95,75	559,04	9,42	667,80	689,59	219,94	11,39

Заведующая производством

Жилина Ольга Геннадьевна

Диет. сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"

Директор

Черепанцева С.А.

ОВД11 Дети 7-11 лет

Меню

понедельник

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Обед															
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
Суп крестьянский с крупой 200/10		174,03	200	2,07	4,25	11,13	91,88	0,04	19,05	83,76	1,01	35,17	58,96	17,13	0,62
Рагу из отварной птицы с овощами тушеное 200		2,83	200	11,66	13,24	36,33	315,92	0,21	37,32	386,64	3,38	59,53	201,63	66,51	2,70
Компот из смеси сухофруктов 200		495	200	0,64		22,92	94,24	0,02		116,60	1,10	41,34	29,21	23,03	0,67
Хлеб пшеничный 50г		13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано-пшеничный 40 г		13,5	40	2,64	0,44	16,40	80,00	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Итого за Обед			750	21,68	21,98	116,45	755,74	0,67	62,13	588,16	7,32	249,60	429,14	155,88	7,73

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

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	48,82	35,17	196,17	1 304,81
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед	57,92								
Полдник	42,08	0,80	76,83	711,40	9,30	536,75	834,60	231,44	11,19

Заведующая производством

Жилина Ольга Геннадьевна

Диет. сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"

Директор

ОВД11 Дети 7-11 лет

Средняя школа №1

Меню

вторник

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед														
Котлета куриная паровая 90 шт.		90 шт.	13,16	15,12	8,22	221,13	0,09		0,00	2,97	27,26	76,61	13,08	1,13
Макаронные изделия отварные 150 гр	256,06	150	5,17	5,37	36,82	217,76	0,09		30,15	0,07	20,36	46,38	8,77	0,70
Салат картофельный с огурцами солеными 60гр.	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
Сок фруктовый 180мл.	501	180			18,90	75,60	0,02	3,60	0,02	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 30 г	13,5	30	1,98	0,33	12,30	60,00	0,13			0,10	21,90	37,50	12,00	0,85
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 200гр.	104	200	1,68	5,12	7,51	83,84	0,04	20,45	106,09	0,19	48,44	41,37	18,10	0,65
Итого за Обед		760	26,75	30,12	115,49	842,73	0,61	32,91	182,87	5,23	204,03	309,99	92,60	8,14

Полдник														
Джем.		814	30	0,12		19,50					4,20	2,70	2,10	0,39
Пудинг манный 200	249	200 шт.	9,95	9,79	57,17	359,43	0,11	0,52	88,13	1,86	100,87	140,92	22,20	1,12
Чай с молоком 200	460	200	1,70	1,25	12,42	68,58	0,02	0,60	11,50	0,05	72,08	53,24	12,94	0,90
Итого за Полдник		430	11,77	11,04	89,09	503,01	0,13	1,12	99,63	1,91	177,15	196,86	37,24	2,41

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
	38,53	41,16	204,58	1 345,73
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед	62,622								
Полдник	37,378	0,74	34,03	282,50	7,14	381,18	506,85	129,84	10,54

Заведующая производством

Жилина Ольга Геннадьевна

Диет. сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна

Утверждаю

Директор
ОВД11 Дети 7-11лет

Меню

среда

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Обед															
Плов из отварной птицы 50/150		375,03	200	13,49	20,74	40,46	402,55	0,10	2,63	100,21	5,66	28,37	181,37	43,37	1,61
Плов из отварной птицы 50/170		375	220	13,90	22,00	44,47	431,54	0,10	2,89	110,23	6,19	30,36	191,16	46,78	1,69
Салат из свежей моркови с маслом растительным*		21	60	0,48	3,12	9,50	71,83	0,03	2,58	430,86	1,66	26,44	28,44	19,61	0,38
Суп гороховый со сметаной 200гр.		127,26	200	6,66	4,67	18,19	142,14	0,28	4,85	83,06	0,98	40,84	87,64	33,64	2,25
Хлеб пшеничный 50			50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 40 г		13,5	40	2,64	0,44	16,40	80,00	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Чай с вареньем 180		459	180	0,18		9,96	40,57	0,00	0,09	0,99	0,05	14,52	9,22	7,06	0,90
Итого за Обед			950	41,16	51,37	163,59	1 286,13	0,89	13,04	725,34	14,77	232,23	612,33	186,95	9,76

Полдник															
компот*			200	0,32		16,46	67,12	0,01		58,30	0,55	16,20	14,60	10,50	0,35
Фрукты свежие 140г		82	140шт.	0,56	0,56	13,72	65,80	0,04	14,00	7,00	0,28	22,40	15,40	12,60	0,84
Шанежа с картофелем 100гр.		540,08	100	9,19	9,66	60,67	378,51	0,18	13,96	54,57	1,42	77,31	146,57	32,90	1,52
Итого за Полдник			440	10,07	10,22	90,85	511,43	0,23	27,96	119,87	2,25	115,91	176,57	56,00	2,71

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	51,23	61,59	254,43	1 797,56
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины			Минералы				
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед	71,549								
Полдник	28,451	1,12	41,00	845,20	17,01	348,14	788,90	242,95	12,48

Заведующая производством

Жилина Ольга Геннадьевна

Диет. сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна

*Утверждено

Директор

ОВД11

Дети 7-11 лет

Образовательный центр

Меню

четверг

Наименование блюд Рецептура Выход Белки Жиры Углеводы Калорийность В1 С А Е Кальций Фосфор Магний Железо

Обед

Салат из свежей капусты с морковью 80г		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
Сок фруктовый 180мл.	501	180			18,90	75,60	0,02	3,60	0,02	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52
Рассольник Ленинградский со сметаной 200	100	200	1,95	6,32	14,00	121,49	0,06	13,45	81,15	1,88	31,87	56,34	23,43	0,78
Рыба, тушеная в томате с овощами 100	299	100	10,34	3,45	6,23	98,96	0,09	2,08	177,86	1,61	48,60	167,81	44,76	0,91
Рыба, тушеная в томате с овощами 80	299	80	8,23	2,71	4,95	78,44	0,07	1,67	142,22	1,27	38,68	133,55	35,64	0,72
Рис отварной 150 гр.	385	150	3,85	5,43	38,43	218,03	0,04		30,38	0,15	7,41	83,03	27,12	0,57
Хлеб ржано-пшеничный 40 г	13,5	40	2,64	0,44	16,40	80,00	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Итого за Обед		860	31,71	24,86	126,50	860,74	0,69	40,27	502,99	8,04	256,69	588,76	185,24	8,78

Полдник

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
Омлет с зелёным горошком 150	269	150шт.	10,25	13,36	5,20	182,72	0,10	0,60	196,64	1,35	115,48	202,34	21,97	1,80
Итого за Полдник		350	11,95	14,61	17,62	251,30	0,12	1,20	208,14	1,40	187,56	255,59	34,91	2,70

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	43,66	39,46	144,11	1 112,05
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед	77,402								
Полдник	22,598	0,81	41,47	711,13	9,44	444,25	844,35	220,15	11,48

Заведующая
производством

Жилина Ольга Геннадьевна

Диет. сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна

Утверждено

Директор

ОВД11

Дети 7-11 лет

Огородничество С.А.

Меню

пятница

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Обед															
Винегрет с растительным маслом 86г		601	60	1,14	2,47	3,81	43,45	0,03	2,76	103,01	1,17	27,22	29,50	14,75	0,57
Суп картофельный с макаронными изделиями 200		116	200	2,19	2,35	16,73	97,68	0,07	13,20	65,14	0,94	26,10	50,77	20,92	0,80
Фрикадельки нежные паровые			100шт.	14,67	8,32	7,38	161,53	0,11		0,04	0,26	30,70	96,43	15,81	1,71
Пюре из гороха 150		388	150	15,81	1,51	36,90	224,40	0,68		0,68		78,35	170,18	68,07	5,31
Компот из смеси сухофруктов 180		495	180	0,58		20,63	84,82	0,02		104,94	0,99	37,20	26,29	20,73	0,60
Хлеб ржано-пшеничный 40 г		13,5	40	2,64	0,44	16,40	80,00	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Итого за Обед			730	37,03	15,09	101,85	691,88	1,08	15,96	273,81	3,49	228,77	423,16	156,28	10,12

Полдник															
Фрукты свежие 140г		82	140шт.	0,56	0,56	13,72	65,80	0,04	14,00	7,00	0,28	22,40	15,40	12,60	0,84
Чай с лимоном 200/10/7		459	200	0,42	0,01	10,13	43,53	0,00	2,98	0,64	0,01	17,21	9,83	7,30	0,94
Ватрушка с повидлом		802	104шт.	7,56	5,14	66,83	351,84	0,12	0,25	18,63	2,28	47,69	95,16	16,47	1,27
Итого за Полдник			444	8,53	5,71	90,68	461,16	0,16	17,23	26,27	2,57	87,30	120,39	36,37	3,05

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	45,56	20,80	192,53	1 153,04
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины			Минералы				
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед	60,005								
Полдник	39,995	1,24	33,19	300,08	6,06	316,07	543,55	192,65	13,17

Заведующая производством

Диет. сестра

Жилина Ольга Геннадьевна

Черепанцева Ксения Алексеевна

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед														
Салат из свеклы отварной с соевыми огурцами и растительным маслом 60	31	60	0,77	3,65	4,12	52,31	0,02	5,09	0,89	1,62	19,44	22,30	11,61	0,70
Уха с рисом 250	122	250	6,77	2,43	16,40	114,92	0,10	13,62	11,26	0,14	40,48	129,39	38,62	1,06
Уха с рисом 200	122	200	5,42	1,95	13,11	91,90	0,08	10,90	9,01	0,11	32,39	103,54	30,90	0,85
Капуста свежая тушёная с куриным фаршем 200г	231	200	14,98	18,19	12,62	274,50	0,07	88,71	72,09	5,28	101,74	72,53	36,00	1,36
Чай с вареньем 180	459	180	0,18		9,96	40,57	0,00	0,09	0,99	0,05	14,52	9,22	7,06	0,90
Хлеб пшеничный 50		50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 40 г	13,5	40	2,64	0,44	16,40	80,00	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Итого за Обед		980	34,57	27,06	97,21	771,69	0,64	118,41	94,25	7,42	300,27	451,49	160,69	7,81

Полдник														
Фрукты свежие 140г	82	140шт.	0,56	0,56	13,72	65,80	0,04	14,00	7,00	0,28	22,40	15,40	12,60	0,84
Какао с молоком 200мл.	711	200	3,97	3,20	25,82	149,92	0,04	1,00	22,12	0,11	125,52	116,20	31,00	1,04
Булочка 100гр.	800,05	100	9,10	12,12	61,86	404,89	0,13	0,28	37,67	5,07	53,02	116,80	17,10	1,23
Итого за Полдник		440	13,63	15,88	101,40	620,61	0,22	15,28	66,79	5,46	200,94	248,40	60,70	3,11

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	48,19	42,94	198,60	1 392,30
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед	55,426								
Полдник	44,574	0,86	133,69	161,04	12,88	501,21	699,89	221,39	10,92

Заведующая производством _____ Жилина Ольга Геннадьевна
 Диет. сестра _____ Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"

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

Меню

вторник 2



Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Обед															
Сок фруктовый 180мл.	501	180			18,90	75,60	0,02	3,60	0,02	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52	
Салат из 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 гороховый со сметаной 200г	127,26	200	6,66	4,67	18,19	142,14	0,28	4,85	83,06	0,98	40,84	87,64	33,64	2,25	
Плов из отварной птицы 50/170	375	220	13,90	22,00	44,47	431,54	0,10	2,89	110,23	6,19	30,36	191,16	46,78	1,69	
Плов из отварной птицы 50/150	375,03	200	13,49	20,74	40,46	402,55	0,10	2,63	100,21	5,66	28,37	181,37	43,37	1,61	
Хлеб пшеничный 50		50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80	
Хлеб ржано- пшеничный 40 г	13,5	40	2,64	0,44	16,40	80,00	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13	
Итого за Обед		950	41,00	51,98	169,67	1 315,39	0,91	16,66	742,73	15,17	231,37	616,93	187,93	11,39	

Полдник															
Картофель печеный 200г	7,15	200	3,90	4,78	31,79	185,71	0,16	39,00	0,04	1,78	20,97	113,18	44,94	1,77	
Соус сметанный 30гр.	330	30	0,41	1,53	1,95	23,87	0,01	0,04	12,00	0,06	7,88	6,48	1,19	0,04	
Чай с вареньем 180	459	180	0,18		9,96	40,57	0,00	0,09	0,99	0,05	14,52	9,22	7,06	0,90	
Итого за Полдник		410	4,49	6,31	43,70	250,15	0,17	39,13	13,03	1,90	43,37	128,88	53,19	2,71	

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	45,49	58,29	213,38	1 565,54
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед	84,021								
Полдник	15,979	1,07	55,79	755,76	17,07	274,74	745,81	241,12	14,10

Заведующая производством _____

Жилина Ольга Геннадьевна

Диет. сестра _____

Черепанцева Ксения Алексеевна

*Утверждено

Директор

ОВД11 Дети 7-11 лет

Стороженко С.С.

Меню

среда

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Обед															
Каша перловая рассыпчатая 150гр.		402,26	150	4,46	7,33	31,32	209,03	0,06		42,30	0,10	20,08	154,31	18,81	0,86
компот*			200	0,32		16,46	67,12	0,01		58,30	0,55	16,20	14,60	10,50	0,35
Котлеты "Школьные" 90		347,07	90шт.	13,52	11,74	12,28	207,88	0,07	0,15	3,37	1,23	56,14	47,25	12,11	0,56
Салат овощной с яблоками 60		56	60	0,63	5,14	4,21	66,28	0,02	11,49	66,86	2,31	19,56	16,53	9,87	0,42
Суп из овощей со сметаной 200гр.		117	200	1,71	6,24	9,20	100,37	0,06	16,45	83,23	1,87	40,59	46,94	19,77	0,68
Хлеб пшеничный 50			50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 40 г		13,5	40	2,64	0,44	16,40	80,00	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Итого за Обед			790	27,08	31,28	114,47	848,17	0,59	28,10	254,06	6,30	244,27	394,13	107,56	5,81

Полдник															
Булочка Домашняя		11	100	16,71	20,85	67,02	535,61	0,18		266,40	1,78	60,09	235,33	21,63	2,87
Фрукты свежие 140г		82	140шт.	0,56	0,56	13,72	65,80	0,04	14,00	7,00	0,28	22,40	15,40	12,60	0,84
Чай с 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 Полдник			440	17,47	21,41	90,81	642,49	0,22	14,10	273,90	2,06	96,82	258,98	40,67	4,56

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	44,56	52,69	205,28	1 490,66
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед	56,899								
Полдник	43,101	0,81	42,20	527,96	8,36	341,09	653,11	148,23	10,38

Заведующая производством

Жилина Ольга Геннадьевна

Диет. сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"



Директор

ОВД11 Дети 7-11лет

Огородников С.А.

Меню

четверг

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Обед														
Картофель отварной с луком 150г	150	150	3,25	7,11	25,21	177,77	0,13	30,91	0,03	2,88	29,30	101,11	36,74	1,56
Огурцы соленые 60гр.	60 шт.	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,02	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36	
Рыба, тушеная в томате с овощами 80	80	8,23	2,71	4,95	78,44	0,07	1,67	142,22	1,27	38,68	133,55	35,64	0,72	
Сок фруктовый 180мл.	180			18,90	75,60	0,02	3,60	0,02	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52	
Суп геркулесовый 200г	200	1,91	2,51	13,62	85,34	0,08	13,20	66,81	1,00	14,64	57,00	23,12	0,80	
Хлеб пшеничный 50г	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	40	2,64	0,44	16,40	80,00	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13	
Итого за Обед	760	20,31	13,24	104,70	622,45	0,68	52,38	209,10	5,62	200,72	433,16	147,60	8,90	

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

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	30,71	20,52	193,77	1 086,06
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед	57,313								
Полдник	42,687	0,80	53,40	255,48	7,36	361,86	614,82	193,52	10,99

Заведующая производством

Жилина Ольга Геннадьевна

Диет. сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"



Директор
ОВД11 Дети 7-11 лет

Меню

пятница 2

Наименование блюда	Рецептура/Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Обед														
Картофель тушеный с мясом 200 компот*	233,03	200	9,71	10,56	27,88	246,08	0,14	33,91	76,02	2,06	23,26	104,22	42,11	1,59
Рассольник Ленинградский со сметаной 200	100	200	1,95	6,32	14,00	121,49	0,06	13,45	81,15	1,88	31,87	56,34	23,43	0,78
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
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 40 г	13,5	40	2,64	0,44	16,40	80,00	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Итого за Обед		750	19,18	21,47	103,32	686,31	0,62	63,25	353,88	6,46	188,82	309,74	124,96	6,04

Полдник														
Булочка школьная 100	428,02	100шт.	8,08	3,30	65,19	337,94	0,14		10,35	1,43	21,83	74,33	14,19	1,06
Фрукты свежие 140г	82	140шт.	0,56	0,56	13,72	65,80	0,04	14,00	7,00	0,28	22,40	15,40	12,60	0,84
Чай с 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 Полдник		440	8,84	3,86	88,98	444,82	0,18	14,10	17,85	1,71	58,56	97,98	33,23	2,75

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	28,02	25,33	192,30	1 131,13
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед	60,675								
Полдник	39,325	0,80	77,35	371,73	8,17	247,38	407,72	158,19	8,79

Заведующая
производством

Жилина Ольга Геннадьевна

Диет. сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна

Утверждаю

Директор

ОВД18 Дети 12-18лет

г. Истринское С.А.

Меню

понедельник

Наименование блюд Рецептура Выход Белки Жиры Углеводы Калорийность В1 С А Е Кальций Фосфор Магний Железо

Обед

Салат из свеклы отварной с растительным маслом 100	26	100	1,44	6,09	8,45	93,66	0,03	9,60	1,92	2,68	35,52	41,40	21,12	1,34
Суп крестьянский с крупой 250/10	174,01	250	2,53	4,82	13,83	109,70	0,06	23,80	100,71	1,25	41,82	72,20	21,21	0,77
Рагу из отварной птицы с овощами тушеное 240	2,31	240	13,98	15,82	43,54	378,33	0,25	44,78	463,47	4,03	65,66	241,88	79,44	3,19
Компот из смеси сухофруктов 200	495	200	0,64		22,92	94,24	0,02		116,60	1,10	41,34	29,21	23,03	0,67
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 60 г	13,08	60	3,96	0,66	24,60	120,00	0,26			0,20	43,80	75,00	24,00	1,70
Итого за Обед		900	26,35	27,79	137,94	913,43	0,82	78,18	682,69	9,35	290,63	524,18	189,30	9,46

Полдник

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

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	53,49	40,97	217,67	1 462,50
Мин.предел				

Обед	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Полдник	62,457	0,96	92,88	805,93	11,33	577,77	929,64	264,86	12,93
	37,543								

Заведующая
производством

Диет. сестра

Жилина Ольга Геннадьевна

Черепанцева Ксения Алексеевна

Утверждено

Директор

ОВД18 Де Уг 12-18лет

Огородников С.А.

Меню

вторник

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед														
Котлета куриная паровая 100		100шт.	14,62	16,80	9,15	245,80	0,10		0,00	3,30	30,34	85,18	14,55	1,26
Макаронные изделия отварные 180 г.	256,05	180	6,20	6,49	44,18	261,71	0,10		36,45	0,08	24,37	55,67	10,51	0,84
Салат картофельный с огурцами солеными 100гр.	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
Сок фруктовый 180мл.	501	180			18,90	75,60	0,02	3,60	0,02	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 30 г	13,5	30	1,98	0,33	12,30	60,00	0,13			0,10	21,90	37,50	12,00	0,85
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 250гр.	104	250	2,04	5,89	9,30	99,65	0,05	25,54	128,62	0,22	58,40	50,21	22,43	0,80
Итого за Обед		890	30,23	36,21	130,17	970,94	0,68	43,71	242,76	6,71	227,79	356,21	108,51	8,87

Полдник														
Джем.	814	30	0,12		19,50	75,00					4,20	2,70	2,10	0,39
Пудинг манный 200	249	200 шт.	9,95	9,79	57,17	359,43	0,11	0,52	88,13	1,86	100,87	140,92	22,20	1,12
Чай с молоком 200	460	200	1,70	1,25	12,42	68,58	0,02	0,60	11,50	0,05	72,08	53,24	12,94	0,90
Итого за Полдник		430	11,77	11,04	89,09	503,01	0,13	1,12	99,63	1,91	177,15	196,86	37,24	2,41

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	42,00	47,25	219,27	1 473,94
Мин.предел				

Обед	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед	65,874	0,80	44,83	342,39	8,61	404,93	553,07	145,75	11,28
Полдник	34,126								

Заведующая производством

Жилина Ольга Геннадьевна

Диет. сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна

Директор
Огородников С.А.

Меню

среда

ОВД18 Дети 12-18 лет

Наименование блюд Рецептура Выход Белки Жиры Углеводы Калорийность В1 С А Е Кальций Фосфор Магний Железо

Обед

Плов из отварной пшеницы 50/170	375	220	13,90	22,00	44,47	431,54	0,10	2,89	110,23	6,19	30,36	191,16	46,78	1,69
Салат из свежей моркови с маслом растительным*100	21	100	0,80	5,20	15,83	119,71	0,06	4,30	718,10	2,77	44,06	47,40	32,68	0,63
Суп гороховый со сметаной 250гр.	127	250	8,26	5,33	22,65	172,53	0,35	6,05	99,82	1,21	48,90	108,05	41,85	2,81
Хлеб пшеничный 50		50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 60 г	13,08	60	3,96	0,66	24,60	120,00	0,26			0,20	43,80	75,00	24,00	1,70
Чай с вареньем 180	459	180	0,18		9,96	40,57	0,00	0,09	0,99	0,05	14,52	9,22	7,06	0,90
Итого за Обед		860	30,91	33,59	142,12	1 001,85	0,97	13,33	929,14	10,52	244,14	495,33	172,86	9,53

Полдник

компот*		200	0,32		16,46	67,12	0,01		58,30	0,55	16,20	14,60	10,50	0,35
Фрукты свежие 140г	82	140шт.	0,56	0,56	13,72	65,80	0,04	14,00	7,00	0,28	22,40	15,40	12,60	0,84
Шанежка с картофелем 100гр.	540,08	100	9,19	9,66	60,67	378,51	0,18	13,96	54,57	1,42	77,31	146,57	32,90	1,52
Итого за Полдник		440	10,07	10,22	90,85	511,43	0,23	27,96	119,87	2,25	115,91	176,57	56,00	2,71

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	40,98	43,82	232,97	1 513,28
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед	66,204								
Полдник	33,796	1,20	41,29	1 049,00	12,76	360,05	671,91	228,86	12,24

Заведующая производством

Жилина Ольга Геннадьевна

Диет. сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна

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

Меню

четверг

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед														
Салат из свежей капусты с морковью 180г	5 604	100	1,50	9,18	4,97	108,89	0,03	32,30	118,94	4,12	43,06	34,76	17,61	0,59
Сок фруктовый 180мл.	501	180			18,90	75,60	0,02	3,60	0,02	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52
Рассольник Ленинградский со сметаной 250	100	250	2,38	7,40	17,45	146,86	0,08	16,79	97,43	2,34	37,53	68,98	27,73	1,03
Рис отварной 180 гр.	385,04	180	4,62	6,52	46,12	261,63	0,05		36,45	0,18	8,97	99,63	32,55	0,68
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		820	16,26	24,16	136,63	830,48	0,65	52,69	252,84	7,11	208,46	355,47	129,59	8,32

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

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	31,62	43,13	155,98	1 141,86
Мин.предел				

Обед	% калорийность	Витамины			Минералы				
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед	72,73								
Полдник	27,27	0,81	54,09	526,37	8,93	434,38	678,48	171,81	11,62

Заведующая
 производством

Жилина Ольга Геннадьевна

Диет. сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна

Утверждаю

Директор

ОВД18 День 12.18лет

Огородников С.А.

Меню

пятница

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Обед															
Винегрет с растительным маслом	601	100	1,44	4,09	5,37	66,42	0,03	4,60	167,63	1,95	42,36	39,86	21,44	0,85	
Суп картофельный с макаронами и овощами 250	116	250	2,73	2,94	20,91	122,11	0,09	16,50	81,43	1,17	32,63	63,46	26,16	1,00	
Фрикадельки нежные паровые		100шт.	14,67	8,32	7,38	161,53	0,11		0,04	0,26	30,70	96,43	15,81	1,71	
Пюре из гороха 180	388,02	180	18,99	1,81	44,30	269,39	0,81		0,81		93,91	204,31	81,71	6,37	
Компот из смеси сухофруктов 180	495	180	0,58		20,63	84,82	0,02		104,94	0,99	37,20	26,29	20,73	0,60	
Хлеб пшеничный 50		50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80	
Хлеб ржано- пшеничный 60 г	13,08	60	3,96	0,66	24,60	120,00	0,26			0,20	43,80	75,00	24,00	1,70	
Итого за Обед		920	46,17	18,22	147,79	941,77	1,53	21,10	354,85	4,66	343,10	569,85	210,34	14,03	

Полдник															
Фрукты свежие 140г	82	140шт.	0,56	0,56	13,72	65,80	0,04	14,00	7,00	0,28	22,40	15,40	12,60	0,84	
Чай с лимоном 200/10/7	459	200	0,42	0,01	10,13	43,53	0,00	2,98	0,64	0,01	17,21	9,83	7,30	0,94	
Ватрушка с повидлом	802	104шт.	7,56	5,14	66,83	351,84	0,12	0,25	18,63	2,28	47,69	95,16	16,47	1,27	
Итого за Полдник		444	8,53	5,71	90,68	461,16	0,16	17,23	26,27	2,57	87,30	120,39	36,37	3,05	

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	54,70	23,93	238,47	1 402,93
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед	67,129								
Полдник	32,871	1,69	38,33	381,13	7,23	430,40	690,24	246,71	17,08

Заведующая производством

Жилина Ольга Геннадьевна

Диет. сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждено"



Директор _____ С.А.

Меню

понедельник

ОВД18 Дети 12-18 лет

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед														
Салат из свеклы отварной с соевыми бобами и растительным маслом	31	100	1,28	6,09	6,86	87,18	0,03	8,49	1,48	2,69	32,41	37,17	19,34	1,17
Уха с рисом 250	122	250	6,77	2,43	16,40	114,92	0,10	13,62	11,26	0,14	40,48	129,39	38,62	1,06
Капуста свежая тушёная с куриным фаршем		230	17,23	20,93	14,51	315,81	0,08	102,00	82,52	6,07	116,96	83,36	41,38	1,57
Чай с вареньем 180	459	180	0,18		9,96	40,57	0,00	0,09	0,99	0,05	14,52	9,22	7,06	0,90
Хлеб пшеничный 50		50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано-пшеничный 60 г	13,08	60	3,96	0,66	24,60	120,00	0,26			0,20	43,80	75,00	24,00	1,70
Итого за Обед		870	33,23	30,51	96,93	795,97	0,67	124,20	96,25	9,25	310,66	398,64	150,90	8,19

Полдник														
Фрукты свежие 140г	82	140шт.	0,56	0,56	13,72	65,80	0,04	14,00	7,00	0,28	22,40	15,40	12,60	0,84
Какао с молоком 200мл.	711	200	3,97	3,20	25,82	149,92	0,04	1,00	22,12	0,11	125,52	116,20	31,00	1,04
Булочка 100гр.	800,05	100	9,10	12,12	61,86	404,89	0,13	0,28	37,67	5,07	53,02	116,80	17,10	1,23
Итого за Полдник		440	13,63	15,88	101,40	620,61	0,22	15,28	66,79	5,46	200,94	248,40	60,70	3,11

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	46,86	46,39	198,33	1 416,58
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины			Минералы				
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед	56,19								
Полдник	43,81	0,89	139,48	163,05	14,71	511,60	647,04	211,60	11,30

Заведующая производством

Жилина Ольга Геннадьевна

Диет. сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждено"

Директор

Стородникова С.А.

ОВД18 Дети 12-18лет

Меню

вторник

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Обед															
Сок фруктовый 180мл		501	180		18,90	75,60	0,02	3,60	0,02	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52	
Салат из моркови 100г		21	100	0,83	6,21	11,08	0,06	4,49	749,00	3,23	45,85	49,46	34,09	0,64	
Суп гороховый со сметаной 250гр.		127	250	8,26	5,33	22,65	0,35	6,05	99,82	1,21	48,90	108,05	41,85	2,81	
Плов из отварной птицы 50/170		375	220	13,90	22,00	44,47	0,10	2,89	110,23	6,19	30,36	191,16	46,78	1,69	
Хлеб пшеничный 50			50	3,80	0,40	24,60	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	0,26			0,20	43,80	75,00	24,00	1,70	
Итого за Обед			860	30,76	34,60	146,31	1 027,28	0,99	17,03	959,06	11,11	244,01	500,77	174,41	11,16

Полдник															
Картофель печеный 200г		7,15	200	3,90	4,78	31,79	185,71	0,16	39,00	0,04	1,78	20,97	113,18	44,94	1,77
Соус сметанный 30гр.		330	30	0,41	1,53	1,95	23,87	0,01	0,04	12,00	0,06	7,88	6,48	1,19	0,04
Чай с вареньем 180		459	180	0,18		9,96	40,57	0,00	0,09	0,99	0,05	14,52	9,22	7,06	0,90
Итого за Полдник			410	4,49	6,31	43,70	250,15	0,17	39,13	13,03	1,90	43,37	128,88	53,19	2,71

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	35,25	40,91	190,01	1 277,43
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед	80,418								
Полдник	19,582	1,16	56,15	972,09	13,01	287,37	629,65	227,60	13,87

Заведующая производством

Жилина Ольга Геннадьевна

Диет. сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна

Утверждено

Директор ОВД18 Дети 12-18 лет

Меню

среда

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед														
Каша перловая рассыпчатая 180г компот*	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 "Школьные" 100	347,06	100шт.	15,03	13,04	13,64	230,98	0,07	0,17	3,74	1,37	62,38	52,50	13,46	0,62
Салат овощной с яблоками (капуста б/к, свекла, морковь, яблоки) 100	56	100	1,05	8,53	7,02	110,17	0,03	19,15	111,44	3,84	32,60	27,56	16,45	0,71
Салат овощной с яблоками 60	56	60	0,63	5,14	4,21	66,28	0,02	11,49	66,86	2,31	19,56	16,53	9,87	0,42
Суп из овощей со сметаной 250гр.	117	250	2,08	7,30	11,41	120,31	0,07	20,56	100,04	2,33	48,59	57,18	24,51	0,85
Хлеб пшеничный 50		50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 60 г	13,08	60	3,96	0,66	24,60	120,00	0,26			0,20	43,80	75,00	24,00	1,70
Итого за Обед		1 000	32,21	43,88	139,55	1 083,38	0,74	51,37	391,23	10,82	309,74	493,10	141,87	7,49
Полдник														
Булочка Домашняя	11	100	16,71	20,85	67,02	535,61	0,18		266,40	1,78	60,09	235,33	21,63	2,87
Фрукты свежие 140г	82	140шт.	0,56	0,56	13,72	65,80	0,04	14,00	7,00	0,28	22,40	15,40	12,60	0,84
Чай с 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 Полдник		440	17,47	21,41	90,81	642,49	0,22	14,10	273,90	2,06	96,82	258,98	40,67	4,56

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	49,68	65,29	230,36	1 725,87
Мин.предел				

Обед	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед	62,773								
Полдник	37,227	0,96	65,47	665,14	12,88	406,56	752,08	182,54	12,05

Заведующая производством

Диет. сестра

Жилина Ольга Геннадьевна

Черепанцева Ксения Алексеевна



Директор

ОВД18

Возраст 12 лет

Огородников С.А.

Меню

четверг

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Обед															
Картофель отварной с луком 180		153,05	180	3,90	8,54	30,25	213,31	0,15	37,09	0,03	3,46	35,16	121,32	44,09	1,87
Огурцы соленые 100гр.		513	100шт.	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02	5,00	0,03	0,10	23,00	24,00	14,00	0,60
Огурцы соленые 60гр.		513	60 шт.	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,02	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36
Рыба, тушеная в томате с овощами 100		299	100	10,34	3,45	6,23	98,96	0,09	2,08	177,86	1,61	48,60	167,81	44,76	0,91
Сок фруктовый 180мл.		501	180			18,90	75,60	0,02	3,60	0,02	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52
Суп геркулесовый 200г		136,23	200	1,91	2,51	13,62	85,34	0,08	13,20	66,81	1,00	14,64	57,00	23,12	0,80
Хлеб пшеничный 50			50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржаной-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			930	25,19	15,71	120,92	731,52	0,83	63,97	244,77	6,70	254,10	536,63	186,07	10,56

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

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	35,60	22,99	209,99	1 195,13
Макс. предел				
Мин. предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед	61,208								
Полдник	38,792	0,95	64,99	291,14	8,44	415,24	718,30	231,99	12,65

Заведующая производством

Жилина Ольга Геннадьевна

Диет. сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна

Директор Огородников С.А.

Меню

пятница

ОВД18 Дети 12-18 лет

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

Обед

Картофель тушеный с мясом компот*	233,03	220	10,69	11,68	30,67	271,24	0,16	37,30	83,54	2,29	25,58	114,64	46,32	1,75
Рассольник Ленинградский со сметаной 250	100	250	2,38	7,40	17,45	146,86	0,08	16,79	97,43	2,34	37,53	68,98	27,73	1,03
Салат витаминный 100г	2	100	1,26	6,26	6,63	90,22	0,04	26,51	230,70	2,92	42,97	33,47	20,71	0,65
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		880	22,41	26,39	120,41	812,94	0,75	80,60	469,97	8,38	228,58	371,19	149,75	7,28

Полдник

Булочка школьная 100	428,02	100шт.	8,08	3,30	65,19	337,94	0,14		10,35	1,43	21,83	74,33	14,19	1,06
Фрукты свежие 140г	82	140шт.	0,56	0,56	13,72	65,80	0,04	14,00	7,00	0,28	22,40	15,40	12,60	0,84
Чай с 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 Полдник		440	8,84	3,86	88,98	444,82	0,18	14,10	17,85	1,71	58,56	97,98	33,23	2,75

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	31,25	30,25	209,39	1 257,75
Мин.предел				

Обед	% калорийность	Витамины				Минералы			
	64,634	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Полдник	35,366	0,93	94,70	487,82	10,09	287,14	469,16	182,98	10,03

Заведующая производством

Жилина Ольга Геннадьевна

Диет. сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна