

Согласовано:

Утверждаю:

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

Директор ООО «Общепит сервис»

Е.М.Вахрушева

«28» марта 2022 г.

А.В.Морозов

«28» марта 2022 г.

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

**МБОУ СКОШИ ЧГО г. Чайковский с.Фоки**

**(7-11 лет), (12-18 лет)**

**Весна - Лето 2022 года.**



Директор  
ОВД11 Дети 7-14 лет Морозов А.В.

## Меню

понедельник

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Завтрак</b>														
Джем		814	30	0,12		19,50					4,20	2,70	2,10	0,39
Каша геркулесовая вязкая 200		212	200	9,12	12,64	39,35	0,24	1,10	69,20	0,91	163,49	246,32	72,97	1,76
Кофейный напиток с молоком 200мл		721,17	200	3,45	2,50	17,95	0,06	1,00	22,00	0,15	123,10	119,00	26,20	0,36
Масло сливочное 20 гр		79	20шт.	0,20	14,50	0,28	0,00		90,00	0,20	4,80	6,00	0,10	0,20
Хлеб пшеничный 50г		13,6	50	3,75	0,50	25,00	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Итого за Завтрак			500	16,64	30,14	102,08	0,51	2,10	181,20	1,36	358,09	438,52	121,87	4,51
<b>Второй завтрак</b>														
Яблоки 200		82,01	200	0,80	0,80	19,60	0,06	20,00	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	1,20
Итого за Второй завтрак			200	0,80	0,80	19,60	0,06	20,00	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	1,20
<b>Обед</b>														
Компот из смеси сухофруктов 180		495	180	0,58		20,63	0,02		104,94	0,99	37,20	26,29	20,73	0,60
Котлеты из говядины 90		339,02	90	16,38	14,38	14,44	0,17	0,21	4,63	1,27	72,45	195,80	30,49	2,64
Макаронные изделия отварные 150 гр		256,06	150	5,17	5,37	36,82	0,09		30,15	0,07	20,36	46,38	8,77	0,70
Салат из свеклы с сыром и растительным маслом 60		32,02	60	2,03	4,81	4,65	0,02	5,28	9,29	1,61	66,27	47,62	13,96	0,80
Суп крестьянский с крупой 200/10		174,03	200	2,07	4,25	11,13	0,04	19,05	83,76	1,01	35,17	58,96	17,13	0,62
Хлеб пшеничный 50г		13,6	50	3,75	0,50	25,00	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 40 г		13,5	40	2,60	0,40	16,40	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Итого за Обед			770	32,58	29,72	129,07	0,71	24,54	232,77	5,17	323,15	489,55	127,57	8,29
<b>Полдник</b>														
Чай с сахаром 200		457	200	0,20		10,07	0,00	0,10	0,50		14,33	8,25	6,44	0,85
Шанежка с картофелем		540,08	100	9,19	9,66	60,67	0,18	13,96	54,57	1,42	77,31	146,57	32,90	1,52
Итого за Полдник			300	9,39	9,66	70,74	0,18	14,06	55,07	1,42	91,64	154,82	39,34	2,37
<b>Ужин</b>														
Компот из изюма 200		494	200	0,46	0,10	24,24					25,34	25,81	10,43	0,63
Котлеты рыбные 90г		307,03	90шт.	11,17	4,49	13,65	0,14	0,23	9,91	1,28	89,28	185,76	43,60	1,09
Пюре картофельное 150		377	150	3,27	5,96	21,76	0,11	25,52	35,35	0,10	43,47	95,62	32,40	1,19
Хлеб пшеничный 50г		13,6	50	3,75	0,50	25,00	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 40 г		13,5	40	2,60	0,40	16,40	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Итого за Ужин			530	21,25	11,45	101,05	0,63	25,74	45,26	1,61	249,79	421,68	122,93	5,85
<b>Второй ужин</b>														
Снежок 200		470	200	5,20	5,00	22,00	0,06	1,80	44,00		242,00	188,00	30,00	0,20
Итого за Второй ужин			200	5,20	5,00	22,00	0,06	1,80	44,00		242,00	188,00	30,00	0,20

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс. предел	85,86	86,77	444,53	2 928,20
Мин. предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	25,507								
Второй завтрак	3,21	2,15	88,23	568,29	9,96	1 296,67	1 714,57	459,71	22,42
Обед	31,415								
Полдник	14,329								
Ужин	20,279								
Второй ужин	5,259								

Врач диетолог

Травникова Елена Валерьевна

диет.сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна



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

## Меню

вторник

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<b>Завтрак</b>															
Суп молочный с макаронными изделиями 230г		140,13	230	6,69	5,88	22,65	173,54	0,10	1,61	45,77	0,18	205,36	161,60	26,49	0,43
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 50г		13,6	50	3,75	0,50	25,00	120,00	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			500	17,50	12,67	60,07	428,92	0,33	2,21	93,07	0,37	539,94	387,34	69,93	3,35
<b>Второй завтрак</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 Второй завтрак			200			23,40	94,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
<b>Обед</b>															
Каша гречневая рассыпчатая 150		202	150	5,46	5,25	30,24	190,02	0,24		27,00	0,06	41,39	135,90	91,28	3,64
Котлета куриная 90		5 501	90шт.	14,03	6,07	8,44	195,52	0,12		28,36	0,43	34,14	133,82	19,15	1,68
Отвар из шиповника 180		494	180	0,61	0,23	17,69	87,12	0,01	180,00	147,06	0,68	12,06	3,60	3,60	5,07
Салат картофельный с растительным маслом 60г		35,02	60	1,15	3,22	9,05	69,66	0,05	11,10	0,01	1,33	8,94	35,21	13,06	0,54
Суп гороховый со сметаной 200		127,26	200	6,66	4,67	18,19	142,14	0,28	4,85	83,06	0,98	40,84	87,64	33,64	2,25
Хлеб пшеничный 50г		13,6	50	3,75	0,50	25,00	120,00	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 40 г		13,5	40	2,60	0,40	16,40	84,00	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Итого за Обед			770	34,26	20,33	125,01	888,46	1,07	195,95	285,48	3,71	229,08	510,67	197,24	16,12
<b>Полдник</b>															
Компот из вишни замороженной 200		491	200	0,30	0,04	11,82	47,28	0,00		40,00	0,30	14,35	11,01	4,70	0,25
Пирожок печеный с капустой		687,12	100шт.	7,07	5,91	47,65	281,53	0,11	18,13	44,83	1,02	48,84	89,83	17,85	1,11
Итого за Полдник			300	7,37	5,95	59,47	328,81	0,11	18,13	84,83	1,32	63,19	100,84	22,55	1,36
<b>Ужин</b>															
Запеканка из творога с морковью 150 гр		189	150	10,42	9,41	15,79	198,85	0,11	6,19	1 099,40	2,15	140,74	205,17	57,53	1,66
Молоко сгущеное			30	2,16	2,55	16,80	96,00	0,02	0,30	0,01		92,10	65,70	10,20	0,06
Омлет натуральный 65		268	65шт.	5,77	7,67	1,48	98,40	0,04	0,25	119,54	0,73	54,32	109,12	8,42	1,04
Хлеб пшеничный 50г		13,6	50	3,75	0,50	25,00	120,00	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 40 г		13,5	40	2,60	0,40	16,40	84,00	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Чай с сахаром 200		457	200	0,20		10,07	41,08	0,00	0,10	0,50		14,33	8,25	6,44	0,85
Итого за Ужин			535	24,90	20,54	85,54	638,33	0,55	6,84	1 219,45	3,10	393,19	502,73	119,09	6,55
<b>Второй ужин</b>															
Кефир 200		470	200	6,00	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	44,00		240,00	190,00	28,00	0,20
Итого за Второй ужин			200	6,00	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	44,00		240,00	190,00	28,00	0,20

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс. предел	90,04	64,48	361,49	2 478,51
Мин. предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		B1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	17,305								
Второй завтрак	3,793	2,15	228,52	1 726,86	8,70	1 479,39	1 705,59	444,81	30,38
Обед	35,846								
Полдник	13,266								
Ужин	25,755								
Второй ужин	4,035								

Врач диетолог \_\_\_\_\_ Травникова Елена Валерьевна  
 диет.сестра \_\_\_\_\_ Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"

Директор

Морозов А.В

ОВД11 Дети 7-11лет

Наименование блюд

Рецептура Выход

Белки

Жиры

Углеводы

Калорийность

B1

C

A

E

Кальций

Фосфор

Магний

Железо

среда

**Завтрак**

Варенье	814	30			16,50	66,00	0,00		0,90	0,09	3,00	3,00	2,10	0,27
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	141,49	123,08	21,33	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
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,75	0,50	25,00	120,00	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Итого за Завтрак		500	14,54	24,78	100,13	687,52	0,34	2,06	158,84	1,12	337,31	312,78	75,03	3,78

**Второй завтрак**

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 Второй завтрак		200	2,18	0,66	40,48	178,00	0,08	20,00	40,00	0,80	16,00	56,00	84,00	1,20

**Обед**

Винегрет овощной 60	47	60	0,93	2,70	4,26	45,99	0,03	4,49	66,77	1,22	18,75	26,37	12,55	0,50
Комлот 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 220	330	220	19,57	22,25	42,69	450,03	0,16	1,87	170,42	4,43	27,94	256,28	55,76	3,02
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,75	0,50	25,00	120,00	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 40 г	13,5	40	2,60	0,40	16,40	84,00	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 200	104	200	1,68	5,12	7,51	83,84	0,04	20,45	106,09	0,19	48,44	41,37	18,10	0,65
Итого за Обед		770	29,57	31,02	116,86	870,66	0,63	27,61	459,88	7,17	228,17	467,72	145,94	7,77

**Полдник**

Булочка 100	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
Молоко кипяченое 200	469	200	6,00	5,00	9,40	110,00	0,08	2,00	44,00	0,20	240,00	180,00	28,00	0,20
Итого за Полдник		300	15,10	17,12	71,26	514,89	0,21	2,28	81,67	5,27	293,02	296,80	45,10	1,43

**Ужин**

Печень говяжья по-строгановски 90г	356	90	15,48	14,14	5,59	212,11	0,01	0,08	29,68	3,25	24,99	273,67	16,83	5,84
Пюре картофельное с морковью 150	378	150	2,67	6,23	18,24	146,51	0,12	19,01	710,25	0,63	65,00	100,50	49,47	1,26
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,75	0,50	25,00	120,00	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 40 г	13,5	40	2,60	0,40	16,40	84,00	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Чай с сахаром 200	457	200	0,20		10,07	41,08	0,00	0,10	0,50		14,33	8,25	6,44	0,85
Итого за Ужин		530	24,70	21,27	75,31	603,70	0,51	19,19	740,43	4,11	196,02	496,92	109,25	10,88

**Второй ужин**

Снежок 200	470	200	5,20	5,00	22,00	154,00	0,06	1,80	44,00		242,00	188,00	30,00	0,20
Итого за Второй ужин		200	5,20	5,00	22,00	154,00	0,06	1,80	44,00		242,00	188,00	30,00	0,20

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	91,28	99,85	426,04	3 008,77
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
Завтрак	22,851	B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Второй завтрак	5,916	1,83	72,93	1 524,83	18,45	1 312,52	1 818,22	489,32	25,25
Обед	28,937								
Полдник	17,113								
Ужин	20,065								
Второй ужин	5,118								

Врач диетолог

Травникова Елена Валерьевна

диет.сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна



"Утверждаю"

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

# Меню

четверг

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Завтрак</b>														
Суп молочный с рисом 230г	54,21	230	6,06	5,87	21,68	166,51	0,08	1,61	45,77	0,21	199,75	171,54	31,98	0,36
Сыр порционный 20г	12	20шт.	5,36	5,04		66,80	0,00		35,80	0,04	200,00	108,00	10,00	0,22
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,75	0,50	25,00	120,00	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		500	16,87	12,66	59,10	421,89	0,31	2,21	93,07	0,40	534,33	397,29	75,42	3,28
<b>Второй завтрак</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 Второй завтрак		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 свежих яблок 200	486	200	0,08	0,08	11,96	49,40	0,01	2,00	1,00	0,04	12,04	2,21	3,72	0,15
Котлеты рыбные любительские 90	308,01	90	13,90	5,79	6,06	133,70	0,13	1,75	224,02	1,28	73,28	232,34	48,25	1,63
Макаронные изделия отварные 150 гр	256,06	150	5,17	5,37	36,82	217,76	0,09		30,15	0,07	20,36	46,38	8,77	0,70
Салат картофельный с огурцами солеными 60	43	60	0,97	3,78	7,15	66,90	0,04	8,86	46,60	1,64	10,98	31,02	12,96	0,49
Суп из овощей со сметаной 200	117	200	1,71	6,24	9,20	100,37	0,06	16,45	83,23	1,87	40,59	46,94	19,77	0,68
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,75	0,50	25,00	120,00	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 40 г	13,5	40	2,60	0,40	16,40	84,00	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Итого за Обед		790	28,18	22,16	112,58	772,13	0,70	29,06	385,01	5,12	248,94	473,39	129,96	6,59
<b>Полдник</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
Шанежка с картофелем	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		300	9,19	9,66	84,07	472,51	0,20	17,96	54,59	1,62	91,31	160,57	40,90	4,32
<b>Ужин</b>														
Капуста тушеная 150г	311,1	150	3,49	4,15	10,88	95,83	0,06	76,50	61,89	1,92	87,72	62,40	31,04	1,18
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
Тефтели 90	422,18	90шт.	13,44	18,82	13,39	277,57	0,15	2,08	4,22	4,26	50,77	161,49	24,53	2,30
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,75	0,50	25,00	120,00	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 40 г	13,5	40	2,60	0,40	16,40	84,00	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Итого за Ужин		530	23,38	23,92	76,41	622,99	0,60	81,58	66,71	6,61	242,19	340,59	97,07	6,56
<b>Второй ужин</b>														
Кефир 200	470	200	6,00	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	44,00		240,00	190,00	28,00	0,20
Итого за Второй ужин		200	6,00	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	44,00		240,00	190,00	28,00	0,20

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс. предел	84,43	74,20	359,76	2 483,52
Мин. предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	16,988								
Второй завтрак	3,785	1,94	152,20	653,37	14,14	1 388,77	1 583,84	389,35	22,15
Обед	31,09								
Полдник	19,026								
Ужин	25,085								
Второй ужин	4,027								

Врач диетолог

Травникова Елена Валерьевна

диет.сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна



Директор  
Морозов А.В.

ОБД11 Дети 7-11 лет

## Меню

пятница

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Завтрак</b>														
Джем		814	30	0,12	19,50	75,00					4,20	2,70	2,10	0,39
Каша ячневая молочная вязкая 200		220	200	7,44	6,86	39,59	0,17	1,10	46,70	0,82	174,61	251,42	38,19	0,96
Масло сливочное 20 гр		79	20шт.	0,20	14,50	0,28	0,00		90,00	0,20	4,80	6,00	0,10	0,20
Хлеб пшеничный 50г		13,6	50	3,75	0,50	25,00	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	0,00	2,98	0,64	0,01	17,21	9,83	7,30	0,94
Итого за Завтрак		500		11,93	21,87	94,50	0,38	4,08	137,34	1,13	263,32	334,45	68,19	4,28

<b>Второй завтрак</b>														
Груши 200		82	200	0,80	0,28	24,26	0,04	10,00	4,00	0,80	38,00	32,00	24,00	4,60
Итого за Второй завтрак		200		0,80	0,28	24,26	0,04	10,00	4,00	0,80	38,00	32,00	24,00	4,60

<b>Обед</b>														
Биточки из птицы 90		372,07	90шт.	14,88	4,60	9,44	0,13	0,23	5,09	1,50	60,60	154,75	22,41	1,72
Компот из свежих яблок 200		486	200	0,08	0,08	11,96	0,01	2,00	1,00	0,04	12,04	2,21	3,72	0,15
Морковь отварная с растительным маслом 60г		612	60	0,57	3,04	4,15	0,04	3,06	511,02	1,68	31,21	33,72	23,26	0,43
Пюре картофельное 150		377	150	3,27	5,96	21,76	0,11	25,52	35,35	0,10	43,47	95,62	32,40	1,19
Суп картофельный с макаронными изделиями 200		116	200	2,19	2,35	16,73	0,07	13,20	65,14	0,94	26,10	50,77	20,92	0,80
Хлеб пшеничный 50г		13,6	50	3,75	0,50	25,00	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 40 г		13,5	40	2,60	0,40	16,40	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Итого за Обед		790		27,34	16,95	105,44	0,73	44,00	617,60	4,48	265,12	451,56	139,20	7,23

<b>Полдник</b>														
Молоко кипяченое 200		469	200	6,00	5,00	9,40	0,08	2,00	44,00	0,20	240,00	180,00	28,00	0,20
Пирожок печеный с яблоком 100г		687,03	100шт.	6,50	5,98	49,79	0,11	4,13	45,63	1,06	36,01	81,43	15,00	1,11
Итого за Полдник		300		12,50	10,98	59,19	0,19	6,13	89,63	1,26	276,01	261,43	43,00	1,31

<b>Ужин</b>														
Напиток брусничный 200мл		498	200			11,80		3,30			9,20	0,01	2,00	0,03
Омлет с сыром		275	60 шт.	8,35	9,71	1,27	0,04	0,21	125,11	0,62	173,41	162,07	13,56	1,03
Сырники из творога запеченные 150 г		286,02	150	24,56	10,61	34,67	0,09	0,70	95,91	1,52	238,38	329,17	35,98	1,00
Хлеб пшеничный 50г		13,6	50	3,75	0,50	25,00	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 40 г		13,5	40	2,60	0,40	16,40	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Итого за Ужин		500		39,26	21,22	89,14	0,51	4,21	221,02	2,37	512,69	605,74	88,04	4,99

<b>Второй ужин</b>														
Снежок 200		470	200	5,20	5,00	22,00	0,06	1,80	44,00		242,00	188,00	30,00	0,20
Итого за Второй ужин		200		5,20	5,00	22,00	0,06	1,80	44,00		242,00	188,00	30,00	0,20

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс. предел	97,03	76,29	394,54	2 756,62
Мин. предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	22,748								
Второй завтрак	4,136	1,91	70,22	1 113,59	10,05	1 597,15	1 873,19	392,43	22,62
Обед	27,104								
Полдник	14,491								
Ужин	25,934								
Второй ужин	5,587								

Врач диетолог

Травникова Елена Валерьевна

диет.сестра

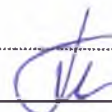
Черепанцева Ксения Алексеевна

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Завтрак</b>														
Кофейный напиток с молоком 200мл		200	3,45	2,50	17,95	110,00	0,06	1,00	22,00	0,15	123,10	119,00	26,20	0,36
Масло сливочное 20 гр		20шт.	0,20	14,50	0,28	132,40	0,00		90,00	0,20	4,80	6,00	0,10	0,20
Суп молочный с геркулесом 230		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
Хлеб пшеничный 50г		50	3,75	0,50	25,00	120,00	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Итого за Завтрак		500	12,66	22,51	60,07	497,83	0,38	2,15	145,40	0,80	342,85	338,81	82,04	2,99
<b>Второй завтрак</b>														
Сок фруктовый 200		200			23,40	94,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Итого за Второй завтрак		200			23,40	94,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
<b>Обед</b>														
Биточки мясные паровые 90		90шт.	13,60	12,62	8,10	200,27	0,15		0,07	1,20	26,24	146,14	21,29	2,38
Борщ с картофелем и сметаной 200		200	2,07	6,26	13,41	119,00	0,06	12,53	99,79	1,93	49,01	56,46	25,07	1,15
Икра кабачковая 60		60		4,20	4,20	54,00	0,02		16,80	1,26	24,60	22,20	9,00	0,42
Каша гречневая рассыпчатая 150		150	5,46	5,25	30,24	190,02	0,24		27,00	0,06	41,39	135,90	91,28	3,64
Компот из кураги 200		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
Хлеб пшеничный 50г		50	3,75	0,50	25,00	120,00	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 40 г		40	2,60	0,40	16,40	84,00	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Итого за Обед		790	28,52	29,29	118,34	854,09	0,86	13,33	260,26	5,78	274,28	504,41	206,17	11,19
<b>Полдник</b>														
Компот из изюма 200		200	0,46	0,10	24,24	96,20					25,34	25,81	10,43	0,63
Пирожок печеный с капустой		100шт.	7,07	5,91	47,65	281,53	0,11	18,13	44,83	1,02	48,84	89,83	17,85	1,11
Итого за Полдник		300	7,53	6,01	71,89	377,73	0,11	18,13	44,83	1,02	74,17	115,64	28,28	1,74
<b>Ужин</b>														
Котлеты рыбные 90г		90шт.	11,17	4,49	13,65	139,18	0,14	0,23	9,91	1,28	89,28	185,76	43,60	1,09
Рис с овощами 150г		150	3,31	7,08	32,10	206,19	0,05	2,58	138,61	3,08	17,22	81,81	29,56	0,67
Соус красный основной		50	0,54	0,80	4,16	26,92	0,01	0,30	52,90	0,12	6,96	8,63	3,57	0,19
Хлеб пшеничный 50г		50	3,75	0,50	25,00	120,00	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 40 г		40	2,60	0,40	16,40	84,00	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Чай с сахаром 200		200	0,20		10,07	41,08	0,00	0,10	0,50		14,33	8,25	6,44	0,85
Итого за Ужин		580	21,58	13,27	101,38	617,37	0,58	3,21	201,92	4,71	219,49	398,95	119,66	5,73
<b>Второй ужин</b>														
Кефир 200		200	6,00	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	44,00		240,00	190,00	28,00	0,20
Итого за Второй ужин		200	6,00	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	44,00		240,00	190,00	28,00	0,20

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	76,29	76,07	383,08	2 541,01
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	19,592								
Второй завтрак	3,699	2,03	42,21	696,43	12,52	1 164,80	1 561,80	472,16	24,66
Обед	33,612								
Полдник	14,865								
Ужин	24,296								
Второй ужин	3,935								

Врач диетолог



Травникова Елена Валерьевна

диет.сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна



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

## Меню

воскресенье

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	141,49	123,08	21,33	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
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,75	0,50	25,00	120,00	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
Яйцо варёное	551,1	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	15,77	26,18	68,17	575,20	0,32	1,16	241,36	1,16	245,12	287,83	53,17	4,32

<b>Второй завтрак</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 Второй завтрак		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	0,64		22,92	94,24	0,02		116,60	1,10	41,34	29,21	23,03	0,67
Овощи в молочном соусе 150г	175	150	3,45	3,81	13,77	107,59	0,09	20,32	346,94	0,41	93,27	94,63	34,37	0,86
Салат из свеклы с сыром и растительным маслом 60	32,02	60	2,03	4,81	4,65	69,54	0,02	5,28	9,29	1,61	66,27	47,62	13,96	0,80
Суп-пюре из картофеля 200	132	200	4,19	5,04	19,73	143,46	0,10	17,05	65,98	0,20	107,02	117,13	32,02	0,93
Фрикадельки мясные паровые 90г	256,13	90шт.	14,74	11,94	6,75	193,51	0,14		0,07	0,45	23,52	156,16	21,77	2,48
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,75	0,50	25,00	120,00	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 40 г	13,5	40	2,60	0,40	16,40	84,00	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Итого за Обед		790	31,39	26,50	109,22	812,35	0,76	42,65	538,89	4,01	423,12	559,24	161,65	8,67

<b>Полдник</b>														
Булочка 100	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
Напиток лимонный 200	646	200	0,48	0,02	24,14	101,44	0,01	6,40	0,32	0,03	16,51	3,53	4,06	0,26
Итого за Полдник		300	9,58	12,13	86,00	506,33	0,14	6,68	37,99	5,10	69,53	120,33	21,16	1,49

<b>Ужин</b>														
Компот из свежих груш 200	486	200	0,08	0,03	12,43	51,40	0,00	1,00	0,40	0,08	12,19	3,21	4,22	0,49
Оладьи из печени по-кунцевски 90	357,02	90шт.	16,15	7,55	15,94	200,48	0,04	0,53	130,75	1,19	24,19	274,23	21,12	5,58
Пюре картофельное 150	377	150	3,27	5,96	21,76	154,43	0,11	25,52	35,35	0,10	43,47	95,62	32,40	1,19
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,75	0,50	25,00	120,00	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 40 г	13,5	40	2,60	0,40	16,40	84,00	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Итого за Ужин		530	25,86	14,44	91,53	610,31	0,54	27,04	166,50	1,60	171,55	487,55	94,23	10,19

<b>Второй ужин</b>														
Молоко кипяченое 200	469	200	6,00	5,00	9,40	110,00	0,08	2,00	44,00	0,20	240,00	180,00	28,00	0,20
Итого за Второй ужин		200	6,00	5,00	9,40	110,00	0,08	2,00	44,00	0,20	240,00	180,00	28,00	0,20

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	89,40	85,06	383,92	2 708,18
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	21,239								
Второй завтрак	3,471	1,90	99,53	1 038,74	12,46	1 181,32	1 656,94	376,21	26,07
Обед	29,996								
Полдник	18,696								
Ужин	22,536								
Второй ужин	4,062								

Врач диетолог

Травникова Елена Валерьевна

диет.сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна



"Утверждаю"

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

# Меню

понедельник

2

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Завтрак</b>														
Джем	814	30	0,12		19,50	75,00					4,20	2,70	2,10	0,39
Каша ячневая молочная вязкая 200	220	200	7,44	6,86	39,59	256,16	0,17	1,10	46,70	0,82	174,61	251,42	38,19	0,96
Сыр порционный 20г	12	20шт.	5,36	5,04		66,80	0,00		35,80	0,04	200,00	108,00	10,00	0,22
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,75	0,50	25,00	120,00	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		500	18,37	13,65	96,51	586,54	0,40	1,70	94,00	1,01	513,39	479,87	83,73	4,27
<b>Второй завтрак</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 Второй завтрак		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 90	66,05	90шт.	14,94	16,83	13,59	264,50	0,16	0,22	4,82	2,81	73,05	180,50	28,45	2,44
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
Рис с овощами 150г	909	150	3,31	7,08	32,10	206,19	0,05	2,58	138,61	3,08	17,22	81,81	29,56	0,67
Салат картофельный с растительным маслом 60г	35,02	60	1,15	3,22	9,05	69,66	0,05	11,10	0,01	1,33	8,94	35,21	13,06	0,54
Суп гороховый со сметаной 200	127,26	200	6,66	4,67	18,19	142,14	0,28	4,85	83,06	0,98	40,84	87,64	33,64	2,25
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,75	0,50	25,00	120,00	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 40 г	13,5	40	2,60	0,40	16,40	84,00	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Итого за Обед		790	33,05	32,70	137,25	980,73	0,93	18,75	343,09	9,52	273,08	528,87	164,24	9,50
<b>Полдник</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
Шанежка с картофелем	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		300	9,19	9,66	84,07	472,51	0,20	17,96	54,59	1,62	91,31	160,57	40,90	4,32
<b>Ужин</b>														
Капуста свежая тушеная 150г	380	150	3,91	5,38	16,93	133,25	0,07	72,06	120,59	0,41	94,98	68,98	32,74	1,40
Фрикадельки мясные паровые 90г	256,13	90шт.	14,74	11,94	6,75	193,51	0,14		0,07	0,45	23,52	156,16	21,77	2,48
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,75	0,50	25,00	120,00	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 40 г	13,5	40	2,60	0,40	16,40	84,00	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Чай с сахаром 180	457,05	180	0,18		9,06	36,97	0,00	0,09	0,45		12,90	7,42	5,80	0,77
Итого за Ужин		510	25,18	18,22	74,15	567,73	0,59	72,15	121,11	1,09	223,10	347,06	96,81	7,58
<b>Второй ужин</b>														
Снежок 200	470	200	5,20	5,00	22,00	154,00	0,06	1,80	44,00		242,00	188,00	30,00	0,20
Итого за Второй ужин		200	5,20	5,00	22,00	154,00	0,06	1,80	44,00		242,00	188,00	30,00	0,20

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	93,18	79,90	454,45	2 939,51
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	19,954								
Второй завтрак	6,055	2,26	132,35	696,79	14,03	1 358,88	1 760,37	499,68	27,07
Обед	33,364								
Полдник	16,074								
Ужин	19,314								
Второй ужин	5,239								

Врач диетолог

Травникова Елена Валерьевна

диет.сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"

Директор  
ОВД11 Дети 7-11 лет

Морозов А.В.

## Меню

вторник

2

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Завтрак</b>														
Кофейный напиток с молоком 200мл	721,17	200	3,45	2,50	17,95	110,00	0,06	1,00	22,00	0,15	123,10	119,00	26,20	0,36
Масло сливочное 20 гр	79	20шт.	0,20	14,50	0,28	132,40	0,00		90,00	0,20	4,80	6,00	0,10	0,20
Суп молочный с пшеном 230	121,14	230	5,68	4,80	19,88	148,69	0,16	1,15	33,85	0,14	150,27	146,95	32,71	0,63
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,75	0,50	25,00	120,00	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Итого за Завтрак		500	13,08	22,30	63,11	511,09	0,43	2,15	145,85	0,59	340,67	336,45	79,51	2,99
<b>Второй завтрак</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 Второй завтрак		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 60	604	60		4,20	4,20	54,00	0,02		16,80	1,26	24,60	22,20	9,00	0,42
Котлета куриная 90	5 501	90шт.	14,03	6,07	8,44	195,52	0,12		28,36	0,43	34,14	133,82	19,15	1,68
Напиток клюквенный 200	497	200	0,10	0,04	10,74	45,60	0,00	3,00	0,60	0,20	12,00	2,21	5,00	0,15
Рагу из овощей 150	342	150	2,21	1,56	12,91	77,16	0,08	26,05	245,87	0,78	38,91	62,22	29,49	0,93
Суп картофельный с рыбными фрикадельками 200/28 гр	124	228	7,40	2,80	15,07	115,76	1,18	17,74	74,82	0,97	36,49	115,60	33,70	1,17
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,75	0,50	25,00	120,00	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 40 г	13,5	40	2,60	0,40	16,40	84,00	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Итого за Обед		818	30,09	15,57	92,75	692,04	1,78	46,79	366,44	3,87	237,84	450,54	132,84	7,29
<b>Полдник</b>														
Булочка 100	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
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 Полдник		300	9,10	12,12	85,26	498,89	0,15	4,28	37,69	5,27	67,02	130,80	25,10	4,03
<b>Ужин</b>														
Каша перловая рассыпчатая 150	402,26	150	4,46	7,33	31,32	209,03	0,06		42,30	0,10	20,08	154,31	18,81	0,86
Котлеты рыбные любительские 90	308,01	90	13,90	5,79	6,06	133,70	0,13	1,75	224,02	1,28	73,28	232,34	48,25	1,63
Соус белый основной	537	50	0,28	1,85	1,96	26,11	0,00	0,10	11,25	0,06	5,68	3,48	1,21	0,06
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,75	0,50	25,00	120,00	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 40 г	13,5	40	2,60	0,40	16,40	84,00	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Чай с лимоном 200/10/7	459	200	0,42	0,01	10,13	43,53	0,00	2,98	0,64	0,01	17,21	9,83	7,30	0,94
Итого за Ужин		580	25,41	15,88	90,87	616,36	0,58	4,83	278,22	1,68	207,94	514,46	112,07	6,42
<b>Второй ужин</b>														
Молоко кипяченое 200	469	200	6,00	5,00	9,40	110,00	0,08	2,00	44,00	0,20	240,00	180,00	28,00	0,20
Итого за Второй ужин		200	6,00	5,00	9,40	110,00	0,08	2,00	44,00	0,20	240,00	180,00	28,00	0,20

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	84,47	71,16	365,65	2 542,38
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	20,103								
Второй завтрак	4,484	3,06	70,04	876,20	12,40	1 131,47	1 644,25	401,53	25,53
Обед	27,22								
Полдник	19,623								
Ужин	24,243								
Второй ужин	4,327								

Врач диетолог

Травникова Елена Валерьевна

диет.сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна



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

## Меню

среда 2

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<b>Завтрак</b>															
Варенье		814	30		16,50	66,00	0,00		0,90	0,09	3,00	3,00	2,10	0,27	
Каша пшеничная молочная жидкая 200		230	200	5,63	6,20	25,30	181,60	0,17	0,90	42,30	0,59	116,36	151,50	13,60	1,32
Сыр порционный 20г		12	20шт.	5,36	5,04		66,80	0,00		35,80	0,04	200,00	108,00	10,00	0,22
Хлеб пшеничный 50г		13,6	50	3,75	0,50	25,00	120,00	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			500	14,94	11,74	76,87	475,48	0,38	1,00	79,50	0,82	396,19	335,25	52,64	4,46
<b>Второй завтрак</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 Второй завтрак			200			23,40	94,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
<b>Обед</b>															
Биточки оригинальные паровые 90г			90шт.	14,40	8,00	9,14	191,98	0,14	0,22	12,89	0,43	61,55	158,43	23,39	2,09
Компот из изюма 200		494	200	0,46	0,10	24,24	96,20					25,34	25,81	10,43	0,63
Макаронные изделия отварные 150 гр		256,06	150	5,17	5,37	36,82	217,76	0,09		30,15	0,07	20,36	46,38	8,77	0,70
Морковь отварная с растительным маслом 60г		612	60	0,57	3,04	4,15	50,87	0,04	3,06	511,02	1,68	31,21	33,72	23,26	0,43
Суп из овощей со сметаной 200		117	200	1,71	6,24	9,20	100,37	0,06	16,45	83,23	1,87	40,59	46,94	19,77	0,68
Хлеб пшеничный 50г		13,6	50	3,75	0,50	25,00	120,00	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 40 г		13,5	40	2,60	0,40	16,40	84,00	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Итого за Обед			790	28,66	23,65	124,94	861,18	0,70	19,73	637,29	4,28	270,75	425,77	122,11	7,47
<b>Полдник</b>															
Кисель из концентрата 200		484	200	0,10		19,68	78,72					9,02	0,01	2,00	0,00
Пирожок печеный с яблоком 100г		687,03	100шт.	6,50	5,98	49,79	289,45	0,11	4,13	45,63	1,06	36,01	81,43	15,00	1,11
Итого за Полдник			300	6,59	5,98	69,47	368,17	0,11	4,13	45,63	1,06	45,04	81,44	17,00	1,12
<b>Ужин</b>															
Биточек рубленый из говядины 90		66,05	90шт.	14,94	16,83	13,59	264,50	0,16	0,22	4,82	2,81	73,05	180,50	28,45	2,44
Картофель отварной с маслом 150		152	150	2,96	7,73	24,10	177,33	0,12	29,57	0,03	3,16	18,98	85,90	34,26	1,36
Сок фруктовый 200		501	200			23,40	94,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Хлеб пшеничный 50г		13,6	50	3,75	0,50	25,00	120,00	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 40 г		13,5	40	2,60	0,40	16,40	84,00	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Итого за Ужин			530	24,24	25,46	102,49	739,82	0,67	33,79	4,87	6,39	197,73	394,91	107,21	9,53
<b>Второй ужин</b>															
Снежок 200		470	200	5,20	5,00	22,00	154,00	0,06	1,80	44,00		242,00	188,00	30,00	0,20
Итого за Второй ужин			200	5,20	5,00	22,00	154,00	0,06	1,80	44,00		242,00	188,00	30,00	0,20

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	79,64	71,84	419,18	2 692,65
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	17,658								
Второй завтрак	3,491	1,94	64,44	811,31	12,75	1 165,70	1 439,37	336,96	25,58
Обед	31,982								
Полдник	13,673								
Ужин	27,476								
Второй ужин	5,719								

Врач диетолог

Травникова Елена Валерьевна

диет.сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна



Директор  
ОВД110 Дети 7-11лет

## Меню

четверг

2

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Завтрак</b>														
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 180гр	460,62	180	8,18	11,41	39,45	296,24	0,10	1,80	80,10	0,33	221,30	222,30	44,45	0,59
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
Омлет натуральный 50	268,08	50шт.	4,39	5,86	1,14	75,12	0,03	0,19	90,80	0,57	41,59	83,11	6,43	0,79
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,75	0,50	25,00	120,00	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Итого за Завтрак		500	20,49	35,47	91,68	773,68	0,38	2,99	283,02	1,30	455,72	492,11	102,48	4,43

<b>Второй завтрак</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 Второй завтрак		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>														
Винегрет овощной 60	47	60	0,93	2,70	4,26	45,99	0,03	4,49	66,77	1,22	18,75	26,37	12,55	0,50
Компот из свежих груш 200	486	200	0,08	0,03	12,43	51,40	0,00	1,00	0,40	0,08	12,19	3,21	4,22	0,49
Котлета мясная в панировке 90г	658,12	90шт.	14,93	16,83	13,59	264,49	0,16	0,22	4,82	2,81	68,63	180,50	28,19	2,40
Пюре картофельное 150	377	150	3,27	5,96	21,76	154,43	0,11	25,52	35,35	0,10	43,47	95,62	32,40	1,19
Суп картофельный с крупой 200	115	200	1,91	2,51	13,61	85,28	0,08	13,20	65,14	1,00	26,74	56,93	24,80	0,85
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,75	0,50	25,00	120,00	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 40 г	13,5	40	2,60	0,40	16,40	84,00	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Итого за Обед		790	27,48	28,94	107,05	805,59	0,76	44,42	172,48	5,44	261,49	477,12	138,66	8,36

<b>Полдник</b>														
Напиток брусничный 200мл	498	200			11,80	50,12		3,30			9,20	0,01	2,00	0,03
Шанежка с картофелем	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		300	9,19	9,66	72,47	428,63	0,18	17,26	54,57	1,42	86,51	146,58	34,90	1,55

<b>Ужин</b>														
Каша гречневая рассыпчатая 150	202	150	5,46	5,25	30,24	190,02	0,24		27,00	0,06	41,39	135,90	91,28	3,64
Компот из 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
Соус красный основной	603	50	0,54	0,80	4,16	26,92	0,01	0,30	52,90	0,12	6,96	8,63	3,57	0,19
Тефтели 90	422,18	90шт.	13,44	18,82	13,39	277,57	0,15	2,08	4,22	4,26	50,77	161,49	24,53	2,30
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,75	0,50	25,00	120,00	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 40 г	13,5	40	2,60	0,40	16,40	84,00	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Итого за Ужин		580	26,43	25,77	112,11	792,75	0,80	2,38	200,72	5,78	232,16	449,73	178,91	9,73

<b>Второй ужин</b>														
Кефир 200	470	200	6,00	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	44,00		240,00	190,00	28,00	0,20
Итого за Второй ужин		200	6,00	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	44,00		240,00	190,00	28,00	0,20

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	91,77	105,50	431,79	3 078,65
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	25,131								
Второй завтрак	5,782	2,28	88,44	794,79	14,74	1 291,88	1 811,54	566,95	25,48
Обед	26,167								
Полдник	13,923								
Ужин	25,75								
Второй ужин	3,248								

Врач диетолог

Травникова Елена Валерьевна

диет.сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"

Директор

ОВД11

Дети 7-11лет

Морозов А.В.

## Меню

пятница

2

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Завтрак</b>														
Джем	814	30	0,12		19,50	75,00					4,20	2,70	2,10	0,39
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
Сыр порционный 20г	12	20шт.	5,36	5,04		66,80	0,00		35,80	0,04	200,00	108,00	10,00	0,22
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,75	0,50	25,00	120,00	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		500	16,05	12,12	87,11	522,08	0,30	1,16	82,12	0,76	422,52	306,53	60,37	3,73
<b>Второй завтрак</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 Второй завтрак		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 50/170	328	220	16,89	20,26	23,92	345,25	0,21	27,50	23,80	3,99	34,53	228,46	50,82	3,49
Капуста маринованная с маслом 60г		60	1,08	5,99	1,32	64,74	0,01	18,00	0,05	2,70	28,80	18,72	9,60	0,36
Компот из смеси сухофруктов 200	495	200	0,64		22,92	94,24	0,02		116,60	1,10	41,34	29,21	23,03	0,67
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
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,75	0,50	25,00	120,00	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 40 г	13,5	40	2,60	0,40	16,40	84,00	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Итого за Обед		770	26,91	33,47	103,56	829,72	0,68	58,95	221,59	9,89	228,24	447,23	143,38	8,23
<b>Полдник</b>														
Булочка 100	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
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
Итого за Полдник		300	10,14	12,18	82,86	491,69	0,15	1,08	154,27	6,17	94,36	146,01	40,13	1,90
<b>Ужин</b>														
Кисель	700	200	0,13		42,06	168,24					0,33			0,05
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком 60г	40,04	60	1,60	4,31	6,11	70,53	0,05	6,15	140,61	1,72	15,03	40,63	14,63	0,54
Соус молочный сладкий 50	406	50	1,34	2,42	8,27	61,19	0,02	0,38	17,25	0,09	46,50	36,07	5,71	0,08
Сырники из творога запеченные 160 г	286,15	160	26,19	11,27	36,98	356,61	0,10	0,75	102,25	1,60	254,24	351,10	38,38	1,07
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,75	0,50	25,00	120,00	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 40 г	13,5	40	2,60	0,40	16,40	84,00	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Итого за Ужин		560	35,61	18,90	134,82	860,56	0,54	7,27	260,11	3,64	407,81	542,29	95,21	4,67
<b>Второй ужин</b>														
Снежок 200	470	200	5,20	5,00	22,00	154,00	0,06	1,80	44,00		242,00	188,00	30,00	0,20
Итого за Второй ужин		200	5,20	5,00	22,00	154,00	0,06	1,80	44,00		242,00	188,00	30,00	0,20

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	93,91	81,67	453,75	2 952,05
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	17,685								
Второй завтрак	3,184	1,75	74,26	762,12	20,65	1 408,92	1 644,06	377,09	21,53
Обед	28,106								
Полдник	16,656								
Ужин	29,151								
Второй ужин	5,217								

Врач диетолог

Травникова Елена Валерьевна

диет.сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"

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

# Меню

суббота 2

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<b>Завтрак</b>															
Кофейный напиток с молчком 20мл		721,17	200	3,45	2,50	17,95	110,00	0,06	1,00	22,00	0,15	123,10	119,00	26,20	0,36
Масло сливочное 20 гр		79	20шт.	0,20	14,50	0,28	132,40	0,00		90,00	0,20	4,80	6,00	0,10	0,20
Суп молочный с геркулесом 230		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
Хлеб пшеничный 50г		13,6	50	3,75	0,50	25,00	120,00	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Итого за Завтрак			500	12,66	22,51	60,07	497,83	0,38	2,15	145,40	0,80	342,85	338,81	82,04	2,99

## Второй завтрак

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 Второй завтрак			200	0,80	0,28	24,26	114,00	0,04	10,00	4,00	0,80	38,00	32,00	24,00	4,60

## Обед

Компот из изюма 200		494	200	0,46	0,10	24,24	96,20					25,34	25,81	10,43	0,63
Плов из отварной говядины 220		330	220	19,57	22,25	42,69	450,03	0,16	1,87	170,42	4,43	27,94	256,28	55,76	3,02
Салат из свеклы отварной с растительным маслом 60		26	60	0,86	3,65	5,07	56,20	0,02	5,76	1,15	1,61	21,31	24,84	12,67	0,81
Хлеб пшеничный 50г		13,6	50	3,75	0,50	25,00	120,00	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 40 г		13,5	40	2,60	0,40	16,40	84,00	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 200		104	200	1,68	5,12	7,51	83,84	0,04	20,45	106,09	0,19	48,44	41,37	18,10	0,65
Итого за Обед			770	28,92	32,02	120,91	890,27	0,60	28,08	277,67	6,45	214,73	462,80	133,46	8,04

## Полдник

Пирожок печеный с капустой		687,12	100шт.	7,07	5,91	47,65	281,53	0,11	18,13	44,83	1,02	48,84	89,83	17,85	1,11
Питьевой йогурт		714	200	5,88	7,00	22,56	176,00	0,08	1,20	44,00	0,14	244,00	192,00	30,00	0,20
Итого за Полдник			300	12,95	12,91	70,21	457,53	0,19	19,33	88,83	1,16	292,84	281,83	47,85	1,31

## Ужин

Котлеты рыбные 90г		307,03	90шт.	11,17	4,49	13,65	139,18	0,14	0,23	9,91	1,28	89,28	185,76	43,60	1,09
Макаронные изделия отварные 150 гр		256,06	150	5,17	5,37	36,82	217,76	0,09		30,15	0,07	20,36	46,38	8,77	0,70
Напиток клюквенный 200		497	200	0,10	0,04	10,74	45,60	0,00	3,00	0,60	0,20	12,00	2,21	5,00	0,15
Соус красный основной		603	50	0,54	0,80	4,16	26,92	0,01	0,30	52,90	0,12	6,96	8,63	3,57	0,19
Хлеб пшеничный 50г		13,6	50	3,75	0,50	25,00	120,00	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 40 г		13,5	40	2,60	0,40	16,40	84,00	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Итого за Ужин			580	23,34	11,60	106,77	633,45	0,62	3,53	93,56	1,90	220,30	357,48	97,43	5,06

## Второй ужин

Молоко кипяченое 200		469	200	6,00	5,00	9,40	110,00	0,08	2,00	44,00	0,20	240,00	180,00	28,00	0,20
Итого за Второй ужин			200	6,00	5,00	9,40	110,00	0,08	2,00	44,00	0,20	240,00	180,00	28,00	0,20

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	84,67	84,31	391,61	2 703,08
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	18,417								
Второй завтрак	4,217	1,90	65,08	653,46	11,31	1 348,72	1 652,91	412,78	22,21
Обед	32,935								
Полдник	16,926								
Ужин	23,435								
Второй ужин	4,069								

Врач диетолог

Травникова Елена Валерьевна

диет.сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"

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

## Меню

воскресенье

2

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	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
Сыр порционный 20г	12	20шт.	5,36	5,04		66,80	0,00		35,80	0,04	200,00	108,00	10,00	0,22
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,75	0,50	25,00	120,00	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
Яйцо варёное	551,1	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	22,18	21,78	66,67	556,36	0,48	1,50	217,14	0,63	482,15	464,95	86,51	4,88
<b>Второй завтрак</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 Второй завтрак		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 200	94	200	2,07	6,26	13,41	119,00	0,06	12,53	99,79	1,93	49,01	56,46	25,07	1,15
Каша гречневая рассыпчатая 150	202	150	5,46	5,25	30,24	190,02	0,24		27,00	0,06	41,39	135,90	91,28	3,64
Компот из 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
Салат картофельный с огурцами солеными 60	43	60	0,97	3,78	7,15	66,90	0,04	8,86	46,60	1,64	10,98	31,02	12,96	0,49
Фрикадельки мясные паровые 90г	256,13	90шт	14,74	11,94	6,75	193,51	0,14		0,07	0,45	23,52	156,16	21,77	2,48
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,75	0,50	25,00	120,00	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 40 г	13,5	40	2,60	0,40	16,40	84,00	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Итого за Обед		790	30,23	28,14	121,86	867,67	0,88	21,39	290,07	5,40	257,93	523,25	210,61	11,36
<b>Полдник</b>														
Кофейный напиток 200	464	200	1,72	1,25	13,91	74,70	0,03	0,50	11,00	0,07	68,79	58,92	14,46	0,19
Пирожок печеный с яблоком 100г	687,03	100шт.	6,50	5,98	49,79	289,45	0,11	4,13	45,63	1,06	36,01	81,43	15,00	1,11
Итого за Полдник		300	8,21	7,23	63,70	364,15	0,14	4,63	56,63	1,14	104,81	140,36	29,46	1,30
<b>Ужин</b>														
Биточки из птицы 90	372,07	90шт.	14,88	4,60	9,44	190,78	0,13	0,23	5,09	1,50	60,60	154,75	22,41	1,72
Калуста свежая тушеная 150г	380	150	3,91	5,38	16,93	133,25	0,07	72,06	120,59	0,41	94,98	68,98	32,74	1,40
Компот из св груш 180гр	486,1	180												
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,75	0,50	25,00	120,00	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 40 г	13,5	40	2,60	0,40	16,40	84,00	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Итого за Ужин		510	25,15	10,88	67,77	528,03	0,57	72,29	125,68	2,14	247,28	338,23	91,65	6,05
<b>Второй ужин</b>														
Кефир 200	470	200	6,00	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	44,00		240,00	190,00	28,00	0,20
Итого за Второй ужин		200	6,00	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	44,00		240,00	190,00	28,00	0,20

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	91,76	73,03	351,40	2 510,22
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	22,164								
Второй завтрак	3,745	2,17	105,21	733,54	9,51	1 346,17	1 670,78	454,22	26,59
Обед	34,565								
Полдник	14,507								
Ужин	21,035								
Второй ужин	3,984								

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

диет.сестра \_\_\_\_\_ Черепанцева Ксения Алексеевна

Утверждаю

Директор Морозов А.В.

ОВД18 Дети 12-18 лет

# Меню

понедельник

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Завтрак</b>														
Джем		814	30	0,12	19,50	75,00					4,20	2,70	2,10	0,39
Каша геркулесовая вязкая 250		212,11	250	11,40	15,80	42,94	0,30	1,38	86,50	1,14	204,42	307,90	91,22	2,18
Кофейный напиток с молоком 200мл		721,17	200	3,45	2,50	17,95	0,06	1,00	22,00	0,15	123,10	119,00	26,20	0,36
Масло сливочное 30 гр		79,08	30	0,30	21,75	0,42			135,00	0,30	7,20	9,00	0,15	0,30
Хлеб пшеничный 50г		13,6	50	3,75	0,50	25,00	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Итого за Завтрак			560	19,02	40,55	105,81	0,57	2,38	243,50	1,69	401,42	503,10	140,17	5,03

<b>Второй завтрак</b>														
Яблоки 200		82,01	200	0,80	0,80	19,60	0,06	20,00	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	1,20
Итого за Второй завтрак			200	0,80	0,80	19,60	0,06	20,00	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	1,20

<b>Обед</b>														
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
Котлеты из говядины 100		339	100	18,20	15,98	16,05	0,19	0,23	5,14	1,41	80,33	217,56	33,87	2,93
Макаронные изделия отварные 180 гр		256,05	180	6,20	6,49	44,18	0,10		36,45	0,08	24,37	55,67	10,51	0,84
Салат из свеклы с сыром и растительным маслом		32	100	3,38	8,02	7,74	0,03	8,80	15,54	2,69	110,48	79,54	23,27	1,32
Суп крестьянский с крупой 250/10		174,01	250	2,53	4,82	13,83	0,06	23,80	100,71	1,25	41,82	72,20	21,21	0,77
Хлеб пшеничный 50г		13,6	50	3,75	0,50	25,00	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 60 г		13,08	60	3,90	0,60	24,60	0,26			0,20	43,80	75,00	24,00	1,70
Итого за Обед			920	38,55	36,41	152,03	0,86	32,83	262,78	6,71	400,50	590,76	154,08	9,97

<b>Полдник</b>														
Хлеб пшеничный 50г		13,6	50	3,75	0,50	25,00	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
Шанежка с картофелем		540,08	100	9,19	9,66	60,67	0,18	13,96	54,57	1,42	77,31	146,57	32,90	1,52
Итого за Полдник			350	13,14	10,16	95,74	0,38	14,06	55,07	1,51	154,14	219,32	59,84	4,17

<b>Ужин</b>														
Компот из изюма 200		494	200	0,46	0,10	24,24					25,34	25,81	10,43	0,63
Котлеты рыбные 100г		307	100шт.	14,87	5,06	15,17	2,61	0,25	10,90	1,26	87,10	182,38	33,44	1,10
Пюре картофельное 190		377,1	190	4,14	7,59	27,56	0,14	32,31	45,00	0,13	54,85	121,09	41,01	1,51
Хлеб пшеничный 50г		13,6	50	3,75	0,50	25,00	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 60 г		13,08	60	3,90	0,60	24,60	0,26			0,20	43,80	75,00	24,00	1,70
Итого за Ужин			600	27,13	13,85	116,56	3,21	32,56	55,90	1,68	273,58	468,78	129,38	6,73

<b>Второй ужин</b>														
Снежок 200		470	200	5,20	5,00	22,00	0,06	1,80	44,00		242,00	188,00	30,00	0,20
Итого за Второй ужин			200	5,20	5,00	22,00	0,06	1,80	44,00		242,00	188,00	30,00	0,20

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	103,83	106,78	511,74	3 454,28
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	25,055								
Второй завтрак	2,721	5,15	103,62	671,25	11,99	1 503,64	1 991,96	531,47	27,31
Обед	31,791								
Полдник	15,621								
Ужин	20,354								
Второй ужин	4,458								

Врач диетолог

Травникова Елена Валерьевна



"Утверждаю"

Директор: Морозов А.В.

ОВД18 Дети 12-18лет

## Меню

вторник

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<b>Завтрак</b>															
Суп молочный с макаронными изделиями 280г		140,14	280	8,15	7,16	27,68	211,70	0,12	1,96	55,72	0,22	249,99	196,73	32,25	0,53
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 50г		13,6	50	3,75	0,50	25,00	120,00	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			550	18,96	13,95	65,10	467,08	0,35	2,56	103,02	0,41	584,57	422,48	75,69	3,45

## Второй завтрак

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 Второй завтрак			200			23,40	94,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80

## Обед

Каша гречневая рассыпчатая 180		202	180	6,55	6,30	36,28	228,03	0,29		32,40	0,08	49,82	163,08	109,55	4,37
Котлета куриная 100			100шт.	15,58	6,75	9,40	217,29	0,13		31,51	0,48	37,99	148,69	21,30	1,87
Отвар из шиповника 180		494	180	0,61	0,23	17,69	87,12	0,01	180,00	147,06	0,68	12,06	3,60	3,60	5,07
Салат картофельный с растительным маслом 100г		35	100	1,92	5,37	15,09	116,10	0,08	18,50	0,02	2,21	14,77	58,68	21,77	0,90
Суп гороховый со сметаной 250		127	250	8,26	5,33	22,65	172,53	0,35	6,05	99,82	1,21	48,90	108,05	41,85	2,81
Хлеб пшеничный 50г		13,6	50	3,75	0,50	25,00	120,00	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 60 г		13,08	60	3,90	0,60	24,60	126,00	0,26			0,20	43,80	75,00	24,00	1,70
Итого за Обед			920	40,58	25,07	150,71	1 067,06	1,32	204,55	310,80	4,95	269,84	621,60	242,56	18,52

## Полдник

Компот из вишни замороженной 200		491	200	0,30	0,04	11,82	47,28	0,00		40,00	0,30	14,35	11,01	4,70	0,25
Пирожок печеный с калустой		687,12	100шт.	7,07	5,91	47,65	281,53	0,11	18,13	44,83	1,02	48,84	89,83	17,85	1,11
Хлеб пшеничный 50г		13,6	50	3,75	0,50	25,00	120,00	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Итого за Полдник			350	11,12	6,45	84,47	448,81	0,31	18,13	84,83	1,42	125,69	165,34	43,05	3,16

## Ужин

Запеканка из творога с морковью 200 гр		189,01	200	13,94	12,48	20,96	264,35	0,15	8,25	1 464,80	2,84	188,52	274,07	76,80	2,21
Молоко сгущеное			30	2,16	2,55	16,80	96,00	0,02	0,30	0,01		92,10	65,70	10,20	0,06
Омлет натуральный 65		268	65шт.	5,77	7,67	1,48	98,40	0,04	0,25	119,54	0,73	54,32	109,12	8,42	1,04
Хлеб пшеничный 50г		13,6	50	3,75	0,50	25,00	120,00	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 60 г		13,08	60	3,90	0,60	24,60	126,00	0,26			0,20	43,80	75,00	24,00	1,70
Чай с сахаром 200		457	200	0,20		10,07	41,08	0,00	0,10	0,50		14,33	8,25	6,44	0,85
Итого за Ужин			605	29,72	23,80	98,92	745,83	0,67	8,90	1 584,85	3,86	455,57	596,63	146,36	7,68

## Второй ужин

Кефир 200		470	200	6,00	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	44,00		240,00	190,00	28,00	0,20
Итого за Второй ужин			200	6,00	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	44,00		240,00	190,00	28,00	0,20

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	106,38	74,26	430,60	2 922,78
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	15,981								
Второй завтрак	3,216	2,75	239,53	2 127,52	10,85	1 689,67	2 010,05	543,65	35,79
Обед	36,508								
Полдник	15,355								
Ужин	25,518								
Второй ужин	3,421								

Врач диетолог

Травникова Елена Валерьевна



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

## Меню

среда

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Завтрак</b>														
Варенье	814	30			16,50	66,00	0,00		0,90	0,09	3,00	3,00	2,10	0,27
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 250	227,06	250	8,27	8,27	40,72	274,53	0,11	1,33	57,50	0,77	172,28	153,87	26,39	0,55
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	3,75	0,50	25,00	120,00	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Итого за Завтрак		560	16,29	33,72	108,46	809,05	0,36	2,33	215,52	1,37	370,50	346,57	80,14	3,96
<b>Второй завтрак</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 Второй завтрак		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>														
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 кураги 200	494	200	1,04	0,06	21,00	86,80	0,02	0,80	116,60	1,10	41,34	29,21	23,03	0,67
Плов из отварной говядины 250	330	250	20,33	23,86	50,24	497,92	0,17	2,21	201,32	5,03	31,84	274,37	62,47	3,17
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,75	0,50	25,00	120,00	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 60 г	13,08	60	3,90	0,60	24,60	126,00	0,26			0,20	43,80	75,00	24,00	1,70
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 250	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		910	32,61	35,38	137,24	1 006,72	0,76	36,03	557,82	8,67	269,12	537,21	173,35	8,96
<b>Полдник</b>														
Булочка 100	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
Молоко кипяченое 200	469	200	6,00	5,00	9,40	110,00	0,08	2,00	44,00	0,20	240,00	180,00	28,00	0,20
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,75	0,50	25,00	120,00	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Итого за Полдник		350	18,85	17,62	96,26	634,89	0,42	2,28	81,67	5,36	355,52	361,30	65,60	3,23
<b>Ужин</b>														
Печень говяжья по-строгановски	356	100	17,20	15,72	6,22	235,77	0,01	0,09	33,01	3,61	27,88	304,08	18,71	6,49
Пюре картофельное с морковью 190	378,1	190	3,38	7,89	23,12	185,61	0,15	24,08	899,48	0,79	84,63	127,32	62,81	1,62
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,75	0,50	25,00	120,00	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 60 г	13,08	60	3,90	0,60	24,60	126,00	0,26			0,20	43,80	75,00	24,00	1,70
Чай с сахаром 200	457	200	0,20		10,07	41,08	0,00	0,10	0,50		14,33	8,25	6,44	0,85
Итого за Ужин		600	28,43	24,71	89,01	708,46	0,62	24,27	932,99	4,70	233,14	579,15	132,46	12,45
<b>Второй ужин</b>														
Снежок 200	470	200	5,20	5,00	22,00	154,00	0,06	1,80	44,00		242,00	188,00	30,00	0,20
Итого за Второй ужин		200	5,20	5,00	22,00	154,00	0,06	1,80	44,00		242,00	188,00	30,00	0,20

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	103,56	117,08	493,44	3 491,12
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	23,175								
Второй завтрак	5,099	2,31	86,71	1 872,01	20,90	1 486,28	2 068,23	565,55	30,00
Обед	28,837								
Полдник	18,186								
Ужин	20,293								
Второй ужин	4,411								

Врач диетолог

Травникова Елена Валерьевна

диет.сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна



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

# Меню

четверг

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Завтрак</b>														
Суп молочный с рисом 280г	54,2	280	7,39	7,14	26,43	202,87	0,10	1,96	55,72	0,26	243,22	208,89	38,95	0,43
Сыр порционный 20г	12	20шт.	5,36	5,04		66,80	0,00		35,80	0,04	200,00	108,00	10,00	0,22
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,75	0,50	25,00	120,00	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		550	18,20	13,93	63,85	458,25	0,32	2,56	103,02	0,44	577,80	434,64	82,39	3,35
<b>Второй завтрак</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 Второй завтрак		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 свежих яблок 200	486	200	0,08	0,08	11,96	49,40	0,01	2,00	1,00	0,04	12,04	2,21	3,72	0,15
Котлеты рыбные любительские 100	308	100	15,45	6,44	6,74	148,62	0,15	1,95	249,66	1,42	81,49	258,24	53,65	1,81
Макаронные изделия отварные 180 гр	256,05	180	6,20	6,49	44,18	261,71	0,10		36,45	0,08	24,37	55,67	10,51	0,84
Салат 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
Суп из овощей со сметаной 250	117	250	2,08	7,30	11,41	120,31	0,07	20,56	100,04	2,33	48,59	57,18	24,51	0,85
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,75	0,50	25,00	120,00	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 60 г	13,08	60	3,90	0,60	24,60	126,00	0,26			0,20	43,80	75,00	24,00	1,70
Итого за Обед		940	33,05	27,70	135,64	936,72	0,86	39,07	464,82	6,89	290,46	563,34	158,22	7,95
<b>Полдник</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
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,75	0,50	25,00	120,00	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Шанежка с картофелем	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		350	12,94	10,16	109,07	592,51	0,40	17,96	54,59	1,71	153,81	225,07	61,40	6,12
<b>Ужин</b>														
Капуста тушеная	311	200	4,65	8,53	14,51	154,44	0,08	102,00	82,52	3,87	116,96	83,26	41,38	1,57
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
Тефтели 100 г	5 331	100шт.	14,97	20,96	15,11	309,93	0,17	2,73	4,64	4,76	57,22	181,43	27,74	2,59
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,75	0,50	25,00	120,00	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 60 г	13,08	60	3,90	0,60	24,60	126,00	0,26			0,20	43,80	75,00	24,00	1,70
Итого за Ужин		610	27,37	30,64	89,96	755,97	0,72	107,73	87,76	9,12	292,48	406,40	118,62	7,80
<b>Второй ужин</b>														
Кефир 200	470	200	6,00	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	44,00		240,00	190,00	28,00	0,20
Итого за Второй ужин		200	6,00	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	44,00		240,00	190,00	28,00	0,20

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	98,36	88,23	426,12	2 937,45
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	15,6								
Второй завтрак	3,2	2,45	188,71	764,19	18,57	1 586,56	1 841,45	466,63	26,63
Обед	31,889								
Полдник	20,171								
Ужин	25,736								
Второй ужин	3,404								

Врач диетолог \_\_\_\_\_ Травникова Елена Валерьевна  
 диет.сестра \_\_\_\_\_ Черепанцева Ксения Алексеевна



Директор  
ОБД18 Дети 12-18лет Морозов А.В.

## Меню

пятница

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Завтрак</b>														
Джем		814	30	0,12	19,50	75,00					4,20	2,70	2,10	0,39
Каша ячневая молочная вязкая 250		220,07	250	9,30	8,61	49,49	0,21	1,38	58,60	1,03	218,46	314,29	47,74	1,20
Масло сливочное 30 гр		79,08	30	0,30	21,75	0,42	0,00		135,00	0,30	7,20	9,00	0,15	0,30
Хлеб пшеничный 50г		13,6	50	3,75	0,50	25,00	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	0,00	2,98	0,64	0,01	17,21	9,83	7,30	0,94
Итого за Завтрак			560	13,89	30,87	104,54	0,42	4,36	194,24	1,43	309,57	400,32	77,80	4,62
<b>Второй завтрак</b>														
Груши 200		82	200	0,80	0,28	24,26	0,04	10,00	4,00	0,80	38,00	32,00	24,00	4,60
Итого за Второй завтрак			200	0,80	0,28	24,26	0,04	10,00	4,00	0,80	38,00	32,00	24,00	4,60
<b>Обед</b>														
Биточки из птицы 100		372	100шт.	16,54	5,14	10,46	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	0,01	2,00	1,00	0,04	12,04	2,21	3,72	0,15
Морковь отварная с растительным маслом 100г		612,03	100	0,95	5,04	6,92	0,07	5,10	851,70	2,79	52,02	56,20	38,76	0,71
Пюре картофельное 180		377	180	3,93	7,16	26,11	0,13	30,61	42,42	0,12	52,09	114,72	38,87	1,43
Суп картофельный с макаронными изделиями 250		116	250	2,73	2,94	20,91	0,09	16,50	81,43	1,17	32,63	63,46	26,16	1,00
Хлеб пшеничный 50г		13,6	50	3,75	0,50	25,00	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 60 г		13,08	60	3,90	0,60	24,60	0,26			0,20	43,80	75,00	24,00	1,70
Итого за Обед			940	31,88	21,46	125,96	0,90	54,46	982,21	6,09	322,63	548,04	176,90	8,71
<b>Полдник</b>														
Молоко кипяченое 200		469	200	6,00	5,00	9,40	0,08	2,00	44,00	0,20	240,00	180,00	28,00	0,20
Пирожок печеный с яблоком 100г		687,03	100шт.	6,50	5,98	49,79	0,11	4,13	45,63	1,06	36,01	81,43	15,00	1,11
Хлеб пшеничный 50г		13,6	50	3,75	0,50	25,00	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Итого за Полдник			350	16,25	11,48	84,19	0,39	6,13	89,63	1,36	338,51	326,93	63,50	3,11
<b>Ужин</b>														
Кисель из яблок густой		593	50	0,05	0,05	38,94	0,00	1,13	0,56	0,02	5,68	4,32	1,49	0,09
Напиток брусничный 200мл		498	200			11,80		3,30			9,20	0,01	2,00	0,03
Омлет с сыром		275	60 шт.	8,35	9,71	1,27	0,04	0,21	125,11	0,62	173,41	162,07	13,56	1,03
Сырники из творога запеченные 180г		286	180	29,47	12,73	41,60	0,11	0,84	115,05	1,82	286,05	394,98	43,18	1,20
Хлеб пшеничный 50г		13,6	50	3,75	0,50	25,00	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 60 г		13,08	60	3,90	0,60	24,60	0,26			0,20	43,80	75,00	24,00	1,70
Итого за Ужин			600	45,51	23,58	143,22	0,61	5,48	240,73	2,76	580,64	700,87	104,73	5,85
<b>Второй ужин</b>														
Снежок 200		470	200	5,20	5,00	22,00	0,06	1,80	44,00		242,00	188,00	30,00	0,20
Итого за Второй ужин			200	5,20	5,00	22,00	0,06	1,80	44,00		242,00	188,00	30,00	0,20

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	113,53	92,67	504,17	3 310,70
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
Завтрак	22,885	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Второй завтрак	3,443	2,43	82,22	1 554,81	12,44	1 831,36	2 195,16	476,92	27,09
Обед	27,166								
Полдник	15,69								
Ужин	26,163								
Второй ужин	4,652								

Врач диетолог

Травникова Елена Валерьевна



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

## Меню

суббота

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Завтрак</b>														
Кофейный напиток с молоком 200мл	721,17	200	3,45	2,50	17,95	110,00	0,06	1,00	22,00	0,15	123,10	119,00	26,20	0,36
Масло сливочное 30 гр	79,08	30	0,30	21,75	0,42	198,60	0,00		135,00	0,30	7,20	9,00	0,15	0,30
Суп молочный с геркулесом 280	121,12	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
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,75	0,50	25,00	120,00	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Итого за Завтрак		560	13,91	30,85	63,87	593,52	0,40	2,40	197,70	0,97	378,52	374,27	89,76	3,23
<b>Второй завтрак</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 Второй завтрак		200			23,40	94,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
<b>Обед</b>														
Биточки мясные паровые 100	206	100шт.	15,11	14,02	9,00	222,52	0,16		0,07	1,34	29,16	162,38	23,66	2,65
Борщ с картофелем и сметаной 250	94	250	2,39	7,31	15,94	139,91	0,07	14,76	120,74	2,40	56,32	63,85	29,88	1,36
Икра кабачковая 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
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,75	0,50	25,00	120,00	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 60 г	13,08	60	3,90	0,60	24,60	126,00	0,26			0,20	43,80	75,00	24,00	1,70
Итого за Обед		940	32,75	35,79	138,82	1 013,25	1,03	15,56	297,82	7,31	323,94	595,02	245,61	13,24
<b>Полдник</b>														
Компот из изюма 200	494	200	0,46	0,10	24,24	96,20					25,34	25,81	10,43	0,63
Пирожок печеный с капустой	687,12	100шт.	7,07	5,91	47,65	281,53	0,11	18,13	44,83	1,02	48,84	89,83	17,85	1,11
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,75	0,50	25,00	120,00	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Итого за Полдник		350	11,28	6,51	96,89	497,73	0,31	18,13	44,83	1,12	136,67	180,14	48,78	3,54
<b>Ужин</b>														
Котлеты рыбные 100г	307	100шт.	14,87	5,06	15,17	165,00	2,61	0,25	10,90	1,26	87,10	182,38	33,44	1,10
Рис с овощами	909	180	3,98	10,58	38,58	266,21	0,06	3,10	167,00	4,61	20,71	98,38	35,54	0,81
Соус красный основной	603	50	0,54	0,80	4,16	26,92	0,01	0,30	52,90	0,12	6,96	8,63	3,57	0,19
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,75	0,50	25,00	120,00	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 60 г	13,08	60	3,90	0,60	24,60	126,00	0,26			0,20	43,80	75,00	24,00	1,70
Чай с сахаром 200	457	200	0,20		10,07	41,08	0,00	0,10	0,50		14,33	8,25	6,44	0,85
Итого за Ужин		640	27,25	17,54	117,58	745,21	3,15	3,75	231,30	6,29	235,40	437,14	123,48	6,44
<b>Второй ужин</b>														
Кефир 200	470	200	6,00	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	44,00		240,00	190,00	28,00	0,20
Итого за Второй ужин		200	6,00	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	44,00		240,00	190,00	28,00	0,20

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	91,19	95,69	448,55	3 043,71
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	19,5								
Второй завтрак	3,088	5,00	45,23	815,67	15,89	1 328,53	1 790,57	543,64	29,45
Обед	33,29								
Полдник	16,353								
Ужин	24,483								
Второй ужин	3,285								

Врач диетолог

Травникова Елена Валерьевна

диет.сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна



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

## Меню

воскресенье

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Завтрак</b>														
Каша манная молочная жидкая 250	227,06	250	8,27	8,27	40,72	274,53	0,11	1,33	57,50	0,77	172,28	153,87	26,39	0,55
Масло сливочное 20 гр	79	20шт.	0,20	14,50	0,28	132,40	0,00		90,00	0,20	4,80	6,00	0,10	0,20
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,75	0,50	25,00	120,00	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
Яйцо варёное	551,1	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	17,42	27,87	76,35	630,53	0,34	1,43	253,04	1,31	275,91	318,61	58,23	4,40

<b>Второй завтрак</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 Второй завтрак		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	0,64		22,92	94,24	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	100шт.	16,38	13,27	7,50	215,01	0,16		0,08	0,50	26,13	173,51	24,19	2,75
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,75	0,50	25,00	120,00	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 60 г	13,08	60	3,90	0,60	24,60	126,00	0,26			0,20	43,80	75,00	24,00	1,70
Итого за Обед		940	35,81	30,16	125,56	930,88	0,89	52,81	609,48	5,26	465,58	634,81	188,14	10,31

<b>Полдник</b>														
Булочка 100	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
Напиток лимонный 200	646	200	0,48	0,02	24,14	101,44	0,01	6,40	0,32	0,03	16,51	3,53	4,06	0,26
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,75	0,50	25,00	120,00	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Итого за Полдник		350	13,33	12,63	111,00	626,33	0,35	6,68	37,99	5,19	132,03	184,83	41,66	3,29

<b>Ужин</b>														
Компот из свежих груш 200	486	200	0,08	0,03	12,43	51,40	0,00	1,00	0,40	0,08	12,19	3,21	4,22	0,49
Оладьи из печени по-купецки 100	357	100шт.	17,95	8,39	17,71	222,77	0,05	0,59	145,56	1,32	26,69	304,72	23,46	6,19
Пюре картофельное 200	377,11	200	4,36	8,02	29,00	206,49	0,15	34,00	47,58	0,14	57,61	127,46	43,15	1,59
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,75	0,50	25,00	120,00	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 60 г	13,08	60	3,90	0,60	24,60	126,00	0,26			0,20	43,80	75,00	24,00	1,70
Итого за Ужин		610	30,04	17,54	108,74	726,66	0,67	35,59	193,54	1,83	202,79	574,86	115,34	11,77

<b>Второй ужин</b>														
Молоко кипяченое 200	469	200	6,00	5,00	9,40	110,00	0,08	2,00	44,00	0,20	240,00	180,00	28,00	0,20
Итого за Второй ужин		200	6,00	5,00	9,40	110,00	0,08	2,00	44,00	0,20	240,00	180,00	28,00	0,20

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	103,40	93,99	450,66	3 118,39
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	20,22								
Второй завтрак	3,014	2,39	118,50	1 148,05	14,19	1 348,31	1 915,13	449,37	31,17
Обед	29,851								
Полдник	20,085								
Ужин	23,302								
Второй ужин	3,527								

Врач диетолог

Травникова Елена Валерьевна

"Утверждаю"

Директор

Морозов А.В.

ОВД18 Дети 12-18лет

## Меню

понедельник

2

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<b>Завтрак</b>															
Джем		814	30	0,12	19,50	75,00					4,20	2,70	2,10	0,39	
Каша ячневая молочная вязкая 250		220,07	250	9,30	8,61	49,49	320,53	0,21	1,38	58,60	1,03	218,46	314,29	47,74	1,20
Сыр порционный 20г		12	20шт.	5,36	5,04		66,80	0,00		35,80	0,04	200,00	108,00	10,00	0,22
Хлеб пшеничный 50г		13,6	50	3,75	0,50	25,00	120,00	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			550	20,23	15,40	106,41	650,91	0,44	1,98	105,90	1,21	557,24	542,74	93,28	4,51
<b>Второй завтрак</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 Второй завтрак			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	100шт.	16,60	18,71	15,10	293,88	0,17	0,24	5,35	3,12	81,04	200,56	31,61	2,71
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
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 картофельный с растительным маслом 100г		35	100	1,92	5,37	15,09	116,10	0,08	18,50	0,02	2,21	14,77	58,68	21,77	0,90
Суп гороховый со сметаной 250		127	250	8,26	5,33	22,65	172,53	0,35	6,05	99,82	1,21	48,90	108,05	41,85	2,81
Хлеб пшеничный 50г		13,6	50	3,75	0,50	25,00	120,00	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 60 г		13,08	60	3,90	0,60	24,60	126,00	0,26			0,20	43,80	75,00	24,00	1,70
Итого за Обед			940	39,05	41,08	163,94	1 188,96	1,14	27,89	388,79	12,54	313,06	634,38	198,29	11,39
<b>Полдник</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
Хлеб пшеничный 50г		13,6	50	3,75	0,50	25,00	120,00	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Шанежка с картофелем		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			350	12,94	10,16	109,07	592,51	0,40	17,96	54,59	1,71	153,81	225,07	61,40	6,12
<b>Ужин</b>															
Капуста тушеная		311	200	4,65	8,53	14,51	154,44	0,08	102,00	82,52	3,87	116,96	83,26	41,38	1,57
Фрикадельки мясные паровые		256	100	16,38	13,27	7,50	215,01	0,16		0,08	0,50	26,13	173,51	24,19	2,75
Хлеб пшеничный 50г		13,6	50	3,75	0,50	25,00	120,00	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 60 г		13,08	60	3,90	0,60	24,60	126,00	0,26			0,20	43,80	75,00	24,00	1,70
Чай с сахаром 200		457	200	0,20		10,07	41,08	0,00	0,10	0,50		14,33	8,25	6,44	0,85
Итого за Ужин			610	28,88	22,90	81,68	656,53	0,71	102,10	83,10	4,66	263,72	404,52	116,51	8,67
<b>Второй ужин</b>															
Снежок 200		470	200	5,20	5,00	22,00	154,00	0,06	1,80	44,00		242,00	188,00	30,00	0,20
Итого за Второй ужин			200	5,20	5,00	22,00	154,00	0,06	1,80	44,00		242,00	188,00	30,00	0,20

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	108,49	95,21	523,57	3 420,91
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	19,027								
Второй завтрак	5,203	2,84	171,72	716,38	20,93	1 545,83	2 050,70	583,48	32,09
Обед	34,756								
Полдник	17,32								
Ужин	19,192								
Второй ужин	4,502								

Врач диетолог

Травникова Елена Валерьевна

"Утверждаю"

Директор

Морозов А.В.

ОВД18 Дети 12-18лет

## Меню

вторник

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<b>Завтрак</b>															
Кофейный напиток с молоком 200мл		721,17	200	3,45	2,50	17,95	110,00	0,06	1,00	22,00	0,15	123,10	119,00	26,20	0,36
Масло сливочное 30 гр		79,08	30	0,30	21,75	0,42	198,60	0,00		135,00	0,30	7,20	9,00	0,15	0,30
Суп молочный с пшеном 270		121,04	270	6,66	5,62	23,33	174,35	0,19	1,35	39,60	0,17	176,57	172,49	38,41	0,74
Хлеб пшеничный 50г		13,6	50	3,75	0,50	25,00	120,00	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Итого за Завтрак			550	14,16	30,37	66,70	602,95	0,46	2,35	196,60	0,71	369,37	364,99	85,26	3,20
<b>Второй завтрак</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 Второй завтрак			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			100шт.	15,58	6,75	9,40	217,29	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 картофельный с рыбными фрикадельками 250/35 гр		124	285	9,25	3,50	18,83	144,71	1,48	22,17	93,95	1,21	45,72	144,51	42,15	1,47
Хлеб пшеничный 50г		13,6	50	3,75	0,50	25,00	120,00	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 60 г		13,08	60	3,90	0,60	24,60	126,00	0,26			0,20	43,80	75,00	24,00	1,70
Итого за Обед			975	35,23	20,22	111,03	835,68	2,20	56,42	448,93	5,20	289,67	546,53	163,31	8,81
<b>Полдник</b>															
Булочка 100		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
Сок фруктовый 200		501	200			23,40	94,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Хлеб пшеничный 50г		13,6	50	3,75	0,50	25,00	120,00	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Итого за Полдник			350	12,85	12,62	110,26	618,89	0,36	4,28	37,69	5,36	129,52	195,30	45,60	5,83
<b>Ужин</b>															
Каша перловая рассыпчатая 180		402,27	180	5,35	8,81	37,60	251,03	0,07		50,85	0,12	24,11	185,24	22,58	1,04
Котлеты рыбные любительские 100		308	100	15,45	6,44	6,74	148,62	0,15	1,95	249,66	1,42	81,49	258,24	53,65	1,81
Соус белый основной		537	50	0,28	1,85	1,96	26,11	0,00	0,10	11,25	0,06	5,68	3,48	1,21	0,06
Хлеб пшеничный 50г		13,6	50	3,75	0,50	25,00	120,00	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 60 г		13,08	60	3,90	0,60	24,60	126,00	0,26			0,20	43,80	75,00	24,00	1,70
Чай с лимоном 200/10/7		459	200	0,42	0,01	10,13	43,53	0,00	2,98	0,64	0,01	17,21	9,83	7,30	0,94
Итого за Ужин			640	29,15	18,21	106,03	715,28	0,69	5,03	312,40	1,91	234,78	596,29	129,25	7,34
<b>Второй ужин</b>															
Молоко кипяченое 200		469	200	6,00	5,00	9,40	110,00	0,08	2,00	44,00	0,20	240,00	180,00	28,00	0,20
Итого за Второй ужин			200	6,00	5,00	9,40	110,00	0,08	2,00	44,00	0,20	240,00	180,00	28,00	0,20

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	98,19	86,70	427,68	2 996,80
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины			Минералы				
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	20,12								
Второй завтрак	3,804	3,83	80,08	1 043,62	14,19	1 301,34	1 915,11	475,42	29,98
Обед	27,886								
Полдник	20,652								
Ужин	23,868								
Второй ужин	3,671								

Врач диетолог

Травникова Елена Валерьевна



"Утверждаю"

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

## Меню

среда

2

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Завтрак</b>														
Варенье	814	30			16,50	66,00	0,00		0,90	0,09	3,00	3,00	2,10	0,27
Каша пшеничная молочная жидкая 250	230,05	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
Сыр порционный 20г	12	20шт	5,36	5,04		66,80	0,00		35,80	0,04	200,00	108,00	10,00	0,22
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,75	0,50	25,00	120,00	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		550	16,35	13,33	83,28	521,57	0,42	1,23	90,30	0,97	425,47	373,28	56,05	4,79

<b>Второй завтрак</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 Второй завтрак		200			23,40	94,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80

<b>Обед</b>														
Биточки оригинальные паровые		100шт.	16,00	8,89	10,16	213,31	0,15	0,24	14,32	0,47	68,39	176,03	25,99	2,33
Компот из изюма 200	494	200	0,46	0,10	24,24	96,20					25,34	25,81	10,43	0,63
Макаронные изделия отварные 180 гр	256,05	180	6,20	6,49	44,18	261,71	0,10		36,45	0,08	24,37	55,67	10,51	0,84
Морковь отварная с растительным маслом 100г	612,03	100	0,95	5,04	6,92	84,49	0,07	5,10	851,70	2,79	52,02	56,20	38,76	0,71
Суп из овощей со сметаной 250	117	250	2,08	7,30	11,41	120,31	0,07	20,56	100,04	2,33	48,59	57,18	24,51	0,85
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,75	0,50	25,00	120,00	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 60 г	13,08	60	3,90	0,60	24,60	126,00	0,26			0,20	43,80	75,00	24,00	1,70
Итого за Обед		940	33,34	28,91	146,51	1 022,02	0,86	25,90	1 002,51	5,97	325,01	510,38	154,71	8,88

<b>Полдник</b>														
Кисель из концентрата 200	484	200	0,10		19,68	78,72					9,02	0,01	2,00	0,00
Пирожок печеный с яблоком 100г	687,03	100шт.	6,50	5,98	49,79	289,45	0,11	4,13	45,63	1,06	36,01	81,43	15,00	1,11
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,75	0,50	25,00	120,00	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Итого за Полдник		350	10,34	6,48	94,47	488,17	0,31	4,13	45,63	1,16	107,54	145,94	37,50	2,92

<b>Ужин</b>														
Биточек рубленый из говядины 100	66	100шт.	16,60	18,71	15,10	293,88	0,17	0,24	5,35	3,12	81,04	200,56	31,61	2,71
Картофель отварной с маслом 200	152,08	200	3,94	10,38	32,13	237,11	0,16	39,42	0,04	4,24	25,60	114,51	45,69	1,82
Сок фруктовый 200	501	200			23,40	94,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,75	0,50	25,00	120,00	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 60 г	13,08	60	3,90	0,60	24,60	126,00	0,26			0,20	43,80	75,00	24,00	1,70
Итого за Ужин		610	28,19	30,19	120,23	871,00	0,82	43,66	5,41	7,86	226,94	468,57	129,79	10,83

<b>Второй ужин</b>														
Снежок 200	470	200	5,20	5,00	22,00	154,00	0,06	1,80	44,00		242,00	188,00	30,00	0,20
Итого за Второй ужин		200	5,20	5,00	22,00	154,00	0,06	1,80	44,00		242,00	188,00	30,00	0,20

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	93,42	83,91	489,88	3 150,76
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	16,554								
Второй завтрак	2,983	2,49	80,71	1 187,88	16,15	1 340,96	1 700,17	416,04	30,40
Обед	32,437								
Полдник	15,494								
Ужин	27,644								
Второй ужин	4,888								

Врач диетолог

*Е.В. Травникова*

Травникова Елена Валерьевна

диет.сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"

Директор

ОВД18 Дети 12-18лет

Морозов А.В.

## Меню

четверг

2

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Завтрак</b>														
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 230г	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
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
Омлет натуральный 50	268,08	50шт.	4,39	5,86	1,14	75,12	0,03	0,19	90,80	0,57	41,59	83,11	6,43	0,79
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,75	0,50	25,00	120,00	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Итого за Завтрак		550	18,71	30,62	96,54	740,92	0,36	2,17	246,92	1,20	356,86	432,44	96,13	4,44
<b>Второй завтрак</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 Второй завтрак		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>														
Винегрет овощной 100	47	100	1,56	4,46	7,11	76,35	0,05	7,48	111,29	2,03	31,25	43,93	20,93	0,83
Компот из свежих груш 200	486	200	0,08	0,03	12,43	51,40	0,00	1,00	0,40	0,08	12,19	3,21	4,22	0,49
Котлета мясная в панировке	416	100шт.	16,59	18,70	15,10	293,88	0,17	0,24	5,35	3,12	76,26	200,56	31,32	2,67
Пюре картофельное 180	377	180	3,93	7,16	26,11	185,28	0,13	30,61	42,42	0,12	52,09	114,72	38,87	1,43
Суп картофельный с крупой 250	115	250	2,38	3,14	17,01	106,61	0,09	16,50	81,43	1,25	33,43	71,16	31,01	1,06
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,75	0,50	25,00	120,00	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 60 г	13,08	60	3,90	0,60	24,60	126,00	0,26			0,20	43,80	75,00	24,00	1,70
Итого за Обед		940	32,19	34,59	127,35	959,52	0,92	55,83	240,89	6,90	311,52	573,07	170,84	9,97
<b>Полдник</b>														
Напиток брусничный 200мл	498	200			11,80	50,12		3,30			9,20	0,01	2,00	0,03
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,75	0,50	25,00	120,00	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Шанежка с картофелем	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		350	12,94	10,16	97,47	548,63	0,38	17,26	54,57	1,51	149,01	211,08	55,40	3,35
<b>Ужин</b>														
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	0,64		22,92	94,24	0,02		116,60	1,10	41,34	29,21	23,03	0,67
Соус красный основной	603	50	0,54	0,80	4,16	26,92	0,01	0,30	52,90	0,12	6,96	8,63	3,57	0,19
Тефтели 100 г	5 331	100шт.	14,97	20,96	15,11	309,93	0,17	2,73	4,64	4,76	57,22	181,43	27,74	2,59
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,75	0,50	25,00	120,00	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 60 г	13,08	60	3,90	0,60	24,60	126,00	0,26			0,20	43,80	75,00	24,00	1,70
Итого за Ужин		640	30,36	29,16	128,08	905,12	0,95	3,03	206,54	6,35	261,64	521,85	208,38	11,31
<b>Второй ужин</b>														
Кефир 200	470	200	6,00	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	44,00		240,00	190,00	28,00	0,20
Итого за Второй ужин		200	6,00	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	44,00		240,00	190,00	28,00	0,20

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	102,38	110,19	497,92	3 432,19
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	21,587								
Второй завтрак	5,186	2,78	99,68	832,92	16,76	1 335,02	1 984,44	642,75	30,49
Обед	27,957								
Полдник	15,985								
Ужин	26,371								
Второй ужин	2,914								

Врач диетолог

Травникова Елена Валерьевна

"Утверждаю"

Директор

ОВД18 Дети 12-18лет

Морозов А.В.

## Меню

пятница

2

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Завтрак</b>														
Джем	814	30	0,12		19,50	75,00					4,20	2,70	2,10	0,39
Каша манная молочная жидкая 250	227,06	250	8,27	8,27	40,72	274,53	0,11	1,33	57,50	0,77	172,28	153,87	26,39	0,55
Сыр порционный 20г	12	20шт	5,36	5,04		66,80	0,00		35,80	0,04	200,00	108,00	10,00	0,22
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,75	0,50	25,00	120,00	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		550	17,70	13,81	95,29	577,41	0,32	1,43	93,80	0,91	453,31	337,31	65,43	3,81
<b>Второй завтрак</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 Второй завтрак		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 250	328,31	250	22,13	25,44	26,41	422,78	0,25	30,34	26,53	4,55	39,87	287,48	60,23	4,36
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 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
Рассольник Ленинградский со сметаной 250	100	250	2,38	7,40	17,41	146,71	0,08	16,79	97,43	2,34	37,53	68,92	27,70	1,03
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,75	0,50	25,00	120,00	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 60 г	13,08	60	3,90	0,60	24,60	126,00	0,26			0,20	43,80	75,00	24,00	1,70
Итого за Обед		910	34,60	43,93	118,54	1 017,63	0,84	77,13	240,64	12,78	273,03	556,31	171,47	10,16
<b>Полдник</b>														
Булочка 100	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
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
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,75	0,50	25,00	120,00	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Итого за Полдник		350	13,89	12,68	107,86	611,69	0,36	1,08	154,27	6,26	156,86	210,51	60,63	3,70
<b>Ужин</b>														
Кисель	700	200	0,13		42,06	168,24					0,33			0,05
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком 100г	40	100	2,66	7,19	10,19	117,54	0,08	10,25	234,36	2,86	25,05	67,71	24,38	0,90
Соус молочный сладкий 50	406	50	1,34	2,42	8,27	61,19	0,02	0,38	17,25	0,09	46,50	36,07	5,71	0,08
Сырники из творога запеченные 180г	286	180	29,47	12,73	41,60	401,57	0,11	0,84	115,05	1,82	286,05	394,98	43,18	1,20
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,75	0,50	25,00	120,00	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 60 г	13,08	60	3,90	0,60	24,60	126,00	0,26			0,20	43,80	75,00	24,00	1,70
Итого за Ужин		640	41,25	23,43	151,72	994,54	0,67	11,47	366,66	5,06	464,23	638,26	117,76	5,73
<b>Второй ужин</b>														
Снежок 200	470	200	5,20	5,00	22,00	154,00	0,06	1,80	44,00		242,00	188,00	30,00	0,20
Итого за Второй ужин		200	5,20	5,00	22,00	154,00	0,06	1,80	44,00		242,00	188,00	30,00	0,20

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	112,65	98,84	518,81	3 449,27
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	16,74								
Второй завтрак	2,725	2,27	96,90	899,39	25,21	1 603,43	1 944,39	453,29	26,40
Обед	29,503								
Полдник	17,734								
Ужин	28,833								
Второй ужин	4,465								

Врач диетолог

*Ск*

Травникова Елена Валерьевна

Директор

ОВД18 Дети 12-18 лет

Морозов А.В.

Меню

суббота

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Завтрак</b>														
Кофейный напиток с молоком 200мл	721,17	200	3,45	2,50	17,95	110,00	0,06	1,00	22,00	0,15	123,10	119,00	26,20	0,36
Масло сливочное 20 гр	79	20шт.	0,20	14,50	0,28	132,40	0,00		90,00	0,20	4,80	6,00	0,10	0,20
Суп молочный с геркулесом 280	121,12	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
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,75	0,50	25,00	120,00	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Итого за Завтрак		550	13,81	23,60	63,73	527,32	0,40	2,40	152,70	0,87	376,12	371,27	89,71	3,13
<b>Второй завтрак</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 Второй завтрак		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 250	330	250	20,33	23,86	50,24	497,92	0,17	2,21	201,32	5,03	31,84	274,37	62,47	3,17
Салат из свеклы отварной с растительным маслом 100	26,05	100	1,44	6,09	8,45	93,66	0,03	9,60	1,92	2,68	36,62	41,40	21,19	1,35
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,75	0,50	25,00	120,00	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 60 г	13,08	60	3,90	0,60	24,60	126,00	0,26			0,20	43,80	75,00	24,00	1,70
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 250	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		910	31,91	37,05	141,82	1 033,43	0,72	37,35	331,86	8,22	258,50	531,28	161,01	9,45
<b>Полдник</b>														
Пирожок печеный с капустой	687,12	100шт.	7,07	5,91	47,65	281,53	0,11	18,13	44,83	1,02	48,84	89,83	17,85	1,11
Питьевой йогурт	714	200	5,88	7,00	22,56	176,00	0,08	1,20	44,00	0,14	244,00	192,00	30,00	0,20
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,75	0,50	25,00	120,00	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Итого за Полдник		350	16,70	13,41	95,21	577,53	0,39	19,33	88,83	1,26	355,34	346,33	68,35	3,11
<b>Ужин</b>														
Котлеты рыбные 100г	307	100шт.	14,87	5,06	15,17	165,00	2,61	0,25	10,90	1,26	87,10	182,38	33,44	1,10
Макаронные изделия отварные 180 гр	256,05	180	6,20	6,49	44,18	261,71	0,10		36,45	0,08	24,37	55,67	10,51	0,84
Напиток клюквенный 200	497	200	0,10	0,04	10,74	45,60	0,00	3,00	0,60	0,20	12,00	2,21	5,00	0,15
Соус красный основной	603	50	0,54	0,80	4,16	26,92	0,01	0,30	52,90	0,12	6,96	8,63	3,57	0,19
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,75	0,50	25,00	120,00	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 60 г	13,08	60	3,90	0,60	24,60	126,00	0,26			0,20	43,80	75,00	24,00	1,70
Итого за Ужин		640	29,37	13,49	123,85	745,22	3,19	3,55	100,85	1,96	236,73	388,39	97,02	5,77
<b>Второй ужин</b>														
Молоко кипяченое 200	469	200	6,00	5,00	9,40	110,00	0,08	2,00	44,00	0,20	240,00	180,00	28,00	0,20
Итого за Второй ужин		200	6,00	5,00	9,40	110,00	0,08	2,00	44,00	0,20	240,00	180,00	28,00	0,20

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	98,59	92,82	458,27	3 107,50
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	16,969								
Второй завтрак	3,669	4,83	74,62	722,24	13,32	1 504,69	1 849,27	468,09	26,27
Обед	33,256								
Полдник	18,585								
Ужин	23,981								
Второй ужин	3,54								

Врач диетолог

Травникова Елена Валерьевна

"Утверждаю"

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

# Меню

воскресенье

2

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

## Завтрак

Каша пшениная молочная жидкая 250г	233	250	7,94	8,47	36,38	258,00	0,28	1,13	52,88	0,19	155,57	190,50	48,12	1,19
Сыр порционный 20г	12	20шт.	5,36	5,04		66,80	0,00		35,80	0,04	200,00	108,00	10,00	0,22
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,75	0,50	25,00	120,00	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
Яйцо вареное	551,1	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	23,75	19,86	74,08	575,90	0,54	1,73	205,22	0,62	512,15	502,25	96,36	5,11

## Второй завтрак

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 Второй завтрак		200			23,40	94,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80

## Обед

Борщ с картофелем и сметаной 250	94	250	2,39	7,31	15,94	139,91	0,07	14,76	120,74	2,40	56,32	63,85	29,88	1,36
Каша гречневая рассыпчатая 180	202	180	6,55	6,30	36,28	228,03	0,29		32,40	0,08	49,82	163,08	109,55	4,37
Компот из смеси сухофруктов 200	495	200	0,64		22,92	94,24	0,02		116,60	1,10	41,34	29,21	23,03	0,67
Салат картофельный с огурцами солеными 100	43	100	1,59	6,30	11,75	110,69	0,06	14,57	77,67	2,73	17,67	50,55	21,32	0,79
Фрикадельки мясные паровые	256	100шт.	16,38	13,27	7,50	215,01	0,16		0,08	0,50	26,13	173,51	24,19	2,75
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,75	0,50	25,00	120,00	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 60 г	13,08	60	3,90	0,60	24,60	126,00	0,26			0,20	43,80	75,00	24,00	1,70
Итого за Обед		940	35,20	34,28	143,98	1 033,87	1,07	29,32	347,50	7,09	297,58	619,70	252,46	13,45

## Полдник

Кофейный напиток 200	464	200	1,72	1,25	13,91	74,70	0,03	0,50	11,00	0,07	68,79	58,92	14,46	0,19
Пирожок печеный с яблоком 100г	687,03	100шт.	6,50	5,98	49,79	289,45	0,11	4,13	45,63	1,06	36,01	81,43	15,00	1,11
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,75	0,50	25,00	120,00	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Итого за Полдник		350	11,96	7,73	88,70	484,15	0,34	4,63	56,63	1,23	167,31	204,86	49,96	3,10

## Ужин

Биточки из птицы 100	372	100шт.	16,54	5,14	10,46	212,12	0,14	0,26	5,66	1,67	67,55	171,96	24,90	1,91
Капуста тушеная	311	200	4,65	8,53	14,51	154,44	0,08	102,00	82,52	3,87	116,96	83,26	41,38	1,57
Компот из св груш 200гр	486	200	0,08	0,03	12,43	51,42	0,00	1,00	0,40	0,08	12,19	3,21	4,22	0,49
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,75	0,50	25,00	120,00	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 60 г	13,08	60	3,90	0,60	24,60	126,00	0,26			0,20	43,80	75,00	24,00	1,70
Итого за Ужин		610	28,93	14,80	87,00	663,98	0,69	103,26	88,58	5,92	303,00	397,92	115,00	7,47

## Второй ужин

Кефир 200	470	200	6,00	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	44,00		240,00	190,00	28,00	0,20
Итого за Второй ужин		200	6,00	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	44,00		240,00	190,00	28,00	0,20

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	105,84	81,67	425,15	2 951,90
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	19,51								
Второй завтрак	3,184	2,74	144,33	741,95	15,07	1 534,03	1 928,72	549,77	32,13
Обед	35,024								
Полдник	16,401								
Ужин	22,493								
Второй ужин	3,388								

Врач диетолог

Травникова Елена Валерьевна

диет.сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна