

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» мая 2022 г.

А.В.Морозов

«28» мая 2022 г.

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

МБОУ СКОШИ ЧГО г. Чайковский

(7-11 лет), (12-18 лет)

Весна - Лето 2022 года.



Директор Миронов А.В.

ОВД11 Дети 7-11 лет

Меню

понедельник

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Джем	814	30	0,12		19,50	75,00					4,20	2,70	2,10	0,39
Каша геркулесовая вязкая 200	212	200	9,12	12,64	39,35	309,50	0,24	1,10	69,20	0,91	163,49	246,32	72,97	1,76
Кофейный напиток с молоком 200мл	721,17	200	3,45	2,50	17,95	110,00	0,06	1,00	22,00	0,15	123,10	119,00	26,20	0,36
Масло сливочное 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
Яблоки свежие 200	752	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 Завтрак		700	17,44	30,94	121,68	840,90	0,57	22,10	191,20	1,76	390,09	460,52	139,87	5,71

Обед														
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 90	339,02	90	16,38	14,38	14,44	251,91	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	217,76	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	69,54	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	91,88	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	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	32,58	29,72	129,07	919,90	0,71	24,54	232,77	5,17	323,15	489,55	127,57	8,29

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	50,02	60,66	250,75	1 760,81
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	47,757								
Обед	52,243	1,28	46,64	423,97	6,93	713,24	950,07	267,44	14,00

Врач диетолог

Травникова Елена Валерьевна

диет.сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна



Директор
ОВД11 Дети 7-11лет
Морозов А.В

Меню

понедельник

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед														
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 90	339,02	90	16,38	14,38	14,44	251,91	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	217,76	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	69,54	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	91,88	0,04	19,05	83,76	1,01	35,17	58,96	17,13	0,62
Хлеб пшеничный 100 г	13,06	100	7,50	1,00	50,00	240,00	0,41			0,19	125,00	129,00	41,00	3,60
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		820	36,33	30,22	154,07	1 039,90	0,92	24,54	232,77	5,27	385,65	554,05	148,07	10,09

Полдник														
Суфле из моркови с творогом 100	54,07	100	6,64	5,42	16,43	146,27	0,07	3,45	588,08	0,64	103,38	129,25	35,10	0,86
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
Яблоки свежие 200	752	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 Полдник		500	7,64	6,22	46,10	281,35	0,13	23,55	598,58	1,04	149,71	159,49	59,54	2,91

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	43,97	36,43	200,16	1 321,25
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед	78,706								
Полдник	21,294	1,05	48,08	831,35	6,31	535,36	713,54	207,61	13,00

Врач диетолог

Травникова Елена Валерьевна

диет.сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна



Директор Морозов А.В.

ОВД11 Дети 7-11лет

Меню

вторник

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
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
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		700	17,50	12,67	83,47	522,92	0,35	6,21	93,09	0,57	553,94	401,34	77,93	6,15

Обед														
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 вишни замороженной 180	491,13	180	0,27	0,04	10,64	42,55	0,00		36,00	0,27	12,92	9,91	4,23	0,23
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
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	33,92	20,14	117,95	843,89	1,06	15,95	174,42	3,29	229,93	516,97	197,87	11,27

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	51,42	32,81	201,42	1 366,81
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	38,258								
Обед	61,742	1,41	22,16	267,51	3,86	783,87	918,32	275,80	17,43

Врач диетолог

Травникова Елена Валерьевна

диет.сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"



Директор Морозов А.В.

ОВД11 Дети 7-11лет

Меню

вторник

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед														
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 вишни замороженной 180	491,13	180	0,27	0,04	10,64	42,55	0,00		36,00	0,27	12,92	9,91	4,23	0,23
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
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	33,92	20,14	117,95	843,89	1,06	15,95	174,42	3,29	229,93	516,97	197,87	11,27

Полдник														
Пудинг манный 200	249	200 шт.	9,95	9,79	57,17	359,43	0,11	0,52	88,13	1,86	100,87	140,92	22,20	1,12
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
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
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		500	15,04	12,71	113,84	634,61	0,35	4,90	105,40	2,24	223,87	255,49	56,40	5,80

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	48,96	32,85	231,79	1 478,50
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед	57,077								
Полдник	42,923	1,41	20,85	279,82	5,53	453,80	772,46	254,27	17,07

Врач диетолог

Травникова Елена Валерьевна

диет.сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна



Директор ОВД11 Дети 7-11 лет Морозов А.В

Меню

среда

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
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
Яблоки свежие 200	752	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 Завтрак		700	15,34	25,58	119,73	781,52	0,40	22,06	168,84	1,52	369,31	334,78	93,03	4,98

Обед														
Винегрет овощной 60	47	60	0,93	2,70	4,26	45,99	0,03	4,49	66,77	1,22	18,75	26,37	12,55	0,50
Компот из изюма 180	494,06	180	0,41	0,09	21,82	86,58					22,80	23,23	9,39	0,57
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		750	28,94	31,05	117,68	870,44	0,61	26,81	343,28	6,07	209,64	461,74	132,30	7,66

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	44,28	56,64	237,41	1 651,96
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	47,309								
Обед	52,691	1,01	48,87	512,12	7,58	578,95	796,53	225,33	12,64

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

В1

С

А

Е

Кальций

Фосфор

Магний

Железо

Меню

среда

Обед

Винегрет овощной 60	47	60	0,93	2,70	4,26	45,99	0,03	4,49	66,77	1,22	18,75	26,37	12,55	0,50
Компот из изюма 180	494,06	180	0,41	0,09	21,82	86,58					22,80	23,23	9,39	0,57
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 100 г	13,06	100	7,50	1,00	50,00	240,00	0,41			0,19	125,00	129,00	41,00	3,60
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		800	32,69	31,55	142,68	990,44	0,82	26,81	343,28	6,16	272,14	526,24	152,80	9,46

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
Яблоки свежие 200	752	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 Полдник		500	15,90	17,92	90,86	608,89	0,27	22,28	91,67	5,67	325,02	318,80	63,10	2,63

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	48,59	49,47	233,54	1 599,33
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
Обед	61,929	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Полдник	38,071	1,09	49,09	434,96	11,83	597,16	845,04	215,90	12,09

Врач диетолог

Травникова Елена Валерьевна

диет.сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна



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

Меню

четверг

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
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
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		700	16,87	12,66	82,50	515,89	0,33	6,21	93,09	0,60	548,33	411,29	83,42	6,08

Обед														
Компот из свежих яблок 180	486,11	180	0,07	0,07	10,76	44,46	0,01	1,80	0,90	0,04	10,84	1,99	3,35	0,14
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		770	28,18	22,15	111,38	767,19	0,70	28,86	384,91	5,12	247,74	473,17	129,59	6,57

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	45,05	34,81	193,88	1 283,08
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	40,207								
Обед	59,793	1,03	35,07	478,00	5,71	796,07	884,45	213,01	12,65

Врач диетолог _____ Травникова Елена Валерьевна

диет.сестра _____ Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"

Директор Морозов А.В.

ОВД11 Дети 7-11лет

Меню

четверг

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед														
Компот из свежих яблок 180	486,11	180	0,07	0,07	10,76	44,46	0,01	1,80	0,90	0,04	10,84	1,99	3,35	0,14
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		770	28,18	22,15	111,38	767,19	0,70	28,86	384,91	5,12	247,74	473,17	129,59	6,57

Полдник														
Варенье	814,19	50			27,50	110,00	0,01		1,50	0,15	5,00	5,00	3,50	0,45
Запеканка рисовая с творогом 200	282,04	200	11,53	9,21	52,42	338,13	0,06	0,21	84,90	0,29	100,37	193,59	38,05	1,02
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		500	15,28	9,71	128,32	662,13	0,29	4,21	86,42	0,74	181,87	277,09	70,05	6,07

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	43,45	31,86	239,70	1 429,32
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед	53,675								
Полдник	46,325	0,99	33,07	471,33	5,86	429,61	750,26	199,64	12,64

Врач диетолог

Травникова Елена Валерьевна

диет.сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна



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

Меню

пятница

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Джем		814	30	0,12		19,50					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
Яблоки свежие 200		752	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 Завтрак			700	12,73	22,67	114,10	0,44	24,08	147,34	1,53	295,32	356,45	86,19	5,48

Обед														
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 смеси сухофруктов 180		495	180	0,58		20,63	0,02		104,94	0,99	37,20	26,29	20,73	0,60
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			770	27,84	16,87	114,11	0,75	42,00	721,54	5,43	290,29	475,64	156,21	7,68

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	40,57	39,53	228,21	1 503,67
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	47,955								
Обед	52,045	1,18	66,08	868,89	6,96	585,61	832,09	242,40	13,16

Врач диетолог Травникова Елена Валерьевна
 диет.сестра Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"

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

Меню

пятница

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед														
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
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
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
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 макаронными изделиями 200	116	200	2,19	2,35	16,73	97,68	0,07	13,20	65,14	0,94	26,10	50,77	20,92	0,80
Хлеб пшеничный 100 г	13,06	100	7,50	1,00	50,00	240,00	0,41			0,19	125,00	129,00	41,00	3,60
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		820	31,59	17,37	139,11	902,58	0,95	42,00	721,54	5,53	352,79	540,14	176,71	9,48

Полдник

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
Оладьи 100	526,01	100	7,76	8,60	46,54	305,49	0,12	0,57	19,48	3,56	83,89	112,45	18,42	0,89
Яблоки свежие 200	752	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 Полдник		500	14,56	14,40	75,54	509,49	0,26	22,57	73,48	4,16	355,89	314,45	64,42	2,29

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	46,15	31,77	214,65	1 412,07
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед	63,919								
Полдник	36,081	1,21	64,57	795,02	9,69	708,68	854,58	241,13	11,77

Врач диетолог

Травникова Елена Валерьевна

диет.сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна



Утверждаю

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

Меню

понедельник

2

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Завтрак															
Джем		814	30	0,12		19,50					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
Яблоки свежие 200		752	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 Завтрак			700	19,17	14,45	116,11	680,54	0,46	21,70	104,00	1,41	545,39	501,87	101,73	5,47

Обед															
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 180		495	180	0,58		20,63	84,82	0,02		104,94	0,99	37,20	26,29	20,73	0,60
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			770	32,99	32,70	134,96	971,30	0,93	18,75	331,43	9,41	268,95	525,95	161,94	9,43

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	52,16	47,15	251,07	1 651,84
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	41,199								
Обед	58,801	1,39	40,45	435,43	10,81	814,34	1 027,82	263,67	14,90

Врач диетолог

Травникова Елена Валерьевна

диет.сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"



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

Меню

понедельник 2

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед														
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 180	495	180	0,58		20,63	84,82	0,02		104,94	0,99	37,20	26,29	20,73	0,60
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 100 г	13,06	100	7,50	1,00	50,00	240,00	0,41			0,19	125,00	129,00	41,00	3,60
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		820	36,74	33,20	159,96	1 091,30	1,13	18,75	331,43	9,50	331,45	590,45	182,44	11,23

Полдник

Пудинг творожный запеченный 100	99,03	100шт.	13,24	6,45	15,67	174,41	0,05	0,62	71,20	0,33	152,83	195,32	21,96	0,56
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
Яблоки свежие 200	752	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 Полдник		500	15,74	8,50	47,69	336,99	0,13	21,22	92,70	0,78	256,91	270,56	52,90	2,66

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	52,48	41,70	207,65	1 428,29
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед	76,406								
Полдник	23,594	1,27	39,96	424,13	10,28	588,36	861,01	235,34	13,90

Врач диетолог

Травникова Елена Валерьевна

диет.сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна



"Утверждаю"

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

Меню

вторник 2

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Завтрак															
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
Яблоки свежие 200		752	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 Завтрак		700		13,88	23,10	82,71	605,09	0,49	22,15	155,85	0,99	372,67	358,45	97,51	4,19

Обед															
Икра кабачковая 60		604	60		4,20	4,20	54,00	0,02		16,80	1,26	24,60	22,20	9,00	0,42
Котлета куриная 90		5 501	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 180		497	180	0,09	0,04	9,67	41,04	0,00	2,70	0,54	0,18	10,80	1,99	4,50	0,14
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		798		30,08	15,57	91,68	687,48	1,78	46,49	366,38	3,85	236,64	450,32	132,34	7,28

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	43,95	38,68	174,38	1 292,57
Макс предел				
Мин предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	46,813								
Обед	53,187	2,27	68,64	522,23	4,83	609,31	808,77	229,86	11,47

Врач диетолог

Травникова Елена Валерьевна

диет.сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"



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

Меню

вторник 2

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед														
Икра кабачковая 60	604	60		4,20	4,20	54,00	0,02		16,80	1,26	24,60	22,20	9,00	0,42
Котлета куриная 90	5 501	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 180	497	180	0,09	0,04	9,67	41,04	0,00	2,70	0,54	0,18	10,80	1,99	4,50	0,14
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 100 г	13,06	100	7,50	1,00	50,00	240,00	0,41			0,19	125,00	129,00	41,00	3,60
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		848	33,83	16,07	116,68	807,48	1,99	46,49	366,38	3,94	299,14	514,82	152,84	9,08

Полдник

Кисель витаминный 200	481	200	0,28	0,10	98,46	115,42	0,01	80,00	65,36	0,30	19,39	9,31	3,78	2,29
Суфле из моркови с творогом 100	54,07	100	6,64	5,42	16,43	146,27	0,07	3,45	588,08	0,64	103,38	129,25	35,10	0,86
Яблоки свежие 200	752	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 Полдник		500	7,72	6,32	134,49	355,69	0,14	103,45	663,44	1,35	154,77	160,55	56,88	4,34

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	41,55	22,39	251,17	1 163,17
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед	69,421								
Полдник	30,579	2,12	149,94	1 029,83	5,29	453,91	675,37	209,72	13,42

Врач диетолог

Травникова Елена Валерьевна

диет.сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"



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
Завтрак														
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
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
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		700	14,94	11,74	100,27	569,48	0,40	5,00	79,52	1,02	410,19	349,25	60,64	7,26

Обед														
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 180	494,06	180	0,41	0,09	21,82	86,58					22,80	23,23	9,39	0,57
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		770	28,62	23,64	122,52	851,56	0,70	19,73	637,29	4,28	268,22	423,19	121,07	7,41

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	43,55	35,38	222,79	1 421,04
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	40,075								
Обед	59,925	1,10	24,73	716,81	5,29	678,40	772,44	181,70	14,67

Врач диетолог _____ Травникова Елена Валерьевна
 диет.сестра _____ Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"



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

Меню

среда 2

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед														
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 180	494,06	180	0,41	0,09	21,82	86,58					22,80	23,23	9,39	0,57
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		770	28,62	23,64	122,52	851,56	0,70	19,73	637,29	4,28	268,22	423,19	121,07	7,41

Полдник														
Пудинг манный 200	249	200 шт.	9,95	9,79	57,17	359,43	0,11	0,52	88,13	1,86	100,87	140,92	22,20	1,12
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
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
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		500	15,04	12,71	113,84	634,61	0,35	4,90	105,40	2,24	223,87	255,49	56,40	5,80

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	43,66	36,35	236,36	1 486,17
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед	57,299								
Полдник	42,701	1,05	24,63	742,69	6,52	492,09	678,68	177,47	13,20

Врач диетолог

Травникова Елена Валерьевна

диет.сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна



"Утверждаю"

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

Меню

четверг 2

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Завтрак															
Какао с молоком 200мл		711	200	3,97	3,20	25,82	149,92	0,04	1,00	22,12	0,11	125,52	116,20	31,00	1,04
Каша рисовая молочная вязкая с сахаром 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
Яблоки свежие 200		752	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 Завтрак			700	21,29	36,27	111,28	867,68	0,44	22,99	293,02	1,70	487,72	514,11	120,48	5,63

Обед															
Винегрет овощной 60		47	60	0,93	2,70	4,26	45,99	0,03	4,49	66,77	1,22	18,75	26,37	12,55	0,50
Компот из вишни замороженной 180		491,13	180	0,27	0,04	10,64	42,55	0,00		36,00	0,27	12,92	9,91	4,23	0,23
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			770	27,67	28,94	105,27	796,75	0,75	43,42	208,08	5,63	262,22	483,82	138,67	8,10

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	48,96	65,22	216,55	1 664,43
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	52,131								
Обед	47,869	1,20	66,41	501,10	7,34	749,93	997,93	259,15	13,72

Врач диетолог

Травникова Елена Валерьевна

диет.сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"

Директор

Морозов А.В.

ОВД11 Дети 7-11лет

Меню

четверг 2

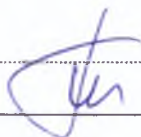
Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Обед															
Винегрет овощной 60		47	60	0,93	2,70	4,26	45,99	0,03	4,49	66,77	1,22	18,75	26,37	12,55	0,50
Компот из вишни замороженной 180		491,13	180	0,27	0,04	10,64	42,55	0,00		36,00	0,27	12,92	9,91	4,23	0,23
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 100 г		13,06	100	7,50	1,00	50,00	240,00	0,41			0,19	125,00	129,00	41,00	3,60
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			820	31,42	29,44	130,27	916,75	0,96	43,42	208,08	5,73	324,72	548,32	159,17	9,90

Полдник															
Ватрушка с повидлом		802	104шт.	7,56	5,14	66,83	351,84	0,12	0,25	18,63	2,28	47,69	95,16	16,47	1,27
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
Яблоки свежие 200		752	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 Полдник			504	14,36	10,94	95,83	555,84	0,26	22,25	72,63	2,88	319,69	297,16	52,47	2,67

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	45,77	40,38	226,09	1 472,58
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед	62,254								
Полдник	37,746	1,21	65,67	280,71	8,61	644,41	845,48	221,64	12,57

Врач диетолог



Травникова Елена Валерьевна

диет.сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"

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

Меню

пятница 2

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Завтрак															
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
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
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		700		16,05	12,12	110,51	616,08	0,32	5,16	82,14	0,96	436,52	320,53	68,37	6,53

Обед															
Жаркое по-домашнему 50/170		328	220	16,89	20,26	23,92	345,25	0,21	27,50	23,80	3,99	34,53	228,46	50,82	3,49
Капуста маринованная с маслом 60г			60	1,08	5,99	1,32	64,74	0,01	18,00	0,05	2,70	28,80	18,72	9,60	0,36
Компот из смеси сухофруктов 180		495	180	0,58		20,63	84,82	0,02		104,94	0,99	37,20	26,29	20,73	0,60
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		750		26,85	33,47	101,27	820,29	0,68	58,95	209,93	9,78	224,11	444,31	141,08	8,17

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	42,90	45,59	211,77	1 436,37
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	42,891								
Обед	57,109	0,99	64,11	292,07	10,74	660,63	764,84	209,45	14,69

Врач диетолог Травникова Елена Валерьевна

диет.сестра Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"

Морозов А.В.

Директор

ОВД11 Дети 7-11 лет

Меню

пятница

2

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед														
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 180	495	180	0,58		20,63	84,82	0,02		104,94	0,99	37,20	26,29	20,73	0,60
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		750	26,85	33,47	101,27	820,29	0,68	58,95	209,93	9,78	224,11	444,31	141,08	8,17

Полдник														
Макароны, запеченные с сыром 200	261,33	200	7,84	11,07	45,07	312,86	0,11		53,67	0,99	83,91	87,48	13,69	0,94
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
Соус сметанный 50	330	50	0,68	2,56	3,19	39,48	0,01	0,06	20,00	0,11	13,11	10,73	1,98	0,07
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
Итого за Полдник		500	12,27	14,13	96,66	566,34	0,34	4,06	73,69	1,39	173,52	176,70	44,17	5,61

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс. предел	39,12	47,59	197,93	1 386,63
Мин. предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед	59,157								
Полдник	40,843	1,02	63,01	283,63	11,17	397,63	621,01	185,24	13,78

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
Завтрак														
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	361,88	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	110,00	0,06	1,00	22,00	0,15	123,10	119,00	26,20	0,36
Масло сливочное 30 гр	79,08	30	0,30	21,75	0,42	198,60	0,00		135,00	0,30	7,20	9,00	0,15	0,30
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,75	0,50	25,00	120,00	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Яблоки свежие 200	752	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 Завтрак		760	19,82	41,35	125,41	959,48	0,63	22,38	253,50	2,09	433,42	525,10	158,17	6,23

Обед														
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	279,90	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	261,71	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	116,02	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	109,70	0,06	23,80	100,71	1,25	41,82	72,20	21,21	0,77
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,75	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	38,55	36,41	152,03	1 098,14	0,86	32,83	262,78	6,71	400,50	590,76	154,08	9,97

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	58,37	77,76	277,44	2 057,61
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	46,631								
Обед	53,369	1,49	55,21	516,28	8,80	833,92	1 115,86	312,26	16,20

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
Обед														
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	279,90	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	261,71	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	116,02	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	109,70	0,06	23,80	100,71	1,25	41,82	72,20	21,21	0,77
Хлеб пшеничный 100 г	13,06	100	7,50	1,00	50,00	240,00	0,41			0,19	125,00	129,00	41,00	3,60
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		970	42,30	36,91	177,03	1 218,14	1,06	32,83	262,78	6,81	463,00	655,26	174,58	11,77

Полдник

Суфле из моркови с творогом 100	54,07	100	6,64	5,42	16,43	146,27	0,07	3,45	588,08	0,64	103,38	129,25	35,10	0,86
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
Яблоки свежие 200	752	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 Полдник		500	7,64	6,22	46,10	281,35	0,13	23,55	598,58	1,04	149,71	159,49	59,54	2,91

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	49,94	43,13	223,13	1 499,48
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед	81,237								
Полдник	18,763	1,19	56,38	861,36	7,85	612,71	814,75	234,12	14,68

Врач диетолог

Травникова Елена Валерьевна

диет.сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна



Директор
ОВД18 Дети 12-18лет Морозов А.В

Меню

вторник

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
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
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 20г		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		750	18,96	13,95	88,50	561,08	0,37	6,56	103,04	0,61	598,57	436,48	83,69	6,25

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
Компот из вишни замороженной 180	491,13	180	0,27	0,04	10,64	42,55	0,00		36,00	0,27	12,92	9,91	4,23	0,23
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
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	40,24	24,88	143,66	1 022,49	1,31	24,55	199,74	4,54	270,70	627,91	243,19	13,67

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
	59,20	38,83	232,16	1 583,57
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	35,431								
Обед	64,569	1,67	31,11	302,78	5,15	869,26	1 064,38	326,88	19,92

Врач диетолог _____ Травникова Елена Валерьевна
 диет.сестра _____ Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"



Директор

Морозов А.В.

ОВД18 Дети 12-18 лет

Меню

вторник

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
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
Компот из вишни замороженной 180	491,13	180	0,27	0,04	10,64	42,55	0,00		36,00	0,27	12,92	9,91	4,23	0,23
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
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	40,24	24,88	143,66	1 022,49	1,31	24,55	199,74	4,54	270,70	627,91	243,19	13,67

Полдник

Пудинг манный 200	249	200 шт.	9,95	9,79	57,17	359,43	0,11	0,52	88,13	1,86	100,87	140,92	22,20	1,12
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
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
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		500	15,04	12,71	113,84	634,61	0,35	4,90	105,40	2,24	223,87	255,49	56,40	5,80

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	55,28	37,59	257,49	1 657,10
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед	61,704								
Полдник	38,296	1,66	29,45	305,14	6,78	494,57	883,40	299,59	19,47

Врач диетолог

Травникова Елена Валерьевна

диет.сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна



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

Меню

среда

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
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 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
Яблоки свежие 200	752	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 Завтрак		760	17,09	34,52	128,06	903,05	0,42	22,33	225,52	1,77	402,50	368,57	98,14	5,16

Обед														
Винегрет овощной 100	47	100	1,56	4,46	7,11	76,35	0,05	7,48	111,29	2,03	31,25	43,93	20,93	0,83
Компот из изюма 180	494,06	180	0,41	0,09	21,82	86,58					22,80	23,23	9,39	0,57
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		890	31,99	35,41	138,06	1 006,50	0,74	35,23	441,22	7,57	250,59	531,23	159,71	8,86

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	49,08	69,92	266,11	1 909,55
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	47,291								
Обед	52,709	1,16	57,55	666,74	9,34	653,09	899,80	257,85	14,02

Врач диетолог _____ Травникова Елена Валерьевна

диет.сестра _____ Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"



Директор

Морозов А.В.

ОВД18 Дети 12-18лет

Меню

среда

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Обед															
Винегрет овощной 100		47	100	1,56	4,46	7,11	76,35	0,05	7,48	111,29	2,03	31,25	43,93	20,93	0,83
Компот из изюма 180		494,06	180	0,41	0,09	21,82	86,58					22,80	23,23	9,39	0,57
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 100 г		13,06	100	7,50	1,00	50,00	240,00	0,41			0,19	125,00	129,00	41,00	3,60
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			940	35,74	35,91	163,06	1 126,50	0,95	35,23	441,22	7,67	313,09	595,73	180,21	10,66

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
Яблоки свежие 200		752	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 Полдник			500	15,90	17,92	90,86	608,89	0,27	22,28	91,67	5,67	325,02	318,80	63,10	2,63

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс. предел	51,64	53,83	253,91	1 735,39
Мин. предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед	64,914								
Полдник	35,086	1,22	57,51	532,90	13,33	638,11	914,53	243,31	13,29

Врач диетолог

Травникова Елена Валерьевна

диет.сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"

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



Меню

четверг

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
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
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		750	18,20	13,93	87,25	552,25	0,34	6,56	103,04	0,64	591,80	448,64	90,39	6,15

Обед														
Комлот из свежих яблок 180	486,11	180	0,07	0,07	10,76	44,46	0,01	1,80	0,90	0,04	10,84	1,99	3,35	0,14
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		920	33,04	27,69	134,44	931,78	0,86	38,87	464,72	6,89	289,26	563,12	157,85	7,93

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	51,24	41,62	221,70	1 484,03
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины			Минералы				
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	37,213								
Обед	62,787	1,20	45,43	567,76	7,53	881,06	1 011,76	248,24	14,09

Врач диетолог _____ Травникова Елена Валерьевна
 диет.сестра _____ Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"

Морозов А.В.

Директор Морозов А.В.

ОВД18 Дети 12-18лет

Меню

четверг

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед														
Компот из свежих яблок 180	486,11	180	0,07	0,07	10,76	44,46	0,01	1,80	0,90	0,04	10,84	1,99	3,35	0,14
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		920	33,04	27,69	134,44	931,78	0,86	38,97	464,72	6,89	289,26	563,12	157,85	7,93

Полдник														
Варенье	814,19	50			27,50	110,00	0,01		1,50	0,15	5,00	5,00	3,50	0,45
Запеканка рисовая с творогом 200	282,04	200	11,53	9,21	52,42	338,13	0,06	0,21	84,90	0,29	100,37	193,59	38,05	1,02
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		500	15,28	9,71	128,32	662,13	0,29	4,21	86,42	0,74	181,87	277,09	70,05	6,07

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	48,32	37,40	262,77	1 593,91
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед	58,459								
Полдник	41,541	1,15	43,08	551,14	7,63	471,13	840,22	227,90	14,01

Врач диетолог

Травникова

Травникова Елена Валерьевна

диет.сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"



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

Меню

пятница

Наименование	Склад	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Завтрак																
Джем			814	30	0,12		19,50					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
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
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
Яблоки свежие 200			752	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 Завтрак				760	14,69	31,67	124,14	851,66	0,48	24,36	204,24	1,83	341,57	422,32	95,80	5,82

Обед																
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
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
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
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 макаронными изделиями 250			116	250	2,73	2,94	20,91	122,11	0,09	16,50	81,43	1,17	32,63	63,46	26,16	1,00
Хлеб пшеничный 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	32,38	21,38	134,63	934,81	0,91	52,46	1 086,15	7,04	347,79	572,11	193,91	9,16

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	47,07	53,05	258,77	1 786,47
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	47,673								
Обед	52,327	1,40	76,82	1 290,39	8,87	689,36	994,44	289,70	14,98

Врач диетолог _____ Травникова Елена Валерьевна
 диет.сестра _____ Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"

Директор

Морозов А.В

ОВД18 Дети 12-18лет

Наименование блюд

Рецептура Выход

Белки

Жиры

Углеводы

Меню

пятница

В1

С

А

Е

Кальций

Фосфор

Магний

Железо

Обед

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
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
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
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 макаронными изделиями 250	116	250	2,73	2,94	20,91	122,11	0,09	16,50	81,43	1,17	32,63	63,46	26,16	1,00
Хлеб пшеничный 100 г	13,06	100	7,50	1,00	50,00	240,00	0,41			0,19	125,00	129,00	41,00	3,60
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		970	36,13	21,88	159,63	1 054,81	1,12	52,46	1 086,15	7,13	410,29	636,61	214,41	10,96

Полдник

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
Оладьи 100	526,01	100	7,76	8,60	46,54	305,49	0,12	0,57	19,48	3,56	83,89	112,45	18,42	0,89
Яблоки свежие 200	752	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 Полдник		500	14,56	14,40	75,54	509,49	0,26	22,57	73,48	4,16	355,89	314,45	64,42	2,29

Кал-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	50,68	36,28	235,17	1 564,31
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
Обед	67,43	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Полдник	32,57	1,38	75,03	1 159,63	11,29	766,18	951,06	278,82	13,25

Врач диетолог



Травникова Елена Валерьевна

диет.сестра

Черланцева Ксения Алексеевна



Директор
ОВД13 Дети 12-18лет
 Морозов А.В.

Меню

понедельник 2

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Завтрак															
Джем		814	30	0,12		19,50					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
Яблоки свежие 200		752	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 Завтрак			750	21,03	16,20	126,01	744,91	0,50	21,98	115,90	1,61	589,24	564,74	111,28	5,71

Обед															
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 180		495	180	0,58		20,63	84,82	0,02		104,94	0,99	37,20	26,29	20,73	0,60
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			920	38,99	41,08	161,54	1 179,54	1,14	27,89	377,13	12,43	308,93	631,46	195,99	11,32

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
	60,02	57,28	287,65	1 924,45
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	38,708								
Обед	61,292	1,64	49,87	493,03	14,05	898,17	1 196,19	307,27	17,03

Врач диетолог _____ Травникова Елена Валерьевна

диет.сестра _____ Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"

Директор Морозов А.В.

ОВД18 Дети 12-18лет

Меню

понедельник

2

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед														
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 180	495	180	0,58		20,63	84,82	0,02		104,94	0,99	37,20	26,29	20,73	0,60
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 100 г	13,06	100	7,50	1,00	50,00	240,00	0,41			0,19	125,00	129,00	41,00	3,60
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		970	42,74	41,58	186,64	1 299,54	1,35	27,89	377,13	12,53	371,43	695,96	216,49	13,12

Полдник														
Пудинг творожный запеченный 100	99,03	100шт.	13,24	6,45	15,67	174,41	0,05	0,62	71,20	0,33	152,83	195,32	21,96	0,56
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
Яблоки свежие 200	752	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 Полдник		500	15,74	8,50	47,69	336,99	0,13	21,22	92,70	0,78	256,91	270,56	52,90	2,66

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	58,47	50,08	234,33	1 636,52
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед	79,408								
Полдник	20,592	1,48	49,11	469,83	13,31	628,34	966,52	269,39	15,79

Врач диетолог

Травникова Елена Валерьевна

диет.сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна



"Утверждаю"

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

Меню

вторник 2

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
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 30 гр		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		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		50	3,75	0,50	25,00	120,00	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Яблоки свежие 200		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 Завтрак		750	14,96	31,17	86,30	696,95	0,52	22,35	206,60	1,11	401,37	386,99	103,26	4,40

Обед														
Икра кабачковая 100		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 180		180	0,09	0,04	9,67	41,04	0,00	2,70	0,54	0,18	10,80	1,99	4,50	0,14
Рагу из овощей 180		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		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		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		60	3,90	0,60	24,60	126,00	0,26			0,20	43,80	75,00	24,00	1,70
Итого за Обед		955	35,22	20,22	109,95	831,12	2,20	55,12	448,87	5,18	288,47	546,31	162,81	8,79

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	50,18	51,39	196,26	1 528,07
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	45,61								
Обед	54,39	2,72	78,47	655,47	6,29	689,84	933,30	266,07	13,19

Врач диетолог Травникова Елена Валерьевна
 диет.сестра Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"



Директор Морозов А.В.

Меню

вторник

2

ОВД18 Дети 12-18лет

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Обед															
Икра кабачковая 100		500	100		7,00	7,00	90,00	0,03		28,00	2,10	41,00	37,00	15,00	0,70
Котлета куриная 100			100шт.	15,58	6,75	9,40	217,29	0,13		31,51	0,48	37,99	148,69	21,30	1,87
Напиток клюквенный 180		497	180	0,09	0,04	9,67	41,04	0,00	2,70	0,54	0,18	10,80	1,99	4,50	0,14
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 100 г		13,06	100	7,50	1,00	50,00	240,00	0,41			0,19	125,00	129,00	41,00	3,60
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			1 005	38,97	20,72	134,95	951,12	2,41	56,12	448,87	5,27	350,97	610,81	183,31	10,59

Полдник															
Кисель витаминный 200		481	200	0,28	0,10	98,46	115,42	0,01	80,00	65,36	0,30	19,39	9,31	3,78	2,29
Суфле из моркови с творогом 100		54,07	100	6,64	5,42	16,43	146,27	0,07	3,45	588,08	0,64	103,38	129,25	35,10	0,86
Яблоки свежие 200		752	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 Полдник			500	7,72	6,32	134,49	355,69	0,14	103,45	663,44	1,35	154,77	180,55	56,88	4,34

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	46,69	27,04	269,45	1 306,81
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед	72,782								
Полдник	27,218	2,55	159,56	1 112,31	6,62	505,74	771,36	240,19	14,93

Врач диетолог

Травникова Елена Валерьевна

диет.сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"



Директор ОВД18 Дети 12-18лет Морозов А.В

Меню

среда 2

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
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
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
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		750	16,35	13,33	106,68	615,57	0,44	5,23	90,32	1,17	439,47	387,28	64,05	7,59

Обед														
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 180	494,06	180	0,41	0,09	21,82	86,58					22,80	23,23	9,39	0,57
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		920	33,30	28,90	144,08	1 012,40	0,86	25,90	1 002,51	5,97	322,47	507,80	153,66	8,80

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
	49,64	42,23	250,76	1 627,97
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	37,812								
Обед	62,188	1,30	31,12	1 092,83	7,13	761,95	895,08	217,71	16,39

Врач диетолог Травникова Елена Валерьевна

диет.сестра Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"



Директор

Морозов А.В.

ОВД18 Дети 12-14 лет

Меню

среда

2

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед														
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 180	494,06	180	0,41	0,09	21,82	86,58					22,80	23,23	9,39	0,57
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		920	33,30	28,90	144,08	1 012,40	0,86	25,90	1 002,51	5,97	322,47	507,80	153,66	8,80

Полдник														
Пудинг манный 200	249	200 шт.	9,95	9,79	57,17	359,43	0,11	0,52	88,13	1,86	100,87	140,92	22,20	1,12
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
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
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		500	15,04	12,71	113,84	634,61	0,35	4,90	105,40	2,24	223,87	255,49	56,40	5,80

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	48,34	41,61	257,92	1 647,01
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед	61,469								
Полдник	38,531	1,21	30,79	1 107,91	8,21	546,34	763,29	210,07	14,59

Врач диетолог

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	
Завтрак															
Какао с молоком 200мл		711	200	3,97	3,20	25,82	149,92	0,04	1,00	22,12	0,11	125,52	116,20	31,00	1,04
Каша рисовая молочная вязкая с сахаром 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
Яблоки свежие 200		752	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 Завтрак			750	19,51	31,42	116,14	834,92	0,42	22,17	256,92	1,60	388,86	454,44	114,13	5,64

Обед															
Винегрет овощной 100		47	100	1,56	4,46	7,11	76,35	0,05	7,48	111,29	2,03	31,25	43,93	20,93	0,83
Компот из вишни замороженной 180		491,13	180	0,27	0,04	10,64	42,55	0,00		36,00	0,27	12,92	9,91	4,23	0,23
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			920	32,38	34,60	125,57	950,67	0,92	54,83	276,49	7,09	312,25	579,77	170,85	9,71

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	51,89	66,02	241,71	1 785,60
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	46,759								
Обед	53,241	1,34	76,99	533,41	8,68	701,10	1 034,21	284,98	15,35

Врач диетолог

Травникова Елена Валерьевна

диет.сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"



Директор Морозов А.В.

ОВД18 Дети 12-18лет

Меню

четверг

2

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Обед															
Винегрет овощной 100		47	100	1,56	4,46	7,11	76,35	0,05	7,48	111,29	2,03	31,25	43,93	20,93	0,83
Компот из вишни замороженной 180		491,13	180	0,27	0,04	10,64	42,55	0,00		36,00	0,27	12,92	9,91	4,23	0,23
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 100 г		13,06	100	7,50	1,00	50,00	240,00	0,41			0,19	125,00	129,00	41,00	3,60
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			970	36,13	35,10	150,57	1 070,67	1,12	54,83	276,49	7,18	374,75	644,27	191,35	11,51

Полдник															
Ватрушка с повидлом		802	104шт.	7,56	5,14	66,83	351,84	0,12	0,25	18,63	2,28	47,69	95,16	16,47	1,27
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
Яблоки свежие 200		752	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 Полдник			504	14,36	10,94	95,83	555,84	0,26	22,25	72,63	2,88	319,69	297,16	62,47	2,67

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	50,49	46,04	246,39	1 626,51
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед	65,827								
Полдник	34,173	1,38	77,08	349,12	10,06	694,44	941,43	253,82	14,18

Врач диетолог

Травникова Елена Валерьевна

диет.сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна



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	
Завтрак															
Джем		814	30	0,12		19,50					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
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
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			750	17,70	13,81	118,69	671,41	0,34	5,43	93,82	1,11	467,31	351,31	73,43	6,61

Обед															
Жаркое по-домашнему 250		328,31	250	22,13	25,44	26,41	422,78	0,25	30,34	26,53	4,55	39,87	287,48	60,23	4,36
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 180		495	180	0,58		20,63	84,82	0,02		104,94	0,99	37,20	26,29	20,73	0,60
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			890	34,54	43,93	116,25	1 008,21	0,83	77,13	228,98	12,67	268,90	553,39	169,16	10,10

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	52,24	57,73	234,94	1 679,62
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины			Минералы				
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	39,974								
Обед	60,026	1,17	82,56	322,80	13,78	736,21	904,70	242,59	16,71

Врач диетолог _____ Травникова Елена Валерьевна
 диет.сестра _____ Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"

Директор

Морозов А.В.

ОВД18 Дети 12-18лет

Меню

пятница

2

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Обед															
Жаркое по-домашнему 250		328,31	250	22,13	25,44	26,41	422,78	0,25	30,34	26,53	4,55	39,87	287,48	60,23	4,36
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
Комлот 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
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			890	34,54	43,93	116,25	1 008,21	0,83	77,13	228,98	12,67	268,90	553,39	169,16	10,10

Полдник															
Макароны, запеченные с сыром 200		261,33	200	7,84	11,07	45,07	312,86	0,11		53,67	0,99	83,91	87,48	13,69	0,94
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
Соус сметанный 50		330	50	0,68	2,56	3,19	39,48	0,01	0,06	20,00	0,11	13,11	10,73	1,98	0,07
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
Итого за Полдник			500	12,27	14,13	96,66	566,34	0,34	4,06	73,69	1,39	173,52	176,70	44,17	5,61

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	46,81	58,05	212,91	1 574,54
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед	64,032								
Полдник	35,968	1,18	81,20	302,67	14,06	442,43	730,09	213,33	15,71

Врач диетолог

Травникова Елена Валерьевна

диет.сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна