

Согласовано:

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

Е.М.Вахрушева

« ____ » _____ г.



Утверждаю:

Директор ООО «Общепит сервис»

А.В.Морозов

« ____ » _____ г.



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

МБОУ СКОШИ ЧГО г. Чайковский

(7-11 лет), (12-18 лет)

Осень -Зима 2023 года.

"Утверждаю"

Директор

Морозов А.В

ОВД11 Дети 7-14лет

Меню

понедельник

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Каша геркулесовая вязкая 150	212	150	6,87	11,29	29,50	248,48	0,18	0,83	63,15	0,71	123,22	185,49	54,74	1,32
Кофейный напиток 180	464,02	180	1,55	1,13	12,55	67,35	0,03	0,45	9,90	0,07	61,94	53,26	13,11	0,17
Бутерброд с маслом 30/20 с7- 10	1	50	2,48	14,74	15,04	202,90	0,13		90,00	0,26	42,30	44,70	12,40	1,28
Фрукты свежие 140г	82	140шт.	0,56	0,56	13,72	65,80	0,04	14,00	7,00	0,28	22,40	15,40	12,60	0,84
Итого за Завтрак		520	11,45	27,72	70,80	584,53	0,38	15,28	170,05	1,31	249,85	298,86	92,85	3,62

Обед														
Салат из свеклы отварной с растительным маслом 60	26	60	0,86	3,65	5,07	56,20	0,02	5,76	1,15	1,61	21,86	24,84	12,71	0,81
Суп крестьянский с крупой 200/10	174,03	200	2,07	4,25	11,13	91,88	0,04	19,05	83,76	1,01	35,17	58,96	17,13	0,62
Рагу из отварной птицы с овощами тушеное 200	2,83	200	11,66	13,24	36,33	315,92	0,21	37,32	386,64	3,38	59,53	201,63	66,51	2,70
Компот из смеси сухофруктов 200	495	200	0,64		22,92	94,24	0,02		116,60	1,10	41,34	29,21	23,03	0,67
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 40 г	13,5	40	2,64	0,44	16,40	80,00	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Итого за Обед		750	21,68	21,98	116,45	755,74	0,67	62,13	588,16	7,32	249,60	429,14	155,88	7,73

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

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

Врач диетолог

Травникова Елена Валерьевна

Диет. сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"



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

Меню

понедельник

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Обед															
Салат из свеклы отварной с растительным маслом 60		26	60	0,86	3,65	5,07	56,20	0,02	5,76	1,15	1,61	21,86	24,84	12,71	0,81
Суп крестьянский с крупой 200/10		174,03	200	2,07	4,25	11,13	91,88	0,04	19,05	83,76	1,01	35,17	58,96	17,13	0,62
Рагу из отварной птицы с овощами тушеное 200		2,83	200	11,66	13,24	36,33	315,92	0,21	37,32	386,64	3,38	59,53	201,63	66,51	2,70
Компот из смеси сухофруктов 200		495	200	0,64		22,92	94,24	0,02		116,60	1,10	41,34	29,21	23,03	0,67
Хлеб пшеничный 50г		13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 40 г		13,5	40	2,64	0,44	16,40	80,00	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Итого за Обед			750	21,68	21,98	116,45	755,74	0,67	62,13	588,16	7,32	249,60	429,14	155,88	7,73

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

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

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

Врач диетолог Травникова Елена Валерьевна
 Диет. сестра Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"

Директор

Морозов А.В.

ОВД11 Дети 7-11 лет

Меню

вторник

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Завтрак															
Суп молочный с геркулесом 230гр.		121,13	230	5,26	5,01	16,84	135,43	0,11	1,15	33,40	0,35	152,45	149,31	35,24	0,63
Сыр порционный 20гр.			20шт.	5,36	5,04		66,80	0,00		35,80	0,04	200,00	108,00	10,00	0,22
Хлеб пшеничный 50гр.		13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Чай с 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	16,12	11,70	53,86	388,31	0,34	1,75	80,70	0,54	487,03	375,05	78,68	3,55
Обед															
Сок фруктовый 180мл.		501	180			21,06	84,60	0,02	3,60	0,02	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52
Салат картофельный с огурцами солеными 60гр.		43	60	0,97	3,78	7,15	66,90	0,04	8,86	46,60	1,64	10,98	31,02	12,96	0,49
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 200гр.		104	200	1,68	5,12	7,51	83,84	0,04	20,45	106,09	0,19	48,44	41,37	18,10	0,65
Котлета куриная паровая 90		5 697,02	90шт.	9,93	15,42	8,22	210,80	0,09		0,00	2,97	27,26	76,61	13,08	1,13
Макаронные изделия отварные 150 гр.		256,06	150	5,17	5,37	36,82	217,76	0,09		30,15	0,07	20,36	46,38	8,77	0,70
Хлеб ржано- пшеничный 30 г		13,5	30	1,98	0,33	12,30	60,00	0,13			0,10	21,90	37,50	12,00	0,85
Хлеб пшеничный 50г		13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Итого за Обед			760	23,52	30,42	117,65	841,40	0,61	32,91	182,87	5,23	204,03	309,99	92,60	8,14

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	39,65	42,11	171,50	1 229,71
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	31,577								
Обед	68,423	0,95	34,66	263,57	5,78	691,06	685,04	171,29	11,69

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	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед														
Сок фруктовый 180мл.	501	180			21,06	84,60	0,02	3,60	0,02	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52
Салат картофельный с огурцами солеными 60гр.	43	60	0,97	3,78	7,15	66,90	0,04	8,86	46,60	1,64	10,98	31,02	12,96	0,49
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 200гр.	104	200	1,68	5,12	7,51	83,84	0,04	20,45	106,09	0,19	48,44	41,37	18,10	0,65
Котлета куриная паровая 90	5 697,02	90шт.	9,93	15,42	8,22	210,80	0,09		0,00	2,97	27,26	76,61	13,08	1,13
Макаронные изделия отварные 150 гр.	256,06	150	5,17	5,37	36,82	217,76	0,09		30,15	0,07	20,36	46,38	8,77	0,70
Хлеб ржано- пшеничный 30 г	13,5	30	1,98	0,33	12,30	60,00	0,13			0,10	21,90	37,50	12,00	0,85
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Итого за Обед		760	23,52	30,42	117,65	841,40	0,61	32,91	182,87	5,23	204,03	309,99	92,60	8,14

Полдник														
Чай с молоком 200	460	200	1,70	1,25	12,42	68,58	0,02	0,60	11,50	0,05	72,08	53,24	12,94	0,90
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
Джем.	814	30	0,12		19,50	75,00					4,20	2,70	2,10	0,39
Итого за Полдник		430	11,77	11,04	89,09	503,01	0,13	1,12	99,63	1,91	177,15	196,86	37,24	2,41

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	35,30	41,46	206,74	1 344,41
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед	62,585								
Полдник	37,415	0,74	34,03	282,50	7,14	381,18	506,85	129,84	10,54

Врач диетолог

Травникова Елена Валерьевна

Диет. сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"



Директор Морозов А.В.

ОВД11 Дети 7-11лет

Меню

среда

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

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

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

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

Врач диетолог

Травникова Елена Валерьевна

Диет. сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"

Директор

Морозов А.В

ОВД11 Дети 7-11лет

Меню

среда

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

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

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

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

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
Завтрак														
Суп молочный с макаронными изделиями 200гр.	140	200	5,82	5,11	19,73	151,04	0,08	1,40	39,80	0,16	178,51	140,52	23,03	0,38
Масло сливочное 20 гр.	79	20шт.	0,20	14,50	0,28	132,40	0,00		90,00	0,20	4,80	6,00	0,10	0,20
Чай с молоком 200	460	200	1,70	1,25	12,42	68,58	0,02	0,60	11,50	0,05	72,08	53,24	12,94	0,90
Хлеб пшеничный 50гр.	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Яйцо варёное.	267	40 шт.	5,00	4,60	0,28	62,52	0,03		105,04	0,24	22,00	86,00	4,80	1,00
Итого за Завтрак		510	16,52	25,86	57,31	532,04	0,34	2,00	246,34	0,75	339,89	350,27	61,37	4,28

Обед														
Салат из свежей капусты с морковью 60г		60	0,90	6,11	2,99	70,72	0,02	19,47	71,37	2,74	25,82	20,93	10,59	0,35
Сок фруктовый 180мл.	501	180			21,06	84,60	0,02	3,60	0,02	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52
Рассольник Ленинградский со сметаной 200	100	200	1,95	6,32	14,00	121,49	0,06	13,45	81,15	1,88	31,87	56,34	23,43	0,78
Рыба отварная	266	100шт.	19,43	1,11	0,20	89,07	0,14	0,15	25,06	0,39	50,33	294,45	68,24	1,00
Рис отварной 150 гр.	385	150	3,85	5,43	38,43	218,03	0,04		30,38	0,15	7,41	83,03	27,12	0,57
Хлеб ржано- пшеничный 40 г	13,5	40	2,64	0,44	16,40	80,00	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Итого за Обед		780	32,57	19,80	117,68	781,41	0,66	36,67	207,97	5,55	219,74	581,85	173,08	8,14

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	49,09	45,66	174,99	1 313,45
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	40,507								
Обед	59,493	1,00	38,67	454,31	6,30	559,63	932,11	234,45	12,42

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
Обед														
Салат из свежей капусты с морковью 60г		60	0,90	6,11	2,99	70,72	0,02	19,47	71,37	2,74	25,82	20,93	10,59	0,35
Сок фруктовый 180мл.	501	180			21,06	84,60	0,02	3,60	0,02	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52
Рассольник Ленинградский со сметаной 200	100	200	1,95	6,32	14,00	121,49	0,06	13,45	81,15	1,88	31,87	56,34	23,43	0,78
Рыба отварная	266	100шт.	19,43	1,11	0,20	89,07	0,14	0,15	25,06	0,39	50,33	294,45	68,24	1,00
Рис отварной 150 гр.	385	150	3,85	5,43	38,43	218,03	0,04		30,38	0,15	7,41	83,03	27,12	0,57
Хлеб ржано- пшеничный 40 г	13,5	40	2,64	0,44	16,40	80,00	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Итого за Обед		780	32,57	19,80	117,68	781,41	0,66	36,67	207,97	5,55	219,74	581,85	173,08	8,14

Полдник														
Чай с молоком 200	460	200	1,70	1,25	12,42	68,58	0,02	0,60	11,50	0,05	72,08	53,24	12,94	0,90
Омлет с зелёным горошком 150	269	150шт.	10,25	13,36	5,20	182,72	0,10	0,60	196,64	1,35	115,48	202,34	21,97	1,80
Итого за Полдник		350	11,95	14,61	17,62	251,30	0,12	1,20	208,14	1,40	187,56	255,59	34,91	2,70

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	44,51	34,41	135,30	1 032,71
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед	75,666								
Полдник	24,334	0,78	37,87	416,11	6,96	407,30	837,43	207,99	10,85

Врач диетолог _____ Травникова Елена Валерьевна

Диет. сестра _____ Черепанцева Ксения Алексеевна

“Утверждаю”



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

Обед														
Икра кабачковая 60гр.	604	60		4,20	4,20	54,00	0,02		16,80	1,26	24,60	22,20	9,00	0,42
Суп картофельный с макаронными изделиями 200	116	200	2,19	2,35	16,73	97,68	0,07	13,20	65,14	0,94	26,10	50,77	20,92	0,80
Фрикадельки нежные паровые		100	15,74	10,78	7,38	189,53	0,11		0,04	0,26	30,70	96,43	15,81	1,71
Пюре из гороха 150	388	150	15,81	1,51	36,90	224,40	0,68		0,68		78,35	170,18	68,07	5,31
компот*		200	0,32		16,46	67,12	0,01		58,30	0,55	16,20	14,60	10,50	0,35
Хлеб пшеничный 50		50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 40 г	13,5	40	2,64	0,44	16,40	80,00	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Итого за Обед		800	40,50	19,68	122,67	830,23	1,27	13,20	140,96	3,24	267,66	468,68	160,80	11,52

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	55,16	32,05	189,92	1 277,76
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	35,024								
Обед	64,976	1,66	30,98	224,50	3,78	657,22	784,01	240,10	15,54

Врач диетолог

Травникова Елена Валерьевна

Диет. сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна



"Утверждаю"

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

Меню

пятница

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед														
Икра кабачковая 60гр.	604	60		4,20	4,20	54,00	0,02		16,80	1,26	24,60	22,20	9,00	0,42
Суп картофельный с макаронными изделиями 200	116	200	2,19	2,35	16,73	97,68	0,07	13,20	65,14	0,94	26,10	50,77	20,92	0,80
Фрикадельки нежные паровые		100	15,74	10,78	7,38	189,53	0,11		0,04	0,26	30,70	96,43	15,81	1,71
Пюре из гороха 150	388	150	15,81	1,51	36,90	224,40	0,68		0,68		78,35	170,18	68,07	5,31
компот*		200	0,32		16,46	67,12	0,01		58,30	0,55	16,20	14,60	10,50	0,35
Хлеб ржано- пшеничный 40 г	13,5	40	2,64	0,44	16,40	80,00	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Итого за Обед		750	36,70	19,28	98,07	712,73	1,06	13,20	140,96	3,14	205,16	404,18	140,30	9,72

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

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
45,23	24,99	188,75	1 173,90	
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед	60,715								
Полдник	39,285	1,22	30,43	167,23	5,71	292,46	524,57	176,67	12,77

Врач диетолог

Диет. сестра

Травникова Елена Валерьевна

Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"

Директор Морозов А В
ОВД11 Дети 7-11лет



Меню

понедельник 2

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Суп молочный с рисом 200гр.	54,18	200	5,27	5,10	18,86	144,79 ✓	0,07	1,40	39,80	0,18	173,52	149,10	27,78	0,31
Хлеб пшеничный 30 г	13,6	30	2,28	0,24	14,76	70,50 ✓	0,12			0,06	37,50	38,70	12,30	1,08
Сыр порционный 20гр.		20шт.	5,36	5,04		66,80 ✓	0,00		35,80	0,04	200,00	108,00	10,00	0,22
Какао с молоком 180	462	180	3,23	2,64	13,84	93,71 ✓	0,04	0,90	19,87	0,10	115,25	95,41	22,90	0,60
Фрукты свежие 140г	82	140шт.	0,56	0,56	13,72	65,80 ✓	0,04	14,00	7,00	0,28	22,40	15,40	12,60	0,84
Итого за Завтрак		570	16,70	13,58	61,18	441,60	0,27	16,30	102,47	0,66	548,66	406,61	85,57	3,05

Обед														
Салат из свеклы отварной с солеными огурцами и растительным маслом 60	31	60	0,77	3,65	4,12	52,31 ✓	0,02	5,09	0,89	1,62	19,44	22,30	11,61	0,70
Суп с рыбными консервами 200	123,01	200	8,37	4,02	13,38	124,91 ✓	0,06	12,47	117,89	0,13	20,89	49,97	20,89	0,74
Капуста свежая тушёная с куриным фаршем 200г	231	200	14,98	18,19	12,62	274,50 ✓	0,07	88,71	72,09	5,28	101,74	72,53	36,00	1,36
Чай с вареньем 180	459	180	0,18		9,96	40,57 ✓	0,00	0,09	0,99	0,05	14,52	9,22	7,06	0,90
Хлеб пшеничный 50		50	3,80	0,40	24,60	117,50 ✓	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 40 г	13,5	40	2,64	0,44	16,40	80,00 ✓	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Итого за Обед		730	30,74	26,70	81,08	689,80	0,53	106,36	191,86	7,30	248,29	268,52	112,06	6,63

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	47,45	40,28	142,26	1 131,39
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	39,031								
Обед	60,969	0,81	122,66	294,32	7,96	796,95	675,13	197,63	9,68

Врач диетолог Травникова Елена Валерьевна

Диет. сестра Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"

Директор

Морозов А.В.

ОВД11 Дети 7-11лет

Меню

понедельник

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед														
Салат из свеклы отварной с солеными огурцами и растительным маслом 60	31	60	0,77	3,65	4,12	52,31	0,02	5,09	0,89	1,62	19,44	22,30	11,61	0,70
Суп с рыбными консервами 200	123,01	200	8,37	4,02	13,38	124,91	0,06	12,47	117,89	0,13	20,89	49,97	20,89	0,74
Капуста свежая тушёная с куриным фаршем 200г	231	200	14,98	18,19	12,62	274,50	0,07	88,71	72,09	5,28	101,74	72,53	36,00	1,36
Чай с вареньем 180	459	180	0,18		9,96	40,57	0,00	0,09	0,99	0,05	14,52	9,22	7,06	0,90
Хлеб пшеничный 50		50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 40 г	13,5	40	2,64	0,44	16,40	80,00	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Итого за Обед		730	30,74	26,70	81,08	689,80	0,53	106,36	191,86	7,30	248,29	268,52	112,06	6,63

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

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	44,37	42,58	182,48	1 310,40
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед	52,64								
Полдник	47,36	0,75	121,64	258,65	12,76	449,23	516,92	172,76	9,74

Врач диетолог

Травникова Елена Валерьевна

Диет. сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"

Директор

Морозов А.В.

ОВД11 Дети 7-11лет

Меню

вторник

2

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Каша пшеничная молочная жидкая 200гр.	233	200	5,63	6,20	25,30	181,60	0,17	0,90	42,30	0,59	116,36	151,50	13,60	1,32
Яйцо варёное.	267	40 шт.	5,00	4,60	0,28	62,52	0,03		105,04	0,24	22,00	86,00	4,80	1,00
Масло сливочное 20 гр	79	20шт.	0,20	14,50	0,28	132,40	0,00		90,00	0,20	4,80	6,00	0,10	0,20
Кофейный напиток 200	464	200	1,72	1,25	13,91	74,70	0,03	0,50	11,00	0,07	68,79	58,92	14,46	0,19
Хлеб пшеничный 50гр.	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Итого за Завтрак		510	16,34	26,95	64,37	568,72	0,43	1,40	248,34	1,20	274,45	366,93	53,45	4,51

Обед														
Сок фруктовый 180мл.	501	180			21,06	84,60	0,02	3,60	0,02	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52
Салат из моркови 60г	21	60	0,50	3,73	6,65	66,06	0,04	2,69	449,23	1,94	27,50	29,66	20,44	0,39
Суп гороховый со сметаной 200гр.	127,26	200	6,66	4,67	18,19	142,14	0,28	4,85	83,06	0,98	40,84	87,64	33,64	2,25
Плов из отварной птицы 50/150	375,03	200	13,49	20,74	40,46	402,55	0,10	2,63	100,21	5,66	28,37	181,37	43,37	1,61
Хлеб пшеничный 50		50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 40 г	13,5	40	2,64	0,44	16,40	80,00	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Итого за Обед		730	27,09	29,97	127,36	892,85	0,81	13,77	632,51	8,98	201,01	425,77	141,16	9,70

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	43,44	56,93	191,73	1 461,57
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	38,912								
Обед	61,088	1,24	15,17	880,85	10,18	475,46	792,70	194,61	14,21

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

вторник

2

Обед

Сок фруктовый 180мл.	501	180			21,06	84,60	0,02	3,60	0,02	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52
Салат из моркови 60г	21	60	0,50	3,73	6,65	66,06	0,04	2,69	449,23	1,94	27,50	29,66	20,44	0,39
Суп гороховый со сметаной 200гр.	127,26	200	6,66	4,67	18,19	142,14	0,28	4,85	83,06	0,98	40,84	87,64	33,64	2,25
Плов из отварной птицы 50/170	375	220	13,90	22,00	44,47	431,54	0,10	2,89	110,23	6,19	30,36	191,16	46,78	1,69
Плов из отварной птицы 50/150	375,03	200	13,49	20,74	40,46	402,55	0,10	2,63	100,21	5,66	28,37	181,37	43,37	1,61
Хлеб пшеничный 50		50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 40 г	13,5	40	2,64	0,44	16,40	80,00	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Итого за Обед		950	41,00	51,98	171,83	1 324,39	0,91	16,66	742,73	15,17	231,37	616,93	187,93	11,39

Полдник

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

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	45,49	58,29	215,54	1 574,54
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
Обед	84,113	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Полдник	15,887	1,07	55,79	755,76	17,07	274,74	745,81	241,12	14,10

Врач диетолог

Травникова Елена Валерьевна

Диет. сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"

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

Меню

среда

2

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

Обед														
Икра кабачковая 60г.	604	60		4,20	4,20	54,00	0,02		16,80	1,26	24,60	22,20	9,00	0,42
Суп из овощей со сметаной 200г.	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
Котлеты "Школьные" 90	347,07	90шт.	13,52	11,74	12,28	207,88	0,07	0,15	3,37	1,23	56,14	47,25	12,11	0,56
Каша перловая рассыпчатая 150г.	402,26	150	4,46	7,33	31,32	209,03	0,06		42,30	0,10	20,08	154,31	18,81	0,86
компот*		200	0,32		16,46	67,12	0,01		58,30	0,55	16,20	14,60	10,50	0,35
Хлеб ржано- пшеничный 40 г	13,5	40	2,64	0,44	16,40	80,00	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Хлеб пшеничный 50		50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Итого за Обед		790	26,45	30,34	114,46	835,89	0,59	16,61	204,00	5,25	249,31	399,80	106,69	5,81

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	52,53	59,73	161,06	1 395,93
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	40,119								
Обед	59,881	0,87	31,47	613,74	7,87	688,77	904,16	173,20	11,93

Врач диетолог  Травникова Елена Валерьевна

Диет. сестра  Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"



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

Меню

среда 2

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед														
Икра кабачковая 60гр.	604	60		4,20	4,20	54,00	0,02		16,80	1,26	24,60	22,20	9,00	0,42
Суп из овощей со сметаной 200гр.	117	200	1,71	6,24	9,20	100,37	0,06	16,45	83,23	1,87	40,59	46,94	19,77	0,68
Котлеты "Школьные" 90	347,07	90шт.	13,52	11,74	12,28	207,88	0,07	0,15	3,37	1,23	56,14	47,25	12,11	0,56
Каша перловая рассыпчатая 150гр.	402,26	150	4,46	7,33	31,32	209,03	0,06		42,30	0,10	20,08	154,31	18,81	0,86
компот*		200	0,32		16,46	67,12	0,01		58,30	0,55	16,20	14,60	10,50	0,35
Хлеб ржано- пшеничный 40 г	13,5	40	2,64	0,44	16,40	80,00	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Хлеб пшеничный 50		50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Итого за Обед		790	26,45	30,34	114,46	835,89	0,59	16,61	204,00	5,25	249,31	399,80	106,69	5,81

Полдник														
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
Фрукты свежие 140г	82	140шт.	0,56	0,56	13,72	65,80	0,04	14,00	7,00	0,28	22,40	15,40	12,60	0,84
Булочка Домашняя	11	100	16,71	20,85	67,02	535,61	0,18		266,40	1,78	62,30	235,33	21,77	2,89
Итого за Полдник		440	17,47	21,41	90,81	642,49	0,22	14,10	273,90	2,06	99,03	258,98	40,81	4,58

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	43,93	51,75	205,27	1 478,38
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед	56,541								
Полдник	43,459	0,80	30,71	477,90	7,30	348,34	658,78	147,50	10,39

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

"Утверждаю"



Директор Морозов А.В.

ОВД11 Дети 7-11 лет

Меню

четверг

2

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

Обед														
Сок фруктовый 180мл.	501	180			21,06	84,60 ✓	0,02	3,60	0,02	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52
Огурцы соленые 60гр.	513	60 шт.	0,48	0,06	1,02	7,80 ✓	0,01	3,00	0,02	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36
Суп геркулесовый 200г	136,23	200	1,91	2,51	13,62	85,34 ✓	0,08	13,20	66,81	1,00	14,64	57,00	23,12	0,80
Рыба отварная	266	100шт.	19,43	1,11	0,20	89,07 ✓	0,14	0,15	25,06	0,39	50,33	294,45	68,24	1,00
Картофель отварной с луком 150	153,03	150	3,25	7,11	25,21	177,77 ✓	0,13	30,91	0,03	2,88	29,30	101,11	36,74	1,56
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,50 ✓	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 40 г	13,5	40	2,64	0,44	16,40	80,00 ✓	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Итого за Обед		780	31,51	11,63	102,11	642,08	0,75	50,86	91,94	4,74	212,37	594,06	180,20	9,17

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	47,32	35,57	206,00	1 340,23
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	52,092								
Обед	47,908	1,19	52,71	241,68	5,39	549,30	961,06	277,29	13,82

Врач диетолог

Травникова Елена Валерьевна

Диет. сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"

Директор Морозов А.В.

ОВД11 Дети 7-11 лет

Меню

четверг 2

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед														
Сок фруктовый 180мл.	501	180			21,06	84,60	0,02	3,60	0,02	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52
Огурцы соленые 60гр.	513	60 шт.	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,02	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36
Суп геркулесовый 200г	136,23	200	1,91	2,51	13,62	85,34	0,08	13,20	66,81	1,00	14,64	57,00	23,12	0,80
Рыба отварная	266	100шт.	19,43	1,11	0,20	89,07	0,14	0,15	25,06	0,39	50,33	294,45	68,24	1,00
Картофель отварной с луком 150	153,03	150	3,25	7,11	25,21	177,77	0,13	30,91	0,03	2,88	29,30	101,11	36,74	1,56
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 40 г	13,5	40	2,64	0,44	16,40	80,00	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Итого за Обед		780	31,51	11,63	102,11	642,08	0,75	50,86	91,94	4,74	212,37	594,06	180,20	9,17

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

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	41,91	18,91	191,18	1 105,69
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины			Минералы				
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед	58,07								
Полдник	41,93	0,86	51,88	138,31	6,48	373,51	775,72	226,12	11,26

Врач диетолог _____ Травникова Елена Валерьевна

Диет. сестра _____ Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"



Директор Морозов А.В.

ОВД11 Дети 7-11 лет

Меню

пятница

2

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

Обед														
Салат витаминный 60г	2	60	0,76	3,76	3,98	54,13	0,02	15,90	138,42	1,75	25,78	20,08	12,42	0,39
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
Картофель тушеный с мясом 200г	233,03	200	9,71	10,56	27,88	246,08	0,14	33,91	76,02	2,06	23,26	104,22	42,11	1,59
компот*		200	0,32		16,46	67,12	0,01		58,30	0,55	16,20	14,60	10,50	0,35
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 40 г	13,5	40	2,64	0,44	16,40	80,00	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Итого за Обед		750	19,18	21,47	103,32	686,32	0,62	63,25	353,88	6,46	188,82	309,74	124,96	6,04

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	34,04	32,41	179,60	1 155,79
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	40,619								
Обед	59,381	0,94	78,14	431,50	7,34	592,66	597,37	189,82	10,03

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
Обед														
Салат витаминный 60г	2	60	0,76	3,76	3,98	54,13	0,02	15,90	138,42	1,75	25,78	20,08	12,42	0,39
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
Картофель тушеный с мясом 200г компот*	233,03	200	9,71	10,56	27,88	246,08	0,14	33,91	76,02	2,06	23,26	104,22	42,11	1,59
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 40 г	13,5	40	2,64	0,44	16,40	80,00	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Итого за Обед		750	19,18	21,47	103,32	686,32	0,62	63,25	353,88	6,46	188,82	309,74	124,96	6,04

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

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	28,02	25,33	192,30	1 131,14
Мин.предел				

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

Врач диетолог

_____ Травникова Елена Валерьевна

Диет. сестра

_____ Черепанцева Ксения Алексеевна

Утверждаю



Директор

Морозов А.В

ОВД18 Дети 12-18лет

Меню

понедельник

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Каша геркулесовая вязкая 200 гр.	212	200	9,12	12,64	39,35	309,50	0,24	1,10	69,20	0,91	163,49	246,32	72,97	1,76
Кофейный напиток 180	464,02	180	1,55	1,13	12,55	67,35	0,03	0,45	9,90	0,07	61,94	53,26	13,11	0,17
Бутерброд с маслом 50/20 с11-17	1,01	70	4,00	14,90	24,88	249,90	0,21		90,00	0,30	67,30	70,50	20,60	2,00
Фрукты свежие 140г	82	140шт.	0,56	0,56	13,72	65,80	0,04	14,00	7,00	0,28	22,40	15,40	12,60	0,84
Итого за Завтрак		590	15,23	29,23	90,50	692,55	0,52	15,55	176,10	1,56	315,13	385,49	119,28	4,77
Обед														
Салат из свеклы отварной с растительным маслом 100	26	100	1,44	6,09	8,45	93,66	0,03	9,60	1,92	2,68	35,52	41,40	21,12	1,34
Суп крестьянский с крупой 250/10	174,01	250	2,53	4,82	13,83	109,70	0,06	23,80	100,71	1,25	41,82	72,20	21,21	0,77
Рагу из отварной птицы с овощами тушеное 240	2,84	240	13,98	15,82	43,55	378,33	0,25	44,78	463,47	4,03	71,18	241,88	79,77	3,24
Компот из смеси сухофруктов 200	495	200	0,64		22,92	94,24	0,02		116,60	1,10	41,34	29,21	23,03	0,67
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 60 г	13,08	60	3,96	0,66	24,60	120,00	0,26			0,20	43,80	75,00	24,00	1,70
Итого за Обед		900	26,35	27,79	137,94	913,43	0,82	78,18	682,69	9,35	296,15	524,18	189,63	9,52

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	41,58	57,02	228,44	1 605,98
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	43,123								
Обед	56,877	1,34	93,73	858,79	10,91	611,27	909,67	308,91	14,29

Врач диетолог

Травникова Елена Валерьевна

Диет. сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"

Директор

Морозов А.В.

ОВД18 Дети 12-18лет

Меню

понедельник

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед														
Салат из свеклы отварной с растительным маслом 100	26	100	1,44	6,09	8,45	93,66	0,03	9,60	1,92	2,68	35,52	41,40	21,12	1,34
Суп крестьянский с крупой 250/10	174,01	250	2,53	4,82	13,83	109,70	0,06	23,80	100,71	1,25	41,82	72,20	21,21	0,77
Рагу из отварной птицы с овощами тушеное 240	2,84	240	13,98	15,82	43,55	378,33	0,25	44,78	463,47	4,03	71,18	241,88	79,77	3,24
Компот из смеси сухофруктов 200	495	200	0,64		22,92	94,24	0,02		116,60	1,10	41,34	29,21	23,03	0,67
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 60 г	13,08	60	3,96	0,66	24,60	120,00	0,26			0,20	43,80	75,00	24,00	1,70
Итого за Обед		900	26,35	27,79	137,94	913,43	0,82	78,18	682,69	9,35	296,15	524,18	189,63	9,52

Полдник														
Фрукты свежие 140г	82	140шт.	0,56	0,56	13,72	65,80	0,04	14,00	7,00	0,28	22,40	15,40	12,60	0,84
Пудинг творожный запеченный 180 гр	285,01	180	25,37	11,75	33,61	340,62	0,08	0,70	115,49	1,62	255,95	355,31	40,31	1,28
Какао с сахаром 200мл	1 030	200	1,21	0,88	21,40	98,85	0,01		0,15	0,02	6,80	32,75	21,25	1,16
Варенье 20гр.	814	20			11,00	44,00	0,00		0,60	0,06	2,00	2,00	1,40	0,18
Итого за Полдник		540	27,14	13,18	79,73	549,07	0,13	14,70	123,24	1,98	287,15	405,46	75,56	3,46

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

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед	62,457								
Полдник	37,543	0,96	92,88	805,93	11,33	583,29	929,64	265,19	12,98

Врач диетолог

Травникова Елена Валерьевна

Диет. сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна



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
Завтрак														
Суп молочный с геркулесом 280гр.	121	280	6,41	6,10	20,50	164,92	0,13	1,40	40,70	0,43	185,72	181,77	42,91	0,77
Сыр порционный 20гр.		20шт.	5,36	5,04		66,80	0,00		35,80	0,04	200,00	108,00	10,00	0,22
Хлеб пшеничный 50гр.	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Чай с 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	17,27	12,79	57,52	417,80	0,36	2,00	88,00	0,62	520,30	407,51	86,35	3,69
Обед														
Сок фруктовый 180мл.	501	180			21,06	84,60	0,02	3,60	0,02	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52
Салат картофельный с огурцами солеными 100гр.	43	100	1,59	6,30	11,75	110,69	0,06	14,57	77,67	2,73	17,67	50,55	21,32	0,79
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 250гр.	104	250	2,04	5,89	9,30	99,65	0,05	25,54	128,62	0,22	58,40	50,21	22,43	0,80
Котлета куриная паровая		100шт.	11,03	17,13	9,15	234,33	0,10		0,00	3,30	30,34	85,18	14,55	1,26
Макаронные изделия отварные 180 г.	256,05	180	6,20	6,49	44,18	261,71	0,10		36,45	0,08	24,37	55,67	10,51	0,84
Хлеб ржано- пшеничный 30 г	13,5	30	1,98	0,33	12,30	60,00	0,13			0,10	21,90	37,50	12,00	0,85
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Итого за Обед		890	26,64	36,54	132,33	968,47	0,68	43,71	242,76	6,71	227,79	356,21	108,51	8,87

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	43,90	49,34	189,85	1 386,27
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	30,139								
Обед	69,861	1,04	45,71	330,76	7,32	748,09	763,73	194,86	12,56

Врач диетолог _____ Травникова Елена Валерьевна

Диет. сестра _____ Черепанцева Ксения Алексеевна

"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
Обед														
Сок фруктовый 180мл.	501	180			21,06	84,60	0,02	3,60	0,02	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52
Салат картофельный с огурцами солеными 100гр.	43	100	1,59	6,30	11,75	110,69	0,06	14,57	77,67	2,73	17,67	50,55	21,32	0,79
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 250гр.	104	250	2,04	5,89	9,30	99,65	0,05	25,54	128,62	0,22	58,40	50,21	22,43	0,80
Котлета куриная паровая		100шт.	11,03	17,13	9,15	234,33	0,10		0,00	3,30	30,34	85,18	14,55	1,26
Макаронные изделия отварные 180 г.	256,05	180	6,20	6,49	44,18	261,71	0,10		36,45	0,08	24,37	55,67	10,51	0,84
Хлеб ржано- пшеничный 30 г	13,5	30	1,98	0,33	12,30	60,00	0,13			0,10	21,90	37,50	12,00	0,85
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Итого за Обед		890	26,64	36,54	132,33	968,47	0,68	43,71	242,76	6,71	227,79	356,21	108,51	8,87

Полдник

Чай с молоком 200	460	200	1,70	1,25	12,42	68,58	0,02	0,60	11,50	0,05	72,08	53,24	12,94	0,90
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
Джем.	814	30	0,12		19,50	75,00					4,20	2,70	2,10	0,39
Итого за Полдник		430	11,77	11,04	89,09	503,01	0,13	1,12	99,63	1,91	177,15	196,86	37,24	2,41

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	38,41	47,59	221,43	1 471,47
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед	65,816								
Полдник	34,184	0,80	44,83	342,39	8,61	404,93	553,07	145,75	11,28

Врач диетолог

Травникова Елена Валерьевна

Диет. сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"

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

Меню

среда

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Каша манная молочная жидкая 200	227	200	6,62	6,58	32,54	219,20	0,09	1,06	45,82	0,62	141,49	123,08	21,33	0,47
Бутерброд с маслом 50/20 с11-17	1,01	70	4,00	14,90	24,88	249,90	0,21		90,00	0,30	67,30	70,50	20,60	2,00
Какао с молоком 180	462	180	3,23	2,64	13,84	93,71	0,04	0,90	19,87	0,10	115,25	95,41	22,90	0,60
Фрукты свежие 140г	82	140шт.	0,56	0,56	13,72	65,80	0,04	14,00	7,00	0,28	22,40	15,40	12,60	0,84
Итого за Завтрак		590	14,41	24,68	84,98	628,61	0,37	15,96	162,69	1,29	346,44	304,39	77,42	3,91

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

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

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

Врач диетолог _____ Травникова Елена Валерьевна

Диет. сестра _____ Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"

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

Меню

среда

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед														
Салат из свежей моркови с маслом растительным*100	21	100	0,80	5,20	15,83	119,71	0,06	4,30	718,10	2,77	44,06	47,40	32,68	0,63
Суп гороховый со сметаной 250гр.	127	250	8,26	5,33	22,65	172,53	0,35	6,05	99,82	1,21	48,90	108,05	41,85	2,81
Плов из отварной птицы 50/170	375	220	13,90	22,00	44,47	431,54	0,10	2,89	110,23	6,19	30,36	191,16	46,78	1,69
Чай с вареньем 180	459	180	0,18		9,96	40,57	0,00	0,09	0,99	0,05	14,52	9,22	7,06	0,90
Хлеб пшеничный 50		50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 60 г	13,08	60	3,96	0,66	24,60	120,00	0,26			0,20	43,80	75,00	24,00	1,70
Итого за Обед		860	30,91	33,59	142,12	1 001,85	0,97	13,33	929,14	10,52	244,14	495,33	172,86	9,53

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

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

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

Врач диетолог _____ Травникова Елена Валерьевна

Диет. сестра _____ Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"

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
Завтрак														
Суп молочный с макаронными изделиями 250гр.	140	250	7,28	6,39	24,66	188,80	0,10	1,75	49,75	0,20	223,14	175,65	28,79	0,47
Масло сливочное 20 гр.	79	20шт.	0,20	14,50	0,28	132,40	0,00		90,00	0,20	4,80	6,00	0,10	0,20
Чай с молоком 200	460	200	1,70	1,25	12,42	68,58	0,02	0,60	11,50	0,05	72,08	53,24	12,94	0,90
Хлеб пшеничный 50гр.	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Яйцо варёное.	267	40 шт.	5,00	4,60	0,28	62,52	0,03		105,04	0,24	22,00	86,00	4,80	1,00
Итого за Завтрак		560	17,98	27,14	62,24	569,80	0,36	2,35	256,29	0,79	384,52	385,40	67,13	4,37

Обед														
Салат из свежей капусты с морковью 100г	5 604	100	1,50	9,18	4,97	108,89	0,03	32,30	118,94	4,12	43,06	34,76	17,61	0,59
Сок фруктовый 180мл.	501	180			21,06	84,60	0,02	3,60	0,02	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52
Рассольник Ленинградский со сметаной 250	100	250	2,38	7,40	17,45	146,86	0,08	16,79	97,43	2,34	37,53	68,98	27,73	1,03
Рыба отварная	266	100шт.	19,43	1,11	0,20	89,07	0,14	0,15	25,06	0,39	50,33	294,45	68,24	1,00
Рис отварной 180 гр.	385,04	180	4,62	6,52	46,12	261,63	0,05		36,45	0,18	8,97	99,63	32,55	0,68
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 60 г	13,08	60	3,96	0,66	24,60	120,00	0,26			0,20	43,80	75,00	24,00	1,70
Итого за Обед		920	35,68	25,26	139,00	928,55	0,79	52,84	277,90	7,49	258,79	649,92	197,83	9,31

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	53,66	52,40	201,24	1 498,35
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	38,029								
Обед	61,971	1,15	55,19	534,19	8,28	643,31	1 035,32	264,96	13,68

Врач диетолог

Травникова Елена Валерьевна

Диет. сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"

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
Обед														
Салат из свежей капусты с морковью 100г	5 604	100	1,50	9,18	4,97	108,89	0,03	32,30	118,94	4,12	43,06	34,76	17,61	0,59
Сок фруктовый 180мл.	501	180			21,06	84,60	0,02	3,60	0,02	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52
Рассольник Ленинградский со сметаной 250	100	250	2,38	7,40	17,45	146,86	0,08	16,79	97,43	2,34	37,53	68,98	27,73	1,03
Рыба отварная	266	100шт.	19,43	1,11	0,20	89,07	0,14	0,15	25,06	0,39	50,33	294,45	68,24	1,00
Рис отварной 180 гр.	385,04	180	4,62	6,52	46,12	261,63	0,05		36,45	0,18	8,97	99,63	32,55	0,68
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 60 г	13,08	60	3,96	0,66	24,60	120,00	0,26			0,20	43,80	75,00	24,00	1,70
Итого за Обед		920	35,68	25,26	139,00	928,55	0,79	52,84	277,90	7,49	258,79	649,92	197,83	9,31

Полдник														
Чай с молоком 200	460	200	1,70	1,25	12,42	68,58	0,02	0,60	11,50	0,05	72,08	53,24	12,94	0,90
Омлет с зеленым горошком 200 гр	269,05	200	13,66	17,72	6,92	242,80	0,14	0,80	262,03	1,77	153,84	269,76	29,28	2,40
Итого за Полдник		400	15,36	18,97	19,34	311,38	0,16	1,40	273,53	1,82	225,92	323,00	42,22	3,30

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
	51,04	44,23	158,34	1 239,93
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед	74,887								
Полдник	25,113	0,94	54,24	551,44	9,32	484,71	972,93	240,05	12,61

Врач диетолог

Травникова Елена Валерьевна

Диет. сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"

Директор

Морозов А.В.

ОВД18 Дети 12-18лет

Меню

пятница

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Бутерброд с сыром 30/15	1,03	45	6,27	4,65	15,15	129,00	0,04		26,85	0,54	155,70	100,50	11,40	0,53
Каша "Дружба" 200 гр	226,05	200	5,51	10,28	27,64	227,52	0,12	1,02	67,44	0,23	135,86	142,40	31,70	0,61
Фрукты свежие 140г	82	140шт.	0,56	0,56	13,72	65,80	0,04	14,00	7,00	0,28	22,40	15,40	12,60	0,84
Чай с лимоном 200/10/7	459	200	0,42	0,01	10,13	43,53	0,00	2,98	0,64	0,01	17,21	9,83	7,30	0,94
Итого за Завтрак		585	12,75	15,49	66,64	465,85	0,20	18,00	101,94	1,07	331,17	268,13	63,00	2,91

Обед														
Икра кабачковая 100гр.	500	100		7,00	7,00	90,00	0,03		28,00	2,10	41,00	37,00	15,00	0,70
Компот из свежих яблок 200	486	200	0,08	0,08	11,96	49,40	0,01	2,00	1,00	0,04	12,04	2,21	3,72	0,15
Пюре из гороха 180	388,02	180	18,99	1,81	44,30	269,39	0,81		0,81		93,91	204,31	81,71	6,37
Суп картофельный с макаронными изделиями 250	116	250	2,73	2,94	20,91	122,11	0,09	16,50	81,43	1,17	32,63	63,46	26,16	1,00
Фрикадельки нежные паровые		100	16,56	7,50	7,38	194,45	0,11		0,04	0,26	30,70	96,43	15,81	1,71
Хлеб пшеничный 50		50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 60 г	13,08	60	3,96	0,66	24,60	120,00	0,26			0,20	43,80	75,00	24,00	1,70
Итого за Обед		940	46,12	20,39	140,75	962,85	1,52	18,50	111,28	3,87	316,58	542,91	186,89	13,43

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	58,87	35,89	207,39	1 428,70
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	32,607								
Обед	67,393	1,72	36,50	213,22	4,93	647,75	811,04	249,89	16,34

Врач диетолог

Травникова Елена Валерьевна

Диет. сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"



Директор Морозов А.В.

ОВД18 Дети 12-18 лет

Меню

пятница

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед														
Икра кабачковая 100гр.	500	100		7,00	7,00	90,00	0,03		28,00	2,10	41,00	37,00	15,00	0,70
Суп картофельный с макаронными изделиями 250	116	250	2,73	2,94	20,91	122,11	0,09	16,50	81,43	1,17	32,63	63,46	26,16	1,00
Фрикадельки нежные паровые		100	15,74	10,78	7,38	189,53	0,11		0,04	0,26	30,70	96,43	15,81	1,71
Пюре из гороха 180 компот*	388,02	180	18,99	1,81	44,30	269,39	0,81		0,81		93,91	204,31	81,71	6,37
Хлеб пшеничный 50		200	0,32		16,46	67,12	0,01		58,30	0,55	16,20	14,60	10,50	0,35
Хлеб ржано- пшеничный 60 г	13,08	60	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Итого за Обед		940	45,54	23,59	145,25	975,65	1,52	16,50	168,58	4,38	320,74	555,30	193,67	13,63

Полдник

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

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	54,07	29,30	235,93	1 436,81
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед	67,904								
Полдник	32,096	1,68	33,73	194,86	6,95	408,04	675,69	230,04	16,68

Врач диетолог

Травникова Елена Валерьевна

Диет. сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна



Директор _____ Морозов А.В.
ОВД18 Дети 12-16лет

Меню

понедельник

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

Обед														
Салат из свеклы отварной с солеными огурцами и растительным маслом	31	100	1,28	6,09	6,86	87,18	0,03	8,49	1,48	2,69	32,41	37,17	19,34	1,17
Суп с рыбными консервами 250г	123	250	10,46	5,02	16,69	155,97	0,08	15,58	147,15	0,16	26,09	62,37	26,08	0,92
Капуста свежая тушеная с куриным фаршем		230	17,23	20,93	14,51	315,81	0,08	102,00	82,52	6,07	116,96	83,36	41,38	1,57
Чай с вареньем 180	459	180	0,18		9,96	40,57	0,00	0,09	0,99	0,05	14,52	9,22	7,06	0,90
Хлеб пшеничный 50		50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 60 г	13,08	60	3,96	0,66	24,60	120,00	0,26			0,20	43,80	75,00	24,00	1,70
Итого за Обед		870	36,92	33,10	97,23	837,03	0,65	126,16	232,14	9,27	296,28	331,62	138,36	8,05

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	53,63	46,68	158,41	1 278,63
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	34,537								
Обед	65,463	0,93	142,46	334,60	9,93	844,94	738,23	223,93	11,10

Врач диетолог _____ Травникова Елена Валерьевна

Диет. сестра _____ Черепанцева Ксения Алексеевна

"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
Обед														
Салат из свеклы отварной с солеными огурцами и растительным маслом	31	100	1,28	6,09	6,86	87,18	0,03	8,49	1,48	2,69	32,41	37,17	19,34	1,17
Суп с рыбными консервами 250г	123	250	10,46	5,02	16,69	155,97	0,08	15,58	147,15	0,16	26,09	62,37	26,08	0,92
Капуста свежая тушёная с куриным фаршем		230	17,23	20,93	14,51	315,81	0,08	102,00	82,52	6,07	116,96	83,36	41,38	1,57
Чай с вареньем 180	459	180	0,18		9,96	40,57	0,00	0,09	0,99	0,05	14,52	9,22	7,06	0,90
Хлеб пшеничный 50		50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 60 г	13,08	60	3,96	0,66	24,60	120,00	0,26			0,20	43,80	75,00	24,00	1,70
Итого за Обед		870	36,92	33,10	97,23	837,03	0,65	126,16	232,14	9,27	296,28	331,62	138,36	8,05

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

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	50,55	48,98	198,62	1 457,64
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед	57,424								
Полдник	42,576	0,87	141,44	298,93	14,73	497,22	580,02	199,06	11,16

Врач диетолог

Травникова Елена Валерьевна

Диет. сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна



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

Меню

вторник 2

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Каша пшеничная молочная жидкая 250	233	250	7,04	7,79	31,71	227,69	0,21	1,13	53,10	0,74	145,64	189,53	17,01	1,65
Яйцо варёное.	267	40 шт.	5,00	4,60	0,28	62,52	0,03		105,04	0,24	22,00	86,00	4,80	1,00
Масло сливочное 30 гр	79	30	0,30	21,75	0,42	198,60	0,00		135,00	0,30	7,20	9,00	0,15	0,30
Кофейный напиток 200	464	200	1,72	1,25	13,91	74,70	0,03	0,50	11,00	0,07	68,79	58,92	14,46	0,19
Хлеб пшеничный 50гр.	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Итого за Завтрак		570	17,85	35,79	70,92	681,01	0,48	1,63	304,14	1,45	306,14	407,96	56,91	4,94
Обед														
Сок фруктовый 180мл.	501	180			21,06	84,60	0,02	3,60	0,02	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52
Салат из моркови 100г	21	100	0,83	6,21	11,08	110,12	0,06	4,49	749,00	3,23	45,85	49,46	34,09	0,64
Суп гороховый со сметаной 250гр.	127	250	8,26	5,33	22,65	172,53	0,35	6,05	99,82	1,21	48,90	108,05	41,85	2,81
Плов из отварной птицы 50/170	375	220	13,90	22,00	44,47	431,54	0,10	2,89	110,23	6,19	30,36	191,16	46,78	1,69
Хлеб пшеничный 50		50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 60 г	13,08	60	3,96	0,66	24,60	120,00	0,26			0,20	43,80	75,00	24,00	1,70
Итого за Обед		860	30,76	34,60	148,47	1 036,28	0,99	17,03	959,06	11,11	244,01	500,77	174,41	11,16

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	48,62	70,39	219,39	1 717,29
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	39,656								
Обед	60,344	1,47	18,65	1 263,20	12,56	550,14	908,72	231,33	16,10

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

"Утверждаю"



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

Меню

вторник 2

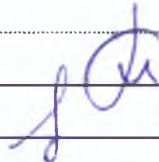
Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед														
Сок фруктовый 180мл.	501	180			21,06	84,60	0,02	3,60	0,02	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52
Салат из моркови 100г	21	100	0,83	6,21	11,08	110,12	0,06	4,49	749,00	3,23	45,85	49,46	34,09	0,64
Суп гороховый со сметаной 250гр	127	250	8,26	5,33	22,65	172,53	0,35	6,05	99,82	1,21	48,90	108,05	41,85	2,81
Плов из отварной птицы 50/170	375	220	13,90	22,00	44,47	431,54	0,10	2,89	110,23	6,19	30,36	191,16	46,78	1,69
Хлеб пшеничный 50		50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 60 г	13,08	60	3,96	0,66	24,60	120,00	0,26			0,20	43,80	75,00	24,00	1,70
Итого за Обед		860	30,76	34,60	148,47	1 036,28	0,99	17,03	959,06	11,11	244,01	500,77	174,41	11,16

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

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	35,25	40,91	192,17	1 286,43
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед	80,555								
Полдник	19,445	1,16	56,15	972,09	13,01	287,37	629,65	227,60	13,87

Врач диетолог



Травникова Елена Валерьевна

Диет. сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"

Директор

ОВД18 Дети 12-18лет

Исфозов А.В.

Меню

среда

2

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

Обед														
Икра кабачковая 100гр.	500	100		7,00	7,00	90,00	0,03		28,00	2,10	41,00	37,00	15,00	0,70
Суп из овощей со сметаной 250гр.	117	250	2,08	7,30	11,41	120,31	0,07	20,56	100,04	2,33	48,59	57,18	24,51	0,85
Котлеты "Школьные" 100	347,06	100шт.	15,03	13,04	13,64	230,98	0,07	0,17	3,74	1,37	62,38	52,50	13,46	0,62
Каша перловая рассыпчатая 180гр.	402,27	180	5,35	8,81	37,60	251,03	0,07		50,85	0,12	24,11	185,24	22,58	1,04
компот*		200	0,32		16,46	67,12	0,01		58,30	0,55	16,20	14,60	10,50	0,35
Хлеб ржано- пшеничный 60 г	13,08	60	3,96	0,66	24,60	120,00	0,26			0,20	43,80	75,00	24,00	1,70
Хлеб пшеничный 50		50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Итого за Обед		940	30,53	37,21	135,31	996,93	0,72	20,73	240,93	6,77	298,58	486,01	130,55	7,06

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	56,62	66,60	181,92	1 556,97
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	35,97								
Обед	64,03	1,00	35,58	650,68	9,39	738,04	990,37	197,05	13,17

Врач диетолог

Травникова Елена Валерьевна

Диет. сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна

"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
Обед														
Икра кабачковая 100гр.	500	100		7,00	7,00	90,00	0,03		28,00	2,10	41,00	37,00	15,00	0,70
Суп из овощей со сметаной 250гр.	117	250	2,08	7,30	11,41	120,31	0,07	20,56	100,04	2,33	48,59	57,18	24,51	0,85
Котлеты "Школьные" 100	347,06	100шт.	15,03	13,04	13,64	230,98	0,07	0,17	3,74	1,37	62,38	52,50	13,46	0,62
Каша перловая рассыпчатая 180гр.	402,27	180	5,35	8,81	37,60	251,03	0,07		50,85	0,12	24,11	185,24	22,58	1,04
компот*		200	0,32		16,46	67,12	0,01		58,30	0,55	16,20	14,60	10,50	0,35
Хлеб ржано- пшеничный 60 г	13,08	60	3,96	0,66	24,60	120,00	0,26			0,20	43,80	75,00	24,00	1,70
Хлеб пшеничный 50		50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Итого за Обед		940	30,53	37,21	135,31	996,93	0,72	20,73	240,93	6,77	298,58	486,01	130,55	7,06

Полдник														
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
Фрукты свежие 140г	82	140шт.	0,56	0,56	13,72	65,80	0,04	14,00	7,00	0,28	22,40	15,40	12,60	0,84
Булочка Домашняя	11	100	16,71	20,85	67,02	535,61	0,18		266,40	1,78	62,30	235,33	21,77	2,89
Итого за Полдник		440	17,47	21,41	90,81	642,49	0,22	14,10	273,90	2,06	99,03	258,98	40,81	4,58

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	48,01	58,61	226,12	1 639,42
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед	60,81								
Полдник	39,19	0,93	34,83	514,83	8,83	397,61	744,99	171,35	11,64

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
Завтрак														
Каша рисовая молочная вязкая с сахаром 230гр.	460,61	230	6,40	6,56	44,31	263,48	0,08	0,98	43,99	0,22	122,44	162,63	38,10	0,61
Бутерброд с маслом 50/20 с11-17	1,01	70	4,00	14,90	24,88	249,90	0,21		90,00	0,30	67,30	70,50	20,60	2,00
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
Хлеб пшеничный 50гр.	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Итого за Завтрак		550	18,17	25,06	119,61	780,80	0,54	1,98	156,11	0,72	377,76	413,83	110,20	5,45
Обед														
Сок фруктовый 180мл.	501	180			21,06	84,60	0,02	3,60	0,02	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52
Огурцы соленые 100гр.	513	100шт.	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02	5,00	0,03	0,10	23,00	24,00	14,00	0,60
Суп геркулесовый 200г	136,23	200	1,91	2,51	13,62	85,34	0,08	13,20	66,81	1,00	14,64	57,00	23,12	0,80
Рыба отварная	266	100шт.	19,43	1,11	0,20	89,07	0,14	0,15	25,06	0,39	50,33	294,45	68,24	1,00
Картофель отварной с луком 180	153,05	180	3,90	8,54	30,25	213,31	0,15	37,09	0,03	3,46	35,16	121,32	44,09	1,87
Хлеб ржано- пшеничный 60 г	13,08	60	3,96	0,66	24,60	120,00	0,26			0,20	43,80	75,00	24,00	1,70
Хлеб пшеничный 50		50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Итого за Обед		870	33,80	13,31	116,03	722,82	0,87	59,04	91,96	5,42	242,03	648,87	201,15	10,29

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	51,96	38,37	235,64	1 503,63
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины			Минералы				
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	51,928								
Обед	48,072	1,40	61,02	248,07	6,14	619,79	1 062,70	311,35	15,74

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
Обед														
Сок фруктовый 180мл.	501	180			21,06	84,60	0,02	3,60	0,02	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52
Огурцы соленые 60гр.	513	60 шт.	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,02	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36
Огурцы соленые 100гр.	513	100шт.	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02	5,00	0,03	0,10	23,00	24,00	14,00	0,60
Суп геркулесовый 200г	136,23	200	1,91	2,51	13,62	85,34	0,08	13,20	66,81	1,00	14,64	57,00	23,12	0,80
Рыба отварная	266	100шт.	19,43	1,11	0,20	89,07	0,14	0,15	25,06	0,39	50,33	294,45	68,24	1,00
Картофель отварной с луком 180	153,05	180	3,90	8,54	30,25	213,31	0,15	37,09	0,03	3,46	35,16	121,32	44,09	1,87
Хлеб ржано- пшеничный 60 г	13,08	60	3,96	0,66	24,60	120,00	0,26			0,20	43,80	75,00	24,00	1,70
Хлеб пшеничный 50		50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Итого за Обед		930	34,28	13,37	117,05	730,62	0,88	62,04	91,97	5,48	255,83	663,27	209,55	10,65

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

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	44,68	20,65	206,12	1 194,23
Мин.предел				

Обед Полдник	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед	61,179								
Полдник	38,821	0,99	63,06	138,35	7,22	416,97	844,93	255,47	12,74

Врач диетолог _____ Травникова Елена Валерьевна

Диет. сестра _____ Черепанцева Ксения Алексеевна



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

Меню

пятница

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

Обед														
Салат витаминный 100г	2	100	1,26	6,26	6,63	90,22	0,04	26,51	230,70	2,92	42,97	33,47	20,71	0,65
Рассольник Ленинградский со сметаной 250	100	250	2,38	7,40	17,45	146,86	0,08	16,79	97,43	2,34	37,53	68,98	27,73	1,03
Картофель тушеный с мясом	233,03	220	10,69	11,68	30,67	271,24	0,16	37,30	83,54	2,29	25,58	114,64	46,32	1,75
компот*		200	0,32		16,46	67,12	0,01		58,30	0,55	16,20	14,60	10,50	0,35
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 60 г	13,08	60	3,96	0,66	24,60	120,00	0,26			0,20	43,80	75,00	24,00	1,70
Итого за Обед		880	22,41	26,39	120,41	812,94	0,75	80,60	469,97	8,38	228,58	371,19	149,75	7,28

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

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

Врач диетолог

Травникова Елена Валерьевна

Диет. сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна

"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
Обед														
Салат витаминный 100г	2	100	1,26	6,26	6,63	90,22	0,04	26,51	230,70	2,92	42,97	33,47	20,71	0,65
Рассольник Ленинградский со сметаной 250	100	250	2,38	7,40	17,45	146,86	0,08	16,79	97,43	2,34	37,53	68,98	27,73	1,03
Картофель тушеный с мясом	233,03	220	10,69	11,68	30,67	271,24	0,16	37,30	83,54	2,29	25,58	114,64	46,32	1,75
компот*		200	0,32		16,46	67,12	0,01		58,30	0,55	16,20	14,60	10,50	0,35
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 60 г	13,08	60	3,96	0,66	24,60	120,00	0,26			0,20	43,80	75,00	24,00	1,70
Итого за Обед		880	22,41	26,39	120,41	812,94	0,75	80,60	469,97	8,38	228,58	371,19	149,75	7,28

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

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

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

Врач диетолог

Травникова Елена Валерьевна

Диет. сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна