

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 с.Фоки

(7-11 лет), (12-18 лет)

Осень -Зима 2023 года.

"Утверждаю"

Директор

Морозов А.В.

ОВД11 Дети 7-11 лет

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 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
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
Хлеб ржано- пшеничный 50 г	13,3	50	3,30	0,55	20,50	100,00	0,22			0,17	36,50	62,50	20,00	1,42
Итого за Завтрак		500	16,62	29,18	88,80	687,10	0,62	1,60	170,20	1,41	311,08	412,45	119,83	4,64

Второй завтрак

Фрукты свежие	82	200шт.	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	1,20
Итого за Второй завтрак		200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	1,20

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

Батон 50	13,35	50	3,75	1,45	25,25	131,50	0,06		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Джем 50 гр	814,05	50	0,20		32,50	125,00					7,00	4,50	3,50	0,65
Напиток лимонный	34	200	0,48	0,02	24,14	101,44	0,01	6,40	0,32	0,03	16,33	3,53	4,02	0,26
Итого за Полдник		300	4,43	1,47	81,89	357,94	0,06	6,40	0,33	0,88	32,83	40,53	14,02	1,51

Ужин

Тефтели с рисом 90г	423,03	90шт.	12,55	15,23	12,30	237,22	0,03	1,88	0,00	2,53	7,65	29,33	7,94	0,31
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
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 из изюма 180	494	180	0,41	0,09	21,82	86,58					22,80	23,23	9,39	0,57
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 Ужин		500	21,63	24,59	91,99	674,19	0,30	1,92	54,30	2,79	120,91	277,84	57,83	3,58

На ночь

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

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	70,35	83,02	420,73	2 722,97
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	25,234								
Второй завтрак	3,452	1,76	93,84	866,98	12,81	988,42	1 369,96	395,55	18,88
Обед	27,754								
Полдник	13,145								
Ужин	24,759								
На ночь	5,656								

Врач диетолог

Травникова Елена Валерьевна

Диет. сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"

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

Меню

вторник

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Суп молочный с макаронными изделиями 230гр.	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
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
Сыр порционный 20гр.		20шт.	5,36	5,04		66,80	0,08		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
Итого за Завтрак		500	17,55	12,57	59,67	426,42	0,33	2,21	93,07	0,37	539,94	387,34	69,93	3,35

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

Обед														
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
Отвар из шиповника 200	496	200	0,68	0,25	19,66	96,80	0,01	200,00	163,40	0,76	22,40	4,01	6,00	5,63
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
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 30 г	13,5	30	1,98	0,33	12,30	60,00	0,13			0,10	21,90	37,50	12,00	0,85
Итого за Обед		780	24,49	30,55	109,66	825,87	0,76	229,31	343,10	5,81	234,87	390,92	173,92	14,19

Полдник														
Крендель сахарный 100	415,01	100шт.	6,64	16,24	63,39	435,24	0,10		19,96	7,27	17,24	72,79	11,16	1,00
Молоко кипяченое 200	469	200	6,00	5,00	9,40	110,00	0,08	2,00	44,00	0,20	240,00	180,00	28,00	0,20
Итого за Полдник		300	12,64	21,24	72,79	545,24	0,18	2,00	63,96	7,47	257,24	252,79	39,16	1,20

Ужин														
Котлеты рыбные 90г	307,03	90шт.	11,19	4,45	13,51	138,34	0,14	0,23	9,91	1,28	89,28	185,76	43,60	1,09
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
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
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
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
Горошек зеленый 30	602,01	30	0,88	1,56	1,85	24,74	0,03		7,70	0,67	5,70	17,70	5,99	0,20
Итого за Ужин		540	20,44	13,80	81,81	532,42	0,60	31,24	18,13	5,02	205,32	401,51	121,07	5,91

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

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	81,14	83,16	355,33	2 523,95
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	16,895								
Второй завтрак	3,724	1,97	270,15	562,28	18,87	1 491,37	1 636,57	440,08	27,66
Обед	32,721								
Полдник	21,603								
Ужин	21,095								
На ночь	3,962								

Врач диетолог  Травникова Елена Валерьевна

Диет. сестра Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"

Директор
ОВД11 Дети 7-11лет
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
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
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		510	19,59	29,28	83,51	681,54	0,37	2,06	262,98	1,27	356,31	395,78	77,73	4,51
Второй завтрак														
Фрукты свежие	82	200шт.	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	1,20
Итого за Второй завтрак		200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	1,20
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
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
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	27,16	29,41	118,82	855,05	0,79	12,76	614,66	8,70	198,15	413,93	137,62	7,30
Полдник														
Булочка школьная 100	428,02	100шт.	8,08	3,30	65,19	337,94	0,14		10,35	1,43	21,83	74,33	14,19	1,06
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		300	8,40	3,30	81,65	405,06	0,15		68,65	1,98	38,03	88,93	24,69	1,41
Ужин														
Рагу из овощей 150гр.	342	150	2,76	6,42	15,29	132,90	0,09	31,17	293,50	2,43	51,65	76,01	34,69	1,10
Котлета сочная в панировке 100гр.		100	16,02	16,45	14,95	270,67	0,13	0,24	5,32	2,91	80,29	131,00	23,62	1,73
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
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 Ужин		540	25,42	23,71	81,31	642,15	0,60	31,51	299,32	5,57	237,97	329,75	101,25	6,61
На ночь														
Снежок 200	470	200	5,20	5,00	22,00	154,00	0,06	1,80	44,00		242,00	188,00	30,00	0,20
Итого за На ночь		200	5,20	5,00	22,00	154,00	0,06	1,80	44,00		242,00	188,00	30,00	0,20

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	86,57	91,50	406,89	2 831,80
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	24,067								
Второй завтрак	3,319	2,03	68,13	1 299,61	17,92	1 104,46	1 438,40	389,29	21,24
Обед	30,195								
Полдник	14,304								
Ужин	22,676								
На ночь	5,438								

Врач диетолог

Диет. сестра

Травникова Елена Валерьевна

Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"

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

Меню

четверг

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A	E	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

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

Обед															
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
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
Компот из св груш 180гр		486,1	180												
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	96,62	696,81	0,64	33,07	207,95	5,37	207,14	569,25	165,88	5,62

Полдник															
Печенье 50		804,18	50	4,00	9,00	33,50	230,00	0,04		0,01	1,75	13,48	36,95	5,35	0,50
Напиток лимонный		34	200	0,48	0,02	24,14	101,44	0,01	6,40	0,32	0,03	16,33	3,53	4,02	0,26
Варенье		814,19	50			27,50	110,00	0,01		1,50	0,15	5,00	5,00	3,50	0,45
Итого за Полдник			300	4,48	9,02	85,14	441,44	0,05	6,40	1,83	1,93	34,81	45,48	12,87	1,21

Ужин															
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
Печень куриная, тушенная в соусе 90г		370	90	15,87	13,27	5,33	205,12	0,02	0,45	26,10	2,51	68,85	230,51	23,70	12,25
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 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 Ужин			510	27,66	19,48	93,11	660,95	0,49	0,54	57,24	2,86	195,42	400,61	76,02	16,78

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

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	86,83	65,00	360,13	2 381,50
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	16,305								
Второй завтрак	3,947	1,63	47,16	391,74	10,91	1 178,40	1 594,38	369,45	30,17
Обед	29,259								
Полдник	18,536								
Ужин	27,754								
На ночь	4,199								

Врач диетолог  Травникова Елена Валерьевна

Диет. сестра Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"

Директор Морозов А.В.

ОВД11 Дети 7-11лет

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
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
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
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	12,53	21,67	78,34	562,38	0,55	0,90	130,60	0,50	231,59	260,85	76,44	4,87
Второй завтрак														
Фрукты свежие	82	200шт.	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	1,20
Итого за Второй завтрак		200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	1,20
Обед														
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 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
Биточки мясные, запеченные 90	45,2	90шт.	13,91	19,46	9,40	267,19	0,06	1,12	0,00	3,81	31,22	30,40	9,06	0,58
Пюре из гороха 150	388	150	15,81	1,51	36,90	224,40	0,68		0,68		78,35	170,18	68,07	5,31
Компот из 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
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
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		770	37,39	24,14	107,17	796,97	1,12	19,32	66,84	5,04	228,22	356,66	138,47	9,41
Полдник														
Булочка домашняя 100гр	769,24	100	7,26	13,70	66,11	429,83	0,12		73,28	1,07	21,28	69,77	12,03	0,99
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		300	7,58	13,70	82,57	496,95	0,13		131,58	1,62	37,48	84,37	22,53	1,34
Ужин														
Запеканка из творога с морковью 150 гр.	189	150	10,42	9,41	15,79	198,85	0,11	6,19	1 099,40	2,15	140,74	205,17	57,53	1,66
Джем.	814	30	0,12		19,50	75,00					4,20	2,70	2,10	0,39
Омлет натуральный 65гр.	268	65шт.	5,77	7,67	1,48	98,40	0,04	0,25	119,54	0,73	54,32	109,12	8,42	1,04
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
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
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 Ужин		515	21,64	17,77	78,07	566,28	0,45	9,42	1 219,59	3,08	283,17	415,52	103,65	6,25
На ночь														
Снежок 200	470	200	5,20	5,00	22,00	154,00	0,06	1,80	44,00		242,00	188,00	30,00	0,20
Итого за На ночь		200	5,20	5,00	22,00	154,00	0,06	1,80	44,00		242,00	188,00	30,00	0,20

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	85,15	83,08	387,74	2 670,58
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	21,058								
Второй завтрак	3,52	2,38	51,43	1 602,60	10,63	1 054,45	1 327,40	389,08	23,27
Обед	29,843								
Полдник	18,608								
Ужин	21,204								
На ночь	5,767								

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														
Суп молочный с рисом 230гр.	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
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 200	462	200	3,58	2,92	15,37	103,95	0,04	1,00	22,07	0,11	128,00	105,72	25,25	0,66
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
Итого за Завтрак		510	14,41	23,77	66,85	543,86	0,37	2,61	157,84	0,63	407,55	360,67	81,93	3,37
Второй завтрак														
Фрукты свежие	82	200шт.	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	1,20
Итого за Второй завтрак		200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	1,20
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 компот*	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
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		750	30,88	26,70	87,58	716,34	0,54	106,27	249,17	7,80	249,97	273,90	115,50	6,08
Полдник														
Слойка с повидлом		150	56,25	60,10	89,76	1 137,28	0,41		1 096,58	3,93	238,76	910,79	61,91	10,99
Чай с молоком 200	460	200	1,70	1,25	12,42	68,58	0,02	0,60	11,50	0,05	72,08	53,24	12,94	0,90
Итого за Полдник		350	57,95	61,35	102,18	1 205,86	0,43	0,60	1 108,08	3,98	310,84	964,03	74,85	11,89
Ужин														
Каша ячневая рассыпчатая 150г	208,01	150	4,66	4,89	33,03	199,78	0,14		27,00	0,80	50,41	171,25	26,17	0,93
Рулет из говядины паровой 100	344	100шт.	16,43	15,41	6,97	232,17	0,07		29,73	1,43	33,03	183,44	23,93	2,82
Чай с сахаром 180	457,05	180	0,18		9,06	36,97	0,00	0,09	0,45		12,90	7,42	5,80	0,77
Хлеб пшеничный 60 г	13,6	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,25			0,11	75,00	77,40	24,60	2,16
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 Ужин		530	28,46	21,23	94,99	689,92	0,63	0,09	57,18	2,47	200,53	489,51	96,49	7,81
На ночь														
Снежок 200	470	200	5,20	5,00	22,00	154,00	0,06	1,80	44,00		242,00	188,00	30,00	0,20
Итого за На ночь		200	5,20	5,00	22,00	154,00	0,06	1,80	44,00		242,00	188,00	30,00	0,20

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	137,70	138,85	393,19	3 403,99
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	15,977								
Второй завтрак	2,761	2,08	131,37	1 626,27	15,28	1 442,89	2 298,10	416,77	30,56
Обед	21,044								
Полдник	35,425								
Ужин	20,268								
На ночь	4,524								

Врач диетолог

Травникова Елена Валерьевна

Диет. сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна



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
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
Второй завтрак														
Сок фруктовый 200	501	200			23,40	94,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Итого за Второй завтрак		200			23,40	94,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Обед														
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
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
Напиток клюквенный 200	497	200	0,10	0,04	10,74	45,60	0,00	3,00	0,60	0,20	12,00	2,21	5,00	0,15
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		750	23,41	19,83	104,46	697,39	0,84	44,45	608,90	5,40	195,30	338,23	137,69	7,31
Полдник														
Пряники 50г	154,1	50	2,50	2,75	36,50	180,00	0,05			1,20	5,50	25,00	0,01	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
Компот из свежих груш 200	486	200	0,08	0,03	12,43	51,40	0,00	1,00	0,40	0,08	12,19	3,21	4,22	0,49
Итого за Полдник		300	6,38	3,18	73,53	348,90	0,25	1,00	0,40	1,38	80,19	92,71	24,73	2,64
Ужин														
Котлеты рыбные любительские 90	308	90	13,91	5,78	6,00	133,34	0,13	1,75	224,02	1,28	73,28	232,34	48,25	1,63
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
Соус белый основной	537	50	0,28	1,85	1,96	26,11	0,00	0,10	11,25	0,06	5,68	3,48	1,21	0,06
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 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 Ужин		560	25,27	15,80	90,24	606,55	0,58	1,94	278,56	1,72	205,25	513,85	111,82	6,38
На ночь														
Кефир 200мл.	470	200	6,00	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	44,00		240,00	190,00	28,00	0,20
Итого за На ночь		200	6,00	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	44,00		240,00	190,00	28,00	0,20

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	77,40	70,76	364,00	2 415,55
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	23,544								
Второй завтрак	3,891	2,20	54,18	1 180,23	9,90	1 009,19	1 515,71	363,69	23,84
Обед	28,871								
Полдник	14,444								
Ужин	25,11								
На ночь	4,14								

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														
Суп молочный с пшеном 250гр.	121	250	6,17	5,18	21,60	161,19	0,17	1,25	36,50	0,16	163,22	159,70	35,55	0,69
Сыр порционный 20гр.		20шт.	5,36	5,04		66,80	0,00		35,80	0,04	200,00	108,00	10,00	0,22
Чай с сахаром 200	457	200	0,20		10,07	41,08	0,00	0,10	0,50		14,33	8,25	6,44	0,85
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
Итого за Завтрак		500	14,01	10,46	46,43	339,57	0,30	1,35	72,80	0,25	415,05	314,65	64,29	2,84
Второй завтрак														
Фрукты свежие	82	200шт.	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	1,20
Итого за Второй завтрак		200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	1,20
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 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
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
Макаронные изделия отварные 150 гр компот*	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
		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 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
Итого за Обед		770	25,84	24,50	114,53	782,60	0,55	13,35	175,43	4,30	198,64	276,13	91,80	5,05
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
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
Итого за Полдник		300	9,38	12,22	160,32	520,31	0,14	80,28	103,03	5,37	72,41	126,11	20,88	3,51
Ужин														
Суфле рыбное 90	303	90	13,45	6,43	2,96	124,37	0,10	0,27	56,76	1,16	71,54	218,32	42,35	1,00
Картофель отварной с луком 150 гр.	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
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
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
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
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
Итого за Ужин		530	21,79	15,65	67,32	500,03	0,49	34,20	69,43	4,28	185,33	411,94	111,89	5,47
На ночь														
Снежок 200	470	200	5,20	5,00	22,00	154,00	0,06	1,80	44,00		242,00	188,00	30,00	0,20
Итого за На ночь		200	5,20	5,00	22,00	154,00	0,06	1,80	44,00		242,00	188,00	30,00	0,20

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	77,02	68,63	430,21	2 390,51
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	14,205								
Второй завтрак	3,932	1,60	150,98	474,69	14,61	1 145,42	1 338,82	336,86	18,26
Обед	32,738								
Полдник	21,766								
Ужин	20,917								
На ночь	6,442								

Врач диетолог

Диет. сестра

Травникова Елена Валерьевна

Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"

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

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 ржано- пшеничный 50 г	13,3	50	3,30	0,55	20,50	100,00	0,22			0,17	36,50	62,50	20,00	1,42
Итого за Завтрак		500	15,32	24,09	99,79	680,65	0,45	1,85	149,74	0,72	310,93	365,00	96,59	4,27
Второй завтрак														
Сок фруктовый 200	501	200			23,40	94,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Итого за Второй завтрак		200			23,40	94,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Обед														
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 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
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*		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 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
Итого за Обед		740	20,15	16,54	104,32	653,63	0,64	53,51	510,10	5,19	200,68	389,56	142,72	6,91
Полдник														
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
Кисель из сока плодового	485	200	0,01		96,62	100,90	0,01	1,20	0,01	0,06	14,70	11,90	3,80	0,87
Итого за Полдник		300	16,72	20,85	163,64	636,51	0,18	1,20	266,41	1,84	77,00	247,24	25,57	3,76
Ужин														
Картофель отварной с маслом 150гр.	152	150	2,96	7,73	24,10	177,33	0,12	29,57	0,03	3,16	18,98	85,90	34,26	1,36
Фрикаделька мясная паровая 90	2,57	90шт.	13,92	15,57	7,68	226,18	0,06	0,72	0,00	2,01	21,12	22,84	7,11	0,58
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
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 Ужин		530	23,40	24,21	84,74	650,41	0,57	32,29	1,03	5,43	143,84	225,45	81,59	5,02
На ночь														
Кефир 200	470	200	6,00	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	44,00		240,00	190,00	28,00	0,20
Итого за На ночь		200	6,00	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	44,00		240,00	190,00	28,00	0,20

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	81,59	90,69	483,89	2 815,20
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	24,178								
Второй завтрак	3,339	1,95	94,25	971,30	13,38	986,45	1 431,25	382,46	22,96
Обед	23,218								
Полдник	22,61								
Ужин	23,104								
На ночь	3,552								

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

"Утверждаю"

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

Меню

пятница

2

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
Чай с сахаром 200	457	200	0,20		10,07	41,08	0,00	0,10	0,50		14,33	8,25	6,44	0,85
Яйцо варёное.	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
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	20,98	16,62	67,49	507,10	0,32	1,16	187,16	1,00	440,32	389,83	63,07	4,34
Второй завтрак														
Фрукты свежие	82	200шт.	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	1,20
Итого за Второй завтрак		200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	1,20
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
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
Компот из смеси сухофруктов 180	495	180	0,58		20,63	84,82	0,02		104,94	0,99	37,20	26,29	20,73	0,60
Хлеб пшеничный 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		730	23,22	31,65	120,07	860,48	0,58	31,98	424,71	10,50	214,93	398,57	136,45	6,31
Полдник														
Булочка школьная 100	428,02	100шт.	8,08	3,30	65,19	337,94	0,14		10,35	1,43	21,83	74,33	14,19	1,06
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
Итого за Полдник		300	9,79	4,55	79,10	412,64	0,17	0,50	21,35	1,50	90,62	133,26	28,65	1,25
Ужин														
Каша гречневая рассыпчатая 150гр.	202	150	5,46	5,25	30,24	190,02	0,24		27,00	0,06	41,39	135,90	91,28	3,64
Печень куриная, тушенная в соусе 90г	370	90	15,87	13,27	5,33	205,12	0,02	0,45	26,10	2,51	68,85	230,51	23,70	12,25
Кисель молочный 180	11,35	180	4,06	3,38	91,49	157,68	0,05	1,35	29,70	0,14	165,87	128,43	18,90	0,18
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 Ужин		510	31,83	22,74	168,05	750,32	0,70	1,80	82,80	2,94	367,82	609,34	170,38	19,00
На ночь														
Питьевой йогурт 200мл.	714	200	5,88	7,00	22,56	176,00	0,08	1,20	44,00	0,14	244,00	192,00	30,00	0,20
Итого за На ночь		200	5,88	7,00	22,56	176,00	0,08	1,20	44,00	0,14	244,00	192,00	30,00	0,20

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	92,51	83,37	476,87	2 800,54
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	18,107								
Второй завтрак	3,356	1,91	56,64	770,02	16,48	1 389,69	1 745,00	446,55	32,30
Обед	30,726								
Полдник	14,734								
Ужин	26,792								
На ночь	6,284								


Врач диетолог

 Травникова Елена Валерьевна

Диет. сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"

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

Меню

понедельник

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Каша геркулесовая вязкая 250 гр.	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 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
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
Хлеб ржано- пшеничный 50 г	13,3	50	3,30	0,55	20,50	100,00	0,22			0,17	36,50	62,50	20,00	1,42
Итого за Завтрак		570	20,42	32,50	102,23	786,48	0,76	1,88	187,50	1,68	377,01	499,83	146,28	5,79
Второй завтрак														
Фрукты свежие	82	200шт.	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	1,20
Итого за Второй завтрак		200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	1,20
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														
Батон нарезной 100г	5 621	100	7,50	2,90	50,50	263,00	0,11		0,01	1,70	19,00	65,00	13,00	1,20
Джем 50 гр	814,05	50	0,20		32,50	125,00					7,00	4,50	3,50	0,65
Напиток лимонный	34	200	0,48	0,02	24,14	101,44	0,01	6,40	0,32	0,03	16,33	3,53	4,02	0,26
Итого за Полдник		350	8,18	2,92	107,14	489,44	0,12	6,40	0,33	1,73	42,33	73,03	20,52	2,11
Ужин														
Тефтели с рисом 100г	423,03	100шт.	13,94	16,91	13,70	263,60	0,03	2,09	0,00	2,81	8,51	32,66	8,85	0,35
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
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 из изюма 180	494	180	0,41	0,09	21,82	86,58					22,80	23,23	9,39	0,57
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 Ужин		600	27,87	28,41	124,26	862,57	0,57	2,13	62,85	3,29	169,59	387,11	86,50	5,49
На ночь														
Снежок 200	470	200	5,20	5,00	22,00	154,00	0,06	1,80	44,00		242,00	188,00	30,00	0,20
Итого за На ночь		200	5,20	5,00	22,00	154,00	0,06	1,80	44,00		242,00	188,00	30,00	0,20

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	88,82	97,41	513,18	3 299,92
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	23,833								
Второй завтрак	2,849	2,39	110,38	987,37	16,45	1 159,08	1 694,14	490,93	24,31
Обед	27,68								
Полдник	14,832								
Ужин	26,139								
На ночь	4,667								

Врач диетолог  Травникова Елена Валерьевна

Диет. сестра Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"

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

Меню

вторник

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Суп молочный с макаронными изделиями 280гр.	140	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
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
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
Итого за Завтрак		550	19,01	13,85	64,70	464,58	0,35	2,56	103,02	0,41	584,57	422,48	75,69	3,45
Второй завтрак														
Сок фруктовый 200	501	200			23,40	94,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Итого за Второй завтрак		200			23,40	94,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Обед														
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
Отвар из шиповника 200	496	200	0,68	0,25	19,66	96,80	0,01	200,00	163,40	0,76	22,40	4,01	6,00	5,63
Каша гречневая рассыпчатая	327,43	200	11,21	6,57	62,33	353,32	0,49		29,25	0,07	66,59	278,79	185,83	7,45
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 30 г	13,5	30	1,98	0,33	12,30	60,00	0,13			0,10	21,90	37,50	12,00	0,85
Итого за Обед		930	32,33	36,88	149,09	1 072,28	1,06	240,11	398,94	7,28	279,81	570,74	282,63	18,59
Полдник														
Крендель сахарный 100	415,01	100шт.	6,64	16,24	63,39	435,24	0,10		19,96	7,27	17,24	72,79	11,16	1,00
Молоко кипяченое 200	469	200	6,00	5,00	9,40	110,00	0,08	2,00	44,00	0,20	240,00	180,00	28,00	0,20
Хлеб пшеничный 50		50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Итого за Полдник		350	16,44	21,64	97,39	662,74	0,39	2,00	63,96	7,56	319,74	317,29	59,66	3,00
Ужин														
Котлета рыбная	207	100шт.	15,15	9,86	14,79	207,27	0,17	0,20	14,91	3,82	97,00	246,48	56,21	1,37
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
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
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
Горошек зеленый 30	602,01	30	0,88	1,56	1,85	24,74	0,03		7,70	0,67	5,70	17,70	5,99	0,20
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 Ужин		600	26,38	20,85	96,33	676,90	0,74	37,39	23,14	8,20	233,49	507,44	149,03	7,06
На ночь														
Кефир 200	470	200	6,00	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	44,00		240,00	190,00	28,00	0,20
Итого за На ночь		200	6,00	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	44,00		240,00	190,00	28,00	0,20

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	100,16	98,22	438,91	3 070,50
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	15,13								
Второй завтрак	3,061	2,63	287,46	633,08	23,66	1 671,60	2 021,95	603,00	35,10
Обед	34,922								
Полдник	21,584								
Ужин	22,045								
На ночь	3,257								

Врач диетолог

 Иваникова Елена Валерьевна

"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
Завтрак														
Каша манная молочная жидкая 250гр.	227	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
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
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		570	21,34	38,22	91,84	803,07	0,39	2,33	319,66	1,52	389,50	429,57	82,84	4,69
Второй завтрак														
Фрукты свежие	82	200шт.	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	1,20
Итого за Второй завтрак		200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	1,20
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
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
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	30,82	33,63	141,82	1 002,32	0,97	15,94	928,69	10,64	240,42	488,10	170,31	8,76
Полдник														
Булочка школьная 100	428,02	100шт.	8,08	3,30	65,19	337,94	0,14		10,35	1,43	21,83	74,33	14,19	1,06
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
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		350	12,20	3,70	106,25	522,56	0,35		68,65	2,07	100,53	153,43	45,19	3,21
Ужин														
Рагу из овощей 180гр.	342	180	3,31	7,71	18,34	159,48	0,11	37,40	352,20	2,92	61,98	91,21	41,63	1,32
Котлета сочная в панировке 100гр.		100	16,02	16,45	14,95	270,67	0,13	0,24	5,32	2,91	80,29	131,00	23,62	1,73
Чай с сахаром 200	457	200	0,20	10,07	41,08	141,08	0,00	0,10	0,50		14,33	8,25	6,44	0,85
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 60 г	13,6	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,25			0,11	75,00	77,40	24,60	2,16
Итого за Ужин		600	28,05	25,29	97,49	732,23	0,75	37,74	358,02	6,14	275,40	382,86	120,29	7,76
На ночь														
Снежок 200	470	200	5,20	5,00	22,00	154,00	0,06	1,80	44,00		242,00	188,00	30,00	0,20
Итого за На ночь		200	5,20	5,00	22,00	154,00	0,06	1,80	44,00		242,00	188,00	30,00	0,20

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	98,41	106,64	479,00	3 308,18
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	24,275								
Второй завтрак	2,841	2,59	77,81	1 729,01	20,78	1 279,85	1 663,95	466,62	25,82
Обед	30,298								
Полдник	15,796								
Ужин	22,134								
На ночь	4,655								

Врач диетолог

Травникова Елена Валерьевна

Диет. сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"

Директор

Морозов А.В.

ОВД18 Дети 12-18лет

Меню

четверг

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
Второй завтрак															
Сок фруктовый 200		501	200			23,40	94,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Итого за Второй завтрак			200			23,40	94,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Обед															
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
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
Компот из св груш 180гр		486,1	180												
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	117,94	843,95	0,77	49,24	277,88	7,31	246,19	637,32	190,63	6,79
Полдник															
Печенье 50		804,18	50	4,00	9,00	33,50	230,00	0,04		0,01	1,75	13,48	36,95	5,35	0,50
Напиток лимонный		34	200	0,48	0,02	24,14	101,44	0,01	6,40	0,32	0,03	16,33	3,53	4,02	0,26
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
Варенье		814,19	50			27,50	110,00	0,01		1,50	0,15	5,00	5,00	3,50	0,45
Итого за Полдник			350	8,28	9,42	109,74	558,94	0,26	6,40	1,83	2,03	97,31	109,98	33,37	3,01
Ужин															
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
Печень куриная, тушенная в соусе		370	100	17,64	14,75	5,92	227,91	0,03	0,50	29,00	2,79	76,91	256,12	26,36	13,61
Чай с вареньем 200		458	200	0,20		11,07	45,08	0,00	0,10	1,10	0,06	16,13	10,25	7,84	1,00
Хлеб 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 60 г		13,6	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,25			0,11	75,00	77,40	24,60	2,16
Итого за Ужин			600	32,56	22,37	115,29	795,70	0,64	0,60	66,55	3,24	236,21	474,44	93,31	19,31
На ночь															
Кефир 200		470	200	6,00	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	44,00		240,00	190,00	28,00	0,20
Итого за На ночь			200	6,00	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	44,00		240,00	190,00	28,00	0,20

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	99,79	74,85	431,89	2 810,39
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	14,866								
Второй завтрак	3,345	2,13	63,64	478,28	13,40	1 354,01	1 833,25	439,66	35,81
Обед	30,03								
Полдник	19,888								
Ужин	28,313								
На ночь	3,558								

Врач диетолог

Травникова Елена Валерьевна

Диет. сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"

Директор

Морозов А.В.

Меню

пятница

ОВД18 Дети 12-18лет

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Каша пшеничная молочная жидкая 250.	233,38	250	7,95	12,99	36,25	298,19	0,28	1,13	81,00	0,26	157,15	191,45	47,83	1,20
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
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
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	15,95	28,29	95,80	706,67	0,69	1,23	171,50	0,65	301,28	334,69	95,37	5,85
Второй завтрак														
Фрукты свежие	82	200шт.	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	1,20
Итого за Второй завтрак		200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	1,20
Обед														
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 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
Биточки мясные, запеченные 100	45,15	100шт.	15,45	21,56	10,44	296,26	0,06	1,24	0,00	4,21	34,72	33,75	10,06	0,64
Пюре из гороха 180	388,02	180	18,99	1,81	44,30	269,39	0,81		0,81		93,91	204,31	81,71	6,37
Компот из 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
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
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	44,29	27,39	128,67	940,66	1,38	24,74	83,27	5,78	277,60	441,43	171,94	11,54
Полдник														
Булочка домашняя 100гр	769,24	100	7,26	13,70	66,11	429,83	0,12		73,28	1,07	21,28	69,77	12,03	0,99
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
Итого за Полдник		350	11,38	14,10	107,17	614,45	0,34		131,58	1,71	99,98	148,87	43,03	3,14
Ужин														
Запеканка из творога с морковью 200 гр.	189,01	200	13,94	12,48	20,96	264,35	0,15	8,25	1 464,80	2,84	188,52	274,07	76,80	2,21
Джем.	814	30	0,12		19,50	75,00					4,20	2,70	2,10	0,39
Омлет натуральный 65гр.	268	65шт.	5,77	7,67	1,48	98,40	0,04	0,25	119,54	0,73	54,32	109,12	8,42	1,04
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
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 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 Ужин		605	28,01	21,22	101,28	718,78	0,66	11,48	1 584,98	3,88	370,55	535,22	139,12	8,08
На ночь														
Снежок 200	470	200	5,20	5,00	22,00	154,00	0,06	1,80	44,00		242,00	188,00	30,00	0,20
Итого за На ночь		200	5,20	5,00	22,00	154,00	0,06	1,80	44,00		242,00	188,00	30,00	0,20


Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	105,63	96,80	474,52	3 228,56
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	21,888								
Второй завтрак	2,912	3,18	59,24	2 025,33	12,42	1 323,40	1 670,21	497,46	30,00
Обед	29,136								
Полдник	19,032								
Ужин	22,263								
На ночь	4,77								

Врач диетолог

Травникова Елена Валерьевна

"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														
Суп молочный с рисом 250гр.	54,01	250	6,59	6,38	23,61	181,15	0,09	1,75	49,75	0,23	216,99	186,45	34,75	0,39
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 200	462	200	3,58	2,92	15,37	103,95	0,04	1,00	22,07	0,11	128,00	105,72	25,25	0,66
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
Итого за Завтрак		550	16,45	24,44	78,62	605,50	0,46	2,75	161,82	0,69	449,79	401,38	92,90	4,12
Второй завтрак														
Фрукты свежие	82	200шт.	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	1,20
Итого за Второй завтрак		200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	1,20
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 компот*		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
		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 60 г	13,08	60	3,96	0,66	24,60	120,00	0,26			0,20	43,80	75,00	24,00	1,70
Итого за Обед		890	37,06	33,10	103,72	863,58	0,66	126,07	289,45	9,76	297,95	337,00	141,80	7,50
Полдник														
Слойка с повидлом		150	56,25	60,10	89,76	1 137,28	0,41		1 096,58	3,93	238,76	910,79	61,91	10,99
Чай с молоком 200	460	200	1,70	1,25	12,42	68,58	0,02	0,60	11,50	0,05	72,08	53,24	12,94	0,90
Итого за Полдник		350	57,95	61,35	102,18	1 205,86	0,43	0,60	1 108,08	3,98	310,84	964,03	74,85	11,89
Ужин														
Каша ячневая рассыпчатая 180г	208	180	5,59	5,87	39,66	239,80	0,17		32,40	0,96	60,43	205,56	31,41	1,12
Рулет из говядины паровой 100	344	100шт.	16,43	15,41	6,97	232,17	0,07		29,73	1,43	33,03	183,44	23,93	2,82
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
Хлеб пшеничный 60 г	13,6	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,25			0,11	75,00	77,40	24,60	2,16
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 Ужин		600	30,74	22,43	110,81	774,05	0,74	0,10	62,63	2,70	226,59	549,65	110,38	8,65
На ночь														
Снежок 200	470	200	5,20	5,00	22,00	154,00	0,06	1,80	44,00		242,00	188,00	30,00	0,20
Итого за На ночь		200	5,20	5,00	22,00	154,00	0,06	1,80	44,00		242,00	188,00	30,00	0,20

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	148,20	147,12	436,93	3 696,99
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	16,378								
Второй завтрак	2,543	2,41	151,32	1 675,98	17,53	1 559,18	2 462,05	467,93	33,57
Обед	23,359								
Полдник	32,617								
Ужин	20,937								
На ночь	4,166								

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														
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

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

Обед														
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
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
Напиток клюквенный 200	497	200	0,10	0,04	10,74	45,60	0,00	3,00	0,60	0,20	12,00	2,21	5,00	0,15
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	26,67	23,20	121,56	811,83	1,02	47,44	925,43	6,99	236,31	403,43	167,54	8,69

Полдник														
Пряники 50г	154,1	50	2,50	2,75	36,50	180,00	0,05			1,20	5,50	25,00	0,01	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
Компот из свежих груш 200	486	200	0,08	0,03	12,43	51,40	0,00	1,00	0,40	0,08	12,19	3,21	4,22	0,49
Джем 50 гр	814,05	50	0,20		32,50	125,00					7,00	4,50	3,50	0,65
Итого за Полдник		350	6,58	3,18	106,03	473,90	0,25	1,00	0,40	1,38	87,19	97,21	28,23	3,29

Ужин														
Котлеты рыбные любительские 100	308	100	15,46	6,42	6,68	148,22	0,15	1,95	249,66	1,42	81,49	258,24	53,65	1,81
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
Соус белый основной	537	50	0,28	1,85	1,96	26,11	0,00	0,10	11,25	0,06	5,68	3,48	1,21	0,06
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 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 Ужин		620	29,03	18,15	105,40	703,42	0,69	2,14	312,75	1,95	232,08	595,68	129,00	7,31

На ночь														
Кефир 200мл.	470	200	6,00	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	44,00		240,00	190,00	28,00	0,20
Итого за На ночь		200	6,00	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	44,00		240,00	190,00	28,00	0,20

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	86,13	85,32	435,30	2 864,16
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	23,777								
Второй завтрак	3,282	2,54	57,61	1 586,74	11,97	1 115,72	1 708,27	417,68	27,23
Обед	28,344								
Полдник	16,546								
Ужин	24,56								
На ночь	3,491								

Врач диетолог

Травникова Елена Валерьевна

"Утверждаю"

Директор

Морозов А.В.

ОВД18 Дети 12-18лет

Меню

среда

2

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Суп молочный с пшеном 270гр.	121,04	270	6,66	5,62	23,33	174,35	0,19	1,35	39,60	0,17	176,57	172,49	38,41	0,74
Сыр порционный 20гр.		20шт.	5,36	5,04		66,80	0,00		35,80	0,04	200,00	108,00	10,00	0,22
Чай с сахаром 200	457	200	0,20		10,07	41,08	0,00	0,10	0,50		14,33	8,25	6,44	0,85
Хлеб пшеничный 60 г	13,6	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,25			0,11	75,00	77,40	24,60	2,16
Итого за Завтрак		550	16,78	11,14	62,92	423,23	0,44	1,45	75,90	0,32	465,90	366,14	79,45	3,97
Второй завтрак														
Фрукты свежие	82	200шт.	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	1,20
Итого за Второй завтрак		200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	1,20
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 геркулесовый 250г	136,08	250	2,38	3,14	17,02	106,68	0,09	16,50	83,52	1,26	18,30	71,25	28,90	1,01
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
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
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 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
Итого за Обед		920	30,18	30,57	137,67	946,98	0,70	16,67	210,01	5,61	243,55	344,72	114,67	6,30
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
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
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 Полдник		350	13,18	12,62	184,92	637,81	0,34	80,28	103,03	5,46	134,91	190,61	41,38	5,31
Ужин														
Суфле рыбное 100	303	100	14,92	7,16	3,34	138,40	0,11	0,30	62,57	1,29	79,35	242,00	47,03	1,11
Картофель отварной с луком 180гр.	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
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
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
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
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 Ужин		600	25,88	18,14	85,04	609,60	0,66	40,41	75,25	5,08	220,89	493,33	135,92	6,73
На ночь														
Снежок 200	470	200	5,20	5,00	22,00	154,00	0,06	1,80	44,00		242,00	188,00	30,00	0,20
Итого за На ночь		200	5,20	5,00	22,00	154,00	0,06	1,80	44,00		242,00	188,00	30,00	0,20

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	92,03	78,26	512,15	2 865,62
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	14,769								
Второй завтрак	3,28	2,25	160,61	518,19	16,88	1 339,25	1 604,80	419,42	23,72
Обед	33,046								
Полдник	22,257								
Ужин	21,273								
На ночь	5,374								

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	7,11	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 ржано- пшеничный 50 г	13,3	50	3,30	0,55	20,50	100,00	0,22			0,17	36,50	62,50	20,00	1,42
Итого за Завтрак		550	17,67	25,21	115,51	763,30	0,55	1,98	156,11	0,79	351,76	411,83	109,70	5,07

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

Обед														
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 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
Рагу из отварной птицы с овощами тушеное 240 компот*	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
		200	0,32		16,46	67,12	0,01		58,30	0,55	16,20	14,60	10,50	0,35
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 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	23,27	19,80	115,62	742,56	0,71	66,27	603,23	6,13	228,21	453,64	167,78	7,90

Полдник														
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
Кисель из сока плодового	485	200	0,01		96,62	100,90	0,01	1,20	0,01	0,06	14,70	11,90	3,80	0,87
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 Полдник		350	20,52	21,25	188,24	754,01	0,39	1,20	266,41	1,93	139,50	311,74	46,07	5,56

Ужин														
Картофель отварной с маслом 180гр	152,04	180	3,55	9,30	28,92	213,08	0,14	35,49	0,04	3,80	22,90	103,08	41,12	1,64
Фрикаделька мясная паровая	2,55	100шт.	15,46	17,30	8,53	251,31	0,07	0,80	0,00	2,23	23,47	25,38	7,90	0,64
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
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 60 г	13,6	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,25			0,11	75,00	77,40	24,60	2,16
Итого за Ужин		600	27,61	27,82	103,53	774,79	0,73	38,29	1,04	6,39	177,21	283,07	101,34	6,29

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

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	95,07	99,07	554,30	3 228,66
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	23,642								
Второй завтрак	2,911	2,47	113,13	1 070,80	15,44	1 150,67	1 664,27	460,88	27,81
Обед	22,999								
Полдник	23,354								
Ужин	23,997								
На ночь	3,097								

Врач диетолог

Травникова Елена Валерьевна

Диет. сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"

Директор

Морозов А.В.

ОВД18 Дети 12-18лет

Меню

пятница

2

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Каша манная молочная жидкая 250гр.	227	250	8,27	8,27	40,72	274,53	0,11	1,33	57,50	0,77	172,28	153,87	26,39	0,55
Сыр порционный 20гр.		20шт.	5,36	5,04		66,80	0,00		35,80	0,04	200,00	108,00	10,00	0,22
Чай с сахаром 200	457	200	0,20		10,07	41,08	0,00	0,10	0,50		14,33	8,25	6,44	0,85
Яйцо варёное.	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
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		560	22,63	18,31	75,67	562,43	0,35	1,43	198,84	1,15	471,11	420,61	68,13	4,42
Второй завтрак														
Фрукты свежие	82	200шт.	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	1,20
Итого за Второй завтрак		200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	1,20
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
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
Компот из смеси сухофруктов 180	495	180	0,58		20,63	84,82	0,02		104,94	0,99	37,20	26,29	20,73	0,60
Хлеб пшеничный 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		860	25,88	36,72	138,38	990,94	0,70	46,19	543,29	12,73	254,36	459,39	160,44	7,47
Полдник														
Булочка школьная 100	428,02	100шт.	8,08	3,30	65,19	337,94	0,14		10,35	1,43	21,83	74,33	14,19	1,06
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 50		50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Итого за Полдник		350	13,59	4,95	103,70	530,14	0,37	0,50	21,35	1,60	153,12	197,76	49,15	3,05
Ужин														
Каша гречневая рассыпчатая 180гр.	202	180	6,55	6,30	36,28	228,03	0,29		32,40	0,08	49,82	163,08	109,55	4,37
Печень куриная, тушенная в соусе	370	100	17,64	14,75	5,92	227,91	0,03	0,50	29,00	2,79	76,91	256,12	26,36	13,61
Кисель молочный 180	11,35	180	4,06	3,38	91,49	157,68	0,05	1,35	29,70	0,14	165,87	128,43	18,90	0,18
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 60 г	13,6	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,25			0,11	75,00	77,40	24,60	2,16
Итого за Ужин		580	36,77	25,56	187,81	874,62	0,88	1,85	91,10	3,31	411,40	700,03	203,41	22,02
На ночь														
Питьевой йогурт 200мл.	714	200	5,88	7,00	22,56	176,00	0,08	1,20	44,00	0,14	244,00	192,00	30,00	0,20
Итого за На ночь		200	5,88	7,00	22,56	176,00	0,08	1,20	44,00	0,14	244,00	192,00	30,00	0,20

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	105,56	93,34	547,72	3 228,12
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	17,423								
Второй завтрак	2,912	2,44	71,16	908,58	19,33	1 565,99	1 991,80	529,12	38,36
Обед	30,697								
Полдник	16,422								
Ужин	27,094								
На ночь	5,452								

Врач диетолог

Травникова Елена Валерьевна

Диет. сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна