

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  
«14» 2023г.

Утверждаю:

Директор ООО «Школьное  
питание»

С.А Огородников

  
«14» 2023г.

### Примерное десяти дневное меню

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Специальная общеобразовательная школа-интернат для  
учащихся, воспитанников с ограниченными возможностями  
здоровья Чайковского городского округа»**

**(7-11 лет), (12-18 лет)**



Директор  
ОВД11  
Игорь Владимирович Огородников С.А.  
Дети 7-11 лет

## Меню

понедельник

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Завтрак</b>														
бутерброд с маслом 30г/20г/7-10	1	50	2,48	14,74	15,04	202,90	0,13		90,00	0,26	42,30	44,70	12,40	1,28
Каша геркулесовая вязкая 200 гр.	212	200	9,12	12,64	39,35	307,30	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	73,70	0,03	0,50	11,00	0,07	68,79	58,92	14,46	0,19
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	683,90	0,62	1,60	170,20	1,41	311,08	412,45	119,83	4,64
<b>Второй завтрак</b>														
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
<b>Обед</b>														
Компот из смеси сухофруктов 200	495	200	0,64		22,92	94,24	0,02		116,60	1,10	41,34	29,21	23,03	0,67
Рагу из отварной птицы с овощами тушеное 200	2,31	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
Салат из свежих огурцов, капусты с растительным маслом 60	8,52	60	0,75	2,29	1,99	31,30	0,02	16,69	3,75	1,03	19,79	18,08	8,93	0,33
Суп крестьянский с крупой 200/10	174,03	200	2,07	4,25	11,13	91,88	0,04	19,05	83,76	1,01	35,17	58,96	17,13	0,62
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,80	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	21,56	20,62	113,36	730,84	0,67	73,06	590,76	6,74	247,53	422,38	152,10	7,25
<b>Полдник</b>														
Булочка с сахаром 100	800	100шт.	8,27	13,57	61,71	413,19	0,13	0,28	20,70	5,99	49,22	103,26	16,34	1,07
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
Чай с сахаром 200 мл.	457	200	0,20		10,07	41,08	0,00	0,10	0,50		14,33	8,25	6,44	0,85
Итого за Полдник		350	12,27	13,97	96,38	571,77	0,33	0,38	21,20	6,08	126,05	176,00	43,28	3,72
<b>Ужин</b>														
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
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
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
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
<b>Второй ужин</b>														
Снежок 200	470	200	5,20	5,00	22,00	154,00	0,06	1,80	44,00		242,00	188,00	30,00	0,20
Итого за Второй ужин		200	5,20	5,00	22,00	154,00	0,06	1,80	44,00		242,00	188,00	30,00	0,20

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	78,08	94,15	432,13	2 908,70
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	23,512								
Второй завтрак	3,232	2,04	98,75	890,46	17,43	1 079,56	1 498,67	421,03	20,60
Обед	25,126								
Полдник	19,657								
Ужин	23,178								
Второй ужин	5,294								

Заведующая  
производством

Жилина Ольга Геннадьевна

Диет. сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна



Директор  
ОВД11  
Огородников С. А.

## 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	170,32	0,10	1,61	45,77	0,18	205,36	161,60	26,49	0,43
Сыр порционный 20гр.		20шт.	5,36	5,04		66,80	0,00		35,80	0,04	200,00	108,00	10,00	0,22
Хлеб пшеничный 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	67,58	0,02	0,60	11,50	0,05	72,08	53,24	12,94	0,90
Итого за Завтрак		500	17,55	12,57	59,67	422,20	0,33	2,21	93,07	0,37	539,94	387,34	69,93	3,35

### Второй завтрак

Сок фруктовый 200	501	200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Итого за Второй завтрак		200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80

### Обед

Каша гречневая рассыпчатая 150	202	150	5,46	5,25	30,24	190,02	0,24		27,00	0,06	41,39	135,90	91,28	3,64
Котлеты из кур паровые 90	2,3	90шт.	13,98	9,77	8,24	226,81				0,88		0,04		
Отвар из шиповника 200	496	200	0,88	0,25	19,66	96,80	0,01	200,00	163,40	0,76	22,40	4,01	6,00	5,63
Салат из свеклы отварной с растительным маслом 60	26	60	0,86	3,65	5,07	56,20	0,02	5,76	1,15	1,61	21,31	24,84	12,67	0,81
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 30 г	13,5	30	1,98	0,33	12,30	60,00	0,13			0,10	21,90	37,50	12,00	0,85
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 200гр.	104	200	1,68	5,12	7,51	83,84	0,04	20,45	106,09	0,19	48,44	41,37	18,10	0,65
Итого за Обед		780	28,44	24,77	107,60	831,16	0,65	226,21	297,65	3,69	217,95	308,16	160,56	13,38

### Полдник

Крендель сахарный 100	415	100шт.	6,64	16,24	63,39	435,24	0,10		19,96	7,27	17,24	72,79	11,16	1,00
Чай с молоком 200	460	200	1,70	1,25	12,42	67,58	0,02	0,60	11,50	0,05	72,08	53,24	12,94	0,90
Итого за Полдник		300	8,34	17,49	75,81	502,82	0,12	0,60	31,46	7,32	89,32	126,04	24,10	1,90

### Ужин

Горошек зеленый 30	602	30	0,88	1,56	1,85	24,74	0,03		7,70	0,67	5,70	17,70	5,99	0,20
Картофель отварной с луком 150	153	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
Котлеты рыбные 90	307	90шт.	13,40	4,51	13,51	147,07	2,35	0,23	9,90	1,12	78,48	164,16	30,10	0,99
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
Чай с сахаром 200	457	200	0,20		10,07	41,08	0,00	0,10	0,50		14,33	8,25	6,44	0,85
Итого за Ужин		540	22,66	13,86	81,81	541,15	2,81	31,24	18,12	4,86	194,52	379,91	107,57	5,80

### Второй ужин

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

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	82,99	73,68	353,89	2 481,33
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы								
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо					
Завтрак	17,015													
Второй завтрак	3,385	4,00	265,65	484,32	16,44	1 295,73	1 405,45	398,16	27,43					
Обед	33,497													
Полдник	20,264													
Ужин	21,809													
Второй ужин	4,03													

Заведующая  
производством

Жилина Ольга Геннадьевна

Диет. сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"

Директор  
ОВД11 Дети 7-11 лет **Ирина** Огородников С.А.

## Меню

среда

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<b>Завтрак</b>															
Какао с молоком 200мл		711	200	3,97	3,20	25,82	147,92	0,04	1,00	22,12	0,11	125,52	116,20	31,00	1,04
Каша манная молочная жидкая 200		227	200	6,62	6,58	32,54	217,08	0,09	1,06	45,82	0,62	141,49	123,08	21,33	0,47
Масло сливочное 20		79	20шт.	0,20	14,50	0,28	132,40	0,00		90,00	0,20	4,80	6,00	0,10	0,20
Хлеб пшеничный 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	19,59	29,28	83,51	677,42	0,37	2,06	262,98	1,27	356,31	395,78	77,73	4,51
<b>Второй завтрак</b>															
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
<b>Обед</b>															
компот*			200	0,32		16,46	67,12	0,01		58,30	0,55	16,20	14,60	10,50	0,35
Плов из отварной птицы 50/150		375	200	13,49	20,74	40,46	402,55	0,10	2,63	100,21	5,66	28,37	181,37	43,37	1,61
Салат морковный с раст. маслом 60г		67,1	60	0,55	2,54	4,00	45,53	0,04	2,95	492,65	1,45	30,09	32,50	22,42	0,41
Суп гороховый со сметаной 200гр.		127	200	6,51	3,47	17,99	129,78	0,28	4,82	73,46	0,95	35,68	84,04	33,16	2,24
Хлеб пшеничный 50		11,1	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	27,31	27,59	119,91	842,47	0,80	10,40	724,61	8,83	202,04	427,00	145,95	7,54
<b>Полдник</b>															
Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте 50			50												
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
Чай с сахаром 200 мл.		457	200	0,20		10,07	41,08	0,00	0,10	0,50		14,33	8,25	6,44	0,85
Итого за Полдник			300	4,00	0,40	34,67	158,58	0,21	0,10	0,50	0,10	76,83	72,75	26,94	2,65
<b>Ужин</b>															
Котлета мясная сочная в панировке 90		347	90шт.	18,90	11,30		176,75	3,78			2,20	18,00	180,10	27,00	0,54
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
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
Чай с сахаром 200		457	200	0,20		10,07	41,08	0,00	0,10	0,50		14,33	8,25	6,44	0,85
Итого за Ужин			530	28,30	18,56	68,36	548,23	4,25	31,27	294,00	4,86	175,68	378,85	104,83	5,42
<b>Второй ужин</b>															
Молоко кипяченое 200		5,14	200	6,00	5,00	9,40	106,00	0,08	2,00	44,00	0,20	240,00	180,00	28,00	0,20
Итого за Второй ужин			200	6,00	5,00	9,40	106,00	0,08	2,00	44,00	0,20	240,00	180,00	28,00	0,20

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	86,00	81,63	333,45	2 426,71
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	27,915								
Второй завтрак	3,874	5,77	65,83	1 336,09	15,66	1 082,87	1 476,39	401,25	21,52
Обед	34,717								
Полдник	6,535								
Ужин	22,592								
Второй ужин	4,368								

Заведующая  
производством



Жилина Ольга Геннадьевна

Диет. сестра



Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"

Школьное

Директор

ОВД11 Дети 7-11 лет

## Меню

четверг

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Завтрак</b>														
Суп молочный с геркулесом 230гр.	121	230	5,26	5,01	16,84	133,13	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	67,58	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	385,01	0,34	1,75	80,70	0,54	487,03	375,05	78,68	3,55
<b>Второй завтрак</b>														
Сок фруктовый 200	501	200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Итого за Второй завтрак		200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
<b>Обед</b>														
Компот из св груш 180гр	486	180												
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
Рис отварной 150	385	150	3,85	5,43	38,43	218,03	0,04		30,38	0,15	7,41	83,03	27,12	0,57
Рыба, тушеная в томате с овощами 100	299	100шт.	10,34	3,45	6,23	98,96	0,09	2,08	177,86	1,61	48,60	167,81	44,76	0,91
Салат из свежей капусты с растит. маслом ДДИ 70	8,43	70	1,26	0,84	4,29	29,82	0,02	31,50	2,10	0,38	36,20	21,71	11,35	0,44
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		790	23,85	16,87	103,95	665,80	0,60	47,03	291,48	4,23	215,78	443,39	143,16	5,63
<b>Полдник</b>														
Булочка школьная 100	428	100шт.	8,08	3,30	65,19	337,94	0,14		10,35	1,43	21,83	74,33	14,19	1,06
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	8,56	3,32	89,34	439,38	0,15	6,40	10,67	1,46	38,16	77,86	18,21	1,33
<b>Ужин</b>														
Кнели из птицы с рисом 90	371,02	90шт.	15,35	11,73	6,21	191,76	0,01	0,10	20,20	0,06	15,07	22,20	5,51	0,11
Макаронные изделия отварные 150	256	150	5,17	5,37	36,82	217,76	0,09		30,15	0,07	20,36	46,38	8,77	0,70
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
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 ужин		510	27,14	17,94	93,99	647,59	0,48	0,19	51,34	0,41	141,65	192,30	57,83	4,64
<b>Второй ужин</b>														
Кефир 200	470	200	6,00	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	44,00		240,00	190,00	28,00	0,20
Итого за Второй ужин		200	6,00	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	44,00		240,00	190,00	28,00	0,20

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	81,67	54,83	370,13	2 321,77
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	16,582								
Второй завтрак	3,618	1,66	60,77	478,21	6,84	1 136,62	1 292,61	333,88	18,15
Обед	28,676								
Полдник	18,924								
Ужин	27,892								
Второй ужин	4,307								

Заведующая  
производством

Жилина Ольга Геннадьевна

Диет. сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна



Директор  
ОВД: Дети 7-11 лет  
Огородников С.А.

# Меню

пятница

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<b>Завтрак</b>															
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
Каша пшениная молочная жидкая 200гр.		233	200	6,05	6,53	28,63	199,30	0,22	0,80	40,10	0,15	112,46	143,40	37,10	0,94
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 200		457	200	0,20		10,07	41,08	0,00	0,10	0,50		14,33	8,25	6,44	0,85
Итого за Завтрак			500	12,53	21,67	78,34	560,78	0,55	0,90	130,60	0,50	231,59	260,85	76,44	4,87
<b>Второй завтрак</b>															
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
<b>Обед</b>															
Винегрет с растительным маслом 60 гр компот*	601,03	60	200	1,12	0,32	2,47	4,36	0,03	9,96	103,01	1,17	27,22	29,50	14,75	0,57
Пюре из гороха 150	388	150	150	15,81	1,51	36,90	224,40	0,68		0,68		78,35	170,18	68,07	5,31
Суп картофельный с макаронными изделиями 200	116	200	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 90		90шт.	90шт.	18,90	11,30		176,75	3,78			2,20	18,00	180,10	27,00	0,54
Хлеб пшеничный 30 г	13,6	30	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	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	770	43,26	18,31	105,61	761,34	4,87	23,16	227,13	5,05	232,57	533,85	169,54	9,78
<b>Полдник</b>															
Джем 50 гр	814,05	50	50	0,20		32,50	125,00					7,00	4,50	3,50	0,65
Оладьи 50г	815	50	50	3,28	3,51	19,85	128,22	0,05	0,24	8,43	1,45	33,96	47,27	7,65	0,36
Чай с молоком 200	460	200	200	1,70	1,25	12,42	67,58	0,02	0,60	11,50	0,05	72,08	53,24	12,94	0,90
Итого за Полдник		300	300	5,18	4,76	64,77	320,80	0,07	0,84	19,93	1,50	113,04	105,01	24,09	1,91
<b>Ужин</b>															
Запеканка из творога с морковью 150 гр.	189	150	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
Омлет натуральный 65гр.	268	65шт.	65шт.	5,77	7,67	1,48	97,90	0,04	0,25	119,54	0,73	54,32	109,12	8,42	1,04
Соус сметанный 30гр.	330	30	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 пшеничный 30 г	13,6	30	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	40	2,64	0,44	16,40	80,00	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Чай с лимоном 200/10/7	459	200	200	0,42	0,01	10,13	43,53	0,00	2,98	0,64	0,01	17,21	9,83	7,30	0,94
Итого за ужин		515	515	21,94	19,31	60,52	514,65	0,46	9,45	1 231,59	3,14	286,85	419,30	102,75	5,90
<b>Второй ужин</b>															
Снежок 200	470	200	200	5,20	5,00	22,00	154,00	0,06	1,80	44,00		242,00	188,00	30,00	0,20
Итого за Второй ужин		200	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	88,90	69,84	350,84	2 405,57
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	23,312								
Второй завтрак	3,908	6,07	56,15	1 663,25	10,58	1 138,05	1 529,01	420,81	23,87
Обед	31,649								
Полдник	13,336								
Ужин	21,394								
Второй ужин	6,402								

Заведующая производством Жилина Ольга Геннадьевна

Диет. сестра Черепанцева Ксения Алексеевна



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

# Меню

понедельник

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<b>Завтрак</b>															
Какао с молоком 200		462	200	3,58	2,92	15,37	101,95	0,04	1,00	22,07	0,11	128,00	105,72	25,25	0,66
Суп молочный с рисом 230гр.		54,21	230	6,06	5,87	21,68	163,29	0,08	1,61	45,77	0,21	199,75	171,54	31,98	0,36
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
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			520	22,29	18,67	52,09	465,06	0,28	2,61	208,68	0,66	587,25	509,97	84,33	3,31
<b>Второй завтрак</b>															
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
<b>Обед</b>															
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
Салат из свеклы отварной с растительным маслом 60		26	60	0,86	3,65	5,07	56,20	0,02	5,76	1,15	1,61	21,31	24,84	12,67	0,81
Уха с рисом 200		122	200	5,42	1,95	13,11	91,90	0,08	10,90	9,01	0,11	32,39	103,54	30,90	0,85
Хлеб пшеничный 50		11,1	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	28,02	24,63	88,26	687,22	0,56	105,37	140,56	7,77	263,34	330,01	126,58	6,30
<b>Полдник</b>															
Крендель сахарный 100		415	100шт.	6,64	16,24	63,39	435,24	0,10		19,96	7,27	17,24	72,79	11,16	1,00
Чай с молоком 200		460	200	1,70	1,25	12,42	67,58	0,02	0,60	11,50	0,05	72,08	53,24	12,94	0,90
Итого за Полдник			300	8,34	17,49	75,81	502,82	0,12	0,60	31,46	7,32	89,32	126,04	24,10	1,90
<b>Ужин</b>															
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
Фрикадельки нежные паровые 90			90шт.	18,90	11,30		176,75	3,78			2,20	18,00	180,10	27,00	0,54
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
Чай с сахаром 180		457,05	180	0,18		9,06	36,97	0,00	0,09	0,45		12,90	7,42	5,80	0,77
Итого за Ужин			520	30,94	17,11	88,02	634,50	4,34	0,09	27,45	3,25	185,51	486,17	99,57	5,53
<b>Второй ужин</b>															
Снежок 200		470	200	5,20	5,00	22,00	154,00	0,06	1,80	44,00		242,00	188,00	30,00	0,20
Итого за Второй ужин			200	5,20	5,00	22,00	154,00	0,06	1,80	44,00		242,00	188,00	30,00	0,20

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	95,59	83,70	345,78	2 537,60
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	18,327								
Второй завтрак	3,704	5,41	130,47	462,15	19,39	1 399,42	1 662,18	382,57	18,45
Обед	27,081								
Полдник	19,815								
Ужин	25,004								
Второй ужин	6,069								

Заведующая  
производством

Жилина Ольга Геннадьевна

Диет. сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна



Директор  
ОДН 1 Дети 7-11 лет  
Одников С.А.

## Меню

вторник 2

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<b>Завтрак</b>															
Каша пшеничная молочная жидкая 200гр.	233	200	5,63	6,20	25,30	179,80	0,17	0,90	42,30	0,59	116,36	151,50	13,60	1,32	
Кофейный напиток 200	464	200	1,72	1,25	13,91	73,70	0,03	0,50	11,00	0,07	68,79	58,92	14,46	0,19	
Масло сливочное 20	79	20шт.	0,20	14,50	0,28	132,40	0,00		90,00	0,20	4,80	6,00	0,10	0,20	
Повидло 30		30	0,12		19,59	75,00					4,20	2,70	2,10	0,39	
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	11,46	22,35	83,68	578,40	0,40	1,40	143,30	0,96	256,65	283,63	50,75	3,90	

<b>Второй завтрак</b>															
Сок фруктовый 200	501	200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
Итого за Второй завтрак		200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	

<b>Обед</b>															
Картофель тушеный с мясом 200	233	200	14,69	14,85	27,88	304,61	0,14	33,91	76,02	2,06	23,26	104,22	42,11	1,59	
Морковь отварная с растительным маслом 60	612	60	0,57	3,04	4,15	50,87	0,04	3,06	511,02	1,68	31,21	33,72	23,26	0,43	
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	
Суп гороховый со сметаной 200гр.	127	200	6,51	3,47	17,99	129,78	0,28	4,82	73,46	0,95	35,68	84,04	33,16	2,24	
Хлеб пшеничный 50	11,1	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	28,31	22,24	101,76	728,37	0,84	44,79	661,09	5,12	193,86	338,68	140,02	7,34	

<b>Полдник</b>															
Компот из свежих груш 200	486	200	0,08	0,03	12,43	51,40	0,00	1,00	0,40	0,08	12,19	3,21	4,22	0,49	
Шанежка наливная 100	538	100шт.	7,63	9,32	54,48	344,94	0,12	0,10	58,93	1,57	36,25	85,29	14,01	1,02	
Итого за Полдник		300	7,71	9,35	66,91	396,35	0,13	1,10	59,33	1,65	48,44	88,50	18,23	1,51	

<b>Ужин</b>															
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	
Рыба, тушеная в томате с овощами 100	299	100шт.	10,34	3,45	6,23	98,96	0,09	2,08	177,86	1,61	48,60	167,81	44,76	0,91	
Соус белый 30...	603,21	30	0,18	0,46	1,93	13,09	0,00	0,18	22,74	0,04	1,84	3,14	1,24	0,04	
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	
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 Ужин		550	21,60	12,08	90,44	559,15	0,53	2,35	243,89	2,04	176,73	448,96	108,36	5,65	

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

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	75,09	71,02	371,79	2 446,27
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	23,644								
Второй завтрак	3,434	2,00	55,04	1 151,63	9,96	929,68	1 363,78	353,37	21,40
Обед	29,775								
Полдник	16,202								
Ужин	22,857								
Второй ужин	4,088								

Заведующая  
производством

Жилина Ольга Геннадьевна

Диет. сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна



# Меню

среда

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<b>Завтрак</b>															
Суп молочный с пшеном 250гр.		121	250	6,17	5,18	21,60	158,69	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
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 200		457	200	0,20		10,07	41,08	0,00	0,10	0,50		14,33	8,25	6,44	0,85
Итого за Завтрак			500	14,01	10,46	46,43	337,07	0,30	1,35	72,80	0,25	415,05	314,65	64,29	2,84

<b>Второй завтрак</b>															
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

<b>Обед</b>															
компот*			200	0,32		16,46	67,12	0,01		58,30	0,55	16,20	14,60	10,50	0,35
Котлета мясная сочная в панировке 90		347	90шт.	18,90	11,30		176,75	3,78			2,20	18,00	180,10	27,00	0,54
Макаронные изделия отварные 150 гр		256	150	5,17	5,37	36,82	217,76	0,09		30,15	0,07	20,36	46,38	8,77	0,70
Салат из огурцов и помидор с растительным маслом 60г.		55,1	60	0,45	4,29	1,33	45,85	0,02	10,67	16,43	2,05	8,47	15,47	9,85	0,41
Суп геркулесовый 200г		136	200	1,91	2,51	13,62	85,34	0,08	13,20	66,81	1,00	14,64	57,00	23,12	0,80
Хлеб пшеничный 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	31,67	24,14	99,38	743,32	4,27	23,87	171,69	6,06	144,37	402,25	107,53	5,02

<b>Полдник</b>															
Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте 50			50												
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
Чай с сахаром 200 мл.		457	200	0,20		10,07	41,08	0,00	0,10	0,50		14,33	8,25	6,44	0,85
Итого за Полдник			300	4,00	0,40	34,67	158,58	0,21	0,10	0,50	0,10	76,83	72,75	26,94	2,65

<b>Ужин</b>															
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
Печень говяжья по-строгановски 90гр.		356	90	15,48	14,14	5,59	212,11	0,01	0,08	29,68	3,25	24,99	273,67	16,83	5,84
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 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 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
Чай с лимоном 200/10/7		459	200	0,42	0,01	10,13	43,53	0,00	2,98	0,64	0,01	17,21	9,83	7,30	0,94
Итого за Ужин			530	23,82	23,37	69,95	587,77	0,40	34,01	42,35	6,37	138,77	467,29	86,37	10,30

<b>Второй ужин</b>															
Молоко кипяченое 200		5,14	200	6,00	5,00	9,40	106,00	0,08	2,00	44,00	0,20	240,00	180,00	28,00	0,20
Итого за Второй ужин			200	6,00	5,00	9,40	106,00	0,08	2,00	44,00	0,20	240,00	180,00	28,00	0,20

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	80,29	64,17	279,44	2 026,74
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	16,631								
Второй завтрак	4,638	5,31	81,32	341,34	13,38	1 047,02	1 458,93	331,14	22,21
Обед	36,675								
Полдник	7,824								
Ужин	29,001								
Второй ужин	5,23								

Заведующая производством

*Жилина Ольга Геннадьевна*

Жилина Ольга Геннадьевна

Диет. сестра

*Черепанцева Ксения Алексеевна*

Черепанцева Ксения Алексеевна



Директор  
ОВД11 *Городников С.А.*

## Меню

четверг 2

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Завтрак</b>														
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	147,92	0,04	1,00	22,12	0,11	125,52	116,20	31,00	1,04
Каша рисовая молочная вязкая с сахаром 200гр	460	200	5,57	5,60	38,43	226,13	0,07	0,85	37,62	0,19	106,61	141,60	33,19	0,53
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	676,95	0,45	1,85	149,74	0,72	310,93	365,00	96,59	4,27
<b>Второй завтрак</b>														
Сок фруктовый 200	501	200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Итого за Второй завтрак		200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
<b>Обед</b>														
Каша ячневая рассыпчатая 150г компот*	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
Огурцы свежие 60гр.	514	60	0,42	0,06	1,14	6,60	0,02	6,00	6,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
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
Фрикадельки нежные паровые 90		90шт.	18,90	11,30		176,75	3,78			2,20	18,00	180,10	27,00	0,54
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	31,98	19,49	101,15	713,03	4,36	19,20	156,44	4,81	205,95	542,87	129,38	5,62
<b>Полдник</b>														
Булочка Домашняя	11	100шт.	16,71	20,85	67,02	535,61	0,18		266,40	1,78	60,09	235,33	21,63	2,87
Чай с сахаром 200 мл.	457	200	0,20		10,07	41,08	0,00	0,10	0,50		14,33	8,25	6,44	0,85
Итого за Полдник		300	16,91	20,85	77,09	576,69	0,18	0,10	266,90	1,78	74,42	243,58	28,07	3,72
<b>Ужин</b>														
Котлеты рыбные 90	307	90шт.	13,40	4,51	13,51	147,07	2,35	0,23	9,90	1,12	78,48	164,16	30,10	0,99
Овощи тушеные 150г	340,1	150	2,42	7,75	9,58	121,16	0,07	31,48	359,33	3,30	61,65	62,06	30,92	0,89
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
Чай с сахаром 200 мл.	457	200	0,20		10,07	41,08	0,00	0,10	0,50		14,33	8,25	6,44	0,85
Итого за Ужин		530	22,47	13,09	74,17	506,81	2,80	31,80	369,73	4,65	246,17	348,96	103,96	5,66
<b>Второй ужин</b>														
Кефир 200	470	200	6,00	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	44,00		240,00	190,00	28,00	0,20
Итого за Второй ужин		200	6,00	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	44,00		240,00	190,00	28,00	0,20

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	92,68	82,52	381,19	2 657,47
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины			Минералы				
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	25,474								
Второй завтрак	3,161	7,89	58,35	986,84	12,16	1 091,47	1 704,42	393,99	22,27
Обед	26,831								
Полдник	21,701								
Ужин	19,071								
Второй ужин	3,763								

Заведующая  
производством

*Жилина Ольга Геннадьевна*

Жилина Ольга Геннадьевна

Диет. сестра

*Черепанцева Ксения Алексеевна*

Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"

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

# Меню

пятница

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Завтрак</b>														
Каша манная молочная вязкая 200	227	200	6,62	6,58	32,54	217,08	0,09	1,06	45,82	0,62	141,49	123,08	21,33	0,47
Кофейный напиток 200	464	200	1,72	1,25	13,91	73,70	0,03	0,50	11,00	0,07	68,79	58,92	14,46	0,19
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
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	22,50	17,87	71,33	537,60	0,35	1,56	197,66	1,07	494,78	440,51	71,09	3,68
<b>Второй завтрак</b>														
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
<b>Обед</b>														
Каша гречневая рас. с мясом и овощами 200г		200	17,71	18,09	42,98	406,81	0,34	4,52	211,72	3,73	68,57	205,26	129,86	5,05
Компот из смеси сухофруктов 180	495	180	0,58		20,63	84,82	0,02		104,94	0,99	37,20	26,29	20,73	0,60
Рассольник Ленинградский со сметаной 200	100	200	1,95	6,32	14,00	121,49	0,06	13,45	81,15	1,88	31,87	56,34	23,43	0,78
Салат картофельный с растительным маслом 60гр.	35,02	60	1,15	3,22	9,05	69,66	0,05	11,10	0,01	1,33	8,94	35,21	13,06	0,54
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	27,83	28,46	127,65	880,27	0,84	29,07	397,82	8,15	236,28	437,59	223,58	9,90
<b>Полдник</b>														
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
Повидло	814,05	50	0,20		32,65	125,00					7,00	4,50	3,50	0,65
Чай с сахаром 200	457	200	0,20		10,07	41,08	0,00	0,10	0,50		14,33	8,25	6,44	0,85
Итого за Полдник		300	4,15	1,45	67,97	297,58	0,06	0,10	0,51	0,85	30,83	45,25	16,44	2,10
<b>Ужин</b>														
Биточки оригинальные паровые 90	206	90шт.	13,35	13,75	10,36	217,56	0,07			2,23	37,50	28,99	9,37	0,63
Капуста тушеная (аллер) 150	380	150	3,22	6,35	8,67	104,52	0,05	78,90	5,22	2,82	85,38	57,54	28,68	1,09
Кисель молочный 180	11,35	180	4,06	3,38	91,49	154,98	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	27,06	24,32	151,51	674,56	0,55	80,25	34,92	5,41	380,45	329,46	93,45	4,83
<b>Второй ужин</b>														
Молоко кипяченое 200	5,14	200	6,00	5,00	9,40	106,00	0,08	2,00	44,00	0,20	240,00	180,00	28,00	0,20
Итого за Второй ужин		200	6,00	5,00	9,40	106,00	0,08	2,00	44,00	0,20	240,00	180,00	28,00	0,20

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс. предел	88,33	77,90	447,46	2 590,02
Мин. предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	20,757								
Второй завтрак	3,629	1,95	132,98	684,90	16,07	1 416,34	1 454,81	450,55	21,91
Обед	33,987								
Полдник	11,49								
Ужин	26,045								
Второй ужин	4,093								

Заведующая  
производством

Жилина Ольга Геннадьевна

Диет. сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна



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

## Меню

понедельник

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Завтрак</b>														
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
Каша геркулесовая вязкая 250 гр.	212,11	250	11,40	15,80	42,94	359,13	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	73,70	0,03	0,50	11,00	0,07	68,79	58,92	14,46	0,19
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	782,73	0,76	1,88	187,50	1,68	377,01	499,83	146,28	5,79

<b>Второй завтрак</b>														
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

<b>Обед</b>														
Компот из смеси сухофруктов 200	495	200	0,64		22,92	94,24	0,02		116,60	1,10	41,34	29,21	23,03	0,67
Рагу из отварной птицы с овощами тушеное 240	2,31	240	13,98	15,82	43,54	378,33	0,25	44,78	463,47	4,03	65,66	241,88	79,44	3,19
Салат из свежих огурцов, капусты с растительным маслом 100	8,49	100	1,25	3,75	3,31	51,58	0,03	27,84	6,25	1,68	33,00	30,14	14,89	0,54
Суп крестьянский с крупой 250/10	174,01	250	2,53	4,82	13,83	109,70	0,06	23,80	100,71	1,25	41,82	72,20	21,21	0,77
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,80	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	26,17	25,44	132,80	871,35	0,82	96,42	687,03	6,36	288,10	512,92	183,07	8,68

<b>Полдник</b>														
Булочка с сахаром 100	800	100шт.	8,27	13,57	61,71	413,19	0,13	0,28	20,70	5,99	49,22	103,26	16,34	1,07
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
Чай с сахаром 200 мл.	457	200	0,20		10,07	41,08	0,00	0,10	0,50		14,33	8,25	6,44	0,85
Итого за Полдник		350	12,27	13,97	96,38	571,77	0,33	0,38	21,20	6,08	126,05	176,00	43,28	3,72

<b>Ужин</b>														
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
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
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
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	882,57	0,57	2,13	62,85	3,29	169,59	387,11	86,50	5,49

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

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	92,73	106,12	497,28	3 336,41
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	23,46								
Второй завтрак	2,817	2,61	122,60	1 012,57	19,80	1 234,76	1 785,85	507,13	25,07
Обед	26,116								
Полдник	17,137								
Ужин	25,853								
Второй ужин	4,616								

Заведующая  
производством

Жилина Ольга Геннадьевна

Диет. сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Завтрак</b>														
Суп молочный с макаронными изделиями 280гр.	140	280	8,15	7,16	27,68	207,78	0,12	1,96	55,72	0,22	249,99	196,73	32,25	0,53
Сыр порционный 20гр.		20шт.	5,36	5,04		66,80	0,00		35,80	0,04	200,00	108,00	10,00	0,22
Хлеб пшеничный 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	67,58	0,02	0,60	11,50	0,05	72,08	53,24	12,94	0,90
Итого за Завтрак		550	19,01	13,85	64,70	459,66	0,35	2,56	103,02	0,41	584,57	422,48	75,69	3,45
<b>Второй завтрак</b>														
Сок фруктовый 200	501	200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Итого за Второй завтрак		200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
<b>Обед</b>														
Каша гречневая рассыпчатая	327	200	11,21	6,57	62,33	353,32	0,49		29,25	0,07	66,59	278,79	185,83	7,45
Котлеты из кур паровые	2,3	100шт.	15,53	10,63	9,15	250,03				0,88		0,04		
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
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
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 30 г	13,5	30	1,98	0,33	12,30	60,00	0,13			0,10	21,90	37,50	12,00	0,85
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 250гр.	104	250	2,04	5,89	9,30	99,65	0,05	25,54	128,62	0,22	58,40	50,21	22,43	0,80
Итого за Обед		930	36,68	30,16	145,79	1 070,95	0,93	235,14	323,19	4,81	267,31	476,45	267,88	17,87
<b>Полдник</b>														
Крендель сахарный 100	415	100шт.	6,64	16,24	63,39	435,24	0,10		19,96	7,27	17,24	72,79	11,16	1,00
Хлеб пшеничный 50	11,1	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	67,58	0,02	0,60	11,50	0,05	72,08	53,24	12,94	0,90
Итого за Полдник		350	12,14	17,89	100,41	620,32	0,33	0,60	31,46	7,41	151,82	190,54	44,60	3,70
<b>Ужин</b>														
Горошек зеленый 30	602	30	0,88	1,56	1,85	24,74	0,03		7,70	0,67	5,70	17,70	5,99	0,20
Картофель отварной с луком 180	153	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
Котлеты рыбные 100г	307	100шт.	14,89	5,03	15,02	163,56	2,61	0,25	10,90	1,26	87,10	182,38	33,44	1,10
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
Чай с сахаром 200	457	200	0,20		10,07	41,08	0,00	0,10	0,50		14,33	8,25	6,44	0,85
Итого за Ужин		600	26,12	16,02	96,55	633,19	3,18	37,44	19,13	5,64	220,58	443,35	126,25	6,79
<b>Второй ужин</b>														
Кефир 200	470	200	6,00	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	44,00		240,00	190,00	28,00	0,20
Итого за Второй ужин		200	6,00	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	44,00		240,00	190,00	28,00	0,20

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	99,95	82,92	436,45	2 968,12
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	15,486								
Второй завтрак	2,83	4,88	281,14	520,81	18,47	1 481,29	1 736,80	550,42	34,81
Обед	36,082								
Полдник	20,9								
Ужин	21,333								
Второй ужин	3,369								

Заведующая  
производством

Жилина Ольга Геннадьевна

Диет. сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна

# Меню

среда

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<b>Завтрак</b>															
Какао с молоком 200мл		711	200	3,97	3,20	25,82	147,92	0,04	1,00	22,12	0,11	125,52	116,20	31,00	1,04
Каша манная молочная жидкая 250гр.		227	250	8,27	8,27	40,72	271,88	0,11	1,33	57,50	0,77	172,28	153,87	26,39	0,55
Масло сливочное 30		79	30шт.	0,30	21,75	0,42	198,60	0,00		135,00	0,30	7,20	9,00	0,15	0,30
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			570	21,34	38,22	91,84	798,42	0,39	2,33	319,66	1,52	389,50	429,57	82,84	4,69
<b>Второй завтрак</b>															
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
<b>Обед</b>															
компот*			200	0,32		16,46	67,12	0,01		58,30	0,55	16,20	14,60	10,50	0,35
Плов из отварной птицы 50/170		375	220	13,90	22,00	44,47	431,54	0,10	2,89	110,23	6,19	30,36	191,16	46,78	1,69
Салат морковный с раст. маслом 100 г.		35	100	0,91	7,23	6,64	102,41	0,06	4,90	818,30	3,73	49,98	54,04	37,24	0,69
Суп гороховый со сметаной 250гр.		127	250	8,14	4,33	22,48	162,23	0,35	6,03	91,82	1,19	44,60	105,05	41,45	2,80
Хлеб пшеничный 50		11,1	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	31,03	34,62	139,26	1 000,80	0,99	13,82	1 078,65	11,95	247,44	504,35	180,47	9,02
<b>Полдник</b>															
Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте 50			50												
Повидло 50г		814,06	50	0,20		32,65	125,00				7,00	4,50	3,50	0,65	
Хлеб пшеничный 50г		13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Чай с сахаром 200 мл.		457	200	0,20		10,07	41,08	0,00	0,10	0,50		14,33	8,25	6,44	0,85
Итого за Полдник			350	4,20	0,40	67,32	283,58	0,21	0,10	0,50	0,10	83,83	77,25	30,44	3,30
<b>Ужин</b>															
Котлета мясная сочная в парникове		347	100шт.	21,00	12,99		200,34	4,20			2,64	20,00	200,12	30,00	0,60
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
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
Чай с сахаром 200		457	200	0,20		10,07	41,08	0,00	0,10	0,50		14,33	8,25	6,44	0,85
Итого за Ужин			600	33,03	21,84	82,53	661,90	4,82	37,50	352,70	5,87	215,11	451,98	126,67	6,63
<b>Второй ужин</b>															
Молоко кипяченое 200		5,14	200	6,00	5,00	9,40	106,00	0,08	2,00	44,00	0,20	240,00	180,00	28,00	0,20
Итого за Второй ужин			200	6,00	5,00	9,40	106,00	0,08	2,00	44,00	0,20	240,00	180,00	28,00	0,20

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	96,41	100,88	409,95	2 944,70
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	27,114								
Второй завтрак	3,192	6,54	75,74	1 805,51	20,04	1 207,88	1 665,14	466,41	25,04
Обед	33,986								
Полдник	9,63								
Ужин	22,478								
Второй ужин	3,6								

Заведующая  
производством

Жилина Ольга Геннадьевна

Диет. сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна

## Меню

четверг

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<b>Завтрак</b>															
Суп молочный с геркулесом 200гр		121	280	6,41	6,10	20,50	162,12	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	67,58	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	414,00	0,36	2,00	88,00	0,62	520,30	407,51	86,35	3,69
<b>Второй завтрак</b>															
Сок фруктовый 200		501	200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Итого за Второй завтрак			200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
<b>Обед</b>															
Компот из св. груш 180гр		486	180												
Рассольник Ленинградский со сметаной 250		100	250	2,38	7,40	17,45	146,86	0,08	16,79	97,43	2,34	37,53	68,98	27,73	1,03
Рис отварной 180		385	180	4,62	6,52	46,12	261,63	0,05		36,45	0,18	8,97	99,63	32,55	0,68
Рыба, тушеная в томате с овощами 100		299	100шт.	10,34	3,45	6,23	98,96	0,09	2,08	177,86	1,61	48,60	167,81	44,76	0,91
Салат из свежей капусты с растительным маслом 100		8,1	100	1,80	3,80	6,10	63,83	0,03	45,00	3,00	1,60	51,71	31,07	16,22	0,63
Хлеб пшеничный 50г		13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 60 г		13,08	60	3,96	0,66	24,60	120,00	0,26			0,20	43,80	75,00	24,00	1,70
Итого за Обед			920	26,91	22,02	125,10	808,78	0,72	63,87	314,74	6,01	253,11	506,99	165,76	6,75
<b>Полдник</b>															
Булочка школьная 100		428	100шт.	8,08	3,30	65,19	337,94	0,14		10,35	1,43	21,83	74,33	14,19	1,06
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
Итого за Полдник			350	12,36	3,72	113,94	556,88	0,35	6,40	10,67	1,55	100,66	142,36	38,71	3,13
<b>Ужин</b>															
Кнели из птицы с рисом 100г		371,02	100шт.	17,04	12,69	7,16	211,00	0,01	0,11	20,35	0,06	16,02	24,78	6,26	0,12
Макаронные изделия отварные 180		256	180	6,20	6,49	44,18	261,71	0,10		36,45	0,08	24,37	55,67	10,51	0,84
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
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
Итого за Ужин			600	31,97	20,32	116,53	778,78	0,63	0,21	57,90	0,52	175,31	243,10	73,21	5,82
<b>Второй ужин</b>															
Кефир 200		470	200	6,00	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	44,00		240,00	190,00	28,00	0,20
Итого за Второй ужин			200	6,00	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	44,00		240,00	190,00	28,00	0,20

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	94,50	63,85	442,09	2 742,45
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	15,096								
Второй завтрак	3,063	2,16	77,88	515,33	8,90	1 303,38	1 503,96	400,03	22,39
Обед	29,491								
Полдник	20,306								
Ужин	28,397								
Второй ужин	3,646								

Заведующая  
производством

Жилина Ольга Геннадьевна

Диет. сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна

\*Утверждаю

Директор  
ОВД18 Дети 12-18лет

# Меню

пятница

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Завтрак</b>														
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
Каша пшеничная молочная жидкая 250	233,38	250	7,95	12,99	36,25	295,94	0,28	1,13	81,00	0,26	157,15	191,45	47,83	1,20
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 200	457	200	0,20		10,07	41,08	0,00	0,10	0,50		14,33	8,25	6,44	0,85
Итого за Завтрак		570	15,95	28,29	95,80	704,42	0,69	1,23	171,50	0,65	301,28	334,69	95,37	5,85
<b>Второй завтрак</b>														
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
<b>Обед</b>														
Винегрет с растительным маслом 100 гр	601,04	100	1,87	4,12	7,26	74,82	0,05	16,60	171,68	1,95	45,36	49,16	24,59	0,95
компот*		200	0,32		16,46	67,12	0,01		58,30	0,55	16,20	14,60	10,50	0,35
Пюре из гороха 180	388	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		100шт.	21,00	12,00		191,45	4,20			2,20	20,00	200,10	30,00	0,60
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	51,15	21,76	128,29	915,39	5,55	33,10	312,22	6,13	289,40	645,33	209,25	12,05
<b>Полдник</b>														
Джем 50 гр	814,05	50	0,20		32,50	125,00					7,00	4,50	3,50	0,65
Оладьи 100	526,01	100шт.	7,76	8,60	46,54	304,36	0,12	0,57	19,48	3,56	83,89	112,45	18,42	0,89
Чай с молоком 200	460	200	1,70	1,25	12,42	67,58	0,02	0,60	11,50	0,05	72,08	53,24	12,94	0,90
Итого за Полдник		350	9,66	9,85	91,46	496,94	0,14	1,17	30,98	3,61	162,97	170,19	34,86	2,44
<b>Ужин</b>														
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
Омлет натуральный 65гр.	268	65шт.	5,77	7,67	1,48	97,90	0,04	0,25	119,54	0,73	54,32	109,12	8,42	1,04
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 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
Хлеб ржано- пшеничный 60 г	13,08	60	3,96	0,66	24,60	120,00	0,26			0,20	43,80	75,00	24,00	1,70
Чай с лимоном 200/10/7	459	200	0,42	0,01	10,13	43,53	0,00	2,98	0,64	0,01	17,21	9,83	7,30	0,94
Итого за Ужин		605	28,30	22,75	83,74	687,15	0,66	11,52	1 596,98	3,94	374,23	538,99	138,21	7,73
<b>Второй ужин</b>														
Снежок 200	470	200	5,20	5,00	22,00	154,00	0,06	1,80	44,00		242,00	188,00	30,00	0,20
Итого за Второй ужин		200	5,20	5,00	22,00	154,00	0,06	1,80	44,00		242,00	188,00	30,00	0,20

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	111,06	88,46	440,89	3 031,90
Макс.предел				
Мин.предел				

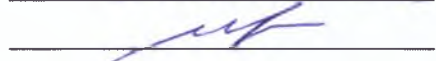
	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	23,234								
Второй завтрак	3,1	7,16	68,80	2 165,69	14,73	1 401,88	1 899,21	525,69	29,47
Обед	30,192								
Полдник	16,39								
Ужин	22,004								
Второй ужин	5,079								

Заведующая  
производством



Жилина Ольга Геннадьевна

Диет. сестра



Черепанцева Ксения Алексеевна



"Утверждаю"

Директор

Огородников С.А.

ОВД18

Дети 12-18 лет

# Меню

понедельник

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<b>Завтрак</b>															
Какао с молоком 200		462	200	3,58	2,92	15,37	101,95	0,04	1,00	22,07	0,11	128,00	105,72	25,25	0,66
Суп молочный с рисом 250гр.		54,01	250	6,59	6,38	23,61	177,65	0,09	1,75	49,75	0,23	216,99	186,45	34,75	0,39
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 40г		13,6	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,16			0,08	50,00	51,60	16,40	1,44
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			550	23,57	19,26	58,94	502,92	0,32	2,75	212,66	0,70	616,99	537,78	91,20	3,70
<b>Второй завтрак</b>															
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
<b>Обед</b>															
Капуста свежая тушёная с куриным фаршем компот*		231	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
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
Уха с рисом 250		122	250	6,77	2,43	16,40	114,92	0,10	13,62	11,26	0,14	40,48	129,39	38,62	1,06
Хлеб пшеничный 50		11,1	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 60 г		13,08	60	3,96	0,66	24,60	120,00	0,26			0,20	43,80	75,00	24,00	1,70
Итого за Обед			890	33,53	30,51	105,02	829,01	0,68	125,22	154,00	9,73	315,46	408,25	158,12	7,82
<b>Полдник</b>															
Крендель сахарный 100		415	100шт.	6,64	16,24	63,39	435,24	0,10		19,96	7,27	17,24	72,79	11,16	1,00
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
Чай с молоком 200		460	200	1,70	1,25	12,42	67,58	0,02	0,60	11,50	0,05	72,08	53,24	12,94	0,90
Итого за Полдник			350	12,14	17,89	100,41	620,32	0,33	0,60	31,46	7,41	151,82	190,54	44,60	3,70
<b>Ужин</b>															
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
Фрикадельки нежные паровые			100шт.	21,00	12,00		191,45	4,20			2,20	20,00	200,10	30,00	0,60
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
Чай с сахаром 200		457	200	0,20		10,07	41,08	0,00	0,10	0,50		14,33	8,25	6,44	0,85
Итого за Ужин			600	35,31	19,01	103,85	733,33	4,87	0,10	32,90	3,47	213,56	566,31	116,45	6,43
<b>Второй ужин</b>															
Снежок 200		470	200	5,20	5,00	22,00	154,00	0,06	1,80	44,00		242,00	188,00	30,00	0,20
Итого за Второй ужин			200	5,20	5,00	22,00	154,00	0,06	1,80	44,00		242,00	188,00	30,00	0,20

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	110,55	92,47	409,82	2 933,58
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	17,144								
Второй завтрак	3,204	6,33	150,47	485,02	21,71	1 571,83	1 912,87	456,37	23,05
Обед	28,259								
Полдник	21,146								
Ужин	24,998								
Второй ужин	5,25								

Заведующая производством

Жилина Ольга Геннадьевна

Диет. сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"

Директор \_\_\_\_\_ Огородников С.А.

ОВД18 Дети 12-18 лет

## Меню

вторник 2

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<b>Завтрак</b>															
Джем порционный		814,18	20шт.	0,08		13,00	50,00				2,80	1,80	1,40	0,26	
Каша пшеничная молочная жидкая 230		233	250	7,04	7,79	31,71	225,44	0,21	1,13	53,10	0,74	145,64	189,53	17,01	1,65
Кофейный напиток 200		464	200	1,72	1,25	13,91	73,70	0,03	0,50	11,00	0,07	68,79	58,92	14,46	0,19
Масло сливочное 30		79	30шт.	0,30	21,75	0,42	198,60	0,00		135,00	0,30	7,20	9,00	0,15	0,30
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	12,93	31,19	83,64	665,24	0,45	1,63	199,10	1,21	286,94	323,76	53,51	4,20
<b>Второй завтрак</b>															
Сок фруктовый 200		501	200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Итого за Второй завтрак			200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
<b>Обед</b>															
Картофель тушеный с мясом 200		233	200	14,69	14,85	27,88	304,61	0,14	33,91	76,02	2,06	23,26	104,22	42,11	1,59
Морковь отварная с растительным маслом 100гр.		612	100	0,95	5,04	6,92	84,49	0,07	5,10	851,70	2,79	52,02	56,20	38,76	0,71
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
Суп гороховый со сметаной 250гр.		127	250	8,14	4,33	22,48	162,23	0,35	6,03	91,82	1,19	44,60	105,05	41,45	2,80
Хлеб пшеничный 50		11,1	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	31,64	25,32	117,22	834,43	1,02	48,03	1 020,14	6,53	238,18	407,17	171,82	8,75
<b>Полдник</b>															
Компот из свежих груш 200		486	200	0,08	0,03	12,43	51,40	0,00	1,00	0,40	0,08	12,19	3,21	4,22	0,49
Шанежка наливная 150		538	150шт.	11,44	13,98	81,72	517,42	0,18	0,15	88,39	2,36	54,56	127,94	21,03	1,54
Итого за Полдник			350	11,52	14,01	94,15	568,82	0,19	1,15	88,79	2,44	66,75	131,14	25,25	2,03
<b>Ужин</b>															
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
Рыба, тушеная в томате с овощами 100		299	100шт.	10,34	3,45	6,23	98,96	0,09	2,08	177,86	1,61	48,60	167,81	44,76	0,91
Соус белый 30...		603,21	30	0,18	0,46	1,93	13,09	0,00	0,18	22,74	0,04	1,84	3,14	1,24	0,04
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
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 Ужин			600	23,81	13,78	104,92	641,15	0,63	2,35	252,44	2,12	195,36	504,91	120,13	6,38
<b>Второй ужин</b>															
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 Второй ужин			200	6,00	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	44,00		240,00	190,00	28,00	0,20

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	85,91	89,30	428,93	2 893,64
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	22,99								
Второй завтрак	2,903	2,39	58,56	1 604,49	12,49	1 041,23	1 570,98	406,71	24,37
Обед	28,837								
Полдник	19,657								
Ужин	22,157								
Второй ужин	3,456								

Заведующая  
производством

Жилина Ольга Геннадьевна

Диет. сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна



Директор  
ОВД18 Дети 12-18 лет

## Меню

среда

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Завтрак</b>														
Суп молочный с пшеном 220гр.	121,04	270	6,66	5,62	23,33	171,65	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
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
Чай с сахаром 200	457	200	0,20		10,07	41,08	0,00	0,10	0,50		14,33	8,25	6,44	0,85
Итого за Завтрак		550	16,78	11,14	62,92	420,53	0,44	1,45	75,90	0,32	465,90	386,14	79,45	3,97

<b>Второй завтрак</b>														
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

<b>Обед</b>														
компот*		200	0,32		16,46	67,12	0,01		58,30	0,55	16,20	14,60	10,50	0,35
Котлета мясная сочная в панировке	347	100шт.	21,00	12,99		200,34	4,20			2,64	20,00	200,12	30,00	0,60
Макаронные изделия отварные 180 гр	256	180	6,20	6,49	44,18	261,71	0,10		36,45	0,08	24,37	55,67	10,51	0,84
Салат из огурцов и помидор с растительным маслом 100г.	55	100	0,70	7,13	2,05	75,40	0,03	16,55	25,56	3,40	13,03	23,82	15,22	0,64
Суп геркулесовый 250г	136	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
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	36,85	30,66	119,08	901,74	4,82	33,05	203,83	6,18	173,20	479,16	131,43	6,22

<b>Полдник</b>														
Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте 50		50												
Повидло 50г	814,06	50	0,20		32,65	125,00					7,00	4,50	3,50	0,65
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Чай с сахаром 200 мл.	457	200	0,20		10,07	41,08	0,00	0,10	0,50		14,33	8,25	6,44	0,85
Итого за Полдник		350	4,20	0,40	67,32	283,58	0,21	0,10	0,50	0,10	83,83	77,25	30,44	3,30

<b>Ужин</b>														
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
Печень говяжья по-строгановски.	356	100	17,20	15,72	6,22	235,77	0,01	0,09	33,01	3,61	27,88	304,08	18,71	6,49
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 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
Чай с лимоном 200/10/7	459	200	0,42	0,01	10,13	43,53	0,00	2,98	0,64	0,01	17,21	9,83	7,30	0,94
Итого за Ужин		600	28,17	26,70	87,92	706,98	0,55	40,20	45,69	7,41	169,42	555,41	107,60	12,11

<b>Второй ужин</b>														
Молоко кипяченое 200	5,14	200	6,00	5,00	9,40	106,00	0,08	2,00	44,00	0,20	240,00	180,00	28,00	0,20
Итого за Второй ужин		200	6,00	5,00	9,40	106,00	0,08	2,00	44,00	0,20	240,00	180,00	28,00	0,20

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	92,80	74,69	366,24	2 512,83
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины			Минералы				
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	16,735								
Второй завтрак	3,741	6,16	96,80	379,91	16,61	1 164,35	1 679,96	394,92	27,00
Обед	35,885								
Полдник	11,285								
Ужин	28,135								
Второй ужин	4,218								

Заведующая  
производством

Жилина Ольга Геннадьевна

Диет. сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна



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

# Меню

четверг &

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

Завтрак														
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	147,92	0,04	1,00	22,12	0,11	125,52	116,20	31,00	1,04
Каша рисовая молочная вязкая с сахаром 230гр.	460,61	230	6,40	6,56	44,31	261,53	0,08	0,98	43,99	0,22	122,44	162,63	38,10	0,61
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	759,35	0,55	1,98	156,11	0,79	351,76	411,83	109,70	5,07

Второй завтрак														
Сок фруктовый 200	501	200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Итого за Второй завтрак		200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80

Обед														
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
компот*		200	0,32		16,46	67,12	0,01		58,30	0,55	16,20	14,60	10,50	0,35
Огурцы свежие 100гр.	514	100	0,70	0,10	1,90	11,00	0,03	10,00	10,00	0,10	17,00	30,00	14,00	0,50
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
Фрикадельки нежные паровые		100шт.	21,00	12,00		191,45	4,20			2,20	20,00	200,10	30,00	0,60
Хлеб пшеничный 50	11,1	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		910	35,77	21,84	111,93	793,47	4,84	26,50	182,13	5,26	231,46	623,42	149,42	6,28

Полдник														
Булочка Домашняя	11	100шт.	16,71	20,85	67,02	535,61	0,18		266,40	1,78	60,09	235,33	21,63	2,87
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
Чай с сахаром 200 мл.	457	200	0,20		10,07	41,08	0,00	0,10	0,50		14,33	8,25	6,44	0,85
Итого за Полдник		350	20,71	21,25	101,69	694,19	0,38	0,10	266,90	1,87	136,92	308,08	48,57	5,52

Ужин														
Котлеты рыбные 100гр.	307	100шт.	14,89	5,03	15,02	163,56	2,61	0,25	10,90	1,26	87,10	182,38	33,44	1,10
Овощи тушеные 180 г	340	180	2,90	9,27	11,48	145,04	0,09	37,76	430,94	3,95	73,89	74,31	37,06	1,07
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
Чай с сахаром 200 мл.	457	200	0,20		10,07	41,08	0,00	0,10	0,50		14,33	8,25	6,44	0,85
Итого за Ужин		600	26,51	15,43	90,69	610,68	3,20	38,11	442,34	5,53	294,12	417,34	125,53	6,87

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

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	106,67	88,73	448,81	3 041,69
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	24,965								
Второй завтрак	2,762	9,07	72,08	1 091,50	13,65	1 268,26	1 964,68	469,23	26,74
Обед	26,087								
Полдник	22,822								
Ужин	20,077								
Второй ужин	3,288								

Заведующая производством Жилина Ольга Геннадьевна  
 Диет. сестра Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"

Директор  
ОВД18 Дети 12-18 лет



# Меню

пятница

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Завтрак</b>														
Каша манная молочная жидкая 250гр.	227	250	8,27	8,27	40,72	271,88	0,11	1,33	57,50	0,77	172,28	153,87	26,39	0,55
Кофейный напиток 200	464	200	1,72	1,25	13,91	73,70	0,03	0,50	11,00	0,07	68,79	58,92	14,46	0,19
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
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	24,15	19,56	79,51	592,40	0,37	1,83	209,34	1,23	525,57	471,29	76,14	3,76
<b>Второй завтрак</b>														
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
<b>Обед</b>														
Каша гречневая рас. с мясом и овощами 250	5 177	250	22,13	22,61	53,72	508,51	0,42	5,65	264,65	4,66	93,07	256,57	162,77	6,37
Компот из смеси сухофруктов 180	495	180	0,58		20,63	84,82	0,02		104,94	0,99	37,20	26,29	20,73	0,60
Рассольник Ленинградский со сметаной 250	100	250	2,38	7,40	17,45	146,86	0,08	16,79	97,43	2,34	37,53	68,98	27,73	1,03
Салат картофельный с растительным маслом 100гр.	35	100	1,92	5,37	15,09	116,10	0,08	18,50	0,02	2,21	14,77	58,68	21,77	0,90
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		890	34,77	36,43	156,08	1 093,79	1,06	40,94	467,04	10,49	288,88	550,02	277,48	12,40
<b>Полдник</b>														
Батон нарезной 100г	12,26	100	7,50	2,90	50,50	263,00	0,11		0,01	1,70	19,00	65,00	13,00	1,20
Повидло	814,05	50	0,20		32,65	125,00					7,00	4,50	3,50	0,65
Чай с сахаром 200	457	200	0,20		10,07	41,08	0,00	0,10	0,50		14,33	8,25	6,44	0,85
Итого за Полдник		350	7,90	2,90	93,22	429,08	0,11	0,10	0,51	1,70	40,33	77,75	22,94	2,70
<b>Ужин</b>														
Биточки оригинальные паровые 100	206	100шт.	14,92	14,81	11,34	237,32	0,07			2,23	40,09	31,57	10,21	0,71
Капуста тушеная (аллер) 200	380	200	4,29	8,47	11,56	139,36	0,07	105,20	6,96	3,75	113,84	76,72	38,24	1,46
Кисель молочный 180	11,35	180	4,06	3,38	91,49	154,98	0,05	1,35	29,70	0,14	165,87	128,43	18,90	0,18
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	31,79	27,79	168,51	792,66	0,71	108,55	36,66	6,43	438,60	389,12	115,95	6,20
<b>Второй ужин</b>														
Молоко кипяченое 200	5,14	200	6,00	5,00	9,40	106,00	0,08	2,00	44,00	0,20	240,00	180,00	28,00	0,20
Итого за Второй ужин		200	6,00	5,00	9,40	106,00	0,08	2,00	44,00	0,20	240,00	180,00	28,00	0,20

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	105,41	92,48	526,32	3 107,93
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	19,061								
Второй завтрак	3,025	2,39	171,42	767,55	20,45	1 565,37	1 690,18	538,52	26,46
Обед	35,193								
Полдник	13,806								
Ужин	25,504								
Второй ужин	3,411								

Заведующая  
производством

Жилина Ольга Геннадьевна

Диет. сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 98972918216828532255789598799073225606492451601

Владелец Вахрушева Елена Михайловна

Действителен с 28.06.2023 по 27.06.2024