

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

« 03 » ноября 2023 г.



Утверждаю:

Директор ООО «Школьное
питание»

С.А.Огородников

« 03 »



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)

"Утверждено"

Директор

ОВД11

Дети 7-11 лет

Огородников С.А.

Меню

понедельник

| Наименование блюд | Рецептура | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | В1 | С | А | Е | Кальций | Фосфор | Магний | Железо |
|---|-----------|--------|-------|-------|----------|--------------|------|-------|--------|------|---------|--------|--------|--------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Бутерброд с маслом 30/20 см - 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 |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 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 |
| 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 | | 760 | 22,07 | 19,17 | 115,67 | 729,37 | 0,68 | 87,87 | 589,11 | 6,09 | 263,93 | 426,01 | 154,53 | 7,37 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Второй ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| Снежок 200 | 470 | 200 | 5,20 | 5,00 | 22,00 | 154,00 | 0,06 | 1,80 | 44,00 | | 242,00 | 188,00 | 30,00 | 0,20 |
| Итого за Второй ужин | | 200 | 5,20 | 5,00 | 22,00 | 154,00 | 0,06 | 1,80 | 44,00 | | 242,00 | 188,00 | 30,00 | 0,20 |

| Кол-во | Белков | Жиров | Углеводов | Калорийность |
|-------------|--------|-------|-----------|--------------|
| Макс.предел | 78,59 | 92,70 | 434,44 | 2 907,22 |
| Мин.предел | | | | |

| | % калорийность | Витамины | | | | Минералы | | | |
|----------------|----------------|----------|--------|--------|-------|----------|----------|--------|--------|
| | | В1 | С | А | Е | Кальций | Фосфор | Магний | Железо |
| Завтрак | 23,524 | | | | | | | | |
| Второй завтрак | 3,233 | 2,04 | 113,56 | 888,80 | 16,78 | 1 095,97 | 1 502,31 | 423,45 | 20,71 |
| Обед | 25,088 | | | | | | | | |
| Полдник | 19,667 | | | | | | | | |
| Ужин | 23,19 | | | | | | | | |
| Второй ужин | 5,297 | | | | | | | | |

Заведующая
производством

Сысуева Г. В.

Диет.сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна



Меню

вторник

Директор Огородников С.А.

ОВД 11 Дети 7-11 лет

| 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 | 0,68 | 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 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 |

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

Диет.сестра  Черепанцева Ксения Алексеевна



Директор
ОВД11 Дети 7-11 лет "Школа № 1" Огородников С.А.

Меню

среда

| Наименование блюда | Рецептура | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | В1 | С | А | Е | Кальций | Фосфор | Магний | Железо | |
|---|-----------|-------|--------|-------|----------|--------------|--------|------|-------|--------|---------|--------|--------|--------|------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| Какао с молоком 200мл | | 711 | 200 | 3,97 | 3,20 | 25,82 | 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 |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 66,36 | 548,23 | 4,25 | 31,27 | 294,00 | 4,86 | 175,68 | 378,85 | 104,63 | 5,42 |
| Второй ужин | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 86,00 | 81,63 | 333,45 | 2 426,71 |
| 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

Сысуева Г. В.

Диет.сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна

Директор
Огородников С.А.

ОВД11 Дети 7-11лет

Меню

четверг

| Наименование блюд | Рецептура | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | В1 | С | А | Е | Кальций | Фосфор | Магний | Железо | |
|----------------------------------|-----------|-------|-------|-------|----------|--------------|--------|------|------|-------|---------|--------|--------|--------|------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп молочный с 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 | 375,00 | 78,68 | 3,55 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|--|-----|-----|--|--|-------|-------|------|------|------|------|-------|-------|------|------|
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Компот из са 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 морковью с раст. мас.60г | | 58,1 | 60 | 0,90 | 5,51 | 2,99 | 65,39 | 0,02 | 19,47 | 71,37 | 2,47 | 25,82 | 20,92 | 10,59 | 0,35 |
| Хлеб пшеничный 50г | | 13,6 | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,21 | | | 0,10 | 62,50 | 64,50 | 20,50 | 1,80 |
| Хлеб ржано- пшеничный 40 г | | 13,5 | 40 | 2,64 | 0,44 | 16,40 | 80,00 | 0,17 | | | 0,13 | 29,20 | 50,00 | 16,00 | 1,13 |
| Итого за Обед | | | 780 | 23,49 | 21,54 | 102,65 | 701,37 | 0,60 | 35,00 | 360,75 | 6,33 | 205,41 | 442,60 | 142,40 | 5,53 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|--|-----|--------|------|------|-------|--------|------|------|-------|------|-------|-------|-------|------|
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------|--|--------|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|--------|--------|-------|------|
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | |
| Кнели из глицы 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 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|--|-----|-----|------|------|------|--------|------|------|-------|--|--------|--------|-------|------|
| 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 |

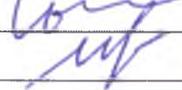
| | Белков | Жиров | Углеводов | Калорийность |
|-------------|--------|-------|-----------|--------------|
| Кол-во | 81,31 | 59,50 | 368,83 | 2 357,34 |
| Макс.предел | | | | |
| Мин.предел | | | | |

| | % калорийность | Витамины | | | | Минералы | | | |
|----------------|----------------|----------|-------|--------|------|----------|----------|--------|--------|
| | | В1 | С | А | Е | Кальций | Фосфор | Магний | Железо |
| Завтрак | 16,332 | | | | | | | | |
| Второй завтрак | 3,563 | 1,66 | 48,74 | 547,48 | 8,94 | 1 126,25 | 1 291,81 | 333,12 | 18,05 |
| Обед | 29,752 | | | | | | | | |
| Полдник | 18,639 | | | | | | | | |
| Ужин | 27,471 | | | | | | | | |
| Второй ужин | 4,242 | | | | | | | | |

Заведующая
производством

 Сысуева Г. В.

Диет.сестра

 Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"

ШКОЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ

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

Меню

пятница

| Наименование блюда | Рецептура | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | В1 | С | А | Е | Кальций | Фосфор | Магний | Железо |
|---|-----------|--------|-------|-------|----------|--------------|------|-------|----------|------|---------|--------|--------|--------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 пшеничная 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 |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 150 | 388 | 150 | 15,81 | 1,51 | 36,90 | 224,40 | 0,68 | | 0,68 | | 78,35 | 170,18 | 68,07 | 5,31 |
| 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 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями 200 | 116 | 200 | 2,19 | 2,35 | 16,73 | 97,68 | 0,07 | 13,20 | 65,14 | 0,94 | 26,10 | 50,77 | 20,92 | 0,80 |
| Фрикадельки нежные паровые 90 | | 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 | 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 | 43,01 | 19,49 | 106,32 | 772,65 | 4,85 | 18,96 | 125,27 | 5,49 | 226,67 | 529,19 | 167,46 | 10,02 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| Джем 50 гр | 814,05 | 50 | 0,20 | | 32,50 | 125,00 | | | | | 7,00 | 4,50 | 3,50 | 0,65 |
| Оладьи 50г | 815 | 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 | 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 | 5,18 | 4,76 | 64,77 | 320,80 | 0,07 | 0,84 | 19,93 | 1,50 | 113,04 | 105,01 | 24,09 | 1,91 |
| 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 |
| 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 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 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 | | 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 |
| Второй ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| Снежок 200 | 470 | 200 | 5,20 | 5,00 | 22,00 | 154,00 | 0,06 | 1,80 | 44,00 | | 242,00 | 188,00 | 30,00 | 0,20 |
| Итого за Второй ужин | | 200 | 5,20 | 5,00 | 22,00 | 154,00 | 0,06 | 1,80 | 44,00 | | 242,00 | 188,00 | 30,00 | 0,20 |

| Кол-во | Белков | Жиров | Углеводов | Калорийность |
|-------------|--------|-------|-----------|--------------|
| Макс.предел | 88,65 | 71,02 | 351,55 | 2 416,88 |
| Мин.предел | | | | |

| | % калорийность | Витамины | | | | Минералы | | | |
|----------------|----------------|----------|-------|----------|-------|----------|----------|--------|--------|
| | | В1 | С | А | Е | Кальций | Фосфор | Магний | Железо |
| Завтрак | 23,203 | | | | | | | | |
| Второй завтрак | 3,889 | 6,05 | 51,95 | 1 561,39 | 11,02 | 1 132,14 | 1 524,35 | 418,73 | 24,10 |
| Обед | 31,969 | | | | | | | | |
| Полдник | 13,273 | | | | | | | | |
| Ужин | 21,294 | | | | | | | | |
| Второй ужин | 6,372 | | | | | | | | |

Заведующая
производством

 Сысуева Г. В.

Диет.сестра

 Черепанцева Ксения Алексеевна

Директор Огородников С.А.

Меню

понедельник

ОВД № 111
Дети 7-11 лет

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

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|--|----|--------|------|------|-------|-------|------|-------|-------|------|-------|-------|-------|------|
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Свекла отварная с раст. маслом 70г | | 654 | 70 | 1,01 | 6,56 | 5,90 | 85,93 | 0,02 | 6,70 | 1,34 | 2,89 | 24,79 | 28,94 | 14,74 | 0,94 |
| 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 | | | 760 | 28,17 | 27,54 | 89,08 | 716,95 | 0,56 | 106,31 | 140,75 | 9,05 | 266,82 | 334,11 | 128,65 | 6,43 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|--|-----|--------|------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|-------|--------|-------|------|
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |

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

| | Белков | Жиров | Углеводов | Калорийность |
|-------------|--------|-------|-----------|--------------|
| Кол-во | 95,73 | 86,60 | 346,61 | 2 567,33 |
| Макс.предел | | | | |
| Мин.предел | | | | |

| | % калорийность | Витамины | | | | Минералы | | | |
|----------------|----------------|----------|--------|--------|-------|----------|----------|--------|--------|
| | | В1 | С | А | Е | Кальций | Фосфор | Магний | Железо |
| Завтрак | 18,115 | | | | | | | | |
| Второй завтрак | 3,661 | 5,42 | 131,41 | 462,34 | 20,67 | 1 402,90 | 1 666,28 | 384,64 | 18,58 |
| Обед | 27,926 | | | | | | | | |
| Полдник | 19,585 | | | | | | | | |
| Ужин | 24,714 | | | | | | | | |
| Второй ужин | 5,998 | | | | | | | | |

Заведующая производством  Сысуева Г. В.

Диет. сестра  Черепанцева Ксения Алексеевна

Утверждаю

Директор

ОВД11

Дети 7-11 лет

Огородников С.А.

Меню

вторник 2

| Наименование блюда | 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 | 179,80 | 0,17 | 0,90 | 42,30 | 0,59 | 116,36 | 151,50 | 13,60 | 1,32 |
| Повидло 30 | | | 30 | 0,12 | | 19,59 | 75,00 | | | | | 4,20 | 2,70 | 2,10 | 0,39 |
| 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 |
| 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 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 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|--|-----|-----|--|--|-------|-------|------|------|------|------|-------|-------|------|------|
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежей капусты с морковью с раст. мас 60г | | 58,1 | 60 | 0,90 | 5,51 | 2,99 | 65,39 | 0,02 | 19,47 | 71,37 | 2,47 | 25,82 | 20,92 | 10,59 | 0,35 |
| 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 |
| 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 |
| 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 | | 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 | 28,65 | 24,70 | 100,60 | 742,88 | 0,82 | 61,20 | 221,44 | 5,91 | 188,47 | 325,88 | 127,36 | 7,27 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|--|-----|--------|------|------|-------|--------|------|------|-------|------|-------|-------|-------|------|
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 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 | 7,71 | 9,35 | 66,91 | 396,35 | 0,13 | 1,10 | 59,33 | 1,65 | 48,44 | 88,50 | 18,23 | 1,51 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|--|--------|--------|-------|-------|-------|--------|------|------|--------|------|--------|--------|--------|------|
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 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 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 |
| 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 | | | 550 | 21,60 | 12,08 | 90,44 | 559,15 | 0,53 | 2,35 | 243,89 | 2,04 | 176,73 | 448,98 | 108,36 | 5,65 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|--|-----|-----|------|------|------|--------|------|------|-------|--|--------|--------|-------|------|
| Второй ужин | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |

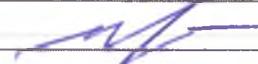
| Кол-во | Белков | Жиров | Углеводов | Калорийность |
|--------------|--------|-------|-----------|--------------|
| Макс. предел | 75,42 | 73,49 | 370,63 | 2 460,78 |
| Мин. предел | | | | |

| | % калорийность | Витамины | | | | Минералы | | | |
|----------------|----------------|----------|-------|--------|-------|----------|----------|--------|--------|
| | | В1 | С | А | Е | Кальций | Фосфор | Магний | Железо |
| Завтрак | 23,505 | | | | | | | | |
| Второй завтрак | 3,414 | 1,98 | 71,45 | 711,98 | 10,75 | 924,29 | 1 350,98 | 340,71 | 21,33 |
| Обед | 30,189 | | | | | | | | |
| Полдник | 16,106 | | | | | | | | |
| Ужин | 22,723 | | | | | | | | |
| Второй ужин | 4,064 | | | | | | | | |

Заведующая производством

 Сысуева Г. В.

Диет. сестра

 Черепанцева Ксения Алексеевна

Утвержден



Директор Огородников С.А.

ОВД11 Дети 7-10 лет

Меню

среда

| Наименование блюда | 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 | 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 |
| 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 | 337,07 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| компот* | | | 200 | 0,32 | | 16,46 | 67,12 | 0,01 | | 58,30 | 0,55 | 16,20 | 14,60 | 10,50 | 0,35 |
| Итого за Обед | | | 780 | 32,48 | 20,70 | 102,34 | 727,29 | 4,27 | 44,70 | 157,36 | 4,39 | 172,09 | 408,49 | 109,04 | 5,05 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 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 | 23,82 | 23,37 | 69,95 | 587,77 | 0,40 | 34,01 | 42,35 | 6,37 | 138,77 | 467,29 | 86,37 | 10,30 |
| Второй ужин | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 81,10 | 60,72 | 282,40 | 2 010,71 |
| Мин. предел | | | | |

| | % калорийность | Витамины | | | | Минералы | | | |
|----------------|----------------|----------|--------|--------|-------|----------|----------|--------|--------|
| | | В1 | С | А | Е | Кальций | Фосфор | Магний | Железо |
| Завтрак | 16,764 | | | | | | | | |
| Второй завтрак | 4,675 | 5,32 | 102,16 | 327,01 | 11,71 | 1 074,75 | 1 465,18 | 332,64 | 22,24 |
| Обед | 36,171 | | | | | | | | |
| Полдник | 7,887 | | | | | | | | |
| Ужин | 29,232 | | | | | | | | |
| Второй ужин | 5,272 | | | | | | | | |

Заведующая производством  Сысуева Г. В.

Диет.сестра  Черепанцева Ксения Алексеевна

*Утверждено

Директор

Огородников С.А.

ОВД1/ Дети 7-11лет

Меню

четверг 2

| Наименование блюда | 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 | 226,13 | 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 - иргов | 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 |
| Хлеб ржано- пшеничный 50г | 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 |

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

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--------|-------|-------|-------|--------|--------|------|-------|--------|------|--------|--------|--------|------|
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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 | | 780 | 32,13 | 22,48 | 104,16 | 757,30 | 4,38 | 16,26 | 661,46 | 6,43 | 226,96 | 558,59 | 144,23 | 5,75 |

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 |
| 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 |

Ужин

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|------|-------|--------|------|--------|--------|--------|------|
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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 | 22,47 | 13,09 | 74,17 | 506,81 | 2,80 | 31,80 | 369,73 | 4,65 | 246,17 | 348,96 | 103,96 | 5,66 |

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 | 92,83 | 85,51 | 384,20 | 2 701,75 |
| Макс.предел | | | | |
| Мин.предел | | | | |

| | % калорийность | Витамины | | | | Минералы | | | |
|----------------|----------------|----------|-------|----------|-------|----------|----------|--------|--------|
| | | В1 | С | А | Е | Кальций | Фосфор | Магний | Железо |
| Завтрак | 25,056 | | | | | | | | |
| Второй завтрак | 3,109 | 7,91 | 55,41 | 1 491,86 | 13,78 | 1 112,48 | 1 720,14 | 408,85 | 22,40 |
| Обед | 28,03 | | | | | | | | |
| Полдник | 21,345 | | | | | | | | |
| Ужин | 18,758 | | | | | | | | |
| Второй ужин | 3,701 | | | | | | | | |

Заведующая
производством

Сысуева Г. В.

Диет.сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна



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

Меню

пятница

| Наименование блюд | Рецептура | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | В1 | С | А | Е | Кальций | Фосфор | Магний | Железо |
|--|-----------|--------|-------|-------|----------|--------------|------|-------|--------|------|---------|--------|--------|--------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша манная молочная жидкая 200* | 227 | 200 | 6,62 | 6,58 | 32,54 | 217,08 | 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 |
| 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 |
| 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 | 22,50 | 17,87 | 71,33 | 537,60 | 0,35 | 1,56 | 197,66 | 1,07 | 494,78 | 440,51 | 71,09 | 3,68 |
| 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 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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 | 238,28 | 437,59 | 223,58 | 9,90 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| Чай с сахаром 200 | 457 | 200 | 0,20 | | 10,07 | 41,08 | 0,00 | 0,10 | 0,50 | | 14,33 | 8,25 | 6,44 | 0,85 |
| Батон нарезной 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 |
| 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 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| Второй ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
|-------------|--------|-------|-----------|--------------|
| | 88,33 | 77,90 | 447,46 | 2 590,02 |
| Макс.предел | | | | |
| 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

Сысуева Г. В.

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 |
|---|-----------|--------|-------|-------|----------|--------------|------|--------|--------|------|---------|--------|--------|--------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Бутерброд с маслом 50/20 шт-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 |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 свежей капусты с растительным маслом 100 | 8,1 | 100 | 1,80 | 3,60 | 6,10 | 63,83 | 0,03 | 45,00 | 3,00 | 1,60 | 51,71 | 31,07 | 16,22 | 0,63 |
| Суп крестьянский с крупой 250 | 174 | 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 | 26,71 | 25,29 | 135,59 | 883,60 | 0,82 | 113,58 | 683,77 | 8,27 | 306,81 | 513,85 | 184,40 | 8,76 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 862,57 | 0,57 | 2,13 | 62,85 | 3,29 | 169,59 | 387,11 | 86,50 | 5,49 |
| Второй ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| Снежок 200 | 470 | 200 | 5,20 | 5,00 | 22,00 | 154,00 | 0,06 | 1,80 | 44,00 | | 242,00 | 188,00 | 30,00 | 0,20 |
| Итого за Второй ужин | | 200 | 5,20 | 5,00 | 22,00 | 154,00 | 0,06 | 1,80 | 44,00 | | 242,00 | 188,00 | 30,00 | 0,20 |

| Кол-во | Белков | Жиров | Углеводов | Калорийность |
|-------------|--------|--------|-----------|--------------|
| Макс.предел | 93,28 | 105,97 | 500,06 | 3 348,66 |
| Мин.предел | | | | |

| | % калорийность | Витамины | | | | Минералы | | | |
|----------------|----------------|----------|--------|----------|-------|----------|----------|--------|--------|
| | | В1 | С | А | Е | Кальций | Фосфор | Магний | Железо |
| Завтрак | 23,374 | | | | | | | | |
| Второй завтрак | 2,807 | 2,61 | 139,76 | 1 009,32 | 19,72 | 1 253,47 | 1 786,79 | 508,46 | 25,16 |
| Обед | 26,387 | | | | | | | | |
| Полдник | 17,074 | | | | | | | | |
| Ужин | 25,759 | | | | | | | | |
| Второй ужин | 4,599 | | | | | | | | |

Заведующая производством _____ Сысуева Г. В.

Диет.сестра _____ Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждено"

Директор
ОВД18 Детей 12-18 лет
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 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 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|--|-----|-----|--|--|-------|-------|------|------|------|------|-------|-------|------|------|
| 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 | | 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 | 36,44 | 41,40 | 21,18 | 1,35 |
| 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 |
| 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 | 268,23 | 476,45 | 267,94 | 17,88 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|--|------|--------|-------|-------|--------|--------|------|------|-------|------|--------|--------|-------|------|
| 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 |
| 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 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|--|-------|--------|-------|-------|-------|--------|------|-------|-------|------|--------|--------|--------|------|
| 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 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 | 223,58 | 443,35 | 126,25 | 6,79 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|--|-----|-----|------|------|------|--------|------|------|-------|--|--------|--------|-------|------|
| 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 | 99,95 | 82,92 | 436,45 | 2 968,12 |
| 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 | 1 482,21 | 1 736,80 | 550,48 | 34,82 |
| Обед | 36,082 | | | | | | | | |
| Полдник | 20,9 | | | | | | | | |
| Ужин | 21,333 | | | | | | | | |
| Второй ужин | 3,369 | | | | | | | | |

Заведующая
производством

Сысуева Г. В.

Диет.сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна

Директор
ОВД18
"Школа для детей 12-18 лет"
Огородников С.А.

Меню

среда

| Наименование блюд | Рецептура | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | В1 | С | А | Е | Кальций | Фосфор | Магний | Железо |
|---|-----------|--------|-------|-------|----------|--------------|------|-------|----------|-------|---------|--------|--------|--------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Какао с молоком 200мл | 711 | 200 | 3,97 | 3,20 | 25,82 | 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 |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 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 |
| Второй ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 96,41 | 100,88 | 409,95 | 2 944,70 |
| Макс.предел | | | | |
| 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 _____ Сысуева Г. В.

Диет.сестра _____ Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"

Директор Огородников С.А.
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 | 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 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|-----|-----|--|--|-------|-------|------|------|------|------|-------|-------|------|------|
| 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 морковью с раст. мас. 100г 1 | 58,01 | 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 |
| 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 | 26,60 | 27,60 | 123,96 | 853,85 | 0,72 | 51,17 | 430,68 | 8,53 | 244,46 | 510,68 | 167,15 | 6,70 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|------|--------|-------|------|--------|--------|------|------|-------|------|--------|--------|-------|------|
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------|--------|--------|-------|-------|--------|--------|------|------|-------|------|--------|--------|-------|------|
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|-----|-----|------|------|------|--------|------|------|-------|--|--------|--------|-------|------|
| 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 | 94,19 | 69,43 | 440,95 | 2 787,51 |
| Макс. предел | | | | |
| Мин. предел | | | | |

| | % калорийность | Витамины | | | | Минералы | | | |
|----------------|----------------|----------|-------|--------|-------|----------|----------|--------|--------|
| | | В1 | С | А | Е | Кальций | Фосфор | Магний | Железо |
| Завтрак | 14,852 | | | | | | | | |
| Второй завтрак | 3,013 | 2,16 | 65,18 | 631,27 | 11,42 | 1 294,74 | 1 507,66 | 401,42 | 22,34 |
| Обед | 30,631 | | | | | | | | |
| Полдник | 19,978 | | | | | | | | |
| Ужин | 27,938 | | | | | | | | |
| Второй ужин | 3,587 | | | | | | | | |

Заведующая производством Сысуева Г. В.

Диет.сестра Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"

Директор  Огородников С.А.

ОВД18 Дети 12-18лет

Меню

пятница

| Наименование блюда | 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 |
| Каша пшениная 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 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 | 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 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|----|--------|------|------|-------|-------|------|-------|-------|------|-------|-------|-------|------|
| 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 289,39 | 0,81 | | 0,81 | | 93,91 | 204,31 | 81,71 | 6,37 |
| 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 | 36,44 | 41,40 | 21,18 | 1,35 |
| 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 | 50,72 | 23,74 | 129,48 | 934,23 | 5,53 | 26,10 | 142,46 | 6,86 | 280,48 | 637,57 | 205,84 | 12,45 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|--------|--------|------|------|-------|--------|------|------|-------|------|--------|--------|-------|------|
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--------|-------|-------|-------|-------|--------|------|-------|----------|------|--------|--------|--------|------|
| 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 |
| 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 | 667,15 | 0,66 | 11,52 | 1 596,98 | 3,94 | 374,23 | 538,99 | 138,21 | 7,73 |

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

| | Белков | Жиров | Углеводов | Калорийность |
|-------------|--------|-------|-----------|--------------|
| Кол-во | 110,63 | 90,43 | 442,08 | 3 050,74 |
| Макс.предел | | | | |
| Мин.предел | | | | |

| | % калорийность | Витамины | | | | Минералы | | | |
|----------------|----------------|----------|-------|----------|-------|----------|----------|--------|--------|
| | | В1 | С | А | Е | Кальций | Фосфор | Магний | Железо |
| Завтрак | 23,09 | | | | | | | | |
| Второй завтрак | 3,081 | 7,14 | 61,80 | 1 995,92 | 15,46 | 1 392,96 | 1 891,45 | 522,28 | 29,87 |
| Обед | 30,623 | | | | | | | | |
| Полдник | 16,289 | | | | | | | | |
| Ужин | 21,868 | | | | | | | | |
| Второй ужин | 5,048 | | | | | | | | |

Заведующая производством

 Сысуева Г. В.

Диет.сестра

 Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"

Огородников С.А.

Директор

ОВД18 Дети 12-18лет

"Школьное питание"

Меню

понедельник 2

| Наименование блюд | Рецептура | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | B1 | C | A | E | Кальций | Фосфор | Магний | Железо |
|-----------------------------|-----------|--------|-------|-------|----------|--------------|------|------|--------|------|---------|--------|--------|--------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|----|--------|------|------|-------|-------|------|-------|-------|------|-------|-------|-------|------|
| 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Свекла отварная с растительным маслом 100 | 642 | 100 | 1,46 | 5,09 | 8,54 | 85,19 | 0,03 | 9,70 | 1,94 | 2,24 | 35,89 | 41,81 | 21,34 | 1,36 |
| 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 | 33,54 | 29,51 | 105,11 | 820,54 | 0,68 | 125,32 | 154,02 | 9,29 | 315,83 | 408,66 | 156,34 | 7,84 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|------|--------|-------|-------|--------|--------|------|------|-------|------|--------|--------|-------|------|
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| Крепдель 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 |

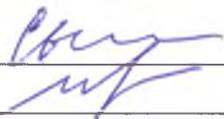
| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|-------|--------|-------|-------|--------|--------|------|------|-------|------|--------|--------|--------|------|
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша ячневая рассыпчатая 180г | 208 | 180 | 5,59 | 5,87 | 39,66 | 239,80 | 0,17 | | 32,40 | 0,96 | 60,43 | 205,56 | 31,41 | 1,12 |
| 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 |

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

| Кол-во | Белков | Жиров | Углеводов | Калорийность |
|-------------|--------|-------|-----------|--------------|
| Макс.предел | 110,57 | 91,47 | 409,90 | 2 925,11 |
| Мин.предел | | | | |

| | % калорийность | Витамины | | | | Минералы | | | |
|----------------|----------------|----------|--------|--------|-------|----------|----------|--------|--------|
| | | B1 | C | A | E | Кальций | Фосфор | Магний | Железо |
| Завтрак | 17,193 | | | | | | | | |
| Второй завтрак | 3,214 | 6,33 | 150,57 | 485,04 | 21,27 | 1 572,20 | 1 913,28 | 456,59 | 23,07 |
| Обед | 28,051 | | | | | | | | |
| Полдник | 21,207 | | | | | | | | |
| Ужин | 25,07 | | | | | | | | |
| Второй ужин | 5,265 | | | | | | | | |

Заведующая производством



Сысуева Г. В.

Диет. сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна

Утверждено

Директор Огородников С.А.

Меню

вторник

ОВД18 Дети 12-18 лет

| 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 | 225,44 | 0,21 | 1,13 | 53,10 | 0,74 | 145,64 | 189,53 | 17,01 | 1,65 |
| Джем порционный | 814 | 20шт. | 4,00 | | 650,00 | 2 500,00 | | | | | 140,00 | 90,00 | 70,00 | 13,00 |
| 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 |
| 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 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 | 16,85 | 31,19 | 720,64 | 3 115,24 | 0,45 | 1,63 | 199,10 | 1,21 | 424,14 | 411,96 | 122,11 | 16,94 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|-----|-----|--|--|-------|-------|------|------|------|------|-------|-------|------|------|
| 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежей капусты с морковью с раст.мас. 100г 1 | 58,01 | 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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 | 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 | 32,19 | 29,46 | 115,27 | 858,83 | 0,99 | 75,23 | 287,38 | 7,86 | 229,23 | 385,73 | 150,67 | 8,62 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|-----|--------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|-------|--------|-------|------|
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 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 | | 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 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|--------|--------|-------|-------|--------|--------|------|------|--------|------|--------|--------|--------|------|
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 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 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 |
| 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 | | 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 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|-----|-----|------|------|------|--------|------|------|-------|--|--------|--------|-------|------|
| Второй ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |

| Кол-во | Белков | Жиров | Углеводов | Калорийность |
|--------------|--------|-------|-----------|--------------|
| Макс. предел | 90,38 | 93,44 | 1 063,98 | 5 368,04 |
| Мин. предел | | | | |

| | % калорийность | Витамины | | | | Минералы | | | |
|----------------|----------------|----------|-------|--------|-------|----------|----------|--------|--------|
| | | В1 | С | А | Е | Кальций | Фосфор | Магний | Железо |
| Завтрак | 58,033 | | | | | | | | |
| Второй завтрак | 1,565 | 2,35 | 85,76 | 871,73 | 13,83 | 1 169,48 | 1 637,74 | 454,16 | 36,98 |
| Обед | 15,999 | | | | | | | | |
| Полдник | 10,596 | | | | | | | | |
| Ужин | 11,944 | | | | | | | | |
| Второй ужин | 1,863 | | | | | | | | |

Заведующая производством

Сысуева Г. В.

Диет. сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"

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

Меню

среда &

| Наименование блюда | 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 | 171,65 | 0,19 | 1,35 | 39,60 | 0,17 | 176,57 | 172,49 | 38,41 | 0,74 |
| Сыр порционный 200г | | 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 | 420,53 | 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежей капусты с растительным маслом 100 | 8,1 | 100 | 1,80 | 3,60 | 6,10 | 63,83 | 0,03 | 45,00 | 3,00 | 1,60 | 51,71 | 31,07 | 16,22 | 0,63 |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| комлот* | | 200 | 0,32 | | 16,46 | 67,12 | 0,01 | | 58,30 | 0,55 | 16,20 | 14,60 | 10,50 | 0,35 |
| Итого за Обед | | 920 | 37,95 | 27,12 | 123,12 | 890,17 | 4,82 | 61,50 | 181,27 | 6,38 | 211,88 | 486,41 | 132,43 | 6,21 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--------|-----|------|------|-------|--------|------|------|------|------|-------|-------|-------|------|
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 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 |
| 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 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|--------|-----|-------|-------|-------|--------|------|-------|-------|------|--------|--------|--------|-------|
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 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 | 28,17 | 26,70 | 87,92 | 706,98 | 0,55 | 40,20 | 45,69 | 7,41 | 169,42 | 555,41 | 107,60 | 12,11 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|------|-----|------|------|------|--------|------|------|-------|------|--------|--------|-------|------|
| Второй ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 93,90 | 71,15 | 370,29 | 2 501,25 |
| Мин. предел | | | | |

| | % калорийность | Витамины | | | | Минералы | | | |
|----------------|----------------|----------|--------|--------|-------|----------|----------|--------|--------|
| | | В1 | С | А | Е | Кальций | Фосфор | Магний | Железо |
| Завтрак | 16,813 | | | | | | | | |
| Второй завтрак | 3,758 | 6,16 | 125,25 | 357,35 | 14,80 | 1 203,03 | 1 687,21 | 395,92 | 26,99 |
| Обед | 35,589 | | | | | | | | |
| Полдник | 11,338 | | | | | | | | |
| Ужин | 28,265 | | | | | | | | |
| Второй ужин | 4,238 | | | | | | | | |

Заведующая
производством

Сысуева Г. В.

Диет.сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"

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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша рисовая молочная вязкая с сахаром 200гр. | 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 | |
| Бутерброд с маслом 50/20 шт. | 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 | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | |
| 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 | |
| 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 компот* | | 100шт. | 21,00 | 12,00 | | 191,45 | 4,20 | | | 2,20 | 20,00 | 200,10 | 30,00 | 0,60 | |
| | | 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 | 11,1 | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 | 0,21 | | | 0,10 | 62,50 | 64,50 | 20,50 | 1,80 | |
| Итого за Обед | | 910 | 36,02 | 26,78 | 116,95 | 866,96 | 4,87 | 21,60 | 1 023,83 | 7,94 | 266,48 | 649,62 | 174,18 | 6,50 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|------|--------|-------|-------|--------|--------|------|------|--------|------|--------|--------|-------|------|--|
| 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 | |
| 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 | |
| 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 | 20,71 | 21,25 | 101,69 | 694,19 | 0,38 | 0,10 | 266,90 | 1,87 | 136,92 | 308,08 | 48,57 | 5,52 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|-------|--------|-------|-------|-------|--------|------|-------|--------|------|--------|--------|--------|------|--|
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | |
| 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 | |
| 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 | |
| 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 | 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 | |

| Кол-во | Белков | Жиров | Углеводов | Калорийность |
|--------------|--------|-------|-----------|--------------|
| Макс. предел | 106,91 | 93,67 | 453,83 | 3 115,18 |
| Мин. предел | | | | |

| | % калорийность | Витамины | | | | Минералы | | | |
|----------------|----------------|----------|-------|----------|-------|----------|----------|--------|--------|
| | | В1 | С | А | Е | Кальций | Фосфор | Магний | Железо |
| Завтрак | 24,376 | | | | | | | | |
| Второй завтрак | 2,696 | 9,10 | 67,18 | 1 933,20 | 16,33 | 1 303,28 | 1 990,87 | 493,99 | 26,96 |
| Обед | 27,83 | | | | | | | | |
| Полдник | 22,284 | | | | | | | | |
| Ужин | 19,603 | | | | | | | | |
| Второй ужин | 3,21 | | | | | | | | |

Заведующая производством

 Сысуева Г. В.

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 |
|------------------------------------|-----------|--------|-------|-------|----------|--------------|------|------|--------|------|---------|--------|--------|--------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Сыр порционный 20гр. | | 20шт. | 5,36 | 5,04 | | 66,80 | 0,00 | | 35,80 | 0,04 | 200,00 | 108,00 | 10,00 | 0,22 |
| 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 |
| 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 | | 550 | 24,15 | 19,56 | 79,51 | 592,40 | 0,37 | 1,83 | 209,34 | 1,23 | 525,57 | 471,29 | 76,14 | 3,76 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|----|--------|------|------|-------|-------|------|-------|-------|------|-------|-------|-------|------|
| 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 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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 | 286,86 | 550,02 | 277,48 | 12,40 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|--------|-----|------|------|-------|--------|------|------|------|------|-------|-------|-------|------|
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| Чай с сахаром 200 | 457 | 200 | 0,20 | | 10,07 | 41,08 | 0,00 | 0,10 | 0,50 | | 14,33 | 8,25 | 6,44 | 0,85 |
| 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 |
| 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 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|-------|--------|-------|-------|--------|--------|------|--------|-------|------|--------|--------|--------|------|
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 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 |
| 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 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 | 31,79 | 27,79 | 168,51 | 792,66 | 0,71 | 106,55 | 36,66 | 6,43 | 438,60 | 389,12 | 115,95 | 6,20 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|------|-----|------|------|------|--------|------|------|-------|------|--------|--------|-------|------|
| Второй ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 105,41 | 92,48 | 526,32 | 3 107,93 |
| Макс. предел | | | | |
| 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

 Сысуева Г. В.

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