

Согласовано:

Утверждаю:

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

Директор ООО «Школьное
питание»

Е.М.Вахрушева

«09» сентября 2014 г.



С.А.Огородников

«09» сентября 2014 г.



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)

Утверждаю

Директор

Огородников С.А.

ОВД11 Дети 7-11лет

Меню

понедельник

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Бутерброд с маслом 30/20 с/т	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 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 пшеничная рассыпчатая 150	454	150	6,98	6,22	38,51	239,25	0,31		33,75	1,16	1,80	167,85	0,04	2,84
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	24,15	23,47	99,17	704,41	0,55	1,92	45,75	3,85	102,63	291,39	39,06	5,56
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	81,11	91,59	441,62	2 937,45
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	23,282								
Второй завтрак	3,2	2,30	113,56	880,25	17,83	1 077,69	1 515,85	404,68	22,69
Обед	24,83								
Полдник	19,465								
Ужин	23,98								
Второй ужин	5,243								

Заведующая производством

Сысуева Г. В.

Диет.сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна

*Утверждаю

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

Меню

вторник

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Завтрак															
Суп молочный с макаронными изделиями 230гр.	140,13	230	6,69	5,88	22,65	170,32	0,10	1,61	45,77	0,18	205,36	161,60	26,49	0,43	
Сыр порционный 20гр.		20шт.	5,36	5,04		66,80	0,00		35,80	0,04	200,00	108,00	10,00	0,22	
Хлеб пшеничный 50гр.	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80	
Чай с молоком 200	460	200	1,70	1,25	12,42	67,58	0,02	0,60	11,50	0,05	72,08	53,24	12,94	0,90	
Итого за Завтрак		500	17,55	12,57	59,67	422,20	0,33	2,21	93,07	0,37	539,94	387,34	69,93	3,35	

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

Обед															
Каша гречневая рассыпчатая 150	202	150	5,46	5,25	30,24	190,02	0,24		27,00	0,06	41,39	135,90	91,28	3,64	
Котлеты из кур паровые 90	2,3	90шт.	13,98	9,77	8,24	226,81				0,88		0,04			
Отвар из шиповника 200	496	200	0,68	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

"Утверждаю"

Директор

Огородников С.А.

ОВД11 Дети 7-11 лет

Меню

среда

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Завтрак															
Какао с молоком 200мл	777	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

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 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		535	23,24	19,46	70,29	559,20	0,54	6,57	1 231,44	3,16	308,97	443,51	110,08	6,53

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	80,94	82,53	337,39	2 437,68
Макс. предел				
Мин. предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	27,79								
Второй завтрак	3,856	2,05	41,13	2 273,54	13,96	1 216,15	1 541,05	406,70	22,63
Обед	34,561								
Полдник	6,505								
Ужин	22,94								
Второй ужин	4,348								

Заведующая
производством

 Сысуева Г. В.

Диет.сестра

 Черепанцева Ксения Алексеевна

Утверждаю

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

Меню

четверг

Наименование блюда	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	375,05	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														
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	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	30,69	17,51	87,78	632,58	4,25	0,09	31,14	2,55	144,57	350,20	79,32	5,07

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	84,86	59,07	362,63	2 342,33
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	16,437								
Второй завтрак	3,586	5,43	48,64	527,28	11,08	1 129,17	1 449,71	354,61	18,49
Обед	29,943								
Полдник	18,758								
Ужин	27,006								
Второй ужин	4,269								

Заведующая производством

Сысуева Г. В.

Диет.сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"

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

Меню

пятница

Наименование блюд	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
Опады 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														
Кнели из птицы с рисом 90	371,02	90шт.	15,35	11,73	6,21	191,76	0,01	0,10	20,20	0,06	15,07	22,20	5,51	0,11
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 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		510	23,45	18,84	62,79	518,69	0,41	34,25	314,34	2,70	150,64	196,74	75,80	4,36
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

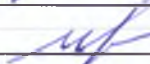
Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	90,16	70,55	353,82	2 420,92
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины			Минералы				
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	23,164								
Второй завтрак	3,883	6,00	76,75	644,15	10,58	995,93	1 301,79	391,79	22,56
Обед	31,915								
Полдник	13,251								
Ужин	21,425								
Второй ужин	6,361								

Заведующая
производством

 Сысуева Г. В.

Диет.сестра

 Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"



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

Меню

понедельник

2

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	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 7-11лет Огородников С.А.

Меню

вторник

2

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Каша пшеничная молочная жидкая 200гр	233	200	5,63	6,20	25,30	179,80	0,17	0,90	42,30	0,59	116,36	151,50	13,60	1,32
Кофейный напиток 200	464	200	1,72	1,25	13,91	73,70	0,03	0,50	11,00	0,07	68,79	58,92	14,46	0,19
Масло сливочное 20	79	20шт.	0,20	14,50	0,28	132,40	0,00		90,00	0,20	4,80	6,00	0,10	0,20
Повидло 30		30	0,12		19,59	75,00					4,20	2,70	2,10	0,39
Хлеб пшеничный 50гр.	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Итого за Завтрак		500	11,46	22,35	83,68	578,40	0,40	1,40	143,30	0,96	256,65	283,63	50,75	3,90

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

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
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
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

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

Ужин

Икра кабачковая 30	500,09	30	0,30	2,10	2,10	27,00	0,01		8,40	0,63	12,30	11,10	4,50	0,21
Каша перловая рассыпчатая 150гр.	402,26	150	4,46	7,33	31,32	209,03	0,06		42,30	0,10	20,08	154,31	18,81	0,86
Рыба, тушеная в томате с овощами 100	299	100шт.	10,34	3,45	6,23	98,96	0,09	2,08	177,86	1,61	48,60	167,81	44,76	0,91
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано-пшеничный 40 г	13,5	40	2,64	0,44	16,40	80,00	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Чай с вареньем 180	459	180	0,18		9,96	40,57	0,00	0,09	0,99	0,05	14,52	9,22	7,06	0,90
Итого за Ужин		550	21,72	13,72	90,62	573,06	0,54	2,17	229,55	2,62	187,20	456,94	111,62	5,81

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	75,54	75,12	370,80	2 474,69
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины			Минералы				
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	23,373								
Второй завтрак	3,394	1,99	71,27	697,64	11,34	934,75	1 358,95	343,97	21,49
Обед	30,019								
Полдник	16,016								
Ужин	23,157								
Второй ужин	4,041								

Заведующая производством

Сысуева Г. В.

Диет.сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"

Директор

ОВД11 Дети 7-11лет



Меню

среда 2

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Суп молочный с пшеном 250гр.	121	250	6,17	5,18	21,60	158,69	0,17	1,25	36,50	0,16	163,22	159,70	35,55	0,69
Сыр порционный 20гр.		20шт.	5,36	5,04		66,80	0,00		35,80	0,04	200,00	108,00	10,00	0,22
Хлеб пшеничный 30 г	13,6	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,12			0,06	37,50	38,70	12,30	1,08
Чай с сахаром 200	457	200	0,20		10,07	41,08	0,00	0,10	0,50		14,33	8,25	6,44	0,85
Итого за Завтрак		500	14,01	10,46	46,43	337,07	0,30	1,35	72,80	0,25	415,05	314,65	64,29	2,84

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
Котлета мясная сочная в панировке 90	347	90шт.	18,90	11,30		176,75	3,78			2,20	18,00	180,10	27,00	0,54
Макаронные изделия отварные 150 гр	256	150	5,17	5,37	36,82	217,76	0,09		30,15	0,07	20,36	46,38	8,77	0,70
Салат из свежей капусты с растит. маслом 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 200	136	200	1,91	2,51	13,62	85,34	0,08	13,20	66,81	1,00	14,64	57,00	23,12	0,80
Хлеб пшеничный 30 г	13,6	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,12			0,06	37,50	38,70	12,30	1,08
Хлеб ржано- пшеничный 40 г	13,5	40	2,64	0,44	16,40	80,00	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Итого за Обед		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														
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														
Картофель отварной с луком 150 гр.	153,03	150	3,25	7,11	25,21	177,77	0,13	30,91	0,03	2,88	29,30	101,11	36,74	1,56
Печень говяжья по-строгановски 90гр.	356	90	15,48	14,14	5,59	212,11	0,01	0,08	29,68	3,25	24,99	273,67	16,83	5,84
Соус сметанный 30гр.	330	30	0,41	1,53	1,95	23,87	0,01	0,04	12,00	0,06	7,88	6,48	1,19	0,04
Хлеб пшеничный 30 г	13,6	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,12			0,06	37,50	38,70	12,30	1,08
Хлеб ржано- пшеничный 30 г	13,5	30	1,98	0,33	12,30	60,00	0,13			0,10	21,90	37,50	12,00	0,85
Чай с лимоном 200/10/7	459	200	0,42	0,01	10,13	43,53	0,00	2,98	0,64	0,01	17,21	9,83	7,30	0,94
Итого за Ужин		530	23,82	23,37	69,95	587,77	0,40	34,01	42,35	6,37	138,77	467,29	86,37	10,30

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	81,10	60,72	282,40	2 010,71
Макс.предел				
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

"Утверждаю"

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

Меню

четверг

2

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
бутиерброд с маслом 30/20 с7- 10	1	50	2,48	14,74	15,04	202,90	0,13		90,00	0,26	42,30	44,70	12,40	1,28
Какао с молоком 200мл	711	200	3,97	3,20	25,82	147,92	0,04	1,00	22,12	0,11	125,52	116,20	31,00	1,04
Каша рисовая молочная вязкая с сахаром 200гр	460	200	5,57	5,60	38,43	226,13	0,07	0,85	37,62	0,19	106,61	141,60	33,19	0,53
Хлеб ржано- пшеничный 50 г	13,3	50	3,30	0,55	20,50	100,00	0,22			0,17	36,50	62,50	20,00	1,42
Итого за Завтрак		500	15,32	24,09	99,79	676,95	0,45	1,85	149,74	0,72	310,93	365,00	96,59	4,27

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

Обед														
Каша ячневая рассыпчатая 150г компот*	208,01	150	4,66	4,89	33,03	199,78	0,14		27,00	0,80	50,41	171,25	26,17	0,93
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
Фрикадельки нежные паровые 90		90шт.	18,90	11,30		176,75	3,78			2,20	18,00	180,10	27,00	0,54
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 30 г	13,5	30	1,98	0,33	12,30	60,00	0,13			0,10	21,90	37,50	12,00	0,85
Итого за Обед		780	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														
Котлеты рыбные 90	307	90шт.	13,40	4,51	13,51	147,07	2,35	0,23	9,90	1,12	78,48	164,16	30,10	0,99
Овощи тушеные 150г	340,1	150	2,42	7,75	9,58	121,16	0,07	31,48	359,33	3,30	61,65	62,06	30,92	0,89
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 40 г	13,5	40	2,64	0,44	16,40	80,00	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Чай с сахаром 200 мл.	457	200	0,20		10,07	41,08	0,00	0,10	0,50		14,33	8,25	6,44	0,85
Итого за Ужин		530	22,47	13,09	74,17	506,81	2,80	31,80	369,73	4,65	246,17	348,96	103,96	5,66

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

"Утверждаю"



Директор
ОВД11 Дети 7-11лет

Меню

пятница

2

Наименование блюд	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
Кофейный напиток 200	464	200	1,72	1,25	13,91	73,70	0,03	0,50	11,00	0,07	68,79	58,92	14,46	0,19
Сыр порционный 20гр.		20шт.	5,36	5,04		66,80	0,00		35,80	0,04	200,00	108,00	10,00	0,22
Хлеб пшеничный 50гр.	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Яйцо варёное.	267	40 шт.	5,00	4,60	0,28	62,52	0,03		105,04	0,24	22,00	86,00	4,80	1,00
Итого за Завтрак		510	22,50	17,87	71,33	537,60	0,35	1,56	197,66	1,07	494,78	440,51	71,09	3,68
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														
Винегрет овощной 60г	71	60	0,91	6,11	4,63	77,28	0,03	4,95	52,72	2,70	14,25	27,21	11,43	0,47
Каша гречневая рас. с мясом и овощами 200г		200	17,71	18,09	42,98	406,81	0,34	4,52	211,72	3,73	68,57	205,26	129,86	5,05
Компот из смеси сухофруктов 180	495	180	0,58		20,63	84,82	0,02		104,94	0,99	37,20	26,29	20,73	0,60
Рассольник Ленинградский со сметаной 200	100	200	1,95	6,32	14,00	121,49	0,06	13,45	81,15	1,88	31,87	56,34	23,43	0,78
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	27,58	31,35	123,23	887,99	0,83	22,92	450,52	9,52	243,59	429,60	221,94	9,82
Полдник														
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
Чай с сахаром 200	457	200	0,20		10,07	41,08	0,00	0,10	0,50		14,33	8,25	6,44	0,85
Итого за Полдник		300	4,15	1,45	67,97	297,58	0,06	0,10	0,51	0,85	30,83	45,25	16,44	2,10
Ужин														
Биточки оригинальные паровые 90	206	90шт.	13,35	13,75	10,36	217,56	0,07			2,23	37,50	28,99	9,37	0,63
Капуста тушеная (аллер) 150	380	150	3,22	6,35	8,67	104,52	0,05	78,90	5,22	2,82	85,38	57,54	28,68	1,09
Кисель молочный 180	11,35	180	4,06	3,38	91,49	154,98	0,05	1,35	29,70	0,14	165,87	128,43	18,90	0,18
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 40 г	13,5	40	2,64	0,44	16,40	80,00	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Итого за Ужин		510	27,06	24,32	151,51	674,56	0,55	80,25	34,92	5,41	380,45	329,46	93,45	4,83
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	88,09	80,80	443,04	2 597,64
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	20,696								
Второй завтрак	3,619	1,93	126,83	737,61	17,45	1 421,65	1 446,81	448,92	21,84
Обед	34,181								
Полдник	11,456								
Ужин	25,968								
Второй ужин	4,081								

Заведующая
производством

Сысуева Г. В.

Диет.сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"

Директор
ОВД18 Дети 12-18лет



Меню

понедельник

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Бутерброд с маслом 50/20 с11-17	1,01	70	4,00	14,90	24,88	249,90	0,21		90,00	0,30	67,30	70,50	20,60	2,00
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	43,26	3,72

Ужин														
Каша пшеничная жидкая с растительным маслом	6,14	200	2,88	5,32	16,00	123,45	0,13			2,65	8,14	69,10	1,51	1,19
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		620	25,40	24,92	102,67	735,00	0,63	2,13	12,00	5,81	153,63	270,97	65,44	5,64

Второй ужин														
Снажок 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	90,80	102,48	478,47	3 221,08
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы								
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо					
Завтрак	24,3													
Второй завтрак	2,918	2,67	139,76	958,47	22,24	1 237,50	1 670,65	487,39	25,31					
Обед	27,432													
Полдник	17,751													
Ужин	22,818													
Второй ужин	4,781													

Заведующая
производством

Сысуева Г. В.

Диет.сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна

Директор
ОВД18 Дети 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														
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 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

*Утверждаю

Директор Огородников С.А.

ОВД18 Дети 12-18лет

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	4,80	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														
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 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		615	28,84	22,83	88,59	688,20	0,70	8,64	1 596,84	3,95	383,85	550,31	141,45	8,01

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	92,22	101,86	416,01	2 971,00
Макс. предел				
Мин. предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы								
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо					
Завтрак	26,874													
Второй завтрак	3,164	2,42	46,88	3 049,64	18,12	1 376,61	1 763,47	481,19	26,41					
Обед	33,686													
Полдник	9,545													
Ужин	23,164													
Второй ужин	3,568													

Заведующая
производством

Сысуева Г. В.

Диет.сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"

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

Меню

четверг

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Суп молочный с 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	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														
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	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	35,92	20,62	109,37	768,13	4,81	0,10	37,55	3,09	179,30	418,44	96,95	6,30
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	98,15	69,74	433,79	2 776,85
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины			Минералы				
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	14,909								
Второй завтрак	3,025	6,35	65,07	610,92	14,00	1 298,72	1 683,00	425,16	22,82
Обед	30,749								
Полдник	20,054								
Ужин	27,662								
Второй ужин	3,601								


Заведующая
производством


Сысуева Г. В.

Диет.сестра


Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"

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

Меню

пятница

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Бутерброд с маслом 50/20 с11-17	1,01	70	4,00	14,90	24,88	249,90	0,21		90,00	0,30	67,30	70,50	20,60	2,00
Каша пшеничная молочная жидкая 250	233,38	250	7,95	12,99	36,25	295,94	0,28	1,13	81,00	0,26	157,15	191,45	47,83	1,20
Хлеб пшеничный 50гр	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Чай с сахаром 200	457	200	0,20		10,07	41,08	0,00	0,10	0,50		14,33	8,25	6,44	0,85
Итого за Завтрак		570	15,95	28,29	95,80	704,42	0,69	1,23	171,50	0,65	301,28	334,69	95,37	5,85
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	269,39	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														
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
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	13,01	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 лимоном 200/10/7	459	200	0,42	0,01	10,13	43,53	0,00	2,98	0,64	0,01	17,21	9,83	7,30	0,94
Итого за Ужин		600	29,29	21,54	89,76	675,01	0,64	40,49	373,20	3,31	214,01	278,22	103,79	6,24
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	111,62	89,23	448,10	3 058,60
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины			Минералы				
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	23,031								
Второй завтрак	3,073	7,11	90,78	772,14	14,83	1 232,74	1 630,68	487,85	28,38
Обед	30,544								
Полдник	16,247								
Ужин	22,069								
Второй ужин	5,035								

Заведующая
производством

 Сысуева Г. В.

Диет.сестра

 Черепанцева Ксения Алексеевна

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 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	7,64
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 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

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

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	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

"Утверждаю"

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

Меню

вторник

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Джем порционный	814	20шт.	4,00		650,00	2 500,00					140,00	90,00	70,00	13,00
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
Кофейный напиток 200	464	200	1,72	1,25	13,91	73,70	0,03	0,50	11,00	0,07	68,79	58,92	14,46	0,19
Масло сливочное 30	79	30шт.	0,30	21,75	0,42	198,60	0,00		135,00	0,30	7,20	9,00	0,15	0,30
Хлеб пшеничный 50гр.	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Итого за Завтрак		550	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

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
Салат из свежей капусты с морковью с раст.мас.100г	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
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

Компот из свежих груш 200	486	200	0,08	0,03	12,43	51,40	0,00	1,00	0,40	0,08	12,19	3,21	4,22	0,49
Шанежка малиновая 150	538	150шт.	11,44	13,98	81,72	517,42	0,18	0,15	88,39	2,36	54,56	127,94	21,03	1,54
Итого за Полдник		350	11,52	14,01	94,15	568,82	0,19	1,15	88,79	2,44	66,75	131,14	25,25	2,03

Ужин

Икра кабачковая 30	500,09	30	0,30	2,10	2,10	27,00	0,01		8,40	0,63	12,30	11,10	4,50	0,21
Каша перловая рассыпчатая 180гр.	402,27	180	5,35	8,81	37,60	251,03	0,07		50,85	0,12	24,11	185,24	22,58	1,04
Рыба, тушеная в томате с овощами 100	299	100шт.	10,34	3,45	6,23	98,96	0,09	2,08	177,86	1,61	48,60	167,81	44,76	0,91
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 60 г	13,08	60	3,96	0,66	24,60	120,00	0,26			0,20	43,80	75,00	24,00	1,70
Чай с вареньем 180	459	180	0,18		9,96	40,57	0,00	0,09	0,99	0,05	14,52	9,22	7,06	0,90
Итого за Ужин		600	23,93	15,42	105,09	655,06	0,64	2,17	238,10	2,71	205,83	512,87	123,39	6,55

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	90,50	95,08	1 064,15	5 381,95
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	57,883								
Второй завтрак	1,561	2,36	85,58	857,39	14,41	1 179,94	1 645,70	457,42	37,15
Обед	15,958								
Полдник	10,569								
Ужин	12,171								
Второй ужин	1,858								

Заведующая
производством

Сысуева Г. В.

Диет.сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна



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

Меню

среда 2

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

Завтрак														
Суп молочный с пшеном 270гр.	121,04	270	6,66	5,62	23,33	171,65	0,19	1,35	39,60	0,17	176,57	172,49	38,41	0,74
Сыр порционный 20гр.		20шт.	5,36	5,04		66,80	0,00		35,80	0,04	200,00	108,00	10,00	0,22
Хлеб пшеничный 60 г	13,6	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,25			0,11	75,00	77,40	24,60	2,16
Чай с сахаром 200	457	200	0,20		10,07	41,08	0,00	0,10	0,50		14,33	8,25	6,44	0,85
Итого за Завтрак		550	16,78	11,14	62,92	420,53	0,44	1,45	75,90	0,32	465,90	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														
компот*		200	0,32		16,46	67,12	0,01		58,30	0,55	16,20	14,60	10,50	0,35
Котлета мясная сочная в панировке	347	100шт.	21,00	12,99		200,34	4,20			2,64	20,00	200,12	30,00	0,60
Макаронные изделия отварные 180 гр	256	180	6,20	6,49	44,18	261,71	0,10		36,45	0,08	24,37	55,67	10,51	0,84
Салат из 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
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	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														
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														
Картофель отварной с луком 180гр.	153,05	180	3,90	8,54	30,25	213,31	0,15	37,09	0,03	3,46	35,16	121,32	44,09	1,87
Печень говяжья по-строгановски.	356	100	17,20	15,72	6,22	235,77	0,01	0,09	33,01	3,61	27,88	304,08	18,71	6,49
Соус сметанный 30гр.	330	30	0,41	1,53	1,95	23,87	0,01	0,04	12,00	0,06	7,88	6,48	1,19	0,04
Хлеб пшеничный 30 г	13,6	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,12			0,06	37,50	38,70	12,30	1,08
Хлеб ржано- пшеничный 60 г	13,08	60	3,96	0,66	24,60	120,00	0,26			0,20	43,80	75,00	24,00	1,70
Чай с лимоном 200/10/7	459	200	0,42	0,01	10,13	43,53	0,00	2,98	0,64	0,01	17,21	9,83	7,30	0,94
Итого за Ужин		600	28,17	26,70	87,92	706,98	0,55	40,20	45,69	7,41	169,42	555,41	107,60	12,11

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 12-18лет
Огородников С.А.

Меню

четверг 2

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Завтрак															
бутиерброд с маслом 50г*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
Какао с молоком 200мл		711	200	3,97	3,20	25,82	147,92	0,04	1,00	22,12	0,11	125,52	116,20	31,00	1,04
Каша рисовая молочная вязкая с сахаром 230гр.		460,61	230	6,40	6,56	44,31	261,53	0,08	0,98	43,99	0,22	122,44	162,63	38,10	0,61
Хлеб ржано- пшеничный 50 г		13,3	50	3,30	0,55	20,50	100,00	0,22			0,17	36,50	62,50	20,00	1,42
Итого за Завтрак			550	17,67	25,21	115,51	759,35	0,55	1,98	156,11	0,79	351,76	411,83	109,70	5,07
Второй завтрак															
Сок фруктовый 200		501	200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Итого за Второй завтрак			200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Обед															
Каша ячневая рассыпчатая 180г компот*		208	180	5,59	5,87	39,66	239,80	0,17		32,40	0,96	60,43	205,56	31,41	1,12
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
Фрикадельки нежные паровые			100шт.	21,00	12,00		191,45	4,20			2,20	20,00	200,10	30,00	0,60
Хлеб пшеничный 50		11,1	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 30 г		13,5	30	1,98	0,33	12,30	60,00	0,13			0,10	21,90	37,50	12,00	0,85
Итого за Обед			910	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
Хлеб пшеничный 50гр.		13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Чай с сахаром 200 мл.		457	200	0,20		10,07	41,08	0,00	0,10	0,50		14,33	8,25	6,44	0,85
Итого за Полдник			350	20,71	21,25	101,69	694,19	0,38	0,10	266,90	1,87	136,92	308,08	48,57	5,52
Ужин															
Котлеты рыбные 100гр.		307	100шт.	14,89	5,03	15,02	163,56	2,61	0,25	10,90	1,26	87,10	182,38	33,44	1,10
Овощи тушеные 180 г		340	180	2,90	9,27	11,48	145,04	0,09	37,76	430,94	3,95	73,89	74,31	37,06	1,07
Хлеб пшеничный 60 г		13,6	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,25			0,11	75,00	77,40	24,60	2,16
Хлеб ржано- пшеничный 60 г		13,08	60	3,96	0,66	24,60	120,00	0,26			0,20	43,80	75,00	24,00	1,70
Чай с сахаром 200 мл.		457	200	0,20		10,07	41,08	0,00	0,10	0,50		14,33	8,25	6,44	0,85
Итого за Ужин			600	26,51	15,43	90,69	610,68	3,20	38,11	442,34	5,53	294,12	417,34	125,53	6,87
Второй ужин															
Кефир 200		470	200	6,00	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	44,00		240,00	190,00	28,00	0,20
Итого за Второй ужин			200	6,00	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	44,00		240,00	190,00	28,00	0,20

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

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		B1	C	A	E	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
Огородников С.А.

Меню

пятница 2

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Каша манная молочная 250г	227	250	8,27	8,27	40,72	271,88	0,11	1,33	57,50	0,77	172,28	153,87	26,39	0,55
Кофейный напиток 200	464	200	1,72	1,25	13,91	73,70	0,03	0,50	11,00	0,07	68,79	58,92	14,46	0,19
Сыр порционный 20гр.		20шт.	5,36	5,04		66,80	0,00		35,80	0,04	200,00	108,00	10,00	0,22
Хлеб пшеничный 50гр.	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Яйцо варёное.	267	40 шт.	5,00	4,60	0,28	62,52	0,03		105,04	0,24	22,00	86,00	4,80	1,00
Итого за Завтрак		560	24,15	19,56	79,51	592,40	0,37	1,83	209,34	1,23	525,57	471,29	76,14	3,76
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														
Винегрет с растительным маслом 100	601	100	1,60	4,21	8,18	78,62	0,06	8,60	171,46	1,93	29,06	48,86	23,39	0,87
Каша гречневая рас. с мясом и овощами 250	5 177	250	22,13	22,61	53,72	508,51	0,42	5,65	264,65	4,66	93,07	256,57	162,77	6,37
Компот из смеси сухофруктов 180	495	180	0,58		20,63	84,82	0,02		104,94	0,99	37,20	26,29	20,73	0,60
Рассольник Ленинградский со сметаной 250	100	250	2,38	7,40	17,45	146,86	0,08	16,79	97,43	2,34	37,53	68,98	27,73	1,03
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	34,45	35,27	149,18	1 056,31	1,04	31,04	638,48	10,20	303,16	540,20	279,11	12,37
Полдник														
Батон нарезной 100г	12,26	100	7,50	2,90	50,50	263,00	0,11		0,01	1,70	19,00	65,00	13,00	1,20
Повидло	814,05	50	0,20		32,65	125,00					7,00	4,50	3,50	0,65
Чай с сахаром 200	457	200	0,20		10,07	41,08	0,00	0,10	0,50		14,33	8,25	6,44	0,85
Итого за Полдник		350	7,90	2,90	93,22	429,08	0,11	0,10	0,51	1,70	40,33	77,75	22,94	2,70
Ужин														
Биточки оригинальные паровые 100	206	100шт.	14,92	14,81	11,34	237,32	0,07			2,23	40,09	31,57	10,21	0,71
Капуста тушеная (аллер) 200	380	200	4,29	8,47	11,56	139,36	0,07	105,20	6,96	3,75	113,84	76,72	38,24	1,46
Кисель молочный 180	11,35	180	4,06	3,38	91,49	154,98	0,05	1,35	29,70	0,14	165,87	128,43	18,90	0,18
Хлеб пшеничный 60 г	13,6	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,25			0,11	75,00	77,40	24,60	2,16
Хлеб ржано- пшеничный 60 г	13,08	60	3,96	0,66	24,60	120,00	0,26			0,20	43,80	75,00	24,00	1,70
Итого за Ужин		600	31,79	27,79	168,51	792,66	0,71	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	105,09	91,32	519,42	3 070,45
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	19,294								
Второй завтрак	3,061	2,38	161,52	938,99	20,16	1 579,66	1 680,36	540,14	26,43
Обед	34,402								
Полдник	13,975								
Ужин	25,816								
Второй ужин	3,452								

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