

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

« 25 » марта 2024 г.



С.А Огородников

«    » \_\_\_\_\_ 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)**

"Утверждено"

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

# Меню

понедельник

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Завтрак</b>														
Каша геркулесовая вязкая 280 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
Бутерброд с маслом 30/20	1	50	2,48	14,74	15,04	202,90	0,13		90,00	0,26	42,30	44,70	12,40	1,28
Хлеб ржано- пшеничный 50 г	13,3	50	3,30	0,55	20,50	100,00	0,22			0,17	36,50	62,50	20,00	1,42
Итого за Завтрак		500	16,62	29,18	88,80	683,90	0,62	1,60	170,20	1,41	311,08	412,45	119,83	4,64

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

<b>Обед</b>														
Салат из квашеной капусты с луком 60гр.	9,26	60	0,96	3,61	4,56	55,72	0,01	0,60	0,04	1,63	25,30	18,65	8,63	0,35
Суп крестьянский с крупой 200	174	200	2,07	4,25	11,13	91,88	0,04	19,05	83,76	1,01	35,17	58,96	17,13	0,62
Рагу из отварной птицы с овощами тушеное 200	2,25	200	11,66	13,24	36,33	315,92	0,21	37,32	386,64	3,38	59,53	201,63	66,51	2,70
Компот из смеси сухофруктов 200	495	200	0,64		22,92	94,24	0,02		116,60	1,10	41,34	29,21	23,03	0,67
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 40 г	13,5	40	2,64	0,44	16,40	80,00	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Итого за Обед		750	21,77	21,94	115,94	755,26	0,67	56,97	587,04	7,35	253,03	422,95	151,80	7,27

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

<b>Ужин</b>														
Тефтели с рисом 90г	423,03	90шт.	12,55	15,23	12,30	237,22	0,03	1,88	0,00	2,53	7,65	29,33	7,94	0,31
Соус сметанный 30гр.	330	30	0,41	1,53	1,95	23,87	0,01	0,04	12,00	0,06	7,88	6,48	1,19	0,04
Каша 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
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

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

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	80,81	94,36	441,90	2 963,34
Макс. предел				
Мин. предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	23,079								
Второй завтрак	3,172	2,29	82,66	878,19	19,09	1 066,79	1 512,78	401,96	22,59
Обед	25,487								
Полдник	19,295								
Ужин	23,771								
Второй ужин	5,197								

Заведующая производством  Сысуева Г. В.

Диет. сестра  Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"

Директор

ОВД11 Дети 7-11лет



# Меню

вторник

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Завтрак</b>														
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
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
Сыр порционный 20гр.		20шт.	5,36	5,04		66,80	0,00		35,80	0,04	200,00	108,00	10,00	0,22
Хлеб пшеничный 50гр.	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Итого за Завтрак		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
<b>Второй завтрак</b>														
Сок фруктовый 200	501	200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Итого за Второй завтрак		200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
<b>Обед</b>														
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
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
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
Каша гречневая рассыпчатая 150	202	150	5,46	5,25	30,24	190,02	0,24		27,00	0,06	41,39	135,90	91,28	3,64
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 30 г	13,5	30	1,98	0,33	12,30	60,00	0,13			0,10	21,90	37,50	12,00	0,85
Итого за Обед		780	28,44	24,77	107,60	831,16	0,65	226,21	297,65	3,69	217,95	308,16	160,56	13,38
<b>Полдник</b>														
Крендель сахарный 100	415	100шт.	6,64	16,24	63,39	435,24	0,10		19,96	7,27	17,24	72,79	11,16	1,00
Чай с молоком 200	460	200	1,70	1,25	12,42	67,58	0,02	0,60	11,50	0,05	72,08	53,24	12,94	0,90
Итого за Полдник		300	8,34	17,49	75,81	502,82	0,12	0,60	31,46	7,32	89,32	126,04	24,10	1,90
<b>Ужин</b>														
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
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
Чай с сахаром 200	457	200	0,20		10,07	41,08	0,00	0,10	0,50		14,33	8,25	6,44	0,85
Хлеб пшеничный 30 г	13,6	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,12			0,06	37,50	38,70	12,30	1,08
Хлеб ржано- пшеничный 40 г	13,5	40	2,64	0,44	16,40	80,00	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Горошек зеленый 30	602	30	0,88	1,56	1,85	24,74	0,03		7,70	0,67	5,70	17,70	5,99	0,20
Итого за Ужин		540	22,66	13,86	81,81	541,15	2,81	31,24	18,12	4,86	194,52	379,91	107,57	5,80
<b>Второй ужин</b>														
Кефир 200	470	200	6,00	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	44,00		240,00	190,00	28,00	0,20
Итого за Второй ужин		200	6,00	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	44,00		240,00	190,00	28,00	0,20

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	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

*Г. В. Сысуева* Сысуева Г. В.

Диет. сестра

*Ксения Черепанцева* Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"

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

# Меню

среда

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<b>Завтрак</b>															
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	
Яйцо варёное	267	40 шт.	5,00	4,60	0,28	62,52	0,03		105,04	0,24	22,00	86,00	4,80	1,00	
Масло сливочное 20	79	20шт.	0,20	14,50	0,28	132,40	0,00		90,00	0,20	4,80	6,00	0,10	0,20	
Какао с молоком 200мл	711	200	3,97	3,20	25,82	147,92	0,04	1,00	22,12	0,11	125,52	116,20	31,00	1,04	
Хлеб пшеничный 90гр.	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80	
Итого за Завтрак		510	19,59	29,28	83,51	677,42	0,37	2,06	262,98	1,27	356,31	395,78	77,73	4,51	

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

<b>Обед</b>															
Морковь отварная с растительным маслом 60гр.	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 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	
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	
Компот		200	0,32		16,46	67,12	0,01		58,30	0,55	16,20	14,60	10,50	0,35	
Хлеб пшеничный 50	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	27,33	28,09	120,06	847,82	0,80	10,51	742,98	9,07	203,17	428,22	146,79	7,56	

<b>Полдник</b>															
Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте 50		50													
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80	
Чай с сахаром 200 мл.	457	200	0,20		10,07	41,08	0,00	0,10	0,50		14,33	8,25	6,44	0,85	
Итого за Полдник		300	4,00	0,40	34,67	158,58	0,21	0,10	0,50	0,10	76,83	72,75	26,94	2,65	

<b>Ужин</b>															
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	
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	
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	
Чай с сахаром 200	457	200	0,20		10,07	41,08	0,00	0,10	0,50		14,33	8,25	6,44	0,85	
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80	
Хлеб ржано- пшеничный 40 г	13,5	40	2,64	0,44	16,40	80,00	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13	
Итого за Ужин		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	

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

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	80,96	83,04	337,54	2 443,02
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	27,729								
Второй завтрак	3,848	2,05	41,24	2 291,91	14,19	1 217,27	1 542,27	407,54	22,65
Обед	34,704								
Полдник	6,491								
Ужин	22,89								
Второй ужин	4,339								

Заведующая  
производством

 Сусуева Г. В.

Диет. сестра

 Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"

Директор

Огородников С.А.

ОВД11 Дети 7-11 лет

# Меню

четверг

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Завтрак</b>														
Суп молочный с геркулесом 230гр.	121	230	5,26	5,01	16,84	133,13	0,11	1,15	33,40	0,35	152,45	149,31	35,24	0,63
Сыр порционный 20гр		20шт.	5,36	5,04		66,80	0,00		35,80	0,04	200,00	108,00	10,00	0,22
Хлеб пшеничный 50гр.	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Чай с молоком 200	460	200	1,70	1,25	12,42	67,58	0,02	0,60	11,50	0,05	72,08	53,24	12,94	0,90
Итого за Завтрак		500	16,12	11,70	53,86	385,01	0,34	1,75	80,70	0,54	487,03	375,05	78,68	3,55
<b>Второй завтрак</b>														
Сок фруктовый 200	501	200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Итого за Второй завтрак		200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
<b>Обед</b>														
Салат «картофельный с огурцами солеными 60гр.	43	60	0,97	3,78	7,15	66,90	0,04	8,86	46,60	1,64	10,98	31,02	12,96	0,49
Рассольник Ленинградский со сметаной 200	100	200	1,95	6,32	14,00	121,49	0,06	13,45	81,15	1,88	31,87	56,34	23,43	0,78
Рыба, 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
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
Компот из св. груш 180гр	486	180	0,07	0,03	166,18	666,26	0,00	0,90	0,36	0,07	7,11	2,88	2,25	0,91
Хлеб ржано- пшеничный 40 г	13,5	40	2,64	0,44	16,40	80,00	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Итого за Обед		780	23,63	19,84	272,99	1 369,14	0,62	25,28	336,34	5,56	197,67	455,58	147,02	6,57
<b>Полдник</b>														
Булочка школьная 100	428	100шт.	8,08	3,30	65,19	337,94	0,14		10,35	1,43	21,83	74,33	14,19	1,06
Напиток лимонный	34	200	0,48	0,02	24,14	101,44	0,01	6,40	0,32	0,03	16,33	3,53	4,02	0,26
Итого за Полдник		300	8,56	3,32	89,34	439,38	0,15	6,40	10,67	1,46	38,16	77,86	18,21	1,33
<b>Ужин</b>														
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
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
Чай с вареньем 180	459	180	0,18		9,96	40,57	0,00	0,09	0,99	0,05	14,52	9,22	7,06	0,90
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 40 г	13,5	40	2,64	0,44	16,40	80,00	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Итого за Ужин		510	30,69	17,51	87,78	632,58	4,25	0,09	31,14	2,55	144,57	350,20	79,32	5,07
<b>Второй ужин</b>														
Кефир 200	470	200	6,00	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	44,00		240,00	190,00	28,00	0,20
Итого за Второй ужин		200	6,00	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	44,00		240,00	190,00	28,00	0,20

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	85,00	57,36	532,97	3 010,10
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	12,79								
Второй завтрак	2,791	5,45	38,92	502,87	10,31	1 121,43	1 462,69	359,23	19,52
Обед	45,485								
Полдник	14,597								
Ужин	21,015								
Второй ужин	3,322								

Заведующая производством

Сысуева Г. В.

Диет. сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"



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

# Меню

пятница

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<b>Завтрак</b>															
Каша пшениная молочная жидкая 200гр.		233	200	6,05	6,53	28,63	199,30	0,22	0,80	40,10	0,15	112,46	143,40	37,10	0,94
Бутерброд с маслом 30/20		1	50	2,48	14,74	15,04	202,90	0,13		90,00	0,26	42,30	44,70	12,40	1,28
Чай с сахаром 200		457	200	0,20		10,07	41,08	0,00	0,10	0,50		14,33	8,25	6,44	0,85
Хлеб пшеничный 50гр.		13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Итого за Завтрак			500	12,53	21,67	78,34	560,78	0,55	0,90	130,60	0,50	231,59	260,85	76,44	4,87
<b>Второй завтрак</b>															
Фрукты свежие		82	200шт.	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	1,20
Итого за Второй завтрак			200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	1,20
<b>Обед</b>															
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
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
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
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			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
<b>Полдник</b>															
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
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
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
<b>Ужин</b>															
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
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
Чай с лимоном 200/10/7		459	200	0,42	0,01	10,13	43,53	0,00	2,98	0,64	0,01	17,21	9,83	7,30	0,94
Хлеб пшеничный 30 г		13,6	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,12			0,06	37,50	38,70	12,30	1,08
Хлеб ржано- пшеничный 40 г		13,5	40	2,64	0,44	16,40	80,00	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Итого за Ужин			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
<b>Второй ужин</b>															
Снежок 200		470	200	5,20	5,00	22,00	154,00	0,06	1,80	44,00		242,00	188,00	30,00	0,20
Итого за Второй ужин			200	5,20	5,00	22,00	154,00	0,06	1,80	44,00		242,00	188,00	30,00	0,20

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	90,16	70,55	353,82	2 420,92
Макс.предел				
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 Егордников С.А.  
 ОВД11 Дети 7-11лет

# Меню

понедельник

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Завтрак</b>														
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
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
Яйцо варёное.	267	40 шт.	5,00	4,60	0,28	62,52	0,03		105,04	0,24	22,00	86,00	4,80	1,00
Итого за Завтрак		520	22,29	18,67	52,09	465,06	0,28	2,61	208,68	0,66	587,25	509,97	84,33	3,31

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

<b>Обед</b>														
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
Капуста свежая тушёная с куриным фаршем 200г	231	200	14,98	18,19	12,62	274,50	0,07	88,71	72,09	5,28	101,74	72,53	36,00	1,36
Компот		200	0,32		16,46	67,12	0,01		58,30	0,55	16,20	14,60	10,50	0,35
Хлеб пшеничный 50	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

<b>Полдник</b>														
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
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
Итого за Полдник		300	8,34	17,49	75,81	502,82	0,12	0,60	31,46	7,32	89,32	126,04	24,10	1,90

<b>Ужин</b>														
Каша ячневая рассыпчатая 150г	208	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
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
Хлеб пшеничный 60 г	13,6	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,25			0,11	75,00	77,40	24,60	2,16
Хлеб ржано- пшеничный 40 г	13,5	40	2,64	0,44	16,40	80,00	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Итого за Ужин		520	30,94	17,11	88,02	634,50	4,34	0,09	27,45	3,25	185,51	486,17	99,57	5,53

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

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	95,73	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:   
 Огородников С.А.  
 Директор  
 ОВД11 Дети 7-11лет

# Меню

## вторник

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
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 квашеной капусты с луком 60гр.	9,26	60	0,96	3,61	4,56	55,72	0,01	0,60	0,04	1,63	25,30	18,65	8,63	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	28,71	22,80	102,17	733,21	0,81	42,33	150,11	5,07	187,94	323,61	125,40	7,26

Полдник														
Шанежа 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
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
Чай с вареньем 180	459	180	0,18	9,96	40,57	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	21,72	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	75,60	73,22	372,38	2 465,02
Мин. предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	23,464								
Второй завтрак	3,408	1,98	52,40	626,31	10,50	934,23	1 356,68	342,01	21,49
Обед	29,745								
Полдник	16,079								
Ужин	23,248								
Второй ужин	4,057								

Заведующая производством \_\_\_\_\_ Сысуева Г. В.

Диет. сестра \_\_\_\_\_ Черепанцева Ксения Алексеевна



"Утверждаю"

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

Меню

среда

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<b>Завтрак</b>															
Суп молочный с пшеном 250гр.		121	250	6,17	5,18	21,60	158,69	0,17	1,25	36,50	0,16	163,22	159,70	35,55	0,69
Сыр порционный 20гр.			20шт	5,36	5,04		66,80	0,00		35,80	0,04	200,00	108,00	10,00	0,22
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

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

<b>Обед</b>															
Винегрет 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
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
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			770	32,13	25,97	102,69	774,75	4,28	18,15	207,98	6,71	150,15	413,99	109,12	5,07

<b>Полдник</b>															
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

<b>Ужин</b>															
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

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

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	80,75	65,99	282,74	2 058,17
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	16,377								
Второй завтрак	4,567	5,33	75,61	377,63	14,03	1 052,80	1 470,67	332,72	22,26
Обед	37,643								
Полдник	7,705								
Ужин	28,558								
Второй ужин	5,15								

Заведующая производством

*Сысуева Г. В.* Сысуева Г. В.

Диет. сестра

*Черепанцева Ксения Алексеевна* Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"

Директор

Огородников С.А.

ОВД11 Дети 7-11 лет "КОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ"

## Меню

четверг

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Завтрак</b>														
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	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
Хлеб ржано- пшеничный 50 г	13,3	50	3,30	0,55	20,50	100,00	0,22			0,17	36,50	62,50	20,00	1,42
Итого за Завтрак		500	15,32	24,09	99,79	676,95	0,45	1,85	149,74	0,72	310,93	365,00	96,59	4,27

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

<b>Обед</b>														
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	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

<b>Полдник</b>														
Булочка Домашняя	11	100шт.	16,71	20,85	67,02	535,61	0,18		266,40	1,78	60,09	235,33	21,63	2,87
Чай с сахаром 200 мл.	457	200	0,20		10,07	41,08	0,00	0,10	0,50		14,33	8,25	6,44	0,85
Итого за Полдник		300	16,91	20,85	77,09	576,69	0,18	0,10	266,90	1,78	74,42	243,58	28,07	3,72

<b>Ужин</b>														
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	245,17	348,96	103,96	5,66

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

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	92,83	85,51	384,20	2 701,75
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

"Утвержден"

Директор

Огородников С.А.

ОВД11 Дети 7-14 лет ШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

# Меню

пятница

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Завтрак</b>														
Каша манная молочная жидкая 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 зеленым горошком 60г	42,02	60	1,83	6,85	6,45	94,21	0,05	6,90	19,00	2,68	10,45	41,92	11,30	0,56
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	28,51	32,09	125,05	904,82	0,84	24,87	416,81	9,50	239,79	444,31	221,81	9,92

## 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

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	89,01	81,53	444,86	2 614,56
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	20,562								
Второй завтрак	3,595	1,95	128,78	703,89	17,43	1 417,85	1 461,52	448,79	21,93
Обед	34,607								
Полдник	11,382								
Ужин	25,8								
Второй ужин	4,054								

Заведующая производством

Сысуева Г. В.

Диет. сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"

Директор  
ОВД18 Дети | 2-18лет  
Огородников С.А.

# Меню

понедельник

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Завтрак</b>														
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
Бутерброд с маслом 50/20	1,01	70	4,00	14,90	24,88	249,90	0,21		90,00	0,30	67,30	70,50	20,60	2,00
Хлеб ржано- пшеничный 50 г	13,3	50	3,30	0,55	20,50	100,00	0,22			0,17	36,50	62,50	20,00	1,42
Итого за Завтрак		570	20,42	32,50	102,23	782,73	0,76	1,88	187,50	1,68	377,01	469,83	146,28	5,79

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

<b>Обед</b>														
Салат из квашеной капусты с луком 100г.	9	100	1,60	6,01	7,61	92,87	0,02	1,00	0,07	2,72	42,18	31,09	14,39	0,58
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
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
Компот из смеси сухофруктов 200	495	200	0,64		22,92	94,24	0,02		116,60	1,10	41,34	29,21	23,03	0,67
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 60 г	13,08	60	3,96	0,66	24,60	120,00	0,26			0,20	43,80	75,00	24,00	1,70
Итого за Обед		900	26,51	27,71	137,10	912,64	0,81	69,58	680,84	9,40	297,28	513,87	182,57	8,71

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

<b>Ужин</b>														
Тефтели с рисом 100г	423,03	100шт.	13,94	16,91	13,70	263,60	0,03	2,09	0,00	2,81	8,51	32,66	8,85	0,35
Соус сметанный 30гр.	330	30	0,41	1,53	1,95	23,87	0,01	0,04	12,00	0,06	7,88	6,48	1,19	0,04
Каша 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
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

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

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	90,61	104,90	479,97	3 250,13
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	24,083								
Второй завтрак	2,892	2,66	95,76	955,53	23,37	1 227,97	1 670,68	485,56	25,26
Обед	28,08								
Полдник	17,592								
Ужин	22,614								
Второй ужин	4,738								

Заведующая  
производством

 Сысуева Г. В.

Диет. сестра

 Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"

Директор

Огородников С.А.

ОВД18 Дети 12-18 лет

# Меню

вторник

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Завтрак</b>														
Суп молочный с макаронными изделиями 280гр.	140	280	8,15	7,16	27,68	207,78	0,12	1,96	55,72	0,22	249,99	196,73	32,25	0,53
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
Сыр порционный 20гр.		20шт.	5,36	5,04		66,80	0,00		35,80	0,04	200,00	108,00	10,00	0,22
Хлеб пшеничный 50гр.	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Итого за Завтрак		550	19,01	13,85	64,70	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

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
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
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
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
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 30 г	13,5	30	1,98	0,33	12,30	60,00	0,13			0,10	21,90	37,50	12,00	0,85
Итого за Обед		930	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
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
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 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

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
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
Чай с сахаром 200	457	200	0,20		10,07	41,08	0,00	0,10	0,50		14,33	8,25	6,44	0,85
Хлеб пшеничный 30 г	13,6	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,12			0,06	37,50	38,70	12,30	1,08
Горошек зеленый 30	602	30	0,88	1,56	1,85	24,74	0,03		7,70	0,67	5,70	17,70	5,99	0,20
Хлеб ржано- пшеничный 60 г	13,08	60	3,96	0,66	24,60	120,00	0,26			0,20	43,80	75,00	24,00	1,70
Итого за Ужин		600	26,12	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

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

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	15,486								
Второй завтрак	2,83	4,88	281,14	520,81	18,47	1 482,21	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 Стородников С.А.

ОВД18 Дети 12-18лет

## Меню

среда

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Завтрак</b>														
Каша манная молочная жидкая 250гр.	227	250	8,27	8,27	40,72	271,88	0,11	1,33	57,50	0,77	172,28	153,87	26,39	0,55
Яйцо варёное	267	40 шт.	5,00	4,60	0,28	62,52	0,03		105,04	0,24	22,00	86,00	4,80	1,00
Масло сливочное 30	79	30шт.	0,30	21,75	0,42	198,60	0,00		135,00	0,30	7,20	9,00	0,15	0,30
Какао с молоком 200мл	711	200	3,97	3,20	25,82	147,92	0,04	1,00	22,12	0,11	125,52	116,20	31,00	1,04
Хлеб пшеничный 50гр.	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Итого за Завтрак		570	21,34	38,22	91,84	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

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 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
Плов из отварной птицы 50/170	375	220	13,90	22,00	44,47	431,54	0,10	2,89	110,23	6,19	30,36	191,16	46,78	1,69
Компот		200	0,32		16,46	67,12	0,01		58,30	0,55	16,20	14,60	10,50	0,35
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	31,07	32,43	139,53	982,88	0,99	14,02	1 112,05	11,01	249,48	506,51	181,99	9,05

### 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
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
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
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 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		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	92,26	99,67	416,28	2 953,08
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	27,037								
Второй завтрак	3,183	2,43	47,08	3 083,04	17,18	1 378,65	1 765,63	482,71	26,44
Обед	33,283								
Полдник	9,603								
Ужин	23,304								
Второй ужин	3,589								

Заведующая  
производством

 Сысуева Г. В.

Диет. сестра

 Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"

Директор

ОВД18 Дети 12-18 лет

Огородников С.А.

питание

# Меню

четверг

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Завтрак</b>														
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

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

<b>Обед</b>														
Салат картофельный с огурцами солеными 100гр.	43	100	1,59	6,30	11,75	110,89	0,06	14,57	77,67	2,73	17,67	50,55	21,32	0,79
Рассольник Ленинградский со сметаной 250	100	250	2,38	7,40	17,45	146,86	0,08	16,79	97,43	2,34	37,53	68,98	27,73	1,03
Рыба, 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
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
Компот из св груш 180гр	486	180	0,07	0,03	166,18	666,26	0,00	0,90	0,36	0,07	7,11	2,88	2,25	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
Итого за Обед		920	26,76	24,75	296,93	1 521,90	0,75	34,34	389,77	7,21	226,18	529,35	173,11	7,82

<b>Полдник</b>														
Булочка школьная 100	428	100шт.	8,08	3,30	65,19	337,94	0,14		10,35	1,43	21,83	74,33	14,19	1,06
Напиток лимонный	34	200	0,48	0,02	24,14	101,44	0,01	6,40	0,32	0,03	16,33	3,53	4,02	0,26
Хлеб пшеничный 50гр.	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Итого за Полдник		350	12,36	3,72	113,94	556,88	0,35	6,40	10,67	1,55	100,66	142,36	38,71	3,13

<b>Ужин</b>														
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
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
Чай с вареньем 200	458	200	0,20		11,07	45,08	0,00	0,10	1,10	0,06	16,13	10,25	7,84	1,00
Хлеб ржано- пшеничный 60 г	13,08	60	3,96	0,66	24,60	120,00	0,26			0,20	43,80	75,00	24,00	1,70
Хлеб пшеничный 60 г	13,6	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,25			0,11	75,00	77,40	24,60	2,16
Итого за Ужин		600	35,92	20,62	109,37	768,13	4,81	0,10	37,55	3,09	179,30	418,44	96,95	6,30

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

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	98,31	66,88	606,76	3 444,91
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	12,018								
Второй завтрак	2,438	6,38	48,24	570,01	12,67	1 280,44	1 701,66	431,12	23,93
Обед	44,178								
Полдник	16,165								
Ужин	22,297								
Второй ужин	2,903								

Заведующая  
производством

 Сысуева Г. В.

Диет. сестра

 Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"

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

# Меню

пятница

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Завтрак</b>														
Бутерброд с маслом 50г/20	1,01	70	4,00	14,90	24,88	249,90	0,21		90,00	0,30	67,30	70,50	20,60	2,00
Каша пшеничная молочная жидкая 250.	233,38	250	7,95	12,99	36,25	295,94	0,28	1,13	81,00	0,26	157,15	191,45	47,83	1,20
Хлеб пшеничный 50гр.	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Чай с сахаром 200	457	200	0,20		10,07	41,08	0,00	0,10	0,50		14,33	8,25	6,44	0,85
Итого за Завтрак		570	15,95	28,29	95,80	704,42	0,69	1,23	171,50	0,65	301,28	334,69	95,37	5,85
<b>Второй завтрак</b>														
Фрукты свежие	82	200шт.	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	1,20
Итого за Второй завтрак		200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	1,20
<b>Обед</b>														
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
<b>Полдник</b>														
Джем 50 гр	814,05	50	0,20		32,50	125,00					7,00	4,50	3,50	0,65
Оладьи 100	526	100шт.	7,76	8,60	46,54	304,36	0,12	0,57	19,48	3,56	83,89	112,45	18,42	0,89
Чай с молоком 200	460	200	1,70	1,25	12,42	67,58	0,02	0,60	11,50	0,05	72,08	53,24	12,94	0,90
Итого за Полдник		350	9,66	9,85	91,46	496,94	0,14	1,17	30,98	3,61	162,97	170,19	34,86	2,44
<b>Ужин</b>														
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
<b>Второй ужин</b>														
Снежок 200	470	200	5,20	5,00	22,00	154,00	0,06	1,80	44,00		242,00	188,00	30,00	0,20
Итого за Второй ужин		200	5,20	5,00	22,00	154,00	0,06	1,80	44,00		242,00	188,00	30,00	0,20

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	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



Меню

понедельник

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Завтрак</b>														
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
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
Яйцо варёное.	267	40 шт.	5,00	4,60	0,28	62,52	0,03		105,04	0,24	22,00	86,00	4,80	1,00
Итого за Завтрак		550	23,57	19,26	58,94	502,92	0,32	2,75	212,66	0,70	616,99	537,78	91,20	3,70
<b>Второй завтрак</b>														
Фрукты свежие	82	200шт.	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	1,20
Итого за Второй завтрак		200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	1,20
<b>Обед</b>														
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
Капуста свежая тушёная с куриным фаршем	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
Компот		200	0,32		16,46	67,12	0,01		58,30	0,55	16,20	14,60	10,50	0,35
Хлеб пшеничный 50	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
<b>Полдник</b>														
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
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
Итого за Полдник		350	12,14	17,89	100,41	620,32	0,33	0,60	31,46	7,41	151,82	190,54	44,60	3,70
<b>Ужин</b>														
Каша ячневая рассыпчатая 180г	208	180	5,59	5,87	39,66	239,80	0,17		32,40	0,96	60,43	205,56	31,41	1,12
Фрикадельки нежные паровые		100шт.	21,00	12,00		191,45	4,20			2,20	20,00	200,10	30,00	0,60
Чай с сахаром 200	457	200	0,20		10,07	41,08	0,00	0,10	0,50		14,33	8,25	6,44	0,85
Хлеб пшеничный 60 г	13,6	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,25			0,11	75,00	77,40	24,60	2,16
Хлеб ржано- пшеничный 60 г	13,08	60	3,96	0,66	24,60	120,00	0,26			0,20	43,80	75,00	24,00	1,70
Итого за Ужин		600	35,31	19,01	103,85	733,33	4,87	0,10	32,90	3,47	213,56	566,31	116,45	6,43
<b>Второй ужин</b>														
Снежок 200	470	200	5,20	5,00	22,00	154,00	0,06	1,80	44,00		242,00	188,00	30,00	0,20
Итого за Второй ужин		200	5,20	5,00	22,00	154,00	0,06	1,80	44,00		242,00	188,00	30,00	0,20

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

	% калорийность	Витамины				Минералы			
Завтрак	17,193	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
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  
ОВД18 Дети 12-18 лет

# Меню

вторник

Наименование блюд    Рецепттура    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 квашеной капусты с луком 100г.	9	100	1,60	6,01	7,61	92,87	0,02	1,00	0,07	2,72	42,18	31,09	14,39	0,58
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	32,30	26,30	117,91	842,81	0,98	43,93	168,50	6,46	228,34	382,07	147,45	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
Икра кабачковая 30	500,09	30	0,30	2,10	27,00	27,00	0,01		8,40	0,63	12,30	11,10	4,50	0,21
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	23,93	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

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	90,60	91,91	1 066,79	5 365,93
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
Завтрак	58,056	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Второй завтрак	1,565	2,35	54,28	738,51	13,01	1 179,05	1 642,04	454,20	37,14
Обед	15,707								
Полдник	10,601								
Ужин	12,208								
Второй ужин	1,864								

Заведующая  
производством

 Сыгуева Г. В.

Диет. сестра

 Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"



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

## Меню

среда

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Завтрак</b>														
Суп молочный с пшеном 276гр.		121,04	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
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	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

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

<b>Обед</b>															
Винегрет с растительным маслом 100		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
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
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		920	37,74	27,73	125,21	904,96	4,85	25,10	349,73	6,71	189,23	504,20	139,60	6,45	

<b>Полдник</b>															
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	

<b>Ужин</b>															
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	

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

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	93,69	71,76	372,37	2 516,05
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	16,714								
Второй завтрак	3,736	6,19	88,85	525,81	15,13	1 180,38	1 705,00	403,09	27,23
Обед	35,968								
Полдник	11,271								
Ужин	28,099								
Второй ужин	4,213								

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	B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Завтрак</b>														
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
Бутерброд с маслом 50г20	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

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

<b>Обед</b>														
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		100шт.	21,00	12,00		191,45	4,20			2,20	20,00	200,10	30,00	0,60
Компот		200	0,32		16,46	67,12	0,01		58,30	0,55	16,20	14,60	10,50	0,35
Хлеб ржано- пшеничный 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

<b>Полдник</b>														
Булочка Домашняя	11	100шт.	16,71	20,85	67,02	535,61	0,18		266,40	1,78	60,09	235,33	21,63	2,87
Чай с сахаром 200 мл.	457	200	0,20		10,07	41,08	0,00	0,10	0,50		14,33	8,25	6,44	0,85
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

<b>Ужин</b>														
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

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

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	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

 Сисуева Г. В.

Диет. сестра

 Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"

Директор  Спордников С.А.  
**ОВД18 Дети 12-18лет**

# Меню

пятница

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Завтрак</b>														
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		560	24,15	19,56	79,51	592,40	0,37	1,83	209,34	1,23	525,57	471,29	76,14	3,76

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

<b>Обед</b>														
Салат картофельный с зеленым горошком 100г	42	100	2,11	6,30	11,88	112,18	0,08	12,50	7,03	2,66	15,65	56,14	20,21	0,80
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	34,96	37,36	152,88	1 089,87	1,07	34,94	474,05	10,93	289,75	547,48	275,92	12,30

<b>Полдник</b>														
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

<b>Ужин</b>														
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

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

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	105,60	93,41	523,12	3 104,01
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	19,085								
Второй завтрак	3,028	2,40	165,42	774,56	20,89	1 566,24	1 687,64	536,96	26,35
Обед	35,112								
Полдник	13,823								
Ужин	25,537								
Второй ужин	3,415								

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