

Согласовано:

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

Е.М.Вахрушева

«\_\_» \_\_\_\_\_ г.



Утверждаю:

Директор ООО «Школьное  
питание»

С.А.Огородников

«\_\_» \_\_\_\_\_ г.



**Примерное десяти дневное меню для летнего  
оздоровительного лагеря.**

**МБОУ СКОШИ ЧГО с.Фоки**

**(7-11 лет), (12-18 лет)**

"Утверждаю"



Директор  
ОВД11 Дети 7-14 лет *Питание* *Огородников С.А.*

## Меню

понедельник

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<b>Завтрак</b>															
Омлет с зеленым горошком 200		269,05	200шт.	13,66	17,72	6,92	241,79	0,14	0,80	262,03	1,77	153,84	269,76	29,28	2,40
Масло сливочное 20		79	20шт.	0,20	14,50	0,28	132,42	0,00		90,00	0,20	4,80	6,00	0,10	0,20
Кофейный напиток с молоком 180		465	180	2,90	2,25	14,66	90,48	0,05	0,90	19,80	0,11	113,91	93,76	18,96	0,22
Хлеб пшеничный 50г		13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Фрукты свежие		82	200шт.	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	20,00	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	1,20
Итого за Завтрак		650		21,36	35,67	66,06	670,69	0,45	21,70	381,83	2,58	367,05	456,02	86,84	5,82

<b>Обед</b>															
Салат из свеклы отварной с растительным маслом 60		26	60	0,86	3,65	5,07	56,62	0,02	5,76	1,15	1,61	21,31	24,84	12,67	0,81
Суп из овощей со сметаной 200		117	200	1,74	6,22	9,20	99,75	0,06	16,44	18,11	1,87	38,70	46,89	19,76	0,68
Фрикадельки нежные паровые 90			90шт.	18,90	11,30		177,26	3,78			2,20	18,00	180,10	27,00	0,54
Каша гречневая рассыпчатая 150		202	150	5,46	5,25	30,23	190,03	0,24		27,00	0,06	41,39	135,90	91,28	3,64
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	117,20	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано-пшеничный 40		13,5	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Итого за Обед		770		33,98	27,26	106,13	805,79	4,49	22,20	151,20	6,96	248,31	528,52	207,94	9,21

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	55,34	62,93	172,19	1 476,47
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	45,425								
Обед	54,575	4,94	43,90	533,03	9,54	615,36	984,55	294,78	15,03

Зав. производством \_\_\_\_\_ Козлова О. Ю.

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

\*Утверждаю



Директор

ОВД11 Дети 7-11 лет

# Меню

вторник 1

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Завтрак</b>														
Суп молочный с макаронными изделиями 230	140	230	6,69	5,88	22,65	170,25	0,10	1,61	45,77	0,18	205,36	161,80	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
Чай с молоком 200	460	200	1,70	1,25	12,42	67,73	0,02	0,60	11,50	0,05	72,08	53,24	12,94	0,90
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Итого за Завтрак		500	17,55	12,57	59,67	421,98	0,33	2,21	93,07	0,37	539,94	387,34	69,93	3,35

<b>Обед</b>														
Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом 60	18	60	0,51	3,69	1,79	42,42	0,02	10,07	14,24	1,76	10,65	18,20	9,79	0,43
Суп картофельный с горохом 200	138	200	4,42	3,40	15,62	110,80	0,19	9,20	18,15	0,10	33,82	69,60	29,08	1,64
Котлеты из кур паровые 90	2,3	90шт.	13,98	9,77	8,24	176,73				0,88		0,04		
Макаронные изделия отварные 180 гр	256	180	6,20	6,48	44,18	259,87	0,10		36,45	0,08	24,37	55,67	10,51	0,84
Сок фруктовый 200мл.	501	200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано-пшеничный 40	13,5	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Итого за Обед		820	31,54	24,18	131,83	871,14	0,71	23,27	68,86	3,25	174,54	272,02	93,89	8,64

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	49,09	36,75	191,50	1 293,12
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины			Минералы				
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	32,633								
Обед	67,367	1,03	25,48	161,93	3,62	714,48	659,36	163,82	11,99

Зав.производством

Козлова О.Ю.

Диет. сестра

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 150	227	150	4,96	4,94	24,40	161,90	0,06	0,80	34,37	0,46	106,12	92,31	16,00	0,35
Масло сливочное 20	79	20шт.	0,20	14,50	0,28	132,42	0,00		90,00	0,20	4,80	6,00	0,10	0,20
Какао с молоком 180	462	180	3,23	2,64	13,84	92,02	0,04	0,90	19,87	0,10	115,25	95,41	22,90	0,60
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Фрукты свежие	82	200шт.	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	20,00	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	1,20
Итого за Завтрак		600	13,00	23,27	82,73	592,34	0,37	21,70	154,23	1,26	320,67	280,22	77,49	4,15
<b>Обед</b>														
Огурцы свежие 60	514	60шт.	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	6,00	6,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
Рассольник домашний со сметаной 200	95	200	2,05	6,30	12,28	114,08	0,07	21,05	16,50	1,89	35,98	57,76	24,40	0,85
Рагу из отварной птицы с овощами тушеное 240	2,31	240	14,19	15,74	43,61	372,89	0,25	44,78	0,04	4,03	52,34	241,88	79,44	3,19
Чай с вареньем 180/18	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	117,20	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано-пшеничный 40	13,5	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Итого за Обед		770	23,28	22,95	108,00	731,64	0,72	71,92	23,53	6,26	204,73	441,36	155,80	8,17

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
	36,27	46,22	190,72	1 323,98
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	44,739								
Обед	55,261	1,09	93,61	177,76	7,51	525,40	721,59	233,29	12,33

Зав.производством \_\_\_\_\_ Козлова О.Ю.  
 Диет. сестра \_\_\_\_\_ Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"



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

# Меню

четверг 1

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Завтрак</b>														
Суп молочный с рисом 230	54	230	6,06	5,87	21,68	163,77	0,08	1,61	45,77	0,21	199,75	171,54	31,98	0,36
Сыр порционный 20г	15	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 50г	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Итого за Завтрак		500	15,42	11,31	56,35	388,85	0,29	1,71	82,07	0,35	476,58	352,29	68,92	3,23
<b>Обед</b>														
Огурцы соленые 60	513	60 шт.	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	3,00	0,02	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36
Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200	95	200	1,66	6,16	10,50	104,02	0,04	14,68	24,31	1,91	46,81	44,34	20,57	0,91
Котлеты рыбные любительские 90	308	90шт.	13,98	5,75	6,02	131,77	0,13	1,75	72,89	1,28	68,93	232,34	48,25	1,63
Картофель отварной с луком 180	153	180	3,90	8,53	30,25	213,42	0,15	37,09	0,03	3,46	35,16	121,32	44,09	1,87
Сок фруктовый 200мл.	501	200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано-пшеничный 40	13,5	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Итого за Обед		820	26,45	21,34	109,79	737,07	0,74	60,51	97,27	7,13	270,40	540,89	165,81	10,50

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	41,88	32,65	166,14	1 125,92
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	34,536								
Обед	65,464	1,02	62,22	179,34	7,48	746,98	893,18	234,73	13,73

Зав.производством \_\_\_\_\_ Козлова О.Ю.

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



"Утверждаю"



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

# Меню

пятница 1

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<b>Завтрак</b>															
Каша ячневая вязкая 150		220	150	5,58	5,14	25,94	172,39	0,13	0,83	35,03	0,62	130,88	188,57	28,64	0,71
Масло сливочное 20		79	20шт.	0,20	14,50	0,28	132,42	0,00		90,00	0,20	4,80	6,00	0,10	0,20
Кофейный напиток с молоком 180		465	180	2,90	2,25	14,66	90,48	0,05	0,90	19,80	0,11	113,91	93,76	18,96	0,22
Хлеб пшеничный 50г		13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Фрукты свежие		82	200шт.	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	20,00	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	1,20
Итого за Завтрак			600	13,28	23,09	85,08	601,29	0,44	21,73	154,83	1,42	344,09	374,83	86,20	4,12

<b>Обед</b>															
Морковь отварная с растительным маслом 60		612	60	0,80	2,96	4,22	46,70	0,04	3,06		1,68	16,52	33,72	23,26	0,43
Суп картофельный с макаронными изделиями 200		116	200	2,22	2,34	16,74	96,89	0,07	13,20	0,01	0,94	24,23	50,77	20,92	0,80
Печень говяжья по-строгановски 90г		356	90	15,48	14,14	5,59	211,54	0,01	0,08	29,68	3,25	24,99	273,67	16,83	5,84
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 свежих яблок 180		486	180	0,07	0,07	10,76	43,99	0,01	1,80	0,90	0,04	10,84	1,99	3,35	0,14
Хлеб пшеничный 50г		13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано-пшеничный 40		13,5	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Итого за Обед			770	28,85	25,79	116,75	814,48	0,54	18,14	60,97	6,28	175,69	557,67	127,98	10,70

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
	42,13	48,88	201,83	1 415,77
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	42,471								
Обед	57,529	0,98	39,86	215,79	7,70	519,78	932,50	214,18	14,82

Зав. производством \_\_\_\_\_ Козлова О.Ю.

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

"Утверждаю"



Директор \_\_\_\_\_ Огородников С.А.  
**ОВД11 Дети 7/11лет**

# Меню

понедельник 2

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<b>Завтрак</b>															
Каша пшеничная молочная жидкая 150г		230,02	150	4,22	4,61	18,96	134,25	0,13	0,68	31,50	0,44	87,07	113,75	10,18	0,99
Фрукты свежие		82	200шт.	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	20,00	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	1,20
Сыр порционный 20г		15	20шт.	5,36	5,04		66,80	0,00		35,80	0,04	200,00	108,00	10,00	0,22
Чай с молоком 180		460	180	1,53	1,13	11,18	60,96	0,02	0,54	10,35	0,05	64,87	47,92	11,65	0,81
Хлеб пшеничный 50г		13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Итого за Завтрак			600	15,71	11,98	74,33	468,01	0,41	21,22	87,65	1,02	446,44	356,17	70,33	6,02

<b>Обед</b>															
Салат картофельный с растительным маслом 60г		35	60	1,15	3,22	9,05	69,78	0,05	11,10	0,01	1,33	8,94	35,21	13,06	0,54
Суп гороховый со сметаной 200		127	200	6,69	4,65	18,20	141,45	0,28	4,85	16,26	0,98	38,92	87,64	33,64	2,25
Котлета мясная сочная в панировке 90		347	90шт.	18,90	11,30		177,26	3,78			2,20	18,00	180,10	27,00	0,54
Овощи тушеные		340	180	3,22	10,30	11,73	152,48	0,09	37,80	22,30	4,02	66,29	77,49	37,53	1,08
Чай с вареньем 180/18		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	117,20	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано-пшеничный 40		13,5	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Итого за Обед			800	36,58	30,30	89,95	778,86	4,57	53,84	39,56	8,80	238,37	504,16	154,79	8,24

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс. предел	52,29	42,28	164,28	1 246,86
Мин. предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	37,535								
Обед	62,465	4,98	75,06	127,21	9,83	684,80	860,33	225,12	13,26

Зав. производством \_\_\_\_\_ Козлова О.Ю.

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

"Утверждаю"

Директор  
ОВД11

Дети 7-11 лет

Огородников С.А.

# Меню

вторник

2

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Завтрак</b>														
Суп молочный с пшеном 230	121	230	5,68	4,80	19,88	145,45	0,16	1,15	33,85	0,14	150,27	146,95	32,71	0,63
Масло сливочное 20	79	20шт.	0,20	14,50	0,28	132,42	0,00		90,00	0,20	4,80	6,00	0,10	0,20
Кофейный напиток с молоком 200мл	721	200	3,45	2,50	17,95	108,10	0,06	1,00	22,00	0,15	123,10	119,00	26,20	0,36
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Итого за Завтрак		500	13,13	22,20	62,71	503,17	0,43	2,15	145,85	0,59	340,67	336,45	79,51	2,99

<b>Обед</b>														
Икра кабачковая 60	500	60	0,60	4,20	4,20	57,00	0,02		16,80	1,26	24,60	22,20	9,00	0,42
Суп картофельный с рыбными фрикадельками 200/28 гр	124	228	7,43	2,79	15,07	115,08	1,18	17,74	9,69	0,97	34,61	115,60	33,70	1,17
Котлеты из кур паровые 90	2,3	90шт.	13,98	9,77	8,24	176,73				0,88		0,04		
Рагу из овощей 150	342	150	2,88	6,37	15,33	130,22	0,09	31,17	12,94	2,43	43,59	76,01	34,69	1,10
Сок фруктовый 200мл	501	200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,20	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	120,18	0,26			0,20	43,80	75,00	24,00	1,70
Итого за Обед		836	32,65	24,19	113,04	800,41	1,76	52,91	39,45	6,04	223,10	367,35	129,89	8,99

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	45,78	46,39	175,74	1 303,58
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	38,599								
Обед	61,401	2,21	55,06	185,30	6,63	563,77	703,79	209,41	11,98

Зав.производством

Козлова О.Ю.

Диет. сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна





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

# Меню

среда 2

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Завтрак</b>														
Каша ячневая вязкая 150	220	150	5,58	5,14	29,64	187,19	0,13	0,83	35,03	0,62	130,96	188,57	28,64	0,72
Сыр порционный 20г	15	20шт.	5,36	5,04		66,80	0,00		35,80	0,04	200,00	108,00	10,00	0,22
Чай с сахаром 180г	11,2	180	0,18		9,06	36,97	0,00	0,09	0,45		12,51	7,42	5,71	0,77
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Фрукты свежие	82	200шт.	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	20,00	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	1,20
Итого за Завтрак		600	15,72	11,38	82,90	496,96	0,40	20,92	81,28	1,15	437,97	390,49	82,85	4,70

<b>Обед</b>														
Огурцы солёные 60 гр	801,02	60	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	3,00	0,02	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36
Суп из овощей со сметаной 200	117	200	1,59	5,02	9,00	87,58	0,05	16,42	8,50	1,85	33,56	43,34	19,29	0,67
Котлета мясная сочная в панировке 90	347	90шт.	18,90	11,30		177,26	3,78			2,20	18,00	180,10	27,00	0,54
Макаронные изделия отварные 150 гр	256	150	5,17	5,37	36,81	216,23	0,09		30,15	0,07	20,36	46,38	8,77	0,70
Кисель 180г	700	180			40,23	160,92					0,30			0,05
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано-пшеничный 40	13,5	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Итого за Обед		770	32,58	22,59	128,07	845,85	4,31	19,42	38,67	4,40	177,72	398,72	99,95	5,25

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	48,30	33,97	210,97	1 342,81
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	37,009								
Обед	62,991	4,71	40,34	119,95	5,56	615,68	789,21	182,80	9,95

Зав.производством \_\_\_\_\_ Козлова О.Ю.

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

"Утверждаю"

Директор  
ОВД11 Дети 7-11 лет

# Меню

четверг 2

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	215,86	0,09	1,06	45,82	0,62	141,49	123,08	21,33	0,47	
Яйцо варёное	267	40шт.	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	132,42	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	147,94	0,04	1,00	22,12	0,11	125,52	116,20	31,00	1,04	
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80	
Итого за Завтрак		510	19,59	29,28	83,51	675,94	0,37	2,06	262,98	1,27	356,31	395,78	77,73	4,51	

<b>Обед</b>															
Салат из свеклы отварной с растительным маслом 60гр.	26	60	0,86	3,65	5,07	56,62	0,02	5,76	1,15	1,61	21,31	24,84	12,67	0,81	
Суп картофельный с крупой 200	115	200	1,94	2,50	13,62	84,73	0,07	13,20	0,01	1,00	24,87	56,93	24,80	0,85	
Котлета рыбная паровая	242	100шт.	18,37	8,25	9,66	186,37	3,44	0,16	23,02	2,29	60,38	206,92	34,11	1,25	
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	
Сок фруктовый 200мл.	501	200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,20	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	120,18	0,26			0,20	43,80	75,00	24,00	1,70	
Итого за Обед		820	32,77	20,90	136,99	867,13	4,07	23,12	54,58	5,54	234,28	525,21	151,21	9,77	

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	52,36	50,18	220,50	1 543,07
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	43,805								
Обед	56,195	4,43	25,18	317,56	6,81	590,59	921,00	228,94	14,28

Зав.производством \_\_\_\_\_ Козлова О.Ю.

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

"Утверждаю"

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

# Меню

пятница 2

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Завтрак</b>														
Каша рисовая молочная жидкая 150г	234	150	4,29	5,16	24,15	160,19	0,05	0,89	36,35	0,16	113,72	114,98	24,41	0,36
Сыр порционный 20г	15	20шт.	5,36	5,04		66,80	0,00		35,80	0,04	200,00	108,00	10,00	0,22
Чай с сахаром 180г	11,2	180	0,18		9,06	36,97	0,00	0,09	0,45		12,51	7,42	5,71	0,77
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Фрукты свежие	82	200шт.	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	20,00	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	1,20
Итого за Завтрак		600	14,43	11,40	77,41	469,96	0,32	20,98	82,60	0,70	420,73	316,90	78,62	4,34

<b>Обед</b>														
Капуста маринованная с маслом 60г		60	1,02	5,99	2,70	68,83	0,01	18,00	0,05	2,70	28,80	18,72	9,60	0,36
Рассольник Ленинградский со сметаной 200	100	200	1,98	6,30	14,00	120,68	0,06	13,45	16,02	1,88	30,00	56,34	23,43	0,78
Картофель тушёный с куриным фаршем		245	16,42	13,14	30,69	306,70	0,16	37,30	0,04	2,29	23,18	114,64	46,32	1,75
Чай с лимоном 180	459	180	0,37	0,01	13,62	56,01	0,00	2,61	0,58	0,01	15,35	8,81	6,52	0,85
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано-пшеничный 40	13,5	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Итого за Обед		775	26,23	26,28	102,01	749,54	0,61	71,36	16,68	7,10	189,03	313,01	122,36	6,68

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс. предел	40,66	37,68	179,42	1 219,50
Мин. предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	38,537								
Обед	61,463	0,94	92,33	99,27	7,80	609,75	629,91	200,98	11,02

Зав. производством \_\_\_\_\_ Козлова О.Ю.

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



Директор  
ОБД18 Дети 12-18лет  
Огородников С.А.

# Меню

понедельник

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

## Завтрак

Омлет с зеленым горошком 200	269,05	200шт.	13,66	17,72	6,92	241,79	0,14	0,80	262,03	1,77	153,84	269,76	29,28	2,40
Масло сливочное 30	79	30шт.	0,30	21,75	0,42	198,63	0,00		135,00	0,30	7,20	9,00	0,15	0,30
Кофейный напиток с молоком 180	465	180	2,90	2,25	14,66	90,48	0,05	0,90	19,80	0,11	113,91	93,76	18,96	0,22
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Фрукты свежие	82	200шт.	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	20,00	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	1,20
Итого за Завтрак		660	21,46	42,92	66,20	736,90	0,45	21,70	426,83	2,68	369,45	459,02	86,89	5,92

## Обед

Салат из свеклы отварной с растительным маслом 100	26	100	1,44	6,09	8,45	94,36	0,03	9,60	1,92	2,68	36,44	41,40	21,18	1,35
Суп из овощей со сметаной 250	117	250	2,11	7,28	11,41	119,60	0,07	20,54	18,64	2,33	46,15	57,12	24,48	0,85
Фрикадельки нежные паровые		100шт.	21,00	12,00		191,96	4,20			2,20	20,00	200,10	30,00	0,60
Каша гречневая рассыпчатая 180	202	180	6,55	6,30	36,28	228,03	0,29		32,40	0,08	49,82	163,08	109,55	4,37
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	117,20	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	120,18	0,26			0,20	43,80	75,00	24,00	1,70
Итого за Обед		920	39,44	32,72	125,97	956,14	5,07	30,14	157,90	8,57	295,91	627,49	250,43	11,27

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	60,90	75,64	192,17	1 693,04
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
Завтрак	43,525	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед	56,475	5,52	51,84	584,73	11,25	665,36	1 086,51	337,31	17,19

Зав.производством \_\_\_\_\_ Козлова О.Ю.  
Диет. сестра \_\_\_\_\_ Черепанцева Ксения Алексеевна



Утверждаю

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

# Меню

вторник 1

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

## Завтрак

Суп молочный с макаронными изделиями 280	140	280	8,15	7,15	27,68	207,69	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
Чай с молоком 200	460	200	1,70	1,25	12,42	67,73	0,02	0,60	11,50	0,05	72,08	53,24	12,94	0,90
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Итого за Завтрак		550	19,01	13,84	64,70	459,42	0,35	2,56	103,02	0,41	584,57	422,48	75,69	3,45

## Обед

Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом 100	18	100	0,84	6,15	2,98	70,66	0,03	16,77	23,72	2,94	17,42	30,28	16,28	0,71
Суп картофельный с горохом 250	138	250	5,52	4,26	19,53	138,50	0,23	11,50	22,69	0,12	42,46	87,01	36,36	2,05
Котлеты из кур паровые	2,3	100	15,53	10,63	9,15	194,37				0,88		0,04		
Макаронные изделия отварные 200г		200	6,89	7,21	49,09	288,75	0,12		40,50	0,09	14,40	61,86	10,93	0,83
Сок фруктовый 200мл.	501	200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,20	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	120,18	0,26			0,20	43,80	75,00	24,00	1,70
Итого за Обед		960	36,54	29,30	150,95	1 013,66	0,87	32,27	86,93	4,52	194,56	332,68	116,07	9,89

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	55,55	43,14	215,65	1 473,08
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	31,188								
Обед	68,812	1,21	34,83	189,95	4,93	779,14	755,16	191,76	13,34

Зав.производством \_\_\_\_\_ Козлова О.Ю.

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>														
Каша манная молочная жидкая 200	227	200	6,62	6,58	32,54	215,86	0,09	1,06	45,82	0,62	141,49	123,08	21,33	0,47
Масло сливочное 30	79	30шт.	0,30	21,75	0,42	198,63	0,00		135,00	0,30	7,20	9,00	0,15	0,30
Какао с молоком 180	462	180	3,23	2,64	13,84	92,02	0,04	0,90	19,87	0,10	115,25	95,41	22,90	0,60
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Фрукты свежие	82	200шт.	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	20,00	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	1,20
Итого за Завтрак		660	14,75	32,17	91,00	712,51	0,39	21,96	210,69	1,51	358,44	313,99	82,87	4,37

<b>Обед</b>														
Огурцы свежие 100	514	100шт.	0,70	0,10	1,90	11,30	0,03	10,00	10,00	0,10	17,00	30,00	14,00	0,50
Рассольник домашний со сметаной 250	95	250	2,50	7,38	15,27	137,50	0,08	26,30	16,62	2,35	42,83	70,71	30,30	1,06
Рагу из отварной птицы с овощами тушеное 280	2,31	280	16,56	18,42	50,92	435,68	0,29	52,24	0,05	4,72	67,70	282,26	93,10	3,78
Чай с вареньем 180/18	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	117,20	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	120,18	0,26			0,20	43,80	75,00	24,00	1,70
Итого за Обед		920	27,70	26,96	127,25	862,44	0,87	88,63	27,66	7,52	248,35	531,69	188,96	9,73

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс. предел	42,45	59,13	218,25	1 574,95
Мин. предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	45,24								
Обед	54,76	1,27	110,59	238,35	9,03	606,78	845,68	271,83	14,10

Зав. производством \_\_\_\_\_ Козлова О.Ю.

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

"Утверждаю"

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

Меню

четверг

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Завтрак</b>														
Суп молочный с рисом 280	54	280	7,39	7,14	26,43	199,54	0,10	1,96	55,72	0,26	243,22	208,89	38,95	0,43
Сыр порционный 20г	15	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 50г	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Итого за Завтрак		550	16,75	12,58	61,10	424,62	0,30	2,06	92,02	0,39	520,05	389,64	75,89	3,30

<b>Обед</b>														
Огурцы соленые 100	513	100шт.	0,80	0,10	1,70	10,90	0,02	5,00	0,03	0,10	23,00	24,00	14,00	0,60
Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250	95	250	2,01	7,20	13,05	125,00	0,05	18,37	26,39	2,37	56,21	53,98	25,53	1,13
Котлеты рыбные любительские 100	325	100шт.	13,18	5,10	6,51	124,68	0,13	1,90	28,47	1,74	65,86	217,32	51,67	1,32
Картофель отварной с луком 180	153	180	3,90	8,53	30,25	213,42	0,15	37,09	0,03	3,46	35,16	121,32	44,09	1,87
Сок фруктовый 200мл.	501	200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,20	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	120,18	0,26			0,20	43,80	75,00	24,00	1,70
Итого за Обед		940	27,65	21,99	121,71	795,38	0,84	66,36	54,94	8,17	300,52	570,12	187,79	11,22

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	44,40	34,57	182,81	1 220,00
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	34,805								
Обед	65,195	1,15	68,42	146,96	8,56	820,58	959,76	263,68	14,52

Зав.производством \_\_\_\_\_ Козлова О.Ю.

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

\*Утверждаю\*

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

# Меню

пятница

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Завтрак</b>														
Каша ячневая молочная вязкая 200	220	200	7,44	6,86	39,59	249,85	0,17	1,10	46,70	0,82	174,61	251,42	38,19	0,96
Масло сливочное 30	79	30шт.	0,30	21,75	0,42	198,63	0,00		135,00	0,30	7,20	9,00	0,15	0,30
Кофейный напиток с молоком 180	465	180	2,90	2,25	14,66	90,48	0,05	0,90	19,80	0,11	113,91	93,76	18,96	0,22
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Фрукты свежие	82	200шт.	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	20,00	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	1,20
Итого за Завтрак		660	15,24	32,06	98,87	744,96	0,48	22,00	211,50	1,73	390,22	440,68	95,79	4,47

<b>Обед</b>														
Морковь отварная с растительным маслом 100г	612	100	1,33	4,90	7,04	77,53	0,06	5,10		2,79	27,54	56,20	38,76	0,71
Суп картофельный с макаронными изделиями 250	116	250	2,77	2,93	20,92	121,12	0,09	16,50	0,02	1,17	30,29	63,46	26,16	1,00
Печень говяжья по-строгановски 100	356	100	17,25	16,17	6,36	240,02	0,01	0,10	36,50	3,63	29,92	305,34	18,90	6,49
Рис отварной 180	385	180	4,62	6,52	46,12	261,64	0,05		36,45	0,18	8,97	99,63	32,55	0,68
Компот из свежих яблок 180	486	180	0,07	0,07	10,76	43,99	0,01	1,80	0,90	0,04	10,84	1,99	3,35	0,14
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,20	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	120,18	0,26			0,20	43,80	75,00	24,00	1,70
Итого за Обед		920	33,80	31,65	140,41	981,67	0,68	23,50	73,87	8,09	213,86	666,11	164,22	12,52

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	49,04	63,71	239,28	1 726,64
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
Завтрак	43,145	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед	56,855	1,16	45,50	285,37	9,82	604,08	1 106,80	260,01	17,00

Зав.производством \_\_\_\_\_ Козлова О.Ю.

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



"Утверждаю"

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

# Меню

понедельник

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<b>Завтрак</b>															
Каша пшеничная молочная вязкая 200		230	200	5,63	6,20	25,30	179,50	0,17	0,90	42,30	0,59	116,36	151,50	13,60	1,32
Фрукты свежие		82	200шт.	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	20,00	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	1,20
Сыр порционный 20г		15	20шт.	5,36	5,04		66,80	0,00		35,80	0,04	200,00	108,00	10,00	0,22
Чай с молоком 180		460	180	1,53	1,13	11,18	60,96	0,02	0,54	10,35	0,05	64,87	47,92	11,65	0,81
Хлеб пшеничный 50г		13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Итого за Завтрак		650		17,12	13,57	80,68	513,26	0,45	21,44	98,45	1,17	475,73	393,92	73,74	5,35

<b>Обед</b>															
Салат картофельный с растительным маслом 100г		35	100	1,92	5,37	15,09	116,31	0,08	18,50	0,02	2,21	14,77	58,68	21,77	0,90
Суп гороховый со сметаной 250		127	250	8,30	5,32	22,67	171,72	0,35	6,05	16,32	1,21	46,50	108,05	41,85	2,81
Котлета мясная сочная в панировке		347	100	21,00	12,99		200,95	4,20			2,64	20,00	200,12	30,00	0,60
Овощи тушеные		340	180	3,22	10,30	11,73	152,48	0,09	37,80	22,30	4,02	66,29	77,49	37,53	1,08
Чай с вареньем 180/18		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	117,20	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	120,18	0,26			0,20	43,80	75,00	24,00	1,70
Итого за Обед		920		42,38	35,03	108,65	919,40	5,18	62,44	39,63	10,43	268,38	593,06	182,70	9,78

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	59,49	48,60	189,33	1 432,66
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	35,825								
Обед	64,175	5,63	83,88	138,08	11,60	744,11	986,98	256,44	15,13

Зав.производством \_\_\_\_\_ Козлова О.Ю.

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

"Утверждаю"

Директор

Огородников С.А.

ОВД18 Дети 12-18 лет

# Меню

вторник 2

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Завтрак</b>														
Суп молочный с творогом 270	121	270	6,66	5,62	23,33	170,55	0,19	1,35	39,60	0,17	176,57	172,49	38,41	0,74
Масло сливочное 30г	79	30шт.	0,30	21,75	0,42	198,63	0,00		135,00	0,30	7,20	9,00	0,15	0,30
Кофейный напиток с молоком 200мл	721	200	3,45	2,50	17,95	108,10	0,06	1,00	22,00	0,15	123,10	119,00	26,20	0,36
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Итого за Завтрак		550	14,21	30,27	66,30	594,48	0,46	2,35	196,60	0,71	369,37	364,99	85,26	3,20

<b>Обед</b>														
Икра кабачковая 100	500	100	1,00	7,00	7,00	95,00	0,03		28,00	2,10	41,00	37,00	15,00	0,70
Суп картофельный с рыбными фрикадельками 250/35 гр	124	285	9,28	3,48	18,84	143,85	1,48	22,17	12,12	1,21	43,37	144,51	42,15	1,47
Котлеты из кур паровые	2,3	100	15,53	10,63	9,15	194,37				0,88		0,04		
Рагу из овощей 180	342	180	3,46	7,65	18,39	156,26	0,11	37,40	15,53	2,92	52,31	91,21	41,63	1,32
Сок фруктовый 200мл.	501	200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,20	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	120,18	0,26			0,20	43,80	75,00	24,00	1,70
Итого за Обед		975	37,04	29,82	123,58	910,86	2,11	63,57	55,67	7,61	256,98	426,26	151,28	9,78

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	51,25	60,09	189,89	1 505,34
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	39,491								
Обед	60,509	2,56	65,92	252,27	8,32	626,35	791,26	236,54	12,99

Зав. производством

Козлова О.Ю.

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>														
Каша ячневая молочная вязкая 200	220	200	7,44	6,86	39,59	249,85	0,17	1,10	46,70	0,82	174,61	251,42	38,19	0,96
Сыр порционный 20г	15	20шт.	5,36	5,04		66,80	0,00		35,80	0,04	200,00	108,00	10,00	0,22
Чай с сахаром 180г	11,2	180	0,18		9,06	36,97	0,00	0,09	0,45		12,51	7,42	5,71	0,77
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Фрукты свежие	82	200шт.	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	20,00	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	1,20
Итого за Завтрак		650	17,58	13,10	92,85	559,52	0,44	21,19	92,95	1,36	481,62	453,34	92,40	4,94

<b>Обед</b>														
Огурцы солёные 100г	800	100	0,80	0,10	1,70	10,90	0,02	5,00	0,03	0,10	23,00	24,00	14,00	0,60
Суп из овощей со сметаной 250	117	250	2,11	7,28	11,42	119,66	0,07	20,56	18,63	2,33	46,25	57,18	24,51	0,85
Котлета мясная сочная в панировке	347	100	21,00	12,99		200,95	4,20			2,64	20,00	200,12	30,00	0,60
Макаронные изделия отварные 180 гр	256	180	6,20	6,48	44,18	259,87	0,10		36,45	0,08	24,37	55,67	10,51	0,84
Кисель 180г	700	180			40,23	160,92					0,30			0,05
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,20	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	120,18	0,26			0,20	43,80	75,00	24,00	1,70
Итого за Обед		920	37,87	27,92	146,73	989,68	4,86	25,56	55,11	5,45	220,22	476,47	123,53	6,44

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	55,45	41,02	239,58	1 549,30
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
Завтрак	36,121	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед	63,879	5,30	46,75	148,06	6,80	701,84	929,81	215,92	11,38

Зав.производством

Козлова О.Ю.

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	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Завтрак</b>														
Каша манная молочная жидкая 250	227	250	8,27	8,27	40,72	270,36	0,11	1,33	57,50	0,77	172,28	153,87	26,39	0,55
Яйцо вареное	267	40шт.	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	132,42	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	147,94	0,04	1,00	22,12	0,11	125,52	116,20	31,00	1,04
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Итого за Завтрак		560	21,24	30,97	91,70	730,44	0,39	2,33	274,66	1,42	387,10	426,57	82,79	4,59

<b>Обед</b>														
Салат из свеклы отварной с растительным маслом 100	26	100	1,44	6,09	8,45	94,36	0,03	9,60	1,92	2,68	36,44	41,40	21,18	1,35
Суп картофельный с крупой 250	115	250	2,42	3,13	17,02	105,92	0,09	16,50	0,02	1,25	31,09	71,16	31,01	1,06
Котлета рыбная паровая	242	100шт.	18,37	8,25	9,66	186,37	3,44	0,16	23,02	2,29	60,38	206,92	34,11	1,25
Рис отварной 180	385	180	4,62	6,52	46,12	261,64	0,05		36,45	0,18	8,97	99,63	32,55	0,68
Сок фруктовый 200мл.	501	200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,20	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	120,18	0,26			0,20	43,80	75,00	24,00	1,70
Итого за Обед		940	34,60	25,05	151,46	969,67	4,11	30,26	61,43	6,90	257,18	572,61	171,34	10,64

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	55,84	56,01	243,15	1 700,10
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	42,964								
Обед	57,036	4,49	32,58	336,09	8,32	644,27	999,18	254,13	15,23

Зав.производством \_\_\_\_\_

Козлова О.Ю.

Диет. сестра \_\_\_\_\_

Черепанцева Ксения Алексеевна



"Утверждаю"

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

# Меню

пятница

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Завтрак</b>														
Каша рисовая молочная жидкая 200г	234	200	5,72	6,88	32,20	213,58	0,07	1,18	48,46	0,21	151,62	153,30	32,55	0,48
Сыр порционный 20г	15	20шт.	5,36	5,04		66,80	0,00		35,80	0,04	200,00	108,00	10,00	0,22
Чай с сахаром 180г	11,2	180	0,18		9,06	36,97	0,00	0,09	0,45		12,51	7,42	5,71	0,77
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Фрукты свежие	82	200шт.	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	20,00	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	1,20
Итого за Завтрак		650	15,86	13,12	85,46	523,36	0,34	21,27	94,71	0,75	458,63	355,22	86,76	4,46

<b>Обед</b>														
Капуста маринованная с маслом 100гр		100	1,70	9,99	4,50	114,71	0,02	30,00	0,08	4,50	48,00	31,20	16,00	0,60
Рассольник Ленинградский со сметаной 250	100	250	2,42	7,38	17,45	145,91	0,08	16,79	16,02	2,34	35,19	68,98	27,73	1,03
Картофель тушёный с куриным фаршем		245	16,42	13,14	30,69	306,70	0,16	37,30	0,04	2,29	23,18	114,64	46,32	1,75
Чай с лимоном 180	459	180	0,37	0,01	13,62	56,01	0,00	2,61	0,58	0,01	15,35	8,81	6,52	0,85
Хлеб пшеничный 50г	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,20	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	120,18	0,26			0,20	43,80	75,00	24,00	1,70
Итого за Обед		855	28,67	31,58	115,46	860,71	0,72	86,70	16,71	9,43	228,01	363,13	141,06	7,74

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	44,53	44,70	200,92	1 384,07
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	37,813								
Обед	62,187	1,06	107,97	111,42	10,18	686,65	718,35	227,82	12,20

Зав.производством \_\_\_\_\_ Козлова О.Ю.

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