

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

«30» августа 2024 г.



Утверждаю:

Директор ООО «Школьное  
питание»

С.А Огородников

«30» августа 2024 г.



### Примерное десяти дневное меню

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

**(7-11 лет), (12-18 лет)**

Утверждаю

Директор  
ОВД11 Детей 7-11 лет

# Меню

понедельник

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Завтрак</b>														
Каша геркулесовая вязкая 150	212	150	6,87	11,29	29,50	247,08	0,18	0,83	63,15	0,71	123,22	185,49	54,74	1,32
Кофейный напиток 180	464	180	1,55	1,13	12,55	66,50	0,03	0,45	9,90	0,07	61,94	53,26	13,11	0,17
Бутерброд с маслом 30/20	1	50	2,48	14,74	15,04	202,74	0,13		90,00	0,26	42,30	44,70	12,40	1,28
Фрукты свежие 140г	82	140шт.	0,56	0,56	13,72	62,16	0,04	14,00	7,00	0,28	22,40	15,40	12,60	0,84
Итого за Завтрак		520	11,45	27,72	70,80	578,48	0,38	15,28	170,05	1,31	249,85	298,86	92,85	3,62

<b>Обед</b>														
Салат из свежих огурцов, капусты с растительным маслом 60	8,6	60	0,75	2,29	1,99	31,54	0,02	16,69	3,75	1,03	19,79	18,08	8,93	0,33
Суп крестьянский с крупой 200	174	200	2,10	4,24	11,14	91,15	0,04	19,05	16,96	1,01	33,25	58,96	17,13	0,62
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
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
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 50	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		790	34,29	23,91	107,28	781,53	4,48	35,74	164,32	5,63	245,47	536,75	203,87	8,73

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	45,75	51,63	178,08	1 360,01
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	42,535								
Обед	57,465	4,86	51,02	334,37	6,94	495,32	835,61	296,72	12,35

Зав. производством

*Козлова*

Козлова О.Ю.

Диет. сестра

*Черепанцева*

Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"

Директор

Огородников С.А.

# Меню

понедельник

ОВД11 Дети 7-11лет

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Обед</b>														
Салат из свежих огурцов, капусты с растительным маслом 60	8,6	60	0,75	2,29	1,99	31,54	0,02	16,69	3,75	1,03	19,79	18,08	8,93	0,33
яйцо*		40	5,00	4,60	0,28	62,52	0,03		105,04	0,24	22,00	86,00	4,80	1,00
Суп крестьянский с крупой 200	174	200	2,10	4,24	11,14	91,15	0,04	19,05	16,96	1,01	33,25	58,96	17,13	0,62
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
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 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 50	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		830	39,29	28,51	107,56	844,05	4,51	35,74	269,36	5,87	267,47	622,75	208,67	9,73

<b>Полдник</b>														
Фрукты свежие 140г	82	140шт.	0,56	0,56	13,72	62,16	0,04	14,00	7,00	0,28	22,40	15,40	12,60	0,84
Бутерброды с повидлом	95	60шт.	1,69	4,21	32,92	176,29	0,02		22,50	0,39	9,90	17,65	5,08	0,75
Какао с сахаром 200	1 030	200	1,21	0,88	21,40	98,30	0,01		0,15	0,02	6,80	32,75	21,25	1,16
Итого за Полдник		400	3,46	5,64	68,04	336,74	0,07	14,00	29,65	0,69	39,10	65,80	38,93	2,75

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	42,75	34,15	175,59	1 180,79
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед	71,482								
Полдник	28,518	4,58	49,74	299,01	6,55	306,57	688,55	247,60	12,48

Зав. производством

*Козлова О.Ю.*

Козлова О.Ю.

Диет. сестра

*Черепанцева К.А.*

Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"

Директор

Огородников С.А.

# Меню

вторник

ОВД11 Дети 7-11 лет

Наименование блюда      Рецепт/ура      Выход      Белки      Жиры      Углеводы      Калорийность      В1      С      А      Е      Кальций      Фосфор      Магний      Железо

## Завтрак

Суп молочный с геркулесом 230	121	230	5,26	5,01	16,84	133,47	0,11	1,15	33,40	0,35	152,45	149,31	35,24	0,63
Бутерброд с маслом 30/20	1	50	2,48	14,74	15,04	202,74	0,13		90,00	0,26	42,30	44,70	12,40	1,28
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
Итого за Завтрак		500	14,80	26,04	44,30	470,74	0,26	1,75	170,70	0,70	466,83	355,25	70,58	3,03

## Обед

Сок яблочный	11,24	200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Винегрет овощной 60г	71	60	0,93	6,10	4,64	77,19	0,03	4,95	2,62	2,70	12,81	27,21	11,43	0,47
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 200гр.	104	200	1,71	5,10	7,51	82,80	0,04	20,45	40,96	0,19	46,57	41,37	18,10	0,65
Котлеты из кур паровые 90	2,3	90шт.	13,98	9,77	8,24	176,73				0,88		0,04		
Макаронные изделия отварные 150	256	150	5,17	5,37	36,81	216,23	0,09		30,15	0,07	20,36	46,38	8,77	0,70
Хлеб ржано- пшеничный 30 г	13,5	30	1,98	0,33	12,30	60,09	0,13			0,10	21,90	37,50	12,00	0,85
Хлеб пшеничный 50	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 Обед		780	27,56	27,07	115,10	814,25	0,52	29,40	73,75	4,23	178,14	231,00	78,80	7,26

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	42,36	53,11	159,40	1 284,99
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	36,634								
Обед	63,366	0,78	31,15	244,45	4,93	644,97	586,25	149,38	10,29

Зав. производством Козлова Козлова О.Ю.

Диет. сестра Черепанцева Черепанцева Ксения Алексеевна



"Утверждаю"

Директор

Огородников С.А.

ОВД11 Дети 7-11лет

# Меню

## вторник

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<b>Обед</b>															
Сок яблочный	11,24	200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
Винегрет овощной 60г	71	60	0,93	6,10	4,64	77,19	0,03	4,95	2,62	2,70	12,81	27,21	11,43	0,47	
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 200гр.	104	200	1,71	5,10	7,51	82,80	0,04	20,45	40,96	0,19	46,57	41,37	18,10	0,65	
Котлеты из кур паровые 90	2,3	90шт.	13,98	9,77	8,24	176,73				0,88		0,04			
Макаронные изделия отварные 150	256	150	5,17	5,37	36,81	216,23	0,09		30,15	0,07	20,36	46,38	8,77	0,70	
Хлеб ржано- пшеничный 30 г	13,5	30	1,98	0,33	12,30	60,09	0,13			0,10	21,90	37,50	12,00	0,85	
Хлеб пшеничный 50	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 Обед		780	27,56	27,07	115,10	814,25	0,52	29,40	73,75	4,23	178,14	231,00	78,80	7,26	

<b>Полдник</b>															
Чай с молоком 200	460	200	1,70	1,25	12,42	67,73	0,02	0,80	11,50	0,05	72,08	53,24	12,94	0,90	
Запеканка морковная с творогом 150	280	150шт.	13,85	8,67	29,33	250,81	0,11	5,09	67,66	1,92	168,29	230,93	56,71	1,26	
Варенье 20гр.	814	20			11,00	44,00	0,00		0,60	0,06	2,00	2,00	1,40	0,18	
Итого за Полдник		370	15,55	9,92	52,75	362,54	0,14	5,69	79,76	2,03	242,37	286,17	71,05	2,34	

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	43,12	36,99	167,85	1 176,79
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед	69,192								
Полдник	30,808	0,65	35,09	153,51	6,25	420,51	517,17	149,85	9,61

Зав.производством

Козлова О.Ю.

Диет. сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна

Утверждаю

Директор ОВД11 Дети 7-11 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 150	227	150	4,98	4,95	24,43	162,16	0,06	0,80	34,48	0,46	106,72	92,76	16,07	0,35
Бутерброд с маслом 30/20	1	50	2,48	14,74	15,04	202,74	0,13		90,00	0,26	42,30	44,70	12,40	1,28
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
Фрукты свежие 140г	82	140шт.	0,56	0,56	13,72	62,16	0,04	14,00	7,00	0,28	22,40	15,40	12,60	0,84
Итого за Завтрак		520	11,25	22,88	67,03	519,08	0,27	15,70	151,34	1,10	286,67	248,27	63,96	3,07

<b>Обед</b>														
Салат морковный с раст. маслом 60г	67,1	60	0,77	2,46	4,07	41,46	0,04	2,95		1,45	15,93	32,50	22,42	0,41
Суп гороховый со сметаной 200	127	200	6,54	3,45	18,00	129,23	0,28	4,82	6,66	0,95	33,76	84,04	33,16	2,24
Плов из отварной птицы 50/150	375	200	13,54	20,73	40,48	402,59	0,09	2,63	0,01	5,66	25,49	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	117,20	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		750	27,60	27,48	120,00	837,72	0,79	10,40	64,96	8,83	183,08	427,00	145,95	7,54

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	38,86	50,36	187,03	1 356,81
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	38,258								
Обед	61,742	1,07	26,10	216,30	9,93	469,75	675,28	209,91	10,61

Зав. производством Козлова Козлова О.Ю.

Диет. сестра Черепанцева Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"

Директор

Городников С.А.

# Меню

среда

ОВД11 Дети 7-11 лет



Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<b>Обед</b>															
Салат морковный с раст. маслом 60г	87,1	60	0,77	2,46	4,07	41,46	0,04	2,95		1,45	15,93	32,50	22,42	0,41	
Суп гороховый со сметаной 200	127	200	6,54	3,45	18,00	129,23	0,28	4,82	6,66	0,95	33,76	84,04	33,16	2,24	
Плов из отварной птицы 50/150	375	200	13,54	20,73	40,48	402,59	0,09	2,63	0,01	5,66	25,49	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	117,20	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		750	27,60	27,48	120,00	837,72	0,79	10,40	64,96	8,83	183,08	427,00	145,95	7,54	

<b>Полдник</b>															
Молоко кипяченое 200	469	200	6,00	5,00	9,40	106,60	0,08	2,00	44,00	0,20	240,00	180,00	28,00	0,20	
Фрукты свежие 140г	82	140шт.	0,56	0,56	13,72	62,16	0,04	14,00	7,00	0,28	22,40	15,40	12,60	0,84	
Кондитерское изделие 10		10	0,80	1,80	6,70	46,20	0,01		0,00	0,35	2,70	7,39	1,07	0,10	
Итого за Полдник		350	7,36	7,36	29,82	214,96	0,13	16,00	51,00	0,83	265,10	202,79	41,67	1,14	

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	34,96	34,84	149,82	1 052,68
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед	79,58								
Полдник	20,42	0,82	26,40	115,96	9,66	448,18	629,79	187,62	8,68

Зав. производством Козлова О.Ю. Козлова О.Ю.

Диет. сестра Черепанцева Ксения Алексеевна Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"



Директор Огородников С.А.  
 ОВД11 Дети 7-11 лет "Школа №111"

Меню

четверг

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Завтрак</b>														
Суп молочный с макаронными изделиями 200	140	200	5,82	5,11	19,73	148,18	0,08	1,40	39,80	0,16	178,51	140,52	23,03	0,38
Масло сливочное 20 гр.	79	20шт.	0,20	14,50	0,28	132,42	0,00		90,00	0,20	4,80	6,00	0,10	0,20
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 50гр.	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Яйцо варёное.	267	40 шт.	5,00	4,60	0,28	62,52	0,03		105,04	0,24	22,00	86,00	4,80	1,00
Итого за Завтрак		510	16,52	25,86	57,31	528,05	0,34	2,00	246,34	0,75	339,89	350,27	61,37	4,28

<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
Сок яблочный	11,24	200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
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
Котлеты рыбные 90	307	90шт.	13,58	4,59	15,86	159,06	2,35	0,23	9,90	1,12	78,48	164,16	30,10	0,99
Овощи тушеные 150г	340	150	2,58	7,69	9,63	118,03	0,07	31,48	11,97	3,30	51,67	62,06	30,92	0,89
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
Хлеб пшеничный 50	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 Обед		790	25,44	23,08	106,56	735,70	2,90	54,91	39,06	8,33	287,17	435,90	141,62	9,19

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	41,96	48,94	163,87	1 263,75
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	41,784								
Обед	58,216	3,24	56,91	285,40	9,08	627,05	786,16	202,99	13,47

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

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





\*Утверждаю

Директор Огородников С.А.

ОВД11 Дети 7-11 лет

## Меню

пятница

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Завтрак</b>														
Каша пшеничная молочная с сахаром 150гр.	5 714	150	6,79	5,72	32,08	206,93	0,26	0,75	33,38	0,13	101,10	156,00	41,64	1,11
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	70,32	0,12			0,06	37,50	38,70	12,30	1,08
Чай с лимоном 200/10/7	459	200	0,42	0,01	10,13	42,27	0,00	2,98	0,64	0,01	17,21	9,83	7,30	0,94
Фрукты свежие 140г	82	140шт.	0,56	0,56	13,72	62,16	0,04	14,00	7,00	0,28	22,40	15,40	12,60	0,84
Итого за Завтрак		540	15,40	11,57	70,69	448,48	0,43	17,73	76,82	0,52	378,21	327,93	83,85	4,18

<b>Обед</b>														
Салат из огурцов и помидор с растительным маслом 60г.	55,1	60	0,45	4,29	1,33	45,69	0,02	10,67	16,43	2,05	8,47	15,47	9,85	0,41
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
Фрикадельки нежные паровые 90		90шт.	18,90	11,30		177,26	3,78			2,20	18,00	180,10	27,00	0,54
Пюре из гороха 150	388	150	15,81	1,51	36,90	224,39	0,68		0,68		78,35	170,18	68,07	5,31
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 50	11,1	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	44,40	20,27	116,59	826,37	4,94	23,86	122,06	6,41	257,95	557,31	183,06	10,60

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	59,80	31,83	187,28	1 274,84
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины			Минералы				
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	35,179								
Обед	64,821	5,38	41,59	198,88	6,93	636,16	885,24	266,91	14,78

Зав.производством Козлова О.Ю.

Диет. сестра Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"

Директор

ОВД11 Дети 7-11 лет

Огородников С.А.

# Меню

пятница

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<b>Обед</b>															
Салат из огурцов и помидор с растительным маслом 60г.		55,1	60	0,45	4,29	1,33	45,69	0,02	10,67	16,43	2,05	8,47	15,47	9,85	0,41
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
Фрикадельки нежные паровые 90			90шт.	18,90	11,30		177,26	3,78			2,20	18,00	180,10	27,00	0,54
Пюре из гороха 150		388	150	15,81	1,51	36,90	224,39	0,68		0,68		78,35	170,18	68,07	5,31
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 50		11,1	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	44,40	20,27	116,59	828,37	4,94	23,86	122,06	6,41	257,95	557,31	183,06	10,60

<b>Полдник</b>															
Фрукты свежие 140г		82	140шт.	0,56	0,56	13,72	62,16	0,04	14,00	7,00	0,28	22,40	15,40	12,60	0,84
Чай с лимоном 200/10/7		459		0,42	0,01	10,13	42,27	0,00	2,98	0,64	0,01	17,21	9,83	7,30	0,94
Булочка школьная 50		428	50 шт.	4,04	1,66	32,59	161,48	0,07		5,27	0,71	10,92	37,17	7,09	0,53
Итого за Полдник			390	5,01	2,23	56,44	265,91	0,12	16,98	12,91	1,01	50,53	62,40	27,00	2,31

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	49,41	22,50	173,03	1 092,28
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед	75,655								
Полдник	24,345	5,06	40,84	134,97	7,42	308,48	619,71	210,06	12,91

Зав.производством

Козлова О.Ю.

Диет. сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна



"Утверждаю"

Директор

Огородников С.А.

ОВД11 Дети // 31 лет

# Меню

понедельник



Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<b>Завтрак</b>															
Суп молочный с рисом 200		54,18	200	5,27	5,10	18,86	142,41	0,07	1,40	39,80	0,18	173,52	149,10	27,78	0,31
Хлеб пшеничный 30 г		13,6	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,12			0,06	37,50	38,70	12,30	1,08
Сыр порционный 20гр.			20шт.	5,36	5,04		66,80	0,00		35,80	0,04	200,00	108,00	10,00	0,22
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
Фрукты свежие 140г		82	140шт.	0,56	0,56	13,72	62,16	0,04	14,00	7,00	0,28	22,40	15,40	12,60	0,84
Итого за Завтрак			570	16,70	13,58	61,18	433,71	0,27	16,30	102,47	0,66	548,66	406,61	85,57	3,05

<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
Уха с рисом 200		122	200	5,42	1,94	13,11	91,61	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	15,00	18,18	12,63	274,14	0,07	88,71	13,64	5,28	100,06	72,53	36,00	1,36
Чай с вареньем 200/20		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 пшеничный 50		11,1	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			770	29,18	24,14	90,23	694,91	0,65	102,77	23,76	7,42	271,40	359,54	142,50	7,14

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
45,88		37,72	151,41	1 128,62
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	38,428								
Обед	61,572	0,93	119,07	126,22	8,08	820,07	766,15	228,07	10,19

Зав. производством

*Козлова*

Козлова О.Ю.

Диет. сестра

*Черепанцева*

Черепанцева Ксения Алексеевна



"Утверждаю"

Директор

ОВД11 Дети 7-11 лет



Огородников С.А.

# Меню

## понедельник

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<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
Уха с рисом 200		122	200	5,42	1,94	13,11	91,61	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	15,00	18,18	12,63	274,14	0,07	88,71	13,64	5,28	100,06	72,53	36,00	1,36
Чай с вареньем 200/20		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 пшеничный 50		11,1	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			770	29,18	24,14	90,23	694,91	0,65	102,77	23,76	7,42	271,40	359,54	142,50	7,14

<b>Полдник</b>															
Фрукты свежие 140г		82	140шт.	0,56	0,56	13,72	62,16	0,04	14,00	7,00	0,28	22,40	15,40	12,60	0,84
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
Печенье 15		804	15	1,20	2,70	10,05	69,30	0,01		0,00	0,53	4,04	11,09	1,60	0,15
Итого за Полдник			355	5,73	6,46	49,59	279,40	0,10	15,00	29,12	0,92	151,96	142,69	45,20	2,03

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	34,91	30,60	139,81	974,31
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед	71,324								
Полдник	28,676	0,75	117,77	52,88	8,34	423,37	502,22	187,71	9,17

Зав.производством Козлова О.Ю.

Диет. сестра Черепанцева Ксения Алексеевна



"Утверждаю"

Директор

Огородников С.А.

ОВД11 Дети 7-11лет

Меню

вторник

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<b>Обед</b>															
Сок яблочный	11,24	200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
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 гороховый со сметаной 200	127	200	6,54	3,45	18,00	129,23	0,28	4,82	6,66	0,95	33,76	84,04	33,16	2,24	
Каша перловая рассыпчатая 150	402	150	4,46	7,33	31,32	209,08	0,06		42,30	0,10	20,08	154,31	18,81	0,86	
Котлеты рыбные 90	307	90шт.	13,58	4,59	15,86	159,06	2,35	0,23	9,90	1,12	78,48	164,16	30,10	0,99	
Хлеб пшеничный 50	11,1	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		790	31,88	19,87	132,24	835,31	3,10	14,81	60,03	4,21	259,33	555,85	139,24	10,62	

<b>Полдник</b>															
Картофель печеный 200г	7,15	200	3,90	4,78	31,79	185,72	0,16	39,00	0,04	1,78	20,97	113,18	44,94	1,77	
Соус томатный 10г. с7-10 лет яйцо*	593,02	10	0,11	0,45	0,79	7,61	0,00	0,05	5,70	0,03	1,64	1,69	0,72	0,04	
		40	5,00	4,60	0,28	62,52	0,03		105,04	0,24	22,00	86,00	4,80	1,00	
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	
Итого за Полдник		450	10,71	11,07	45,27	323,59	0,21	39,65	122,28	2,10	116,69	254,12	63,40	3,70	

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	42,59	30,94	177,52	1 158,90
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед	72,078								
Полдник	27,922	3,31	54,46	182,31	6,31	378,02	809,96	202,64	14,33

Зав. производством

*Козлова*

Козлова О.Ю.

Диет. сестра

*Черепанцева*

Черепанцева Ксения Алексеевна

\*Утверждено

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>															
Омлет натуральный 150г.	268	150шт.	13,28	17,66	3,42	225,75	0,09	0,58	275,03	1,67	125,18	251,16	19,39	2,40	
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	70,32	0,12			0,06	37,50	38,70	12,30	1,08	
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	
Фрукты свежие 140г	82	140шт.	0,56	0,56	13,72	62,16	0,04	14,00	7,00	0,28	22,40	15,40	12,60	0,84	
Итого за Завтрак		520	21,66	23,50	40,96	462,00	0,26	14,67	318,28	2,05	397,59	420,68	60,00	5,31	
<b>Обед</b>															
Салат из огурцов и помидор с растительным маслом 60г.	55,1	60	0,45	4,29	1,33	45,69	0,02	10,67	16,43	2,05	8,47	15,47	9,85	0,41	
Суп из овощей со сметаной 200	117	200	1,74	6,22	9,21	99,80	0,06	16,45	18,10	1,87	38,72	46,94	19,77	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	
Макаронные изделия отварные 150	256	150	5,17	5,37	36,81	216,23	0,09		30,15	0,07	20,36	46,38	8,77	0,70	
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 40	13,5	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13	
Хлеб пшеничный 50	11,1	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80	
Итого за Обед		790	33,02	28,01	104,81	803,41	4,33	27,12	122,98	6,97	193,45	417,99	112,38	5,62	

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	54,67	51,51	145,77	1 265,42
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	36,51								
Обед	63,49	4,59	41,79	441,26	9,02	591,04	838,67	172,38	10,93

Зав. производством  Козлова О.Ю.

Диет. сестра  Черепанцева Ксения Алексеевна



"Утверждаю"

Директор

Огородников С.А.

# Меню

среда

ОВД11 Дети 7-11 лет

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<b>Обед</b>															
Салат из огурцов и помидоров с растительным маслом 60г.		55,1	60	0,45	4,29	1,33	45,69	0,02	10,67	16,43	2,05	8,47	15,47	9,85	0,41
Суп из овощей со сметаной 200		117	200	1,74	6,22	9,21	99,80	0,06	16,45	18,10	1,87	38,72	46,94	19,77	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
Макаронные изделия отварные 150		256	150	5,17	5,37	36,81	216,23	0,09		30,15	0,07	20,36	46,38	8,77	0,70
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 40		13,5	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Хлеб пшеничный 50		11,1	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Итого за Обед			790	33,02	28,01	104,81	803,41	4,33	27,12	122,98	6,97	193,45	417,99	112,38	5,62

<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
Фрукты свежие 140г		82	140шт.	0,56	0,56	13,72	62,16	0,04	14,00	7,00	0,28	22,40	15,40	12,60	0,84
Бутерброды с повидлом		95	60шт.	1,69	4,21	32,92	176,29	0,02		22,50	0,39	9,90	17,65	5,08	0,75
Итого за Полдник			400	2,45	4,77	56,71	279,53	0,07	14,10	30,00	0,67	46,63	41,30	24,12	2,44

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	35,47	32,78	161,52	1 082,94
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед	74,188								
Полдник	25,812	4,40	41,22	152,98	7,64	240,08	459,28	136,50	8,06

Зав.производством

Козлова О.Ю.

Диет. сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна

Утверждаю

Директор Огородников С.А.

# Меню

четверг 2

ОВД11 Дети 7-11лет

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Завтрак</b>														
Бутерброд с маслом 30/20	1	50	2,48	14,74	15,04	202,74	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	147,94	0,04	1,00	22,12	0,11	125,52	116,20	31,00	1,04
Каша рисовая молочная вязкая с сахаром 200гр	460	200	5,57	5,60	38,43	226,39	0,07	0,85	37,62	0,19	106,61	141,60	33,19	0,53
Хлеб пшеничный 50гр.	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	15,82	23,94	103,89	694,27	0,44	1,85	149,74	0,65	336,93	367,00	97,09	4,65

## Обед

Картофель отварной с луком 150	153	150	3,25	7,11	25,21	177,86	0,13	30,91	0,03	2,88	29,30	101,11	36,74	1,56
Рыба, тушеная в томате с овощами 100	299	100	10,37	3,46	6,31	97,82	0,09	2,09	19,27	1,62	44,03	167,16	44,62	0,91
Салат из свежей капусты с растит. маслом 70	8,43	70	1,26	0,84	4,29	29,75	0,02	31,50	2,10	0,38	36,20	21,71	11,35	0,44
Сок яблочный	11,24	200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Суп геркулесовый 200	136	200	1,94	2,50	13,63	84,78	0,08	13,20	0,01	1,00	12,72	57,00	23,12	0,80
Хлеб пшеничный 50	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		830	24,58	14,97	119,64	711,58	0,80	81,70	21,43	6,38	242,54	500,48	168,33	10,01

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	40,39	38,91	223,53	1 405,85
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	49,384								
Обед	50,616	1,24	83,55	171,17	7,03	579,47	867,48	265,42	14,66

Зав. производством Козлова О.Ю. Козлова О.Ю.

Диет. сестра Черепанцева Ксения Алексеевна Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"

Директор Огородников С.А.

Меню

четверг

ОВД11 Дети 7-11лет

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<b>Обед</b>															
Картофель отварной с луком 150		153	150	3,25	7,11	25,21	177,86	0,13	30,91	0,03	2,88	29,30	101,11	36,74	1,56
Рыба, тушеная в томате с овощами 100		299	100	10,37	3,46	6,31	97,82	0,09	2,09	19,27	1,62	44,03	167,16	44,62	0,91
Салат из свежей капусты с растит. маслом 70		8,43	70	1,26	0,84	4,29	29,75	0,02	31,50	2,10	0,38	36,20	21,71	11,35	0,44
Сок яблочный		11,24	200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Суп геркулесовый 200		136	200	1,94	2,50	13,63	84,78	0,08	13,20	0,01	1,00	12,72	57,00	23,12	0,80
Хлеб пшеничный 50		11,1	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			830	24,58	14,97	119,64	711,58	0,80	81,70	21,43	6,38	242,54	500,48	168,33	10,01

<b>Полдник</b>															
Джем		814	30	0,12		19,50	78,48					4,20	2,70	2,10	0,39
Запеканка манная 200		241	200 шт.	6,40	4,12	44,87	242,11	0,07	0,02	24,26	1,63	31,42	62,77	12,82	0,66
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
Итого за Полдник			430	10,49	7,32	90,18	468,52	0,11	1,02	46,38	1,74	161,14	181,67	45,92	2,09

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	35,06	22,28	209,82	1 180,11
Мин.предел				

Обед	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед	60,298								
Полдник	39,702	0,91	82,72	67,80	8,12	403,68	682,15	214,25	12,10

Зав. производством Козлова О.Ю.

Диет. сестра Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"

Директор

Огородников С.А.

# Меню

пятница 2

ОВД11 Дети 7-11лет

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

## Завтрак

Каша манная молочная жидкая 150гр.	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
Сыр порционный 20гр.		20шт.	5,36	5,04		66,80	0,00		35,80	0,04	200,00	108,00	10,00	0,22
Фрукты свежие 140г	82	140шт.	0,56	0,56	13,72	62,16	0,04	14,00	7,00	0,28	22,40	15,40	12,60	0,84
Хлеб пшеничный 50гр.	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
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
Итого за Завтрак		540	14,86	10,94	71,79	445,03	0,32	14,89	77,62	0,88	403,53	287,63	64,81	3,98

## Обед

Каша гречневая рас. с мясом и овощами 200г		200	17,79	18,05	43,00	405,67	0,34	4,52	18,00	3,73	63,00	205,26	129,86	5,05
Компот		200	0,32		16,46	67,12	0,01		58,30	0,55	16,20	14,60	10,50	0,35
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
Салат картофельный с растительным маслом 60гр.	35,02	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
Хлеб пшеничный 50	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		770	29,00	28,64	131,72	900,63	0,92	29,07	92,33	7,77	224,44	450,91	221,35	10,21

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	43,87	39,57	203,51	1 345,66
Мин.предел				

Завтрак	% калорийность	Витамины				Минералы			
	33,071	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед	66,929	1,24	43,95	169,94	8,65	627,97	738,54	286,16	14,19

Зав. производством

*Козлова*

Козлова О.Ю.

Диет. сестра

*Черепанцева*

Черепанцева Ксения Алексеевна



"Утверждаю"

Директор

Огородников С.А.

# Меню

ПЯТНИЦА

ОВД11 Дети 7-11 лет

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Обед</b>														
Каша гречневая рас. с мясом и овощами 200г		200	17,79	18,05	43,00	405,67	0,34	4,52	18,00	3,73	63,00	205,26	129,86	5,05
Компот		200	0,32		16,46	67,12	0,01		58,30	0,55	16,20	14,60	10,50	0,35
Рассольник Ленинградский с ометаной 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
Салат картофельный с растительным маслом 60гр.	35,02	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
Хлеб пшеничный 50	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		770	29,00	28,64	131,72	900,63	0,92	29,07	92,33	7,77	224,44	450,91	221,35	10,21

<b>Полдник</b>														
Булочка школьная 50	428	50 шт.	4,04	1,66	32,59	161,48	0,07		5,27	0,71	10,92	37,17	7,09	0,53
Фрукты свежие 140г	82	140шт.	0,56	0,56	13,72	62,16	0,04	14,00	7,00	0,28	22,40	15,40	12,60	0,84
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
Итого за Полдник		390	6,30	3,47	58,73	291,37	0,13	14,60	23,77	1,04	105,40	105,82	32,63	2,27

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	35,30	32,11	190,45	1 192,00
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины			Минералы				
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед	75,556								
Полдник	24,444	1,05	43,67	116,09	8,82	329,84	556,73	253,99	12,48

Зав. производством Козлова Козлова О.Ю.

Диет. сестра Черепанцева Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"

Директор

Огородников С.А.

Меню

понедельник

ОВД18 Дети 12-18 лет

Школа № 10 "Детские рецепты"

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Завтрак</b>														
Каша геркулесовая вязкая 200 гр.	212	200	9,12	12,64	39,35	307,64	0,24	1,10	69,20	0,91	163,49	246,32	72,97	1,76
Кофейный напиток 180	464	180	1,55	1,13	12,55	66,50	0,03	0,45	9,90	0,07	61,94	53,26	13,11	0,17
Бутерброд с маслом 50/20	1,01	70	4,00	14,90	24,88	249,62	0,21		90,00	0,30	67,30	70,50	20,60	2,00
Фрукты свежие 140г	82	140шт.	0,56	0,56	13,72	62,16	0,04	14,00	7,00	0,28	22,40	15,40	12,60	0,84
Итого за Завтрак		590	15,23	29,23	90,50	685,92	0,52	15,55	176,10	1,56	315,13	385,49	119,28	4,77

**Обед**

Салат из свежих огурцов, капусты с растительным маслом 100	8,6	100	1,25	3,75	3,31	51,98	0,03	27,84	6,25	1,68	33,00	30,14	14,89	0,54
Суп крестьянский с крупой 250	174	250	2,57	4,80	13,84	108,84	0,05	23,80	17,21	1,25	39,42	72,20	21,21	0,77
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
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
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 50	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	44,43	29,17	151,60	1 046,71	5,26	51,64	169,31	7,04	306,64	749,95	319,46	13,53

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	59,66	58,40	242,10	1 732,63
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	39,588								
Обед	60,412	5,78	67,19	345,41	8,60	621,76	1 135,44	438,74	18,30

Зав.производством

Козлова О.Ю. Козлова О.Ю.

Диет. сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"

ОГРН

Директор

Огородников С.А.

# Меню

понедельник

ОВД18 Дети 12-18лет

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Обед</b>														
Салат из свежих фруктов, капусты с растительным маслом 100	8,6	100	1,25	3,75	3,31	51,98	0,03	27,84	6,25	1,68	33,00	30,14	14,89	0,54
яйцо*		40	5,00	4,60	0,28	62,52	0,03		105,04	0,24	22,00	86,00	4,80	1,00
Суп крестьянский с крупой 250	174	250	2,57	4,80	13,84	108,84	0,05	23,80	17,21	1,25	39,42	72,20	21,21	0,77
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
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
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 50	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		1 000	49,43	33,77	151,88	1 109,23	5,29	51,64	274,35	7,28	328,64	835,95	324,26	14,53

<b>Полдник</b>														
Фрукты свежие 140г	82	140шт.	0,58	0,56	13,72	62,18	0,04	14,00	7,00	0,28	22,40	15,40	12,60	0,84
Бутерброды с повидлом	95	60шт.	1,69	4,21	32,92	176,29	0,02		22,50	0,39	9,90	17,65	5,08	0,75
Какао с сахаром 200	1 030	200	1,21	0,88	21,40	98,30	0,01		0,15	0,02	6,80	32,75	21,25	1,16
Итого за Полдник		400	3,46	5,64	68,04	336,74	0,07	14,00	29,65	0,69	39,10	65,80	38,93	2,75

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	52,89	39,41	219,92	1 445,97
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед	76,712								
Полдник	23,288	5,36	65,84	304,00	7,97	367,74	901,75	363,19	17,27

Зав. производством Козлова О.Ю.

Диет. сестра Черепанцева Ксения Алексеевна



"Утверждаю"

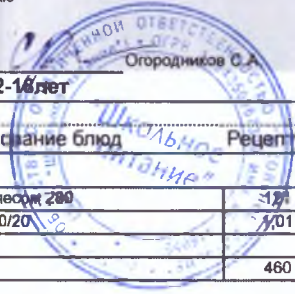
Директор

Огородников С.А.

ОВД18 Дети 12-16 лет

Меню

вторник



Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Завтрак</b>														
Суп молочный с геркулесом 280	121	280	6,41	6,10	20,50	162,55	0,13	1,40	40,70	0,43	185,72	181,77	42,91	0,77
Бутерброд с маслом 50/20	101	70	4,00	14,90	24,88	249,62	0,21		90,00	0,30	67,30	70,50	20,60	2,00
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
Итого за Завтрак		570	17,47	27,29	57,80	546,70	0,36	2,00	178,00	0,82	525,10	413,51	86,45	3,89

<b>Обед</b>														
Сок яблочный	11,24	200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Винегрет с растительным маслом 100	601	100	1,67	4,18	8,21	77,11	0,06	8,60	4,46	1,93	24,26	48,86	23,39	0,87
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 250гр.	104	250	2,07	5,88	9,31	98,41	0,05	25,54	47,21	0,22	56,06	50,21	22,43	0,80
Котлеты из кур паровые	2,3	100	15,53	10,63	9,15	194,37				0,88		0,04		
Макаронные изделия отварные 180	256	180	6,20	6,48	44,18	259,87	0,10		36,45	0,08	24,37	55,67	10,51	0,84
Хлеб ржано-пшеничный 30 г	13,5	30	1,98	0,33	12,30	60,09	0,13			0,10	21,90	37,50	12,00	0,85
Хлеб пшеничный 50	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 Обед		910	31,25	27,90	128,74	891,05	0,57	38,14	88,14	3,51	203,09	270,78	96,83	7,97

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	48,72	55,19	186,54	1 437,75
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	38,024								
Обед	61,976	0,94	40,14	266,14	4,32	728,19	684,30	183,29	11,86

Зав. производством

*Козлова*

Козлова О.Ю.

Диет. сестра

*Черепанцева*

Черепанцева Ксения Алексеевна



"Утверждаю"

Директор

Огородников С.А.

ОВД18 Дети 12-18 лет

Меню

вторник

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<b>Обед</b>															
Сок яблочный	11,24	200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
Винегрет с растительным маслом 100	601	100	1,67	4,18	8,21	77,11	0,06	8,60	4,46	1,93	24,26	48,86	23,39	0,87	
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 250гр.	104	250	2,07	5,88	9,31	98,41	0,05	25,54	47,21	0,22	56,06	50,21	22,43	0,80	
Котлеты из кур паровые	2,3	100	15,53	10,63	9,15	194,37				0,88		0,04			
Макаронные изделия отварные 180	256	180	6,20	6,48	44,18	259,87	0,10		36,45	0,08	24,37	55,67	10,51	0,84	
Хлеб ржано- пшеничный 30 г	13,5	30	1,98	0,33	12,30	60,09	0,13			0,10	21,90	37,50	12,00	0,85	
Хлеб пшеничный 50	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 Обед		910	31,25	27,90	128,74	891,05	0,57	38,14	88,14	3,51	203,09	270,78	96,83	7,97	

<b>Полдник</b>															
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	
Запеканка морковная с творогом 200	280	200шт.	18,47	11,55	39,11	334,22	0,15	6,79	90,07	2,55	224,34	307,79	75,60	1,69	
Варенье 20гр.	814	20			11,00	44,00	0,00		0,60	0,06	2,00	2,00	1,40	0,18	
Итого за Полдник		420	20,17	12,80	62,53	445,95	0,17	7,39	102,17	2,66	298,42	363,03	89,94	2,77	

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	51,42	40,70	191,27	1 337,01
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед	66,645								
Полдник	33,355	0,75	45,54	190,31	6,17	501,51	633,82	186,78	10,73

Зав. производством

Козлова О.Ю.

Диет. сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"

Директор

Огородников С.А.

# Меню

среда

ОВД18 Дети 12-18 лет



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
Бутерброд с маслом 50/20		181	70	4,00	14,90	24,88	249,62	0,21		90,00	0,30	67,30	70,50	20,60	2,00
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
Фрукты свежие 140г		82	140шт.	0,56	0,56	13,72	62,16	0,04	14,00	7,00	0,28	22,40	15,40	12,60	0,84
Итого за Завтрак			590	14,41	24,68	84,98	619,66	0,37	15,96	162,69	1,29	346,44	304,39	77,42	3,91

<b>Обед</b>															
Салат морковный с раст. маслом 100 г.		35	100	1,27	7,09	6,76	95,96	0,06	4,90		3,73	26,46	54,04	37,24	0,69
Суп гороховый со сметаной 250		127	250	8,18	4,32	22,50	161,54	0,35	6,03	8,32	1,19	42,20	105,05	41,45	2,80
Плов из отварной птицы 50/170		375	220	13,95	21,98	44,49	431,60	0,10	2,89	0,01	6,19	27,19	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	117,20	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			880	31,48	34,45	139,40	993,60	0,98	13,82	66,63	11,95	216,35	504,35	180,47	9,02

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	45,89	59,13	224,38	1 613,27
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины			Минералы				
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	38,41								
Обед	61,59	1,35	29,78	229,31	13,24	564,79	808,74	257,89	12,93

Зав.производством Козлова О.Ю. Козлова О.Ю.

Диет. сестра Черепанцева Ксения Алексеевна Черепанцева Ксения Алексеевна

Утверждено

Директор Огородников С.А.

# Меню

среда

ОВД18 Дети 12-18лет

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Обед</b>														
Салат морковный с раст. маслом 100 г:	35	100	1,27	7,09	6,76	95,96	0,06	4,90		3,73	26,46	54,04	37,24	0,69
Суп гороховый со сметаной 250	127	250	8,18	4,32	22,50	161,54	0,35	6,03	8,32	1,19	42,20	105,05	41,45	2,80
Плов из отварной птицы 50/170	375	220	13,95	21,98	44,49	431,60	0,10	2,89	0,01	6,19	27,19	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	117,20	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		880	31,48	34,45	139,40	993,60	0,98	13,82	66,63	11,95	218,35	504,35	180,47	9,02

<b>Полдник</b>														
Молоко кипяченое 200	469	200	6,00	5,00	9,40	106,60	0,08	2,00	44,00	0,20	240,00	180,00	28,00	0,20
Фрукты свежие 140г	82	140шт.	0,56	0,56	13,72	62,16	0,04	14,00	7,00	0,28	22,40	15,40	12,60	0,84
Кондитерское изделие 18		18	1,44	3,24	12,06	83,16	0,01		0,00	0,63	4,85	13,30	1,92	0,18
Итого за Полдник		358	8,00	8,80	35,18	251,92	0,14	16,00	51,00	1,11	267,25	208,70	42,52	1,22

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	39,48	43,25	174,58	1 245,52
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед	79,774								
Полдник	20,226	1,12	29,82	117,63	13,06	485,61	713,05	222,99	10,24

Зав. производством Козлова О.Ю.

Диет. сестра Черепанцева Ксения Алексеевна



"Утверждаю"

Директор

Огородников С.А.

Меню

четверг

ОВД18 Дети 12-18 лет

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<b>Завтрак</b>															
Суп молочный с макаронными изделиями 250	180	250	7,28	6,39	24,66	185,23	0,10	1,75	49,75	0,20	223,14	175,65	28,79	0,47	
Масло сливочное 20 гр.	79	20шт.	0,20	14,50	0,28	132,42	0,00		90,00	0,20	4,80	6,00	0,10	0,20	
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 50гр.	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80	
Яйцо варёное.	267	40 шт.	5,00	4,60	0,28	62,52	0,03		105,04	0,24	22,00	86,00	4,80	1,00	
Итого за Завтрак		560	17,98	27,14	62,24	565,10	0,36	2,35	256,29	0,79	384,52	385,40	67,13	4,37	

<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	
Сок яблочный	11,24	200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
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	
Котлеты рыбные 100гр.	307	100шт.	15,09	5,12	17,61	178,84	2,61	0,25	10,90	1,26	87,10	182,38	33,44	1,10	
Овощи тушеные 180	340	180	3,09	9,20	11,54	141,28	0,08	37,76	14,27	3,95	61,91	74,31	37,06	1,07	
Хлеб пшеничный 50	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	29,79	28,84	125,25	879,78	3,29	68,40	43,13	10,72	340,94	520,58	171,89	10,85	

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	47,77	55,98	187,49	1 444,87
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	39,111								
Обед	60,889	3,65	70,75	299,42	11,51	725,45	905,97	239,03	15,22

Зав.производством

*Козлова*

Козлова О.Ю.

Диет. сестра

*Черепанцева*

Черепанцева Ксения Алексеевна



"Утверждаю"

Директор Огородников С.А.

ОВД18 Дети 12-18 лет

Меню

четверг

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<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
Сок яблочный	11,24	200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
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
Котлеты рыбные 100гр.	307	100шт.	15,09	5,12	17,61	176,84	2,61	0,25	10,90	1,26	87,10	182,38	33,44	1,10
Овощи тушеные 180	340	180	3,09	9,20	11,54	141,28	0,08	37,76	14,27	3,95	61,91	74,31	37,06	1,07
Хлеб пшеничный 50	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	29,79	28,84	125,25	879,78	3,29	68,40	43,13	10,72	340,94	520,58	171,89	10,85

<b>Полдник</b>														
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
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
Итого за Полдник		400	15,36	18,97	19,34	309,52	0,16	1,40	273,53	1,82	225,92	323,00	42,22	3,30

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	45,15	47,81	144,60	1 189,29
Мин.предел				

Обед	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед	73,975								
Полдник	26,025	3,44	69,80	316,67	12,54	566,86	843,58	214,12	14,15

Зав. производством Козлова О.Ю. Козлова О.Ю.

Диет. сестра Черепанцева Ксения Алексеевна Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"

Директор Огородников С.А.

ОВД18 Дети 12-18лет

# Меню

пятница

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<b>Завтрак</b>															
Каша пшениная молочная жидкая 200гр.		233	200	6,05	6,53	28,63	197,45	0,22	0,80	40,10	0,15	112,46	143,40	37,10	0,94
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	70,32	0,12			0,06	37,50	38,70	12,30	1,08
Чай с лимоном 200/10/7		459	200	0,42	0,01	10,13	42,27	0,00	2,98	0,64	0,01	17,21	9,83	7,30	0,94
Фрукты свежие 140г		82	140шт.	0,56	0,56	13,72	62,16	0,04	14,00	7,00	0,28	22,40	15,40	12,60	0,84
Итого за Завтрак			590	14,67	12,37	67,24	438,99	0,39	17,78	83,54	0,54	389,57	315,33	79,30	4,02

<b>Обед</b>															
Салат из огурцов и помидор с растительным маслом 100г.		55	100	0,70	7,13	2,05	75,19	0,03	16,55	25,56	3,40	13,03	23,82	15,22	0,64
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
Фрикадельки нежные паровые			100шт.	21,00	12,00		191,96	4,20			2,20	20,00	200,10	30,00	0,60
Пюре из гороха 180		388	180	18,98	1,81	44,30	269,39	0,81		0,81		93,91	204,31	81,71	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 50		11,1	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	51,79	24,92	137,10	979,85	5,62	33,05	131,33	8,06	300,73	657,48	218,31	12,71

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	66,45	37,29	204,35	1 418,84
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	30,94								
Обед	69,06	6,01	50,83	214,87	8,59	690,30	972,81	297,61	16,74

Зав.производством Козлова О.Ю.

Диет. сестра Черепанцева Ксения Алексеевна

Утверждаю

Директор \_\_\_\_\_ Огородников С.А.

ОВД18 Дети 12-18лет

# Меню

пятница

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Обед</b>														
Салат из огурцов и помидор с растительным маслом 100г.	55	100	0,70	7,13	2,05	75,19	0,03	16,55	25,56	3,40	13,03	23,82	15,22	0,64
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
Фрикадельки нежные паровые		100шт.	21,00	12,00		191,96	4,20			2,20	20,00	200,10	30,00	0,60
Пюре из гороха 180	388	180	18,98	1,81	44,30	269,39	0,81		0,81		93,91	204,31	81,71	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 50	11,1	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	51,79	24,92	137,10	979,85	5,62	33,05	131,33	8,06	300,73	657,48	218,31	12,71

<b>Полдник</b>														
Фрукты свежие 140г	82	140шт.	0,56	0,56	13,72	62,16	0,04	14,00	7,00	0,28	22,40	15,40	12,60	0,84
Чай с лимоном 200/10/7	459	200	0,42	0,01	10,13	42,27	0,00	2,98	0,64	0,01	17,21	9,83	7,30	0,94
Булочка школьная 50	428	50 шт.	4,04	1,66	32,59	161,48	0,07		5,27	0,71	10,92	37,17	7,09	0,53
Итого за Полдник		390	5,01	2,23	56,44	265,91	0,12	16,98	12,91	1,01	50,53	62,40	27,00	2,31

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	56,80	27,15	193,54	1 245,76
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед	78,655								
Полдник	21,345	5,73	50,03	144,24	9,06	351,26	719,88	245,31	15,02

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

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



"Утверждаю"

Директор

Огородников С.А.

Меню

понедельник

ОВД18 Дети 12-18 лет



Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Завтрак</b>														
Суп молочный с рисом 200	54,18	200	5,27	5,10	18,86	142,41	0,07	1,40	39,80	0,18	173,52	149,10	27,78	0,31
Хлеб пшеничный 30 г	13,6	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,12			0,06	37,50	38,70	12,30	1,08
Сыр порционный 20гр.		20шт.	5,36	5,04		66,80	0,00		35,80	0,04	200,00	108,00	10,00	0,22
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
Фрукты свежие 140г	82	140шт.	0,56	0,56	13,72	62,16	0,04	14,00	7,00	0,28	22,40	15,40	12,60	0,84
Итого за Завтрак		570	16,70	13,58	61,18	433,71	0,27	16,30	102,47	0,66	548,66	406,61	85,57	3,05

<b>Обед</b>														
Морковь отварная с растительным маслом 100гр.	612	100	1,33	4,90	7,04	77,53	0,06	5,10		2,79	27,54	56,20	38,76	0,71
Уха с рисом 250	122	250	6,77	2,43	16,40	114,56	0,10	13,62	11,26	0,14	40,48	129,39	38,62	1,06
Капуста свежая тушёная с куриным фаршем	231	230	17,26	20,92	14,52	315,40	0,08	102,00	15,72	6,07	115,04	83,36	41,38	1,57
Чай с вареньем 200/20	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 пшеничный 50	11,1	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		890	33,32	29,30	98,23	789,94	0,71	120,82	28,08	9,35	305,49	418,70	171,10	7,84

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	50,03	42,88	159,41	1 223,66
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	35,444								
Обед	64,556	0,98	137,12	130,55	10,01	854,15	825,31	256,67	10,89

Зав.производством

*Козлова О.Ю.*

Козлова О.Ю.

Диет. сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна



"Утверждаю"

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

## Меню

**понедельник**

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>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
Уха с рисом 250	122	250	6,77	2,43	16,40	114,56	0,10	13,62	11,26	0,14	40,48	129,39	38,62	1,06
Капуста свежая тушеная с куриным фаршем	231	230	17,26	20,92	14,52	315,40	0,08	102,00	15,72	6,07	115,04	83,36	41,38	1,57
Чай с вареньем 200/20	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 пшеничный 50	11,1	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		890	33,32	29,30	98,23	789,94	0,71	120,82	28,08	9,35	305,49	418,70	171,10	7,84

<b>Полдник</b>														
Фрукты свежие 140г	82	140шт.	0,56	0,56	13,72	62,16	0,04	14,00	7,00	0,28	22,40	15,40	12,60	0,84
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
Печенье 15	804	15	1,20	2,70	10,05	69,30	0,01		0,00	0,53	4,04	11,09	1,60	0,15
Итого за Полдник		355	5,73	6,46	49,59	279,40	0,10	15,00	29,12	0,92	151,96	142,69	45,20	2,03

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	39,05	35,76	147,81	1 069,34
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед	73,872								
Полдник	26,128	0,81	135,82	57,21	10,26	457,45	561,38	216,30	9,87

Зав. производством Козлова О.Ю.

Диет. сестра Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"

Директор

Огородников С.А.

Меню

вторник

ОВД18 Дети 12-18лет

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<b>Завтрак</b>															
Каша пшеничная молочная жидкая 250	231	250	7,04	7,79	31,71	225,06	0,21	1,13	53,10	0,74	145,64	189,53	17,01	1,65	
Яйцо варёное.	287	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	198,63	0,00		135,00	0,30	7,20	9,00	0,15	0,30	
Кофейный напиток 200	484	200	1,72	1,25	13,91	73,75	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	117,20	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80	
Итого за Завтрак		570	17,85	35,79	70,92	677,17	0,48	1,63	304,14	1,45	306,14	407,96	56,91	4,94	

<b>Обед</b>															
Сок яблочный	11,24	200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
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 гороховый со сметаной 250	127	250	8,18	4,32	22,50	161,54	0,35	6,03	8,32	1,19	42,20	105,05	41,45	2,80	
Каша перловая рассыпчатая 180	402	180	5,35	8,81	37,60	251,09	0,07		50,85	0,12	24,11	185,24	22,58	1,04	
Котлеты рыбные 100г	307	100шт.	15,09	5,12	17,61	176,84	2,61	0,25	10,90	1,26	87,10	182,38	33,44	1,10	
Хлеб пшеничный 50	11,1	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	37,81	25,40	156,35	1 005,22	3,54	19,88	72,01	5,75	310,14	667,57	171,14	12,58	

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	55,66	61,18	227,27	1 682,39
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	40,25								
Обед	59,75	4,01	21,50	376,15	7,20	616,28	1 075,53	228,05	17,52

Зав.производством

*Козлова*

Козлова О.Ю.

Диет. сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"

Директор

Огородников С.А.

# Меню

вторник

ОВД18 Дети 12-18лет

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

## Обед

Сок яблочный	11,24	200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
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 гороховый со сметаной 250	127	250	8,18	4,32	22,50	161,54	0,35	6,03	8,32	1,19	42,20	105,05	41,45	2,80
Каша перловая рассыпчатая 180	402	180	5,35	8,81	37,60	251,09	0,07		50,85	0,12	24,11	185,24	22,58	1,04
Котлеты рыбные 100г	307	100шт.	15,09	5,12	17,61	176,84	2,61	0,25	10,90	1,26	87,10	182,38	33,44	1,10
Хлеб пшеничный 50	11,1	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	37,81	25,40	156,35	1 005,22	3,54	19,88	72,01	5,75	310,14	667,57	171,14	12,58

## Полдник

Картофель печеный 200г	7,15	200	3,90	4,78	31,79	185,72	0,16	39,00	0,04	1,78	20,97	113,18	44,94	1,77
Соус томатный 10г. с7-10 лет	593,02	10	0,11	0,45	0,79	7,61	0,00	0,05	5,70	0,03	1,64	1,69	0,72	0,04
яйцо*		40	5,00	4,60	0,28	62,52	0,03		105,04	0,24	22,00	86,00	4,80	1,00
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
Итого за Полдник		450	10,71	11,07	45,27	323,59	0,21	39,65	122,28	2,10	116,69	254,12	63,40	3,70

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	48,52	36,47	201,62	1 328,81
Макс. предел				
Мин. предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
Обед	75,648	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Полдник	24,352	3,75	59,53	194,29	7,84	426,83	921,69	234,54	16,28

Зав. производством

*Козлова*

Козлова О.Ю.

Диет. сестра

*Черепанцева*

Черепанцева Ксения Алексеевна



"Утверждаю"

Директор Огородников С.А.

ОВД18 Дата 12-18лет

**Меню**

**среда**

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<b>Завтрак</b>															
Омлет натуральный 200г.		268	200шт.	17,70	23,55	4,56	300,98	0,12	0,77	366,49	2,25	166,73	334,84	25,85	3,20
Сыр порционный 20г.			20шт.	5,36	5,04		66,80	0,00		35,80	0,04	200,00	108,00	10,00	0,22
Хлеб пшеничный 30г.		13,6	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,12			0,06	37,50	38,70	12,30	1,08
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
Фрукты свежие 140г		82	140шт.	0,56	0,56	13,72	62,16	0,04	14,00	7,00	0,28	22,40	15,40	12,60	0,84
Итого за Завтрак			570	26,08	29,39	42,10	537,23	0,29	14,86	409,74	2,62	439,14	504,36	66,46	6,10

<b>Обед</b>															
Салат из огурцов и помидор с растительным маслом 100г.		55	100	0,70	7,13	2,05	75,19	0,03	16,55	25,56	3,40	13,03	23,82	15,22	0,64
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
Фрикадельки нежные паровые			100шт.	21,00	12,00		191,96	4,20			2,20	20,00	200,10	30,00	0,60
Макаронные изделия отварные 180		256	180	6,20	6,48	44,18	259,87	0,10		36,45	0,08	24,37	55,67	10,51	0,84
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 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
Хлеб пшеничный 50		11,1	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Итого за Обед			940	38,09	33,95	123,31	951,18	4,88	37,11	138,94	8,86	226,15	490,87	135,25	6,78

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	64,17	63,34	165,41	1 488,41
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	36,094								
Обед	63,906	5,17	51,96	548,68	11,48	665,29	995,23	201,70	12,89

Зав.производством

*Козлова*

Козлова О.Ю.

Диет. сестра

*Черепанцева*

Черепанцева Ксения Алексеевна



"Утверждаю"

Директор Огородников С.А.

ОВД18 Дети 12-18лет

# Меню

среда

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Обед</b>														
Салат из огурцов и помидор с растительным маслом 100г.	55	100	0,70	7,13	2,05	75,19	0,03	16,55	25,56	3,40	13,03	23,82	15,22	0,64
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
Фрикадельки нежные паровые		100шт.	21,00	12,00		191,96	4,20			2,20	20,00	200,10	30,00	0,60
Макаронные изделия отварные 180	256	180	6,20	6,48	44,18	259,87	0,10		36,45	0,08	24,37	55,67	10,51	0,84
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 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
Хлеб пшеничный 50	11,1	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Итого за Обед		940	38,09	33,95	123,31	951,18	4,88	37,11	138,94	8,86	226,15	490,87	135,25	6,78

<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
Фрукты свежие 140г	82	140шт.	0,56	0,56	13,72	62,18	0,04	14,00	7,00	0,28	22,40	15,40	12,60	0,84
Бутерброды с повидлом	95	60шт.	1,69	4,21	32,92	176,29	0,02		22,50	0,39	9,90	17,65	5,08	0,75
Итого за Полдник		400	2,45	4,77	56,71	279,53	0,07	14,10	30,00	0,67	46,63	41,30	24,12	2,44

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	40,54	38,72	180,02	1 230,70
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед	77,287								
Полдник	22,713	4,94	51,21	168,94	9,53	272,78	532,17	159,36	9,22

Зав.производством Козлова О.Ю.

Диет. сестра Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"

Директор

Огородников С.А.

Меню

четверг

ОВД18 Дети 12-14 лет



Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Завтрак</b>														
Бутерброд с маслом 50/20	1,01	70	4,00	14,90	24,88	249,62	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	147,94	0,04	1,00	22,12	0,11	125,52	116,20	31,00	1,04
Каша рисовая молочная вязкая с сахаром 230гр.	460,61	230	6,40	6,56	44,31	261,83	0,08	0,98	43,99	0,22	122,44	162,63	38,10	0,61
Хлеб пшеничный 50гр.	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	18,17	25,06	119,61	776,58	0,54	1,98	156,11	0,72	377,76	413,83	110,20	5,45

<b>Обед</b>														
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
Рыба, тушеная в томате с овощами 100	299	100	10,37	3,46	6,31	97,82	0,09	2,09	19,27	1,62	44,03	167,16	44,62	0,91
Салат из свежей капусты с растительным маслом 100	8,1	100	1,80	3,60	6,10	63,97	0,03	45,00	3,00	1,60	51,71	31,07	16,22	0,63
Сок яблочный	11,24	200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Суп геркулесовый с овощами 250г	158,1	250	3,09	4,38	19,10	128,19	0,11	14,28	8,01	1,45	25,35	90,20	38,00	1,17
Хлеб пшеничный 50	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	26,92	21,03	131,96	824,77	0,87	102,45	30,33	8,62	276,54	563,25	195,43	10,87

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	45,09	46,08	251,56	1 601,35
Макс. предел				
Мин. предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	48,495								
Обед	51,505	1,41	104,43	186,45	9,34	654,30	977,08	305,63	16,32

Зав. производством Козлова Козлова О.Ю.

Диет. сестра Черепанцева 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

## Обед

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
Рыба, тушеная в томате с овощами 100	299	100	10,37	3,46	6,31	97,82	0,09	2,09	19,27	1,62	44,03	167,16	44,62	0,91
Салат из свежей капусты с растительным маслом 100	8,1	100	1,80	3,60	6,10	63,97	0,03	45,00	3,00	1,60	51,71	31,07	16,22	0,63
Сок яблочный	11,24	200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Суп геркулесовый с овощами 250г	158,1	250	3,09	4,38	19,10	128,19	0,11	14,28	8,01	1,45	25,35	90,20	38,00	1,17
Хлеб пшеничный 50	11,1	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	26,92	21,03	131,96	824,77	0,87	102,45	30,33	8,62	276,54	563,25	195,43	10,87

## Полдник

Джем	814	30	0,12		19,50	78,48					4,20	2,70	2,10	0,39
Запеканка манная 200	241	200 шт.	6,40	4,12	44,87	242,11	0,07	0,02	24,26	1,63	31,42	62,77	12,82	0,66
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
Итого за Полдник		430	10,49	7,32	90,18	468,52	0,11	1,02	46,38	1,74	161,14	181,67	45,92	2,09

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
	37,41	28,34	222,14	1 293,29
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед	63,773								
Полдник	36,227	0,99	103,47	76,71	10,36	437,68	744,91	241,34	12,96

Зав.производством

*Козлова*

Козлова О.Ю.

Диет. сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна



"Утверждаю"

Директор Огородников С.А.

ОВД18 Дети 12-18 лет

# Меню

пятница

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Завтрак</b>														
Каша манная молочная 200г	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
Сыр порционный 20гр.		20шт.	5,36	5,04		66,80	0,00		35,80	0,04	200,00	108,00	10,00	0,22
Фрукты свежие 140г	82	140шт.	0,56	0,56	13,72	62,16	0,04	14,00	7,00	0,28	22,40	15,40	12,60	0,84
Хлеб пшеничный 50гр.	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
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
Итого за Завтрак		590	16,52	12,58	79,92	499,00	0,34	15,15	89,07	1,04	438,90	318,40	70,14	4,09

<b>Обед</b>														
Каша гречневая рас. с мясом и овощами 250	5 177	250	22,24	22,57	53,76	507,09	0,42	5,65	22,50	4,66	86,11	256,57	162,77	6,37
Компот		200	0,32		16,46	67,12	0,01		58,30	0,55	16,20	14,60	10,50	0,35
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
Салат картофельный с растительным маслом 100гр.	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
Хлеб пшеничный 50	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		910	34,66	36,37	151,96	1 073,80	1,05	40,94	96,84	10,05	258,57	538,33	267,26	12,15

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	51,17	48,96	231,87	1 572,80
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	31,727								
Обед	68,273	1,39	56,09	185,91	11,08	697,47	856,74	337,40	16,24

Зав.производством Козлова О.Ю.

Диет. сестра Черепанцева Ксения Алексеевна



Утверждаю



Директор Сгородников 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>Обед</b>														
Каша гречневая рис с мясом и овощами 250	5 177	250	22,24	22,57	53,76	507,09	0,42	5,65	22,50	4,66	86,11	256,57	162,77	6,37
Компот		200	0,32		16,46	67,12	0,01		58,30	0,55	16,20	14,60	10,50	0,35
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
Салат картофельный с растительным маслом 100гр.	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
Хлеб пшеничный 50	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		910	34,66	36,37	151,96	1 073,80	1,05	40,94	96,84	10,05	258,57	538,33	267,26	12,15

<b>Полдник</b>														
Булочка школьная 50	428	50 шт.	4,04	1,66	32,59	161,48	0,07		5,27	0,71	10,92	37,17	7,09	0,53
Фрукты свежие 140г	82	140шт.	0,56	0,56	13,72	62,16	0,04	14,00	7,00	0,28	22,40	15,40	12,60	0,84
Чай с молоком 200	480	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
Итого за Полдник		390	6,30	3,47	58,73	291,37	0,13	14,60	23,77	1,04	105,40	105,82	32,63	2,27

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	40,96	39,85	210,68	1 365,17
Мин.предел				

Обед	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед	78,657								
Полдник	21,343	1,18	55,54	120,60	11,09	363,97	644,15	299,89	14,42

Зав.производством Козлова О.Ю.

Диет. сестра Черепанцева Ксения Алексеевна

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448730171

Владелец Вахрушева Елена Михайловна

Действителен с 27.06.2024 по 27.06.2025