

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 2014 г.



Утверждаю:

Директор ООО «Школьное
питание»

С.А.Огородников

«30» августа 2014 г.



Примерное десяти дневное меню

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

(7-11 лет), (12-18 лет)

Утверждаю

Директор ОВД11 Детей 7-14 лет Огородников С.А.

Меню

понедельник

Наименование блюд

Рецептура Выход

Белки

Жиры

Углеводы

Калорийность

В1

С

А

Е

Кальций

Фосфор

Магний

Железо

Завтрак

Каша манная молочная жидкая 200	227	200	6,62	6,58	32,54	215,86	0,09	1,06	45,82	0,62	141,49	123,08	21,33	0,47
Кофейный напиток 200	464	200	1,72	1,25	13,91	73,75	0,03	0,50	11,00	0,07	68,79	58,92	14,46	0,19
Бутерброд с маслом 30/20	1	50	2,48	14,74	15,04	202,74	0,13		90,00	0,26	42,30	44,70	12,40	1,28
Хлеб ржано-пшеничный 50 г	13,3	50	3,30	0,55	20,50	100,15	0,22			0,17	36,50	62,50	20,00	1,42
Итого за Завтрак		500	14,11	23,12	81,99	592,51	0,46	1,56	146,82	1,11	289,08	289,21	68,19	3,35

Второй завтрак

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 Второй завтрак		200	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	20,00	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	1,20

Обед

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
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
Рагу из отварной птицы с овощами тушеное 200	2,25	200	11,83	13,17	36,38	311,38	0,21	37,32	0,04	3,38	48,42	201,63	66,51	2,70
Итого за Обед		710	19,12	20,10	97,03	645,51	0,50	73,06	137,35	6,61	205,29	372,38	136,10	6,12

Полдник

Булочка с сахаром 100	800	100шт.	8,27	13,57	61,71	402,04	0,13	0,28	20,70	5,99	49,22	103,26	16,34	1,07
Чай с сахаром 200 мл.	457	200	0,20		10,07	41,08	0,00	0,10	0,50		14,33	8,25	6,44	0,85
Итого за Полдник		300	8,47	13,57	71,78	443,12	0,13	0,38	21,20	5,99	63,55	111,50	22,78	1,92

Ужин

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
Тефтели с рисом 90г	423,03	90шт.	12,55	15,23	12,30	236,46	0,03	1,88	0,00	2,53	7,65	29,33	7,94	0,31
Каша пшеничная рассыпчатая 150	454	150	6,98	6,22	38,51	237,88	0,31		33,75	1,16	1,80	167,85	0,04	2,84
Соус сметанный 30гр.	330	30	0,41	1,53	1,95	23,26	0,01	0,04	12,00	0,06	7,88	6,48	1,19	0,04
Компот из изюма 180	494	180	0,41	0,09	21,82	89,73					22,80	23,23	9,39	0,57
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 Ужин		540	26,79	23,91	115,57	784,65	0,72	1,92	45,75	3,98	131,83	341,39	55,06	6,69

Второй ужин

Снежок 200	470	200	5,20	5,00	22,00	153,80	0,06	1,80	44,00		242,00	188,00	30,00	0,20
Итого за Второй ужин		200	5,20	5,00	22,00	153,80	0,06	1,80	44,00		242,00	188,00	30,00	0,20

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	74,50	86,50	407,97	2 708,39
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
Завтрак	21,877	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Второй завтрак	3,279	1,93	98,71	405,12	18,09	963,75	1 324,48	330,12	19,48
Обед	23,834								
Полдник	16,361								
Ужин	28,971								
Второй ужин	5,679								

Зав.производством

Козлова О.Ю.

Диет. сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"

Директор

ОВД11 Дети 7-14 лет

Городников С.А.

Меню

вторник

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Завтрак															
Суп молочный с макаронными изделиями 230		140,13	230	6,69	5,88	22,65	170,25	0,10	1,61	45,77	0,18	205,36	161,60	26,49	0,43
Сыр порционный 20гр.			20шт.	5,36	5,04		66,80	0,00		35,80	0,04	200,00	108,00	10,00	0,22
Хлеб пшеничный 50гр.		13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Чай с молоком 200		460	200	1,70	1,25	12,42	67,73	0,02	0,60	11,50	0,05	72,08	53,24	12,94	0,90
Итого за Завтрак			500	17,55	12,57	59,67	421,98	0,33	2,21	93,07	0,37	539,94	387,34	69,93	3,35
Второй завтрак															
Сок фруктовый 200		501	200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Итого за Второй завтрак			200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Обед															
Каша гречневая рассыпчатая 150		202	150	5,46	5,25	30,23	190,03	0,24		27,00	0,06	41,39	135,90	91,28	3,64
Котлеты из кур паровые 90		2,3	90шт.	13,98	9,77	8,24	176,73				0,88		0,04		
Отвар из шиповника 200		496	200	0,68	0,25	19,66	83,61	0,01	200,00	163,40	0,76	22,40	4,01	6,00	5,63
Салат из свеклы отварной с растительным маслом 60		26	60	0,86	3,65	5,07	56,62	0,02	5,76	1,15	1,61	21,31	24,84	12,67	0,81
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 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
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
Итого за Обед			780	28,47	24,75	107,61	767,08	0,65	226,21	232,52	3,69	216,08	308,16	160,56	13,38
Полдник															
Крендель сахарный 100		415	100шт.	6,64	16,24	63,39	426,32	0,10		19,96	7,27	17,24	72,79	11,16	1,00
Чай с молоком 200		460	200	1,70	1,25	12,42	67,73	0,02	0,60	11,50	0,05	72,08	53,24	12,94	0,90
Итого за Полдник			300	8,34	17,49	75,81	494,05	0,12	0,60	31,46	7,32	89,32	126,04	24,10	1,90
Ужин															
Горошек зеленый 30		602	30	0,88	1,56	1,85	24,94	0,03		7,70	0,67	5,70	17,70	5,99	0,20
Картофель отварной с луком 150		153	150	3,25	7,11	25,21	177,86	0,13	30,91	0,03	2,88	29,30	101,11	36,74	1,56
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 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
Хлеб ржано- пшеничный 40 г		13,5	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Чай с сахаром 200		457	200	0,20		10,07	41,08	0,00	0,10	0,50		14,33	8,25	6,44	0,85
Итого за Ужин			540	22,83	13,94	84,15	553,38	2,81	31,24	18,12	4,86	194,52	379,91	107,57	5,80
Второй ужин															
Кефир 200		470	200	6,00	5,00	8,00	101,00	0,08	1,40	44,00		240,00	190,00	28,00	0,20
Итого за Второй ужин			200	6,00	5,00	8,00	101,00	0,08	1,40	44,00		240,00	190,00	28,00	0,20

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	83,19	73,75	356,24	2 421,49
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	17,426								
Второй завтрак	3,469	4,00	265,65	419,19	16,44	1 293,85	1 405,45	398,16	27,43
Обед	31,678								
Полдник	20,403								
Ужин	22,853								
Второй ужин	4,171								

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	B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Завтрак															
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
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
Масло сливочное 20г		79	20шт.	0,20	14,50	0,28	132,42	0,00		90,00	0,20	4,80	6,00	0,10	0,20
Хлеб пшеничный 50гр		13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,20	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	31,43	34,25	90,08	794,30	0,43	7,79	307,23	3,20	439,16	580,49	132,00	5,73

Второй завтрак															
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 Второй завтрак			200	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	20,00	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	1,20

Обед															
Компот			200	0,32		16,46	67,12	0,01		58,30	0,55	16,20	14,60	10,50	0,35
Плов из отварной птицы 50/150		375	200	13,54	20,73	40,48	402,59	0,09	2,63	0,01	5,66	25,49	181,37	43,37	1,61
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
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

Полдник															
Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте 50			50	0,30	0,68	2,51	17,33								
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
Чай с сахаром 200 мл.		457	200	0,20		10,07	41,08	0,00	0,10	0,50		14,33	8,25	6,44	0,85
Итого за Полдник			300	4,30	1,08	37,18	175,61	0,21	0,10	0,50	0,10	76,83	72,75	26,94	2,65

Ужин															
Каша ячневая рассыпчатая 150г		208	150	4,65	4,89	33,03	194,79	0,14		27,00	0,80	50,41	171,25	26,17	0,93
Фрикадельки нежные паровые 90			90шт.	18,90	11,30		177,26	3,78			2,20	18,00	180,10	27,00	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 40		13,5	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Чай с сахаром 200		457	200	0,20		10,07	41,08	0,00	0,10	0,50		14,33	8,25	6,44	0,85
Итого за Ужин			530	30,19	17,03	84,10	610,45	4,30	0,10	27,50	3,23	174,44	474,09	96,11	5,26

Второй ужин															
Молоко кипяченое 200		5,14	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
Итого за Второй ужин			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

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	100,33	85,63	360,37	2 613,47
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы									
		B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо						
Завтрак	30,392														
Второй завтрак	3,398	5,87	40,39	454,19	15,96	1 145,51	1 756,33	447,01	22,57						
Обед	32,054														
Полдник	6,719														
Ужин	23,358														
Второй ужин	4,079														

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

Диет. сестра Черепанцева Ксения Алексеевна Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"

Директор
ОВД11

Огородников С.А.

Меню

четверг

Дети 7-11 лет

Наименование блюд

Рецептура

Выход

Белки

Жиры

Углеводы

Калорийность

B1

C

A

E

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
Сыр порционный 20гр.		20шт.	5,36	5,04		66,80	0,00		35,80	0,04	200,00	108,00	10,00	0,22
Хлеб пшеничный 50гр.	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Чай с молоком 200	460	200	1,70	1,25	12,42	67,73	0,02	0,60	11,50	0,05	72,08	53,24	12,94	0,90
Итого за Завтрак		500	16,12	11,70	53,86	385,20	0,34	1,75	80,70	0,54	487,03	375,05	78,68	3,55

Второй завтрак

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

Обед

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
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
Рыба, тушеная в томате с овощами 100	299	100шт.	10,41	3,42	6,25	97,43	0,09	2,08	19,21	1,61	44,04	167,81	44,76	0,91
Рис отварной 150	385	150	3,85	5,43	38,43	218,03	0,04		30,38	0,15	7,41	83,03	27,12	0,57
Компот из св груш 180гр	486	180	0,07	0,03	166,18	665,25	0,00	0,90	0,36	0,07	7,11	2,88	2,25	0,91
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	24,01	16,86	270,17	1 328,46	0,60	47,93	68,06	4,31	216,46	446,27	145,41	6,53

Полдник

Булочка школьная 100	428	100шт.	8,08	3,30	65,19	322,78	0,14		10,35	1,43	21,83	74,33	14,19	1,06
Напиток лимонный	34	200	0,48	0,02	24,14	98,64	0,01	6,40	0,32	0,03	16,33	3,53	4,02	0,26
Итого за Полдник		300	8,56	3,32	89,33	421,42	0,15	6,40	10,67	1,46	38,16	77,86	18,21	1,33

Ужин

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
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
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 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 г	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 Ужин		510	30,69	17,50	87,78	631,38	4,25	0,09	31,14	2,55	144,57	350,20	79,32	5,07

Второй ужин

Кефир 200	470	200	6,00	5,00	8,00	101,00	0,08	1,40	44,00		240,00	190,00	28,00	0,20
Итого за Второй ужин		200	6,00	5,00	8,00	101,00	0,08	1,40	44,00		240,00	190,00	28,00	0,20

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	85,38	54,38	530,14	2 951,46
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
Завтрак	13,051	B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Второй завтрак	2,846	5,43	61,57	234,59	9,06	1 140,22	1 453,39	357,63	19,48
Обед	45,01								
Полдник	14,278								
Ужин	21,392								
Второй ужин	3,422								

Зав. производством

Козлова О.Ю.

Диет. сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна

Утверждено



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

Меню

пятница

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Завтрак															
Каша пшеничная 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
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
Чай с сахаром 200		457	200	0,20		10,07	41,08	0,00	0,10	0,50		14,33	8,25	6,44	0,85
Хлеб пшеничный 50гр.		13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Итого за Завтрак			500	12,53	21,67	78,34	558,47	0,55	0,90	130,60	0,50	231,59	260,85	76,44	4,87
Второй завтрак															
Фрукты свежие		82	200шт.	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	20,00	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	1,20
Итого за Второй завтрак			200	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	20,00	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	1,20
Обед															
Винегрет с растительным маслом 60 гр		601,03	60	1,16	2,45	4,37	44,22	0,03	9,96	2,81	1,17	24,34	29,50	14,75	0,57
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
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
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
Компот			200	0,32		16,46	67,12	0,01		58,30	0,55	16,20	14,60	10,50	0,35
Итого за Обед			770	43,33	18,28	105,63	760,32	4,87	23,16	61,80	5,05	227,82	533,85	169,54	9,78
Полдник															
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
Пирожки с капустой 100 гр			100	7,60	7,90	41,13	266,03	0,11	16,56	41,02	3,20	36,40	94,59	16,82	1,27
Итого за Полдник			300	9,30	9,15	53,55	333,76	0,13	17,16	52,52	3,25	108,48	147,84	29,76	2,17
Ужин															
Рагу из овощей 150гр.		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
Кнели из птицы с рисом 90		371	90шт.	15,35	11,73	6,21	191,79	0,01	0,10	20,20	0,06	15,07	22,20	5,51	0,11
Чай с лимоном 200/10/7		459	200	0,42	0,01	10,13	42,27	0,00	2,98	0,64	0,01	17,21	9,83	7,30	0,94
Хлеб пшеничный 30 г		13,6	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,12			0,06	37,50	38,70	12,30	1,08
Хлеб ржано-пшеничный 40 г		13,5	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Итого за Ужин			510	23,57	18,79	62,83	514,72	0,40	34,25	33,78	2,70	142,57	196,74	75,80	4,36
Второй ужин															
Снежок 200		470	200	5,20	5,00	22,00	153,80	0,06	1,80	44,00		242,00	188,00	30,00	0,20
Итого за Второй ужин			200	5,20	5,00	22,00	153,80	0,06	1,80	44,00		242,00	188,00	30,00	0,20

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	94,74	73,68	341,95	2 409,87
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	23,174								
Второй завтрак	3,685	6,07	97,27	332,70	11,90	984,45	1 349,27	399,54	22,58
Обед	31,55								
Полдник	13,85								
Ужин	21,359								
Второй ужин	6,382								

Зав. производством Козлова О.Ю.

Диет. сестра Черепанцева Ксения Алексеевна

Утверждаю

Директор
ОВД11

Огородников С.А.

Меню

понедельник

Дети 7,11 лет
ШКОЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Завтрак															
Суп молочный с рисом 230		54,21	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 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
Какао с молоком 200		462	200	3,58	2,92	15,37	102,08	0,04	1,00	22,07	0,11	128,00	105,72	25,25	0,66
Яйцо варёное.		267	40 шт.	5,00	4,60	0,28	62,52	0,03		105,04	0,24	22,00	86,00	4,80	1,00
Итого за Завтрак			520	22,28	18,67	52,09	465,50	0,28	2,61	208,68	0,66	587,25	509,97	84,33	3,31
Второй завтрак															
Фрукты свежие		82	200шт.	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	20,00	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	1,20
Итого за Второй завтрак			200	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	20,00	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	1,20
Обед															
Свекла отварная с растительным маслом 70г		654	70	1,01	6,56	5,90	86,65	0,02	6,70	1,34	2,89	24,79	28,94	14,74	0,94
Каша ячневая рассыпчатая 150г		208	150	4,65	4,89	33,03	194,79	0,14		27,00	0,80	50,41	171,25	26,17	0,93
Уха с рисом 200		122	200	5,42	1,94	13,11	91,81	0,08	10,90	9,01	0,11	32,39	103,54	30,90	0,85
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
Фрикадельки нежные паровые 90			90шт.	18,90	11,30		177,26	3,78			2,20	18,00	180,10	27,00	0,54
Итого за Обед			800	36,74	25,53	109,50	814,75	4,41	17,60	95,65	6,77	233,49	612,93	145,81	6,54
Полдник															
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
Крендель сахарный 100		415	100шт.	6,64	16,24	63,39	426,32	0,10		19,96	7,27	17,24	72,79	11,16	1,00
Итого за Полдник			300	8,34	17,49	75,81	494,05	0,12	0,60	31,46	7,32	89,32	126,04	24,10	1,90
Ужин															
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
Капуста свежая тушёная с куриным фаршем			250	17,26	20,92	14,52	315,40	0,08	102,00	15,72	6,07	115,04	83,36	41,38	1,57
Хлеб пшеничный 60		13,6	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,25			0,11	75,00	77,40	24,60	2,16
Хлеб ржано- пшеничный 40 г		13,5	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Итого за Ужин			550	24,66	21,84	70,51	577,24	0,50	102,10	16,22	6,32	233,57	219,01	88,42	5,71
Второй ужин															
Снежок 200		470	200	5,20	5,00	22,00	153,80	0,06	1,80	44,00		242,00	188,00	30,00	0,20
Итого за Второй ужин			200	5,20	5,00	22,00	153,80	0,06	1,80	44,00		242,00	188,00	30,00	0,20

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	98,03	89,33	349,51	2 594,13
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины			Минералы				
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	17,944								
Второй завтрак	3,423	5,43	144,71	406,01	21,47	1 417,63	1 677,94	390,66	18,87
Обед	31,407								
Полдник	19,045								
Ужин	22,252								
Второй ужин	5,929								

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

Диет. сестра Черепанцева Ксения Алексеевна Черепанцева Ксения Алексеевна

Утверждаю

Директор

ОВД11 Дети 7-14 лет

Огородников С.А.

Меню

вторник

ШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

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

Завтрак

Каша пшеничная молочная жидкая 200гр.	233	200	5,63	6,20	25,30	179,50	0,17	0,90	42,30	0,59	116,36	151,50	13,60	1,32
Повидло 30		30	0,12		19,59	78,84					4,20	2,70	2,10	0,39
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 200	464	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		500	11,46	22,35	83,68	581,71	0,40	1,40	143,30	0,96	256,65	283,63	50,75	3,90

Второй завтрак

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

Обед

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 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
Картофель тушеный с мясом 200	233	200	14,73	14,84	27,89	304,02	0,14	33,91	0,03	2,06	21,08	104,22	42,11	1,59
Напиток клюквенный 200	497	200	0,10	0,04	10,74	43,72	0,00	3,00	0,60	0,20	12,00	2,21	5,00	0,15
Хлеб пшеничный 50	11,1	50	3,80	0,40	24,60	117,20	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	28,60	22,13	101,85	720,99	0,84	44,79	7,29	5,12	175,06	338,68	140,02	7,34

Полдник

Шанежка наливная 100	538	100шт.	7,63	9,32	54,48	332,32	0,12	0,10	58,93	1,57	36,25	85,29	14,01	1,02
Компот из свежих груш 200	486	200	0,08	0,03	12,43	50,28	0,00	1,00	0,40	0,08	12,19	3,21	4,22	0,49
Итого за Полдник		300	7,71	9,35	66,91	382,60	0,13	1,10	59,33	1,65	48,44	88,50	18,23	1,51

Ужин

Рыба, тушеная в томате с овощами 100	299	100шт.	10,41	3,42	6,25	97,43	0,09	2,08	19,21	1,61	44,04	167,81	44,76	0,91
Каша перловая рассыпчатая 150гр.	402,26	150	4,46	7,33	31,32	209,08	0,06		42,30	0,10	20,08	154,31	18,81	0,86
Омлет натуральный 65гр.	268	65шт.	5,77	7,67	1,48	98,08	0,04	0,25	119,54	0,73	54,32	109,12	8,42	1,04
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 ржано-пшеничный 40 г	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 Ужин		535	23,46	18,86	65,42	525,28	0,36	2,42	182,04	2,62	162,16	490,46	95,04	4,85

Второй ужин

Кефир 200мл.	470	200	6,00	5,00	8,00	101,00	0,08	1,40	44,00		240,00	190,00	28,00	0,20
Итого за Второй ужин		200	6,00	5,00	8,00	101,00	0,08	1,40	44,00		240,00	190,00	28,00	0,20

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	77,23	77,69	346,86	2 395,58
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
Завтрак	24,283	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Второй завтрак	3,506	1,83	55,11	435,97	10,55	896,31	1 405,27	340,05	20,60
Обед	30,097								
Полдник	15,971								
Ужин	21,927								
Второй ужин	4,216								

Зав. производством

Козлова О.Ю.

Диет. сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна

*Утверждено



Директор Огородников С.А.

ОВД11 Дети 7-14 лет

Меню

среда

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Завтрак															
Суп молочный с мясом 250г		121	250	6,17	5,18	21,60	157,67	0,17	1,25	36,50	0,16	163,22	159,70	35,55	0,69
Сыр порционный 200г			20шт.	5,36	5,04		66,80	0,00		35,80	0,04	200,00	108,00	10,00	0,22
Чай с сахаром 200		457	200	0,20		10,07	41,08	0,00	0,10	0,50		14,33	8,25	6,44	0,85
Хлеб пшеничный 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
Итого за Завтрак			500	14,01	10,46	46,43	335,87	0,30	1,35	72,80	0,25	415,05	314,65	64,29	2,84
Второй завтрак															
Фрукты свежие		82	200шт.	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	20,00	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	1,20
Итого за Второй завтрак			200	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	20,00	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	1,20
Обед															
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 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
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		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 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 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
Компот			200	0,32		16,46	67,12	0,01		58,30	0,55	16,20	14,60	10,50	0,35
Итого за Обед			770	31,70	24,13	99,39	741,51	4,27	23,87	104,89	6,06	142,45	402,25	107,53	5,02
Полдник															
Чай с сахаром 200 мл.		457	200	0,20		10,07	41,08	0,00	0,10	0,50		14,33	8,25	6,44	0,85
Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте 50			50	0,30	0,68	2,51	17,33								
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 Полдник			300	4,30	1,08	37,18	175,61	0,21	0,10	0,50	0,10	76,83	72,75	26,94	2,65
Ужин															
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
Картофель отварной с луком 150		153,03	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
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
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
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
Итого за Ужин			500	23,40	21,83	68,00	562,08	0,39	33,97	30,35	6,30	130,90	460,81	85,16	10,26
Второй ужин															
Молоко кипяченое 200		5,14	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
Итого за Второй ужин			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

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	80,21	63,29	280,00	2 010,46
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	16,706								
Второй завтрак	4,417	5,31	81,29	262,54	13,32	1 037,22	1 452,45	329,94	22,17
Обед	36,883								
Полдник	8,735								
Ужин	27,958								
Второй ужин	5,302								

Зав. производством

Козлова Козлова О.Ю.

Диет. сестра

Черепанцева Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"

Директор

Огородников С.А.

ОВД11 Дети 7-11 лет

Меню

четверг

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Бутерброд с маслом 20г/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 ржано- пшеничный 50 г	13,3	50	3,30	0,55	20,50	100,15	0,22			0,17	36,50	62,50	20,00	1,42
Итого за Завтрак		500	15,32	24,09	99,79	677,22	0,45	1,85	149,74	0,72	310,93	365,00	96,59	4,27
Второй завтрак														
Сок фруктовый 200	501	200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Итого за Второй завтрак		200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Обед														
Каша ячневая рассыпчатая 150г	208	150	4,65	4,89	33,03	194,79	0,14		27,00	0,80	50,41	171,25	26,17	0,93
Компот		200	0,32		16,46	67,12	0,01		58,30	0,55	16,20	14,60	10,50	0,35
Огурцы свежие 60гр.	514	60	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	6,00	6,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
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
Фрикадельки нежные паровые 90		90шт.	18,90	11,30		177,26	3,78			2,20	18,00	180,10	27,00	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 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
Итого за Обед		780	32,01	19,48	101,15	707,97	4,36	19,20	91,31	4,81	204,08	542,87	129,38	5,62
Полдник														
Булочка Домашняя	11	100шт.	16,71	20,85	67,02	522,55	0,18		266,40	1,78	60,09	235,33	21,63	2,87
Чай с сахаром 200 мл.	457	200	0,20		10,07	41,08	0,00	0,10	0,50		14,33	8,25	6,44	0,85
Итого за Полдник		300	16,91	20,85	77,09	563,63	0,18	0,10	266,90	1,78	74,42	243,58	28,07	3,72
Ужин														
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 тушенные 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 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 г	13,5	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Чай с сахаром 200 мл.	457	200	0,20		10,07	41,08	0,00	0,10	0,50		14,33	8,25	6,44	0,85
Итого за Ужин		530	22,79	13,12	76,56	515,49	2,80	31,80	22,37	4,65	236,18	348,96	103,96	5,66
Второй ужин														
Кефир 200	470	200	6,00	5,00	8,00	101,00	0,08	1,40	44,00		240,00	190,00	28,00	0,20
Итого за Второй ужин		200	6,00	5,00	8,00	101,00	0,08	1,40	44,00		240,00	190,00	28,00	0,20

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	93,04	82,53	383,59	2 649,31
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	25,562								
Второй завтрак	3,171	7,88	58,35	574,35	12,16	1 079,61	1 704,42	393,99	22,27
Обед	26,723								
Полдник	21,275								
Ужин	19,457								
Второй ужин	3,812								

Зав. производством

Козлова О.Ю.

Козлова О.Ю.

Диет. сестра

Черепанцева К.А.

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	
Завтрак															
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
Кофейный напиток 200		464	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
Сыр порционный 20гр.			20шт.	5,36	5,04		66,80	0,00		35,80	0,04	200,00	108,00	10,00	0,22
Хлеб пшеничный 50гр.		13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,20	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	22,49	17,87	71,33	536,14	0,35	1,56	197,66	1,07	494,78	440,51	71,09	3,68

Второй завтрак

Фрукты свежие		82	200шт.	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	20,00	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	1,20
Итого за Второй завтрак			200	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	20,00	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	1,20

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 из смеси сухофруктов 180		495	180	0,58		20,63	84,82	0,02		104,94	0,99	37,20	26,29	20,73	0,60
Рассольник Ленинградский со сметаной 200		100	200	1,98	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 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			730	27,94	28,42	127,69	878,27	0,84	29,07	138,97	8,15	230,84	437,59	223,58	9,90

Полдник

Батон нарезной 50		13,35	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Повидло		814,05	50	0,20		32,65	131,40					7,00	4,50	3,50	0,65
Чай с сахаром 200		457	200	0,20		10,07	41,08	0,00	0,10	0,50		14,33	8,25	6,44	0,85
Итого за Полдник			300	4,15	1,45	67,97	301,53	0,06	0,10	0,51	0,85	30,83	45,25	16,44	2,10

Ужин

Биточки оригинальные паровые 90		206	90шт.	13,45	13,80	11,75	224,99	0,07			2,23	37,50	28,99	9,37	0,63
Капуста тушеная (аллер) 150		380	150	3,22	6,35	8,67	104,73	0,05	78,90	5,22	2,82	85,38	57,54	28,68	1,09
Кисель молочный 180		11,35	180	4,06	3,38	91,49	412,55	0,05	1,35	29,70	0,14	165,87	128,43	18,90	0,18
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 г		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 Ужин			510	27,16	24,37	152,91	939,59	0,55	80,25	34,92	5,41	380,45	329,46	93,45	4,83

Второй ужин

Молоко кипяченое 200		5,14	200	6,00	5,00	9,40	106,60	0,08	2,00	44,00	0,20	240,00	180,00	28,00	0,20
Итого за Второй ужин			200	6,00	5,00	9,40	106,60	0,08	2,00	44,00	0,20	240,00	180,00	28,00	0,20

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	88,55	77,91	448,89	2 850,92
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	18,806								
Второй завтрак	3,115	1,94	132,98	426,05	16,07	1 408,90	1 454,81	450,55	21,91
Обед	30,806								
Полдник	10,577								
Ужин	32,957								
Второй ужин	3,739								

Зав. производством

Козлова

Козлова О.Ю.

Диет. сестра

Черепанцева

Черепанцева Ксения Алексеевна

*Утверждаю

Директор ОВД18 Детя 12-18 лет *Сивкольное* Огородников С.А.

Меню

понедельник

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Каша манная молочная жидкая 250гр.	227	250	8,27	8,27	40,72	270,36	0,11	1,33	57,50	0,77	172,28	153,87	26,39	0,55
Кофейный напиток 200	464	200	1,72	1,25	13,91	73,75	0,03	0,50	11,00	0,07	68,79	58,92	14,46	0,19
Бутерброд с маслом 50/20	1,01	70	4,00	14,90	24,88	249,62	0,21		90,00	0,30	67,30	70,50	20,60	2,00
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
Итого за Завтрак		550	15,97	24,75	91,81	653,82	0,48	1,83	158,50	1,24	330,27	320,79	73,44	3,59
Второй завтрак														
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 Второй завтрак		200	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	20,00	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	1,20
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
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
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
Итого за Обед		900	26,41	25,35	132,88	865,33	0,82	96,42	140,10	8,36	272,38	512,92	183,07	8,68
Полдник														
Булочка с сахаром 100	800	100шт.	8,27	13,57	61,71	402,04	0,13	0,28	20,70	5,99	49,22	103,26	16,34	1,07
Чай с сахаром 200 мл.	457	200	0,20		10,07	41,08	0,00	0,10	0,50		14,33	8,25	6,44	0,85
Хлеб пшеничный 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 Полдник		350	12,27	13,97	96,38	560,32	0,33	0,38	21,20	6,08	126,05	176,00	43,28	3,72
Ужин														
Тефтели с рисом 100г	423,03	100шт.	13,94	16,91	13,70	262,75	0,03	2,09	0,00	2,81	8,51	32,66	8,85	0,35
Каша пшеничная жидкая с растительным маслом	6,14	200	2,88	5,32	16,00	123,38	0,13			2,65	8,14	69,10	1,51	1,19
Соус сметанный 30гр.	330	30	0,41	1,53	1,95	23,26	0,01	0,04	12,00	0,06	7,88	6,48	1,19	0,04
Компот из изюма 180	494	180	0,41	0,09	21,82	89,73					22,80	23,23	9,39	0,57
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 Ужин		620	25,40	24,92	102,67	736,51	0,63	2,13	12,00	5,81	153,63	270,97	65,44	5,64
Второй ужин														
Снежок 200	470	200	5,20	5,00	22,00	153,80	0,06	1,80	44,00		242,00	188,00	30,00	0,20
Итого за Второй ужин		200	5,20	5,00	22,00	153,80	0,06	1,80	44,00		242,00	188,00	30,00	0,20

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	86,05	94,78	465,34	3 058,58
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	21,377								
Второй завтрак	2,903	2,38	122,55	385,80	21,89	1 156,33	1 490,69	413,22	23,03
Обед	28,292								
Полдник	18,32								
Ужин	24,08								
Второй ужин	5,028								

Зав.производством *Козлова* Козлова О.Ю.

Диет. сестра *Черепанцева* Черепанцева Ксения Алексеевна

*Утверждено



Директор ОВД18 Дети 12-18лет

Меню

вторник

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A	E	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
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 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			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

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

Обед															
Каша гречневая рассыпчатая		327	200	11,21	6,57	62,33	353,32	0,49		29,25	0,07	66,59	278,79	185,83	7,45
Котлеты из кур паровые		2,3	100	15,53	10,63	9,15	194,37				0,88		0,04		
Отвар из шиповника 200		496	200	0,68	0,25	19,66	83,61	0,01	200,00	163,40	0,76	22,40	4,01	6,00	5,63
Салат из свежлы 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
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 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
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
Итого за Обед			930	36,71	30,15	145,80	1 001,37	0,92	235,14	241,78	4,81	265,89	476,45	267,94	17,88

Полдник															
Крендель сахарный 100		415	100шт.	6,64	16,24	63,39	426,32	0,10		19,96	7,27	17,24	72,79	11,16	1,00
Хлеб пшеничный 50		11,1	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Чай с молоком 200		460	200	1,70	1,25	12,42	67,73	0,02	0,60	11,50	0,05	72,08	53,24	12,94	0,90
Итого за Полдник			350	12,14	17,89	100,41	611,25	0,33	0,60	31,46	7,41	151,82	190,54	44,60	3,70

Ужин															
Горошек зеленый 30		602	30	0,88	1,56	1,85	24,94	0,03		7,70	0,67	5,70	17,70	5,99	0,20
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
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 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
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
Чай с сахаром 200		457	200	0,20		10,07	41,08	0,00	0,10	0,50		14,33	8,25	6,44	0,85
Итого за Ужин			600	26,31	16,11	99,14	646,79	3,18	37,44	19,13	5,64	223,58	443,35	126,25	6,79

Второй ужин															
Кефир 200		470	200	6,00	5,00	8,00	101,00	0,08	1,40	44,00		240,00	190,00	28,00	0,20
Итого за Второй ужин			200	6,00	5,00	8,00	101,00	0,08	1,40	44,00		240,00	190,00	28,00	0,20

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	100,17	82,99	439,05	2 903,82
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	15,821								
Второй завтрак	2,893	4,88	281,14	439,40	18,47	1 479,87	1 736,80	550,48	34,82
Обед	34,484								
Полдник	21,05								
Ужин	22,274								
Второй ужин	3,478								

Зав.производством _____ Козлова О.Ю.

Диет. сестра _____ 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	
Завтрак															
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
Сыр порционный 20гр.			20шт.	5,36	5,04		66,80	0,00		35,80	0,04	200,00	108,00	10,00	0,22
Хлеб пшеничный 50гр.		13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Чай с молоком 200		460	200	1,70	1,25	12,42	67,73	0,02	0,60	11,50	0,05	72,08	53,24	12,94	0,90
Итого за Завтрак			550	17,27	12,79	57,52	414,28	0,36	2,00	88,00	0,62	520,30	407,51	86,35	3,69

Второй завтрак

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

Обед

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
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
Рыба, тушеная в томате с овощами 100		299	100шт.	10,41	3,42	6,25	97,43	0,09	2,08	19,21	1,61	44,04	167,81	44,76	0,91
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 св. груш 180гр		486	180	0,07	0,03	166,18	665,25	0,00	0,90	0,36	0,07	7,11	2,88	2,25	0,91
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			920	27,08	22,00	291,31	1 471,57	0,72	64,77	75,04	6,08	253,31	509,87	168,01	7,66

Полдник

Булочка школьная 100		428	100шт.	8,08	3,30	65,19	322,78	0,14		10,35	1,43	21,83	74,33	14,19	1,06
Напиток лимонный		34	200	0,48	0,02	24,14	98,64	0,01	6,40	0,32	0,03	16,33	3,53	4,02	0,26
Хлеб пшеничный 50гр.		13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Итого за Полдник			350	12,36	3,72	113,93	538,62	0,35	6,40	10,67	1,55	100,66	142,36	38,71	3,13

Ужин

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
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
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 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 60		13,6	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,25			0,11	75,00	77,40	24,60	2,16
Итого за Ужин			600	35,92	20,62	109,37	766,72	4,81	0,10	37,55	3,09	179,30	418,44	96,95	6,30

Второй ужин

Кефир 200		470	200	6,00	5,00	8,00	101,00	0,08	1,40	44,00		240,00	190,00	28,00	0,20
Итого за Второй ужин			200	6,00	5,00	8,00	101,00	0,08	1,40	44,00		240,00	190,00	28,00	0,20

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	98,62	64,13	601,13	3 376,18
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы									
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо						
Завтрак	12,271														
Второй завтрак	2,488	6,35	78,67	255,28	11,54	1 307,57	1 682,18	426,02	23,77						
Обед	43,587														
Полдник	15,953														
Ужин	22,71														
Второй ужин	2,992														

Зав. производством

Козлова О.Ю.

Диет. сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"



Директор
ОВД18 Дети 12-18 лет

Меню

пятница

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Каша пшениная молочная жидкая 250г	233	250	7,95	12,99	36,25	293,69	0,28	1,13	81,00	0,26	157,15	191,45	47,83	1,20
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
Чай с сахаром 200	457	200	0,20		10,07	41,08	0,00	0,10	0,50		14,33	8,25	6,44	0,85
Хлеб пшеничный 50гр.	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Итого за Завтрак		570	15,95	28,29	95,80	701,59	0,69	1,23	171,50	0,65	301,28	334,69	95,37	5,85
Второй завтрак														
Фрукты свежие	82	200шт.	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	20,00	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	1,20
Итого за Второй завтрак		200	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	20,00	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	1,20
Обед														
Винегрет с растительным маслом 100 гр	601,04	100	1,94	4,09	7,29	73,70	0,05	16,60	4,68	1,95	40,56	49,16	24,59	0,95
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
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
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
Компот		200	0,32		16,46	67,12	0,01		58,30	0,55	16,20	14,60	10,50	0,35
Итого за Обед		920	51,25	21,72	128,33	913,78	5,55	33,10	63,81	6,13	282,26	645,33	209,25	12,05
Полдник														
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
Пирожки с капустой 100 гр		100	7,60	7,90	41,13	266,03	0,11	16,56	41,02	3,20	36,40	94,59	16,82	1,27
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 Полдник		350	13,10	9,55	78,15	450,96	0,33	17,16	52,52	3,35	170,98	212,34	50,26	3,97
Ужин														
Рагу из овощей 180гр.	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
Кнели из птицы с рисом 100г	371,02	100шт.	17,04	12,69	7,16	211,03	0,01	0,11	20,35	0,06	16,02	24,78	6,26	0,12
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
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 60 г	13,01	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,25			0,11	75,00	77,40	24,60	2,16
Итого за Ужин		600	29,44	21,49	89,81	670,38	0,63	40,49	36,53	3,31	204,33	278,22	103,79	6,24
Второй ужин														
Снежок 200	470	200	5,20	5,00	22,00	153,80	0,06	1,80	44,00		242,00	188,00	30,00	0,20
Итого за Второй ужин		200	5,20	5,00	22,00	153,80	0,06	1,80	44,00		242,00	188,00	30,00	0,20

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	115,75	86,84	433,68	2 979,32
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	23,549								
Второй завтрак	2,981	7,32	113,77	378,36	13,83	1 232,85	1 680,58	506,67	29,50
Обед	30,671								
Полдник	15,136								
Ужин	22,501								
Второй ужин	5,162								

Зав. производством _____ Козлова О.Ю.

Диет. сестра _____ Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"

Директор

ОВД18 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														
Суп молочный с рисом 250гр.	54,01	250	6,59	6,38	23,61	178,18	0,09	1,75	49,75	0,23	216,99	186,45	34,75	0,39
Сыр порционный 20гр.		20шт.	5,36	5,04		66,80	0,00		35,80	0,04	200,00	108,00	10,00	0,22
Хлеб пшеничный 40	13,6	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,16			0,08	50,00	51,60	16,40	1,44
Какао с молоком 200	462	200	3,58	2,92	15,37	102,08	0,04	1,00	22,07	0,11	128,00	105,72	25,25	0,66
Яйцо варёное.	267	40 шт.	5,00	4,60	0,28	62,52	0,03		105,04	0,24	22,00	86,00	4,80	1,00
Итого за Завтрак		550	23,57	19,26	58,94	503,34	0,32	2,75	212,66	0,70	616,99	537,78	91,20	3,70

Второй завтрак

Фрукты свежие	82	200шт.	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	20,00	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	1,20
Итого за Второй завтрак		200	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	20,00	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	1,20

Обед

Свекла отварная с растительным маслом 100	642	100	1,46	5,09	8,54	85,79	0,03	9,70	1,94	2,24	35,89	41,81	21,34	1,36
Каша ячневая рассыпчатая 180г	208	180	5,59	5,87	39,65	233,81	0,17		32,40	0,96	60,43	205,56	31,41	1,12
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
Компот		200	0,32		16,46	67,12	0,01		58,30		0,55	16,20	14,60	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
Фрикадельки нежные паровые		100шт.	21,00	12,00		191,96	4,20			2,20	20,00	200,10	30,00	0,60
Итого за Обед		940	42,89	26,45	130,25	930,62	4,97	23,32	103,90	6,38	279,30	730,97	176,37	7,99

Полдник

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
Крендель сахарный 100	415	100шт.	6,64	16,24	63,39	426,32	0,10		19,96	7,27	17,24	72,79	11,16	1,00
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 Полдник		350	12,14	17,89	100,41	611,25	0,33	0,60	31,46	7,41	151,82	190,54	44,60	3,70

Ужин

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
Капустя свежая тушёная с куриным фаршем 280г	231	280	21,07	25,64	18,05	387,22	0,10	124,35	20,19	7,48	140,68	102,41	50,72	1,93
Хлеб пшеничный 60	13,6	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,25			0,11	75,00	77,40	24,60	2,16
Хлеб ржано-пшеничный 60 г	13,08	60	3,96	0,66	24,60	120,18	0,26			0,20	43,80	75,00	24,00	1,70
Итого за Ужин		600	29,79	26,78	82,24	689,12	0,61	124,45	20,69	7,79	273,81	263,06	105,76	6,64

Второй ужин

Снежок 200	470	200	5,20	5,00	22,00	153,80	0,06	1,80	44,00		242,00	188,00	30,00	0,20
Итого за Второй ужин		200	5,20	5,00	22,00	153,80	0,06	1,80	44,00		242,00	188,00	30,00	0,20

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	114,39	96,17	413,44	2 976,92
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	16,908								
Второй завтрак	2,983	6,35	172,92	422,71	22,68	1 595,92	1 932,33	465,93	23,43
Обед	31,261								
Полдник	20,533								
Ужин	23,149								
Второй ужин	5,166								

Зав. производством

Козлова

Козлова О.Ю.

Диет. сестра

Черепанцева

Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"



Директор
ОВД18 Дети 12-18 лет

Огородников С.А.

Меню

вторник

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
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
Повидло 30		30	0,12		19,59	78,84					4,20	2,70	2,10	0,39
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	464	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		560	12,97	31,19	90,23	693,49	0,45	1,63	199,10	1,21	288,34	324,66	54,21	4,33

Второй завтрак

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

Обед

Морковь отварная с растительным маслом 100гр.	612	100	1,33	4,90	7,04	77,53	0,06	5,10		2,79	27,54	56,20	38,76	0,71
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
Картофель тушеный с мясом 200	233	200	14,73	14,84	27,89	304,02	0,14	33,91	0,03	2,06	21,08	104,22	42,11	1,59
Напиток клюквенный 200	497	200	0,10	0,04	10,74	43,72	0,00	3,00	0,60	0,20	12,00	2,21	5,00	0,15
Хлеб пшеничный 50	11,1	50	3,80	0,40	24,60	117,20	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		860	32,09	25,15	117,37	824,19	1,02	48,03	8,95	6,53	209,12	407,17	171,82	8,75

Полдник

Шанежка наливная 150	538	150шт.	11,44	13,98	81,72	498,48	0,18	0,15	88,39	2,36	54,56	127,94	21,03	1,54
Компот из свежих груш 200	486	200	0,08	0,03	12,43	50,28	0,00	1,00	0,40	0,08	12,19	3,21	4,22	0,49
Итого за Полдник		350	11,52	14,01	94,15	548,76	0,19	1,15	88,79	2,44	66,75	131,14	25,25	2,03

Ужин

Рыба, тушеная в томате с овощами 100	299	100шт.	10,41	3,42	6,25	97,43	0,09	2,08	19,21	1,61	44,04	167,81	44,76	0,91
Каша перловая рассыпчатая 180гр.	402,27	180	5,35	8,81	37,60	251,09	0,07		50,85	0,12	24,11	185,24	22,58	1,04
Омлет натуральный 65гр.	268	65шт.	5,77	7,67	1,48	98,08	0,04	0,25	119,54	0,73	54,32	109,12	8,42	1,04
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 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 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
Итого за Ужин		615	27,95	20,80	94,66	677,67	0,58	2,42	190,59	2,77	218,29	585,09	119,11	6,67

Второй ужин

Кефир 200мл.	470	200	6,00	5,00	8,00	101,00	0,08	1,40	44,00		240,00	190,00	28,00	0,20
Итого за Второй ужин		200	6,00	5,00	8,00	101,00	0,08	1,40	44,00		240,00	190,00	28,00	0,20

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	90,54	96,15	425,40	2 929,11
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы								
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо					
Завтрак	23,676													
Второй завтрак	2,868	2,33	58,63	531,45	13,14	1 036,49	1 652,06	406,39	24,78					
Обед	28,138													
Полдник	18,735													
Ужин	23,136													
Второй ужин	3,448													

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

Диет. сестра Черепанцева Ксения Алексеевна Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"



Директор

Огородников С.А.

ОВД18 Дети 12-18 лет ШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Меню

среда

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Суп молочный с пшеном 270гр.	121,04	270	6,66	5,62	23,33	170,55	0,19	1,35	39,60	0,17	176,57	172,49	38,41	0,74
Сыр порционный 20гр.		20шт.	5,36	5,04		66,80	0,00		35,80	0,04	200,00	108,00	10,00	0,22
Чай с сахаром 200	457	200	0,20		10,07	41,08	0,00	0,10	0,50		14,33	8,25	6,44	0,85
Хлеб пшеничный 60	13,6	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,25			0,11	75,00	77,40	24,60	2,16
Итого за Завтрак		550	16,78	11,14	62,92	419,07	0,44	1,45	75,90	0,32	465,90	366,14	79,45	3,97
Второй завтрак														
Фрукты свежие	82	200шт.	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	20,00	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	1,20
Итого за Второй завтрак		200	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	20,00	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	1,20
Обед														
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 геркулесовый 250г	136	250	2,42	3,13	17,04	105,97	0,09	16,50	0,02	1,26	15,90	71,25	28,90	1,01
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	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 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 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
Компот		200	0,32		16,46	67,12	0,01		58,30	0,55	16,20	14,60	10,50	0,35
Итого за Обед		920	36,88	30,64	119,09	899,60	4,82	33,05	120,33	8,18	170,80	479,16	131,43	6,22
Полдник														
Чай с сахаром 200 мл.	457	200	0,20		10,07	41,08	0,00	0,10	0,50		14,33	8,25	6,44	0,85
Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте 50		50	0,30	0,68	2,51	17,33								
Повидло 50г	814,06	50	0,20		32,65	131,40					7,00	4,50	3,50	0,65
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 Полдник		350	4,50	1,08	69,83	307,01	0,21	0,10	0,50	0,10	83,83	77,25	30,44	3,30
Ужин														
Печень говяжья по-строгановски.	356	100	17,20	15,72	6,22	235,14	0,01	0,09	33,01	3,61	27,88	304,08	18,71	6,49
Картофель отварной с луком 180	153,05	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
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
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
Соус сметанный 30гр.	330	30	0,41	1,53	1,95	23,26	0,01	0,04	12,00	0,06	7,88	6,48	1,19	0,04
Хлеб ржано- пшеничный 60 г	13,08	60	3,96	0,66	24,60	120,18	0,26			0,20	43,80	75,00	24,00	1,70
Итого за Ужин		600	28,16	26,69	87,92	704,59	0,55	40,20	45,69	7,41	169,42	555,41	107,60	12,11
Второй ужин														
Молоко кипяченое 200	5,14	200	6,00	5,00	9,40	106,60	0,08	2,00	44,00	0,20	240,00	180,00	28,00	0,20
Итого за Второй ужин		200	6,00	5,00	9,40	106,60	0,08	2,00	44,00	0,20	240,00	180,00	28,00	0,20

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	93,13	75,35	368,76	2 525,66
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	16,592								
Второй завтрак	3,516	6,16	96,80	296,41	16,61	1 161,95	1 679,96	394,92	27,00
Обед	35,618								
Полдник	12,155								
Ужин	27,897								
Второй ужин	4,221								

Зав.производством

Козлова О.Ю.

Козлова О.Ю.

Диет. сестра

Черепанцева Ксения Алексеевна

"Утверждаю"



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

Меню

четверг

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
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 ржано- пшеничный 50 г	13,3	50	3,30	0,55	20,50	100,15	0,22			0,17	36,50	62,50	20,00	1,42
Итого за Завтрак		550	17,67	25,21	115,51	759,53	0,55	1,98	156,11	0,79	351,76	411,83	109,70	5,07
Второй завтрак														
Сок фруктовый 200	501	200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Итого за Второй завтрак		200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Обед														
Каша ячневая рассыпчатая 180г	208	180	5,59	5,87	39,65	233,81	0,17		32,40	0,96	60,43	205,56	31,41	1,12
Компот		200	0,32		16,46	67,12	0,01		58,30	0,55	16,20	14,60	10,50	0,35
Огурцы свежие 100гр.	514	100	0,70	0,10	1,90	11,30	0,03	10,00	10,00	0,10	17,00	30,00	14,00	0,50
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
Фрикадельки нежные паровые		100шт.	21,00	12,00		191,96	4,20			2,20	20,00	200,10	30,00	0,60
Хлеб пшеничный 50	11,1	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано- пшеничный 30 г	13,5	30	1,98	0,33	12,30	60,09	0,13			0,10	21,90	37,50	12,00	0,85
Итого за Обед		910	35,81	21,82	111,94	787,40	4,84	26,50	100,72	5,26	229,12	623,42	149,42	6,28
Полдник														
Булочка Домашняя	11	100шт.	16,71	20,85	67,02	522,55	0,18		266,40	1,78	60,09	235,33	21,63	2,87
Хлеб пшеничный 50гр.	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Чай с сахаром 200 мл.	457	200	0,20		10,07	41,08	0,00	0,10	0,50		14,33	8,25	6,44	0,85
Итого за Полдник		350	20,71	21,25	101,69	680,83	0,38	0,10	266,90	1,87	136,92	308,08	48,57	5,52
Ужин														
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 60	13,6	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,25			0,11	75,00	77,40	24,60	2,16
Хлеб ржано- пшеничный 60 г	13,08	60	3,96	0,66	24,60	120,18	0,26			0,20	43,80	75,00	24,00	1,70
Чай с сахаром 200 мл.	457	200	0,20		10,07	41,08	0,00	0,10	0,50		14,33	8,25	6,44	0,85
Итого за Ужин		600	26,89	15,45	93,34	620,03	3,20	38,11	25,67	5,53	282,14	417,34	125,53	6,87
Второй ужин														
Кефир 200	470	200	6,00	5,00	8,00	101,00	0,08	1,40	44,00		240,00	190,00	28,00	0,20
Итого за Второй ужин		200	6,00	5,00	8,00	101,00	0,08	1,40	44,00		240,00	190,00	28,00	0,20

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	107,08	88,73	451,48	3 032,79
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	25,044								
Второй завтрак	2,77	9,06	72,08	593,42	13,65	1 253,95	1 964,68	469,23	26,74
Обед	25,963								
Полдник	22,449								
Ужин	20,444								
Второй ужин	3,33								

Зав.производством Козлова О.Ю.

Диет. сестра Черепанцева Ксения Алексеевна

Утверждено



Директор

Огородников С.А.

ОВД18 Дети 12-18 лет

Меню

пятница

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Каша манная молочная сладкая 250гр.	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
Кофейный напиток 200	464	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
Сыр порционный 20гр.		20шт.	5,36	5,04		66,80	0,00		35,80	0,04	200,00	108,00	10,00	0,22
Хлеб пшеничный 50гр.	13,6	50	3,80	0,40	24,60	117,20	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	24,15	19,56	79,51	590,63	0,37	1,83	209,34	1,23	525,57	471,29	76,14	3,76

Второй завтрак

Фрукты свежие	82	200шт.	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	20,00	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	1,20
Итого за Второй завтрак		200	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	20,00	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	1,20

Обед

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 из смеси сухофруктов 180	495	180	0,58		20,63	84,82	0,02		104,94	0,99	37,20	26,29	20,73	0,60
Рассольник Ленинградский со сметаной 250	100	250	2,42	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		890	34,91	36,37	156,12	1 091,50	1,06	40,94	143,48	10,49	279,58	550,02	277,48	12,40

Полдник

Батон нарезной 100г	12,26	100	7,50	2,90	50,50	258,10	0,11		0,01	1,70	19,00	65,00	13,00	1,20
Повидло	814,05	50	0,20		32,65	131,40					7,00	4,50	3,50	0,65
Чай с сахаром 200	457	200	0,20		10,07	41,08	0,00	0,10	0,50		14,33	8,25	6,44	0,85
Итого за Полдник		350	7,90	2,90	93,22	430,58	0,11	0,10	0,51	1,70	40,33	77,75	22,94	2,70

Ужин

Биточки оригинальные паровые 100	206	100шт.	15,03	14,85	12,74	244,73	0,07			2,23	40,09	31,57	10,21	0,71
Капуста тушеная (аллер) 200	380	200	4,29	8,47	11,56	139,64	0,07	105,20	6,96	3,75	113,84	76,72	38,24	1,46
Кисель молочный 180	11,35	180	4,06	3,38	91,49	412,55	0,05	1,35	29,70	0,14	165,87	128,43	18,90	0,18
Хлеб пшеничный 60	13,6	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,25			0,11	75,00	77,40	24,60	2,16
Хлеб ржано- пшеничный 60 г	13,08	60	3,96	0,66	24,60	120,18	0,26			0,20	43,80	75,00	24,00	1,70
Итого за Ужин		600	31,89	27,84	169,90	1 057,74	0,71	106,55	36,66	6,43	438,60	389,12	115,95	6,20

Второй ужин

Молоко кипяченое 200	5,14	200	6,00	5,00	9,40	106,60	0,08	2,00	44,00	0,20	240,00	180,00	28,00	0,20
Итого за Второй ужин		200	6,00	5,00	9,40	106,60	0,08	2,00	44,00	0,20	240,00	180,00	28,00	0,20

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс. предел	105,65	92,47	527,75	3 365,86
Мин. предел				

	% калорийность	Витамины			Минералы				
		B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	17,548								
Второй завтрак	2,638	2,39	171,42	443,99	20,45	1 556,07	1 690,18	538,52	26,46
Обед	32,429								
Полдник	12,793								
Ужин	31,426								
Второй ужин	3,167								

Зав. производством

Козлова

Козлова О.Ю.

Диет. сестра

Черепанцева

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