

Согласовано:
Директор КОГОБУ Школа-интернат для
обучающихся воспитанников с
ограниченными возможностями здоровья
№1 г. Нолинска

Т.Н. Буланова

«29» августа 2022 г.



Утверждаю:
Директор ООО «Школьное
питание»

С.А.Огородников

«29» августа 2022 г.



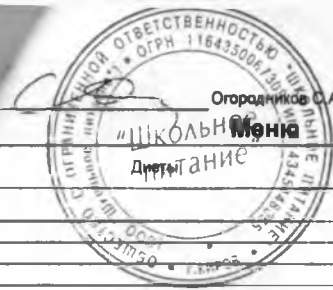
**Примерное четырнадцати дневное цикличное меню горячего
питания для учащихся**

**КОГОБУ Школа-интернат для обучающихся воспитанников с
ограниченными возможностями здоровья №1 г. Нолинска
в соответствии с усреднёнными физиологическими нормами**

потребления продуктов

(7-11, 12-18 лет)

Осень - Зима 2022 года.



СОГЛАСОВАНО

Директор

Буланова Т.Н.

понедельник

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак					
Овд11; Овд18	Джем	30	0,12		75
Овд11	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 200	200	6,84	8,08	210,5
Овд18	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 250	250	8,58	10,13	263,84
Овд11; Овд18	Кофейный напиток с молоком 200мл	200	3,45	2,5	110
Овд11	Масло сливочное 20 гр	20	0,2	14,5	132,4
Овд18	Масло сливочное 30 гр	30	0,3	21,75	198,6
Овд11; Овд18	Хлеб пшеничный 50г	50	3,8	0,4	117,5
Второй завтрак					
Овд11; Овд18	Яблоки 200	200	0,8	0,8	94
Обед					
Овд11; Овд18	Компот из смеси сухофруктов 180	180	0,58		84,82
Овд18	Котлеты из говядины 100	100	18,22	15,94	278,95
Овд11	Котлеты из говядины 90	90	16,4	14,35	251,05
Овд11	Макаронные изделия отварные 150 гр	150	5,17	5,37	217,76
Овд18	Макаронные изделия отварные 180 гр	180	6,2	6,49	261,71
Овд18	Салат из свеклы с сыром и растительным маслом	100	3,38	8,02	116,02
Овд11	Салат из свеклы с сыром и растительным маслом 60	60	2,03	4,81	69,54
Овд11	Суп крестьянский с крупой 200/10	200	2,07	4,25	91,88
Овд18	Суп крестьянский с крупой 250/10	250	2,53	4,82	109,7
Овд11; Овд18	Хлеб пшеничный 50г	50	3,8	0,4	117,5
Овд11	Хлеб ржано- пшеничный 40 г	40	2,64	0,44	80
Овд18	Хлеб ржано- пшеничный 60 г	60	3,96	0,66	120
Полдник					
Овд18	Хлеб пшеничный 50г	50	3,8	0,4	117,5
Овд11; Овд18	Чай с сахаром 200	200	0,2		41,08
Овд11; Овд18	Шанежка с картофелем	100	9,19	9,66	378,51
Ужин					
Овд11; Овд18	Компот из свежих яблок	200	0,08	0,08	49,4
Овд18	Котлеты рыбные 100г	100	14,89	5,03	164,06
Овд11	Котлеты рыбные 90г	90	11,19	4,45	138,34
Овд11	Пюре картофельное 150	150	3,27	5,96	154,43
Овд18	Пюре картофельное 190	190	4,14	7,59	195,88
Овд11; Овд18	Хлеб пшеничный 50г	50	3,8	0,4	117,5
Овд11	Хлеб ржано- пшеничный 40 г	40	2,64	0,44	80
Овд18	Хлеб ржано- пшеничный 60 г	60	3,96	0,66	120
Второй ужин					
Овд11; Овд18	Снежок 200	200	5,2	5	154



СОГЛАСОВАНО

Директор

Буланова Т.Н.

вторник

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак						
11	Суп молочный с макаронными изделиями 230г	230	6,69	5,88	22,65	173,54
18	Суп молочный с макаронными изделиями 280г	280	8,15	7,16	27,68	211,7
Овд11;Овд18	Сыр порционный 20гр	20	5,36	5,04		66,8
Овд11;Овд18	Хлеб пшеничный 50г	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Овд11;Овд18	Чай с молоком 200	200	1,7	1,25	12,42	68,58
Второй завтрак						
Овд11;Овд18	Сок фруктовый 200	200			23,4	94
Обед						
Овд11	Каша гречневая рассыпчатая 150	150	5,48	5,25	30,24	190,02
Овд18	Каша гречневая рассыпчатая 180	180	6,55	6,3	36,28	228,03
Овд18	Котлета куриная 100	100	15,6	6,71	9,25	216,36
Овд11	Котлета куриная 90	90	14,04	6,04	8,3	194,68
Овд11;Овд18	Напиток апельсиновый 200	200	0,2	0,04	21,78	89,46
Овд18	Салат картофельный с растительным маслом 100г	100	1,92	5,37	15,09	116,1
Овд11	Салат картофельный с растительным маслом 60г	60	1,15	3,22	9,05	69,66
Овд11	Суп гороховый со сметаной 200	200	8,66	4,67	18,19	142,14
Овд18	Суп гороховый со сметаной 250	250	8,26	5,33	22,65	172,53
Овд11;Овд18	Хлеб пшеничный 50г	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Овд11	Хлеб ржано- пшеничный 40 г	40	2,64	0,44	16,4	80
Овд18	Хлеб ржано- пшеничный 60 г	60	3,96	0,66	24,6	120
Полдник						
Овд11;Овд18	Компот из вишни замороженной 200	200	0,3	0,04	11,82	47,28
Овд11;Овд18	Пирожок печеный с капустой	100	7,07	5,91	47,65	281,53
Овд18	Хлеб пшеничный 50г	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Ужин						
Овд11	Запеканка из творога с морковью 150 гр	150	10,42	9,41	15,79	198,85
Овд18	Запеканка из творога с морковью 200 гр	200	13,94	12,48	20,96	264,35
Овд11;Овд18	Молоко стуженое	30	2,16	2,55	16,8	96
Овд11;Овд18	Омлет натуральный 65	65	5,77	7,67	1,48	98,4
Овд11;Овд18	Хлеб пшеничный 50г	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Овд11	Хлеб ржано- пшеничный 40 г	40	2,64	0,44	16,4	80
Овд18	Хлеб ржано- пшеничный 60 г	60	3,96	0,66	24,6	120
Овд11;Овд18	Чай с сахаром 200	200	0,2		10,07	41,08
Второй ужин						
Овд11;Овд18	Кефир 200	200	6	5	8	100



Огородников С.А.

СОГЛАСОВАНО

Директор

Буланова Т.Н.

Меню

среда

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак						
Овд11; Овд18	Варенье	30			16,5	66
Овд11; Овд18	Какао с молоком 200	200	3,58	2,92	15,37	103,95
Овд11	Каша манная молочная жидкая 200	200	6,62	6,58	32,54	219,2
Овд18	Каша манная молочная жидкая 250	250	8,27	8,27	40,72	274,53
Овд11	Масло сливочное 20 гр	20	0,2	14,5	0,28	132,4
Овд18	Масло сливочное 30 гр	30	0,3	21,75	0,42	198,6
Овд11; Овд18	Хлеб пшеничный 50г	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Второй завтрак						
Овд11; Овд18	Бананы 200	200	2,18	0,66	40,48	178
Обед						
Овд11; Овд18	Компот из сливы замороженной	200	0,12	0,04	11,54	48,6
Овд11	Плов из отварной говядины 220	220	17,86	18,46	44,79	418,49
Овд18	Плов из отварной говядины 250	250	20,3	20,97	50,94	475,65
Овд18	Салат из свежих огурцов с луком и растительным маслом 100	100	0,76	6,1	2,62	67,71
Овд11	Салат из свежих огурцов с луком и растительным маслом 60	60	0,46	3,66	1,58	40,64
Овд11; Овд18	Хлеб пшеничный 50г	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Овд11	Хлеб ржано- пшеничный 40 г	40	2,64	0,44	16,4	80
Овд18	Хлеб ржано- пшеничный 60 г	60	3,96	0,66	24,6	120
Овд11	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 200	200	1,68	5,12	7,51	83,84
Овд18	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 250	250	2,04	5,89	9,3	99,65
Полдник						
Овд11; Овд18	Булочка 100	100	9,1	12,12	61,86	404,89
Овд11; Овд18	Молоко кипяченое 200	200	6	5	9,4	110
Овд18	Хлеб пшеничный 50г	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Ужин						
Овд18	Печень говяжья по-строгановски	100	17,2	15,72	6,22	235,77
Овд11	Печень говяжья по-строгановски 90г	90	15,48	14,14	5,59	212,11
Овд11	Пюре картофельное с морковью 150	150	2,67	6,23	18,24	146,51
Овд18	Пюре картофельное с морковью 190	190	3,38	7,89	23,12	185,61
Овд11; Овд18	Хлеб пшеничный 50г	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Овд11	Хлеб ржано- пшеничный 40 г	40	2,64	0,44	16,4	80
Овд18	Хлеб ржано- пшеничный 60 г	60	3,96	0,66	24,6	120
Овд11; Овд18	Чай с сахаром 200	200	0,2		10,07	41,08
Второй ужин						
Овд11; Овд18	Снежок 200	200	5,2	5	22	154



СОГЛАСОВАНО

Директор

Буланова Т.Н.

четверг

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак						
Овд11	Суп молочный с рисом 230г	230	6,06	5,87	21,68	166,51
Овд18	Суп молочный с рисом 280г	280	7,39	7,14	26,43	202,87
Овд11; Овд18	Сыр порционный 20г	20	5,36	5,04		66,8
Овд11; Овд18	Хлеб пшеничный 50г	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Овд11; Овд18	Чай с молоком 200	200	1,7	1,25	12,42	68,58
Второй завтрак						
Овд11; Овд18	Яблоки 200	200	0,8	0,8	19,6	94
Обед						
Овд11; Овд18	Компот из свежих яблок 200	200	0,08	0,08	11,96	49,4
Овд18	Котлеты рыбные любительские 100	100	15,46	6,42	6,68	148,22
Овд11	Котлеты рыбные любительские 90	90	13,91	5,78	6	133,34
Овд11	Макаронные изделия отварные 150 гр	150	5,17	5,37	36,82	217,76
Овд18	Макаронные изделия отварные 180 гр	180	6,2	6,49	44,18	261,71
Овд18	Салат картофельный с огурцами солеными 100	100	1,59	6,3	11,75	110,69
Овд11	Салат картофельный с огурцами солеными 60	60	0,97	3,78	7,15	66,9
Овд18	Суп из овощей со сметаной 250	250	2,08	7,3	11,41	120,31
Овд11	Суп из овощей со сметаной 200	200	1,71	6,24	9,2	100,37
Овд11; Овд18	Хлеб пшеничный 50г	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Овд11	Хлеб ржано- пшеничный 40 г	40	2,64	0,44	16,4	80
Овд18	Хлеб ржано- пшеничный 60 г	60	3,96	0,66	24,6	120
Полдник						
Овд11; Овд18	Сок фруктовый 200	200			23,4	94
Овд18	Хлеб пшеничный 50г	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Овд11; Овд18	Шанежка с картофелем	100	9,19	9,66	60,67	378,51
Ужин						
Овд18	Капуста тушеная	200	4,65	8,53	14,51	154,44
Овд11	Капуста тушеная 150г	150	3,49	4,15	10,88	95,83
Овд11; Овд18	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,64		22,92	94,24
Овд18	Тфтели 100 г	100	14,98	20,93	15	309,24
Овд11	Тфтели 90	90	13,45	18,8	13,29	276,94
Овд11; Овд18	Хлеб пшеничный 50г	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Овд11	Хлеб ржано- пшеничный 40 г	40	2,64	0,44	16,4	80
Овд18	Хлеб ржано- пшеничный 60 г	60	3,96	0,66	24,6	120
Второй ужин						
Овд11; Овд18	Кефир 200	200	6	5	8	100



СОГЛАСОВАНО

Огородников С.А.

Директор

Буланова Т.Н.

Меню

пятница

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак						
Овд11; Овд18	Джем	30	0,12		19,5	75
Овд11	Каша ячневая молочная с маслом 200	200	7,48	6,86	39,86	257,46
Овд18	Каша ячневая молочная с маслом 250	250	9,35	8,62	49,87	322,35
Овд11	Масло сливочное 20 гр	20	0,2	14,5	0,28	132,4
Овд18	Масло сливочное 30 гр	30	0,3	21,75	0,42	198,6
Овд11; Овд18	Хлеб пшеничный 50г	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Овд11; Овд18	Чай с лимоном 200/10/7	200	0,42	0,01	10,13	43,53
Второй завтрак						
Овд11; Овд18	Груши 200	200	0,8	0,28	24,26	114
Обед						
Овд18	Биточки из птицы 100	100	18,56	5,1	10,31	211,19
Овд11	Биточки из птицы 90	90	14,9	4,57	9,3	189,95
Овд11; Овд18	Компот из вишни замороженной 200	200	0,3	0,04	11,82	47,28
Овд11	Пюре картофельное 150	150	3,27	5,96	21,76	154,43
Овд18	Пюре картофельное 180	180	3,93	7,16	26,11	185,28
Овд18	Салат из капусты белокачанной с растительным маслом	100	1,73	6,2	9,85	102,3
Овд11	Салат из капусты белокачанной с растительным маслом 60г	60	1,04	3,72	5,91	61,39
Овд11	Суп картофельный с макаронными изделиями 200	200	2,19	2,35	16,73	97,68
Овд18	Суп картофельный с макаронными изделиями 250	250	2,73	2,94	20,91	122,11
Овд11; Овд18	Хлеб пшеничный 50г	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Овд11	Хлеб ржано- пшеничный 40 г	40	2,64	0,44	16,4	80
Овд18	Хлеб ржано- пшеничный 60 г	60	3,96	0,66	24,6	120
Полдник						
Овд11; Овд18	Молоко кипяченое 200	200	6	5	9,4	110
Овд11; Овд18	Пирожок печеный с яблоком 100г	100	6,5	5,98	49,79	289,45
Овд18	Хлеб пшеничный 50г	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Ужин						
Овд18	Кисель из яблок густой	50	0,05	0,05	38,94	42,37
Овд11; Овд18	Компот из черноплодной рябины замороженной 200	200	0,3	0,04	11,82	47,28
Овд11; Овд18	Омлет с сыром 60	60	8,35	9,71	1,27	126,13
Овд11	Сырники из творога запеченные 150 г	150	24,56	10,61	34,67	334,66
Овд18	Сырники из творога запеченные 180г	180	29,47	12,73	41,6	401,57
Овд11; Овд18	Хлеб пшеничный 50г	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Овд11	Хлеб ржано- пшеничный 40 г	40	2,64	0,44	16,4	80
Овд18	Хлеб ржано- пшеничный 60 г	60	3,96	0,66	24,6	120
Второй ужин						
Овд11; Овд18	Снежок 200	200	5,2	5	22	154

Недельное меню

суббота

Диеты	Наименование блюд	Выход
1	2	3
Завтрак		
ОВД18,	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 250	250
ОВД11,	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 200	200
ОВД18,	Масло сливочное 30 гр	30
ОВД11,	Масло сливочное 20 гр	20
ОВД11, ОВД18,	Кофейный напиток с молоком 200мл	200
ОВД11, ОВД18,	Хлеб пшеничный 50г	50
Второй завтрак		
ОВД11, ОВД18,	Сок фруктовый 200	200
Обед		
ОВД18,	Икра кабачковая 100	100
ОВД11,	Икра кабачковая 60	60
ОВД18,	Борщ с картофелем и сметаной 250	250
ОВД11,	Борщ с картофелем и сметаной 200	200
ОВД18,	Биточки мясные паровые 100	100
ОВД11,	Биточки мясные паровые 90	90
ОВД18,	Каша гречневая рассыпчатая 180	180
ОВД11,	Каша гречневая рассыпчатая 150	150
ОВД11, ОВД18,	Компот из сливы замороженной	200
ОВД11, ОВД18,	Хлеб пшеничный 50г	50
ОВД11,	Хлеб ржано- пшеничный 40 г	40
ОВД18,	Хлеб ржано- пшеничный 60 г	60
Полдник		
ОВД11, ОВД18,	Пирожок печеный с капустой	100
ОВД18,	Хлеб пшеничный 50г	50
ОВД11, ОВД18,	Компот из изюма 200	200
Ужин		
ОВД18,	Рыба, запеченная под молочным соусом 280	280
ОВД11,	Рыба, запеченная под молочным соусом 200	200
ОВД11, ОВД18,	Чай с сахаром 200	200
ОВД11, ОВД18,	Хлеб пшеничный 50г	50
ОВД11,	Хлеб ржано- пшеничный 40 г	40
ОВД18,	Хлеб ржано- пшеничный 60 г	60
Второй ужин		
ОВД11, ОВД18,	Кефир 200	200



СОГЛАСОВАНО

Стородников С.А.

Директор

Буланова Т.Н.

Меню

воскресенье

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак						
Овд11	Каша манная молочная жидкая 200	200	6,62	6,58	32,54	219,2
Овд18	Каша манная молочная жидкая 250	250	8,27	8,27	40,72	274,53
Овд11;Овд18	Масло сливочное 20 гр	20	0,2	14,5	0,28	132,4
Овд11;Овд18	Хлеб пшеничный 50г	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Овд11;Овд18	Чай с сахаром 200	200	0,2		10,07	41,08
Овд11;Овд18	Яйцо варёное	40	5	4,6	0,28	62,52
Второй завтрак						
Овд11;Овд18	Яблоки 200	200	0,8	0,8	19,6	94
Обед						
Овд11;Овд18	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,64		22,92	94,24
Овд18	Курица отварная	105	26,74	23,02		314,6
Овд11	Курица отварная	90	22,93	19,74		269,72
Овд11	Овощи в молочном соусе 150г	150	3,45	3,81	13,77	107,59
Овд18	Овощи в молочном соусе 180г	180	4,13	4,55	16,48	128,66
Овд11	Рассольник домашний со сметаной 200	200	2,09	6,32	12,46	116,08
Овд11	Рассольник домашний со сметаной 250	250	2,55	7,4	15,49	139,95
Овд18	Салат картофельный с растительным маслом 100г	100	1,92	5,37	15,09	116,1
Овд11;Овд18	Салат картофельный с растительным маслом 60г	60	1,15	3,22	9,05	69,66
Овд11;Овд18	Хлеб пшеничный 50г	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Овд11	Хлеб ржано- пшеничный 40 г	40	2,64	0,44	16,4	80
Овд18	Хлеб ржано- пшеничный 60 г	60	3,96	0,66	24,6	120
Полдник						
Овд11;Овд18	Булочка 100	100	9,1	12,12	61,86	404,81
Овд11;Овд18	Напиток лимонный 200	200	0,48	0,02	24,14	101,4
Овд18	Хлеб пшеничный 50г	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Ужин						
Овд11;Овд18	Компот из свежих яблок	200	0,08	0,08	11,96	49,4
Овд18	Оладьи из печени по-кунцевски 100	100	17,95	8,39	17,71	222,7
Овд11	Оладьи из печени по-кунцевски 90	90	16,15	7,55	15,94	200,4
Овд11	Пюре картофельное 150	150	3,27	5,96	21,76	154,4
Овд18	Пюре картофельное 200	200	4,36	8,02	29	206,4
Овд11;Овд18	Хлеб пшеничный 50г	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Овд11	Хлеб ржано- пшеничный 40 г	40	2,64	0,44	16,4	80
Овд18	Хлеб ржано- пшеничный 60 г	60	3,96	0,66	24,6	120
Второй ужин						
Овд11;Овд18	Молоко кипяченое 200	200	6	5	9,4	110



СОГЛАСОВАНО

Юродников С.А.

Директор

Буланова Т.Н.

Меню

понедельник

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак						
ОВД11;ОВД18	Джем	30	0,12		19,5	75
ОВД11	Каша ячневая молочная с маслом 200	200	7,48	6,86	39,86	257,46
ОВД18	Каша ячневая молочная с маслом 250	250	9,35	8,62	49,87	322,35
ОВД11;ОВД18	Сыр порционный 20г	20	5,36	5,04		66,8
ОВД11;ОВД18	Хлеб пшеничный 50г	50	3,8	0,4	24,6	117,5
ОВД11;ОВД18	Чай с молоком 200	200	1,7	1,25	12,42	68,58
Второй завтрак						
ОВД11;ОВД18	Бананы 200	200	2,18	0,66	40,48	178
Обед						
ОВД18	Биточек рубленый из говядины 100	100	16,61	18,67	14,96	292,98
ОВД11	Биточек рубленый из говядины 90	90	14,95	16,8	13,46	263,69
ОВД11;ОВД18	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,64		22,92	94,24
ОВД18	Рис с овощами	180	3,98	10,58	38,58	266,21
ОВД11	Рис с овощами 150г	150	3,31	7,08	32,1	206,19
ОВД18	Салат из свеклы с сыром и растительным маслом 100	100	3,38	8,02	7,74	116,02
ОВД11	Салат из свеклы с сыром и растительным маслом 60	60	2,03	4,81	4,65	69,61
ОВД11	Суп гороховый со сметаной 200	200	6,66	4,67	18,19	142,14
ОВД18	Суп гороховый со сметаной 250	250	8,26	5,33	22,65	172,53
ОВД11;ОВД18	Хлеб пшеничный 50г	50	3,8	0,4	24,6	117,5
ОВД11	Хлеб ржано- пшеничный 40 г	40	2,64	0,44	16,4	80
ОВД18	Хлеб ржано- пшеничный 60 г	60	3,96	0,66	24,6	120
Полдник						
ОВД11;ОВД18	Сок фруктовый 200	200			23,4	94
ОВД18	Хлеб пшеничный 50г	50	3,8	0,4	24,6	117,5
ОВД11;ОВД18	Шанежка с картофелем	100	9,19	9,66	60,67	378,51
Ужин						
ОВД11	Капуста свежая тушеная 150г	150	3,91	5,38	16,93	133,25
ОВД18	Капуста тушеная	200	4,65	8,53	14,51	154,44
ОВД18	Фрикадельки мясные паровые	100	16,39	13,24	7,38	214,26
ОВД11	Фрикадельки мясные паровые 90г	90	14,75	11,92	6,64	192,83
ОВД11;ОВД18	Хлеб пшеничный 50г	50	3,8	0,4	24,6	117,5
ОВД11	Хлеб ржано- пшеничный 40 г	40	2,64	0,44	16,4	80
ОВД18	Хлеб ржано- пшеничный 60 г	60	3,96	0,66	24,6	120
ОВД11	Чай с сахаром 180	180	0,18		9,06	36,97
ОВД18	Чай с сахаром 200	200	0,2		10,07	41,08
Второй ужин						
ОВД11;ОВД18	Снежок 200	200	5,2	5	22	154



СОГЛАСОВАНО

Директор

Буланова Т.Н.

Огородников С.А.

вторник

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак						
Овд11:Овд1в	Кофейный напиток с молоком 200мл	200	3,45	2,5	17,95	110
Овд11	Масло сливочное 20 гр	20	0,2	14,5	0,28	132,4
Овд1в	Масло сливочное 30 гр	30	0,3	21,75	0,42	198,6
Овд11	Суп молочный с пшеном 230	230	5,68	4,8	19,88	148,69
Овд1в	Суп молочный с пшеном 270	270	6,66	5,62	23,33	174,35
Овд11:Овд1в	Хлеб пшеничный 50г	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Второй завтрак						
Овд11:Овд1в	Груши 200	200	0,8	0,28	24,26	114
Обед						
Овд11:Овд1в	Компот из черноплодной рябины замороженной 200	200	0,3	0,04	11,82	47,28
Овд1в	Котлета куриная 100	100	15,6	6,71	9,25	216,36
Овд11	Котлета куриная 90	90	14,04	6,04	8,3	194,68
Овд11	Рагу из овощей 150	150	2,78	6,42	15,29	132,9
Овд1в	Рагу из овощей 180	180	3,31	7,71	18,34	159,48
Овд11	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом 60	60	0,504	3,69	1,764	42,45
Овд1в	Салат из свежих помидоров с растительным маслом 100г	100	0,82	5,16	4,28	67,64
Овд11	Суп картофельный с рыбными фрикадельками 200/28 гр	228	7,4	2,8	15,07	115,76
Овд1в	Суп картофельный с рыбными фрикадельками 250/35 гр	285	9,25	3,5	18,83	144,71
Овд11:Овд1в	Хлеб пшеничный 50г	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Овд11	Хлеб ржано- пшеничный 40 г	40	2,64	0,44	16,4	80
Овд1в	Хлеб ржано- пшеничный 60 г	60	3,96	0,66	24,6	120
Полдник						
Овд11:Овд1в	Булочка 100	100	9,1	12,12	61,86	404,89
Овд11:Овд1в	Сок фруктовый 200	200			23,4	94
Овд1в	Хлеб пшеничный 50г	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Ужин						
Овд11	Каша перловая рассыпчатая 150	150	4,48	7,33	31,32	209,03
Овд1в	Каша перловая рассыпчатая 180	180	5,35	8,81	37,6	251,03
Овд1в	Котлеты рыбные любительские 100	100	15,46	6,42	6,68	148,22
Овд11	Котлеты рыбные любительские 90	90	13,91	5,78	6	133,34
Овд11:Овд1в	Соус белый основной	50	0,28	1,85	1,96	26,11
Овд11:Овд1в	Хлеб пшеничный 50г	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Овд11	Хлеб ржано- пшеничный 40 г	40	2,64	0,44	16,4	80
Овд1в	Хлеб ржано- пшеничный 60 г	60	3,96	0,66	24,6	120
Овд11:Овд1в	Чай с лимоном 200/10/7	200	0,42	0,01	10,13	43,53
Второй ужин						
Овд11:Овд1в	Молоко кипяченое 200	200	6	5	9,4	110



СОГЛАСОВАНО

Директор

Буланова Т.Н.

среда

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак						
Овд11; Овд18	Варенье	30			16,5	66
Овд11	Каша пшеничная молочная жидкая 200	200	5,63	6,2	25,3	181,6
Овд18	Каша пшеничная молочная жидкая 250	250	7,04	7,79	31,71	227,69
Овд11; Овд18	Сыр порционный 20г	20	5,36	5,04		66,8
Овд11; Овд18	Хлеб пшеничный 50г	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Овд11; Овд18	Чай с сахаром 200	200	0,2		10,07	41,08
Второй завтрак						
Овд11; Овд18	Сок фруктовый 200	200			23,4	94
Обед						
Овд11; Овд18	Гуляш из говядины 50/50	100	15,41	17,72	3,82	236,49
Овд11; Овд18	Компот из сливы замороженной	200	0,12	0,04	11,54	48,6
Овд11	Макаронные изделия отварные 150 гр	150	5,17	5,37	36,82	217,76
Овд18	Макаронные изделия отварные 180 гр	180	6,2	6,48	44,18	261,71
Овд18	Салат из капусты белокачанной с растительным маслом	100	1,73	6,2	9,85	102,3
Овд11	Салат из капусты белокачанной с растительным маслом 60г	60	1,04	3,72	5,91	61,39
Овд18	Суп из овощей со сметаной 250	250	2,08	7,3	11,41	120,31
Овд11	Суп из овощей со сметаной 200	200	1,71	6,24	9,2	100,37
Овд11; Овд18	Хлеб пшеничный 50г	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Овд11	Хлеб ржано- пшеничный 40 г	40	2,84	0,44	16,4	80
Овд18	Хлеб ржано- пшеничный 60 г	60	3,96	0,66	24,6	120
Полдник						
Овд11; Овд18	Кисель из концентрата 200	200	0,1		19,68	78,72
Овд11; Овд18	Пирожок печеный с яблоком 100г	100	6,5	5,98	49,79	289,45
Овд18	Хлеб пшеничный 50г	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Ужин						
Овд18	Биточки оригинальные паровые	100	16,02	8,86	10,01	212,41
Овд11	Биточки оригинальные паровые 90г	90	14,42	7,97	9,01	191,17
Овд11	Картофель отварной с маслом 150	150	2,96	7,73	24,1	177,33
Овд18	Картофель отварной с маслом 200	200	3,94	10,38	32,13	237,11
Овд11; Овд18	Сок фруктовый 200	200			23,4	94
Овд11; Овд18	Хлеб пшеничный 50г	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Овд11	Хлеб ржано- пшеничный 40 г	40	2,64	0,44	16,4	80
Овд18	Хлеб ржано- пшеничный 60 г	60	3,96	0,66	24,6	120
Второй ужин						
Овд11; Овд18	Снежок 200	200	5,2	5	22	154



СОГЛАСОВАНО

Оборотовников С.А.

Директор

Буланова Т.Н.

Меню

четверг

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак						
Овд11, Овд18	Какао с молоком 200	200	3,58	2,92	15,37	103,95
Овд11	Каша рисовая молочная жидкая 180	180	5,17	6,221	29,275	195,566
Овд18	Каша рисовая молочная жидкая 250	250	7,18	8,64	40,66	271,62
Овд11, Овд18	Масло сливочное 20 гр	20	0,2	14,5	0,28	132,4
Овд11, Овд18	Омлет натуральный 50	50	4,39	5,86	1,14	75,12
Овд11, Овд18	Хлеб пшеничный 50г	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Второй завтрак						
Овд11, Овд18	Бананы 200	200	2,18	0,66	40,48	178
Обед						
Овд18	Винегрет овощной с растительным маслом 100	100	1,56	4,46	7,11	76,35
Овд11	Винегрет овощной с растительным маслом 60	60	0,93	2,7	4,26	45,99
Овд18	Котлета мясная в панировке	100	16,61	18,67	14,95	292,98
Овд11	Котлета мясная в панировке 90г	90	14,95	16,8	13,46	263,68
Овд11, Овд18	Напиток апельсиновый	200	0,2	0,04	25,78	105,46
Овд11	Пюре картофельное 150	150	3,27	5,96	21,76	154,43
Овд18	Пюре картофельное 180	180	3,93	7,16	26,11	185,28
Овд11	Суп картофельный с крупой 200	200	1,91	2,51	13,61	85,28
Овд18	Суп картофельный с крупой 250	250	2,38	3,14	17,01	106,61
Овд11, Овд18	Хлеб пшеничный 50г	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Овд11	Хлеб ржано- пшеничный 40 г	40	2,64	0,44	16,4	80
Овд18	Хлеб ржано- пшеничный 60 г	60	3,96	0,66	24,6	120
Полдник						
Овд11, Овд18	Напиток брусничный 200мл	200			11,8	50,12
Овд18	Хлеб пшеничный 50г	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Овд11, Овд18	Шанежка с картофелем	100	9,19	9,66	60,67	378,51
Ужин						
Овд11	Каша гречневая рассыпчатая 150	150	5,46	5,25	30,24	190,02
Овд18	Каша гречневая рассыпчатая 180	180	6,55	6,3	36,28	228,03
Овд11, Овд18	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,64		22,92	94,24
Овд11, Овд18	Соус красный основной	50	0,54	0,8	4,16	26,92
Овд18	Тфтели 100 г	100	14,98	20,93	15	309,24
Овд11	Тфтели 90	90	13,45	18,8	13,29	276,94
Овд11, Овд18	Хлеб пшеничный 50г	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Овд11	Хлеб ржано- пшеничный 40 г	40	2,64	0,44	16,4	80
Овд18	Хлеб ржано- пшеничный 60 г	60	3,96	0,66	24,6	120
Второй ужин						
Овд11, Овд18	Кефир 200	200	6	5	8	100



СОГЛАСОВАНО
Директор

Буланова Т.Н.

пятница

Диеты	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак						
Овд11:Овд18	Джем	30	0,12		19,5	75
Овд11	Каша манная молочная жидкая 200	200	6,62	6,58	32,54	219,2
Овд18	Каша манная молочная жидкая 250	250	8,27	8,27	40,72	274,53
Овд11:Овд18	Сыр порционный 20г	20	5,36	5,04		66,8
Овд11:Овд18	Хлеб пшеничный 50г	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Овд11:Овд18	Чай с сахаром 200	200	0,2		10,07	41,08
Второй завтрак						
Овд11:Овд18	Сок фруктовый 200	200			23,4	94
Обед						
Овд18	Жаркое по-домашнему 250	250	22,13	25,44	26,41	422,78
Овд11	Жаркое по-домашнему 50/170	220	16,89	20,26	23,92	345,25
Овд11:Овд18	Компот из черноплодной рябины замороженной 200	200	0,3	0,04	11,82	47,28
Овд11	Рассольник Ленинградский со сметаной 200	200	1,95	6,32	14	121,49
Овд18	Рассольник Ленинградский со сметаной 250	250	2,38	7,4	17,41	146,71
Овд18	Салат из свежих огурцов с луком и растительным маслом 100	100	0,76	6,1	2,62	67,71
Овд11	Салат из свежих огурцов с луком и растительным маслом 60	60	0,46	3,66	1,58	40,64
Овд11:Овд18	Хлеб пшеничный 50г	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Овд11	Хлеб ржано- пшеничный 40 г	40	2,64	0,44	16,4	80
Овд18	Хлеб ржано- пшеничный 60 г	60	3,96	0,66	24,6	120
Полдник						
Овд11:Овд18	Булочка 100	100	9,1	12,12	61,86	404,89
Овд11:Овд18	Компот из кураги 200	200	1,04	0,06	21	86,8
Овд18	Хлеб пшеничный 50г	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Ужин						
Овд11:Овд18	Компот из свежих яблок	200	0,08	0,08	11,96	49,4
Овд18	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком 100	100	2,66	7,19	10,19	117,54
Овд11	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком 60	60	1,6	4,31	6,11	70,53
Овд11:Овд18	Соус молочный сладкий 50	50	1,34	2,42	8,27	61,19
Овд11	Сырники из творога запеченные 160 г	160	26,19	11,27	36,98	356,61
Овд18	Сырники из творога запеченные 180г	180	29,47	12,73	41,6	401,57
Овд11:Овд18	Хлеб пшеничный 50г	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Овд11	Хлеб ржано- пшеничный 40 г	40	2,64	0,44	16,4	80
Овд18	Хлеб ржано- пшеничный 60 г	60	3,96	0,66	24,6	120
Второй ужин						
Овд11:Овд18	Снежок 200	200	5,2	5	22	154



СОГЛАСОВАНО

Огородников С.А.

Директор

Буланова Т.Н.

Меню

суббота

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак						
ОВД11	Каша ячневая молочная с маслом 200	200	7,48	6,86	39,86	257,46
ОВД18	Каша ячневая молочная с маслом 250	250	9,35	8,62	49,87	322,35
ОВД11; ОВД18	Кофейный напиток с молоком 200мл	200	3,45	2,5	17,95	110
ОВД11; ОВД18	Масло сливочное 20 гр	20	0,2	14,5	0,28	132,4
ОВД11; ОВД18	Хлеб пшеничный 50г	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Второй завтрак						
ОВД11; ОВД18	Груши 200	200	0,8	0,28	24,26	114
Обед						
ОВД11; ОВД18	Компот из сливы замороженной	200	0,12	0,04	11,54	48,6
ОВД11	Плов из отварной говядины 220	220	17,86	18,46	44,79	418,49
ОВД18	Плов из отварной говядины 250	250	20,3	20,97	50,94	475,65
ОВД18	Салат из свеклы отварной с растительным маслом 100	100	1,44	6,09	8,45	93,66
ОВД11	Салат из свеклы отварной с растительным маслом 60	60	0,86	3,65	5,07	56,2
ОВД11; ОВД18	Хлеб пшеничный 50г	50	3,8	0,4	24,6	117,5
ОВД11	Хлеб ржано- пшеничный 40 г	40	2,64	0,44	16,4	80
ОВД18	Хлеб ржано- пшеничный 60 г	60	3,96	0,66	24,6	120
ОВД11	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 200	200	1,68	5,12	7,51	83,84
ОВД18	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 250	250	2,04	5,89	9,3	99,65
Полдник						
ОВД11; ОВД18	Пирожок печеный с капустой	100	7,07	5,91	47,65	281,53
ОВД11; ОВД18	Питьевой йогурт	200	5,88	7	22,56	176
ОВД18	Хлеб пшеничный 50г	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Ужин						
ОВД11; ОВД18	Компот из вишни замороженной 200	200	0,3	0,04	11,82	47,28
ОВД18	Котлеты рыбные 100г	100	14,89	5,03	15,02	164,06
ОВД11	Котлеты рыбные 90г	90	11,19	4,45	13,51	138,34
ОВД11	Макаронные изделия отварные 150 гр	150	5,17	5,37	36,82	217,76
ОВД18	Макаронные изделия отварные 180 гр	180	6,2	6,49	44,18	261,71
ОВД11; ОВД18	Соус красный основной	50	0,54	0,8	4,18	26,92
ОВД11; ОВД18	Хлеб пшеничный 50г	50	3,8	0,4	24,6	117,5
ОВД11	Хлеб ржано- пшеничный 40 г	40	2,64	0,44	16,4	80
ОВД18	Хлеб ржано- пшеничный 60 г	60	3,96	0,66	24,6	120
Второй ужин						
ОВД11; ОВД18	Молоко кипяченое 200	200	6	5	9,4	110

Ю*

СОГЛАСОВАНО

Директор

Буланова Т.Н.

Огородников С.А.

Меню

воскресенье

Даты

Наименование блюд

Выход

Белки

Жиры

Углеводы

Ккал

Завтрак

ОВД11	Каша пшеничная молочная жидкая 200	200	6,05	6,53	28,63	200,9
ОВД18	Каша пшеничная молочная жидкая 250	250	7,56	8,19	35,84	251,66
ОВД11; ОВД18	Сыр порционный 20г	20	5,36	5,04		66,8
ОВД11; ОВД18	Хлеб пшеничный 50г	50	3,8	0,4	24,6	117,5
ОВД11; ОВД18	Чай с молоком 200	200	1,7	1,25	12,42	68,58
ОВД11; ОВД18	Яйцо варёное	40	5	4,6	0,28	62,52

Второй завтрак

ОВД11; ОВД18	Сок фруктовый 200	200			23,4	94
--------------	-------------------	-----	--	--	------	----

Обед

ОВД11	Борщ с картофелем и сметаной 200	200	2,07	6,26	13,41	119
ОВД18	Борщ с картофелем и сметаной 250	250	2,39	7,31	15,94	139,91
ОВД11	Каша гречневая рассыпчатая 150	150	5,46	5,25	30,24	180,02
ОВД18	Каша гречневая рассыпчатая 180	180	6,55	6,3	36,28	228,03
ОВД11; ОВД18	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,64		22,92	94,24
ОВД18	Салат картофельный с огурцами солеными 100	100	1,59	6,3	11,75	110,69
ОВД11	Салат картофельный с огурцами солеными 60	60	0,97	3,78	7,15	66,9
ОВД18	Фрикадельки мясные паровые	100	16,39	13,24	7,38	214,26
ОВД11	Фрикадельки мясные паровые 90г	90	14,75	11,92	6,64	192,83
ОВД11; ОВД18	Хлеб пшеничный 50г	50	3,8	0,4	24,6	117,5
ОВД11	Хлеб ржано- пшеничный 40 г	40	2,64	0,44	16,4	80
ОВД18	Хлеб ржано- пшеничный 60 г	60	3,96	0,66	24,6	120

Полдник

ОВД11; ОВД18	Кофейный напиток 200	200	1,72	1,25	13,91	74,7
ОВД11; ОВД18	Пирожок печеный с яблоком 100г	100	6,5	5,98	49,79	289,45
ОВД18	Хлеб пшеничный 50г	50	3,8	0,4	24,6	117,5

Ужин

ОВД18	Биточки из птицы 100	100	16,56	5,1	10,31	211,19
ОВД11	Биточки из птицы 90	90	14,9	4,57	9,3	189,95
ОВД11	Калуста свежая тушеная 150г	150	3,91	5,38	16,93	133,25
ОВД18	Калуста тушеная	200	4,65	8,53	14,51	154,44
ОВД11; ОВД18	Хлеб пшеничный 50г	50	3,8	0,4	24,6	117,5
ОВД11	Хлеб ржано- пшеничный 40 г	40	2,64	0,44	16,4	80
ОВД18	Хлеб ржано- пшеничный 60 г	60	3,96	0,66	24,6	120
ОВД11; ОВД18	Чай с сахаром 200	200	0,2		10,07	41,08

Второй ужин

ОВД11; ОВД18	Кефир 200	200	6	5	8	100
--------------	-----------	-----	---	---	---	-----