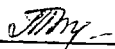
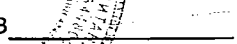
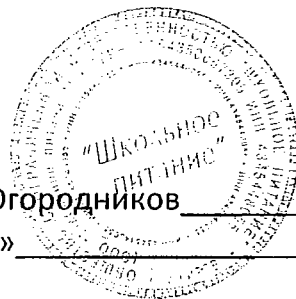


Согласовано:  
Директор КОГ ОБУ «Школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья №1 г.Нолинск»

Т.Н. Буланова   
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ г.

Утверждаю:  
Директор ООО «Школьное питание»

С.А.Огородников   
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ г.



**Примерное четырнадцатидневное циклическое меню горячего питания для учащихся**

**КОГ ОБУ «Школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья №1 г.Нолинск»**

**в соответствии с усреднёнными физиологическими нормами потребления продуктов**

**(12-18 лет)**

**Весна-Лето 2022 года.**

"Утверждаю"

Директор

Огородников С.А.

ОВД18 Дети 12-18лет

## Меню

понедельник

| Наименование блюд                                     | Рецептура | Выход      | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Калорийность    | В1          | С             | А             | Е            | Кальций       | Фосфор        | Магний        | Железо       |
|---|-----------|------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|-------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| <b>Завтрак</b>  |           |            |              |              |               |                 |             |               |               |              |               |               |               |              |
| Каша геркулесовая вязкая 200                          | 212       | 200        | 9,12         | 12,64        | 39,35         | 309,50          | 0,24        | 1,10          | 69,20         | 0,91         | 163,49        | 246,32        | 72,97         | 1,76         |
| Кофейный напиток с молоком 200мл                      | 721,17    | 200        | 3,45         | 2,50         | 17,95         | 110,00          | 0,06        | 1,00          | 22,00         | 0,15         | 123,10        | 119,00        | 26,20         | 0,36         |
| Масло сливочное 30 гр                                 | 79,08     | 30         | 0,30         | 21,75        | 0,42          | 198,60          | 0,00        |               | 135,00        | 0,30         | 7,20          | 9,00          | 0,15          | 0,30         |
| Хлеб пшеничный 30 г                                   | 13,6      | 30         | 2,25         | 0,30         | 15,00         | 72,00           | 0,12        |               |               | 0,06         | 37,50         | 38,70         | 12,30         | 1,08         |
| <b>Итого за Завтрак</b>                               |           | <b>460</b> | <b>15,12</b> | <b>37,19</b> | <b>72,72</b>  | <b>690,10</b>   | <b>0,43</b> | <b>2,10</b>   | <b>226,20</b> | <b>1,42</b>  | <b>331,29</b> | <b>413,02</b> | <b>111,62</b> | <b>3,50</b>  |
| <b>11:00</b>  |           |            |              |              |               |                 |             |               |               |              |               |               |               |              |
| Пряники   | 12,17     | 35         | 1,75         | 1,93         | 25,55         | 126,00          | 0,03        |               |               | 0,84         | 3,85          | 17,50         | 0,00          | 0,25         |
| Сок фруктовый 200                                     | 501       | 200        |              |              | 23,40         | 94,00           | 0,02        | 4,00          | 0,02          | 0,20         | 14,00         | 14,00         | 8,00          | 2,80         |
| <b>Итого за 11:00</b>                                 |           | <b>235</b> | <b>1,75</b>  | <b>1,93</b>  | <b>48,95</b>  | <b>220,00</b>   | <b>0,05</b> | <b>4,00</b>   | <b>0,02</b>   | <b>1,04</b>  | <b>17,85</b>  | <b>31,50</b>  | <b>8,00</b>   | <b>3,05</b>  |
| <b>Обед</b>   |           |            |              |              |               |                 |             |               |               |              |               |               |               |              |
| Гуляш из отварного мяса                               | 943       | 96         | 14,77        | 21,97        | 6,28          | 282,04          | 0,11        | 2,00          | 15,07         | 4,95         | 17,66         | 158,62        | 21,38         | 2,33         |
| 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         |
| Макаронные изделия отварные 180 гр                    | 256,05    | 180        | 6,20         | 6,49         | 44,18         | 261,71          | 0,10        |               | 36,45         | 0,08         | 24,37         | 55,67         | 10,51         | 0,84         |
| Салат картофельный с морковью и зеленым горошком 100г | 40        | 100        | 2,66         | 7,19         | 10,19         | 117,54          | 0,08        | 10,25         | 234,36        | 2,86         | 25,05         | 67,71         | 24,38         | 0,90         |
| Суп крестьянский с крупой 250/10                      | 174,01    | 250        | 2,53         | 4,82         | 13,83         | 109,70          | 0,06        | 23,80         | 100,71        | 1,25         | 41,82         | 72,20         | 21,21         | 0,77         |
| Хлеб пшеничный 100 г                                  | 13,06     | 100        | 7,50         | 1,00         | 50,00         | 240,00          | 0,41        |               |               | 0,19         | 125,00        | 129,00        | 41,00         | 3,60         |
| Хлеб ржано- пшеничный 60 г                            | 13,08     | 60         | 3,90         | 0,60         | 24,60         | 126,00          | 0,26        |               |               | 0,20         | 43,80         | 75,00         | 24,00         | 1,70         |
| <b>Итого за Обед</b>                                  |           | <b>986</b> | <b>38,20</b> | <b>42,06</b> | <b>172,00</b> | <b>1 231,23</b> | <b>1,04</b> | <b>36,05</b>  | <b>503,19</b> | <b>10,63</b> | <b>319,03</b> | <b>587,41</b> | <b>165,51</b> | <b>10,81</b> |
| <b>15:00</b>  |           |            |              |              |               |                 |             |               |               |              |               |               |               |              |
| Кисель витаминный                                     | 481       | 200        | 0,28         | 0,10         | 98,46         | 115,42          | 0,01        | 80,00         | 65,36         | 0,30         | 19,39         | 9,31          | 3,78          | 2,29         |
| Яблоки свежие 200                                     | 752       | 200        | 0,80         | 0,80         | 19,60         | 94,00           | 0,06        | 20,00         | 10,00         | 0,40         | 32,00         | 22,00         | 18,00         | 1,20         |
| <b>Итого за 15:00</b>                                 |           | <b>400</b> | <b>1,08</b>  | <b>0,90</b>  | <b>118,06</b> | <b>209,42</b>   | <b>0,07</b> | <b>100,00</b> | <b>75,36</b>  | <b>0,70</b>  | <b>51,39</b>  | <b>31,31</b>  | <b>21,78</b>  | <b>3,49</b>  |
| <b>Ужин</b>   |           |            |              |              |               |                 |             |               |               |              |               |               |               |              |
| Компот из изюма 200                                   | 494       | 200        | 0,46         | 0,10         | 24,24         | 96,20           |             |               |               |              | 25,34         | 25,81         | 10,43         | 0,63         |
| Котлеты рыбные 90г                                    | 307,03    | 90         | 11,17        | 4,49         | 13,65         | 139,18          | 0,14        | 0,23          | 9,91          | 1,28         | 89,28         | 185,76        | 43,60         | 1,09         |
| Пюре картофельное 180                                 | 377       | 180        | 3,93         | 7,16         | 26,11         | 185,28          | 0,13        | 30,61         | 42,42         | 0,12         | 52,09         | 114,72        | 38,87         | 1,43         |
| Хлеб пшеничный 50г                                    | 13,6      | 50         | 3,75         | 0,50         | 25,00         | 120,00          | 0,21        |               |               | 0,10         | 62,50         | 64,50         | 20,50         | 1,80         |
| Хлеб ржано- пшеничный 60 г                            | 13,08     | 60         | 3,90         | 0,60         | 24,60         | 126,00          | 0,26        |               |               | 0,20         | 43,80         | 75,00         | 24,00         | 1,70         |
| <b>Итого за Ужин</b>                                  |           | <b>580</b> | <b>23,21</b> | <b>12,84</b> | <b>113,60</b> | <b>666,66</b>   | <b>0,74</b> | <b>30,84</b>  | <b>52,33</b>  | <b>1,70</b>  | <b>273,01</b> | <b>465,78</b> | <b>137,39</b> | <b>6,65</b>  |
| <b>На ночь</b>  |           |            |              |              |               |                 |             |               |               |              |               |               |               |              |
| Снежок 200  | 470       | 200        | 5,20         | 5,00         | 22,00         | 154,00          | 0,06        | 1,80          | 44,00         |              | 242,00        | 188,00        | 30,00         | 0,20         |
| <b>Итого за На ночь</b>                               |           | <b>200</b> | <b>5,20</b>  | <b>5,00</b>  | <b>22,00</b>  | <b>154,00</b>   | <b>0,06</b> | <b>1,80</b>   | <b>44,00</b>  |              | <b>242,00</b> | <b>188,00</b> | <b>30,00</b>  | <b>0,20</b>  |

| Кол-во | Белков | Жиров | Углеводов | Калорийность |
|--------|--------|-------|-----------|--------------|
|        | 84,56  | 99,92 | 547,33    | 3 171,41     |

| Витамины |        |        |       | Минералы |          |        |        |
|----------|--------|--------|-------|----------|----------|--------|--------|
| В1       | С      | А      | Е     | Кальций  | Фосфор   | Магний | Железо |
| 2,39     | 174,79 | 901,09 | 15,50 | 1 234,57 | 1 717,02 | 474,31 | 27,69  |

"Утверждаю"

Директор \_\_\_\_\_ Огородников С.А.

ОВД18 Дети 12-18лет

## Меню

**Вторник**

| Наименование блюд                             | Рецептура | Выход | Белки | Жиры  | Углеводы | Калорийность | В1   | С      | А      | Е    | Кальций | Фосфор | Магний | Железо |
|---|-----------|-------|-------|-------|----------|--------------|------|--------|--------|------|---------|--------|--------|--------|
| <b>Завтрак</b>                                |           |       |       |       |          |              |      |        |        |      |         |        |        |        |
| Суп молочный с вермишелью 250                 | 148       | 250   | 5,65  | 5,13  | 21,91    | 159,05       | 0,08 | 1,25   | 38,75  | 0,15 | 158,75  | 129,57 | 21,56  | 0,36   |
| Сыр порционный 20гр                           |           | 20    | 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    | 2,25  | 0,30  | 15,00    | 72,00        | 0,12 |        |        | 0,06 | 37,50   | 38,70  | 12,30  | 1,08   |
| Чай с молоком 200                             | 460       | 200   | 1,70  | 1,25  | 12,42    | 68,58        | 0,02 | 0,60   | 11,50  | 0,05 | 72,08   | 53,24  | 12,94  | 0,90   |
| Итого за Завтрак                              |           | 500   | 14,96 | 11,72 | 49,33    | 366,43       | 0,23 | 1,85   | 86,05  | 0,30 | 468,33  | 329,51 | 56,80  | 2,56   |
| <b>11:00</b>                                  |           |       |       |       |          |              |      |        |        |      |         |        |        |        |
| Вафли 22 г                                    | 811,06    | 22    | 0,88  | 6,60  | 13,64    | 116,60       | 0,02 |        | 39,91  | 0,22 | 23,54   | 41,32  | 2,86   | 0,27   |
| Сок фруктовый 200                             | 501       | 200   |       |       | 23,40    | 94,00        | 0,02 | 4,00   | 0,02   | 0,20 | 14,00   | 14,00  | 8,00   | 2,80   |
| Итого за 11:00                                |           | 222   | 0,88  | 6,60  | 37,04    | 210,60       | 0,04 | 4,00   | 39,93  | 0,42 | 37,54   | 55,32  | 10,86  | 3,07   |
| <b>Обед</b>                                   |           |       |       |       |          |              |      |        |        |      |         |        |        |        |
| Каша гречневая рассыпчатая 180                | 202       | 180   | 6,55  | 6,30  | 36,28    | 228,03       | 0,29 |        | 32,40  | 0,08 | 49,82   | 163,08 | 109,55 | 4,37   |
| Котлета куриная 100                           |           | 100   | 15,58 | 6,75  | 9,40     | 217,29       | 0,13 |        | 31,51  | 0,48 | 37,99   | 148,69 | 21,30  | 1,87   |
| Отвар из шиповника 200                        | 496       | 200   | 0,68  | 0,25  | 19,66    | 96,80        | 0,01 | 200,00 | 163,40 | 0,76 | 22,40   | 4,01   | 6,00   | 5,63   |
| Салат из свеклы с сыром и растительным маслом | 32        | 100   | 3,38  | 8,02  | 7,74     | 116,02       | 0,03 | 8,80   | 15,54  | 2,69 | 110,48  | 79,54  | 23,27  | 1,32   |
| Суп гороховый со сметаной 250                 | 127       | 250   | 8,26  | 5,33  | 22,65    | 172,53       | 0,35 | 6,05   | 99,82  | 1,21 | 48,90   | 108,05 | 41,85  | 2,81   |
| Хлеб пшеничный 100 г                          | 13,06     | 100   | 7,50  | 1,00  | 50,00    | 240,00       | 0,41 |        |        | 0,19 | 125,00  | 129,00 | 41,00  | 3,60   |
| Хлеб ржано- пшеничный 60 г                    | 13,08     | 60    | 3,90  | 0,60  | 24,60    | 126,00       | 0,26 |        |        | 0,20 | 43,80   | 75,00  | 24,00  | 1,70   |
| Итого за Обед                                 |           | 990   | 45,86 | 28,25 | 170,34   | 1 196,66     | 1,48 | 214,85 | 342,67 | 5,60 | 438,39  | 707,37 | 266,96 | 21,30  |
| <b>15:00</b>                                  |           |       |       |       |          |              |      |        |        |      |         |        |        |        |
| Груша свежая 200г                             |           | 200   | 0,80  | 0,28  | 24,26    | 114,00       | 0,04 | 10,00  | 4,00   | 0,80 | 38,00   | 32,00  | 24,00  | 4,60   |
| Молоко кипяченое 200                          | 469       | 200   | 6,00  | 5,00  | 9,40     | 110,00       | 0,08 | 2,00   | 44,00  | 0,20 | 240,00  | 180,00 | 28,00  | 0,20   |
| Итого за 15:00                                |           | 400   | 6,80  | 5,28  | 33,66    | 224,00       | 0,12 | 12,00  | 48,00  | 1,00 | 278,00  | 212,00 | 52,00  | 4,80   |
| <b>Ужин</b>                                   |           |       |       |       |          |              |      |        |        |      |         |        |        |        |
| Оладьи из печени по-кунцевски 100             | 357       | 100   | 17,95 | 8,39  | 17,71    | 222,77       | 0,05 | 0,59   | 145,56 | 1,32 | 26,69   | 304,72 | 23,46  | 6,19   |
| Пюре картофельное с морковью 180              | 378       | 180   | 3,20  | 7,47  | 21,89    | 175,80       | 0,14 | 22,80  | 851,97 | 0,75 | 80,29   | 120,58 | 59,49  | 1,53   |
| Хлеб пшеничный 50г                            | 13,6      | 50    | 3,75  | 0,50  | 25,00    | 120,00       | 0,21 |        |        | 0,10 | 62,50   | 64,50  | 20,50  | 1,80   |
| Хлеб ржано- пшеничный 60 г                    | 13,08     | 60    | 3,90  | 0,60  | 24,60    | 126,00       | 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                                 |           | 590   | 29,00 | 16,96 | 99,27    | 685,65       | 0,66 | 23,49  | 998,03 | 2,37 | 227,61  | 573,04 | 133,89 | 12,07  |
| <b>На ночь</b>                                |           |       |       |       |          |              |      |        |        |      |         |        |        |        |
| Кефир 200                                     | 470       | 200   | 6,00  | 5,00  | 8,00     | 100,00       | 0,08 | 1,40   | 44,00  |      | 240,00  | 190,00 | 28,00  | 0,20   |
| Итого за На ночь                              |           | 200   | 6,00  | 5,00  | 8,00     | 100,00       | 0,08 | 1,40   | 44,00  |      | 240,00  | 190,00 | 28,00  | 0,20   |

| Кол-во | Белков | Жиров | Углеводов | Калорийность |
|--------|--------|-------|-----------|--------------|
|        | 103,51 | 73,81 | 397,64    | 2 783,33     |

| Витамины |        |          |      | Минералы |          |        |        |
|----------|--------|----------|------|----------|----------|--------|--------|
| В1       | С      | А        | Е    | Кальций  | Фосфор   | Магний | Железо |
| 2,60     | 257,59 | 1 558,67 | 9,69 | 1 689,87 | 2 067,23 | 548,51 | 44,01  |

"Утверждаю"

Директор \_\_\_\_\_ Огородников С.А.

ОВД18 Дети 12-18лет

## Меню

среда

| Наименование блюд                                | Рецептура | Выход | Белки | Жиры  | Углеводы | Калорийность | В1   | С     | А        | Е    | Кальций | Фосфор | Магний | Железо |  |
|--|-----------|-------|-------|-------|----------|--------------|------|-------|----------|------|---------|--------|--------|--------|--|
| <b>Завтрак</b>                                   |           |       |       |       |          |              |      |       |          |      |         |        |        |        |  |
| Какао с молоком 200мл                            | 711       | 200   | 3,97  | 3,20  | 25,82    | 149,92       | 0,04 | 1,00  | 22,12    | 0,11 | 125,52  | 116,20 | 31,00  | 1,04   |  |
| Каша манная молочная жидкая 200                  | 227       | 200   | 6,62  | 6,58  | 32,54    | 219,20       | 0,09 | 1,06  | 45,82    | 0,62 | 141,49  | 123,08 | 21,33  | 0,47   |  |
| Масло сливочное 30 гр                            | 79,08     | 30    | 0,30  | 21,75 | 0,42     | 198,60       | 0,00 |       | 135,00   | 0,30 | 7,20    | 9,00   | 0,15   | 0,30   |  |
| Хлеб пшеничный 30 г                              | 13,6      | 30    | 2,25  | 0,30  | 15,00    | 72,00        | 0,12 |       |          | 0,06 | 37,50   | 38,70  | 12,30  | 1,08   |  |
| Яйцо варёное                                     | 551       | 1     | 5,00  | 4,60  | 0,28     | 62,52        | 0,03 |       | 105,04   | 0,24 | 22,00   | 86,00  | 4,80   | 1,00   |  |
| <b>Итого за Завтрак</b>                          |           | 461   | 18,14 | 36,43 | 74,05    | 702,24       | 0,28 | 2,06  | 307,98   | 1,33 | 333,71  | 372,98 | 69,58  | 3,89   |  |
| <b>11:00</b>                                     |           |       |       |       |          |              |      |       |          |      |         |        |        |        |  |
| Бананы свежие 200                                | 752,13    | 200   | 2,18  | 0,66  | 40,48    | 178,00       | 0,08 | 20,00 | 40,00    | 0,80 | 16,00   | 56,00  | 84,00  | 1,20   |  |
| <b>Итого за 11:00</b>                            |           | 200   | 2,18  | 0,66  | 40,48    | 178,00       | 0,08 | 20,00 | 40,00    | 0,80 | 16,00   | 56,00  | 84,00  | 1,20   |  |
| <b>Обед</b>                                      |           |       |       |       |          |              |      |       |          |      |         |        |        |        |  |
| Компот из вишни замороженной                     | 491       | 200   | 0,30  | 0,04  | 11,82    | 47,28        | 0,00 |       | 40,00    | 0,30 | 14,35   | 11,01  | 4,70   | 0,25   |  |
| Плов из отварной говядины 250                    | 330       | 250   | 20,33 | 23,86 | 50,24    | 497,92       | 0,17 | 2,21  | 201,32   | 5,03 | 31,84   | 274,37 | 62,47  | 3,17   |  |
| Салат картофельный с огурцами солеными 100       | 43        | 100   | 1,59  | 6,30  | 11,75    | 110,69       | 0,06 | 14,57 | 77,67    | 2,73 | 17,67   | 50,55  | 21,32  | 0,79   |  |
| Хлеб пшеничный 100 г                             | 13,06     | 100   | 7,50  | 1,00  | 50,00    | 240,00       | 0,41 |       |          | 0,19 | 125,00  | 129,00 | 41,00  | 3,60   |  |
| Хлеб ржано- пшеничный 60 г                       | 13,08     | 60    | 3,90  | 0,60  | 24,60    | 126,00       | 0,26 |       |          | 0,20 | 43,80   | 75,00  | 24,00  | 1,70   |  |
| Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 250 | 104       | 250   | 2,04  | 5,89  | 9,30     | 99,65        | 0,05 | 25,54 | 128,62   | 0,22 | 58,40   | 50,21  | 22,43  | 0,80   |  |
| <b>Итого за Обед</b>                             |           | 960   | 35,65 | 37,69 | 157,70   | 1 121,54     | 0,96 | 42,31 | 447,61   | 8,67 | 291,06  | 590,12 | 175,92 | 10,31  |  |
| <b>15:00</b>                                     |           |       |       |       |          |              |      |       |          |      |         |        |        |        |  |
| Оладьи 100                                       | 526,01    | 100   | 7,76  | 8,60  | 46,54    | 305,49       | 0,12 | 0,57  | 19,48    | 3,56 | 83,89   | 112,45 | 18,42  | 0,89   |  |
| Сок фруктовый 200                                | 501       | 200   |       |       | 23,40    | 94,00        | 0,02 | 4,00  | 0,02     | 0,20 | 14,00   | 14,00  | 8,00   | 2,80   |  |
| <b>Итого за 15:00</b>                            |           | 300   | 7,76  | 8,60  | 69,94    | 399,49       | 0,14 | 4,57  | 19,50    | 3,76 | 97,89   | 126,45 | 26,42  | 3,69   |  |
| <b>Ужин</b>                                      |           |       |       |       |          |              |      |       |          |      |         |        |        |        |  |
| Запеканка из творога с морковью 200 гр           | 189,01    | 200   | 13,94 | 12,48 | 20,96    | 264,35       | 0,15 | 8,25  | 1 464,80 | 2,84 | 188,52  | 274,07 | 76,80  | 2,21   |  |
| Молоко сгущеное                                  |           | 30    | 2,16  | 2,55  | 16,80    | 96,00        | 0,02 | 0,30  | 0,01     |      | 92,10   | 65,70  | 10,20  | 0,06   |  |
| Хлеб ржано- пшеничный 60 г                       | 13,08     | 60    | 3,90  | 0,60  | 24,60    | 126,00       | 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   |  |
| <b>Итого за Ужин</b>                             |           | 490   | 20,20 | 15,63 | 72,43    | 527,43       | 0,43 | 8,65  | 1 465,31 | 3,04 | 338,75  | 423,01 | 117,44 | 4,82   |  |
| <b>На ночь</b>                                   |           |       |       |       |          |              |      |       |          |      |         |        |        |        |  |
| Снежок 200                                       | 470       | 200   | 5,20  | 5,00  | 22,00    | 154,00       | 0,06 | 1,80  | 44,00    |      | 242,00  | 188,00 | 30,00  | 0,20   |  |
| <b>Итого за На ночь</b>                          |           | 200   | 5,20  | 5,00  | 22,00    | 154,00       | 0,06 | 1,80  | 44,00    |      | 242,00  | 188,00 | 30,00  | 0,20   |  |

|        |        |        |           |              |
|--------|--------|--------|-----------|--------------|
| Кол-во | Белков | Жиров  | Углеводов | Калорийность |
|        | 89,13  | 104,02 | 436,61    | 3 082,70     |

|          |       |          |       |          |          |        |        |
|----------|-------|----------|-------|----------|----------|--------|--------|
| Витамины |       |          |       | Минералы |          |        |        |
| В1       | С     | А        | Е     | Кальций  | Фосфор   | Магний | Железо |
| 1,96     | 79,39 | 2 324,40 | 17,60 | 1 319,42 | 1 756,57 | 503,35 | 24,11  |

"Утверждаю"

Директор \_\_\_\_\_ Огородников С.А.

ОВД18 Дети 12-18лет

## Меню

четверг

| Наименование блюд                            | Рецептура | Выход | Белки | Жиры  | Углеводы | Калорийность | В1   | С     | А      | Е    | Кальций | Фосфор | Магний | Железо |
|--|-----------|-------|-------|-------|----------|--------------|------|-------|--------|------|---------|--------|--------|--------|
| <b>Завтрак</b>                               |           |       |       |       |          |              |      |       |        |      |         |        |        |        |
| Каша рисовая молочная вязкая с сахаром 200гр | 460       | 200   | 9,09  | 12,68 | 43,86    | 329,27       | 0,12 | 2,00  | 89,00  | 0,36 | 245,90  | 247,05 | 49,40  | 0,66   |
| Сыр порционный 20г                           | 12        | 20    | 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    | 2,25  | 0,30  | 15,00    | 72,00        | 0,12 |       |        | 0,06 | 37,50   | 38,70  | 12,30  | 1,08   |
| Чай с молоком 200                            | 460       | 200   | 1,70  | 1,25  | 12,42    | 68,58        | 0,02 | 0,60  | 11,50  | 0,05 | 72,08   | 53,24  | 12,94  | 0,90   |
| Итого за Завтрак                             |           | 450   | 18,40 | 19,27 | 71,28    | 536,65       | 0,26 | 2,60  | 136,30 | 0,51 | 555,48  | 446,99 | 84,64  | 2,86   |
| <b>11:00</b>                                 |           |       |       |       |          |              |      |       |        |      |         |        |        |        |
| Печенье 30                                   | 804       | 30    | 2,25  | 3,54  | 22,32    | 125,10       | 0,02 |       | 0,00   | 1,05 | 8,09    | 22,17  | 3,21   | 0,30   |
| Сок фруктовый 200                            | 501       | 200   |       |       | 23,40    | 94,00        | 0,02 | 4,00  | 0,02   | 0,20 | 14,00   | 14,00  | 8,00   | 2,80   |
| Итого за 11:00                               |           | 230   | 2,25  | 3,54  | 45,72    | 219,10       | 0,04 | 4,00  | 0,02   | 1,25 | 22,09   | 36,17  | 11,21  | 3,10   |
| <b>Обед</b>                                  |           |       |       |       |          |              |      |       |        |      |         |        |        |        |
| Винегрет овощной 100                         | 47        | 100   | 1,56  | 4,46  | 7,11     | 76,35        | 0,05 | 7,48  | 111,29 | 2,03 | 31,25   | 43,93  | 20,93  | 0,83   |
| Компот из свежих яблок 200                   | 486       | 200   | 0,08  | 0,08  | 11,96    | 49,40        | 0,01 | 2,00  | 1,00   | 0,04 | 12,04   | 2,21   | 3,72   | 0,15   |
| Котлеты рыбные любительские 100              | 308       | 100   | 15,45 | 6,44  | 6,74     | 148,62       | 0,15 | 1,95  | 249,66 | 1,42 | 81,49   | 258,24 | 53,65  | 1,81   |
| Макаронные изделия отварные 180 гр           | 256,05    | 180   | 6,20  | 6,49  | 44,18    | 261,71       | 0,10 |       | 36,45  | 0,08 | 24,37   | 55,67  | 10,51  | 0,84   |
| Рассольник Ленинградский со сметаной 250     | 100       | 250   | 2,38  | 7,40  | 17,41    | 146,71       | 0,08 | 16,79 | 97,43  | 2,34 | 37,53   | 68,92  | 27,70  | 1,03   |
| Хлеб пшеничный 100 г                         | 13,06     | 100   | 7,50  | 1,00  | 50,00    | 240,00       | 0,41 |       |        | 0,19 | 125,00  | 129,00 | 41,00  | 3,60   |
| Хлеб ржано- пшеничный 60 г                   | 13,08     | 60    | 3,90  | 0,60  | 24,60    | 126,00       | 0,26 |       |        | 0,20 | 43,80   | 75,00  | 24,00  | 1,70   |
| Итого за Обед                                |           | 990   | 37,07 | 26,46 | 162,00   | 1 048,79     | 1,06 | 28,22 | 495,83 | 6,29 | 355,48  | 632,97 | 181,52 | 9,96   |
| <b>15:00</b>                                 |           |       |       |       |          |              |      |       |        |      |         |        |        |        |
| Компот из черноплодной рябины замороженной   | 491,1     | 200   | 0,30  | 0,04  | 11,82    | 47,28        | 0,00 |       | 40,00  | 0,30 | 14,35   | 11,01  | 4,70   | 0,25   |
| Яблоки свежие 200                            | 752       | 200   | 0,80  | 0,80  | 19,60    | 94,00        | 0,06 | 20,00 | 10,00  | 0,40 | 32,00   | 22,00  | 18,00  | 1,20   |
| Итого за 15:00                               |           | 400   | 1,10  | 0,84  | 31,42    | 141,28       | 0,06 | 20,00 | 50,00  | 0,70 | 46,35   | 33,01  | 22,70  | 1,45   |
| <b>Ужин</b>                                  |           |       |       |       |          |              |      |       |        |      |         |        |        |        |
| Напиток клюквенный 200                       | 497       | 200   | 0,10  | 0,04  | 10,74    | 45,60        | 0,00 | 3,00  | 0,60   | 0,20 | 12,00   | 2,21   | 5,00   | 0,15   |
| Овощи тушеные без картофеля 180г             | 340       | 180   | 3,15  | 9,36  | 11,38    | 146,12       | 0,10 | 34,02 | 399,47 | 3,62 | 73,16   | 78,11  | 36,61  | 1,07   |
| Тефтели 90                                   | 422,18    | 90    | 13,44 | 18,82 | 13,39    | 277,57       | 0,15 | 2,08  | 4,22   | 4,26 | 50,77   | 161,49 | 24,53  | 2,30   |
| Хлеб пшеничный 50г                           | 13,6      | 50    | 3,75  | 0,50  | 25,00    | 120,00       | 0,21 |       |        | 0,10 | 62,50   | 64,50  | 20,50  | 1,80   |
| Хлеб ржано- пшеничный 60 г                   | 13,08     | 60    | 3,90  | 0,60  | 24,60    | 126,00       | 0,26 |       |        | 0,20 | 43,80   | 75,00  | 24,00  | 1,70   |
| Итого за Ужин                                |           | 580   | 24,34 | 29,32 | 85,11    | 715,28       | 0,72 | 39,10 | 404,28 | 8,38 | 242,23  | 381,31 | 110,65 | 7,02   |
| <b>На ночь</b>                               |           |       |       |       |          |              |      |       |        |      |         |        |        |        |
| Кефир 200                                    | 470       | 200   | 6,00  | 5,00  | 8,00     | 100,00       | 0,08 | 1,40  | 44,00  |      | 240,00  | 190,00 | 28,00  | 0,20   |
| Итого за На ночь                             |           | 200   | 6,00  | 5,00  | 8,00     | 100,00       | 0,08 | 1,40  | 44,00  |      | 240,00  | 190,00 | 28,00  | 0,20   |

| Кол-во | Белков | Жиров | Углеводов | Калорийность |
|--------|--------|-------|-----------|--------------|
|        | 89,16  | 84,43 | 403,53    | 2 761,09     |

| Витамины |       |          |       | Минералы |          |        |        |
|----------|-------|----------|-------|----------|----------|--------|--------|
| В1       | С     | А        | Е     | Кальций  | Фосфор   | Магний | Железо |
| 2,22     | 95,32 | 1 130,43 | 17,13 | 1 461,62 | 1 720,45 | 438,71 | 24,59  |

"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 ячневая вязкая 200                      | 220       | 200   | 7,44  | 6,86  | 39,59    | 256,16       | 0,17 | 1,10  | 46,70  | 0,82 | 174,61  | 251,42 | 38,19  | 0,96   |
| Масло сливочное 30 гр                        | 79,08     | 30    | 0,30  | 21,75 | 0,42     | 198,60       | 0,00 |       | 135,00 | 0,30 | 7,20    | 9,00   | 0,15   | 0,30   |
| Хлеб пшеничный 30 г                          | 13,6      | 30    | 2,25  | 0,30  | 15,00    | 72,00        | 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    | 43,53        | 0,00 | 2,98  | 0,64   | 0,01 | 17,21   | 9,83   | 7,30   | 0,94   |
| Итого за Завтрак                             |           | 460   | 10,41 | 28,92 | 65,14    | 570,29       | 0,30 | 4,08  | 182,34 | 1,19 | 236,52  | 308,95 | 57,94  | 3,27   |
| <b>11:00</b>                                 |           |       |       |       |          |              |      |       |        |      |         |        |        |        |
| Пряники                                      | 12,17     | 35    | 1,75  | 1,93  | 25,55    | 126,00       | 0,03 |       |        | 0,84 | 3,85    | 17,50  | 0,00   | 0,25   |
| Сок фруктовый 200                            | 501       | 200   |       |       | 23,40    | 94,00        | 0,02 | 4,00  | 0,02   | 0,20 | 14,00   | 14,00  | 8,00   | 2,80   |
| Итого за 11:00                               |           | 235   | 1,75  | 1,93  | 48,95    | 220,00       | 0,05 | 4,00  | 0,02   | 1,04 | 17,85   | 31,50  | 8,00   | 3,05   |
| <b>Обед</b>                                  |           |       |       |       |          |              |      |       |        |      |         |        |        |        |
| Биточки из птицы 100                         | 372       | 100   | 16,54 | 5,14  | 10,46    | 212,12       | 0,14 | 0,26  | 5,66   | 1,67 | 67,55   | 171,96 | 24,90  | 1,91   |
| Компот из свежих яблок 200                   | 486       | 200   | 0,08  | 0,08  | 11,96    | 49,40        | 0,01 | 2,00  | 1,00   | 0,04 | 12,04   | 2,21   | 3,72   | 0,15   |
| Морковь отварная с растительным маслом 100г  | 612,03    | 100   | 0,95  | 5,04  | 6,92     | 84,49        | 0,07 | 5,10  | 851,70 | 2,79 | 52,02   | 56,20  | 38,76  | 0,71   |
| Пюре из гороха 180                           | 388,02    | 180   | 18,99 | 1,81  | 44,30    | 269,39       | 0,81 |       | 0,81   |      | 93,91   | 204,31 | 81,71  | 6,37   |
| Суп картофельный с макаронными изделиями 250 | 116       | 250   | 2,73  | 2,94  | 20,91    | 122,11       | 0,09 | 16,50 | 81,43  | 1,17 | 32,63   | 63,46  | 26,16  | 1,00   |
| Хлеб пшеничный 100 г                         | 13,06     | 100   | 7,50  | 1,00  | 50,00    | 240,00       | 0,41 |       |        | 0,19 | 125,00  | 129,00 | 41,00  | 3,60   |
| Хлеб ржано- пшеничный 60 г                   | 13,08     | 60    | 3,90  | 0,60  | 24,60    | 126,00       | 0,26 |       |        | 0,20 | 43,80   | 75,00  | 24,00  | 1,70   |
| Итого за Обед                                |           | 990   | 50,69 | 16,61 | 169,15   | 1 103,51     | 1,79 | 23,85 | 940,60 | 6,06 | 426,95  | 702,13 | 240,24 | 15,45  |
| <b>15:00</b>                                 |           |       |       |       |          |              |      |       |        |      |         |        |        |        |
| Булочка сдобная 0,1                          |           | 100   |       |       |          |              |      |       |        |      |         |        |        |        |
| Молоко кипяченое 200                         | 469       | 200   | 6,00  | 5,00  | 9,40     | 110,00       | 0,08 | 2,00  | 44,00  | 0,20 | 240,00  | 180,00 | 28,00  | 0,20   |
| Итого за 15:00                               |           | 300   | 6,00  | 5,00  | 9,40     | 110,00       | 0,08 | 2,00  | 44,00  | 0,20 | 240,00  | 180,00 | 28,00  | 0,20   |
| <b>Ужин</b>                                  |           |       |       |       |          |              |      |       |        |      |         |        |        |        |
| Джем   | 814       | 30    | 0,12  |       | 19,50    | 75,00        |      |       |        |      | 4,20    | 2,70   | 2,10   | 0,39   |
| Напиток брусничный 200мл                     | 498       | 200   |       |       | 11,80    | 50,12        |      | 3,30  |        |      | 9,20    | 0,01   | 2,00   | 0,03   |
| Сырники из творога запеченные 200 г          | 286,03    | 200   | 32,74 | 14,18 | 46,23    | 446,55       | 0,12 | 0,93  | 127,89 | 2,04 | 317,86  | 438,89 | 47,98  | 1,33   |
| Хлеб пшеничный 50г                           | 13,6      | 50    | 3,75  | 0,50  | 25,00    | 120,00       | 0,21 |       |        | 0,10 | 62,50   | 64,50  | 20,50  | 1,80   |
| Хлеб ржано- пшеничный 60 г                   | 13,08     | 60    | 3,90  | 0,60  | 24,60    | 126,00       | 0,26 |       |        | 0,20 | 43,80   | 75,00  | 24,00  | 1,70   |
| Итого за Ужин                                |           | 540   | 40,51 | 15,28 | 127,13   | 817,67       | 0,59 | 4,23  | 127,89 | 2,33 | 437,56  | 581,09 | 96,58  | 5,25   |
| <b>На ночь</b>                               |           |       |       |       |          |              |      |       |        |      |         |        |        |        |
| Снежок 200                                   | 470       | 200   | 5,20  | 5,00  | 22,00    | 154,00       | 0,06 | 1,80  | 44,00  |      | 242,00  | 188,00 | 30,00  | 0,20   |
| Итого за На ночь                             |           | 200   | 5,20  | 5,00  | 22,00    | 154,00       | 0,06 | 1,80  | 44,00  |      | 242,00  | 188,00 | 30,00  | 0,20   |

|        |        |       |           |              |
|--------|--------|-------|-----------|--------------|
| Кол-во | Белков | Жиров | Углеводов | Калорийность |
|        | 114,56 | 72,73 | 441,77    | 2 975,47     |

|          |       |          |       |          |          |        |        |
|----------|-------|----------|-------|----------|----------|--------|--------|
| Витамины |       |          |       | Минералы |          |        |        |
| В1       | С     | А        | Е     | Кальций  | Фосфор   | Магний | Железо |
| 2,86     | 39,97 | 1 338,86 | 10,82 | 1 600,88 | 1 991,67 | 460,76 | 27,42  |

"Утверждаю"

Директор

Огородников С.А.

ОВД18 Дети 12-18лет

## Меню

суббота

| Наименование блюда                   | Рецептура | Выход | Белки | Жиры  | Углеводы | Калорийность | В1   | С      | А      | Е    | Кальций | Фосфор | Магний | Железо |
|--------------------------------------|-----------|-------|-------|-------|----------|--------------|------|--------|--------|------|---------|--------|--------|--------|
| <b>Завтрак</b>                       |           |       |       |       |          |              |      |        |        |      |         |        |        |        |
| Каша геркулесовая вязкая 200         | 212       | 200   | 9,12  | 12,64 | 39,35    | 309,50       | 0,24 | 1,10   | 69,20  | 0,91 | 163,49  | 246,32 | 72,97  | 1,76   |
| Кофейный напиток с молоком 200мл     | 721,17    | 200   | 3,45  | 2,50  | 17,95    | 110,00       | 0,06 | 1,00   | 22,00  | 0,15 | 123,10  | 119,00 | 26,20  | 0,36   |
| Масло сливочное 30 гр                | 79,08     | 30    | 0,30  | 21,75 | 0,42     | 198,60       | 0,00 |        | 135,00 | 0,30 | 7,20    | 9,00   | 0,15   | 0,30   |
| Хлеб пшеничный 30 г                  | 13,6      | 30    | 2,25  | 0,30  | 15,00    | 72,00        | 0,12 |        |        | 0,06 | 37,50   | 38,70  | 12,30  | 1,08   |
| Итого за Завтрак                     |           | 460   | 15,12 | 37,19 | 72,72    | 690,10       | 0,43 | 2,10   | 226,20 | 1,42 | 331,29  | 413,02 | 111,62 | 3,50   |
| <b>11:00</b>                         |           |       |       |       |          |              |      |        |        |      |         |        |        |        |
| Сок фруктовый 200                    | 501       | 200   |       |       | 23,40    | 94,00        | 0,02 | 4,00   | 0,02   | 0,20 | 14,00   | 14,00  | 8,00   | 2,80   |
| Итого за 11:00                       |           | 200   |       |       | 23,40    | 94,00        | 0,02 | 4,00   | 0,02   | 0,20 | 14,00   | 14,00  | 8,00   | 2,80   |
| <b>Обед</b>                          |           |       |       |       |          |              |      |        |        |      |         |        |        |        |
| Биточки мясные паровые 100           | 206       | 100   | 15,11 | 14,02 | 9,00     | 222,52       | 0,16 |        | 0,07   | 1,34 | 29,16   | 162,38 | 23,66  | 2,65   |
| Борщ с картофелем и сметаной 250     | 94        | 250   | 2,39  | 7,31  | 15,94    | 139,91       | 0,07 | 14,76  | 120,74 | 2,40 | 56,32   | 63,85  | 29,88  | 1,36   |
| Икра кабачковая 100                  | 500       | 100   |       | 7,00  | 7,00     | 90,00        | 0,03 |        | 28,00  | 2,10 | 41,00   | 37,00  | 15,00  | 0,70   |
| Каша гречневая рассыпчатая 180       | 202       | 180   | 6,55  | 6,30  | 36,28    | 228,03       | 0,29 |        | 32,40  | 0,08 | 49,82   | 163,08 | 109,55 | 4,37   |
| Напиток из шиповника                 | 496       | 200   | 0,68  | 0,25  | 19,66    | 96,80        | 0,01 | 200,00 | 163,40 | 0,76 | 22,40   | 4,01   | 6,00   | 5,63   |
| Соус красный основной                | 603       | 50    | 0,54  | 0,80  | 4,16     | 26,92        | 0,01 | 0,30   | 52,90  | 0,12 | 6,96    | 8,63   | 3,57   | 0,19   |
| Хлеб пшеничный 100 г                 | 13,06     | 100   | 7,50  | 1,00  | 50,00    | 240,00       | 0,41 |        |        | 0,19 | 125,00  | 129,00 | 41,00  | 3,60   |
| Хлеб ржано- пшеничный 60 г           | 13,08     | 60    | 3,90  | 0,60  | 24,60    | 126,00       | 0,26 |        |        | 0,20 | 43,80   | 75,00  | 24,00  | 1,70   |
| Итого за Обед                        |           | 1 040 | 36,69 | 37,28 | 166,64   | 1 170,17     | 1,24 | 215,06 | 397,52 | 7,19 | 374,46  | 642,95 | 252,65 | 20,19  |
| <b>15:00</b>                         |           |       |       |       |          |              |      |        |        |      |         |        |        |        |
| Компот из изюма 200                  | 494       | 200   | 0,46  | 0,10  | 24,24    | 96,20        |      |        |        |      | 25,34   | 25,81  | 10,43  | 0,63   |
| Печенье                              | 804,14    | 36    | 2,70  | 4,25  | 26,78    | 150,12       | 0,03 |        | 0,00   | 1,26 | 9,71    | 26,60  | 3,85   | 0,36   |
| Итого за 15:00                       |           | 236   | 3,16  | 4,35  | 51,02    | 246,32       | 0,03 |        | 0,00   | 1,26 | 35,04   | 52,41  | 14,28  | 0,99   |
| <b>Ужин</b>                          |           |       |       |       |          |              |      |        |        |      |         |        |        |        |
| Рыба, запеченная под молочным соусом | 312,12    | 280   | 21,49 | 9,01  | 28,42    | 283,06       | 0,26 | 27,45  | 35,49  | 1,56 | 131,80  | 386,78 | 97,24  | 2,18   |
| Хлеб пшеничный 50г                   | 13,6      | 50    | 3,75  | 0,50  | 25,00    | 120,00       | 0,21 |        |        | 0,10 | 62,50   | 64,50  | 20,50  | 1,80   |
| Хлеб ржано- пшеничный 60 г           | 13,08     | 60    | 3,90  | 0,60  | 24,60    | 126,00       | 0,26 |        |        | 0,20 | 43,80   | 75,00  | 24,00  | 1,70   |
| Чай с сахаром                        | 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                        |           | 590   | 29,34 | 10,11 | 88,09    | 570,14       | 0,72 | 27,55  | 35,99  | 1,86 | 252,43  | 534,52 | 148,18 | 6,53   |
| <b>На ночь</b>                       |           |       |       |       |          |              |      |        |        |      |         |        |        |        |
| Кефир 200                            | 470       | 200   | 6,00  | 5,00  | 8,00     | 100,00       | 0,08 | 1,40   | 44,00  |      | 240,00  | 190,00 | 28,00  | 0,20   |
| Итого за На ночь                     |           | 200   | 6,00  | 5,00  | 8,00     | 100,00       | 0,08 | 1,40   | 44,00  |      | 240,00  | 190,00 | 28,00  | 0,20   |

| Кол-во | Белков | Жиров | Углеводов | Калорийность |
|--------|--------|-------|-----------|--------------|
|        | 90,31  | 93,93 | 409,88    | 2 870,73     |

| Витамины |        |        |       | Минералы |          |        |        |
|----------|--------|--------|-------|----------|----------|--------|--------|
| В1       | С      | А      | Е     | Кальций  | Фосфор   | Магний | Железо |
| 2,53     | 250,10 | 703,73 | 11,92 | 1 247,22 | 1 846,91 | 562,72 | 34,21  |

"Утверждаю"

Директор \_\_\_\_\_ Огородников С.А.

ОВД18 Дети 12-18лет

## Меню

воскресенье

| 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    | 219,20       | 0,09 | 1,06  | 45,82  | 0,62 | 141,49  | 123,08 | 21,33  | 0,47   |
| Масло сливочное 30 гр                              | 79,08     | 30    | 0,30  | 21,75 | 0,42     | 198,60       | 0,00 |       | 135,00 | 0,30 | 7,20    | 9,00   | 0,15   | 0,30   |
| Хлеб пшеничный 30 г                                | 13,6      | 30    | 2,25  | 0,30  | 15,00    | 72,00        | 0,12 |       |        | 0,06 | 37,50   | 38,70  | 12,30  | 1,08   |
| Чай с сахаром 200                                  | 457       | 200   | 0,20  |       | 10,07    | 41,08        | 0,00 | 0,10  | 0,50   |      | 14,33   | 8,25   | 6,44   | 0,85   |
| Итого за Завтрак                                   |           | 460   | 9,37  | 28,63 | 58,03    | 530,88       | 0,21 | 1,16  | 181,32 | 0,98 | 200,52  | 179,03 | 40,22  | 2,70   |
| <b>11:00</b>                                       |           |       |       |       |          |              |      |       |        |      |         |        |        |        |
| Яблоки свежие 200                                  | 752       | 200   | 0,80  | 0,80  | 19,60    | 94,00        | 0,06 | 20,00 | 10,00  | 0,40 | 32,00   | 22,00  | 18,00  | 1,20   |
| Итого за 11:00                                     |           | 200   | 0,80  | 0,80  | 19,60    | 94,00        | 0,06 | 20,00 | 10,00  | 0,40 | 32,00   | 22,00  | 18,00  | 1,20   |
| <b>Обед</b>  |           |       |       |       |          |              |      |       |        |      |         |        |        |        |
| Компот 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   |
| Курица отварная                                    | 253       | 105   | 26,74 | 23,02 |          | 314,60       | 0,10 |       | 0,01   | 0,72 | 22,88   | 235,95 | 25,74  | 2,29   |
| Овощи в молочном соусе 180г                        | 175       | 180   | 4,13  | 4,55  | 16,48    | 128,69       | 0,11 | 24,38 | 415,98 | 0,50 | 111,75  | 113,49 | 41,22  | 1,03   |
| Салат из свеклы отварной с растительным маслом 100 | 26,08     | 100   | 1,44  | 6,09  | 8,45     | 93,66        | 0,03 | 9,60  | 1,92   | 2,68 | 35,52   | 41,40  | 21,12  | 1,34   |
| Суп картофельный с крупой 250                      | 115       | 250   | 2,38  | 3,14  | 17,01    | 106,61       | 0,09 | 16,50 | 81,43  | 1,25 | 33,43   | 71,16  | 31,01  | 1,06   |
| Хлеб пшеничный 100 г                               | 13,06     | 100   | 7,50  | 1,00  | 50,00    | 240,00       | 0,41 |       |        | 0,19 | 125,00  | 129,00 | 41,00  | 3,60   |
| Хлеб ржано- пшеничный 40 г                         | 13,5      | 40    | 2,60  | 0,40  | 16,40    | 84,00        | 0,17 |       |        | 0,13 | 29,20   | 50,00  | 16,00  | 1,13   |
| Хлеб ржано- пшеничный 60 г                         | 13,08     | 60    | 3,90  | 0,60  | 24,60    | 126,00       | 0,26 |       |        | 0,20 | 43,80   | 75,00  | 24,00  | 1,70   |
| Итого за Обед                                      |           | 1 035 | 49,34 | 38,80 | 155,86   | 1 187,79     | 1,20 | 50,48 | 615,94 | 6,76 | 442,92  | 745,21 | 223,12 | 12,83  |
| <b>15:00</b>                                       |           |       |       |       |          |              |      |       |        |      |         |        |        |        |
| Напиток лимонный 200                               | 646       | 200   | 0,48  | 0,02  | 24,14    | 101,44       | 0,01 | 6,40  | 0,32   | 0,03 | 16,51   | 3,53   | 4,06   | 0,26   |
| Сушка 20гр   | 12,5      | 20    | 1,79  | 1,42  | 13,31    | 73,80        | 0,03 |       |        | 0,32 | 4,80    | 18,20  | 3,60   | 0,32   |
| Итого за 15:00                                     |           | 220   | 2,27  | 1,44  | 37,45    | 175,24       | 0,04 | 6,40  | 0,32   | 0,35 | 21,31   | 21,73  | 7,66   | 0,58   |
| <b>Ужин</b>  |           |       |       |       |          |              |      |       |        |      |         |        |        |        |
| Компот из свежих груш 200                          | 486       | 200   | 0,08  | 0,03  | 12,43    | 51,40        | 0,00 | 1,00  | 0,40   | 0,08 | 12,19   | 3,21   | 4,22   | 0,49   |
| Оладьи из печени по-кунцевски 90                   | 357,02    | 90    | 16,15 | 7,55  | 15,94    | 200,48       | 0,04 | 0,53  | 130,75 | 1,19 | 24,19   | 274,23 | 21,12  | 5,58   |
| Пюре картофельное 180                              | 377       | 180   | 3,93  | 7,16  | 26,11    | 185,28       | 0,13 | 30,61 | 42,42  | 0,12 | 52,09   | 114,72 | 38,87  | 1,43   |
| Хлеб пшеничный 50г                                 | 13,6      | 50    | 3,75  | 0,50  | 25,00    | 120,00       | 0,21 |       |        | 0,10 | 62,50   | 64,50  | 20,50  | 1,80   |
| Хлеб ржано- пшеничный 60 г                         | 13,08     | 60    | 3,90  | 0,60  | 24,60    | 126,00       | 0,26 |       |        | 0,20 | 43,80   | 75,00  | 24,00  | 1,70   |
| Итого за Ужин                                      |           | 580   | 27,81 | 15,83 | 104,08   | 683,16       | 0,65 | 32,14 | 173,57 | 1,69 | 194,77  | 531,65 | 108,70 | 10,99  |
| <b>На ночь</b>                                     |           |       |       |       |          |              |      |       |        |      |         |        |        |        |
| Молоко кипяченое 200                               | 469       | 200   | 6,00  | 5,00  | 9,40     | 110,00       | 0,08 | 2,00  | 44,00  | 0,20 | 240,00  | 180,00 | 28,00  | 0,20   |
| Итого за На ночь                                   |           | 200   | 6,00  | 5,00  | 9,40     | 110,00       | 0,08 | 2,00  | 44,00  | 0,20 | 240,00  | 180,00 | 28,00  | 0,20   |

| Кол-во | Белков | Жиров | Углеводов | Калорийность |
|--------|--------|-------|-----------|--------------|
|        | 95,59  | 90,51 | 384,42    | 2 781,08     |

| Витамины |        |          |       | Минералы |          |        |        |
|----------|--------|----------|-------|----------|----------|--------|--------|
| В1       | С      | А        | Е     | Кальций  | Фосфор   | Магний | Железо |
| 2,24     | 112,17 | 1 025,16 | 10,38 | 1 131,51 | 1 679,61 | 425,70 | 28,50  |



"Утверждаю"

Директор \_\_\_\_\_ Огородников С.А.

ОВД18 Дети 12-18лет

## Меню

понедельник

| Наименование блюд   | Рецептура | Выход | Белки | Жиры  | Углеводы | Калорийность | В1   | С     | А      | Е     | Кальций | Фосфор | Магний | Железо |
|---|-----------|-------|-------|-------|----------|--------------|------|-------|--------|-------|---------|--------|--------|--------|
| <b>Завтрак</b>  |           |       |       |       |          |              |      |       |        |       |         |        |        |        |
| Каша ячневая вязкая 200                                   | 220       | 200   | 7,44  | 6,86  | 39,59    | 256,16       | 0,17 | 1,10  | 46,70  | 0,82  | 174,61  | 251,42 | 38,19  | 0,96   |
| Сыр порционный 20г  | 12        | 20    | 5,36  | 5,04  |          | 66,80        | 0,00 |       | 35,80  | 0,04  | 200,00  | 108,00 | 10,00  | 0,22   |
| Хлеб пшеничный 20 г                                       | 13,6      | 20    | 1,50  | 0,20  | 10,00    | 48,00        | 0,08 |       |        | 0,04  | 25,00   | 25,80  | 8,20   | 0,72   |
| Чай с молоком 200   | 460       | 200   | 1,70  | 1,25  | 12,42    | 68,58        | 0,02 | 0,60  | 11,50  | 0,05  | 72,08   | 53,24  | 12,94  | 0,90   |
| Итого за Завтрак  |           | 440   | 16,00 | 13,35 | 62,01    | 439,54       | 0,27 | 1,70  | 94,00  | 0,95  | 471,69  | 438,47 | 69,33  | 2,80   |
| <b>11:00</b>  |           |       |       |       |          |              |      |       |        |       |         |        |        |        |
| Печенье 30  | 804       | 30    | 2,25  | 3,54  | 22,32    | 125,10       | 0,02 |       | 0,00   | 1,05  | 8,09    | 22,17  | 3,21   | 0,30   |
| Сок фруктовый 200   | 501       | 200   |       |       | 23,40    | 94,00        | 0,02 | 4,00  | 0,02   | 0,20  | 14,00   | 14,00  | 8,00   | 2,80   |
| Итого за 11:00  |           | 230   | 2,25  | 3,54  | 45,72    | 219,10       | 0,04 | 4,00  | 0,02   | 1,25  | 22,09   | 36,17  | 11,21  | 3,10   |
| <b>Обед</b>   |           |       |       |       |          |              |      |       |        |       |         |        |        |        |
| Биточек рубленый из говядины 100                          | 66        | 100   | 16,60 | 18,71 | 15,10    | 293,88       | 0,17 | 0,24  | 5,35   | 3,12  | 81,04   | 200,56 | 31,61  | 2,71   |
| 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   |
| Рис с овощами   | 909       | 180   | 3,98  | 10,58 | 38,58    | 266,21       | 0,06 | 3,10  | 167,00 | 4,61  | 20,71   | 98,38  | 35,54  | 0,81   |
| Салат из свежих огурцов с луком и растительным маслом 100 | 15        | 100   | 0,76  | 6,10  | 2,62     | 67,71        | 0,03 | 9,63  | 8,37   | 2,73  | 18,14   | 32,54  | 13,48  | 0,52   |
| Суп гороховый со сметаной 250                             | 127       | 250   | 8,26  | 5,33  | 22,65    | 172,53       | 0,35 | 6,05  | 99,82  | 1,21  | 48,90   | 108,05 | 41,85  | 2,81   |
| Хлеб пшеничный 100 г                                      | 13,06     | 100   | 7,50  | 1,00  | 50,00    | 240,00       | 0,41 |       |        | 0,19  | 125,00  | 129,00 | 41,00  | 3,60   |
| Хлеб ржано- пшеничный 60 г                                | 13,08     | 60    | 3,90  | 0,60  | 24,60    | 126,00       | 0,26 |       |        | 0,20  | 43,80   | 75,00  | 24,00  | 1,70   |
| Итого за Обед   |           | 990   | 41,64 | 42,32 | 176,47   | 1 260,57     | 1,30 | 19,02 | 397,14 | 13,15 | 378,92  | 672,73 | 210,51 | 12,81  |
| <b>15:00</b>  |           |       |       |       |          |              |      |       |        |       |         |        |        |        |
| Груша свежая 200г   |           | 200   | 0,80  | 0,28  | 24,26    | 114,00       | 0,04 | 10,00 | 4,00   | 0,80  | 38,00   | 32,00  | 24,00  | 4,60   |
| Какао с молоком   | 462       | 200   | 3,58  | 2,92  | 15,37    | 103,95       | 0,04 | 1,00  | 22,07  | 0,11  | 128,00  | 105,72 | 25,25  | 0,66   |
| Итого за 15:00  |           | 400   | 4,38  | 3,20  | 39,63    | 217,95       | 0,08 | 11,00 | 26,07  | 0,91  | 166,00  | 137,72 | 49,25  | 5,26   |
| <b>Ужин</b>   |           |       |       |       |          |              |      |       |        |       |         |        |        |        |
| Капуста свежая тушеная 180 г                              | 380       | 180   | 4,70  | 6,41  | 20,34    | 159,63       | 0,08 | 86,46 | 143,77 | 0,50  | 113,84  | 82,71  | 39,25  | 1,68   |
| Фрикадельки мясные паровые 90г                            | 256,13    | 90    | 14,74 | 11,94 | 6,75     | 193,51       | 0,14 |       | 0,07   | 0,45  | 23,52   | 156,16 | 21,77  | 2,48   |
| Хлеб пшеничный 50г  | 13,6      | 50    | 3,75  | 0,50  | 25,00    | 120,00       | 0,21 |       |        | 0,10  | 62,50   | 64,50  | 20,50  | 1,80   |
| Хлеб ржано- пшеничный 60 г                                | 13,08     | 60    | 3,90  | 0,60  | 24,60    | 126,00       | 0,26 |       |        | 0,20  | 43,80   | 75,00  | 24,00  | 1,70   |
| Чай с сахаром   | 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   |           | 580   | 27,29 | 19,45 | 86,76    | 640,21       | 0,69 | 86,56 | 144,34 | 1,23  | 257,99  | 386,62 | 111,96 | 8,51   |
| <b>На ночь</b>  |           |       |       |       |          |              |      |       |        |       |         |        |        |        |
| Снежок 200  | 470       | 200   | 5,20  | 5,00  | 22,00    | 154,00       | 0,06 | 1,80  | 44,00  |       | 242,00  | 188,00 | 30,00  | 0,20   |
| Итого за На ночь  |           | 200   | 5,20  | 5,00  | 22,00    | 154,00       | 0,06 | 1,80  | 44,00  |       | 242,00  | 188,00 | 30,00  | 0,20   |

| Кол-во | Белков | Жиров | Углеводов | Калорийность |
|--------|--------|-------|-----------|--------------|
|        | 96,77  | 86,86 | 432,59    | 2 931,38     |

| Витамины |        |        |       | Минералы |          |        |        |
|----------|--------|--------|-------|----------|----------|--------|--------|
| В1       | С      | А      | Е     | Кальций  | Фосфор   | Магний | Железо |
| 2,46     | 124,08 | 705,58 | 17,50 | 1 538,68 | 1 859,71 | 482,25 | 32,67  |

"Утверждаю"

Директор

Огородников С.А.

ОВД18 Дети 12-18лет

## Меню

вторник

| Наименование блюд                   | Рецептура | Выход | Белки | Жиры  | Углеводы | Калорийность | В1   | С     | А      | Е    | Кальций | Фосфор | Магний | Железо |
|-------------------------------------|-----------|-------|-------|-------|----------|--------------|------|-------|--------|------|---------|--------|--------|--------|
| <b>Завтрак</b>                      |           |       |       |       |          |              |      |       |        |      |         |        |        |        |
| Каша пшеничная молочная жидкая 200. | 233,16    | 200   | 6,37  | 10,39 | 28,97    | 238,46       | 0,22 | 0,90  | 64,80  | 0,20 | 125,57  | 153,20 | 38,27  | 0,96   |
| Кофейный напиток с молоком 200мл    | 721,17    | 200   | 3,45  | 2,50  | 17,95    | 110,00       | 0,06 | 1,00  | 22,00  | 0,15 | 123,10  | 119,00 | 26,20  | 0,36   |
| Масло сливочное 30 гр               | 79,08     | 30    | 0,30  | 21,75 | 0,42     | 198,60       | 0,00 |       | 135,00 | 0,30 | 7,20    | 9,00   | 0,15   | 0,30   |
| Хлеб пшеничный 30 г                 | 13,6      | 30    | 2,25  | 0,30  | 15,00    | 72,00        | 0,12 |       |        | 0,06 | 37,50   | 38,70  | 12,30  | 1,08   |
| Итого за Завтрак                    |           | 460   | 12,37 | 34,94 | 62,34    | 619,06       | 0,41 | 1,90  | 221,80 | 0,71 | 293,37  | 319,90 | 76,92  | 2,70   |
| <b>11:00</b>                        |           |       |       |       |          |              |      |       |        |      |         |        |        |        |
| Бананы свежие 200                   | 752,13    | 200   | 2,18  | 0,66  | 40,48    | 178,00       | 0,08 | 20,00 | 40,00  | 0,80 | 16,00   | 56,00  | 84,00  | 1,20   |
| Итого за 11:00                      |           | 200   | 2,18  | 0,66  | 40,48    | 178,00       | 0,08 | 20,00 | 40,00  | 0,80 | 16,00   | 56,00  | 84,00  | 1,20   |
| <b>Обед</b>                         |           |       |       |       |          |              |      |       |        |      |         |        |        |        |
| Икра кабачковая 100                 | 500       | 100   |       | 7,00  | 7,00     | 90,00        | 0,03 |       | 28,00  | 2,10 | 41,00   | 37,00  | 15,00  | 0,70   |
| Котлета куриная 100                 |           | 100   | 15,58 | 6,75  | 9,40     | 217,29       | 0,13 |       | 31,51  | 0,48 | 37,99   | 148,69 | 21,30  | 1,87   |
| Напиток клюквенный 200              | 497       | 200   | 0,10  | 0,04  | 10,74    | 45,60        | 0,00 | 3,00  | 0,60   | 0,20 | 12,00   | 2,21   | 5,00   | 0,15   |
| Рагу из овощей 180                  | 342       | 180   | 2,65  | 1,84  | 15,46    | 92,09        | 0,10 | 31,25 | 294,87 | 0,92 | 46,66   | 74,62  | 35,37  | 1,12   |
| Суп с рыбными консервами 250г       | 123       | 250   | 10,46 | 5,02  | 16,69    | 155,97       | 0,08 | 15,58 | 147,15 | 0,16 | 26,09   | 62,37  | 26,08  | 0,92   |
| Хлеб пшеничный 100 г                | 13,06     | 100   | 7,50  | 1,00  | 50,00    | 240,00       | 0,41 |       |        | 0,19 | 125,00  | 129,00 | 41,00  | 3,60   |
| Хлеб ржано- пшеничный 60 г          | 13,08     | 60    | 3,90  | 0,60  | 24,60    | 126,00       | 0,26 |       |        | 0,20 | 43,80   | 75,00  | 24,00  | 1,70   |
| Итого за Обед                       |           | 990   | 40,19 | 22,25 | 133,89   | 966,95       | 1,01 | 49,83 | 502,13 | 4,24 | 332,54  | 528,88 | 167,75 | 10,06  |
| <b>15:00</b>                        |           |       |       |       |          |              |      |       |        |      |         |        |        |        |
| Булочка сдобная 0,1                 |           | 100   |       |       |          |              |      |       |        |      |         |        |        |        |
| Комлот из свежих груш 200           | 486       | 200   | 0,08  | 0,03  | 12,43    | 51,40        | 0,00 | 1,00  | 0,40   | 0,08 | 12,19   | 3,21   | 4,22   | 0,49   |
| Итого за 15:00                      |           | 300   | 0,08  | 0,03  | 12,43    | 51,40        | 0,00 | 1,00  | 0,40   | 0,08 | 12,19   | 3,21   | 4,22   | 0,49   |
| <b>Ужин</b>                         |           |       |       |       |          |              |      |       |        |      |         |        |        |        |
| Каша перловая рассыпчатая 180       | 402,27    | 180   | 5,35  | 8,81  | 37,60    | 251,03       | 0,07 |       | 50,85  | 0,12 | 24,11   | 185,24 | 22,58  | 1,04   |
| Котлеты рыбные любительские 90      | 308,01    | 90    | 13,90 | 5,79  | 6,06     | 133,70       | 0,13 | 1,75  | 224,02 | 1,28 | 73,28   | 232,34 | 48,25  | 1,63   |
| Соус белый основной                 | 537       | 50    | 0,28  | 1,85  | 1,96     | 26,11        | 0,00 | 0,10  | 11,25  | 0,06 | 5,68    | 3,48   | 1,21   | 0,06   |
| Хлеб пшеничный 50г                  | 13,6      | 50    | 3,75  | 0,50  | 25,00    | 120,00       | 0,21 |       |        | 0,10 | 62,50   | 64,50  | 20,50  | 1,80   |
| Хлеб ржано- пшеничный 60 г          | 13,08     | 60    | 3,90  | 0,60  | 24,60    | 126,00       | 0,26 |       |        | 0,20 | 43,80   | 75,00  | 24,00  | 1,70   |
| Чай с лимоном 200/10/7              | 459       | 200   | 0,42  | 0,01  | 10,13    | 43,53        | 0,00 | 2,98  | 0,64   | 0,01 | 17,21   | 9,83   | 7,30   | 0,94   |
| Итого за Ужин                       |           | 630   | 27,60 | 17,56 | 105,35   | 700,36       | 0,68 | 4,83  | 286,77 | 1,77 | 226,57  | 570,39 | 123,84 | 7,16   |
| <b>На ночь</b>                      |           |       |       |       |          |              |      |       |        |      |         |        |        |        |
| Сок фруктовый 200                   | 501       | 200   |       |       | 23,40    | 94,00        | 0,02 | 4,00  | 0,02   | 0,20 | 14,00   | 14,00  | 8,00   | 2,80   |
| Итого за На ночь                    |           | 200   |       |       | 23,40    | 94,00        | 0,02 | 4,00  | 0,02   | 0,20 | 14,00   | 14,00  | 8,00   | 2,80   |

| Кол-во | Белков | Жиров | Углеводов | Калорийность |
|--------|--------|-------|-----------|--------------|
|        | 82,42  | 75,44 | 377,89    | 2 609,77     |

| Витамины |       |          |      | Минералы |          |        |        |
|----------|-------|----------|------|----------|----------|--------|--------|
| В1       | С     | А        | Е    | Кальций  | Фосфор   | Магний | Железо |
| 2,19     | 81,55 | 1 051,11 | 7,80 | 894,67   | 1 492,38 | 464,73 | 24,40  |

"Утверждаю"

Директор

Огородников С.А.

ОВД18 Дети 12-18лет

## Меню

среда

| Наименование блюда                            | Рецептура | Выход | Белки | Жиры  | Углеводы | Калорийность | B1   | C      | A      | E    | Кальций | Фосфор | Магний | Железо |
|---|-----------|-------|-------|-------|----------|--------------|------|--------|--------|------|---------|--------|--------|--------|
| <b>Завтрак</b>                                |           |       |       |       |          |              |      |        |        |      |         |        |        |        |
| Каша пшеничная молочная жидкая 200            | 230       | 200   | 5,63  | 6,20  | 25,30    | 181,60       | 0,17 | 0,90   | 42,30  | 0,59 | 116,36  | 151,50 | 13,60  | 1,32   |
| Сыр порционный 20г                            | 12        | 20    | 5,36  | 5,04  |          | 66,80        | 0,00 |        | 35,80  | 0,04 | 200,00  | 108,00 | 10,00  | 0,22   |
| Хлеб пшеничный 20 г                           | 13,6      | 20    | 1,50  | 0,20  | 10,00    | 48,00        | 0,08 |        |        | 0,04 | 25,00   | 25,80  | 8,20   | 0,72   |
| 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   |
| <b>Итого за Завтрак</b>                       |           | 440   | 12,69 | 11,44 | 45,37    | 337,48       | 0,25 | 1,00   | 78,60  | 0,67 | 355,69  | 293,55 | 38,24  | 3,11   |
| <b>11:00</b>                                  |           |       |       |       |          |              |      |        |        |      |         |        |        |        |
| Пряники                                       | 12,17     | 35    | 1,75  | 1,93  | 25,55    | 126,00       | 0,03 |        |        | 0,84 | 3,85    | 17,50  | 0,00   | 0,25   |
| Сок фруктовый 200                             | 501       | 200   |       |       | 23,40    | 94,00        | 0,02 | 4,00   | 0,02   | 0,20 | 14,00   | 14,00  | 8,00   | 2,80   |
| <b>Итого за 11:00</b>                         |           | 235   | 1,75  | 1,93  | 48,95    | 220,00       | 0,05 | 4,00   | 0,02   | 1,04 | 17,85   | 31,50  | 8,00   | 3,05   |
| <b>Обед</b>                                   |           |       |       |       |          |              |      |        |        |      |         |        |        |        |
| Биточки оригинальные паровые                  |           | 100   | 16,00 | 8,89  | 10,16    | 213,31       | 0,15 | 0,24   | 14,32  | 0,47 | 68,39   | 176,03 | 25,99  | 2,33   |
| Компот из изюма 200                           | 494       | 200   | 0,46  | 0,10  | 24,24    | 96,20        |      |        |        |      | 25,34   | 25,81  | 10,43  | 0,63   |
| Макаронные изделия отварные 180 гр            | 256,05    | 180   | 6,20  | 6,49  | 44,18    | 261,71       | 0,10 |        | 36,45  | 0,08 | 24,37   | 55,67  | 10,51  | 0,84   |
| Салат картофельный с растительным маслом 100г | 35        | 100   | 1,92  | 5,37  | 15,09    | 116,10       | 0,08 | 18,50  | 0,02   | 2,21 | 14,77   | 58,68  | 21,77  | 0,90   |
| Суп из овощей со сметаной 250                 | 117       | 250   | 2,08  | 7,30  | 11,41    | 120,31       | 0,07 | 20,56  | 100,04 | 2,33 | 48,59   | 57,18  | 24,51  | 0,85   |
| Хлеб пшеничный 100 г                          | 13,06     | 100   | 7,50  | 1,00  | 50,00    | 240,00       | 0,41 |        |        | 0,19 | 125,00  | 129,00 | 41,00  | 3,60   |
| Хлеб ржано- пшеничный 60 г                    | 13,08     | 60    | 3,90  | 0,60  | 24,60    | 126,00       | 0,26 |        |        | 0,20 | 43,80   | 75,00  | 24,00  | 1,70   |
| <b>Итого за Обед</b>                          |           | 990   | 38,06 | 29,74 | 179,68   | 1 173,63     | 1,08 | 39,30  | 150,83 | 5,49 | 350,26  | 577,37 | 158,21 | 10,85  |
| <b>15:00</b>                                  |           |       |       |       |          |              |      |        |        |      |         |        |        |        |
| Кисель витаминный                             | 481       | 200   | 0,28  | 0,10  | 98,46    | 115,42       | 0,01 | 80,00  | 65,36  | 0,30 | 19,39   | 9,31   | 3,78   | 2,29   |
| Яблоки свежие 200                             | 752       | 200   | 0,80  | 0,80  | 19,60    | 94,00        | 0,06 | 20,00  | 10,00  | 0,40 | 32,00   | 22,00  | 18,00  | 1,20   |
| <b>Итого за 15:00</b>                         |           | 400   | 1,08  | 0,90  | 118,06   | 209,42       | 0,07 | 100,00 | 75,36  | 0,70 | 51,39   | 31,31  | 21,78  | 3,49   |
| <b>Ужин</b>                                   |           |       |       |       |          |              |      |        |        |      |         |        |        |        |
| Биточек рубленый из говядины 90               | 66,05     | 90    | 14,94 | 16,83 | 13,59    | 264,50       | 0,16 | 0,22   | 4,82   | 2,81 | 73,05   | 180,50 | 28,45  | 2,44   |
| Картофель отварной с маслом 180               | 152       | 180   | 3,55  | 9,30  | 28,92    | 213,08       | 0,14 | 35,49  | 0,04   | 3,80 | 22,90   | 103,08 | 41,12  | 1,64   |
| Хлеб пшеничный 50г                            | 13,6      | 50    | 3,75  | 0,50  | 25,00    | 120,00       | 0,21 |        |        | 0,10 | 62,50   | 64,50  | 20,50  | 1,80   |
| Хлеб ржано- пшеничный 60 г                    | 13,08     | 60    | 3,90  | 0,60  | 24,60    | 126,00       | 0,26 |        |        | 0,20 | 43,80   | 75,00  | 24,00  | 1,70   |
| Чай с лимоном 200/10/7                        | 459       | 200   | 0,42  | 0,01  | 10,13    | 43,53        | 0,00 | 2,98   | 0,64   | 0,01 | 17,21   | 9,83   | 7,30   | 0,94   |
| <b>Итого за Ужин</b>                          |           | 580   | 26,55 | 27,24 | 102,25   | 767,10       | 0,77 | 38,68  | 5,50   | 6,92 | 219,46  | 432,92 | 121,37 | 8,51   |
| <b>На ночь</b>                                |           |       |       |       |          |              |      |        |        |      |         |        |        |        |
| Снежок 200                                    | 470       | 200   | 5,20  | 5,00  | 22,00    | 154,00       | 0,06 | 1,80   | 44,00  |      | 242,00  | 188,00 | 30,00  | 0,20   |
| <b>Итого за На ночь</b>                       |           | 200   | 5,20  | 5,00  | 22,00    | 154,00       | 0,06 | 1,80   | 44,00  |      | 242,00  | 188,00 | 30,00  | 0,20   |

| Кол-во | Белков | Жиров | Углеводов | Калорийность |
|--------|--------|-------|-----------|--------------|
|        | 85,33  | 76,25 | 516,31    | 2 861,63     |

| Витамины |        |        |       | Минералы |          |        |        |
|----------|--------|--------|-------|----------|----------|--------|--------|
| B1       | C      | A      | E     | Кальций  | Фосфор   | Магний | Железо |
| 2,27     | 184,78 | 354,31 | 14,82 | 1 236,64 | 1 554,64 | 377,60 | 29,20  |

"Утверждаю"

Директор

Огородников С.А.

ОВД18 Дети 12-18лет

## Меню

четверг

| Наименование блюд  | Рецептура | Выход | Белки | Жиры  | Углеводы | Калорийность | В1   | С     | А      | Е    | Кальций | Фосфор | Магний | Железо |
|--|-----------|-------|-------|-------|----------|--------------|------|-------|--------|------|---------|--------|--------|--------|
| <b>Завтрак</b>   |           |       |       |       |          |              |      |       |        |      |         |        |        |        |
| Какао с молоком 200мл                                      | 711       | 200   | 3,97  | 3,20  | 25,82    | 149,92       | 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   | 9,09  | 12,68 | 43,86    | 329,27       | 0,12 | 2,00  | 89,00  | 0,36 | 245,90  | 247,05 | 49,40  | 0,66   |
| Масло сливочное 30 гр                                      | 79,08     | 30    | 0,30  | 21,75 | 0,42     | 198,60       | 0,00 |       | 135,00 | 0,30 | 7,20    | 9,00   | 0,15   | 0,30   |
| Хлеб пшеничный 20 г  | 13,6      | 20    | 1,50  | 0,20  | 10,00    | 48,00        | 0,08 |       |        | 0,04 | 25,00   | 25,80  | 8,20   | 0,72   |
| Итого за Завтрак   |           | 450   | 14,86 | 37,83 | 80,09    | 725,79       | 0,24 | 3,00  | 246,12 | 0,81 | 403,62  | 398,05 | 88,75  | 2,72   |
| <b>11:00</b>   |           |       |       |       |          |              |      |       |        |      |         |        |        |        |
| Вафли 22 г   | 611,06    | 22    | 0,88  | 6,60  | 13,64    | 116,60       | 0,02 |       | 39,91  | 0,22 | 23,54   | 41,32  | 2,86   | 0,27   |
| Сок фруктовый 200  | 501       | 200   |       |       | 23,40    | 94,00        | 0,02 | 4,00  | 0,02   | 0,20 | 14,00   | 14,00  | 8,00   | 2,80   |
| Итого за 11:00   |           | 222   | 0,88  | 6,60  | 37,04    | 210,60       | 0,04 | 4,00  | 39,93  | 0,42 | 37,54   | 55,32  | 10,86  | 3,07   |
| <b>Обед</b>  |           |       |       |       |          |              |      |       |        |      |         |        |        |        |
| Гуляш из отварного мяса                                    | 943       | 96    | 14,77 | 21,97 | 6,28     | 282,04       | 0,11 | 2,00  | 15,07  | 4,95 | 17,66   | 158,62 | 21,38  | 2,33   |
| Компот из вишни замороженной                               | 491       | 200   | 0,30  | 0,04  | 11,82    | 47,28        | 0,00 |       | 40,00  | 0,30 | 14,35   | 11,01  | 4,70   | 0,25   |
| Пюре картофельное 180                                      | 377       | 180   | 3,93  | 7,16  | 26,11    | 185,28       | 0,13 | 30,61 | 42,42  | 0,12 | 52,09   | 114,72 | 38,87  | 1,43   |
| Салат из соленых огурцов с луком и растительным маслом 100 | 16        | 100   | 0,85  | 6,10  | 2,60     | 69,93        | 0,02 | 5,51  | 0,02   | 2,72 | 23,08   | 28,08  | 13,31  | 0,60   |
| Суп картофельный с крупой 250                              | 115       | 250   | 2,38  | 3,14  | 17,01    | 106,61       | 0,09 | 16,50 | 81,43  | 1,25 | 33,43   | 71,16  | 31,01  | 1,06   |
| Хлеб пшеничный 100 г                                       | 13,06     | 100   | 7,50  | 1,00  | 50,00    | 240,00       | 0,41 |       |        | 0,19 | 125,00  | 129,00 | 41,00  | 3,60   |
| Хлеб ржано- пшеничный 60 г                                 | 13,08     | 60    | 3,90  | 0,60  | 24,60    | 126,00       | 0,26 |       |        | 0,20 | 43,80   | 75,00  | 24,00  | 1,70   |
| Итого за Обед  |           | 986   | 33,63 | 40,01 | 138,42   | 1 057,14     | 1,04 | 54,62 | 178,95 | 9,74 | 309,41  | 587,58 | 174,27 | 10,97  |
| <b>15:00</b>   |           |       |       |       |          |              |      |       |        |      |         |        |        |        |
| Груша свежая 200г  |           | 200   | 0,80  | 0,28  | 24,26    | 114,00       | 0,04 | 10,00 | 4,00   | 0,80 | 38,00   | 32,00  | 24,00  | 4,60   |
| Кисель из сока плодового                                   | 485       | 200   | 0,01  |       | 96,62    | 100,90       | 0,01 | 1,20  | 0,01   | 0,06 | 14,70   | 11,90  | 3,80   | 0,87   |
| Итого за 15:00   |           | 400   | 0,81  | 0,28  | 120,88   | 214,90       | 0,05 | 11,20 | 4,01   | 0,86 | 52,70   | 43,90  | 27,80  | 5,47   |
| <b>Ужин</b>  |           |       |       |       |          |              |      |       |        |      |         |        |        |        |
| Каша гречневая рассыпчатая 180                             | 202       | 180   | 6,55  | 6,30  | 36,28    | 228,03       | 0,29 |       | 32,40  | 0,08 | 49,82   | 163,08 | 109,55 | 4,37   |
| Компот из свежих яблок 200                                 | 486       | 200   | 0,08  | 0,08  | 11,96    | 49,40        | 0,01 | 2,00  | 1,00   | 0,04 | 12,04   | 2,21   | 3,72   | 0,15   |
| Соус красный основной                                      | 603       | 50    | 0,54  | 0,80  | 4,16     | 26,92        | 0,01 | 0,30  | 52,90  | 0,12 | 6,96    | 8,63   | 3,57   | 0,19   |
| Тефтели 90   | 422,18    | 90    | 13,44 | 18,82 | 13,39    | 277,57       | 0,15 | 2,08  | 4,22   | 4,26 | 50,77   | 161,49 | 24,53  | 2,30   |
| Хлеб пшеничный 50г   | 13,6      | 50    | 3,75  | 0,50  | 25,00    | 120,00       | 0,21 |       |        | 0,10 | 62,50   | 64,50  | 20,50  | 1,80   |
| Хлеб ржано- пшеничный 60 г                                 | 13,08     | 60    | 3,90  | 0,60  | 24,60    | 126,00       | 0,26 |       |        | 0,20 | 43,80   | 75,00  | 24,00  | 1,70   |
| Итого за Ужин  |           | 630   | 28,27 | 27,10 | 115,39   | 827,91       | 0,92 | 4,38  | 90,52  | 4,80 | 225,89  | 474,91 | 185,87 | 10,51  |
| <b>На ночь</b>   |           |       |       |       |          |              |      |       |        |      |         |        |        |        |
| Кефир 200  | 470       | 200   | 6,00  | 5,00  | 8,00     | 100,00       | 0,08 | 1,40  | 44,00  |      | 240,00  | 190,00 | 28,00  | 0,20   |
| Итого за На ночь   |           | 200   | 6,00  | 5,00  | 8,00     | 100,00       | 0,08 | 1,40  | 44,00  |      | 240,00  | 190,00 | 28,00  | 0,20   |

| Кол-во | Белков | Жиров  | Углеводов | Калорийность |
|--------|--------|--------|-----------|--------------|
|        | 84,45  | 116,82 | 499,83    | 3 136,34     |

| Витамины |       |        |       | Минералы |          |        |        |
|----------|-------|--------|-------|----------|----------|--------|--------|
| В1       | С     | А      | Е     | Кальций  | Фосфор   | Магний | Железо |
| 2,36     | 78,59 | 603,52 | 16,63 | 1 269,16 | 1 749,76 | 515,54 | 32,94  |

"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 манная молочная жидкая 200            | 227       | 200   | 6,62  | 6,58  | 32,54    | 219,20       | 0,09 | 1,06  | 45,82  | 0,62  | 141,49  | 123,08 | 21,33  | 0,47   |
| Сыр порционный 20г                         | 12        | 20    | 5,36  | 5,04  |          | 66,80        | 0,00 |       | 35,80  | 0,04  | 200,00  | 108,00 | 10,00  | 0,22   |
| Хлеб пшеничный 20 г                        | 13,6      | 20    | 1,50  | 0,20  | 10,00    | 48,00        | 0,08 |       |        | 0,04  | 25,00   | 25,80  | 8,20   | 0,72   |
| Чай с сахаром 200                          | 457       | 200   | 0,20  |       | 10,07    | 41,08        | 0,00 | 0,10  | 0,50   |       | 14,33   | 8,25   | 6,44   | 0,85   |
| Итого за Завтрак                           |           | 440   | 13,68 | 11,82 | 52,61    | 375,08       | 0,17 | 1,16  | 82,12  | 0,70  | 380,82  | 265,13 | 45,97  | 2,26   |
| <b>11:00</b>                               |           |       |       |       |          |              |      |       |        |       |         |        |        |        |
| Печенье 30                                 | 804       | 30    | 2,25  | 3,54  | 22,32    | 125,10       | 0,02 |       | 0,00   | 1,05  | 8,09    | 22,17  | 3,21   | 0,30   |
| Сок фруктовый 200                          | 501       | 200   |       |       | 23,40    | 94,00        | 0,02 | 4,00  | 0,02   | 0,20  | 14,00   | 14,00  | 8,00   | 2,80   |
| Итого за 11:00                             |           | 230   | 2,25  | 3,54  | 45,72    | 219,10       | 0,04 | 4,00  | 0,02   | 1,25  | 22,09   | 36,17  | 11,21  | 3,10   |
| <b>Обед</b>                                |           |       |       |       |          |              |      |       |        |       |         |        |        |        |
| Винегрет овощной 100                       | 47        | 100   | 1,56  | 4,46  | 7,11     | 76,35        | 0,05 | 7,48  | 111,29 | 2,03  | 31,25   | 43,93  | 20,93  | 0,83   |
| Жаркое по-домашнему 250                    | 328,31    | 250   | 22,13 | 25,44 | 26,41    | 422,78       | 0,25 | 30,34 | 26,53  | 4,55  | 39,87   | 287,48 | 60,23  | 4,36   |
| 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   |
| Рассольник Ленинградский со сметаной 250   | 100       | 250   | 2,38  | 7,40  | 17,41    | 146,71       | 0,08 | 16,79 | 97,43  | 2,34  | 37,53   | 68,92  | 27,70  | 1,03   |
| Хлеб пшеничный 100 г                       | 13,06     | 100   | 7,50  | 1,00  | 50,00    | 240,00       | 0,41 |       |        | 0,19  | 125,00  | 129,00 | 41,00  | 3,60   |
| Хлеб ржано- пшеничный 60 г                 | 13,08     | 60    | 3,90  | 0,60  | 24,60    | 126,00       | 0,26 |       |        | 0,20  | 43,80   | 75,00  | 24,00  | 1,70   |
| Итого за Обед                              |           | 960   | 38,11 | 38,90 | 148,45   | 1 106,08     | 1,07 | 54,61 | 351,85 | 10,40 | 318,78  | 633,54 | 196,89 | 12,19  |
| <b>15:00</b>                               |           |       |       |       |          |              |      |       |        |       |         |        |        |        |
| Бананы свежие 200                          | 752,13    | 200   | 2,18  | 0,66  | 40,48    | 178,00       | 0,08 | 20,00 | 40,00  | 0,80  | 16,00   | 56,00  | 84,00  | 1,20   |
| Компот из черноплодной рябины замороженной | 491,1     | 200   | 0,30  | 0,04  | 11,82    | 47,28        | 0,00 |       | 40,00  | 0,30  | 14,35   | 11,01  | 4,70   | 0,25   |
| Итого за 15:00                             |           | 400   | 2,48  | 0,70  | 52,30    | 225,28       | 0,08 | 20,00 | 80,00  | 1,10  | 30,35   | 67,01  | 88,70  | 1,45   |
| <b>Ужин</b>                                |           |       |       |       |          |              |      |       |        |       |         |        |        |        |
| Джем                                       | 814       | 30    | 0,12  |       | 19,50    | 75,00        |      |       |        |       | 4,20    | 2,70   | 2,10   | 0,39   |
| Кисель молочный                            | 11,15     | 200   | 4,51  | 3,75  | 101,65   | 175,20       | 0,06 | 1,50  | 33,00  | 0,15  | 184,30  | 142,70 | 21,00  | 0,20   |
| Сырники из творога запеченные 200 г        | 286,03    | 200   | 32,74 | 14,18 | 46,23    | 446,55       | 0,12 | 0,93  | 127,89 | 2,04  | 317,86  | 438,89 | 47,98  | 1,33   |
| Хлеб пшеничный 50г                         | 13,6      | 50    | 3,75  | 0,50  | 25,00    | 120,00       | 0,21 |       |        | 0,10  | 62,50   | 64,50  | 20,50  | 1,80   |
| Хлеб ржано- пшеничный 60 г                 | 13,08     | 60    | 3,90  | 0,60  | 24,60    | 126,00       | 0,26 |       |        | 0,20  | 43,80   | 75,00  | 24,00  | 1,70   |
| Итого за Ужин                              |           | 540   | 45,02 | 19,03 | 216,98   | 942,75       | 0,65 | 2,43  | 160,89 | 2,48  | 612,66  | 723,79 | 115,58 | 5,41   |
| <b>На ночь</b>                             |           |       |       |       |          |              |      |       |        |       |         |        |        |        |
| Молоко кипяченое 200                       | 469       | 200   | 6,00  | 5,00  | 9,40     | 110,00       | 0,08 | 2,00  | 44,00  | 0,20  | 240,00  | 180,00 | 28,00  | 0,20   |
| Итого за На ночь                           |           | 200   | 6,00  | 5,00  | 9,40     | 110,00       | 0,08 | 2,00  | 44,00  | 0,20  | 240,00  | 180,00 | 28,00  | 0,20   |

|        |        |       |           |              |
|--------|--------|-------|-----------|--------------|
| Кол-во | Белков | Жиров | Углеводов | Калорийность |
|        | 107,54 | 78,99 | 525,45    | 2 978,29     |

|          |       |        |       |          |          |        |        |
|----------|-------|--------|-------|----------|----------|--------|--------|
| Витамины |       |        |       | Минералы |          |        |        |
| В1       | С     | А      | Е     | Кальций  | Фосфор   | Магний | Железо |
| 2,10     | 84,21 | 718,88 | 16,12 | 1 604,70 | 1 905,63 | 486,35 | 24,61  |

"Утверждаю"

Директор

Огородников С.А.

ОВД18 Дети 12-18лет

## Меню

суббота

| Наименование блюд                                | Рецептура | Выход | Белки | Жиры  | Углеводы | Калорийность | В1   | С     | А      | Е    | Кальций | Фосфор | Магний | Железо |
|--|-----------|-------|-------|-------|----------|--------------|------|-------|--------|------|---------|--------|--------|--------|
| <b>Завтрак</b>                                   |           |       |       |       |          |              |      |       |        |      |         |        |        |        |
| Каша геркулесовая вязкая 200                     | 212       | 200   | 9,12  | 12,64 | 39,35    | 309,50       | 0,24 | 1,10  | 69,20  | 0,91 | 163,49  | 246,32 | 72,97  | 1,76   |
| Кофейный напиток с молоком 200мл                 | 721,17    | 200   | 3,45  | 2,50  | 17,95    | 110,00       | 0,06 | 1,00  | 22,00  | 0,15 | 123,10  | 119,00 | 26,20  | 0,36   |
| Масло сливочное 30 гр                            | 79,08     | 30    | 0,30  | 21,75 | 0,42     | 198,60       | 0,00 |       | 135,00 | 0,30 | 7,20    | 9,00   | 0,15   | 0,30   |
| Хлеб пшеничный 20 г                              | 13,6      | 20    | 1,50  | 0,20  | 10,00    | 48,00        | 0,08 |       |        | 0,04 | 25,00   | 25,80  | 8,20   | 0,72   |
| Итого за Завтрак                                 |           | 450   | 14,37 | 37,09 | 67,72    | 666,10       | 0,39 | 2,10  | 226,20 | 1,40 | 318,79  | 400,12 | 107,52 | 3,14   |
| <b>11:00</b>                                     |           |       |       |       |          |              |      |       |        |      |         |        |        |        |
| Яблоки свежие 200                                | 752       | 200   | 0,80  | 0,80  | 19,60    | 94,00        | 0,06 | 20,00 | 10,00  | 0,40 | 32,00   | 22,00  | 18,00  | 1,20   |
| Итого за 11:00                                   |           | 200   | 0,80  | 0,80  | 19,60    | 94,00        | 0,06 | 20,00 | 10,00  | 0,40 | 32,00   | 22,00  | 18,00  | 1,20   |
| <b>Обед</b>                                      |           |       |       |       |          |              |      |       |        |      |         |        |        |        |
| Компот из изюма 200                              | 494       | 200   | 0,46  | 0,10  | 24,24    | 96,20        |      |       |        |      | 25,34   | 25,81  | 10,43  | 0,63   |
| Плов из отварной говядины 250                    | 330       | 250   | 20,33 | 23,86 | 50,24    | 497,92       | 0,17 | 2,21  | 201,32 | 5,03 | 31,84   | 274,37 | 62,47  | 3,17   |
| Салат картофельный с огурцами солеными 100       | 43        | 100   | 1,59  | 6,30  | 11,75    | 110,69       | 0,06 | 14,57 | 77,67  | 2,73 | 17,67   | 50,55  | 21,32  | 0,79   |
| Хлеб пшеничный 100 г                             | 13,06     | 100   | 7,50  | 1,00  | 50,00    | 240,00       | 0,41 |       |        | 0,19 | 125,00  | 129,00 | 41,00  | 3,60   |
| Хлеб ржано- пшеничный 60 г                       | 13,08     | 60    | 3,90  | 0,60  | 24,60    | 126,00       | 0,26 |       |        | 0,20 | 43,80   | 75,00  | 24,00  | 1,70   |
| Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 250 | 104       | 250   | 2,04  | 5,89  | 9,30     | 99,65        | 0,05 | 25,54 | 128,62 | 0,22 | 58,40   | 50,21  | 22,43  | 0,80   |
| Итого за Обед                                    |           | 960   | 35,81 | 37,75 | 170,12   | 1 170,46     | 0,96 | 42,31 | 407,61 | 8,37 | 302,05  | 604,93 | 181,65 | 10,69  |
| <b>15:00</b>                                     |           |       |       |       |          |              |      |       |        |      |         |        |        |        |
| Булочка сдобная 0,1                              |           | 100   |       |       |          |              |      |       |        |      |         |        |        |        |
| Питьевой йогурт                                  | 714       | 200   | 5,88  | 7,00  | 22,56    | 176,00       | 0,08 | 1,20  | 44,00  | 0,14 | 244,00  | 192,00 | 30,00  | 0,20   |
| Итого за 15:00                                   |           | 300   | 5,88  | 7,00  | 22,56    | 176,00       | 0,08 | 1,20  | 44,00  | 0,14 | 244,00  | 192,00 | 30,00  | 0,20   |
| <b>Ужин</b>                                      |           |       |       |       |          |              |      |       |        |      |         |        |        |        |
| Котлеты рыбные 90г                               | 307,03    | 90    | 11,17 | 4,49  | 13,65    | 139,18       | 0,14 | 0,23  | 9,91   | 1,28 | 89,28   | 185,76 | 43,60  | 1,09   |
| Макаронные изделия отварные 180 гр               | 256,05    | 180   | 6,20  | 6,49  | 44,18    | 261,71       | 0,10 |       | 36,45  | 0,08 | 24,37   | 55,67  | 10,51  | 0,84   |
| Напиток клюквенный 200                           | 497       | 200   | 0,10  | 0,04  | 10,74    | 45,60        | 0,00 | 3,00  | 0,60   | 0,20 | 12,00   | 2,21   | 5,00   | 0,15   |
| Соус красный основной                            | 603       | 50    | 0,54  | 0,80  | 4,16     | 26,92        | 0,01 | 0,30  | 52,90  | 0,12 | 6,96    | 8,63   | 3,57   | 0,19   |
| Хлеб пшеничный 50г                               | 13,6      | 50    | 3,75  | 0,50  | 25,00    | 120,00       | 0,21 |       |        | 0,10 | 62,50   | 64,50  | 20,50  | 1,80   |
| Хлеб ржано- пшеничный 60 г                       | 13,08     | 60    | 3,90  | 0,60  | 24,60    | 126,00       | 0,26 |       |        | 0,20 | 43,80   | 75,00  | 24,00  | 1,70   |
| Итого за Ужин                                    |           | 630   | 25,67 | 12,91 | 122,33   | 719,40       | 0,72 | 3,53  | 99,86  | 1,98 | 238,91  | 391,77 | 107,18 | 5,77   |
| <b>На ночь</b>                                   |           |       |       |       |          |              |      |       |        |      |         |        |        |        |
| Снежок 200                                       | 470       | 200   | 5,20  | 5,00  | 22,00    | 154,00       | 0,06 | 1,80  | 44,00  |      | 242,00  | 188,00 | 30,00  | 0,20   |
| Итого за На ночь                                 |           | 200   | 5,20  | 5,00  | 22,00    | 154,00       | 0,06 | 1,80  | 44,00  |      | 242,00  | 188,00 | 30,00  | 0,20   |

| Кол-во | Белков | Жиров  | Углеводов | Калорийность |
|--------|--------|--------|-----------|--------------|
|        | 87,73  | 100,56 | 424,33    | 2 979,96     |

| Витамины |       |        |       | Минералы |          |        |        |
|----------|-------|--------|-------|----------|----------|--------|--------|
| В1       | С     | А      | Е     | Кальций  | Фосфор   | Магний | Железо |
| 2,27     | 70,94 | 831,66 | 12,29 | 1 377,75 | 1 798,82 | 474,34 | 21,20  |

"Утверждаю"

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

## Меню

**воскресенье**

| Наименование блюд                           | Рецептура | Выход      | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Калорийность    | В1          | С             | А               | Е           | Кальций       | Фосфор        | Магний        | Железо       |
|---|-----------|------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|-------------|---------------|-----------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| <b>Завтрак</b>                              |           |            |              |              |               |                 |             |               |                 |             |               |               |               |              |
| Каша пшеничная молочная жидкая 200.         | 233,16    | 200        | 6,37         | 10,39        | 28,97         | 238,46          | 0,22        | 0,90          | 64,80           | 0,20        | 125,57        | 153,20        | 38,27         | 0,96         |
| Масло сливочное 30 гр                       | 79,08     | 30         | 0,30         | 21,75        | 0,42          | 198,60          | 0,00        |               | 135,00          | 0,30        | 7,20          | 9,00          | 0,15          | 0,30         |
| Хлеб пшеничный 20 г                         | 13,6      | 20         | 1,50         | 0,20         | 10,00         | 48,00           | 0,08        |               |                 | 0,04        | 25,00         | 25,80         | 8,20          | 0,72         |
| Чай с молоком 200                           | 460       | 200        | 1,70         | 1,25         | 12,42         | 68,58           | 0,02        | 0,60          | 11,50           | 0,05        | 72,08         | 53,24         | 12,94         | 0,90         |
| <b>Итого за Завтрак</b>                     |           | <b>450</b> | <b>9,87</b>  | <b>33,59</b> | <b>51,81</b>  | <b>553,64</b>   | <b>0,33</b> | <b>1,50</b>   | <b>211,30</b>   | <b>0,59</b> | <b>229,85</b> | <b>241,25</b> | <b>59,56</b>  | <b>2,88</b>  |
| <b>11:00</b>                                |           |            |              |              |               |                 |             |               |                 |             |               |               |               |              |
| Сок фруктовый 200                           | 501       | 200        |              |              | 23,40         | 94,00           | 0,02        | 4,00          | 0,02            | 0,20        | 14,00         | 14,00         | 8,00          | 2,80         |
| <b>Итого за 11:00</b>                       |           | <b>200</b> |              |              | <b>23,40</b>  | <b>94,00</b>    | <b>0,02</b> | <b>4,00</b>   | <b>0,02</b>     | <b>0,20</b> | <b>14,00</b>  | <b>14,00</b>  | <b>8,00</b>   | <b>2,80</b>  |
| <b>Обед</b>                                 |           |            |              |              |               |                 |             |               |                 |             |               |               |               |              |
| Борщ с картофелем и сметаной 250            | 94        | 250        | 2,39         | 7,31         | 15,94         | 139,91          | 0,07        | 14,76         | 120,74          | 2,40        | 56,32         | 63,85         | 29,88         | 1,36         |
| Каша гречневая рассыпчатая 180              | 202       | 180        | 6,55         | 6,30         | 36,28         | 228,03          | 0,29        |               | 32,40           | 0,08        | 49,82         | 163,08        | 109,55        | 4,37         |
| Морковь отварная с растительным маслом 100г | 612,03    | 100        | 0,95         | 5,04         | 6,92          | 84,49           | 0,07        | 5,10          | 851,70          | 2,79        | 52,02         | 56,20         | 38,76         | 0,71         |
| Напиток из шиповника                        | 496       | 200        | 0,68         | 0,25         | 19,66         | 96,80           | 0,01        | 200,00        | 163,40          | 0,76        | 22,40         | 4,01          | 6,00          | 5,63         |
| Фрикадельки мясные паровые                  | 256       | 100        | 16,38        | 13,27        | 7,50          | 215,01          | 0,16        |               | 0,08            | 0,50        | 26,13         | 173,51        | 24,19         | 2,75         |
| Хлеб пшеничный 100 г                        | 13,06     | 100        | 7,50         | 1,00         | 50,00         | 240,00          | 0,41        |               |                 | 0,19        | 125,00        | 129,00        | 41,00         | 3,60         |
| Хлеб ржано- пшеничный 60 г                  | 13,08     | 60         | 3,90         | 0,60         | 24,60         | 126,00          | 0,26        |               |                 | 0,20        | 43,80         | 75,00         | 24,00         | 1,70         |
| <b>Итого за Обед</b>                        |           | <b>990</b> | <b>38,35</b> | <b>33,77</b> | <b>160,89</b> | <b>1 130,23</b> | <b>1,27</b> | <b>219,86</b> | <b>1 168,32</b> | <b>6,91</b> | <b>375,49</b> | <b>664,65</b> | <b>273,37</b> | <b>20,13</b> |
| <b>15:00</b>                                |           |            |              |              |               |                 |             |               |                 |             |               |               |               |              |
| Запеканка рисовая с творогом 100г           | 282,03    | 100        | 5,76         | 4,56         | 26,10         | 168,16          | 0,03        | 0,11          | 42,14           | 0,15        | 50,03         | 96,59         | 18,98         | 0,51         |
| Кофейный напиток 200                        | 464       | 200        | 1,72         | 1,25         | 13,91         | 74,70           | 0,03        | 0,50          | 11,00           | 0,07        | 68,79         | 58,92         | 14,46         | 0,19         |
| <b>Итого за 15:00</b>                       |           | <b>300</b> | <b>7,47</b>  | <b>5,81</b>  | <b>40,01</b>  | <b>242,86</b>   | <b>0,06</b> | <b>0,61</b>   | <b>53,14</b>    | <b>0,22</b> | <b>118,83</b> | <b>155,52</b> | <b>33,43</b>  | <b>0,70</b>  |
| <b>Ужин</b>                                 |           |            |              |              |               |                 |             |               |                 |             |               |               |               |              |
| Биточки из птицы 90                         | 372,07    | 90         | 14,88        | 4,60         | 9,44          | 190,78          | 0,13        | 0,23          | 5,09            | 1,50        | 60,60         | 154,75        | 22,41         | 1,72         |
| Капуста свежая тушеная 180 г                | 380       | 180        | 4,70         | 6,41         | 20,34         | 159,63          | 0,08        | 86,46         | 143,77          | 0,50        | 113,84        | 82,71         | 39,25         | 1,68         |
| Хлеб пшеничный 50г                          | 13,6      | 50         | 3,75         | 0,50         | 25,00         | 120,00          | 0,21        |               |                 | 0,10        | 62,50         | 64,50         | 20,50         | 1,80         |
| Хлеб ржано- пшеничный 60 г                  | 13,08     | 60         | 3,90         | 0,60         | 24,60         | 126,00          | 0,26        |               |                 | 0,20        | 43,80         | 75,00         | 24,00         | 1,70         |
| Чай с вареньем 200                          | 459,02    | 200        | 0,20         |              | 11,07         | 45,08           | 0,00        | 0,10          | 1,10            | 0,06        | 16,13         | 10,25         | 7,84          | 1,00         |
| <b>Итого за Ужин</b>                        |           | <b>580</b> | <b>27,43</b> | <b>12,11</b> | <b>90,45</b>  | <b>641,49</b>   | <b>0,67</b> | <b>86,79</b>  | <b>149,96</b>   | <b>2,34</b> | <b>296,86</b> | <b>387,21</b> | <b>114,00</b> | <b>7,90</b>  |
| <b>На ночь</b>                              |           |            |              |              |               |                 |             |               |                 |             |               |               |               |              |
| Кефир 200                                   | 470       | 200        | 6,00         | 5,00         | 8,00          | 100,00          | 0,08        | 1,40          | 44,00           |             | 240,00        | 190,00        | 28,00         | 0,20         |
| <b>Итого за На ночь</b>                     |           | <b>200</b> | <b>6,00</b>  | <b>5,00</b>  | <b>8,00</b>   | <b>100,00</b>   | <b>0,08</b> | <b>1,40</b>   | <b>44,00</b>    |             | <b>240,00</b> | <b>190,00</b> | <b>28,00</b>  | <b>0,20</b>  |

| Кол-во | Белков | Жиров | Углеводов | Калорийность |
|--------|--------|-------|-----------|--------------|
|        | 89,12  | 90,28 | 374,56    | 2 762,22     |

| Витамины |        |          |       | Минералы |          |        |        |
|----------|--------|----------|-------|----------|----------|--------|--------|
| В1       | С      | А        | Е     | Кальций  | Фосфор   | Магний | Железо |
| 2,43     | 314,15 | 1 626,75 | 10,26 | 1 275,03 | 1 652,62 | 516,36 | 34,60  |