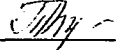



Согласовано:
Директор КОГОБУ «Школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья №1 г.Нолинск»

Т.Н. Буланова 
« ____ » _____ г.

Утверждаю:
Директор ООО «Школьное питание»

С.А.Огородников 
« ____ » _____ г.



Примерное четырнадцати дневное цикличное меню горячего питания для учащихся

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

в соответствии с усреднёнными физиологическими нормами потребления продуктов

(7-11 лет)

Весна-Лето 2022 года.

"Утверждаю"

Директор

Огородников С.А.

ОВД11 Дети 7-11лет

Меню

понедельник

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Каша геркулесовая вязкая 150	212	150	6,87	11,29	29,50	248,48	0,18	0,83	63,15	0,71	123,22	185,49	54,74	1,32
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 20 гр	79	20	0,20	14,50	0,28	132,40	0,00		90,00	0,20	4,80	6,00	0,10	0,20
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		400	12,77	28,59	62,73	562,88	0,37	1,83	175,15	1,12	288,62	349,19	93,34	2,96
11:00														
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
Обед														
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 150 гр	256,06	150	5,17	5,37	36,82	217,76	0,09		30,15	0,07	20,36	46,38	8,77	0,70
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком 60г	40,04	60	1,60	4,31	6,11	70,53	0,05	6,15	140,61	1,72	15,03	40,63	14,63	0,54
Суп крестьянский с крупой 200/10	174,03	200	2,07	4,25	11,13	91,88	0,04	19,05	83,76	1,01	35,17	58,96	17,13	0,62
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 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
Итого за Обед		796	30,60	36,80	124,66	960,45	0,69	27,20	386,20	9,07	221,25	448,29	121,43	7,80
15:00														
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
Итого за 15:00		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
Ужин														
Компот из изюма 200	494	200	0,46	0,10	24,24	96,20					25,34	25,81	10,43	0,63
Котлеты рыбные 80 г	307	80	9,95	3,98	12,20	123,97	0,12	0,20	8,97	1,13	79,96	165,54	38,84	0,98
Пюре картофельное 150	377	150	3,27	5,96	21,76	154,43	0,11	25,52	35,35	0,10	43,47	95,62	32,40	1,19
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 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
Итого за Ужин		520	20,03	10,94	99,60	578,59	0,61	25,72	44,32	1,46	240,46	401,46	118,17	5,73
На ночь														
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
	71,43	84,17	476,01	2 685,34

Витамины				Минералы			
В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
1,85	160,54	725,05	13,39	1 061,57	1 449,75	392,73	23,22

"Утверждаю"

Директор

Огородников С.А.

ОВД11 Дети 7-11лет

Меню

ВТОРНИК

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Завтрак															
Суп молочный с вермишелью 200		148,01	200	4,52	4,10	17,53	127,24	0,07	1,00	31,00	0,12	127,00	103,65	17,25	0,29
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			450	13,83	10,69	44,95	334,62	0,21	1,60	78,30	0,27	436,58	303,60	52,49	2,49
11:00															
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
Обед															
Каша гречневая рассыпчатая 150		202	150	5,46	5,25	30,24	190,02	0,24		27,00	0,06	41,39	135,90	91,28	3,64
Котлета куриная 90		5 501	90	14,03	6,07	8,44	195,52	0,12		28,36	0,43	34,14	133,82	19,15	1,68
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 60		32,02	60	2,03	4,81	4,65	69,54	0,02	5,28	9,29	1,61	66,27	47,62	13,96	0,80
Суп гороховый со сметаной 200		127,26	200	6,66	4,67	18,19	142,14	0,28	4,85	83,06	0,98	40,84	87,64	33,64	2,25
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 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
Итого за Обед			790	35,20	21,95	122,57	898,02	1,04	210,13	311,10	4,07	296,75	523,48	200,54	16,93
15:00															
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
Ужин															
Оладьи из печени по-кунцевски 80г		357	80	14,36	6,71	14,17	178,23	0,04	0,47	116,78	1,06	21,37	243,79	18,78	4,96
Пюре картофельное с морковью 150		378	150	2,67	6,23	18,24	146,51	0,12	19,01	710,25	0,63	65,00	100,50	49,47	1,26
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 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
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			520	23,58	13,84	83,89	569,82	0,54	19,58	827,53	1,91	192,40	467,04	111,20	10,00
На ночь															
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
	86,29	63,36	330,11	2 337,06

Витамины				Минералы			
В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
2,03	248,71	1 348,86	7,67	1 481,27	1 751,44	455,08	37,49

"Утверждаю"

Директор

Огородников С.А.

ОВД11 Дети 7-11лет

Меню

среда

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
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 150	227	150	4,96	4,94	24,40	164,40	0,06	0,80	34,37	0,46	106,12	92,31	16,00	0,35
Масло сливочное 20 гр	79	20	0,20	14,50	0,28	132,40	0,00		90,00	0,20	4,80	6,00	0,10	0,20
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
Итого за Завтрак		401	16,38	27,54	65,78	581,24	0,26	1,80	251,53	1,07	295,94	339,21	64,20	3,67
11:00														
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
Обед														
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 220	330	220	19,57	22,25	42,69	450,03	0,16	1,87	170,42	4,43	27,94	256,28	55,76	3,02
Салат картофельный с огурцами солеными 60	43	60	0,97	3,78	7,15	66,90	0,04	8,86	46,60	1,64	10,98	31,02	12,96	0,49
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 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
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 200	104	200	1,68	5,12	7,51	83,84	0,04	20,45	106,09	0,19	48,44	41,37	18,10	0,65
Итого за Обед		770	28,86	32,09	110,57	852,06	0,62	31,18	363,12	6,78	193,41	454,18	128,02	7,34
15:00														
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
Итого за 15:00		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
Ужин														
Запеканка из творога с морковью 180 гр	189,05	180	12,54	11,28	18,90	238,46	0,14	7,42	1 318,27	2,57	169,48	246,59	69,09	1,99
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 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
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		450	17,50	14,23	62,17	459,54	0,33	7,82	1 318,78	2,71	305,11	370,54	101,73	4,03
На ночь														
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
	77,89	88,12	370,93	2 624,33

Витамины			Минералы				
В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
1,49	67,16	2 036,92	15,12	1 150,35	1 534,38	434,37	20,13

"Утверждаю"

Директор _____ Огородников С.А.

ОВД11 Дети 7-11лет

Меню

четверг

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Каша рисовая молочная вязкая с сахаром 150гр	460	150	4,26	9,17	28,87	216,12	0,05	0,64	59,08	0,21	81,82	108,60	25,01	0,41
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		400	13,57	15,76	56,29	423,50	0,20	1,24	106,38	0,36	391,40	308,54	60,25	2,61
11:00														
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
Обед														
Винегрет овощной 60	47	60	0,93	2,70	4,26	45,99	0,03	4,49	66,77	1,22	18,75	26,37	12,55	0,50
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 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
Макаронные изделия отварные 150 гр	256,06	150	5,17	5,37	36,82	217,76	0,09		30,15	0,07	20,36	46,38	8,77	0,70
Рассольник Ленинградский со сметаной 200	100	200	1,95	6,32	14,00	121,49	0,06	13,45	81,15	1,88	31,87	56,34	23,43	0,78
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 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
Итого за Обед		790	28,39	21,16	114,49	772,33	0,70	21,68	403,09	4,71	248,00	478,13	133,21	6,69
15:00														
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
Ужин														
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 150г	340	150	2,63	7,80	9,53	121,98	0,08	28,38	332,89	3,02	61,02	65,18	30,53	0,89
Тефтели 80г	422,1	80	11,97	16,69	12,05	247,06	0,13	2,19	3,73	3,77	45,92	145,21	22,21	2,07
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 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
Итого за Ужин		520	21,05	25,43	73,72	618,64	0,60	33,56	337,22	7,21	210,64	327,10	94,25	6,04
На ночь														
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
	72,36	71,73	329,64	2 274,85

Витамины				Минералы			
В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
1,68	81,88	940,71	14,24	1 158,47	1 372,95	349,61	20,09

"Утверждаю"

Директор _____ Огородников С.А.

ОВД11 Дети 7-11лет

Меню

пятница

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Каша ячневая вязкая 150	220	150	5,58	5,15	29,64	191,92	0,13	0,83	35,03	0,62	130,96	188,57	28,64	0,72
Масло сливочное 20 гр	79	20	0,20	14,50	0,28	132,40	0,00		90,00	0,20	4,80	6,00	0,10	0,20
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 200/10г	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		400	8,45	19,95	55,06	439,85	0,25	3,81	125,67	0,89	190,47	243,10	48,34	2,93
11:00														
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
Обед														
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
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 60г	612	60	0,57	3,04	4,15	50,87	0,04	3,06	511,02	1,68	31,21	33,72	23,26	0,43
Пюре из гороха 150	388	150	15,81	1,51	36,90	224,40	0,68		0,68		78,35	170,18	68,07	5,31
Суп картофельный с макаронными изделиями 200	116	200	2,19	2,35	16,73	97,68	0,07	13,20	65,14	0,94	26,10	50,77	20,92	0,80
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 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
Итого за Обед		790	39,89	12,49	120,57	817,13	1,30	18,49	582,93	4,38	300,00	526,12	174,87	11,34
15:00														
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
Ужин														
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 180г	286	180	29,47	12,73	41,60	401,57	0,11	0,84	115,05	1,82	286,05	394,98	43,18	1,20
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 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
Итого за Ужин		500	35,94	13,63	114,31	730,69	0,49	4,14	115,05	2,05	391,15	512,18	83,78	4,55
На ночь														
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
	97,22	57,99	370,29	2 471,67

Витамины			Минералы				
В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
2,23	34,23	911,67	8,55	1 381,47	1 680,90	373,00	22,27

"Утверждаю"

Директор

Огородников С.А.

ОВД11 Дети 7-11лет

Меню

суббота

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Каша геркулесовая вязкая 150	212	150	6,87	11,29	29,50	248,48	0,18	0,83	63,15	0,71	123,22	185,49	54,74	1,32
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 20 гр	79	20	0,20	14,50	0,28	132,40	0,00		90,00	0,20	4,80	6,00	0,10	0,20
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		400	12,77	28,59	62,73	562,88	0,37	1,83	175,15	1,12	288,62	349,19	93,34	2,96
11:00														
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
Обед														
Биточки мясные паровые 90	206,29	90	13,60	12,62	8,10	200,27	0,15		0,07	1,20	26,24	146,14	21,29	2,38
Борщ с картофелем и сметаной 200	94	200	2,07	6,26	13,41	119,00	0,06	12,53	99,79	1,93	49,01	56,46	25,07	1,15
Икра кабачковая 60	604	60		4,20	4,20	54,00	0,02		16,80	1,26	24,60	22,20	9,00	0,42
Каша гречневая рассыпчатая 150	202	150	5,46	5,25	30,24	190,02	0,24		27,00	0,06	41,39	135,90	91,28	3,64
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 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 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
Итого за Обед		840	28,70	30,28	121,16	891,01	0,87	212,83	359,96	5,57	262,31	487,84	192,71	16,34
15:00														
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
Ужин														
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 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
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		570	28,04	9,91	79,89	528,14	0,64	27,55	35,99	1,79	237,83	509,52	140,18	5,96
На ночь														
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
	78,67	78,13	346,21	2 422,34

Витамины				Минералы			
В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
2,00	247,61	615,12	9,94	1 077,79	1 602,96	476,50	29,25

"Утверждаю"

Директор

Огородников С.А.

ОВД11 Дети 7-11лет

Меню

воскресенье

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Каша манная молочная жидкая 150	227	150	4,96	4,94	24,40	164,40	0,06	0,80	34,37	0,46	106,12	92,31	16,00	0,35
Масло сливочное 20 гр	79	20	0,20	14,50	0,28	132,40	0,00		90,00	0,20	4,80	6,00	0,10	0,20
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		400	7,61	19,74	49,75	409,88	0,19	0,90	124,87	0,72	162,75	145,26	34,84	2,48
11:00														
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
Обед														
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.	253,49	90	22,93	19,74		269,72	0,09		0,01	0,61	19,62	202,29	22,07	1,96
Овощи в молочном соусе 150г	175	150	3,45	3,81	13,77	107,59	0,09	20,32	346,94	0,41	93,27	94,63	34,37	0,86
Салат из свеклы отварной с растительным маслом 60	26	60	0,86	3,65	5,07	56,20	0,02	5,76	1,15	1,61	21,31	24,84	12,67	0,81
Суп картофельный с крупой 200	115	200	1,91	2,51	13,61	85,28	0,08	13,20	65,14	1,00	26,74	56,93	24,80	0,85
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
Итого за Обед		750	33,54	30,22	80,37	733,03	0,50	39,28	529,85	4,83	264,78	472,40	137,45	6,95
15:00														
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
Ужин														
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-купецки 80г	357	80	14,36	6,71	14,17	178,23	0,04	0,47	116,78	1,06	21,37	243,79	18,78	4,96
Пюре картофельное 150	377	150	3,27	5,96	21,76	154,43	0,11	25,52	35,35	0,10	43,47	95,62	32,40	1,19
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 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
Итого за Ужин		520	24,06	13,60	89,76	588,06	0,53	26,99	152,53	1,47	168,73	457,12	91,90	9,57
На ночь														
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
	74,28	70,79	286,34	2 110,22

Витамины				Минералы			
В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
1,40	95,56	861,57	7,97	889,57	1 298,50	317,85	20,98

"Утверждаю"

Директор _____ Огородников С.А.

ОВД11 Дети 7-11лет

Меню

понедельник

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Каша ячневая вязкая 150	220	150	5,58	5,15	29,64	191,92	0,13	0,83	35,03	0,62	130,96	188,57	28,64	0,72
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		390	14,14	11,64	52,06	375,30	0,23	1,43	82,33	0,75	428,04	375,61	59,78	2,56
11:00														
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
Обед														
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
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 150г	909	150	3,31	7,08	32,10	206,19	0,05	2,58	138,61	3,08	17,22	81,81	29,56	0,67
Салат из свежих огурцов с луком и растительным маслом 60	15,06	60	0,46	3,66	1,58	40,64	0,02	5,78	5,02	1,64	10,89	19,54	8,09	0,31
Суп гороховый со сметаной 200	127,26	200	6,66	4,67	18,19	142,14	0,28	4,85	83,06	0,98	40,84	87,64	33,64	2,25
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 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 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
Итого за Обед		1 040	40,62	38,48	152,43	1 124,23	1,25	19,48	447,92	11,03	323,93	621,25	201,12	12,08
15:00														
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
Ужин														
Капуста свежая тушеная 150г	380	150	3,91	5,38	16,93	133,25	0,07	72,06	120,59	0,41	94,98	68,98	32,74	1,40
Фрикадельки мясные паровые 80г	256	80	13,10	10,62	6,00	172,00	0,13		0,07	0,40	20,90	138,81	19,35	2,20
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 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
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		520	23,56	16,89	74,40	550,34	0,58	72,16	121,16	1,04	221,92	330,53	95,03	7,38
На ночь														
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
	90,16	78,74	386,24	2 640,92

Витамины				Минералы			
В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
2,24	109,86	721,50	14,97	1 403,97	1 689,29	446,39	30,58

"Утверждаю"

Директор

Огородников С.А.

ОВД11 Дети 7-11лет

Меню

вторник

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Завтрак															
Каша пшеничная молочная жидкая 150	233,08	150	4,79	9,60	21,67	194,94	0,17	0,68	59,85	0,18	94,57	115,48	28,64	0,72	
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 20 гр	79	20	0,20	14,50	0,28	132,40	0,00		90,00	0,20	4,80	6,00	0,10	0,20	
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		400	10,69	26,90	54,90	509,34	0,35	1,68	171,85	0,58	259,97	279,18	67,24	2,36	
11:00															
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	
Обед															
Икра кабачковая 60	604	60		4,20	4,20	54,00	0,02		16,80	1,26	24,60	22,20	9,00	0,42	
Котлета куриная 90	5 501	90	14,03	6,07	8,44	195,52	0,12		28,36	0,43	34,14	133,82	19,15	1,68	
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 150	342	150	2,21	1,56	12,91	77,16	0,08	26,05	245,87	0,78	38,91	62,22	29,49	0,93	
Суп с рыбными консервами 200	123,01	200	8,37	4,02	13,38	124,91	0,06	12,47	117,89	0,13	20,89	49,97	20,89	0,74	
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 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	
Итого за Обед		790	31,06	16,80	91,07	701,19	0,66	41,52	409,51	3,02	222,24	384,91	120,04	6,85	
15:00															
Булочка сдобная 0,1		100													
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	
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	
Ужин															
Каша перловая рассыпчатая 150	402,26	150	4,46	7,33	31,32	209,03	0,06		42,30	0,10	20,08	154,31	18,81	0,86	
Котлеты рыбные любительские 80	308,03	80	14,53	5,20	5,39	127,84	2,28	1,56	199,22	0,98	54,59	185,43	29,70	1,34	
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 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	
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		570	26,03	15,29	90,20	610,50	2,72	4,64	253,41	1,38	189,26	467,55	93,52	6,13	
На ночь															
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
	70,04	59,68	312,47	2 144,43

Витамины				Минералы			
В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
3,84	72,83	875,19	6,07	713,66	1 204,84	377,02	19,84

"Утверждаю"

Директор

Огородников С.А.

ОВД11 Дети 7-11лет

Меню

среда

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Каша пшеничная молочная жидкая 150	230	150	4,23	4,69	19,06	136,89	0,13	0,68	31,95	0,44	87,47	113,78	10,21	0,99
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		390	11,29	9,93	39,13	292,77	0,21	0,78	68,25	0,52	326,80	255,83	34,85	2,78
11:00														
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
Обед														
Биточки оригинальные паровые 90г		90	14,40	8,00	9,14	191,98	0,14	0,22	12,89	0,43	61,55	158,43	23,39	2,09
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 150 гр	256,06	150	5,17	5,37	36,82	217,76	0,09		30,15	0,07	20,36	46,38	8,77	0,70
Салат картофельный с растительным маслом 60г	35,02	60	1,15	3,22	9,05	69,66	0,05	11,10	0,01	1,33	8,94	35,21	13,06	0,54
Суп из овощей со сметаной 200	117	200	1,71	6,24	9,20	100,37	0,06	16,45	83,23	1,87	40,59	46,94	19,77	0,68
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 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
Итого за Обед		790	29,25	23,83	129,85	879,96	0,71	27,77	126,28	3,92	248,47	427,26	111,92	7,58
15:00														
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
Итого за 15:00		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
Ужин														
Биточек рубленный из говядины 80	66	80	13,28	14,96	12,08	235,11	0,14	0,19	4,28	2,50	64,69	160,45	25,28	2,17
Картофель отварной с маслом 150	152	150	2,96	7,73	24,10	177,33	0,12	29,57	0,03	3,16	18,98	85,90	34,26	1,36
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 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
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		520	23,00	23,60	87,72	659,96	0,64	32,74	4,96	5,89	192,58	370,68	103,34	7,40
На ночь														
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
	71,56	65,18	445,71	2 416,12

Витамины				Минералы			
В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
1,74	167,09	318,87	12,08	1 079,09	1 304,57	309,89	24,49

"Утверждаю"

Директор

Огородников С.А.

ОВД11 Дети 7-11лет

Меню

четверг

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
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 150гр	460	150	4,26	9,17	28,87	216,12	0,05	0,64	59,08	0,21	81,82	108,60	25,01	0,41
Масло сливочное 20 гр	79	20	0,20	14,50	0,28	132,40	0,00		90,00	0,20	4,80	6,00	0,10	0,20
Итого за Завтрак		370	8,43	26,87	54,96	498,44	0,10	1,64	171,20	0,52	212,14	230,80	56,11	1,65
11:00														
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
Обед														
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 150	377	150	3,27	5,96	21,76	154,43	0,11	25,52	35,35	0,10	43,47	95,62	32,40	1,19
Салат из соленых огурцов с луком и растительным маслом 60	16,03	60	0,51	3,66	1,56	41,98	0,01	3,31	0,01	1,63	13,86	16,87	7,99	0,36
Суп картофельный с крупой 200	115	200	1,91	2,51	13,61	85,28	0,08	13,20	65,14	1,00	26,74	56,93	24,80	0,85
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 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
Итого за Обед		796	27,11	35,05	96,44	815,01	0,69	44,02	155,58	8,22	207,79	453,54	127,78	7,92
15:00														
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
Ужин														
Каша гречневая рассыпчатая 150	202	150	5,46	5,25	30,24	190,02	0,24		27,00	0,06	41,39	135,90	91,28	3,64
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 80г	422,1	80	11,97	16,69	12,05	247,06	0,13	2,19	3,73	3,77	45,92	145,21	22,21	2,07
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 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
Итого за Ужин		570	24,41	23,72	99,81	717,40	0,77	4,49	84,63	4,22	198,01	406,45	157,28	8,98
На ночь														
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
	67,64	97,52	417,13	2 556,35

Витамины				Минералы			
В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
1,72	66,75	499,34	14,24	948,18	1 380,01	407,82	27,29

"Утверждаю"

Директор

Огородников С.А.

ОВД11 Дети 7-11лет

Меню

пятница

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Каша манная молочная жидкая 150	227	150	4,96	4,94	24,40	164,40	0,06	0,80	34,37	0,46	106,12	92,31	16,00	0,35
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		390	12,02	10,18	44,47	320,28	0,15	0,90	70,67	0,54	345,45	234,36	40,64	2,14
11:00														
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
Обед														
Винегрет овощной 60	47	60	0,93	2,70	4,26	45,99	0,03	4,49	66,77	1,22	18,75	26,37	12,55	0,50
Жаркое по-домашнему 50/170	328	220	16,89	20,26	23,92	345,25	0,21	27,50	23,80	3,99	34,53	228,46	50,82	3,49
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 200	100	200	1,95	6,32	14,00	121,49	0,06	13,45	81,15	1,88	31,87	56,34	23,43	0,78
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 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
Итого за Обед		770	26,76	30,17	106,50	810,96	0,70	45,44	288,31	8,42	218,19	454,88	146,33	8,37
15:00														
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
Ужин														
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 180г	286	180	29,47	12,73	41,60	401,57	0,11	0,84	115,05	1,82	286,05	394,98	43,18	1,20
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 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
Итого за Ужин		500	40,45	17,38	204,15	855,77	0,55	2,34	148,05	2,20	566,25	654,88	102,78	4,72
На ночь														
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
	89,97	66,96	462,55	2 541,40

Витамины				Минералы			
В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
1,60	74,67	631,06	13,71	1 422,33	1 627,29	417,65	19,97

"Утверждаю"

Директор _____ Огородников С.А.

ОВД11 Дети 7-11лет

Меню

суббота

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Каша геркулесовая вязкая 150	212	150	6,87	11,29	29,50	248,48	0,18	0,83	63,15	0,71	123,22	185,49	54,74	1,32
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 20 гр	79	20	0,20	14,50	0,28	132,40	0,00		90,00	0,20	4,80	6,00	0,10	0,20
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		390	12,02	28,49	57,73	538,88	0,33	1,83	175,15	1,10	276,12	336,29	89,24	2,60
11:00														
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
Обед														
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 220	330	220	19,57	22,25	42,69	450,03	0,16	1,87	170,42	4,43	27,94	256,28	55,76	3,02
Салат картофельный с огурцами солеными 60	43	60	0,97	3,78	7,15	66,90	0,04	8,86	46,60	1,64	10,98	31,02	12,96	0,49
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 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
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 200	104	200	1,68	5,12	7,51	83,84	0,04	20,45	106,09	0,19	48,44	41,37	18,10	0,65
Итого за Обед		770	29,02	32,15	122,99	900,98	0,62	31,18	323,12	6,48	204,39	468,98	133,75	7,72
15:00														
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
Ужин														
Котлеты рыбные 80 г	307	80	9,95	3,98	12,20	123,97	0,12	0,20	8,97	1,13	79,96	165,54	38,84	0,98
Макаронные изделия отварные 150 гр	256,06	150	5,17	5,37	36,82	217,76	0,09		30,15	0,07	20,36	46,38	8,77	0,70
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 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
Итого за Ужин		570	22,11	11,09	105,32	618,24	0,60	3,50	92,62	1,74	210,97	337,25	92,67	4,95
На ночь														
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
	75,03	84,53	350,19	2 482,10

Витамины				Минералы			
В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
1,75	59,50	688,89	9,86	1 209,48	1 544,52	393,66	16,87

"Утверждаю"

Директор _____ Огородников С.А.

ОВД11 Дети 7-11лет

Меню

воскресенье

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Каша пшеничная молочная жидкая 150	233,08	150	4,79	9,60	21,67	194,94	0,17	0,68	59,85	0,18	94,57	115,48	28,64	0,72
Масло сливочное 20 гр	79	20	0,20	14,50	0,28	132,40	0,00		90,00	0,20	4,80	6,00	0,10	0,20
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		390	8,19	25,55	44,37	443,92	0,27	1,28	161,35	0,47	196,45	200,52	49,88	2,54
11:00														
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
Обед														
Борщ с картофелем и сметаной 200	94	200	2,07	6,26	13,41	119,00	0,06	12,53	99,79	1,93	49,01	56,46	25,07	1,15
Каша гречневая рассыпчатая 150	202	150	5,46	5,25	30,24	190,02	0,24		27,00	0,06	41,39	135,90	91,28	3,64
Морковь отварная с растительным маслом 60г	612	60	0,57	3,04	4,15	50,87	0,04	3,06	511,02	1,68	31,21	33,72	23,26	0,43
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 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 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
Итого за Обед		790	29,87	27,65	115,60	854,20	0,88	215,59	801,29	5,11	259,23	500,74	203,88	16,26
15:00														
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
Итого за 15:00		300	7,47	5,81	40,01	242,86	0,06	0,61	53,14	0,22	118,83	155,52	33,43	0,70
Ужин														
Биточки из птицы 80	372	80	13,22	4,07	8,36	169,20	0,11	0,21	4,52	1,32	53,88	137,41	19,89	1,53
Калуста свежая тушенная 150г	380	150	3,91	5,38	16,93	133,25	0,07	72,06	120,59	0,41	94,98	68,98	32,74	1,40
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 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
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
Итого за Ужин		520	23,68	10,34	77,77	551,54	0,56	72,37	126,21	2,02	256,70	331,14	96,98	6,86
На ночь														
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
	75,21	74,36	309,14	2 286,51

Витамины				Минералы			
В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
1,87	295,24	1 186,01	8,01	1 085,21	1 391,92	420,17	29,36