

Согласовано:
Директор МБОУ «Школа для детей с ОВЗ»



М.В. Волегова

2024 г.

Утверждаю:



Директор ООО "Школьное питание"

С.А. Огородников

02 " сентябрь 2024 г.

Сводное десятидневное меню

ОВД 18

меню составлено на основании СанПиН 2.3/2.4.3590-20,

При составлении использовались: «Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий» г. Пермь, 2018 год; «Организация лечебного питания детей в стационарах» г. Москва, 2001год; «Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях» г. Москва «Дели плюс», 2017 год; «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания» г. Уфа, 2012 год; «Лечебное питание» г. Санкт-Петербург, 2002 год; «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» г. Москва, 1997 год.

Адрес: Пермский край, Лысьвенский район г. Лысьва ул. Чапаева 75

"Утверждаю"



Директор ОВД18 Горбодников С.А.

Дети 12-16 лет

Меню

понедельник 1

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Завтрак															
Батон 20 г		13,6	20	1,50	0,58	10,10	51,62	0,02		0,00	0,34	3,80	13,00	2,60	0,24
Каша пшеничная молочная жидкая 250		233	250	7,89	8,46	36,13	252,20	0,28	1,13	52,88	0,19	155,47	189,63	47,81	1,18
Печенье.		804	40шт.	3,20	7,20	26,80	184,80	0,03		0,00	1,40	10,78	29,56	4,28	0,40
Сыр полутвердый 10		75	10	2,68	2,52		33,40	0,00		17,90	0,02	100,00	54,00	5,00	0,11
Хлеб пшеничный 30г			30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,12			0,06	37,50	38,70	12,30	1,08
Чай с молоком 200		460	200	1,70	1,25	12,42	67,73	0,02	0,60	11,50	0,05	72,08	53,24	12,94	0,90
Итого за Завтрак			550	19,25	20,25	100,21	660,07	0,48	1,73	82,28	2,06	379,63	378,13	84,92	3,91

Обед															
Макаронные изделия отварные 180		256	180	6,20	6,48	44,18	259,87	0,10		36,45	0,08	24,37	55,67	10,51	0,84
Сок фруктовый 180мл.		501	180			18,90	75,60	0,02	3,60	0,02	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52
Соус красный основной 50		422	50	0,80	1,59	5,43	39,24	0,01	0,40	30,00	0,82	14,04	12,29	5,77	0,32
Суп рыбный с рисом и картофелем 250		160	250	7,31	4,07	17,41	135,46	0,07	14,65	0,01	1,15	10,19	56,97	22,31	0,77
Тефтели из говядины 100		278	100шт.	14,52	20,90	15,20	306,93	0,09	3,56	4,40	4,93	59,82	179,71	28,08	2,57
Хлеб пшеничный 40		13,6	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,16			0,08	50,00	51,60	16,40	1,44
Хлеб ржано-пшеничный 30			30	1,98	0,33	12,30	60,09	0,13			0,10	21,90	37,50	12,00	0,85
Итого за Обед			830	33,85	33,69	133,09	970,95	0,59	22,21	70,88	7,34	192,92	406,34	102,23	9,32

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	53,10	53,93	233,30	1 631,01
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	40,47								
Обед	59,53	1,06	23,93	153,16	9,41	572,55	784,48	187,21	13,23

Зав.производством Козлова О.Ю.
 Диет сестра Гордеева Алена Васильевна

Директор: Огородников С.А.
 ОВД № 1218/001
 Детский центр питания

Меню

вторник 2

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

Завтрак

Батон 20 г	13,6	20	1,50	0,58	10,10	51,62	0,02		0,00	0,34	3,80	13,00	2,60	0,24
Каша рисовая молочная жидкая с маслом 200	234	200	5,72	6,88	32,20	213,58	0,07	1,18	48,46	0,21	151,62	153,30	32,55	0,48
Кофейный напиток 200	464	200	1,72	1,25	13,91	73,75	0,03	0,50	11,00	0,07	68,79	58,92	14,46	0,19
Масло сливочное 10	79	10	0,10	7,25	0,14	66,21	0,00		45,00	0,10	2,40	3,00	0,05	0,10
Фрукты свежие	82	100шт.	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	5,00	0,20	16,00	11,00	9,00	0,60
Хлеб пшеничный 30г		30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,12			0,06	37,50	38,70	12,30	1,08
Итого за Завтрак		560	11,71	16,60	60,91	519,89	0,26	11,68	109,46	0,98	260,11	277,93	70,95	2,69

Обед

Гуляш из свинины 100	260	100	11,25	30,72	3,63	335,98	0,01	1,00	21,00	2,74	14,10	133,76	21,58	1,52
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 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 домашний со сметаной 250	95	250	2,50	7,38	15,27	137,50	0,08	26,30	16,62	2,35	42,83	70,71	30,30	1,06
Салат из свежей моркови с растительным маслом 100	21	100	1,17	6,08	11,21	104,28	0,05	4,50		3,23	24,40	49,62	34,20	0,65
Хлеб пшеничный 40	13,6	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,16			0,08	50,00	51,60	16,40	1,44
Хлеб ржано-пшеничный 30		30	1,98	0,33	12,30	60,09	0,13			0,10	21,90	37,50	12,00	0,85
Итого за Обед		900	27,14	51,13	121,29	1 053,89	0,75	31,80	186,62	9,68	244,38	535,48	247,06	10,55

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
	38,85	67,73	202,20	1 573,77
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	33,034								
Обед	66,966	1,03	43,48	296,08	10,66	524,49	813,40	318,01	13,24

Зав.производством Козлова О.Ю.
 Диет сестра Гордеева Алена Васильевна

Меню

среда 3

Директор Огородников С.А.



ОВД 18 Дети 12-18 лет

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Завтрак															
Каша ячневая молочная с маслом 200		220	200	7,48	6,86	39,85	251,11	0,17	1,10	46,70	0,83	174,93	252,79	38,39	0,96
Сыр полутвердый 10		75	10	2,68	2,52	33,40	0,00		17,90	0,02	100,00	54,00	5,00	0,11	
Хлеб пшеничный 30г			30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,12		0,06	37,50	38,70	12,30	1,08	
Батон 20 г		13,6	20	1,50	0,58	10,10	51,62	0,02		0,00	3,80	13,00	2,60	0,24	
Какао с молоком 200мл		462,01	200	3,58	2,92	15,37	102,08	0,04	1,00	22,07	0,11	128,00	105,72	25,25	0,66
Фрукты свежие		82	100шт.	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	5,00	0,20	16,00	11,00	9,00	0,60
Итого за Завтрак			560	17,92	13,52	89,88	552,93	0,39	12,10	91,67	1,55	460,23	475,22	92,54	3,65

Обед															
Суп картофельный с бобовыми 250		102	250	5,50	5,63	19,63	151,19	0,23	11,63	0,19	2,29	40,83	86,98	37,22	2,05
Зразы рыбные рубленые 100		237	100шт.	12,55	13,87	16,17	239,69	0,15	2,04	26,63	5,38	90,10	212,76	47,00	1,42
Пюре картофельное 180		377	180	3,93	7,15	26,11	184,53	0,13	30,61	42,42	0,12	52,16	114,72	38,87	1,43
Напиток из шиповника		496,04	200	0,68	0,25	19,66	83,61	0,01	200,00	163,40	0,76	22,40	4,01	6,00	5,63
Хлеб пшеничный 40		13,6	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,16		0,08	50,00	51,60	16,40	1,44	
Хлеб ржано-пшеничный 30			30	1,98	0,33	12,30	60,09	0,13		0,10	21,90	37,50	12,00	0,85	
Итого за Обед			800	27,68	27,55	113,55	812,87	0,62	244,27	232,64	8,73	277,40	507,56	157,49	12,81

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	45,60	41,07	203,44	1 365,80
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	40,484								
Обед	59,516	1,21	256,37	324,31	10,28	737,62	982,78	250,03	16,46

Зав.производством *Козлова О.Ю.* Козлова О.Ю.
 Диет сестра *Гордеева Алена Васильевна* Гордеева Алена Васильевна

Утверждаю
 Директор ОВД № 18 "Дети 12-18 лет" Горонников С.А.
 Отдел питания

Меню

четверг 4

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Завтрак															
Каша манная молочно-ягодная жидкая 250		227	250	8,27	8,27	40,72	270,36	0,11	1,33	57,50	0,77	177,06	153,87	26,67	0,59
Масло сливочное 10		79	10	0,10	7,25	0,14	66,21	0,00		45,00	0,10	2,40	3,00	0,05	0,10
Яйцо варёное.		267	40 шт.	5,00	4,60	0,28	62,52	0,03		105,04	0,24	22,00	86,00	4,80	1,00
Хлеб пшеничный 30г			30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,12			0,06	37,50	38,70	12,30	1,08
Батон 20 г		13,6	20	1,50	0,58	10,10	51,62	0,02	0,00		0,34	3,80	13,00	2,60	0,24
Чай с молоком 200		460	200	1,70	1,25	12,42	67,73	0,02	0,60	11,50	0,05	72,08	53,24	12,94	0,90
Итого за Завтрак			550	18,85	22,19	78,42	588,76	0,30	1,93	219,04	1,56	314,84	347,81	59,36	3,91

Обед															
Салат из свеклы с яблоками и растительным маслом 100		54	100	1,11	6,16	11,35	105,25	0,03	9,20	2,59	2,72	28,85	31,68	16,99	1,10
Щи из свежей капусты с картофелем 250		104	250	1,96	4,88	9,22	88,62	0,05	25,53	40,71	0,21	52,20	47,65	22,27	0,81
Плов из птицы 240		291	240	20,69	26,92	49,96	524,92	0,13	2,05	27,01	6,32	37,10	254,97	57,70	2,41
Напиток лимонный 200		11,02	200	0,48	0,02	24,14	98,64	0,01	6,40	0,32	0,03	16,33	3,53	4,02	0,26
Хлеб пшеничный 40		13,6	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,16			0,08	50,00	51,60	16,40	1,44
Хлеб ржано-пшеничный 30			30	1,98	0,33	12,30	60,09	0,13			0,10	21,90	37,50	12,00	0,85
Итого за Обед			860	29,26	38,63	126,65	971,28	0,51	43,18	70,62	9,46	206,38	426,92	129,38	6,86

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	48,11	60,81	205,07	1 560,04
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	37,74								
Обед	62,26	0,81	45,10	289,67	11,02	521,22	774,73	188,74	10,77

Зав.производством Козлова О.Ю.
 Диет сестра Гордеева Алена Васильевна

"Утверждаю"

Дети 12-18 лет

Огородников С.А.

Меню

пятница 5

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

Завтрак

Каша гречневая молочная жидкая 200г		6,9	200	7,48	6,14	34,55	223,36	0,24	1,00	40,00	0,14	146,96	201,46	88,02	3,08
Хлеб пшеничный 30г			30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,12			0,06	37,50	38,70	12,30	1,08
Батон 20 г		13,6	20	1,50	0,58	10,10	51,62	0,02		0,00	0,34	3,80	13,00	2,60	0,24
Чай с лимоном 200/10/7		459	200	0,42	0,01	10,13	42,27	0,00	2,98	0,64	0,01	17,21	9,83	7,30	0,94
Фрукты свежие		82	100шт.	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	5,00	0,20	16,00	11,00	9,00	0,60
Итого за Завтрак			550	12,08	7,37	79,34	431,97	0,42	13,98	45,65	0,76	221,47	273,99	119,22	5,94

Обед

Суп картофельный с крупой 250		136	250	2,12	2,88	17,29	103,52	0,08	16,50	0,02	1,18	28,94	62,36	27,14	0,93
Биточки Школьные		347	100шт.	15,24	14,55	15,63	254,38	0,09		0,00	1,74	47,47	161,90	25,23	2,14
Горох отварной с маслом 180		356	180	14,76	8,10	34,45	269,73	0,63		0,63	2,95	62,57	159,01	61,86	4,92
Компот из свежих яблок 200		486	200	0,08	0,08	11,96	48,88	0,01	2,00	1,00	0,04	12,04	2,21	3,72	0,15
Хлеб пшеничный 40		13,6	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,16			0,08	50,00	51,60	16,40	1,44
Хлеб ржано-пшеничный 30			30	1,98	0,33	12,30	60,09	0,13			0,10	21,90	37,50	12,00	0,85
Итого за Обед			800	37,22	26,25	111,30	830,36	1,10	18,50	1,65	6,09	222,91	474,57	146,35	10,43

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	49,30	33,62	190,64	1 262,33
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины			Минералы				
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	34,22								
Обед	65,78	1,51	32,48	47,30	6,84	444,38	748,56	265,58	16,37

Зав.производством

Козлова О.Ю.

Диет сестра

Гордеева Алена Васильевна



"Утверждаю"



Меню

понедельник 6

Директор ОВД18 Дети 12-18 лет Горюдников С.А.

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Завтрак															
Каша из овсяных хлопьев жидкая 250		232	250	8,55	10,13	33,95	261,15	0,20	1,48	60,80	0,71	202,93	237,14	62,01	1,34
Яйцо варёное.		267	40 шт.	5,00	4,60	0,28	62,52	0,03		105,04	0,24	22,00	86,00	4,80	1,00
Сыр полутвёрдый 10		75	10	2,68	2,52		33,40	0,00		17,90	0,02	100,00	54,00	5,00	0,11
Батон 20 г		13,6	20	1,50	0,58	10,10	51,62	0,02		0,00	0,34	3,80	13,00	2,60	0,24
Хлеб пшеничный 30г			30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,12			0,06	37,50	38,70	12,30	1,08
Кофейный напиток 200		464	200	1,72	1,25	13,91	73,75	0,03	0,50	11,00	0,07	68,79	58,92	14,46	0,19
Итого за Завтрак			550	21,73	19,32	73,00	552,77	0,41	1,98	194,74	1,44	435,03	487,77	101,16	3,96

Обед															
Суп крестьянский с крупой 250		119	250	2,14	6,29	14,27	122,17	0,05	20,03	8,91	2,34	44,75	53,21	23,72	0,72
Шницель рубленный 100		268	100шт.	14,51	24,57	16,62	345,63	0,07			2,90	51,48	170,08	29,16	2,31
Макаронные изделия отварные 180		256	180	6,20	6,48	44,18	259,87	0,10		36,45	0,08	41,38	55,69	14,29	0,84
Компот из кураги		494	200	1,04	0,06	21,00	88,70	0,02	0,80	116,60	1,10	41,34	29,21	23,03	0,67
Хлеб пшеничный 40		13,6	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,16			0,08	50,00	51,60	16,40	1,44
Хлеб ржано-пшеничный 30			30	1,98	0,33	12,30	60,09	0,13			0,10	21,90	37,50	12,00	0,85
Итого за Обед			800	28,91	38,05	128,04	970,22	0,54	20,83	161,96	6,59	250,84	397,26	118,60	6,83

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	50,63	57,37	201,03	1 522,99
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	36,295								
Обед	63,705	0,95	22,80	356,70	8,03	685,86	885,05	219,77	10,79

Зав.производством Козлова О.Ю.

Диет сестра Гордеева Алена Васильевна

"Утверждаю"

Директор ОВД18 Детей 12-18 лет Огородников С.А.

Меню

вторник 7

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

Завтрак

Запеканка из творога с морковью 200г	189	200шт.	14,49	12,27	21,24	253,32	0,14	8,25	131,19	2,85	149,33	273,61	76,70	2,22
Молоко сгущеное	471	20	1,00	1,70	11,06	63,54	0,01	0,20	0,01		61,40	43,80	6,80	0,04
Батон 20 г	13,6	20	1,50	0,58	10,10	51,62	0,02		0,00	0,34	3,80	13,00	2,60	0,24
Хлеб пшеничный 30г		30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,12			0,06	37,50	38,70	12,30	1,08
Чай с сахаром	184	200	0,20		15,07	61,08	0,00	0,10	0,50		14,43	8,25	6,44	0,87
Фрукты свежие	82	100шт.	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	5,00	0,20	16,00	11,00	9,00	0,60
Итого за Завтрак		570	19,87	15,19	82,03	544,28	0,33	18,55	136,70	3,44	262,46	388,35	113,64	5,04

Обед

Суп картофельный с клецками 250	108	250	3,95	5,35	24,50	161,93	0,09	11,50	25,38	1,53	32,00	70,54	23,03	1,02
Биточки рубленные из птицы 100	294	100шт.	16,96	18,89	17,84	309,20	0,14	0,26	5,73	3,07	83,84	185,34	28,64	1,86
Капуста тушеная 180	380	180	4,63	6,38	20,11	156,36	0,08	86,46	85,32	0,50	112,15	82,70	39,25	1,68
Сок фруктовый 180мл.	501	180			18,90	75,60	0,02	3,60	0,02	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52
Хлеб ржано-пшеничный 30		30	1,98	0,33	12,30	60,09	0,13			0,10	21,90	37,50	12,00	0,85
Хлеб пшеничный 40	13,6	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,16			0,08	50,00	51,60	16,40	1,44
Итого за Обед		780	30,56	31,27	113,32	856,94	0,62	101,82	116,45	5,45	312,49	440,29	126,52	9,37

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	50,42	46,46	195,35	1 401,22
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
Завтрак	38,843	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед	61,157	0,95	120,37	253,14	8,89	594,95	828,64	240,36	14,41

Зав.производством  Козлова О.Ю.

Диет сестра  Гордеева Алена Васильевна

"Утверждаю"

Директор

Огородников С.А.

Меню

среда 8

ОВД18 Дети 12-18 лет

Наименование блюда

Рецептура Выход

Белки

Жиры

Углеводы

Калорийность

B1

C

A

E

Кальций

Фосфор

Магний

Железо

Завтрак

Каша пшеничная молочная жидкая 250	231	250	7,04	7,79	31,71	225,06	0,21	1,13	53,10	0,74	145,64	189,53	17,01	1,65
Масло сливочное 10	79	10	0,10	7,25	0,14	66,21	0,00		45,00	0,10	2,40	3,00	0,05	0,10
Батон 20 г	13,6	20	1,50	0,58	10,10	51,62	0,02		0,00	0,34	3,80	13,00	2,60	0,24
Хлеб пшеничный 30г		30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,12			0,06	37,50	38,70	12,30	1,08
Печенье.	804	40шт.	3,20	7,20	26,80	184,80	0,03		0,00	1,40	10,78	29,56	4,28	0,40
Чай с молоком 200	460	200	1,70	1,25	12,42	67,73	0,02	0,60	11,50	0,05	72,08	53,24	12,94	0,90
Итого за Завтрак		550	15,82	24,31	95,93	665,74	0,41	1,73	109,61	2,69	272,21	327,04	49,17	4,37

Обед

Салат из моркови с курагой 100	24	100	1,57	6,10	16,21	126,04	0,06	4,32	61,80	3,74	38,12	58,50	40,77	0,90
Борщ с капустой и картофелем 250	95	250	2,15	6,22	13,48	118,52	0,05	18,64	31,90	2,42	59,38	55,77	27,76	1,27
Печень говяжья по-строгановски 100	356	100	17,25	16,17	6,36	240,02	0,01	0,10	36,50	3,63	29,92	305,34	18,90	6,49
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 смеси сухофруктов 200	495	200	0,64		22,92	94,24	0,02		116,60	1,10	41,34	29,21	23,03	0,67
Хлеб ржано-пшеничный 30		30	1,98	0,33	12,30	60,09	0,13			0,10	21,90	37,50	12,00	0,85
Хлеб пшеничный 40	13,6	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,16			0,08	50,00	51,60	16,40	1,44
Итого за Обед		900	33,18	35,45	127,24	960,70	0,72	23,06	279,20	11,13	290,48	701,00	248,41	16,00

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	48,99	59,76	223,17	1 626,44
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
Завтрак	40,932	B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед	59,068	1,13	24,79	388,81	13,82	562,69	1 028,03	297,58	20,37

Зав.производством

Козлова О.Ю.

Диет сестра

Гордеева Алена Васильевна

"Утверждаю"



Меню

четверг 9

Директор Огородников С.А.

ОВД18 Дети 12-18 лет

Наименование блюд

Рецептура Выход

Белки

Жиры

Углеводы

Калорийность

В1

С

А

Е

Кальций

Фосфор

Магний

Железо

Завтрак

Каша пшениная молочная жидкая 200	233	200	6,05	6,53	28,63	197,45	0,22	0,80	40,10	0,15	112,46	143,40	37,10	0,94
Сыр полутвердый 10	75	10	2,68	2,52		33,40	0,00		17,90	0,02	100,00	54,00	5,00	0,11
Батон 20 г	13,6	20	1,50	0,58	10,10	51,62	0,02		0,00	0,34	3,80	13,00	2,60	0,24
Хлеб ржано-пшеничный 20	12,06	20	1,32	0,22	8,20	40,06	0,09			0,07	14,60	25,00	8,00	0,57
Какао с молоком 200	462	200	3,58	2,92	15,37	102,08	0,04	1,00	22,07	0,11	128,00	105,72	25,25	0,66
Фрукты свежие	82	100шт.	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	5,00	0,20	16,00	11,00	9,00	0,60
Итого за Завтрак		550	15,53	13,17	72,10	469,01	0,40	11,80	85,07	0,88	374,85	352,13	80,95	3,12

Обед

Суп из овощей со сметаной 250	117	250	2,11	7,28	11,41	119,60	0,07	20,54	18,64	2,33	46,15	57,12	24,48	0,85
Котлеты рыбные любительские 100	325	100шт.	13,18	5,10	6,51	124,68	0,13	1,90	28,47	1,74	62,18	217,32	51,45	1,29
Рис отварной 180	385	180	4,62	6,52	46,12	261,64	0,05		36,45	0,18	8,97	99,63	32,55	0,68
Компот из изюма 200	494	200	0,46	0,10	24,24	99,70					25,34	25,81	10,43	0,63
Хлеб пшеничный 40	13,6	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,16			0,08	50,00	51,60	16,40	1,44
Хлеб ржано-пшеничный 30		30	1,98	0,33	12,30	60,09	0,13			0,10	21,90	37,50	12,00	0,85
Итого за Обед		800	25,39	19,65	120,26	759,47	0,55	22,44	83,55	4,43	214,53	488,97	147,31	5,74

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	40,92	32,82	192,36	1 228,48
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
Завтрак	38,178	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед	61,822	0,95	34,24	168,63	5,30	589,38	841,10	234,25	8,85

Зав.производством Козлова О.Ю.

Диет сестра Гордеева Алена Васильевна

"Утвержден"

Директор ОВД18 Пети 12-18 лет Питание
 Отгородников С.А.

Меню

пятница 10

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Каша манная молочная жида 250	227	250	8,27	8,27	40,72	270,36	0,11	1,33	57,50	0,77	177,06	153,87	26,67	0,59
Масло сливочное 10	79	10	0,10	7,25	0,14	66,21	0,00		45,00	0,10	2,40	3,00	0,05	0,10
Повидло	814,01	40	0,16		26,12	105,12					5,60	3,60	2,80	0,52
Хлеб пшеничный 30г		30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,12			0,06	37,50	38,70	12,30	1,08
Батон 20 г	13,6	20	1,50	0,58	10,10	51,62	0,02		0,00	0,34	3,80	13,00	2,60	0,24
Чай с молоком 200	460	200	1,70	1,25	12,42	67,73	0,02	0,60	11,50	0,05	72,08	53,24	12,94	0,90
Итого за Завтрак		550	14,01	17,59	104,26	631,36	0,27	1,93	114,00	1,32	298,44	265,41	57,36	3,43

Обед														
Салат из б/к капусты с маслом растительным 100	1	100	2,40	5,26	11,61	103,35	0,04	57,20	3,78	2,39	65,12	44,66	24,07	0,86
Рассольник ленинградский со сметаной 250	100	250	2,29	6,38	17,28	135,72	0,08	16,76	8,02	2,32	31,03	65,97	28,70	0,96
Рагу из отварной птицы с овощами тушеное 240	2,31	240	14,19	15,74	43,61	372,89	0,25	44,78	0,04	4,03	52,34	241,88	79,44	3,19
Напиток из шиповника	496,04	200	0,68	0,25	19,66	83,61	0,01	200,00	163,40	0,76	22,40	4,01	6,00	5,63
Хлеб пшеничный 40	13,6	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,16			0,08	50,00	51,60	16,40	1,44
Хлеб ржано-пшеничный 30		30	1,98	0,33	12,30	60,09	0,13			0,10	21,90	37,50	12,00	0,85
Итого за Обед		860	24,58	26,28	124,15	849,42	0,68	318,74	175,24	9,67	242,79	445,61	166,61	12,92

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	38,59	45,87	228,41	1 480,78
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины			Минералы				
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	42,637								
Обед	57,363	0,95	320,66	289,25	10,99	541,22	711,02	223,97	16,35

Зав.производством Козлова О.Ю.
 Диет сестра Гордеева Алена Васильевна