

Директор МБОУ «Школа для детей с ОВЗ»

Согласовано:



/ М.В. Волегова

2024 г.

Директор ООО "Школьное питание"

Утверждаю:



А. Огородников

2024 г.

Сводное десятидневное меню

ЛЕТНЕГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ

дети 7-11 лет

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, 2001 год; «Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях» г. Москва «Дети 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

Меню

ПОНЕДЕЛЬНИК I

Директор
Овд11 **Литание**
 ООО "ИП" "Литание"
 ул. Мухоморова, д. 11
 г. Минск, 220015



Идентификация блюда: _____

Рецептура Выход Белки Жиры Углеводы Калорийность B1 C A E Кальций Фосфор Магний Железо

Наименование	Выход	Завтрак													
		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 180	232	180	6,16	7,27	24,40	187,65	0,14	1,06	43,61	0,51	145,97	170,73	44,64	0,97	
Сыр полутвердый 10	75	10	2,68	2,52	33,40	62,52	0,00		17,90	0,02	100,00	54,00	5,00	0,11	
Яйцо вареное.	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	
Кофейный напиток 200	464	200	1,72	1,25	13,91	73,75	0,03	0,50	11,00	0,07	68,79	58,92	14,46	0,19	
Хлеб пшеничный 40	13	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,16		0,00	0,08	50,00	51,60	16,40	1,44	
Батон нарезной 20	12,26	20	1,50	0,58	10,10	51,62	0,02		0,00	0,34	3,80	13,00	2,60	0,24	
Фрукты свежие Груша	82	100шт.	0,40	0,14	12,13	51,38	0,02	5,00	2,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30	
Сок фруктовый 200	389	200	20,49	16,68	21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	14,00	8,00	2,80
Итого за Завтрак	790		20,49	16,68	101,50	638,08	0,43	10,56	179,58	1,96	423,56	464,26	107,89	9,05	

Обед

Салат овощной с яблоками 60	56	60	0,66	5,13	4,22	65,67	0,02	11,49	1,73	2,31	17,69	16,53	9,87	0,42
Сул картофельный с Бобовыми 200	102	200	4,38	4,50	15,57	120,28	0,18	9,20	0,15	1,82	31,39	68,48	28,97	1,62
Биточки рубленые из птицы 90	294	90шт.	15,26	17,00	16,05	278,28	0,12	0,23	5,15	2,76	77,30	166,81	25,89	1,69
Макаронные изделия отварные 150	6,48	150	5,50	4,75	39,60	223,11	0,09			1,85	32,35	47,94	12,41	0,73
Комлот из изюма 200	494	200	0,46	0,10	24,24	99,70	0,17			0,13	25,34	25,81	10,43	0,63
Хлеб ржано-пшеничный 40	40	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,16			0,08	50,00	51,60	16,40	1,13
Хлеб пшеничный 40	13	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		31,93	32,24	135,76	980,93	0,76	20,92	7,04	6,96	263,26	427,17	119,97	7,66

Кол-во	Макс предел	Мин предел
Белков	52,43	
Жиров	48,91	
Углеводов	237,27	
Калорийность	1 599,01	

	% калорийность	Витамины							Минералы			
		B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо			
Завтрак	39,905											
Обед	60,095	1,19	31,49	186,62	10,81	686,82	891,43	227,86	16,70			

Зав. производством _____ Козлова О.Ю.

Диет. сестра _____ Гордеева Елена Васильевна

Меню

ВЮРНИК 2

Директор
Субботников С.А.

ОБД11 **Детям 7 лет**

Наименование блюд

Рецептура Выход

Белки

Жиры

Углеводы

Калорийность

В1

С

А

Е

Кальций

Фосфор

Магний

Железо

Завтрак

Запеканка рисовая с творогом 180	282	180шт.	10,46	8,30	48,44	310,32	0,06	0,19	76,21	0,26	90,18	174,14	34,25	0,92
Молоко стученое	471	20	1,00	1,70	11,06	63,54	0,01	0,20	0,01		61,40	43,80	6,80	0,04
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
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
Хлеб пшеничный 40	13	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,16		50,00	0,08	50,00	51,60	16,40	1,44
Батон нарезной 20	12,26	20	1,50	0,58	10,10	51,62	0,02	10,00	0,00	0,34	3,80	13,00	2,60	0,24
Фрукты свежие Яблоко	82	100шт.	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03		5,00	0,20	16,00	11,00	9,00	0,60
Молург порционный		125шт.	3,63	3,13	16,88	110,13					162,50	115,00	17,50	0,13
Итого за Завтрак		636	20,33	21,68	131,16	601,05	0,29	10,49	126,71	0,98	390,71	419,79	93,04	4,33

Обед

Салат картофельный с овощами соевыми и растительным маслом 60	43	60	0,97	3,77	7,06	66,05	0,04	8,74	0,01	1,64	9,27	30,34	12,80	0,48
Борщ с капустой и картофелем 200	95	200	1,72	4,98	10,80	94,87	0,04	14,92	25,52	1,93	49,02	44,70	22,36	1,03
Котлета домашняя 90	476	90шт.	14,38	22,19	12,96	309,04	0,06	0,84	5,28	2,96	67,97	178,07	28,23	2,18
Каша гречневая рассыпчатая 150	327	150	8,45	5,03	46,97	266,91	0,37		22,50	0,06	50,20	210,10	140,03	5,61
Компот из сухофруктов с сахаром	708	200	0,64	27,92		114,24	0,02		116,60	1,10	39,73	29,20	22,65	0,69
Хлеб ржано-пшеничный 40	40	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Хлеб пшеничный 40	13	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	31,84	36,72	141,78	1 024,99	0,87	24,50	169,91	7,90	296,39	594,02	256,46	12,56

Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
52,17	58,40	272,94	1 826,04
Макс. предел			
Мин. предел			

% калорийность	Витамины							Минералы			
	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо			
Завтрак	43,868										
Обед	56,132	1,16	34,99	296,63	8,88	666,10	1 013,81	351,50	16,89		

Зав. производством

Козлова О.Ю.

Диет. сестра

Гордеева Елена Васильевна

Меню

четверг 4

Директор
ОБД11 Дети 7-11 лет
Виктор Викторович Гордеев
Суродников С.А.



Рецептура Выход Белки Жиры Углеводы Калорийность B1 C A E Кальций Фосфор Магний Железо

Завтрак

Суфле из морепродуктов 150г	54	150шт.	10,46	8,11	26,35	220,22	0,10	5,18	85,97	0,97	132,51	194,41	52,76	1,29
Варенье 20	814	20	2,68	2,52	11,00	44,00	0,00	0,60	0,06	2,00	2,00	1,40	0,18	
Сыр полутвердый 10	75	10	1,70	1,25	33,40	67,73	0,00	17,90	0,02	100,00	54,00	5,00	0,11	
Чай с молоком 200	460	200	3,04	0,32	12,42	93,76	0,02	0,60	11,50	0,05	72,08	53,24	12,94	0,90
Хлеб пшеничный 40	13	40	1,50	0,58	19,68	51,62	0,16	0,00	0,08	50,00	13,00	16,40	1,44	
Батон нарезной 20	12,26	20	1,50	0,40	10,10	44,40	0,02	10,00	0,34	3,80	13,00	2,60	0,24	
Фрукты свежие Яблоко	82	100шт.	0,40	0,40	9,80	84,00	0,03	4,00	5,00	0,20	16,00	11,00	9,00	0,60
Сок фруктовый 200	389	200	19,78	13,16	21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Итого за Завтрак	740	740	19,78	13,16	110,35	639,13	0,36	19,78	120,99	1,91	390,39	393,25	108,10	7,56

Обед

Салат из свежих овощей с растительным маслом 60	14	60	0,40	3,65	1,09	38,85	0,02	5,74	5,74	1,64	10,49	17,29	8,08	0,29
Уха рыбацкая 200	121	200	4,56	1,92	12,10	83,88	0,08	14,80	9,02	0,09	31,74	92,02	29,57	0,92
Тертые из говядины 90	423	90шт.	12,55	14,67	13,12	234,67	0,03	1,90	0,00	2,68	13,18	141,56	21,26	1,92
Картофельное пюре со сливочным маслом 150	324	150	3,34	3,95	21,02	132,98	0,11	24,30	23,50	0,08	48,90	97,73	31,82	1,12
Комлот из сливы замороженной 200	491	200	0,12	0,04	11,54	47,00	0,17	0,00	0,13	8,75	0,01	1,90	0,03	
Хлеб ржано-пшеничный 40	40	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,16	0,00	0,08	50,00	29,20	50,00	16,00	1,13
Хлеб пшеничный 40	13	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,16	46,74	38,25	4,69	192,26	450,21	125,03	6,85
Итого за Обед	730	730	26,65	24,99	94,94	711,26	0,57	46,74	38,25	4,69	192,26	450,21	125,03	6,85

Балков	Жиров	Углеводов	Калорийность
46,43	38,17	205,29	1 350,39
Макс. предел			
Мин. предел			

% калорийность	Завтрак		Витамины							Минералы			
	47,329	B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо				
52,671	0,94	66,52	159,24	6,60	582,65	843,46	233,13	14,40					

Зав. производством _____ Козлова О.Ю.
 Директ. сестра _____ Гордеева Алена Васильевна

Меню

ПОНЕДЕЛЬНИК 6

Учреждение "Углерждари"
 Директор ШКОЛЬНАЯ
 ОВД11 Девч 7-11лет
 ШКОЛЬНАЯ
 Назимбаевна/Бригад
 Огородников С.А.

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

Наименование	Завтрак												
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Макаронны, запеченные с сыром 150г	261	5,88	8,32	33,80	233,56	0,08		40,37	0,74	62,85	65,62	10,26	0,71
Масло сливочное 10г	79	0,10	7,25	0,14	66,21	0,00		45,00	0,10	2,40	3,00	0,05	0,10
Вафли 30шт.	811	1,20	9,00	18,60	160,20	0,02		54,42	0,29	32,10	56,34	3,89	0,37
Чай с сахаром 200	457	2,00	0,20	10,07	41,08	0,00	0,10	0,50	0,08	14,33	8,25	6,44	0,85
Хлеб пшеничный 40	13	3,04	0,32	19,68	93,76	0,16		0,00	0,34	50,00	51,60	16,40	1,44
Батон нарезной 20	12,26	1,50	0,58	10,10	51,62	0,02		0,00	0,20	3,80	13,00	2,60	0,24
Фрукты свежие Яблоко	82	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	5,00	0,20	16,00	11,00	9,00	0,60
Йогурт порционный	125шт.	3,63	3,13	16,88	110,13					152,50	115,00	17,50	0,13
Итого за Завтрак	675	15,94	28,99	119,06	800,96	0,32	10,10	145,29	1,75	333,98	323,80	66,15	4,43

Наименование	Обед												
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Салат из свежих овощей с растительным маслом 60	14	0,40	3,65	1,09	38,85	0,02	5,74	5,74	1,64	10,49	17,29	8,08	0,29
Шти из свежей капусты с картофелем 200	104	1,51	3,89	7,19	69,82	0,04	20,42	31,36	0,16	41,41	37,77	17,62	0,64
Биточки Школьные 90	347	13,68	13,39	13,87	230,70	0,08		0,00	1,70	42,21	145,20	22,54	1,91
Каша гречневая рассыпчатая 150	327	8,45	5,03	46,97	266,91	0,37		22,50	0,06	50,20	210,10	140,03	5,61
Сок фруктовый 200	389	2,00		21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Хлеб ржано-пшеничный 40	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Хлеб пшеничный 40	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	29,72	26,72	126,20	864,15	0,86	30,16	59,63	3,97	237,51	525,96	228,67	13,82

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс. предел	45,66	55,71	245,26	1 665,11
Мин. предел				

Наименование	% калорийность	Витамины							Минералы				
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо				
Завтрак	48,102												
Обед	51,898	1,19	40,26	204,92	5,72	571,49	849,76	294,82	18,25				

Зав. производством Козлова О.Ю.
 Директ. сестра Гордеева Елена Васильевна

Меню

Вторник 7

Удобрительная компания
 ООО «Удобрительная компания»
 директор
 ОВД 11
 Директор
 Григорьев С.А.
 Продовольственный отдел

Наименование блюд: Рацион питания

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

Наименование	Завтрак												
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Омлет натуральный	150шт.	13,34	14,91	4,70	206,30	0,10	0,86	262,02	0,65	154,99	262,90	22,57	2,27
Масло сливочное 10	10	0,10	7,25	0,14	66,21	0,00		45,00	0,10	2,40	3,00	0,05	0,10
Сыр полутвердый 10	10	2,68	2,52		33,40	0,00		17,90	0,02	100,00	54,00	5,00	0,11
Кофейный напиток 200	200	1,72	1,25	13,91	73,75	0,03	0,50	11,00	0,07	68,79	58,92	14,46	0,19
Хлеб пшеничный 40	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,16		0,00	0,08	50,00	51,60	16,40	1,44
Батон нарезной 20	20	1,50	0,58	10,10	51,62	0,02		0,00	0,34	3,80	13,00	2,60	0,24
Фрукты свежие Груша	100шт.	0,40	0,14	12,13	51,38	0,02	5,00	2,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
Сок фруктовый 200	200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Итого за Завтрак	730	22,77	26,97	81,66	660,43	0,35	10,36	337,94	1,86	412,93	473,42	81,07	9,45

Обед

Салат витаминный с растительным маслом 60	2	0,82	3,73	4,00	52,86	0,02	15,89	1,65	1,75	22,03	20,08	12,44	0,39
Суп картофельный с макаронными изделиями 200	116	2,22	2,34	16,74	96,89	0,07	13,20	0,01	0,94	24,23	50,77	20,92	0,80
Плов из птицы 200	291	17,26	22,56	42,30	441,27	0,11	1,70	24,01	5,42	31,85	213,34	48,46	2,02
Компот из сухофруктов с сахаром	708	0,64	0,44	27,92	114,24	0,02		116,60	1,10	39,73	29,20	22,65	0,69
Хлеб ржано-пшеничный 40	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Хлеб пшеничный 40	13	3,04	0,32	19,68	93,76	0,16			0,08	50,00	51,60	16,40	1,44
Итого за Обед	740	26,61	29,39	127,04	879,15	0,56	30,79	142,26	9,42	197,04	415,00	136,87	6,47

Макс предел	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс предел	49,38	56,36	208,70	1 539,57
Мин. предел				

%	Калорийность	Витамины							Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо			
Завтрак	42,897	0,92	41,15	480,21	11,28	610,01	888,42	217,95	15,92			
Обед	57,103											

Зав. производством Козлова О.Ю.

Директ. сестра Гордеева Елена Васильевна

Сотрудник

Меню

среда 8

Директор
ОБД11
Семёнов С.А.



Рецептура Выход Белки Жиры Углеводы Калорийность B1 C A E Кальций Фосфор Магний Железо

Наименование	Выход	Завтрак												
		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Батон нарезной 180	12,26	20	1,50	0,58	10,10	51,62	0,02		0,00	0,34	3,80	13,00	2,60	0,24
Йогурт порционный 125шт.	125шт.	3,63	3,13	16,88	110,13	0,04	1,00	22,07	0,11	0,11	152,50	115,00	17,50	0,13
Какао с молоком 200	462	3,58	2,92	15,37	102,08	0,08	0,95	41,24	0,56	0,11	128,00	105,72	25,25	0,66
Каша манная молочная жидкая 180	227	180	5,95	5,92	29,27	194,21	0,00	0,95	41,24	0,56	127,34	110,76	19,19	0,42
Масло сливочное 10	79	0,10	0,10	0,14	66,21	0,00		45,00	0,10	0,02	2,40	3,00	0,05	0,10
Сыр полутвердый 10	75	10	2,68	2,52	33,40	0,00		17,90	0,02	0,20	100,00	54,00	5,00	0,11
Фрукты свежие Яблоко 100шт.	82	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	5,00	0,20	0,20	16,00	11,00	9,00	0,60
Хлеб пшеничный 40	13	3,04	0,32	19,68	93,76	0,16			0,08	0,08	50,00	51,60	16,40	1,44
Итого за Завтрак	685	20,88	23,04	101,23	695,80	0,34	11,95	131,21	1,40	1,40	580,03	464,03	94,99	3,69

Обед

Зразы из говядины ленивые 90	97	90шт.	13,36	13,21	12,94	224,13	0,06	1,90	18,91	1,73	47,24	160,75	24,38	2,33
Картофельное пюре со сливочным маслом 150	324	150	3,34	3,95	21,02	132,98	0,11	24,30	23,50	0,08	48,90	97,73	31,82	1,12
Напиток из шиповника 496,04	200	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
Рассольник ленивградский со сметаной 200	100	200	1,84	5,10	13,84	108,64	0,06	13,42	6,42	1,85	26,35	52,88	23,12	0,78
Салат "Студенческий" 60	38	60	2,08	7,16	5,38	94,24	0,05	5,24	26,61	2,78	12,61	46,18	13,16	0,59
Хлеб пшеничный 40	13	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,16			0,08	50,00	51,60	16,40	1,44
Хлеб ржано-пшеничный 40	40	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Итого за Обед	780		16,98	30,43	106,92	817,48	0,63	244,86	238,83	7,41	236,70	463,15	130,88	13,02

Кол-во	Макс. предел	Мин. предел
Белков	47,86	
Жиров	53,47	
Углеводов	210,16	
Калорийность	1 513,28	

Витамин	Завтрак	Обед	% калорийность	Витамины							
				B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
B1	0,97	0,97	54,02	0,06	256,81	370,04	8,81	816,73	927,23	225,87	16,72
C											
A											
E											
Кальций											
Фосфор											
Магний											
Железо											

Зав. производством _____ Козлова О.Ю.
 Директ. сестра _____ Гордеева Елена Васильевна

Директор
ОБД11
Иванов С.А.



Меню

Четверг 9

Наименование блюд: Рацион Выход Белки Жиры Углеводы Калорийность В1 С А Е Кальций фосфор Магний Железо

Наименование блюд	Завтрак														
	Рацион	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	фосфор	Магний	Железо	
Запеканка творожная с морковью и сахаром 150		101	150шт.	17,54	13,01	22,09	275,62	0,09	2,48	83,95	3,28	196,45	266,33	40,32	0,97
Варенье 20		814	20			11,00	44,00	0,00		0,60	0,06	2,00	2,00	1,40	0,18
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
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
Хлеб пшеничный 40		13	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,16		0,00	0,08	50,00	51,60	16,40	1,44
Батон нарезной 20		12,26	20	1,50	0,58	10,10	51,62	0,02		0,00	0,34	3,80	13,00	2,60	0,24
Фрукты свежие Банан		82	100шт.	1,50	0,50	21,00	94,50	0,04	10,00	20,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
Сок фруктовый 200		389	200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Итого за Завтрак			740	25,38	22,91	117,43	777,44	0,36	17,08	161,08	4,50	348,73	431,17	123,71	7,23

Наименование блюд	Обед														
	Рацион	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	фосфор	Магний	Железо	
Оррцы свежие 60		514	60шт.	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	6,00	6,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
Суп из овощей со сметаной 200		117	200	1,59	5,02	9,01	87,60	0,05	16,42	8,51	1,85	35,07	43,40	19,44	0,68
Гуш из теля 50/50		11	100	14,11	16,74	3,42	220,82	0,06	1,00	9,61	2,64	22,47	130,02	16,13	1,38
Макаронные изделия отварные 150		6,48	150	5,50	4,75	39,60	223,11	0,09			1,85	32,35	47,94	12,41	0,73
Напиток лимонный		34	200	0,48	0,02	24,14	98,64	0,01	6,40	0,32	0,03	16,33	3,53	4,02	0,26
Хлеб ржано-пшеничный 40		40	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Хлеб пшеничный 40		13	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,16			0,08	50,00	51,60	16,40	1,44
Итого за Обед			790	27,79	27,35	113,39	810,84	0,57	29,82	24,44	6,64	195,62	344,50	92,80	5,93

Макс. предел	Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс. предел		53,17	50,26	230,82	1 588,28
Мин. предел					

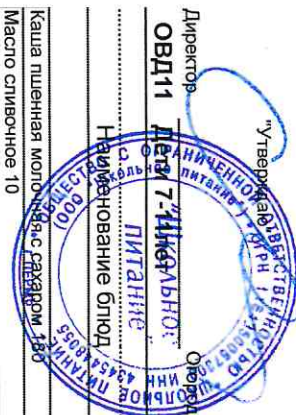
Наименование блюд	% калорийность	Витамины					Минералы				
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
Завтрак	48,949	0,93	46,90	185,51	11,14	544,35	775,67	216,51	13,16		
Обед	51,051										

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

Меню

Питание 10

Директор
Овд11
Иванов С.А.



Наименование блюд: **Питание** | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | В1 | С | А | Е | Кальций | Фосфор | Магний | Железо

Наименование блюд	Выход		Завтрак											
	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Каша пшеничная Молоко-жиром 180		180	8,15	6,86	38,49	248,31	0,32	0,90	40,05	0,16	121,32	187,20	49,97	1,33
Масло сливочное 10		10	0,10	7,25	0,14	66,21	0,00		45,00	0,10	2,40	3,00	0,05	0,10
Вафли		30шт.	1,20	9,00	18,60	160,20	0,02		54,42	0,29	32,10	56,34	3,89	0,37
Чай с лимоном 200/10/7		200	0,42	0,01	10,13	42,27	0,00	2,98	0,64	0,01	17,21	9,83	7,30	0,94
Хлеб пшеничный 40		40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,16		0,00	0,08	50,00	51,60	16,40	1,44
Батон нарезной 20		20	1,50	0,58	10,10	51,62	0,02	10,00	0,00	0,34	3,80	16,00	13,00	2,60
Фрукты свежие Яблоко		100шт.	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03		5,00	0,20	16,00	11,00	9,00	0,60
Йогурт порционный		125шт.	3,63	3,13	16,88	110,13					152,50	115,00	17,50	0,13
Итого за Завтрак		705	18,43	27,54	123,62	616,90	0,56	13,88	145,12	1,18	395,33	446,97	106,72	5,14

Обед

Винегрет овощной с соевыми орzechами и растительным маслом 60		47	0,82	3,71	5,14	57,25	0,03	6,31	0,25	1,65	14,51	26,93	12,06	0,52
Суп картофельный с клецками 200		108	3,16	4,25	19,60	129,28	0,07	9,20	20,12	1,22	25,66	56,42	18,43	0,82
Котлеты рыбные любительские 90		325	11,80	4,89	5,75	114,15	0,12	1,69	25,62	1,70	55,53	194,50	46,03	1,15
Рис отварной 150		385	3,85	5,43	38,43	218,03	0,04		30,38	0,15	7,41	83,03	27,12	0,57
Компот из яблок и слив замороженных		344	2,00	0,12	27,50	111,88	0,01	2,00	1,00	0,04	11,24	2,21	3,48	0,19
Хлеб ржано-пшеничный 40		40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,17		0,13	0,08	29,20	50,00	16,00	1,13
Хлеб пшеничный 40		13	3,04	0,32	19,68	93,76	0,16		0,08	0,08	50,00	51,60	16,40	1,44
Итого за Обед		780	25,51	19,16	132,50	804,46	0,61	19,20	77,37	4,97	193,55	464,68	139,52	5,81

Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
43,94	46,70	256,32	1 621,36
Макс. предел			
Мин. предел			

Загрузка	% калорийность	Витамины											
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо				
Завтрак	50,383												
Обед	49,617	1,17	33,08	222,48	6,15	588,88	911,65	246,24	10,95				

Зав. производством: Козлова О.Ю.
 Диет. сестра: Гордеева Елена Васильевна