

Согласовано:

Директор МБОУ «Школа для детей с ОВЗ»



М.В. Волегова

Утверждено:

Директор ООО "Школьное питание"



М.А. Огородников

Сводное десятидневное меню

ДЕТНЕГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ

Дети 12-18 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 «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

Меню

ПОНЕДЕЛЬНИК I

Директор
ОВД18
Дети 12-18 летное
Фамилия Имя Отчество
Оформленников С.А.



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

		Завтрак													
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 200		232	200	6,84	8,08	27,12	208,50	0,16	1,18	48,46	0,57	162,19	189,70	49,60	1,07
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
Рйир 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 50		11,1	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,21		0,00	0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
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			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Итого за Завтрак			820	21,94	17,57	109,14	682,37	0,49	10,68	184,42	1,94	452,28	496,13	116,86	9,51

		Обед													
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Салат овощной с яблоками 100		56	100	1,10	8,51	7,04	109,16	0,03	19,15	2,89	3,84	29,48	27,56	16,45	0,71
Суп картофельный с бобовыми 250		138	250	5,47	5,63	19,46	150,35	0,23	11,50	0,19	2,27	39,42	85,61	36,23	2,02
Ближчи рубленые 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
Макаронные изделия отварные		6,43	180	6,60	5,66	47,52	267,38	0,11			2,20	38,97	57,53	14,91	0,87
Комлот из изюма 200		494	200	0,46	0,10	24,24	99,70					25,34	25,81	10,43	0,63
Хлеб ржано-пшеничный 60		60	60	3,96	0,66	24,60	120,18	0,26			0,20	43,80	75,00	24,00	1,70
Хлеб пшеничный 50		11,1	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Итого за Обед			940	38,34	39,85	165,30	1173,16	0,98	30,91	8,81	11,68	323,34	521,34	151,15	9,59

Кол-во	Белков	Жиров	Углеродов	Калорийность
Макс. предел	60,28	57,41	274,43	1 855,54
Мин. предел				

	% калорийность	Витамины							Минералы				
		B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо				
Завтрак	36,775												
Обед	63,225	1,46	41,59	193,23	13,62	775,63	1 017,47	268,10	19,10				

Зав. производством _____ Козлова О.Ю.

Диет. сестра _____ Гордеева Елена Васильевна

Меню

ВЮРНИК 2

Директор
ОБД18
Ирина Владимировна
Среднихина С.А.



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

Наименование блюда	Завтрак																				
	282	471	184	79	11,1	12,26	82	725	22,25	22,67	141,42	858,70	0,33	10,51	135,09	1,03	413,27	451,88	100,92	4,79	
Запеканка рисовая с творогом 200	200шт.	11,62	9,22	53,77	344,52	0,06	0,21	84,59	0,29	100,24	193,43	38,03	1,02				61,40	43,80	6,80	0,04	
Молоко ступенное	20	1,00	1,70	11,06	63,54	0,01	0,20	0,01		61,40	43,80	6,80	0,04				14,43	8,25	6,44	0,87	
Чай с сахаром	200	0,20		15,07	61,08	0,00	0,10	0,50													
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								
Хлеб пшеничный 50	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,21		0,00	0,10	62,50	64,50	20,50	1,80				3,80	13,00	2,60	0,24	
Батон нарезной 20	20	1,50	0,58	10,10	51,62	0,02	10,00	5,00	0,20	16,00	11,00	9,00	0,60								
Фрукты свежие Яблоко	100шт.	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03			0,20												
Йогурт порционный	125шт.	3,63	3,13	16,88	110,13					152,50	115,00	17,50	0,13								
Итого за Завтрак	725	22,25	22,67	141,42	858,70	0,33	10,51	135,09	1,03	413,27	451,88	100,92	4,79								

Наименование блюда	Обед																				
	43	95	476	327	708	60	11,1	940	36,24 <th>44,23 <th>173,28 <th>1244,17 <th>1,12 <th>34,14 <th>181,40 <th>9,91 <th>357,69 <th>724,65 <th>315,68 <th>15,40 </th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th>	44,23 <th>173,28 <th>1244,17 <th>1,12 <th>34,14 <th>181,40 <th>9,91 <th>357,69 <th>724,65 <th>315,68 <th>15,40 </th></th></th></th></th></th></th></th></th></th>	173,28 <th>1244,17 <th>1,12 <th>34,14 <th>181,40 <th>9,91 <th>357,69 <th>724,65 <th>315,68 <th>15,40 </th></th></th></th></th></th></th></th></th>	1244,17 <th>1,12 <th>34,14 <th>181,40 <th>9,91 <th>357,69 <th>724,65 <th>315,68 <th>15,40 </th></th></th></th></th></th></th></th>	1,12 <th>34,14 <th>181,40 <th>9,91 <th>357,69 <th>724,65 <th>315,68 <th>15,40 </th></th></th></th></th></th></th>	34,14 <th>181,40 <th>9,91 <th>357,69 <th>724,65 <th>315,68 <th>15,40 </th></th></th></th></th></th>	181,40 <th>9,91 <th>357,69 <th>724,65 <th>315,68 <th>15,40 </th></th></th></th></th>	9,91 <th>357,69 <th>724,65 <th>315,68 <th>15,40 </th></th></th></th>	357,69 <th>724,65 <th>315,68 <th>15,40 </th></th></th>	724,65 <th>315,68 <th>15,40 </th></th>	315,68 <th>15,40 </th>	15,40	
Салат картофельный с овощами солеными и растительным маслом 100	100	1,62	6,29	11,76	110,08	0,06	14,57	0,02	2,73	15,44	50,55	21,32	0,79								
Борщ с капустой и картофелем 250	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								
Котлета домашняя	100шт.	15,93	24,64	14,56	343,67	0,07	0,94	5,87	3,31	76,60	197,51	31,42	2,42								
Каша гречневая рассыпчатая 180	180	10,14	6,03	56,36	320,29	0,45		27,00	0,07	60,24	252,12	168,03	6,73								
Компот из сухофруктов с сахаром	200	0,64	27,92	114,24	116,60	0,02		1,10	1,10	39,73	29,20	22,65	0,69								
Хлеб ржано-пшеничный 60	60	3,66	0,66	24,60	120,18	0,26		0,20	0,20	43,80	75,00	24,00	1,70								
Хлеб пшеничный 50	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,21		0,10	0,10	62,50	64,50	20,50	1,80								
Итого за Обед	940	36,24	44,23	173,28	1244,17	1,12	34,14	181,40	9,91	357,69	724,65	315,68	15,40								

Кол-во	Макс. предел	Мин. предел	% калорийность		Витаминны					Минералы				
			Завтрак	Обед	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
60,49	66,90	314,70	2102,87	40,834	59,166	1,45	44,66	316,49	10,94	770,95	1176,63	416,60	20,20	

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

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

Завтрак

Каша "Дружба" 200,90г	226	200	5,48	6,66	27,77	192,91	0,12	1,02	44,94	0,18	134,70	141,43	31,86	0,60
Масло сливочное 100г	79	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 10г	75	10	2,68	2,52		33,40	0,00		17,90	0,02	100,00	54,00	5,00	0,11
Какао с молоком	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
Хлеб пшеничный 50	11,1	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,21		0,00	0,34	62,50	64,50	2,60	1,80
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
Молорт порционный	125шт.		3,63	3,13	16,88	110,13					152,50	115,00	17,50	0,13
Итого за Завтрак	715		22,27	23,95	115,86	768,05	0,43	12,02	149,91	1,24	591,90	524,66	144,75	4,24

Обед

Салат Здоровье с растительным маслом 100	29	100	1,64	6,11	7,37	90,98	0,06	6,00	5,31	2,93	28,94	49,67	27,51	0,96
Рассолынки домашний со сметаной 250	95	250	2,38	6,38	15,10	127,32	0,08	26,28	8,62	2,33	38,53	67,71	29,90	1,05
Жаркое по-домашнему 250	394	250	14,47	33,35	29,22	474,90	0,14	33,60	28,83	3,64	33,63	230,13	59,68	3,05
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
Хлеб ржано-пшеничный 60	60	60	3,96	0,66	24,60	120,18	0,26		0,20	0,10	43,80	75,00	24,00	1,70
Хлеб пшеничный 50	11,1	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,21		0,10	0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Итого за Обед	910		26,24	48,90	121,83	1 014,58	0,77	69,88	42,78	9,38	221,39	501,01	169,59	11,35

Белков	Жилов	Угледов	Калорийность
48,51	70,85	237,74	1 782,63
Макс. предел			
Мин. предел			

	% калорийность	Витаминны					Минералы				
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
Завтрак	43,085	1,20	81,90	192,69	10,63	813,29	1 025,66	314,34	15,58		
Обед	56,915										

Зав. производством Козлова О.Ю.

Диет. сестра Гордеева Елена Васильевна

Гордеева

Меню

четверг 4

Утверждает: _____
 Директор
 ОВД18
 ДКПольное
 Наименование блюда



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

	Завтрак		Калорийность	B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо			
	Выход	Белки												
Сухаре из моркови 200г	54	200 шт.	13,94	10,79	35,06	293,07	0,13	6,90	114,42	1,29	176,45	258,95	70,29	1,72
Варенье 20	814	20	2,68	2,52	11,00	44,00	0,00	0,60	17,90	0,06	2,00	2,00	1,40	0,18
Сыр полутвердый 10	75	10	1,70	1,25	3,40	33,40	0,00	0,60	11,50	0,02	100,00	54,00	5,00	0,11
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 50	11,1	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,21	0,02	0,10	0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
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	4,00	5,00	0,20	16,00	11,00	9,00	0,60
Сок фруктовый 200	389	200	21,00	15,94	21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Итого за Завтрак		800	24,02	15,94	123,98	735,42	0,44	21,50	149,44	2,25	446,83	470,70	129,73	3,35

Обед

Салат из свежих огурцов с растительным маслом 100	14	100	0,67	6,09	1,82	64,76	0,03	9,57	9,57	2,74	17,37	28,83	13,46	0,49
Уха рыбацкая 250	121	250	6,69	2,09	15,11	106,03	0,11	18,50	9,02	0,12	40,35	130,03	40,30	1,18
Тертая говядина 100	423	100шт.	14,05	16,81	14,73	266,44	0,03	2,10	0,00	3,17	14,69	158,26	23,74	2,15
Картофельное пюре со сливочным маслом 180	324	180	4,01	4,74	25,23	159,57	0,13	29,16	28,20	0,10	58,68	117,27	38,18	1,34
Комлот из сливы замороженной 200	491	200	0,12	0,04	11,54	47,00					8,75	0,01	1,90	0,03
Хлеб ржано-пшеничный 60	60	60	3,96	0,66	24,60	120,18	0,26			0,20	43,80	75,00	24,00	1,70
Хлеб пшеничный 50	11,1	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Итого за Обед		940	33,30	30,83	117,62	881,18	0,77	59,33	46,79	6,42	246,14	573,89	162,09	8,68

	Батон	Жиры	Углеводы	Калорийность
Макс. предел	57,31	46,77	241,61	1 616,60
Мин. предел				

	% калорийность	Витамины							Минералы				
		B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо				
Завтрак	45,492												
Обед	54,508	1,20	80,83	196,23	8,67	692,97	1 044,59	291,81	17,03				

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

Меню

Пятница 5

"Уверяданс"
 Директор
 Огородников С.А.

ОВД18 Дел. 2-18лет
 ШКОЛЬНОЕ
 Наименование блюда



Наименование блюда	Рецептура	Выход	Завтрак												
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Каша манная молотая 250	10	227	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	10	79	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	75	2,68	2,52		33,40	0,00		17,90	0,02	100,00	54,00	5,00	0,11	
Кофейный напиток 200	200	464	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	13	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	12,26	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.	82	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	389			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
Итого за Завтрак		830	17,71	20,33	117,68	724,48	0,37	10,83	133,42	1,98	435,05	364,39	85,18	7,77	

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Обед												
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Салат из квашеной капусты 100	100	9	1,60	6,01	7,61	90,96	0,02	1,00	0,07	2,72	42,18	31,09	14,39	0,58	
Суп-пюре из картофеля 250	250	132	3,93	3,25	23,54	139,16	0,11	19,63	19,52	0,23	68,93	102,14	32,42	1,06	
Сухарки из пшеничного хлеба 20	20	9,9	2,20	0,23	14,27	67,98	0,12			0,06	36,25	37,41	11,89	1,04	
Бифштекс из говядины 180	180	555	14,62	17,61	4,10	233,42	0,06	0,05	38,51	0,54	22,54	133,90	14,95	1,27	
Рис отварной 180	180	385	4,62	6,52	46,12	261,64	0,05		36,45	0,18	8,97	99,63	32,55	0,68	
Напиток из шиповника	200	496,04	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 ржано-пшеничный 60	60	60	3,96	0,66	24,60	120,18	0,26		0,20	0,06	43,80	75,00	24,00	1,70	
Хлеб пшеничный 30	30	12,01	2,28	0,24	14,76	70,32	0,12		0,12	0,06	37,50	38,70	12,30	1,08	
Итого за Обед		940	33,90	34,78	154,65	1 067,27	0,76	220,68	257,94	4,73	232,56	521,87	148,50	13,05	

Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
51,61	55,11	272,34	1 791,75
Макс. предел			
Мин. предел			

Наименование	% калорийность	Витамины											
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо				
Завтрак	40,434												
Обед	59,566	1,13	231,50	391,36	6,71	717,61	886,27	233,67	20,82				

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

Меню

Понедельник 6

Директор
ОБД18
И.И. Гордиенко
И.И. Гордиенко С.А.



Дата: 12-18 июля
Рецептура Выход Белки Жиры Углеводы Калорийность В1 С А Е Кальций Фосфор Магний Железо

Наименование блюда	Завтрак														
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
Макаронны, запеченные с сыром 200г	261	200	7,84	11,07	45,06	311,20	0,11			53,67	0,99	83,91	87,48	13,69	0,94
Масло сливочное 80г	79	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.	811	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 сахаром 200	457	200	0,20	0,40	10,07	41,08	0,00	0,10		0,50	0,10	14,33	8,25	6,44	0,85
Хлеб пшеничный 50	11,1	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,21			0,00	0,34	62,50	64,50	20,50	1,80
Батон нарезной 20	12,26	20	1,50	0,58	10,10	51,62	0,02	10,00		0,00	0,20	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
Йогурт порционный		125шт.	3,63	3,13	16,88	110,13	0,39	10,10		158,60	2,02	152,50	115,00	17,50	0,13
Итого за Завтрак		735	18,66	31,82	135,25	902,03						357,54	358,56	73,67	5,03

Наименование блюда	Обед														
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
Салат из свежих овощей с растительным маслом 100	14	100	0,67	6,09	1,82	64,76	0,03			9,57	2,74	17,37	28,83	13,46	0,49
Щи из свежей капусты с картофелем 250	104	250	1,96	4,88	9,22	88,62	0,05			25,53	0,21	52,20	47,65	22,27	0,81
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
Каша гречневая рассыпчатая 180	327	180	10,14	6,03	56,36	320,29	0,45			27,00	0,07	60,24	252,12	168,03	6,73
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
Хлеб ржано-пшеничный 60	60	60	3,96	0,66	24,60	120,18	0,26			0,20	0,10	43,80	75,00	24,00	1,70
Хлеб пшеничный 50	11,1	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,21			0,10	0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Итого за Обед		940	35,77	32,60	153,23	1 049,42	1,10	39,10		77,30	5,25	297,56	644,00	261,49	16,46

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс. предел	54,43	64,42	288,48	1 951,45
Мин. предел				

Наименование	% калорийность	Витамины							Минералы				
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо				
Завтрак	46,224												
Обед	53,776	1,49	49,20	235,90	7,27	665,12	1 002,56	355,16	21,49				

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

Меню

Вторник 7

Директор
Овд18
Иванович
С.А.



Иванович
Иванович
Иванович

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

Завтрак

Омлет натуральный с добавлением 200	4,04	200шт.	17,77	20,13	6,25	277,29	0,13	1,14	350,91	0,86	206,54	350,29	30,05	3,02
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
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
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 50	11,1	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,21		0,00	0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
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			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Итого за Завтрак		790	27,97	32,27	88,13	754,85	0,43	10,64	426,83	2,09	477,03	573,72	92,66	10,56

Обед

Салат витаминный с растительным маслом 100	2	100	1,36	6,22	6,67	88,10	0,04	26,47	2,74	2,92	36,57	33,45	20,71	0,65
Суп картофельный с макаронными изделиями 250	116	250	2,77	2,93	20,92	121,12	0,09	16,50	0,02	1,17	30,29	63,46	26,16	1,00
Плов из птицы 250	291	250	21,53	28,44	52,36	551,53	0,14	2,15	30,01	6,89	38,91	265,70	60,18	2,52
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 60	60	60	3,96	0,66	24,60	120,18	0,26			0,20	43,80	75,00	24,00	1,70
Хлеб пшеничный 50	11,1	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Итого за Обед		910	34,06	38,65	157,08	1112,36	0,75	45,12	149,37	12,37	251,80	531,31	174,20	8,35

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс. предел	62,02	70,92	245,21	1 867,22
Мин. предел				

	% калорийность	Витамины							Минералы				
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо				
Завтрак	40,427												
Обед	59,573	1,18	55,76	576,20	14,47	728,82	1105,03	266,86	18,92				

Зав. производством Козлова О.Ю.

Диет. сестра Гордеева Елена Васильевна

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

Завтрак

Батон нарезаный 200г	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
Молоч порционных		125шт.	3,63	3,13	16,88	110,13					152,50	115,00	17,50	0,13
Какао с молоком	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
Каша манная молочная жидкая 200	227	200	6,62	6,58	32,54	215,86	0,09	1,06	45,82	0,62	141,49	123,08	21,33	0,47
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
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
Фрукты свежие Яблоко	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 50	11,1	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Итого за Завтрак		715	22,30	23,78	109,42	740,90	0,39	12,06	135,79	1,48	606,69	489,31	101,23	4,10

Обед

Зразы из говядины ленивые 100	97	100шт.	14,89	14,86	14,61	251,76	0,07	2,14	21,01	2,00	51,91	179,36	27,20	2,59
Картофельное пюре со сливочным маслом 180	324	180	4,01	4,74	25,23	159,57	0,13	29,16	28,20	0,10	58,68	117,27	38,18	1,34
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
Рассольник ленивградский со сметаной 250	100	250	2,30	6,38	17,30	135,80	0,08	16,78	8,02	2,32	32,04	66,11	28,85	0,96
Салат "Стуленческий" 100	39	100	3,47	11,92	8,77	156,25	0,08	8,42	44,53	4,63	21,23	76,86	22,01	0,98
Хлеб пшеничный 50	11,1	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано-пшеничный 60		60	3,96	0,66	24,60	120,18	0,26			0,20	43,80	75,00	24,00	1,70
Итого за Обед		940	33,10	39,21	134,77	1 024,38	0,84	256,49	265,15	10,10	292,56	583,10	166,75	15,01

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс. предел	55,40	62,99	244,19	1 765,28
Мин. предел				

	% калорийность	B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	41,971	1,22	268,55	400,95	11,58	899,25	1 072,40	267,98	19,11
Обед	58,029								

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

Меню

четверг 9

Директор
Овдтв **Петя Р. Фаворс**
 ООО "Питание"
 Гординых С.А.



Наименование блюда

Рецептура

Выход

Белки

Жиры

Углеводы

Калорийность

B1

C

A

E

Кальций

Фосфор

Магний

Железо

Завтрак

Запеканка творожная с морковью, сахаром 200	101	200шт.	23,40	17,75	29,13	369,88	0,12	3,32	112,77	4,50	262,05	355,36	53,86	1,29
Варенье 20	814	20	0,10	7,25	11,00	44,00	0,00	0,60	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	0,60	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 50	11,1	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,21	0,02	0,00	0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Батон нарезной 20	12,26	20	1,50	0,58	10,10	51,62	0,02	10,00	0,00	0,40	3,80	13,00	2,60	0,24
Фрукты свежие Банан	82	100шт.	1,50	0,50	21,00	94,50	0,04	4,00	20,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
Сок фруктовый 200	389	200	32,00	27,73	21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Итого за Завтрак		800	32,00	27,73	129,39	895,14	0,43	17,92	189,89	5,75	426,83	533,10	141,35	7,91

Обед

Орррчи свежие 100	514	100шт.	0,70	0,10	1,90	11,30	0,03	10,00	10,00	0,10	17,00	30,00	14,00	0,50
Суп из овощей со сметаной 250	117	250	2,00	6,28	11,29	109,71	0,07	20,53	10,77	2,32	42,12	54,57	24,30	0,84
Гуляш из птицы 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	6,43	180	6,60	5,66	47,52	267,38	0,11	6,40	0,32	2,20	38,97	57,53	14,91	0,87
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 60		60	3,96	0,66	24,60	120,18	0,26			0,20	43,80	75,00	24,00	1,70
Хлеб пшеничный 50	11,1	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Итого за Обед		940	31,66	29,85	137,48	945,22	0,74	37,93	30,70	7,58	243,19	415,15	117,85	7,36

Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
63,66	57,59	266,86	1 840,36
Макс. предел			
Мин. предел			

	Завтрак	Обед	% калорийность	B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
	48,639	51,361	51,361	1,17	55,85	220,59	13,33	670,02	948,25	259,20	15,28

Зав. производством _____ Козлова О.Ю.

Диет. сестра _____ Гордеева Елена Васильевна

Handwritten signature

Меню

Питание 10

Директор
ОВД18
Иванов С.А.



Наименование блюда: _____ Белки: _____ Жиры: _____ Углеводы: _____ Калорийность: _____ В1: _____ С: _____ А: _____ Е: _____ Кальций: _____ Фосфор: _____ Магний: _____ Железо: _____

Завтрак

Наименование	Кол-во	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Каша пшеничная молочная с сахаром	200	9,05	7,63	42,77	275,91	0,35	1,00	44,50	0,18	134,80	208,00	55,53	1,48
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
Варфли	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 50	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,21		0,00	0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
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 Яблоко	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
Йогурт порционный	125шт.	3,63	3,13	16,88	110,13					152,50	115,00	17,50	0,13
Итого за Завтрак	736	20,09	28,39	133,02	867,93	0,64	13,98	149,57	1,22	421,31	480,67	116,37	5,65

Обед

Винегрет овощной с соевыми орехами и растительным маслом 100	47	1,37	6,18	8,56	95,41	0,05	10,52	0,41	2,75	22,92	44,84	20,00	0,85
Сул картофельный с клецками 250	108	3,95	5,35	24,50	161,93	0,09	11,50	25,38	1,53	32,00	70,54	23,03	1,02
Котлеты рыбные любительские 100	325	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	4,62	6,52	46,12	261,64	0,05		36,45	0,18	8,97	99,63	32,55	0,68
Комлот из яблгк и слив замороженных	344	0,20	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 60	60	3,96	0,66	24,60	120,18	0,26			0,20	43,80	75,00	24,00	1,70
Хлеб пшеничный 50	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Итого за Обед	940	31,08	24,33	162,39	892,92	0,79	25,92	91,71	6,53	243,60	574,04	175,01	7,53

Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
51,18	52,72	295,41	1 860,85
Макс. предел			
Мин. предел			

	% калорийность	Витамины											
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо				
Завтрак	46,642												
Обед	53,358	1,43	39,90	241,28	7,75	664,91	1 054,71	291,39	13,17				

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

С.Ю.
Гордеева