



Согласовано:

/Директор

МБОУ СОШ №11 г. Кирова

/Карина С.Б. /

2026 г.

Утверждаю:

Директор

ООО «Технология диетического питания»

/Холстинин Е.Г. /

2026 г.



**Примерное двухнедельное меню
для оздоровительных лагерей с
дневным пребыванием детей
МБОУ СОШ №11 г. Кирова**



Директор
СВД 11 Дети 7-11 лет

Холстинин Е. Г.

Меню

ПОНЕДЕЛЬНИК

Наименование блюд

Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак													
Батон нарезанной 50 0001	13,35	60	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06	0,01	0,85	9,50	32,60	6,50	0,60
Макаронные изделия отварные с сыром 180	261	180	10,74	8,97	40,39	285,29	0,10	56,51	0,09	209,84	152,82	18,93	0,95
Масло сливочное порциями	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 ржано-пшеничный 25	99	25	1,65	0,28	10,25	50,08	0,11	0,08	0,08	18,25	31,25	10,00	0,71
Чай с сахаром и лимоном 200/7	186	207	0,41	0,01	18,13	62,24	0,00	0,84	0,01	17,23	9,79	7,28	0,95
Яйцо вареное	267	40	5,00	4,60	0,28	62,62	0,03	105,04	0,24	22,00	86,00	4,80	1,00
Итого за завтрак		512	31,60	23,56	94,44	635,39	0,30	207,80	1,35	274,02	315,56	47,84	4,31

Обед

Батон нарезанной 50	13,35	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06	0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200	95	200	1,66	6,16	10,50	104,02	0,04	14,88	1,91	46,81	44,34	20,57	0,91
Котлеты Школьные 100	347	100	14,71	12,57	18,43	237,68	0,14	3,78	1,75	67,10	177,20	27,44	2,15
Огурцы свежие 60	514	60	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	6,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
Рис отварной 150	385	150	3,85	5,43	38,43	218,03	0,04	30,38	0,15	7,41	83,03	27,12	0,57
Сок фруктовый	11,1	200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Хлеб ржано-пшеничный 25	99	25	1,65	0,28	10,25	50,08	0,11	0,02	0,08	18,25	31,25	10,00	0,71
Итого за Обед		781	26,03	25,95	125,00	620,64	0,41	64,49	4,90	173,27	400,31	108,01	8,04



Директор
ОБД 1
Дети 7-11 лет

Холстинин Е.Г.

Меню

Вторник

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Завтрак												
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Батон нарезной 50	13,35	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06	0,21	0,01	0,85	9,50	32,50	8,50	0,80	
Запеканка рисовая с творогом 200	282	200	11,11	9,90	49,85	332,94	0,06	1,00	72,75	1,45	60,39	184,42	35,85	1,02	
Корфейный напиток с молоком 200	466	200	3,22	2,50	16,26	100,40	0,05	1,00	22,00	0,12	128,54	103,92	20,96	0,24	
Масло сливочное порциями	79	10	0,10	7,26	0,14	66,21	0,00	0,30	45,00	0,10	2,40	3,00	0,05	0,10	
Молоко стученное	201	30	1,50	2,55	16,59	95,31	0,02	0,30	0,01	0,08	92,10	85,70	10,20	0,08	
Хлеб ржано-пшеничный 25	99	25	1,66	0,28	10,25	50,06	0,11	1,61	139,77	0,08	18,25	31,25	10,00	0,71	
Итого за завтрак		515	21,33	23,02	116,34	775,99	0,30	4,61	139,77	2,01	399,10	420,80	83,55	2,72	

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Обед												
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Батон нарезной 50	13,35	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06	0,23	0,01	0,85	9,50	32,50	8,50	0,60	
Биточки рубленые из птицы 90	294	90	15,26	17,00	16,05	279,28	0,12	15,00	5,15	2,76	77,30	166,81	25,89	1,59	
Помидор свежий 60	517	60	0,53	0,12	1,61	9,85	0,02	29,20	25,20	0,32	8,40	15,60	12,00	0,54	
Рягу из овощей 150	216	150	2,71	7,42	18,01	149,63	0,09	4,00	12,91	3,32	39,74	71,28	31,82	1,18	
Сок фруктовый	11,1	200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
Сул картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне 200	116	200	6,14	5,72	16,75	143,07	0,09	13,20	0,01	1,05	29,10	85,49	24,86	1,15	
Хлеб ржано-пшеничный 25	99	25	1,65	0,28	10,25	50,08	0,11	1,61		0,08	18,25	31,25	10,00	0,71	
Итого за обед		775	30,04	31,09	103,93	643,76	0,50	61,03	43,31	3,59	149,51	416,93	119,07	8,66	



Директор
Холстинин Е.Г.

Меню

среда

Наименование блюда

Рецептура

Выход

Белки

Жиры

Углеводы

Калорийность

В1

С

А

Е

Кальций

Фосфор

Магний

Железо

Завтрак														
Наименование	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Батон нарезной 50	13,35	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06		0,01	0,85	9,50	32,50	8,50	0,80
Омлет натуральный запеченный 180	4,4	180	16,00	18,03	5,63	248,74	0,11	1,03	315,22	0,78	185,04	315,31	27,01	2,71
Сыр порционный 20	5,6	20	5,36	5,04		66,80	0,00		35,80	0,04	200,00	108,00	10,00	0,22
Фрукты свежие	338	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	5,00	0,20	16,00	11,00	9,00	0,80
Хлеб ржано-пшеничный 25	99	25	1,65	0,28	10,25	50,08	0,11		0,08	0,08	18,25	31,25	10,00	0,71
Чай с молоком 200	460	200	1,70	1,25	12,42	67,73	0,02	0,80	11,60	0,05	72,08	53,24	12,94	0,90
Итого за завтрак		575	29,16	29,44	63,15	901,10	0,33	11,83	367,62	2,00	600,17	651,30	78,45	5,74

Обед														
Наименование	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Батон нарезной 50	13,35	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06		0,01	0,85	9,50	32,50	8,50	0,80
Зразы рубленые из говядины 90	274	90	10,49	15,78	13,87	239,46	0,12	3,30	13,60	4,74	48,93	148,65	23,92	2,11
Каша гречневая рассыпчатая 150	202	150	5,46	5,25	30,23	190,03	0,24		27,00	0,06	41,21	135,90	91,27	3,84
Огурцы свежие 60	514	60	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	6,00	6,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
Отвар шиповника с сахаром	11,1	200	0,68	0,25	24,66	103,61	0,01	200,00	163,40	0,76	13,50	4,00	4,00	5,85
Хлеб ржано-пшеничный 25	99	25	1,65	0,28	10,25	50,08	0,11		0,08	0,08	18,25	31,25	10,00	0,71
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 200	104	200	1,71	5,10	7,40	82,31	0,04	24,06	35,20	0,18	47,42	42,56	18,76	0,64
Итого за обед		775	24,16	29,17	112,80	601,31	0,60	233,35	245,21	6,73	189,00	412,87	162,85	13,64



Директор
Холстинин Е.Г.
Утверждаю
07.11.2017
Дети 7-11 лет

Меню

четверг

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Обед												
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Завтрак															
Батон нарезной 50	13,35	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06	0,20	0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60	
Кисель из кураги 50	355	50	0,28	0,02	23,67	96,86	0,01	0,20	29,15	0,28	11,38	8,84	5,80	0,18	
Масло сливочное порциями	79	10	0,10	7,25	0,14	66,21	0,00	0,10	45,00	0,10	2,40	3,00	0,05	0,10	
Пудинг творожный запеченный 150	98	150	19,89	9,74	24,00	283,20	0,08	0,93	107,06	0,49	229,06	292,90	32,93	0,84	
Сыр порционный 15	5,6	15	4,02	3,78		50,10	0,00		28,85	0,03	150,00	81,00	7,50	0,17	
Хлеб ржано-пшеничный 25	99	25	1,65	0,28	10,25	50,08	0,11	0,10	0,60	0,08	18,25	31,25	10,00	0,71	
Чай с сахаром 200	457	200	0,20		10,07	41,08	0,00	0,10	0,60	1,65	14,33	8,25	6,44	0,85	
Итого за завтрак		500	29,87	29,51	93,38	605,50	0,25	1,33	209,67	1,65	434,92	457,74	69,22	3,64	
Обед															
Батон нарезной 50	13,35	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06	0,20	0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60	
Жаркое по-домашнему 240	259	240	17,59	21,94	28,79	382,95	0,14	33,12	28,23	4,25	36,49	228,57	59,28	3,05	
Салат из свежих помидоров с растительным	17	60	0,50	3,71	1,93	41,53	0,02	14,25	23,94	1,89	8,72	14,89	11,44	0,52	
Маслом 60	11,1	200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
Сок фруктовый	138	200	4,42	3,40	15,62	110,80	0,19	8,20	18,15	0,10	33,82	69,60	29,08	1,64	
Суп картофельный с горохом 200	99	25	1,65	0,28	10,25	50,08	0,11	0,10	0,08	0,08	18,25	31,25	10,00	0,71	
Хлеб ржано-пшеничный 25		25													
Итого за Обед		775	27,91	30,78	102,44	768,41	0,53	60,57	70,35	7,37	120,78	360,62	124,39	9,31	



Директор: Холстинин Е.Г.
ОВД11 Дети 7-11 лет

Меню

ПЯТНИЦА

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Батон нарезной 50	13,35	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,09	1,00	0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
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
Каша рисовая молочная жидкая с маслом 200	234	200	5,75	6,88	32,48	214,87	0,07	1,18	48,48	0,21	151,85	153,90	32,75	0,48
Масло сливочное порциями	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 порционный 15	8,6	15	4,02	3,78		60,10	0,00		26,85	0,03	150,00	81,00	7,50	0,17
Фрукты свежие	338	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	6,00	0,20	16,00	11,00	9,00	0,60
Хлеб ржано-пшеничный 25	99	25	1,65	0,28	10,25	60,08	0,11			0,08	18,25	31,25	10,00	0,71
Итого за Завтрак		600	19,25	22,90	93,29	659,76	0,31	12,18	147,39	1,56	475,80	418,37	91,05	3,31
Обед														
Батон нарезной 50	13,35	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06	24,30	0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Картофельное пюре со сливочным маслом 150	324	150	3,34	3,95	21,02	132,98	0,11	13,44	23,50	0,08	48,90	97,73	31,82	1,12
Рассолыник ленинградский со сметаной 200	100	200	2,08	6,31	19,85	120,47	0,07	1,91	16,02	1,87	31,18	63,29	23,04	0,81
Рыба, тушеная в томате с овощами 90/50	77	140	18,48	6,06	4,94	148,27	0,14	1,91	12,01	2,72	61,14	289,62	72,98	1,25
Салат из свежих огурцов 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
Сок фруктовый	11,1	200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Хлеб ржано-пшеничный 25	99	25	1,65	0,28	10,25	60,08	0,11			0,08	18,25	31,25	10,00	0,71
Итого за Обед		600	29,60	21,70	97,41	703,70	0,52	49,39	57,29	7,45	193,47	545,68	160,41	7,57

Директор
ОБДН Дети 7-11 лет

Холстинина Е.Г.

Меню

понедельник 2



Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Батон нарезной 50	13,35	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06	1,00	0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Кофейный напиток с молоком 200	465	200	3,22	2,50	16,26	100,40	0,05	1,00	22,00	0,12	126,54	103,92	20,96	0,24
Омлет натуральный запеченный 180	4,4	180	16,00	18,03	5,63	248,74	0,11	1,03	315,22	0,78	185,04	315,31	27,01	2,71
Сыр порционный 20	5,6	20	5,36	6,04		66,80	0,00		35,80	0,04	200,00	108,00	10,00	0,22
Фрукты свежие	338	100	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 ржано-пшеничный 25	99	25	1,65	0,28	10,25	50,08	0,11			0,08	18,25	31,25	10,00	0,71
Итого за Завтрак		575	20,37	27,69	97,19	631,47	0,36	11,03	378,02	2,07	555,33	601,98	63,40	5,00
Обед														
Батон нарезной 50	13,35	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Макаронные изделия отварные 150	256	150	5,17	5,40	36,81	216,56	0,09		30,38	0,07	20,37	46,40	8,77	0,70
Печенье по-строгановски 100	255	100	14,02	11,83	7,69	193,31	0,01	1,06	22,90	2,75	24,64	248,45	16,70	5,27
Помидор свежий 60	517	60	0,53	0,12	1,61	9,65	0,02	15,00	25,20	0,32	8,40	15,60	12,00	0,54
Сок фруктовый	11,1	200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Суп крестьянский с крупой и сметаной 200	174	200	1,71	5,03	11,41	97,74	0,04	16,02	7,12	1,87	29,89	42,57	18,62	0,53
Хлеб ржано-пшеничный 25	99	25	1,65	0,28	10,25	50,08	0,11			0,08	18,25	31,25	10,00	0,71
Итого за Обед		775	26,82	24,10	114,03	760,36	0,35	36,08	85,62	6,14	126,05	430,76	60,53	11,15



Директор
ОБД №1 Дети 7-14 лет

Холстинин Е.Г.

Меню

Вторник 2

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Завтрак												
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Батон нарезной 50	13,35	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06			0,01	0,85	9,50	32,50	9,50	0,60
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 200	232	200	6,84	8,08	27,12	208,50	0,16	1,18	48,48	0,57	162,19	189,70	49,60	1,07	
Сыр порционный 20	5,8	20	5,36	5,04		66,80	0,00		35,80	0,04	200,00	108,00	10,00	0,22	
Фрукты свежие"	338	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	5,00	0,20	18,00	11,00	9,00	0,60	
Хлеб ржано-пшеничный 25	99	25	1,85	0,28	10,25	50,08	0,11			0,08	18,25	31,25	10,00	0,71	
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	
Итого за Завтрак		595	13,30	15,24	87,49	539,90	0,35	11,23	89,77	1,74	420,37	390,70	91,54	4,01	
Обед															
Батон нарезной 50	13,35	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06		0,01	0,85	9,50	32,50	9,50	0,60	
Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200	95	200	1,66	6,16	10,50	104,02	0,04	14,68	24,31	1,91	46,81	44,34	20,57	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	254,87	97,70	2,41	
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	
Сок фруктовый	11,1	200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
Хлеб ржано-пшеничный 25	99	25	1,85	0,28	10,25	50,08	0,11			0,08	18,25	31,25	10,00	0,71	
Итого за Обед		775	28,15	38,46	113,05	910,92	0,37	29,47	57,03	11,00	136,15	394,35	110,35	7,72	

Директор
ОБД11 Дети 7-11 лет

Холстинин Е.Г.

Меню

среда 2



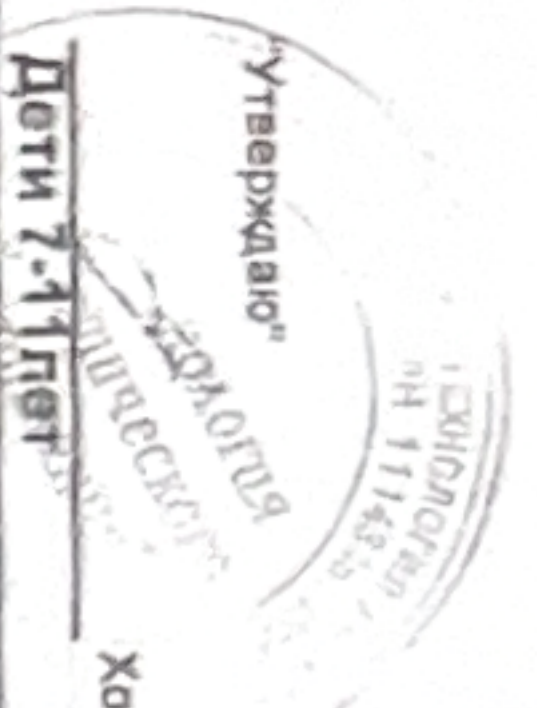
Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Баттон нарезной 60		13,35	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Какао с молоком 200		462	3,58	2,92	15,37	102,08	0,04	1,00	22,07	0,11	128,00	105,72	25,25	0,68
Макаронные изделия отварные с сыром 180		261	10,74	8,97	40,39	285,29	0,10		56,51	0,09	208,64	152,82	18,93	0,95
Масло сливочное порциями		79	0,10	7,26	0,14	66,21	0,00		45,00	0,10	2,40	3,00	0,05	0,10
Хлеб ржано-пшеничный 25		89	1,85	0,28	10,25	50,08	0,11		0,08	0,08	18,25	31,25	10,00	0,71
Яйцо вареное		267	5,00	4,60	0,28	62,52	0,03	1,00	105,04	0,24	22,00	86,00	4,80	1,00
Итого за Завтрак		605	24,82	26,47	81,81	385,92	0,33		228,93	1,47	380,79	411,29	60,53	4,02

Обед														
Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Баттон нарезной 50		13,35	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Зразы рыбные рубленые 100		237	12,55	13,87	16,17	239,69	0,15	2,04	26,63	5,38	90,10	212,76	47,00	1,42
Картофельное пюре со сливочным маслом 150		324	3,34	3,95	21,02	132,98	0,11	24,30	23,50	0,08	48,90	97,73	31,82	1,12
Помидор свежий 60		517	0,53	0,12	1,61	9,65	0,02	15,00	25,20	0,32	8,40	15,60	12,00	0,54
Сок фруктовый		11,1			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Сул из овощей со сметаной 200		117	1,74	6,22	9,20	99,75	0,06	18,44	18,11	1,87	36,70	46,89	19,76	0,68
Хлеб ржано-пшеничный 25		89	1,85	0,28	10,25	50,08	0,11		0,08	0,08	18,25	31,25	10,00	0,71
Итого за Обед		785	23,55	26,88	104,51	745,20	0,52	61,73	93,46	6,79	227,83	450,73	125,03	7,87

Директор
ОБД11 Дети 7-11 лет
Холстинин Е.Г.

Меню

четверг 2



Наименование блюда	Рецептура	Выход	Завтрак												
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Батон нарезной 50		13,35	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06	1,02	0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Каша Молочная "Дружба" с маслом 200/10		226	210	5,50	10,27	27,65	225,10	0,12	1,00	67,44	0,23	135,85	142,41	31,70	0,61
Кофейный напиток с Молоком 200		485	200	3,22	2,50	16,26	100,40	0,05	1,00	22,00	0,12	126,54	103,92	20,96	0,24
Сыр порционный 20		5,8	20	5,36	5,04	9,80	68,80	0,00	10,00	35,80	0,04	200,00	108,00	10,00	0,22
Фрукты свежие		338	100	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 ржано-пшеничный 25		99	25	1,65	0,28	10,25	50,08	0,11	12,00	130,25	0,06	18,25	31,25	10,00	0,71
Итого за Завтрак			1000	10,81	10,94	69,21	415,33	0,37	12,00	130,25	1,53	500,10	429,09	85,10	2,98
Обед															
Батон нарезной 50		13,35	60	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06	0,15	0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Котлеты Школьные 90		347	90	13,20	11,60	14,58	215,51	0,13	6,00	3,34	1,70	59,53	158,70	24,49	1,92
Огурцы свежие 60		514	60	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	6,00	6,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
Рагу из овощей 150		215	150	2,57	8,55	16,22	152,07	0,08	25,71	27,82	2,97	36,76	67,18	31,43	1,08
Сок фруктовый		11,1	200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Сул картофельный с горохом 200		138	200	4,42	3,40	15,62	110,80	0,19	9,20	18,15	0,10	33,82	69,80	29,08	1,64
Хлеб ржано-пшеничный 25		99	25	1,65	0,28	10,25	50,08	0,11	12,00	130,25	0,06	18,25	31,25	10,00	0,71
Итого за Обед			775	26,00	15,34	104,03	748,23	0,59	45,05	55,34	5,96	182,03	391,23	117,90	9,05

Директор
ОБД11 Дети 7-11 лет

Холстинкин Е.Г.

Меню

Понедельник 3



Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Батон нарезной 50	13,35	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,08		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Сул молочный с вермишелью 300	146	300	6,78	0,15	20,29	187,64	0,10	1,50	48,50	0,18	182,39	155,48	26,30	0,44
Сыр порционный 20	6,8	20	5,36	9,04		66,80	0,00		35,80	0,04	200,00	108,00	10,00	0,22
Фрукты свежие	338	100	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 ржано-пшеничный 25	99	25	1,65	0,28	10,25	50,08	0,11		0,64	0,08	18,25	31,25	10,00	0,71
Чай с сахаром и лимонном 200/7	186	207	0,41	0,01	15,13	62,24	0,00	2,90	0,64	0,01	17,23	9,79	7,28	0,95
Итого за Завтрак		702	18,38	13,32	80,73	540,20	0,30	14,40	87,95	1,37	453,37	340,03	69,03	3,51
Обед														
Батон нарезной 50	13,35	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,08		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Огурцы свежие 60	514	60	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,00	6,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
Рис отварной 150	385	150	3,85	5,43	38,43	218,03	0,04	4,00	30,38	0,15	7,41	83,03	27,12	0,57
Сок фруктовый	11,1	200			21,00	84,00	0,02		0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Соус сметанный с томатом	654	50	1,11	5,06	3,65	64,56	0,02	0,13	55,00	0,19	29,98	20,55	4,15	0,20
Сул на овощей со сметаной 200	117	200	1,74	6,22	9,20	99,75	0,06	16,44	18,11	1,87	38,70	46,89	19,78	0,88
Хлеб ржано-пшеничный 25	99	25	1,65	0,28	10,25	50,08	0,11	0,22	4,91	0,08	18,25	31,25	10,00	0,71
Шницель рубленый из говядины 90	66	90	13,47	12,54	15,89	230,33	0,15		6,04	2,63	72,58	181,35	28,47	2,44
Итого за Обед		925	55,93	31,05	124,61	682,53	0,47	29,79	114,42	6,04	197,02	427,57	112,40	8,29



Директор
ОБД 1
Дети 7-11 лет
Холстинин Е.Г.

Меню

Вторник 3

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Батон нарезной 50	13,35	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Варенье 50	814	50			27,50	110,00	0,01		1,50	0,15	5,00	5,00	3,50	0,45
Запеканка рисовая с творогом 200	282	200	11,11	9,90	49,85	332,94	0,06	0,21	72,75	1,45	90,39	184,42	35,85	1,02
Кофейный напиток с молоком 200	485	200	3,22	2,50	16,20	100,40	0,05	1,00	22,00	0,12	126,54	103,92	20,96	0,24
Масло сливочное порциями	79	10	0,10	7,25	0,14	88,21	0,00		45,00	0,10	2,40	3,00	0,05	0,10
Хлеб ржано-пшеничный 25	99	25	1,65	0,28	10,28	50,08	0,11			0,08	18,25	31,25	10,00	0,71
Итого за завтрак		635	19,33	21,37	129,35	759,60	0,26	1,21	141,30	2,76	252,03	360,10	76,55	3,11

Обед

Батон нарезной 50	13,35	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Картофельное пюре со сливочным маслом 150	324	150	3,34	3,95	21,02	132,98	0,11	24,30	23,50	0,08	49,90	97,73	31,82	1,12
Котлеты рыбные лобительские 90	325	90	11,80	4,89	5,75	114,15	0,12	1,69	25,62	1,70	55,53	194,50	46,03	1,15
Рассольник ленинградский со сметаной 200	100	200	2,08	6,31	13,85	120,47	0,07	13,44	16,02	1,87	31,18	63,29	23,04	0,81
Салат из свежих помидоров с растительным маслом 60	17	60	0,50	3,71	1,53	41,53	0,02	14,25	23,94	1,89	8,72	14,89	11,44	0,52
Сок фруктовый	11,1	200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Хлеб ржано-пшеничный 25	99	25	1,65	0,28	10,25	50,08	0,11			0,08	18,25	31,25	10,00	0,71
Итого за Обед		775	23,11	20,58	98,65	672,26	0,50	37,64	89,10	6,67	189,03	448,16	139,83	7,70



Директор
ОВДН Дети 7-11 лет
 Холстинин Е.Г.

Меню

средя 3

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Элементы питания												
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальция	Фосфор	Магний	Железо	
Завтрак															
Батон нарезной 50		50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06	1,14	0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,80	
Омлет натуральный запеченный 200		200	17,77	20,13	6,25	277,29	0,13	1,14	350,91	0,86	206,54	350,29	30,05	3,02	
Сыр порционный 20		20	5,36	5,04		66,80	0,00		35,80	0,04	200,00	108,00	10,00	0,22	
Хлеб ржано-пшеничный 30		30	1,98	0,33	12,30	60,09	0,13	0,80	11,50	0,10	21,90	37,50	12,00	0,85	
Чай с молоком 200		200	1,70	1,25	12,42	67,73	0,02	1,74	11,50	0,05	72,08	53,24	12,94	0,90	
Итого за Завтрак		500	30,50	28,20	66,22	500,96	0,34	1,74	500,21	1,90	510,01	501,54	71,49	5,59	
Обед															
Батон нарезной 50		50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06	1,14	0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,80	
Жаркое по-домашнему 240		240	17,59	21,94	28,79	382,95	0,14	33,12	28,23	4,25	36,49	228,57	59,26	3,05	
Огурцы свежие 60		60	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	4,00	6,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30	
Сок фруктовый		200	11,1		21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
Сул картофельный с горохом 200		200	4,42	3,40	15,82	110,90	0,19	9,20	18,15	0,10	33,82	69,80	29,08	1,64	
Хлеб ржано-пшеничный 25		25	1,85	0,28	10,25	50,08	0,11	18,20	18,15	0,08	18,25	31,25	10,00	0,71	
Итого за Обед		775	27,83	27,13	102,05	733,05	0,53	52,32	52,41	6,54	122,26	363,92	121,24	9,09	



Директор
ОБДНУ
Дети 7-11 лет
Холстинин Е.Г.

Меню

Четверг 3

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A	E	Кальция	Фосфор	Магний	Железо
Батон нарезной 50	13,35	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06		0,01	0,95	9,50	32,50	6,50	0,60
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	0,88
Каша пшеничная молочная жидкая 200	233	200	8,05	8,53	28,63	197,45	0,22	0,80	40,10	0,15	112,46	143,40	37,10	0,94
Масло сливочное порциями	79	10	0,10	7,25	0,14	68,21	0,00		45,00	0,10	2,40	3,00	0,05	0,10
Сыр порционный 20	5,6	20	5,36	5,04		68,90	0,00		35,80	0,04	200,00	108,00	10,00	0,22
Хлеб ржано-пшеничный 25	99	25	1,65	0,28	10,25	50,08	0,11			0,08	18,25	31,25	10,00	0,71
Итого за Завтрак		505	30,43	23,40	79,64	611,06	0,43	1,80	142,98	1,33	470,00	423,88	88,90	3,23
Обед														
Батон нарезной 50	13,35	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Каша гречневая рассычатая 150	202	150	5,46	5,25	30,23	190,03	0,24		27,00	0,06	41,39	135,90	91,28	3,64
Томидор свежий 60	517	60	0,53	0,12	1,61	9,65	0,02	15,00	25,20	0,32	6,40	16,60	12,00	0,54
Сок фруктовый	11,1	200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Соус красный основной 50	422	50	0,82	1,18	5,45	35,88	0,01	0,40	36,75	0,18	14,40	12,71	5,78	0,32
Суп крестьянский с крупой и сметаной 200	174	200	1,71	5,03	11,41	97,74	0,04	16,02	7,12	1,87	29,89	42,87	18,82	0,53
Фрикадельки из кур 90	297	90	13,82	15,77	7,18	225,10	0,11		30,61	0,43	33,02	130,61	18,23	1,61
Хлеб ржано-пшеничный 25	99	25	1,65	0,28	10,25	50,08	0,11			0,08	18,25	31,25	10,00	0,71
Итого за Обед		925	27,43	29,07	112,39	621,31	0,61	35,42	126,71	4,00	168,85	416,04	170,42	10,76



Директор
Овдін В. Дети 12-18 лет
 Хвостинин Е.Г.

Меню

ПОНЕДЕЛЬНИК

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Наименование блюда												
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Завтрак															
Батон нарезной 50		50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60	
Макаронные изделия отварные с сыром 210		210	12,48	10,54	46,88	332,26	0,11		66,38	0,11	240,50	177,15	21,87	1,09	
Масло сливочное порционное 15		15	0,15	10,88	0,21	99,32	0,00		67,50	0,15	3,60	4,50	0,08	0,15	
Хлеб ржано-пшеничный 30		30	1,98	0,33	12,30	60,09	0,13		0,10	0,10	21,90	37,50	12,00	0,85	
Чай с сахаром и лимоном 200/7		207	0,41	0,01	15,13	62,24	0,00		0,64	0,01	17,23	9,79	7,28	0,95	
Яйцо вареное		40	5,00	4,80	0,28	62,52	0,03		105,04	0,24	22,00	86,00	4,80	1,00	
Итого за завтрак		662	33,76	27,61	100,00	745,47	0,33		236,57	1,46	314,73	347,44	62,53	4,54	
Обед															
Батон нарезной 75		75	5,63	2,18	37,86	193,58	0,08		0,01	1,28	14,29	48,75	9,75	0,90	
Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250		250	2,01	7,20	13,05	125,00	0,05		26,39	2,37	66,21	53,98	25,53	1,13	
Котлеты Школьные 100		100	14,71	12,57	16,43	237,68	0,14		3,78	1,75	67,10	177,20	27,44	2,15	
Огурцы свежие 100		100	0,70	0,10	1,90	11,30	0,03		10,00	0,10	17,00	30,00	14,00	0,50	
Рис отварной 180		180	4,62	6,52	46,12	261,64	0,06		36,45	0,18	8,97	99,63	32,55	0,68	
Сок фруктовый		200	11,1		21,00	84,00	0,02		0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
Хлеб ржано-пшеничный 50		50	3,30	0,55	20,50	100,15	0,22		0,02	0,17	36,50	62,50	20,00	1,42	
Итого за обед		956	30,86	28,11	166,88	1 013,34	0,59		70,65	6,04	214,03	486,03	137,27	9,58	



Директор
Холстинин Е.Г.

Меню

Вторник

Наименование блюда

Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Завтрак														
Батон нарезной 50	13,35	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06	0,27	105,50	0,35	125,20	241,43	6,50	0,80
Запеканка рисовая с творогом 250	282	250	14,51	11,51	67,12	430,11	0,08	1,00	22,00	0,12	126,54	103,92	20,96	0,24
Кофейный напиток с молоком 200	465	200	3,22	2,50	16,26	100,40	0,05	0,30	45,00	0,10	2,40	3,00	0,05	0,10
Масло сливочное порциями	79	10	0,10	7,25	0,14	66,21	0,00	0,30	0,01		92,10	65,70	10,20	0,08
Молоко сухое	201	30	1,50	2,55	16,59	85,31	0,02	0,30	0,10		21,90	37,50	12,00	0,85
Хлеб ржано-пшеничный 30	13,5	30	1,08	0,33	12,30	60,09	0,13	1,57	0,10		377,04	484,09	97,16	3,12
Итого за Завтрак		170	25,06	25,59	137,60	681,17	0,33	1,57	172,52	1,64	377,04	484,09	97,16	3,12

Обед

Батон нарезной 75	13,35	75	6,63	2,18	37,88	193,58	0,08	0,26	5,73	1,28	14,25	48,75	9,75	0,90
Биточки рубленые из птицы 100	294	100	16,96	18,89	17,84	309,20	0,14	0,26	5,73	3,07	83,84	185,34	28,64	1,88
Помидор свежий 100	617	100	0,88	0,20	2,59	18,08	0,04	25,00	42,00	0,54	14,00	26,00	20,00	0,90
Рагу из овощей	215	180	3,32	8,71	21,87	179,16	0,11	34,93	17,30	3,91	47,34	85,96	38,19	1,42
Сок фруктовый	11,1	200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне 250	116	250	7,67	6,65	20,94	174,24	0,11	18,50	0,02	1,09	34,53	106,78	30,96	1,42
Хлеб ржано-пшеничный 50	13,5	50	3,30	0,55	20,50	100,15	0,22	10,69	0,17		36,50	62,50	20,00	1,42
Итого за Обед		955	37,76	37,17	142,71	1 056,40	0,71	10,69	65,07	10,25	244,46	529,32	155,54	10,71

Меню

средя

Директор
Холстинкин Е.Г.

ОБД18 Дети 12-18лет



Наименование блюда	Рецептура	Выход	Витамины и минералы												
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Завтрак															
Батон нарезной 50	13,35	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06	1,14	0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	3,02	
Омлет натуральный заливочный 200	4,4	200	17,77	20,13	6,25	277,29	0,13	1,14	350,91	0,86	206,54	350,29	30,05	0,22	
Сыр порционный 20	6,6	20	5,36	6,04		69,80	0,00	10,00	35,80	0,04	200,00	108,00	10,00	0,60	
Фрукты свежие	338	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03		5,00	0,20	16,00	11,00	9,00	0,85	
Хлеб ржано-пшеничный 30	13,5	30	1,98	0,33	12,30	60,09	0,13	0,60	11,50	0,10	21,90	37,50	12,00	0,90	
Чай с молоком 200	460	200	1,70	1,25	12,42	67,73	0,02	0,60	403,21	0,05	72,08	53,24	12,94	0,19	
Итого за завтрак		600	30,76	26,00	66,02	945,36	0,37	11,74	403,21	2,10	526,02	892,54	90,49	6,19	
Обед															
Батон нарезной 75	13,35	75	5,63	2,19	37,89	193,58	0,08	3,70	0,01	1,28	14,25	48,75	9,75	0,90	
Зразы рубленые из говядины 100	274	100	11,59	18,38	15,47	273,63	0,13		16,08	6,65	54,10	164,56	26,51	2,32	
Каша гречневая рассыпчатая 180	327	180	10,14	0,03	56,36	320,29	0,45	10,00	27,00	0,07	60,24	252,12	168,03	6,73	
Огурцы свежие 100	514	100	0,70	0,10	1,90	11,30	0,03	200,00	10,00	0,10	17,00	30,00	14,00	0,50	
Отвар шиповника с сахаром	11,1	200	0,68	0,25	24,66	103,61	0,01		163,40	0,76	13,50	4,00	4,00	5,65	
Хлеб ржано-пшеничный 50	13,5	50	3,30	0,55	20,50	100,15	0,22			0,17	36,50	62,50	20,00	1,42	
Щи из свежей капусты с картошкой и сметаной	104	250	2,05	5,87	9,07	97,36	0,05	29,75	39,99	0,21	69,71	51,26	23,04	0,79	
Итого за обед		945	34,03	33,06	165,84	1094,91	0,97	243,45	255,47	8,23	252,29	613,19	265,32	19,30	



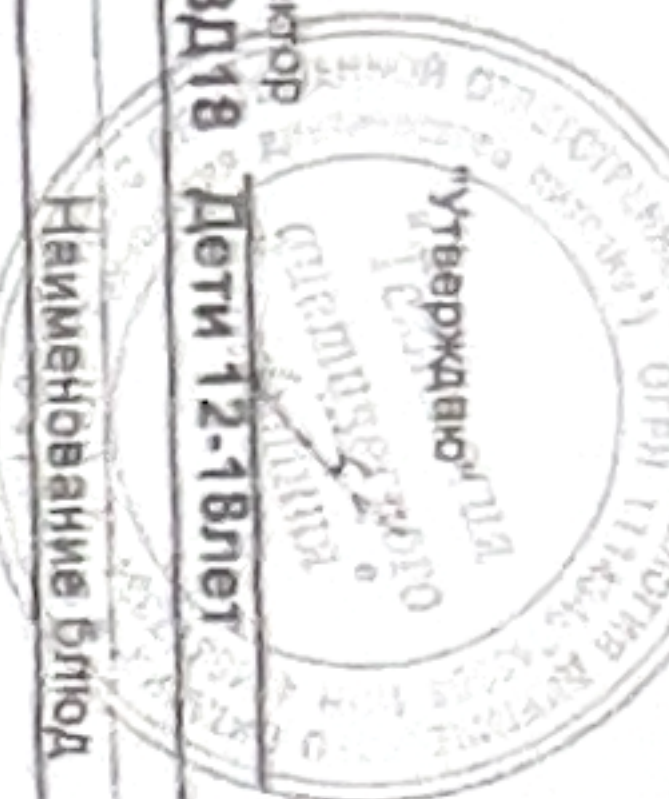
Директор
ОВД18 Дети 12-18лет

Холстинина Е.Г.

Меню

четверг

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Питательные вещества												
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Завтрак															
Батон нарезной 50	13,35	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,08	0,20	0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,80	
Кисель из кураги 50	355	50	0,26	0,02	23,67	95,88	0,01	0,20	29,15	0,28	11,38	8,84	5,80	0,18	
Масло сливочное порциями	79	10	0,10	7,25	0,14	66,21	0,00	0,00	45,00	0,10	2,40	3,00	0,05	0,10	
Пудинг творожный запеченный 200	89	200	26,49	13,75	31,93	357,43	0,10	1,23	130,77	1,81	304,64	389,73	43,89	1,11	
Сыр порционный 15	5,6	15	4,02	3,78	0,00	50,10	0,00	0,00	26,85	0,03	150,00	81,00	7,50	0,17	
Хлеб ржано-пшеничный 30	13,5	30	1,98	0,33	12,30	60,09	0,13	0,10	0,10	0,10	21,90	37,50	12,00	0,85	
Чай с сахаром 200	457	200	0,20	0,00	10,07	41,08	0,00	0,10	0,50	0,00	14,33	8,25	6,44	0,85	
Итого за Завтрак		555	30,60	26,59	103,39	790,62	0,30	1,53	332,23	3,17	514,14	500,52	82,17	3,85	
Обед															
Батон нарезной 75	13,35	75	5,63	2,18	37,88	193,58	0,08	0,01	0,01	1,28	14,25	48,75	9,75	0,90	
Жаркое по-домашнему 280	259	280	20,66	25,73	33,64	448,80	0,17	38,70	33,04	4,97	42,64	268,12	69,38	3,57	
Салат из свежих помидоров с растительным маслом 100	17	100	0,84	6,18	2,56	89,22	0,04	23,75	39,90	3,15	14,22	24,82	19,06	0,86	
Сок фруктовый	11,1	200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
Суп картофельный с горохом 250	138	250	5,52	4,28	19,53	138,50	0,23	11,50	22,69	0,12	42,46	87,01	36,36	2,05	
Хлеб ржано-пшеничный 50	13,5	50	3,30	0,55	20,50	100,15	0,22	0,00	0,17	0,17	36,50	62,50	20,00	1,42	
Итого за Обед		955	35,94	38,90	135,10	1034,25	0,75	77,95	45,65	9,89	104,07	505,30	102,55	11,59	



Директор
Холстинин Е.Г.

Меню

ПЯТНИЦА

ОБД 18 Дети 12-18 лет

Наименование блюда

Рецептура

Выход

Белки Жиры Углеводы

Калорийность

В1 С А Е

Кальций Фосфор

Магний Железо

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Батон нарезной 50		50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06	1,00	0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Какао с молоком 200		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
Каши рисовая молочная жидкая с маслом 250		250	7,15	8,60	40,25	266,98	0,09	1,48	60,58	0,27	189,53	191,63	40,68	0,60
Масло сливочное порциями		10	0,10	7,25	0,14	66,21	0,00		45,00	0,10	2,40	3,00	0,05	0,10
Сыр порционный 15		15	4,02	3,78		50,10	0,00		26,85	0,03	150,00	81,00	7,50	0,17
Фрукты свежие		100	0,40	0,40	8,80	44,40	0,03	10,00	5,00	0,20	18,00	11,00	9,00	0,60
Хлеб ржано-пшеничный 30		30	1,98	0,33	12,30	60,09	0,13		0,10	0,10	21,90	37,50	12,00	0,85
Итого за завтрак		655	20,96	24,73	103,11	718,91	0,36	12,48	150,50	1,95	517,51	462,36	100,00	3,57

Обед														
Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Батон нарезной 75		75	5,63	2,18	37,88	193,58	0,08	29,16	0,01	1,28	14,25	48,75	9,75	0,90
Картофельное пюре со сливочным маслом 180		180	4,01	4,74	25,23	159,57	0,13	16,79	28,20	0,10	58,68	117,27	38,18	1,34
Рассольник ленинградский со сметаной 250		250	2,53	7,38	17,23	145,52	0,08	2,28	16,02	2,33	37,03	77,65	28,83	1,01
Рыба, тушеная в томате с овощами 100/60		160	20,58	7,19	5,92	170,70	0,16	14,41	14,41	3,24	68,59	323,47	82,01	1,41
Салат из свежих овощей с растительным маслом 100		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
Сок фруктовый		200	3,30	0,55	21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Хлеб ржано-пшеничный 50		50	1,11	0,55	20,50	100,15	0,22			0,17	36,50	62,50	20,00	1,42
Итого за обед		1 015	36,71	28,13	129,57	918,38	0,72	61,00	68,23	10,04	246,42	671,47	200,01	9,56



Директор
Холстинин Е.Г.

Меню

ПОНЕДЕЛЬНИК 2

Обед 12.18лет

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Батон нарезной 50	13,35	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06	1,00	0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Кофейный напиток с молоком 200	485	200	3,22	2,50	16,26	100,40	0,05	1,00	22,00	0,12	126,54	103,92	20,96	0,24
Омлет натуральный запаренный 200	4,4	200	17,77	20,13	6,25	277,29	0,13	1,14	350,91	0,86	206,54	350,29	30,05	3,02
Сыр порционный 20	5,6	20	5,36	6,04		66,80	0,00		35,80	0,04	200,00	108,00	10,00	0,22
Фрукты свежие*	338	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	5,00	0,20	16,00	11,00	9,00	0,80
Хлеб ржано-пшеничный 30	13,5	30	1,88	0,33	12,30	60,09	0,13			0,10	21,90	37,50	12,00	0,85
Итого за завтрак		600	30,48	20,68	131,60	678,03	0,40	12,14	413,71	2,16	580,43	643,21	98,51	5,53
Обед														
Батон нарезной 75	13,35	75	5,63	2,18	37,88	193,58	0,08		0,01	1,28	14,25	48,75	9,75	0,90
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
Печень по-строгановски 100	255	100	14,02	11,83	7,69	193,31	0,01	1,06	22,90	2,75	24,64	248,45	16,70	5,27
Помидор свежий 100	517	100	0,88	0,20	2,69	16,08	0,04	25,00	42,00	0,54	14,00	26,00	20,00	0,90
Сок фруктовый	11,1	200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Суп крестьянский с крупой и сметаной 250	174	250	2,14	6,29	14,27	122,17	0,05	20,03	8,91	2,34	37,34	63,21	23,27	0,67
Хлеб ржано-пшеничный 50	13,5	50	3,30	0,55	20,50	100,15	0,22			0,17	36,50	62,50	20,00	1,42
Итого за Обед		955	31,16	27,52	148,20	969,15	0,52	50,09	110,28	7,35	192,11	608,59	112,01	12,79



Директор
ОВД № 8 Дети 12.18.18
 Холстинни Е. Г.

Меню

Вторник 2

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Батон нарезной 50	13,35	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,08		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" 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
Сыр порционный 20	5,6	20	5,36	5,04	9,80	66,80	0,00		35,80	0,04	200,00	108,00	10,00	0,22
Фрукты свежие"	336	100	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 ржано-пшеничный 30	13,5	30	1,98	0,33	12,30	60,09	0,13		0,10	0,10	21,90	37,50	12,00	0,85
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
Итого за завтрак		650	20,24	17,38	106,37	122,57	0,42	11,58	102,11	1,90	464,78	434,39	105,85	4,48
Обед														
Батон нарезной 75	13,35	75	5,63	2,18	37,88	193,58	0,08		0,01	1,28	14,25	48,75	9,75	0,90
Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250	95	250	2,01	7,20	13,05	125,05	0,05	18,37	26,39	2,37	56,21	53,98	25,53	1,13
Плов из птицы 280	291	280	24,23	31,30	58,45	612,44	0,15	2,38	33,01	7,31	42,94	298,23	67,36	2,82
Салат из свежих огурцов с растительным маслом 100	14	100	0,97	6,09	1,82	64,76	0,03	9,57	9,57	2,74	17,37	29,83	13,46	0,49
Сок фруктовый	11,1	200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Хлеб ржано-пшеничный 50	13,5	50	3,30	0,55	20,50	100,15	0,22		0,17	0,17	36,50	62,50	20,00	1,42
Итого за Обед		955	35,64	47,31	132,69	1179,02	0,55	34,29	69,00	14,08	181,27	506,29	144,10	9,55

Директор
ОВД № 18 Детей 12-18 лет



Меню

среда 2

Наименование блюда

Рецептура

Выход

Белки

Жиры

Углеводы

Калорийность

В1

С

А

Е

Кальций

Фосфор

Магний

Железо

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Батон нарезной 50	13,35	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
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
Макаронные изделия отварные с сыром 220	261	220	13,03	11,55	49,06	352,33	0,12		72,67	0,12	251,28	185,46	22,86	1,14
Масло сливочное порциями	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 ржано-пшеничный 30	13,5	30	1,98	0,33	12,30	60,09	0,13			0,10	21,90	37,50	12,00	0,85
Яйцо вареное	267	40	5,00	4,60	0,28	62,52	0,03		105,04	0,24	22,00	80,00	4,80	1,00
Итого за Завтрак		510	27,44	26,10	102,40	772,26	0,38	1,00	244,79	1,62	435,03	410,18	71,46	4,35

Обед														
Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Батон нарезной 75	13,35	75	5,63	2,18	37,88	183,58	0,08		0,01	1,28	14,25	48,75	9,75	0,90
Зразы рыбные рубленые 100	237	100	12,55	13,87	16,17	239,69	0,15	2,04	26,63	5,38	60,10	212,78	47,00	1,42
Картофельное пюре со сливочным маслом 180	324	180	4,01	4,74	25,23	159,57	0,13	29,16	28,20	0,10	58,89	117,27	38,18	1,34
Помидор свежий 100	517	100	0,88	0,20	2,69	16,08	0,04	25,00	42,00	0,54	14,00	26,00	20,00	0,90
Сок фруктовый	11,1	200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Суп из овощей со сметаной 250	117	250	2,11	7,28	11,41	119,80	0,07	20,64	18,64	2,33	46,15	57,12	24,48	0,85
Хлеб ржано-пшеничный 50	13,5	50	3,30	0,55	20,50	100,15	0,22			0,17	36,50	62,50	20,00	1,42
Итого за Обед		955	28,47	38,11	134,80	912,67	0,70	80,73	115,49	9,99	273,66	513,39	107,41	9,62

Директор
ОБД 18 Дети 12-1 Влет



Холстинин Е.Г.

Меню

ПЯТНИЦА 2

Наименование блюда

Рецептура

Выход

Белки

Жиры

Углеводы

Калорийность

В1

С

А

Е

Кальций

Фосфор

Магний

Железо

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Батон нарезной 50		50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,09		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,80
Запеканка морковная с творогом 250		250	23,09	14,45	48,88	417,93	0,19	8,49	112,74	3,19	280,46	384,95	94,51	2,11
Масло сливочное порциями		10	0,10	7,25	0,14	66,21	0,00		45,00	0,10	2,40	3,00	0,05	0,10
Молоко стуженное		30	1,50	2,55	16,59	95,31	0,02	0,30	0,01		92,10	65,70	10,20	0,06
Хлеб ржано-пшеничный 30		30	1,98	0,33	12,30	80,09	0,13			0,10	21,90	37,50	12,00	0,85
Чай с сахаром и лимонном 200г		207	0,41	0,01	15,13	62,24	0,00	2,90	0,64	0,01	17,23	9,79	7,28	0,95
Итого за Завтрак		577	30,83	35,04	118,20	820,32	0,40	11,69	159,39	4,26	423,59	629,34	130,54	4,67

Обед

Батон нарезной 75		75	5,63	2,18	37,88	193,58	0,08		0,01	1,28	14,25	48,75	9,75	0,90
Гуляш из птицы 50/50		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
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
Помидор свежий 100		100	0,88	0,20	2,69	16,08	0,04	25,00	42,00	0,54	14,00	28,00	20,00	0,90
Сок фруктовый		200	11,1		21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Хлеб ржано-пшеничный 50		50	3,30	0,55	20,50	100,15	0,22			0,17	36,50	62,50	20,00	1,42
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 250		250	2,05	5,87	9,07	97,36	0,05	29,75	39,99	0,21	56,71	51,26	23,04	0,79
Итого за Обед		955	30,11	51,97	150,92	1032,27	0,92	79,75	110,93	5,10	216,10	604,60	264,94	14,92

Директор
ОБД18
Дети 12-18 лет

Холстинин Е.Г.

Наименование блюда

Рецептура

Выход

Белки

Жиры

Углеводы

Калорийность

В1

С

А

Е

Кальций

Фосфор

Магний

Железо

Меню

Понедельник 3

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Батон нарезной 50	13,35	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06							
Суп молочный с вермишелью 300	146	300	6,78	6,15	26,29	187,64	0,10	1,50	0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Сыр порционный 20	5,6	20	5,36	5,04		66,80	0,00		35,80	0,04	200,00	108,00	10,00	0,22
Фрукты свежие	338	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	6,00	0,20	16,00	11,00	9,00	0,80
Хлеб ржано-пшеничный 30	13,5	30	1,98	0,33	12,30	60,09	0,13			0,10	21,90	37,50	12,00	0,85
Чай с сахаром и лимонном 200/7	186	207	0,41	0,01	15,13	62,24	0,00	2,90	0,64	0,01	17,23	9,79	7,28	0,95
Итого за завтрак		707	13,09	13,35	88,77	550,21	0,32	14,40	87,95	1,39	457,02	354,37	71,08	3,05

Обед														
Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Батон нарезной 75	13,35	75	5,63	2,18	37,88	193,58	0,08							
Огурцы свежие 100	514	100	0,70	0,10	1,90	11,30	0,03	10,00	10,00	0,10	17,00	30,00	14,00	0,50
Рис отварной 180	385	180	4,62	6,52	46,12	261,64	0,05		38,45	0,18	6,97	99,63	32,55	0,68
Сок фруктовый	11,1	200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Соус сметанный с томатом	554	50	1,11	5,06	3,65	64,56	0,02	0,13	55,00	0,19	26,98	20,55	4,15	0,20
Суп из овощей со сметаной 250	117	250	2,11	7,28	11,41	119,80	0,07	20,54	18,64	2,33	46,15	57,12	24,48	0,85
Хлеб ржано-пшеничный 50	13,5	50	3,30	0,55	20,50	100,15	0,22			0,17	38,50	62,50	20,00	1,42
Шницель рубленый из говядины 100	66	100	14,90	14,33	17,74	259,52	0,17	0,24	6,35	3,12	81,04	200,56	31,61	2,71
Итого за обед		1 005	32,36	36,01	160,20	1 034,34	0,60	34,90	125,47	7,95	244,39	633,11	144,63	10,05

Меню

Вторник 3

Директор
Овд18 Доти 12-1Влет
Холстинин Е.Г.



Наименование блюда

Рецептура

Выход

Белки

Жиры

Углеводы

Калорийность

В1

С

А

Е

Кальций

Фосфор

Магний

Железо

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Батон нарезной 50		60	3,75	1,45	25,25	129,05	0,08		0,01	0,85	9,50	32,50	9,50	0,80
Варенье 50		60			27,50	110,00	0,01		1,50	0,18	5,00	5,00	3,50	0,45
Завлекалка рисовая с творогом 250		250	14,51	11,51	67,12	430,11	0,08	0,27	105,50	0,36	125,20	241,43	47,48	1,27
Кофейный напиток с молоком 200		200	3,22	2,50	16,28	100,40	0,05	1,00	22,00	0,12	128,54	103,92	20,96	0,24
Масло сливочное порциями		10	0,10	7,25	0,14	68,21	0,00		45,00	0,10	2,40	3,00	0,05	0,10
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 Завтрак		500	23,56	23,04	148,57	695,80	0,33	1,27	174,01	1,60	290,54	423,35	90,46	3,51

Обед														
Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Батон нарезной 75		75	5,63	2,18	37,88	193,58	0,08		0,01	1,28	14,25	48,75	9,75	0,90
Картофельное пюре со сливочным маслом 180		180	4,01	4,74	25,23	159,57	0,13	29,18	28,20	0,10	58,68	117,27	38,18	1,34
Котлеты рыбные любительские 100		100	13,18	5,10	6,51	124,88	0,13	1,90	28,47	1,74	62,18	217,32	51,45	1,29
Рассольник ленинградский со сметаной 250		250	2,53	7,38	17,23	145,52	0,08	16,79	16,02	2,33	37,03	77,85	28,83	1,01
Салат из свежих помидоров с растительным маслом 100		100	0,84	6,18	2,56	89,22	0,04	23,76	39,90	3,15	14,22	24,82	19,06	0,86
Сок фруктовый		200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Хлеб ржано-пшеничный 50		50	3,30	0,55	20,50	100,15	0,22			0,17	36,50	62,50	20,00	1,42
Итого за Обед		965	27,49	25,13	130,90	876,72	0,70	75,60	112,61	8,95	256,96	567,31	175,00	9,61

Утверждаю

 Директор
 ОВД № 12-18/лет



Холстинин Е.Г.

Меню

среда 3

Наименование блюда: _____

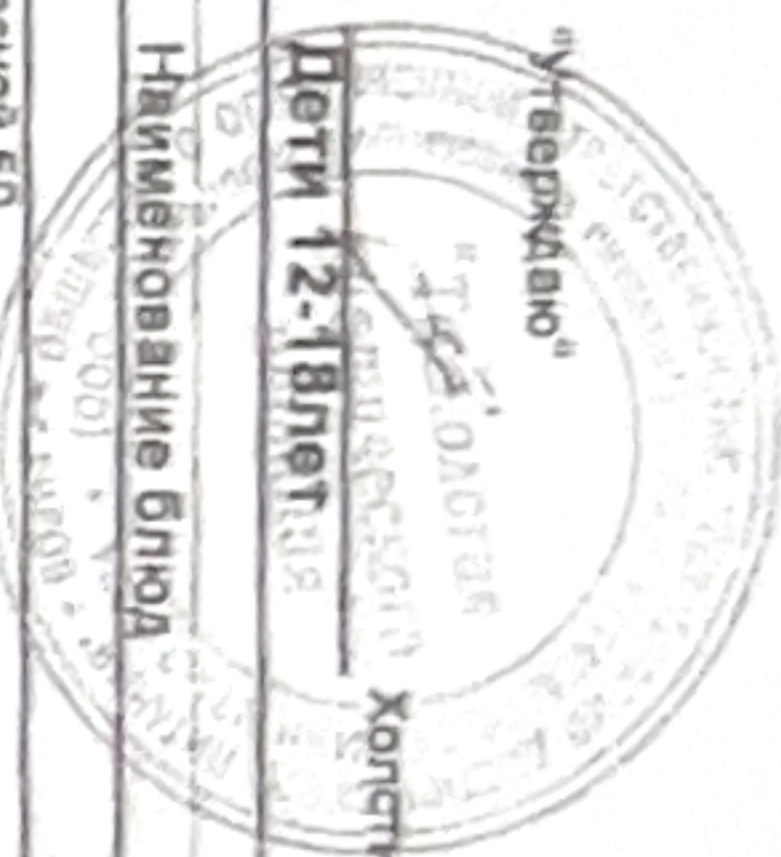
Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Батон нарезной 50	13,35	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06		0,01	0,95	9,50	32,50	6,50	0,60
Омлет натуральный запеченный 250	4,04	22,22	25,08	7,82	345,82	0,16	1,43	438,06	1,08	259,20	437,91	37,64	3,79
Сыр порционный 20	5,6	5,36	5,04		68,80	0,00		35,80	0,04	200,00	108,00	10,00	0,22
Хлеб ржано-пшеничный 30	13,5	1,98	0,33	12,30	80,09	0,13			0,10	21,90	37,50	12,00	0,85
Чай с молоком 200	460	1,70	1,25	12,42	67,73	0,02	0,80	11,80	0,05	72,08	53,24	12,94	0,90
Итого за завтрак	550	35,01	33,15	57,79	650,49	0,37	2,03	485,30	2,12	662,00	669,15	79,09	4,36

Обед													
Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Батон нарезной 75	13,35	5,63	2,18	37,88	193,58	0,08		0,01	1,28	14,25	48,75	9,75	0,90
Жаркое по-домашнему 280	259	20,68	25,73	33,64	448,80	0,17	38,70	33,04	4,97	42,64	268,12	69,38	3,57
Огурцы свежие 100	514	0,70	0,10	1,90	11,30	0,03	10,00	10,00	0,10	17,00	30,00	14,00	0,50
Сок фруктовый	11,1			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Суп картофельный с горохом 250	138	5,52	4,26	19,53	138,50	0,23	11,50	22,69	0,12	42,46	87,01	35,36	2,05
Хлеб ржано-пшеничный 50	13,5	3,30	0,55	20,50	100,15	0,22			0,17	38,50	62,50	20,00	1,42
Итого за обед	955	35,00	32,31	134,45	973,33	0,75	64,20	65,75	6,14	166,65	510,38	157,49	11,23

Директор
ОВД 18
Дети 12-18 лет

Меню

Четверг 3



Наименование блюда
Холстинин Е.Г.

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Завтрак												
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Батон нарезной 50	13,35	50	3,75	1,45	26,25	129,05	0,06	1,00	0,01	0,85	9,50	32,50	8,50	0,90	
Какао с молоком 200	462	200	3,56	2,92	15,37	102,08	0,04	1,00	22,07	0,11	128,00	105,72	25,25	0,68	
Каша пшеничная молочная жидкая 250	233	250	7,89	8,46	36,13	252,20	0,28	1,13	52,88	0,18	155,47	189,63	47,81	1,18	
Масло сливочное порциями	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 порционный 20	5,6	20	5,36	5,04		66,80	0,00		35,80	0,04	200,00	109,00	10,00	0,22	
Хлеб ржано-пшеничный 30	13,5	30	1,98	0,33	12,30	60,09	0,13	2,13	35,80	0,10	21,90	37,50	12,00	0,85	
Итого за Завтрак		140	21,65	25,49	69,19	676,43	0,51	2,13	155,75	1,39	517,40	474,35	101,51	3,61	

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Обед												
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Батон нарезной 75	13,35	75	5,63	2,18	37,88	193,58	0,08		0,01	1,28	14,25	48,75	9,75	0,90	
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	
Помидор свежий 100	517	100	0,88	0,20	2,89	16,08	0,04	25,00	42,00	0,54	14,00	26,00	20,00	0,90	
Сок фруктовый	11,1	200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
Соус красный основной 50	422	50	0,82	1,18	5,45	35,68	0,01	0,40	36,75	0,18	14,40	12,71	5,78	0,32	
Суп крестьянский с крупой и сметаной 250	174	250	2,14	6,29	14,27	122,17	0,05	20,03	8,91	2,34	37,34	53,21	23,27	0,67	
Фрикадельки из кур 100	297	100	15,12	17,12	7,97	248,43	0,12		31,51	0,47	36,35	144,84	20,25	1,79	
Хлеб ржано-пшеничный 50	13,5	50	3,30	0,55	20,50	100,15	0,22			0,17	36,50	62,50	20,00	1,42	
Итого за Обед		1 005	34,43	33,81	141,03	1 036,12	0,83	49,43	151,59	5,24	219,60	625,09	216,50	13,17	

Директор
ОВД 18 Дети 12-18 лет
Холстинин Е.Г.

Меню

Пятница 3



Наименование блюда Рецентура Выход Белки Жиры Углеводы Калорийность В1 С А Е Кальций Фосфор Магний Железо

Завтрак														
Наименование	Рецентура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Батон нарезной 50	13,35	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06	0,30	0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Молоко стуженое	201	30	1,50	2,55	16,69	95,31	0,02	0,30	0,01	0,85	9,210	65,70	10,20	0,06
Пудинг творожный запеченный 200	99	200	26,49	13,75	31,93	357,43	0,10	1,23	130,77	1,81	304,84	369,73	43,88	1,11
Фрукты свежие*	338	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	6,00	0,20	16,00	11,00	9,00	0,80
Хлеб ржано-пшеничный 30	13,5	30	1,98	0,33	12,30	60,09	0,13	0,00	0,10	0,10	21,90	37,50	12,00	0,85
Чай с сахаром и лимонном 200/7	186	207	0,41	0,01	15,13	62,24	0,00	2,90	0,64	0,01	17,23	8,70	7,28	0,95
Итого за завтрак		617	34,63	18,49	111,00	748,02	0,34	14,43	135,47	2,06	461,37	640,21	98,86	4,17

Обед

Обед														
Наименование	Рецентура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Батон нарезной 76	13,35	76	5,63	2,18	37,88	193,58	0,08	10,37	0,01	1,28	14,25	48,75	9,75	0,90
Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250	95	250	2,01	7,20	13,05	125,00	0,05	1,20	27,00	3,22	17,51	161,76	26,22	1,85
Гуляш из свинины 60/60	280	120	13,62	36,74	4,91	404,78	0,02	1,20	36,45	0,08	41,38	55,89	14,29	0,84
Макаронные изделия отварные 160	256	160	6,20	6,48	44,18	259,87	0,10	10,00	10,00	0,10	17,00	30,00	14,00	0,50
Огурцы свежие 100	514	100	0,70	0,10	1,90	11,30	0,03	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Сок фруктовый	11,1	200	3,30	0,55	21,00	84,00	0,02	0,00	0,02	0,17	36,50	62,50	20,00	1,42
Хлеб ржано-пшеничный 50	13,5	50	3,30	0,55	20,50	100,15	0,22	33,57	90,87	7,41	196,86	426,08	117,79	9,44
Итого за Обед		975	31,45	63,23	143,41	1178,08	0,54	33,57	90,87	7,41	196,86	426,08	117,79	9,44