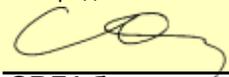


"Утверждаю"

Директор



Огородников С.А.

Меню**понедельник****ОВД1 без сахара**

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Каша вязкая молочная пшенная с маслом 200/10 б/сахара	173	210	9,10	11,25	37,84	289,01	0,35	1,00	67,00	0,23	142,28	209,50	56,37	1,50
Масло порциями 15	14	15	0,15	10,88	0,21	99,32	0,00		67,50	0,15	3,60	4,50	0,08	0,15
Кофейный напиток с молоком б/сахара	379	200	3,45	2,50	7,95	68,10	0,06	1,00	22,00	0,15	128,30	119,00	27,40	0,33
Хлеб ржано-пшеничный 90	12,06	90	5,94	0,99	36,90	180,27	0,39			0,30	65,70	112,50	36,00	2,55
Груша свежая.	253	150	0,60	0,21	18,20	77,07	0,03	7,50	3,00	0,60	28,50	24,00	18,00	3,45
Итого за Завтрак		665	19,24	25,83	101,10	713,77	0,83	9,50	159,50	1,42	368,38	469,51	137,85	7,98
Обед														
Салат из свеклы отварной с растительным маслом 100	26	100	1,44	6,09	8,45	94,36	0,03	9,60	1,92	2,68	36,44	41,40	21,18	1,35
Щи из свежей капусты без картофеля на курином бульоне со сметаной 250	171	250	5,20	6,66	7,21	109,57	0,06	46,68	20,00	1,65	63,88	74,32	26,96	1,10
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	1,86
Каша гречневая рассыпчатая 180.	302	180	9,97	7,96	55,68	334,20	0,44			2,78	61,85	247,76	166,42	6,68
Напиток из плодов шиповника б/сахара	388	200	0,68	0,25	9,66	43,61	0,01	200,00	163,40	0,76	22,20	4,01	6,00	5,60
Хлеб ржано-пшеничный 70	12,06	70	4,62	0,77	28,70	140,21	0,30			0,23	51,10	87,50	28,00	1,98
Итого за Обед		900	38,86	40,62	127,54	1 031,15	0,98	256,54	191,05	11,17	319,31	640,33	277,20	18,56

"Утверждаю"

Директор



Огородников С.А.

Меню

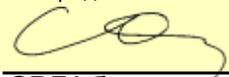
вторник

ОВД1 без сахара

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Каша вязкая молочная овсяная с маслом 200/10 б/сахара	173	210	8,82	12,39	33,88	282,31	0,24	1,00	67,00	0,90	151,66	237,32	71,63	1,73
Масло порциями 15	14	15	0,15	10,88	0,21	99,32	0,00		67,50	0,15	3,60	4,50	0,08	0,15
Чай черный б/сахара	376	200	0,20		0,07	1,08	0,00	0,10	0,50		11,70	8,24	5,90	0,82
Хлеб ржано-пшеничный 90	12,06	90	5,94	0,99	36,90	180,27	0,39			0,30	65,70	112,50	36,00	2,55
Яблоко печеное без сахара	10,6	105	0,53	0,53	12,94	58,61	0,04	13,20	6,60	0,26	21,12	14,52	11,88	0,79
Итого за Завтрак		620	15,64	24,78	84,00	621,58	0,67	14,30	141,60	1,62	253,78	377,09	125,49	6,04
Обед														
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
Рассольник домашний на курином бульоне со сметаной 250	95	250	5,18	8,80	15,10	160,28	0,09	26,28	8,62	2,41	40,93	92,46	32,60	1,29
Жаркое по-домашнему 250	259	250	13,19	18,31	29,22	334,38	0,14	33,60	28,83	4,64	36,63	202,80	53,14	3,17
Компот из свежих яблок б/сахара	342	200	0,16	0,16	3,92	17,76	0,01	4,00	2,00	0,08	14,14	4,41	5,32	0,24
Хлеб ржано-пшеничный 70	12,06	70	4,62	0,77	28,70	140,21	0,30			0,23	51,10	87,50	28,00	1,98
Итого за Обед		870	23,85	28,13	78,84	663,93	0,58	73,88	49,45	7,46	159,79	417,16	133,06	7,17

"Утверждаю"

Директор



Огородников С.А.

Меню

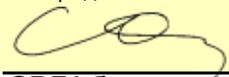
среда

ОВД1 без сахара

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Суп молочный с гречневой крупой без сахара 250	162	250	6,17	4,98	19,30	146,67	0,16	1,25	36,50	0,15	170,65	172,70	58,88	1,73
Масло порциями 15	14	15	0,15	10,88	0,21	99,32	0,00		67,50	0,15	3,60	4,50	0,08	0,15
Какао с молоком б/сахара	382	200	3,97	3,20	5,82	67,94	0,04	1,00	22,12	0,11	130,07	116,20	32,10	0,98
Хлеб ржано-пшеничный 90	12,06	90	5,94	0,99	36,90	180,27	0,39			0,30	65,70	112,50	36,00	2,55
Яблоки свежие.	338	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	0,90
Итого за Завтрак		705	16,83	20,64	76,93	560,79	0,64	17,25	133,62	1,01	394,02	422,41	140,56	6,31
Обед														
Салат из квашеной капусты с луком 100	9	100	1,60	6,01	7,61	90,96	0,02	1,00	0,07	2,72	42,18	31,09	14,39	0,58
Борщ без картофеля на курином бульоне со сметаной 250	100	250	5,25	6,64	9,11	117,18	0,06	39,28	17,05	1,59	64,86	80,92	29,70	1,46
Мясо тушеное 100	321	100	16,08	18,35	3,42	243,14	0,01	0,62	21,00	2,82	17,12	167,20	22,84	2,50
Каша перловая рассыпчатая 180	402	180	5,35	8,81	37,60	251,09	0,07		50,85	0,12	24,11	185,24	22,58	1,04
Компот из смеси сухофруктов б/сахара	349	200	0,64		12,92	54,24	0,02		116,60	1,10	41,00	29,21	23,00	0,64
Хлеб ржано-пшеничный 70	12,06	70	4,62	0,77	28,70	140,21	0,30			0,23	51,10	87,50	28,00	1,98
Итого за Обед		900	33,54	40,59	99,35	896,83	0,48	40,89	205,57	8,60	240,36	581,16	140,51	8,19

"Утверждаю"

Директор



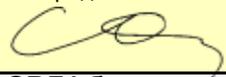
Огородников С.А.

ОВД1 без сахара**Меню****четверг**

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Каша вязкая молочная пшеничная с маслом 200/10 б/сахара	173	210	8,85	10,40	36,84	276,36	0,30	1,00	67,00	1,10	128,78	231,00	14,87	2,50
Масло порциями 15	14	15	0,15	10,88	0,21	99,32	0,00		67,50	0,15	3,60	4,50	0,08	0,15
Чай с молоком б/сахара	378	200	1,73	1,28	2,47	28,26	0,02	0,61	11,72	0,05	70,65	54,14	12,54	0,87
Хлеб ржано-пшеничный 90	12,06	90	5,94	0,99	36,90	180,27	0,39			0,30	65,70	112,50	36,00	2,55
Яблоко печеное без сахара	10,6	105	0,53	0,53	12,94	58,61	0,04	13,20	6,60	0,26	21,12	14,52	11,88	0,79
Итого за Завтрак		620	17,20	24,07	89,35	642,82	0,75	14,81	152,82	1,86	289,85	416,66	75,37	6,86
Обед														
Винегрет овощной с солеными огурцами и растительным маслом 100	47	100	1,37	6,18	8,56	95,37	0,05	10,51	0,41	2,75	22,99	44,90	20,02	0,85
Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне 250	102	250	8,32	8,04	19,67	184,32	0,24	11,65	0,19	2,37	43,37	112,01	40,11	2,29
Оладьи из печени по-кунцевски 100	357	100	17,99	8,37	17,73	218,24	0,05	0,59	47,86	1,32	23,88	304,72	23,46	6,19
Каша гречневая рассыпчатая с маслом 180	302	180	10,04	6,23	55,77	319,27	0,44		28,35	0,07	63,36	249,53	166,45	6,69
Сок томатный	11,22	200	2,00		7,00	36,00					14,00	64,00	24,00	1,40
Хлеб ржано-пшеничный 70	12,06	70	4,62	0,77	28,70	140,21	0,30			0,23	51,10	87,50	28,00	1,98
Итого за Обед		900	44,34	29,60	137,42	993,41	1,08	22,74	76,82	6,74	218,69	862,64	302,05	19,41

"Утверждаю"

Директор



Огородников С.А.

Меню

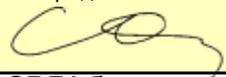
пятница

ОВД1 без сахара

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Омлет натуральный запечённый 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
Горошек зеленый с растительным маслом 50	602	50	1,55	2,60	3,25	42,58	0,06		13,50	1,12	10,00	31,05	10,50	0,35
Масло порциями 15	14	15	0,15	10,88	0,21	99,32	0,00		67,50	0,15	3,60	4,50	0,08	0,15
Чай черный с лимоном б/сахара	377	200	0,41	0,01	0,13	2,24	0,00	2,90	0,64	0,01	14,50	9,78	6,74	0,90
Хлеб ржано-пшеничный 90	12,06	90	5,94	0,99	36,90	180,27	0,39			0,30	65,70	112,50	36,00	2,55
Яблоки свежие.	338	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	0,90
Итого за Завтрак		705	26,42	35,20	61,44	668,28	0,63	19,04	440,05	2,74	324,34	524,63	96,87	7,87
Обед														
Икра кабачковая 100	7,46	100	1,00	7,00	7,00	95,00	0,03		28,00	2,10	41,00	37,00	15,00	0,70
Суп из сборных овощей на курином бульоне без картофеля 250	128	250	4,21	6,03	4,27	88,22	0,05	17,70	11,78	1,36	32,80	58,79	19,07	0,71
Зразы рубленые из говядины 100	274	100	13,47	22,02	16,22	316,94	0,07	3,86	18,54	5,68	72,58	178,96	28,59	2,34
Картофельное пюре 180	128	180	4,06	5,68	27,15	175,99	0,14	31,88	33,19	0,10	54,52	118,64	40,51	1,49
Чай черный б/сахара	376	200	0,20		0,07	1,08	0,00	0,10	0,50		11,70	8,24	5,90	0,82
Хлеб ржано-пшеничный 70	12,06	70	4,62	0,77	28,70	140,21	0,30			0,23	51,10	87,50	28,00	1,98
Итого за Обед		900	27,56	41,50	83,41	817,44	0,60	53,54	92,01	9,48	263,69	489,13	137,07	8,04

"Утверждаю"

Директор



Огородников С.А.

Меню

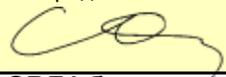
понедельник 2

ОВД1 без сахара

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Каша вязкая молочная пшеничная с маслом 200/10 б/сахара	173	210	9,10	11,25	37,84	289,01	0,35	1,00	67,00	0,23	142,28	209,50	56,37	1,50
Масло порциями 15	14	15	0,15	10,88	0,21	99,32	0,00		67,50	0,15	3,60	4,50	0,08	0,15
Какао с молоком б/сахара	382	200	3,97	3,20	5,82	67,94	0,04	1,00	22,12	0,11	130,07	116,20	32,10	0,98
Хлеб ржано-пшеничный 90	12,06	90	5,94	0,99	36,90	180,27	0,39			0,30	65,70	112,50	36,00	2,55
Груша свежая.	253	150	0,60	0,21	18,20	77,07	0,03	7,50	3,00	0,60	28,50	24,00	18,00	3,45
Итого за Завтрак		665	19,76	26,53	98,96	713,60	0,82	9,50	159,62	1,38	370,15	466,71	142,55	8,63
Обед														
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком 100	40	100	2,75	7,15	10,22	116,27	0,08	10,25	25,61	2,86	19,05	67,71	24,38	0,90
Суп с крупой без картофеля на курином бульоне 250	237	250	5,68	8,64	14,71	159,30	0,11	1,50	0,00	2,66	18,60	101,75	33,70	1,11
Фрикадельки из кур 100	297	100	15,07	13,49	7,90	213,32	0,12		9,01	0,42	35,15	143,34	20,22	1,78
Каша гречневая рассыпчатая с овощами 180	211	180	9,01	4,66	50,04	278,13	0,40	1,27	19,80	0,19	69,08	229,10	154,00	5,99
Компот из смеси сухофруктов б/сахара	349	200	0,64		12,92	54,24	0,02		116,60	1,10	41,00	29,21	23,00	0,64
Хлеб ржано-пшеничный 70	12,06	70	4,62	0,77	28,70	140,21	0,30			0,23	51,10	87,50	28,00	1,98
Итого за Обед		900	37,77	34,71	124,49	961,48	1,03	13,02	171,02	7,46	233,98	658,60	283,30	12,40

"Утверждаю"

Директор



Огородников С.А.

Меню

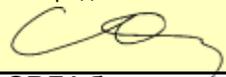
вторник 2

ОВД1 без сахара

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Запеканка творожная без сахара 200	220	200	28,55	12,45	16,74	293,21	0,10	1,08	123,76	1,38	301,08	401,89	43,78	1,03
Масло порциями 15	14	15	0,15	10,88	0,21	99,32	0,00		67,50	0,15	3,60	4,50	0,08	0,15
Чай черный б/сахара	376	200	0,20		0,07	1,08	0,00	0,10	0,50		11,70	8,24	5,90	0,82
Хлеб ржано-пшеничный 90	12,06	90	5,94	0,99	36,90	180,27	0,39			0,30	65,70	112,50	36,00	2,55
Яблоки свежие.	338	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	0,90
Итого за Завтрак		655	35,44	24,91	68,62	640,48	0,54	16,18	199,26	2,13	406,08	543,64	99,25	5,44
Обед														
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
Свекольник на курином бульоне без картофеля со сметаной 250	98	250	4,97	6,56	11,77	126,05	0,06	12,03	16,00	1,66	69,61	91,06	39,90	1,97
Котлеты Школьные 100	347	100	15,24	14,55	15,63	254,38	0,09		0,00	1,74	47,47	161,90	25,23	2,14
Капуста свежая тушеная 180	311	180	4,26	7,48	13,34	137,67	0,08	91,95	15,06	3,40	103,90	75,29	37,34	1,42
Напиток клюквенный б/сахара	647	200									9,14	0,01	2,03	
Хлеб ржано-пшеничный 70	12,06	70	4,62	0,77	28,70	140,21	0,30			0,23	51,10	87,50	28,00	1,98
Итого за Обед		900	29,79	29,45	71,34	669,61	0,56	113,98	41,06	7,14	298,21	445,75	146,50	8,01

"Утверждаю"

Директор



Огородников С.А.

Меню

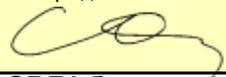
среда 2

ОВД1 без сахара

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Каша вязкая молочная кукурузная с маслом 200/10 б/сахара	174	210	7,83	10,43	47,59	315,59	0,04	1,00	67,00	0,20	140,41	155,13	32,02	1,69
Масло порциями 15	14	15	0,15	10,88	0,21	99,32	0,00		67,50	0,15	3,60	4,50	0,08	0,15
Чай с молоком б/сахара	378	200	1,73	1,28	2,47	28,26	0,02	0,61	11,72	0,05	70,65	54,14	12,54	0,87
Яблоко печеное без сахара	10,6	105	0,53	0,53	12,94	58,61	0,04	13,20	6,60	0,26	21,12	14,52	11,88	0,79
Хлеб ржано-пшеничный 70	12,06	70	4,62	0,77	28,70	140,21	0,30			0,23	51,10	87,50	28,00	1,98
Итого за Завтрак		600	14,86	23,88	91,90	641,99	0,41	14,81	152,82	0,90	286,88	315,79	84,52	5,48
Обед														
Икра кабачковая 100	7,46	100	1,00	7,00	7,00	95,00	0,03		28,00	2,10	41,00	37,00	15,00	0,70
Уха рыбацкая 250	121	250	6,71	2,45	15,14	109,48	0,11	18,52	11,27	0,13	40,41	130,36	40,37	1,18
Гуляш из отварной говядины 100	2,17	100	9,78	12,06	2,97	159,56	0,01		12,00	2,15	14,27	99,38	13,44	1,51
Каша перловая рассыпчатая 180	402	180	5,35	8,81	37,60	251,09	0,07		50,85	0,12	24,11	185,24	22,58	1,04
Чай черный б/сахара	376	200	0,20		0,07	1,08	0,00	0,10	0,50		11,70	8,24	5,90	0,82
Хлеб ржано-пшеничный 90	12,06	90	5,94	0,99	36,90	180,27	0,39			0,30	65,70	112,50	36,00	2,55
Итого за Обед		920	28,99	31,31	99,68	796,49	0,61	18,62	102,62	4,79	197,19	572,72	133,29	7,79

"Утверждаю"

Директор



Огородников С.А.

ОВД1 без сахара

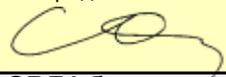
Меню

четверг 2

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Каша гречневая молочная без сахара	421	200	9,05	7,13	38,27	253,41	0,31	1,00	44,50	0,16	156,20	240,50	114,03	4,11
Масло порциями 15	14	15	0,15	10,88	0,21	99,32	0,00		67,50	0,15	3,60	4,50	0,08	0,15
Кофейный напиток с молоком б/сахара	379	200	3,45	2,50	7,95	68,10	0,06	1,00	22,00	0,15	128,30	119,00	27,40	0,33
Хлеб ржано-пшеничный 90	12,06	90	5,94	0,99	36,90	180,27	0,39			0,30	65,70	112,50	36,00	2,55
Яблоки свежие.	338	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	0,90
Итого за Завтрак		655	19,19	22,09	98,03	667,69	0,80	17,00	141,50	1,05	377,80	493,00	191,00	8,04
Обед														
Салат из квашеной капусты с яблоками и растительным маслом	10	100	1,12	6,17	5,47	81,88	0,02	4,40	2,24	2,78	32,24	21,24	12,36	0,58
Солянка домашняя со сметаной 250	31	250	5,63	7,57	6,02	114,75	0,03	6,48	23,01	1,34	28,13	74,10	18,32	1,15
Шницель рыбный натуральный 100	310	100	15,66	4,18	11,11	144,74	0,11	1,78	12,27	1,39	77,81	249,51	56,18	0,96
Картофельное пюре 180	128	180	4,06	5,68	27,15	175,99	0,14	31,88	33,19	0,10	54,52	118,64	40,51	1,49
Компот из смеси сухофруктов б/сахара	349	200	0,64		12,92	54,24	0,02		116,60	1,10	41,00	29,21	23,00	0,64
Хлеб ржано-пшеничный 70	12,06	70	4,62	0,77	28,70	140,21	0,30			0,23	51,10	87,50	28,00	1,98
Итого за Обед		900	31,73	24,38	91,37	711,81	0,63	44,54	187,32	6,94	284,80	580,19	178,37	6,80

"Утверждаю"

Директор



Огородников С.А.

Меню

пятница 2

ОВД1 без сахара

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Каша вязкая молочная пшеничная с маслом 200/10 б/сахара	173	210	8,85	10,40	36,84	276,36	0,30	1,00	67,00	1,10	128,78	231,00	14,87	2,50
Масло порциями 15	14	15	0,15	10,88	0,21	99,32	0,00		67,50	0,15	3,60	4,50	0,08	0,15
Чай черный б/сахара	376	200	0,20		0,07	1,08	0,00	0,10	0,50		11,70	8,24	5,90	0,82
Хлеб ржано-пшеничный 90	12,06	90	5,94	0,99	36,90	180,27	0,39			0,30	65,70	112,50	36,00	2,55
Яблоки свежие.	338	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	0,90
Итого за Завтрак		665	15,74	22,87	88,72	623,63	0,74	16,10	142,50	1,85	233,78	372,75	70,35	6,92
Обед														
Салат из свеклы с сыром и растительным маслом 100	32	100	3,38	8,02	7,74	116,71	0,03	8,80	15,54	2,69	110,48	79,54	23,27	1,32
Суп с крупой без картофеля на курином бульоне 250	237	250	5,68	8,64	14,71	159,30	0,11	1,50	0,00	2,66	18,60	101,75	33,70	1,11
Азу из отварного мяса 250	402	250	13,91	18,81	33,29	358,05	0,16	35,00	36,04	4,92	45,06	215,00	57,86	3,42
Сок томатный	11,22	200	2,00		7,00	36,00					14,00	64,00	24,00	1,40
Хлеб ржано-пшеничный 70	12,06	70	4,62	0,77	28,70	140,21	0,30			0,23	51,10	87,50	28,00	1,98
Итого за Обед		870	29,59	36,24	91,45	810,27	0,60	45,30	51,58	10,51	239,24	547,79	166,83	9,24