

Согласовано:
Директор КОУ
«Нижевартовская школа для
обучающихся с
ограниченными
возможностями здоровья №1»

О.В. Ефимова



_____ 2025 г.

Утверждаю:
Директор ООО «Школьное
питание»

С.А. Огородников

«_____» 2025 г.



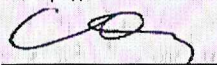
Летний лагерь с дневным пребыванием детей «В гостях у сказки»

**10 дневное цикличное меню
02.06.2025 – 30.06.2025**

г. Нижневартовск, 2025

"Утверждаю"

Директор



Огородников С.А.

ОВД11 Дети 7-11лет

Меню

понедельник

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
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	379	200	3,45	2,50	27,95	148,10	0,06	1,00	22,00	0,15	128,70	119,00	27,40	0,39
Батон сдобный 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
Хлеб ржано-пшеничный 40	12,06	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Яблоки 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
Соки фруктовые	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		805	28,16	35,80	106,86	862,27	0,47	16,14	445,43	2,54	407,54	581,29	97,03	8,70
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 с крупой 200	122	200	6,65	3,41	13,11	109,76	0,05	10,90	9,01	0,04	27,57	93,90	24,88	0,81
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
Макаронные изделия отварные с маслом 150	309	150	5,15	4,35	36,79	206,96	0,09		23,85	0,05	14,13	45,96	8,41	0,65
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 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 20	12,06	20	1,32	0,22	8,20	40,06	0,09			0,07	14,60	25,00	8,00	0,57
Итого за Обед		820	33,31	29,04	124,30	891,76	0,55	26,87	42,75	4,76	199,97	423,62	104,50	6,71

"Утверждаю"

Директор 

Огородников С.А.

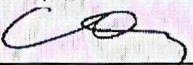
ОВД11 Дети 7-11лет

Меню

вторник

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
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
Повидло 50	814,02	50	0,20		32,65	131,40					7,00	4,50	3,50	0,65
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 сахаром	376	200	0,20		15,07	61,08	0,00	0,10	0,50		12,00	8,24	5,90	0,87
Батон сдобный 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
Хлеб ржано-пшеничный 40	12,06	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Пряники	12,17	35	2,10	2,45	24,15	127,05	0,03			0,84	3,85	17,50	0,00	0,25
Мандарины	338	150	1,20	0,45	12,15	57,45					52,50	25,50	16,50	0,15
Итого за Завтрак		740	21,35	25,56	175,73	1 018,40	0,33	0,31	140,76	3,43	208,04	327,17	84,32	4,81
Обед														
Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом 100	18	100	0,84	6,15	2,98	70,66	0,03	16,77	23,72	2,94	17,42	30,28	16,28	0,71
Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне (вермишель) 200	103	200	4,09	3,95	16,75	118,91	0,08	13,20	0,01	0,99	23,66	67,34	22,66	0,95
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
Рагу из овощей 150	215	150	2,71	7,42	18,01	149,63	0,09	29,20	12,91	3,32	39,74	71,28	31,82	1,18
Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,25	29,66	123,61	0,01	200,00	163,40	0,76	22,60	4,01	6,00	5,66
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 20	12,06	20	1,32	0,22	8,20	40,06	0,09			0,07	14,60	25,00	8,00	0,57
Итого за Обед		820	26,91	40,41	116,43	937,00	0,58	263,03	218,58	13,85	253,09	441,37	133,85	13,20

"Утверждаю"

Директор 

Огородников С.А.

ОВД11 Дети 7-11лет

Меню

среда

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	173	210	9,10	11,25	43,84	313,01	0,35	1,00	67,00	0,23	142,40	209,50	56,37	1,52
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	382	200	3,97	3,20	25,82	147,94	0,04	1,00	22,12	0,11	130,47	116,20	32,10	1,04
Батон сдобный 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
Хлеб ржано-пшеничный 40	12,06	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
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
Соки фруктовые	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		865	20,21	27,43	150,71	930,50	0,68	13,50	159,65	2,27	357,67	450,71	137,05	10,69
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
Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной 200	82	200	3,59	6,59	10,80	116,84	0,05	14,92	25,52	1,98	46,94	61,20	23,94	1,16
Гуляш из отварной говядины 100	2,17	100	15,55	17,02	2,97	227,27	0,01		12,00	2,33	17,06	157,66	20,26	2,34
Рис отварной с маслом 150	304	150	3,85	5,43	38,43	218,03	0,04		30,38	0,15	9,62	83,03	27,25	0,58
Компот из свежих яблок	342	200	0,16	0,16	27,92	113,76	0,01	4,00	2,00	0,08	14,62	4,41	5,32	0,31
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 20	12,06	20	1,32	0,22	8,20	40,06	0,09			0,07	14,60	25,00	8,00	0,57
Итого за Обед		820	29,62	36,04	119,60	921,26	0,44	45,39	72,64	7,62	201,91	429,24	125,98	7,42

"Утверждаю"

Директор

ОВД11 Дети 7-11лет

Огородников С.А.

Меню

четверг

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Макаронные изделия отварные с сыром 200	261	200	11,89	10,26	44,72	318,81	0,11		64,59	0,10	229,96	169,14	20,89	1,05
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	378	200	1,73	1,28	17,47	88,26	0,02	0,61	11,72	0,05	70,95	54,14	12,54	0,92
Батон сдобный 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
Хлеб ржано-пшеничный 40	12,06	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Печенье	804	30	2,40	5,40	20,10	138,60	0,02		0,00	1,05	8,09	22,17	3,21	0,30
Бананы свежие	338	200	3,00	1,00	42,00	189,00	0,08	20,00	40,00	0,80	16,00	56,00	84,00	1,20
Итого за Завтрак		735	25,56	30,70	166,15	1 043,15	0,46	20,61	183,82	3,14	367,30	388,45	143,21	5,34
Обед														
Перец болгарский в нарезке 100	54,4	100	1,30		5,30	26,40			250,00		8,00	16,00	11,00	0,60
Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной 200	96	200	3,71	6,71	13,84	130,61	0,07	13,42	6,42	1,90	27,95	69,38	24,92	0,94
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
Картофель отварной с маслом 150	310	150	3,05	4,23	24,52	148,31	0,12	30,00	22,53	0,07	19,88	88,50	34,75	1,39
Компот из смеси сухофруктов	349	200	0,64		32,92	134,24	0,02		116,60	1,10	41,40	29,21	23,00	0,70
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
Хлеб ржано-пшеничный 20	12,06	20	1,32	0,22	8,20	40,06	0,09			0,07	14,60	25,00	8,00	0,57
Итого за Обед		820	30,77	30,45	127,22	906,02	0,64	43,68	401,27	6,30	258,17	477,93	150,81	7,85

"Утверждаю"

Директор

ОВД11 Дети 7-11лет

Огородников С.А.

Меню

пятница

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Пудинг творожный запеченный 200	99	200	26,49	13,75	31,93	357,43	0,10	1,23	130,77	1,81	304,64	389,73	43,88	1,11
Молоко сгущеное	471	20	1,00	1,70	11,06	63,54	0,01	0,20	0,01		61,40	43,80	6,80	0,04
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 сахаром и лимоном	377	200	0,41	0,01	15,13	62,24	0,00	2,90	0,64	0,01	14,80	9,78	6,74	0,95
Батон сдобный 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
Хлеб ржано-пшеничный 40	12,06	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Яблоки 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
Соки фруктовые	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		825	34,84	28,62	130,78	920,09	0,40	18,33	203,94	3,36	453,14	555,31	96,99	7,39
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
Суп из овощей на курином бульоне со сметаной 200	99	200	3,46	6,63	9,01	109,57	0,06	16,42	8,51	1,90	32,99	59,90	21,02	0,82
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
Каша гречневая рассыпчатая с маслом 150	302	150	8,33	5,01	46,30	263,57	0,37		22,50	0,06	53,18	207,12	138,25	5,56
Компот из изюма	348	200	0,46	0,10	34,24	139,70					25,54	25,81	10,43	0,66
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 20	12,06	20	1,32	0,22	8,20	40,06	0,09			0,07	14,60	25,00	8,00	0,57
Итого за Обед		820	32,09	24,29	131,94	874,70	0,76	27,48	63,91	4,97	230,44	660,78	228,89	15,17

"Утверждаю"

Директор

ОВД11 Дети 7-11лет

Огородников С.А.

Меню

суббота

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Батон сдобный 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
Вафли	811	30	1,20	9,00	18,60	160,20	0,02		54,42	0,29	32,10	56,34	3,89	0,37
Каша вязкая молочная пшеничная с маслом 200/10	173	210	8,85	10,40	42,84	300,36	0,30	1,00	67,00	1,10	128,90	231,00	14,87	2,52
Мандарины	338	150	1,20	0,45	12,15	57,45					52,50	25,50	16,50	0,15
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
Хлеб ржано-пшеничный 40	12,06	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Чай с сахаром	376	200	0,20		15,07	61,08	0,00	0,10	0,50		12,00	8,24	5,90	0,87
Итого за Завтрак		695	17,99	32,62	130,52	887,58	0,56	1,10	189,43	2,53	267,80	408,09	63,74	5,78
Обед														
Напиток клюквенный	647	200			24,00	96,00					9,62	0,01	2,03	0,07
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
Помидоры свежие 100	71	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
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 20	12,06	20	1,32	0,22	8,20	40,06	0,09			0,07	14,60	25,00	8,00	0,57
Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной 200	88	200	3,51	6,62	7,65	104,21	0,05	24,12	13,61	1,96	44,26	56,80	21,38	0,83
Итого за Обед		820	31,04	35,88	119,51	925,08	0,52	51,27	85,61	9,54	183,89	438,01	132,09	6,69

"Утвещаю"

Директор

ОВД11 Дети 7-11лет

Огородников С.А.

Меню

понедельник 2

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	173	210	8,82	12,39	39,88	306,31	0,24	1,00	67,00	0,90	151,78	237,32	71,63	1,75
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	382	200	3,97	3,20	25,82	147,94	0,04	1,00	22,12	0,11	130,47	116,20	32,10	1,04
Батон сдобный 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
Хлеб ржано-пшеничный 40	12,06	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
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
Соки фруктовые	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		865	19,93	28,57	146,75	923,80	0,56	13,50	159,65	2,95	367,05	478,53	152,31	10,92
Обед														
Перец болгарский в нарезке 100	54,4	100	1,30		5,30	26,40			250,00		8,00	16,00	11,00	0,60
Суп картофельный с клецками на курином бульоне 200	108	200	5,78	6,63	20,77	165,87	0,09	9,45	26,48	1,30	56,54	95,45	23,50	1,00
Рулет с луком и яйцом 100	277	100	13,81	15,77	11,50	243,13	0,08	3,59	37,17	2,65	64,66	183,31	26,63	2,52
Пюре из гороха с маслом 150	389	150	15,47	4,12	36,07	243,20	0,66		17,09	0,04	78,41	167,21	66,52	5,20
Компот из кураги	348	200	1,04	0,06	31,00	128,70	0,02	0,80	116,60	1,10	41,54	29,21	23,03	0,70
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
Хлеб ржано-пшеничный 20	12,06	20	1,32	0,22	8,20	40,06	0,09			0,07	14,60	25,00	8,00	0,57
Итого за Обед		820	42,52	27,19	137,44	964,56	1,14	13,84	447,34	5,25	326,25	580,67	179,17	12,38

"Утверждаю"

Директор

ОВД11 Дети 7-11лет

Огородников С.А.

Меню

вторник 2

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
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
Молоко сгущеное	471	20	1,00	1,70	11,06	63,54	0,01	0,20	0,01		61,40	43,80	6,80	0,04
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 сахаром	376	200	0,20		15,07	61,08	0,00	0,10	0,50		12,00	8,24	5,90	0,87
Батон сдобный 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
Хлеб ржано-пшеничный 40	12,06	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Печенье	804	30	2,40	5,40	20,10	138,60	0,02		0,00	1,05	8,09	22,17	3,21	0,30
Бананы свежие	338	200	3,00	1,00	42,00	189,00	0,08	20,00	40,00	0,80	16,00	56,00	84,00	1,20
Итого за Завтрак		755	24,25	30,76	179,94	1 093,64	0,41	20,51	180,77	4,44	230,18	401,64	158,33	5,30
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 со сметаной 200	98	200	3,78	6,63	14,04	130,96	0,06	13,33	15,23	1,93	47,49	72,29	28,28	1,43
Гуляш из птицы 60/60	11	120	16,92	20,09	3,96	264,31	0,07	1,20	12,01	3,16	28,66	155,93	19,46	1,67
Макаронные изделия отварные с маслом 150	309	150	5,15	4,35	36,79	206,96	0,09		23,85	0,05	14,13	45,96	8,41	0,65
Напиток клюквенный	647	200			24,00	96,00					9,62	0,01	2,03	0,07
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 20	12,06	20	1,32	0,22	8,20	40,06	0,09			0,07	14,60	25,00	8,00	0,57
Итого за Обед		840	31,68	31,79	113,49	866,80	0,55	24,53	61,09	5,41	193,99	393,68	100,67	6,70

"Утверждаю"

Директор

ОВД11 Дети 7-11лет

Огородников С.А.

Меню

среда 2

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
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 сгущенным	380	200	2,45	3,40	25,37	141,88	0,04	0,40	0,01	0,05	134,70	116,61	27,80	0,31
Батон сдобный 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
Хлеб ржано-пшеничный 40	12,06	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Яблоки 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
Соки фруктовые	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		805	27,16	36,70	104,28	856,05	0,45	15,54	423,44	2,44	413,54	578,90	97,43	8,62
Обед														
Салат из капусты белокочанной с растительным маслом 100	1	100	1,76	6,19	9,86	102,15	0,03	41,79	2,76	2,78	47,29	32,93	17,74	0,63
Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне 200	102	200	6,27	6,11	15,71	142,92	0,19	9,30	0,15	1,88	35,00	86,08	31,62	1,80
Биточки 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
Каша гречневая рассыпчатая с маслом 150	302	150	8,33	5,01	46,30	263,57	0,37		22,50	0,06	53,18	207,12	138,25	5,56
Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,25	29,66	123,61	0,01	200,00	163,40	0,76	22,60	4,01	6,00	5,66
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 20	12,06	20	1,32	0,22	8,20	40,06	0,09			0,07	14,60	25,00	8,00	0,57
Итого за Обед		820	37,40	32,72	149,96	1 043,89	0,98	251,09	188,82	7,38	282,63	581,54	247,33	18,15

"Утверждаю"

Директор
ОВД11 Дети 7-11лет

Огородников С.А.

Меню

четверг 2

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом 200/10	175	210	6,36	10,46	33,32	252,86	0,17	1,00	67,00	0,23	135,38	158,27	37,69	0,82
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	378	200	1,73	1,28	17,47	88,26	0,02	0,61	11,72	0,05	70,95	54,14	12,54	0,92
Батон сдобный 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
Хлеб ржано-пшеничный 40	12,06	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Пряники	12,17	35	2,10	2,45	24,15	127,05	0,03			0,84	3,85	17,50	0,00	0,25
Мандарины	338	150	1,20	0,45	12,15	57,45					52,50	25,50	16,50	0,15
Итого за Завтрак		700	17,93	27,40	128,95	834,11	0,45	1,61	146,23	2,25	304,98	342,41	89,31	4,01
Обед														
Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом 100	18	100	0,84	6,15	2,98	70,66	0,03	16,77	23,72	2,94	17,42	30,28	16,28	0,71
Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной 200	88	200	3,51	6,62	7,65	104,21	0,05	24,12	13,61	1,96	44,26	56,80	21,38	0,83
Тефтели мясные 100	278	100	14,53	20,89	15,38	307,71	0,09	3,53	4,40	4,94	61,59	179,70	28,18	2,59
Картофельное пюре 150	128	150	3,38	4,73	22,67	146,74	0,12	26,63	27,59	0,09	45,68	98,76	33,83	1,25
Компот из вишни	342	200	0,32	0,08	28,24	114,96					8,22	0,01	1,72	0,07
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 20	12,06	20	1,32	0,22	8,20	40,06	0,09			0,07	14,60	25,00	8,00	0,57
Итого за Обед		820	27,71	39,09	109,73	901,54	0,58	71,05	69,31	10,08	254,26	455,04	129,89	7,82

"Утверждаю"

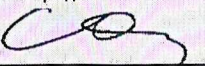
Директор
ОВД11 Дети 7-11лет

Огородников С.А.

Меню

пятница 2

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Макаронные изделия отварные с сыром 200	261	200	11,89	10,26	44,72	318,81	0,11		64,59	0,10	229,96	169,14	20,89	1,05
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 сахаром и лимоном	377	200	0,41	0,01	15,13	62,24	0,00	2,90	0,64	0,01	14,80	9,78	6,74	0,95
Батон сдобный 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
Хлеб ржано-пшеничный 40	12,06	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
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
Соки фруктовые	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		855	19,44	23,24	140,91	850,60	0,39	14,40	135,76	2,05	329,56	303,92	76,21	10,13
Обед														
Салат редис с огурцами 100	33	100	0,62	10,08	1,67	99,90	0,01	3,00	3,00	4,43	5,10	9,20	4,20	0,15
Рассольник домашний на курином бульоне со сметаной 200	95	200	4,71	7,52	12,08	134,81	0,08	21,02	6,90	1,94	33,22	78,91	26,62	1,08
Котлеты рыбные любительские 100	325	100	16,65	8,35	6,57	168,03	0,06	1,95	33,71	1,11	53,54	193,14	34,99	1,25
Рис отварной с маслом 150	304	150	3,85	5,43	38,43	218,03	0,04		30,38	0,15	9,62	83,03	27,25	0,58
Компот из смеси сухофруктов	349	200	0,64		32,92	134,24	0,02		116,60	1,10	41,40	29,21	23,00	0,70
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
Хлеб ржано-пшеничный 20	12,06	20	1,32	0,22	8,20	40,06	0,09			0,07	14,60	25,00	8,00	0,57
Итого за Обед		820	31,59	32,00	124,48	912,27	0,50	25,97	190,58	8,89	219,98	482,99	144,57	6,13

"Утверждаю"

 Директор
 ОВД11 Дети 7-11лет
 Огородников С.А.

Меню

суббота 2

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Бананы свежие	338	200	3,00	1,00	42,00	189,00	0,08	20,00	40,00	0,80	16,00	56,00	84,00	1,20
Батон сдобный 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
Вафли	811	30	1,20	9,00	18,60	160,20	0,02		54,42	0,29	32,10	56,34	3,89	0,37
Каша манная молочная жидкая с маслом 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 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
Хлеб ржано-пшеничный 40	12,06	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Чай с сахаром	376	200	0,20		15,07	61,08	0,00	0,10	0,50		12,00	8,24	5,90	0,87
Итого за Завтрак		735	17,56	29,35	150,07	934,63	0,42	21,16	208,25	2,84	243,89	330,67	137,70	4,78
Обед														
Каша перловая с овощами 150	211	150	4,33	3,18	30,32	167,24	0,06	1,06	16,65	0,16	27,06	152,13	25,09	0,93
Компот из свежих яблок	342	200	0,16	0,16	27,92	113,76	0,01	4,00	2,00	0,08	14,62	4,41	5,32	0,31
Птица , тушенная в сметанном соусе 60/60	312	120	17,69	22,48	4,07	289,33	0,08	0,08	24,97	2,70	32,57	162,09	18,78	1,54
Салат из сырых овощей с растительным маслом 100	29	100	1,02	6,13	3,33	72,60	0,04	19,10	14,57	2,93	22,89	31,81	19,02	0,63
Солянка домашняя со сметаной 200	31	200	4,51	6,06	4,85	91,96	0,03	5,22	18,41	1,07	22,52	59,39	14,70	0,92
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 20	12,06	20	1,32	0,22	8,20	40,06	0,09			0,07	14,60	25,00	8,00	0,57
Итого за Обед		840	32,82	38,63	103,30	892,14	0,50	29,46	76,60	7,10	196,77	499,33	111,42	6,70

"Утверждаю"

Директор



Огородников С.А.

ОВД18 Дети 11-18 лет

Меню

понедельник

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
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	379	200	3,45	2,50	27,95	148,10	0,06	1,00	22,00	0,15	128,70	119,00	27,40	0,39
Батон сдобный 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
Хлеб ржано-пшеничный 40	12,06	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Яблоки 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
Соки фруктовые	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		805	28,16	35,80	106,86	862,27	0,47	16,14	445,43	2,54	407,54	581,29	97,03	8,70
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 с крупой 250	122	250	8,32	4,27	16,40	137,30	0,06	13,62	11,26	0,05	34,47	117,45	31,11	1,01
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
Макаронные изделия отварные с маслом 180	309	180	6,17	5,18	44,08	247,62	0,10		28,35	0,06	16,19	55,05	10,03	0,78
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 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 20	12,06	20	1,32	0,22	8,20	40,06	0,09			0,07	14,60	25,00	8,00	0,57
Итого за Обед		900	36,00	30,72	134,87	959,95	0,58	29,59	49,50	4,78	208,93	456,26	112,35	7,04

"Утверждаю"

Директор

ОВД18 Дети 11-18 лет

Огородников С.А.

Меню

вторник

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
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
Повидло 50	814,02	50	0,20		32,65	131,40					7,00	4,50	3,50	0,65
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 сахаром	376	200	0,20		15,07	61,08	0,00	0,10	0,50		12,00	8,24	5,90	0,87
Батон сдобный 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
Хлеб ржано-пшеничный 40	12,06	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Пряники	12,17	35	2,10	2,45	24,15	127,05	0,03			0,84	3,85	17,50	0,00	0,25
Мандарины	338	150	1,20	0,45	12,15	57,45					52,50	25,50	16,50	0,15
Итого за Завтрак		740	21,35	25,56	175,73	1 018,40	0,33	0,31	140,76	3,43	208,04	327,17	84,32	4,81
Обед														
Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом 100	18	100	0,84	6,15	2,98	70,66	0,03	16,77	23,72	2,94	17,42	30,28	16,28	0,71
Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне (вермишель) 250	103	250	5,58	5,34	20,94	154,13	0,10	16,50	0,02	1,25	29,06	88,31	28,72	1,21
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
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
Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,25	29,66	123,61	0,01	200,00	163,40	0,76	22,60	4,01	6,00	5,66
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 20	12,06	20	1,32	0,22	8,20	40,06	0,09			0,07	14,60	25,00	8,00	0,57
Итого за Обед		900	29,01	43,09	124,47	1 001,75	0,62	272,05	222,97	14,70	266,09	477,00	146,28	13,71

"Утверждаю"

Директор

Огородников С.А.

ОВД18 Дети 11-18 лет

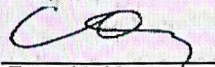
Меню

среда

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	173	210	9,10	11,25	43,84	313,01	0,35	1,00	67,00	0,23	142,40	209,50	56,37	1,52
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	382	200	3,97	3,20	25,82	147,94	0,04	1,00	22,12	0,11	130,47	116,20	32,10	1,04
Батон сдобный 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
Хлеб ржано-пшеничный 40	12,06	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
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
Соки фруктовые	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		865	20,21	27,43	150,71	930,50	0,68	13,50	159,65	2,27	357,67	450,71	137,05	10,69
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
Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной 250	82	250	4,95	8,64	13,50	151,54	0,06	18,65	31,91	2,49	58,16	80,63	30,32	1,49
Гуляш из отварной говядины 100	2,17	100	15,55	17,02	2,97	227,27	0,01		12,00	2,33	17,06	157,66	20,26	2,34
Рис отварной с маслом 180	304	180	4,63	6,45	46,26	261,62	0,05		36,00	0,18	10,80	99,90	32,76	0,70
Компот из свежих яблок	342	200	0,16	0,16	27,92	113,76	0,01	4,00	2,00	0,08	14,62	4,41	5,32	0,31
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 20	12,06	20	1,32	0,22	8,20	40,06	0,09			0,07	14,60	25,00	8,00	0,57
Итого за Обед		900	31,77	39,11	130,12	999,55	0,47	49,12	84,65	8,16	214,31	465,54	137,87	7,85

"Утверждаю"

Директор



Огородников С.А.

ОВД18 Дети 11-18 лет

Меню

четверг

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Макаронные изделия отварные с сыром 200	261	200	11,89	10,26	44,72	318,81	0,11		64,59	0,10	229,96	169,14	20,89	1,05
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	378	200	1,73	1,28	17,47	88,26	0,02	0,61	11,72	0,05	70,95	54,14	12,54	0,92
Батон сдобный 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
Хлеб ржано-пшеничный 40	12,06	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Печенье	804	30	2,40	5,40	20,10	138,60	0,02		0,00	1,05	8,09	22,17	3,21	0,30
Бананы свежие	338	200	3,00	1,00	42,00	189,00	0,08	20,00	40,00	0,80	16,00	56,00	84,00	1,20
Итого за Завтрак		735	25,56	30,70	166,15	1 043,15	0,46	20,61	183,82	3,14	367,30	388,45	143,21	5,34
Обед														
Перец болгарский в нарезке 100	54,4	100	1,30		5,30	26,40			250,00		8,00	16,00	11,00	0,60
Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной 250	96	250	5,10	8,80	17,30	168,76	0,09	16,78	8,02	2,39	34,44	90,86	31,55	1,20
Биточки рубленные 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
Картофель отварной с маслом 180	310	180	3,66	5,29	29,43	179,95	0,15	36,00	28,39	0,08	23,19	106,29	41,65	1,66
Компот из смеси сухофруктов	349	200	0,64		32,92	134,24	0,02		116,60	1,10	41,40	29,21	23,00	0,70
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
Хлеб ржано-пшеничный 20	12,06	20	1,32	0,22	8,20	40,06	0,09			0,07	14,60	25,00	8,00	0,57
Итого за Обед		900	32,78	33,59	135,59	975,81	0,68	53,04	408,73	6,80	267,97	517,19	164,34	8,39

"Утверждаю"

Директор 

Огородников С.А.

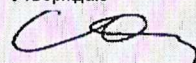
ОВД18 Дети 11-18 лет

Меню

пятница

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Пудинг творожный запеченный 200	99	200	26,49	13,75	31,93	357,43	0,10	1,23	130,77	1,81	304,64	389,73	43,88	1,11
Молоко сгущеное	471	20	1,00	1,70	11,06	63,54	0,01	0,20	0,01		61,40	43,80	6,80	0,04
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 сахаром и лимоном	377	200	0,41	0,01	15,13	62,24	0,00	2,90	0,64	0,01	14,80	9,78	6,74	0,95
Батон сдобный 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
Хлеб ржано-пшеничный 40	12,06	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Яблоки 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
Соки фруктовые	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		825	34,84	28,62	130,78	920,09	0,40	18,33	203,94	3,36	453,14	555,31	96,99	7,39
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
Суп из овощей на курином бульоне со сметаной 250	99	250	4,79	8,70	11,26	142,46	0,08	20,53	10,64	2,39	40,72	79,01	26,67	1,05
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
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
Компот из изюма	348	200	0,46	0,10	34,24	139,70					25,54	25,81	10,43	0,66
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 20	12,06	20	1,32	0,22	8,20	40,06	0,09			0,07	14,60	25,00	8,00	0,57
Итого за Обед		900	35,13	27,57	143,66	963,29	0,86	31,58	71,89	5,47	248,35	722,29	262,75	16,54

"Утверждаю"

Директор 

Огородников С.А.

Меню

суббота

ОВД18 Дети 11-18 лет

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Батон сдобный 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
Вафли	811	30	1,20	9,00	18,60	160,20	0,02		54,42	0,29	32,10	56,34	3,89	0,37
Каша вязкая молочная пшеничная с маслом 200/10	173	210	8,85	10,40	42,84	300,36	0,30	1,00	67,00	1,10	128,90	231,00	14,87	2,52
Мандарины	338	150	1,20	0,45	12,15	57,45					52,50	25,50	16,50	0,15
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
Хлеб ржано-пшеничный 40	12,06	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Чай с сахаром	376	200	0,20		15,07	61,08	0,00	0,10	0,50		12,00	8,24	5,90	0,87
Итого за Завтрак		695	17,99	32,62	130,52	887,58	0,56	1,10	189,43	2,53	267,80	408,09	63,74	5,78
Обед														
Напиток клюквенный	647	200			24,00	96,00					9,62	0,01	2,03	0,07
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
Помидоры свежие 100	71	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
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 20	12,06	20	1,32	0,22	8,20	40,06	0,09			0,07	14,60	25,00	8,00	0,57
Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной 250	88	250	4,88	8,68	9,70	136,42	0,07	30,18	18,51	2,47	55,33	75,75	27,46	1,09
Итого за Обед		870	32,41	37,94	121,55	957,29	0,53	57,33	90,52	10,05	194,96	456,95	138,17	6,94

"Утверждаю"

Директор 

Огородников С.А.

Меню

понедельник 2

ОВД18 Дети 11-18 лет

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	173	210	8,82	12,39	39,88	306,31	0,24	1,00	67,00	0,90	151,78	237,32	71,63	1,75
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	382	200	3,97	3,20	25,82	147,94	0,04	1,00	22,12	0,11	130,47	116,20	32,10	1,04
Батон сдобный 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
Хлеб ржано-пшеничный 40	12,06	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
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
Соки фруктовые	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		865	19,93	28,57	146,75	923,80	0,56	13,50	159,65	2,95	367,05	478,53	152,31	10,92
Обед														
Перец болгарский в нарезке 100	54,4	100	1,30		5,30	26,40			250,00		8,00	16,00	11,00	0,60
Суп картофельный с клецками на курином бульоне 250	108	250	7,69	9,55	25,96	220,54	0,11	11,81	35,35	1,86	70,01	123,41	29,74	1,29
Рулет с луком и яйцом 100	277	100	13,81	15,77	11,50	243,13	0,08	3,59	37,17	2,65	64,66	183,31	26,63	2,52
Пюре из гороха с маслом 180	388	180	19,03	5,43	44,37	302,50	0,81		23,31	0,05	95,11	205,81	81,73	6,38
Компот из кураги	348	200	1,04	0,06	31,00	128,70	0,02	0,80	116,60	1,10	41,54	29,21	23,03	0,70
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
Хлеб ржано-пшеничный 20	12,06	20	1,32	0,22	8,20	40,06	0,09			0,07	14,60	25,00	8,00	0,57
Итого за Обед		900	47,99	31,43	150,93	1 078,52	1,32	16,20	462,44	5,82	356,41	647,23	200,63	13,85

"Утверждаю"

Директор



Огородников С.А.

Меню

вторник 2

ОВД18 Дети 11-18 лет

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
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
Молоко сгущеное	471	20	1,00	1,70	11,06	63,54	0,01	0,20	0,01		61,40	43,80	6,80	0,04
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 сахаром	376	200	0,20		15,07	61,08	0,00	0,10	0,50		12,00	8,24	5,90	0,87
Батон сдобный 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
Хлеб ржано-пшеничный 40	12,06	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Печенье	804	30	2,40	5,40	20,10	138,60	0,02		0,00	1,05	8,09	22,17	3,21	0,30
Бананы свежие	338	200	3,00	1,00	42,00	189,00	0,08	20,00	40,00	0,80	16,00	56,00	84,00	1,20
Итого за Завтрак		755	24,25	30,76	179,94	1 093,64	0,41	20,51	180,77	4,44	230,18	401,64	158,33	5,30
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 со сметаной 250	98	250	5,18	8,69	17,97	170,84	0,08	16,63	18,29	2,42	59,55	94,24	35,75	1,83
Гуляш из птицы 60/60	11	120	16,92	20,09	3,96	264,31	0,07	1,20	12,01	3,16	28,66	155,93	19,46	1,67
Макаронные изделия отварные с маслом 180	309	180	6,17	5,18	44,08	247,62	0,10		28,35	0,06	16,19	55,05	10,03	0,78
Напиток клюквенный	647	200			24,00	96,00					9,62	0,01	2,03	0,07
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 20	12,06	20	1,32	0,22	8,20	40,06	0,09			0,07	14,60	25,00	8,00	0,57
Итого за Обед		920	34,09	34,68	124,71	947,33	0,58	27,83	68,65	5,91	208,12	424,72	109,77	7,22

"Утверждаю"

Директор
ОВД18 Дети 11-18 лет

Огородников С.А.

Меню

среда 2

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
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 сгущенным	380	200	2,45	3,40	25,37	141,88	0,04	0,40	0,01	0,05	134,70	116,61	27,80	0,31
Батон сдобный 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
Хлеб ржано-пшеничный 40	12,06	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Яблоки 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
Соки фруктовые	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		805	27,16	36,70	104,28	856,05	0,45	15,54	423,44	2,44	413,54	578,90	97,43	8,62
Обед														
Салат из капусты белокочанной с растительным маслом 100	1	100	1,76	6,19	9,86	102,15	0,03	41,79	2,76	2,78	47,29	32,93	17,74	0,63
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
Биточки 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
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
Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,25	29,66	123,61	0,01	200,00	163,40	0,76	22,60	4,01	6,00	5,66
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 20	12,06	20	1,32	0,22	8,20	40,06	0,09			0,07	14,60	25,00	8,00	0,57
Итого за Обед		900	41,14	35,87	163,39	1 140,98	1,11	253,44	194,70	7,88	301,18	649,87	284,03	19,77

"Утверждаю"

Директор



Огородников С.А.

ОВД18 Дети 11-18 лет

Меню

четверг 2

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом 200/10	175	210	6,36	10,46	33,32	252,86	0,17	1,00	67,00	0,23	135,38	158,27	37,69	0,82
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	378	200	1,73	1,28	17,47	88,26	0,02	0,61	11,72	0,05	70,95	54,14	12,54	0,92
Батон сдобный 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
Хлеб ржано-пшеничный 40	12,06	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Пряники	12,17	35	2,10	2,45	24,15	127,05	0,03			0,84	3,85	17,50	0,00	0,25
Мандарины	338	150	1,20	0,45	12,15	57,45					52,50	25,50	16,50	0,15
Итого за Завтрак		700	17,93	27,40	128,95	834,11	0,45	1,61	146,23	2,25	304,98	342,41	89,31	4,01
Обед														
Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом 100	18	100	0,84	6,15	2,98	70,66	0,03	16,77	23,72	2,94	17,42	30,28	16,28	0,71
Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной 250	88	250	4,88	8,68	9,70	136,42	0,07	30,18	18,51	2,47	55,33	75,75	27,46	1,09
Тефтели мясные 100	278	100	14,53	20,89	15,38	307,71	0,09	3,53	4,40	4,94	61,59	179,70	28,18	2,59
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 вишни	342	200	0,32	0,08	28,24	114,96					8,22	0,01	1,72	0,07
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 20	12,06	20	1,32	0,22	8,20	40,06	0,09			0,07	14,60	25,00	8,00	0,57
Итого за Обед		900	29,76	42,10	116,26	963,00	0,62	82,35	79,82	10,60	274,17	493,86	142,65	8,32

"Утверждаю"

Директор
ОВД18 Дети 11-18 лет

Огородников С.А.

Меню

пятница 2

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Макаронные изделия отварные с сыром 200	261	200	11,89	10,26	44,72	318,81	0,11		64,59	0,10	229,96	169,14	20,89	1,05
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 сахаром и лимоном	377	200	0,41	0,01	15,13	62,24	0,00	2,90	0,64	0,01	14,80	9,78	6,74	0,95
Батон сдобный 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
Хлеб ржано-пшеничный 40	12,06	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
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
Соки фруктовые	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		855	19,44	23,24	140,91	850,60	0,39	14,40	135,76	2,05	329,56	303,92	76,21	10,13
Обед														
Салат редис с огурцами 100	33	100	0,62	10,08	1,67	99,90	0,01	3,00	3,00	4,43	5,10	9,20	4,20	0,15
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
Котлеты рыбные любительские 100	325	100	16,65	8,35	6,57	168,03	0,06	1,95	33,71	1,11	53,54	193,14	34,99	1,25
Рис отварной с маслом 180	304	180	4,63	6,45	46,26	261,62	0,05		36,00	0,18	10,80	99,90	32,76	0,70
Компот из смеси сухофруктов	349	200	0,64		32,92	134,24	0,02		116,60	1,10	41,40	29,21	23,00	0,70
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
Хлеб ржано-пшеничный 20	12,06	20	1,32	0,22	8,20	40,06	0,09			0,07	14,60	25,00	8,00	0,57
Итого за Обед		900	32,84	34,30	135,32	981,32	0,53	31,23	197,93	9,38	228,86	513,40	156,05	6,45

"Утверждаю"

Директор
ОВД18 Дети 11-18 лет

Огородников С.А.

Меню

суббота 2

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Бананы свежие	338	200	3,00	1,00	42,00	189,00	0,08	20,00	40,00	0,80	16,00	56,00	84,00	1,20
Батон сдобный 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
Вафли	811	30	1,20	9,00	18,60	160,20	0,02		54,42	0,29	32,10	56,34	3,89	0,37
Каша манная молочная жидкая с маслом 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 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
Хлеб ржано-пшеничный 40	12,06	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,17			0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
Чай с сахаром	376	200	0,20		15,07	61,08	0,00	0,10	0,50		12,00	8,24	5,90	0,87
Итого за Завтрак		735	17,56	29,35	150,07	934,63	0,42	21,16	208,25	2,84	243,89	330,67	137,70	4,78
Обед														
Каша перловая с овощами	211	180	5,20	3,79	36,38	200,44	0,08	1,27	19,80	0,19	32,47	182,56	30,13	1,11
Компот из свежих яблок	342	200	0,16	0,16	27,92	113,76	0,01	4,00	2,00	0,08	14,62	4,41	5,32	0,31
Птица , тушенная в сметанном соусе 60/60	312	120	17,69	22,48	4,07	289,33	0,08	0,08	24,97	2,70	32,57	162,09	18,78	1,54
Салат из сырых овощей с растительным маслом 100	29	100	1,02	6,13	3,33	72,60	0,04	19,10	14,57	2,93	22,89	31,81	19,02	0,63
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
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 20	12,06	20	1,32	0,22	8,20	40,06	0,09			0,07	14,60	25,00	8,00	0,57
Итого за Обед		920	34,81	40,75	110,54	948,13	0,52	30,93	84,35	7,40	207,78	544,46	120,07	7,11