

Согласовано:

Директор

КОГОВУ ШИ ОВЗ № 3 г. Кирова

/Рублева С.Г. /

28 августа 2025 г.



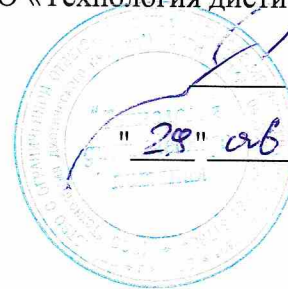
Утверждаю:

Директор

ООО «Технология диетического питания»

/Холстинин Е.Г./

28 августа 2025 г.



Сводное четырнадцатидневное меню
КОГОВУ ШИ ОВЗ № 3 г. Кирова
Аллергический стол

"Утверждаю"

Директор

Холстинин Е.Г.

Аллергический стол

Меню

Понедельник 1

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Второй завтрак														
Чай с сахаром		184	200	0,20		15,07	61,08	0,00	0,10	0,50		14,43	8,25	6,44
Вафли		811	30	1,20		18,60	160,20	0,02		54,42	0,29	32,10	56,34	3,89
Итого за Второй завтрак		230		1,40		33,67	221,28	0,02	0,10	54,92	0,29	46,53	64,59	10,33

Обед

Салат из свежих овощей с луком и растительным маслом 100	15	100	0,76	6,10	2,62	68,47	0,03	9,63	8,37	2,73	19,06	32,54	13,54	0,53
Суп картофельный протертый с гренками 300/30	64	330	6,75	8,71	37,39	264,93	0,25	18,00	53,72	0,35	140,79	161,05	49,67	2,25
Котлеты Школьные 100	347	100	15,75	14,97	16,43	263,44	0,14	0,17	3,78	1,75	70,78	177,20	27,66	2,18
Рис отварной 200	385	200	5,13	7,32	51,25	291,37	0,06		40,95	0,20	9,78	110,73	36,16	0,75
Напиток из шиповника 200	496	200	0,68	0,25	19,66	83,61	0,01	200,00	163,40	0,76	22,40	4,01	6,00	5,63
Хлеб ржано-пшеничный 150	13,6	150	9,90	1,65	61,50	300,45	0,65			0,50	109,50	187,50	60,00	4,25
Итого за Обед		1 080	28,97	39,00	188,85	1 262,28	1,15	227,80	270,22	6,27	372,31	673,02	193,02	15,59



Директор
Холстинин Е.Г.

Аллергический стол

Меню

Вторник 1

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	фосфор	Магний	Железо
Второй завтрак														
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
Пряники	154	30	1,80	2,10	20,70	108,90	0,03			0,72	3,30	15,00	0,00	0,21
Итого за Второй завтрак		230	2,00	2,10	35,77	169,98	0,03	0,10	0,50	0,72	17,73	23,25	6,44	1,08
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
Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной 300	104	300	11,43	17,03	11,00	242,97	0,12	30,67	34,50	3,14	77,09	151,37	38,76	2,27
Шницели из говядины 100	416	100	16,10	18,17	16,62	294,38	0,16		0,07	3,10	50,38	178,96	28,31	2,66
Каша гречневая рассыпчатая 200	202	200	7,28	7,00	40,31	253,37	0,32		36,00	0,09	55,19	181,20	121,71	4,86
Компот из смеси сухофруктов 200	495	200	0,64		22,92	94,24	0,02		116,60	1,10	41,34	29,21	23,03	0,67
Хлеб ржано-пшеничный 150	13,6	150	9,90	1,65	61,50	300,45	0,65			0,50	109,50	187,50	60,00	4,25
Итого за Обед		1 050	46,35	50,85	159,35	1 200,41	1,30	30,67	215,17	10,01	374,50	765,24	236,81	15,40

"Утверждаю"

Директор

Холстинин Е.Г.

Аллергический стол

Меню

среда 1

Наименование блюд

Рецептура

Выход

Белки

Жиры

Углеводы

Калорийность

В1

С

А

Е

Кальций

Фосфор

Магний

Железо

Второй завтрак

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
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
Итого за Второй завтрак		230	2,60	5,40	35,17	199,68	0,02	0,10	0,50	1,05	22,52	30,42	9,65	1,17

Обед

Салат из свежеты 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
Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной 300	100	300	10,29	15,64	20,78	265,05	0,14	20,17	24,06	3,03	50,65	167,56	43,11	2,26
Котлеты рубленные из птицы 100	294	100	16,96	17,89	17,84	300,21	0,14	0,26	5,73	2,63	85,68	185,32	28,75	1,87
Макаронные изделия отварные 230	256	230	7,92	8,29	56,45	332,06	0,13		46,58	0,10	30,91	71,14	13,42	1,07
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
Хлеб ржано-пшеничный 150	13,6	150	9,90	1,65	61,50	300,45	0,65			0,50	109,50	187,50	60,00	4,25
Итого за Обед		1 080	46,71	49,56	180,09	1 353,21	1,10	30,13	76,78	8,93	327,61	661,17	172,89	11,67

"Утверждаю"

Директор

Холстинин Е.Г.

Аллергический стол

Меню

четверг 1

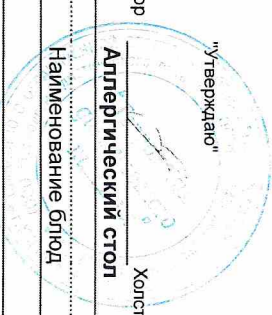
Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
--------------------	-----------	-------	-------	------	----------	--------------	----	---	---	---	---------	--------	--------	--------

Второй завтрак

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
Варени	811	30	1,20	9,00	18,60	160,20	0,02		54,42	0,29	32,10	56,34	3,89	0,37
Итого за Второй завтрак		230	1,40	9,00	33,67	221,28	0,02	0,10	54,92	0,29	46,53	64,59	10,33	1,23

Обед

Винегрет овощной с соевыми оррцами 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 гороховый на мясном бульоне со сметаной 300	127	300	19,04	14,73	27,30	317,88	0,47	7,28	24,43	1,74	71,51	222,46	63,06	4,68
Судле рыбное 100	303	100	14,94	7,12	3,26	136,88	0,11	0,30	62,91	1,29	79,47	242,53	47,05	1,11
Картофель отварной с маслом 230	152	230	4,53	11,80	36,95	272,11	0,18	45,34	0,05	4,82	29,11	131,70	52,53	2,09
Комлот из смеси суходруктов	349	200	0,64		32,92	134,24	0,02		116,60	1,10	41,40	29,21	23,00	0,70
Хлеб ржано-пшеничный 150	13,6	150	9,90	1,65	61,50	300,45	0,65			0,50	109,50	187,50	60,00	4,25
Итого за Обед		1 030	50,43	41,47	170,49	1 236,93	1,48	63,42	204,40	12,20	353,98	858,60	265,66	13,68



Директор
Холстинин Е.Г.

Аллергический стол

Меню

Пятница 1

Наименование блюд Рецепт Выход Белки Жиры Углеводы Калорийность B1 C A E Кальций фосфор Магний Железо

Второй завтрак														
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
Праники	154	30	1,80	2,10	20,70	108,90	0,03			0,72	3,30	15,00	0,00	0,21
Итого за Второй завтрак		230	2,00	2,10	35,77	169,98	0,03	0,10	0,50	0,72	17,73	23,25	6,44	1,08

Обед

Салат из соевых орехов с луком и растительным маслом 100	16	100	0,85	6,10	2,60	68,74	0,02	5,51	0,02	2,72	23,08	28,08	13,31	0,60
Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне 300/30	139	300	13,99	11,85	25,16	263,26	0,15	19,80	13,52	0,41	38,07	170,96	41,36	2,05
Зразы рубленые из говядины 120	274	120	16,20	26,05	19,48	377,19	0,16	4,59	22,31	6,62	86,13	214,81	34,23	2,80
Каша гречневая рассыпчатая 200	202	200	7,28	7,00	40,31	253,37	0,32		36,00	0,09	55,19	181,20	121,71	4,86
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
Хлеб ржано-пшеничный 150	13,6	150	9,90	1,65	61,50	300,45	0,65			0,50	109,50	187,50	60,00	4,25
Итого за Обед		1 070	48,42	52,66	164,13	1 324,09	1,30	30,00	72,36	10,33	326,40	790,80	277,09	15,41

"Утверждаю"

Директор

Холстинин Е.Г.

Аллергический стол

Меню

Понедельник 2

Наименование блюд

Рецептура

Выход

Белки

Жиры

Углеводы

Калорийность

В1

С

А

Е

Кальций

Фосфор

Магний

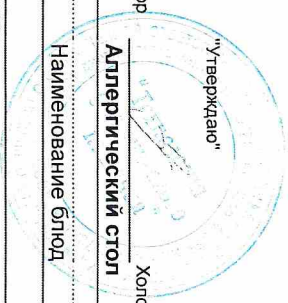
Железо

Второй завтрак

Чай с сахаром	184	200	0,20		15,07	61,08	0,00	0,10	0,50		14,43	8,25	6,44	0,67
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
Итого за Второй завтрак		230	1,40	9,00	33,67	221,28	0,02	0,10	54,92	0,29	46,53	64,59	10,33	1,23

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 гороховый на мясном бульоне со сметаной 300	127	300	19,04	14,73	27,30	317,88	0,47	7,28	24,43	1,74	71,51	222,46	63,06	4,68
Тертель из говядины с рисом 100	278	100	13,43	15,37	13,30	245,26	0,11	3,00	0,06	2,68	19,16	154,77	23,56	2,13
Рату из овощей 230	215	230	4,17	10,64	27,03	220,51	0,13	44,55	22,40	4,78	59,35	109,03	48,75	1,79
Компот из смеси сухофруктов 200	495	200	0,64		22,92	94,24	0,02		116,60	1,10	41,34	29,21	23,03	0,67
Хлеб ржано-пшеничный 150	13,6	150	9,90	1,65	61,50	300,45	0,65			0,50	109,50	187,50	60,00	4,25
Итого за Обед		1 080	48,18	49,38	159,05	1 273,34	1,42	54,83	191,50	12,89	341,85	739,97	233,40	14,21



Директор
Холстинин Е.Г.

Аллергический стол

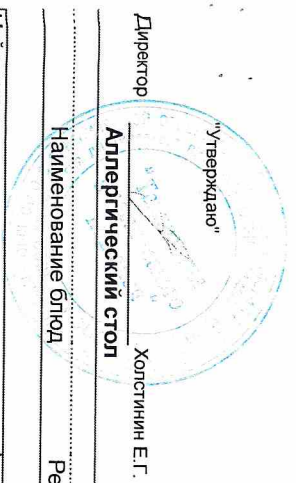
Меню

Вторник 2

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Второй завтрак														
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
Пшеники	154	30	1,80	2,10	20,70	108,90	0,03			0,72	3,30	15,00	0,00	0,21
Итого за Второй завтрак	230		2,00	2,10	35,77	169,98	0,03	0,10	0,50	0,72	17,73	23,25	6,44	1,08

Обед

Салат картофельный с кукурузой и морковью 100	39	100	1,52	6,24	8,98	98,13	0,05	8,25	2,51	2,84	15,00	46,87	21,37	0,61
Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной 300	95	300	10,03	15,45	16,78	246,31	0,12	22,71	52,72	3,17	89,78	147,12	44,62	2,63
Утка из свинины 60/60	260	120	13,62	36,74	4,91	404,78	0,02	1,20	27,00	3,22	17,51	161,76	26,22	1,85
Макаронные изделия отварные 200	256	200	6,89	7,21	49,09	288,75	0,12		40,50	0,09	26,91	61,86	11,67	0,93
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 ржано-пшеничный 150	13,6	150	9,90	1,65	61,50	300,45	0,65			0,50	109,50	187,50	60,00	4,25
Итого за Обед		1 070	42,80	67,28	174,18	1 472,66	0,96	32,16	239,33	10,91	300,10	634,32	186,38	10,97



Директор
Холстинин Е.Г.

Аллергический стол

Меню

срела 2

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Второй завтрак														
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
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
Итого за Второй завтрак		230	2,60	5,40	35,17	199,68	0,02	0,10	0,50	1,05	22,52	30,42	9,65	1,17
Обед														
Винегрет овощной с соевыми орутами 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 из овощей на мясном бульоне со сметаной 300	117	300	11,61	17,08	13,80	255,37	0,14	24,67	27,21	3,09	62,44	161,39	40,32	2,33
Супле рыбное 120	303	120	17,94	8,63	4,01	165,47	0,13	0,36	76,03	1,55	95,42	291,18	56,48	1,34
Картофель отварной с маслом 230	152	230	4,53	11,80	36,95	272,11	0,18	45,34	0,05	4,82	29,11	131,70	52,53	2,09
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
Хлеб ржано-пшеничный 150	13,6	150	9,90	1,65	61,50	300,45	0,65			0,50	109,50	187,50	60,00	4,25
Итого за Обед		1 100	45,56	45,34	139,88	1 149,85	1,15	80,97	104,20	12,71	303,88	824,91	205,79	11,72

"Утверждаю"

Директор

Холстинин Е.Г.

Меню

Пятница 2

Аллергический стол

Наименование блюд

Рецептура

Выход

Белки

Жиры

Углеводы

Калорийность

В1

С

А

Е

Кальций

Фосфор

Магний

Железо

Второй завтрак

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
Пряники	154	30	1,80	2,10	20,70	108,90	0,03			0,72	3,30	15,00	0,00	0,21
Итого за Второй завтрак		230	2,00	2,10	35,77	169,96	0,03	0,10	0,50	0,72	17,73	23,25	6,44	1,08

Обед

Сельдь с картофелем 100	77	100	5,65	8,40	11,41	143,83	0,06	14,00	0,01	2,65	27,00	108,22	26,10	1,23
Суп картофельный с клецками на мясном бульоне 300	108	300	10,75	11,76	29,40	266,38	0,15	13,80	31,61	2,02	43,88	145,41	34,89	2,12
Плов из птицы 300	291	300	25,22	30,84	62,34	627,82	0,16	2,50	36,01	6,90	41,50	312,47	71,00	2,92
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
Хлеб ржано-пшеничный 150	13,6	150	9,90	1,65	61,50	300,45	0,65			0,50	109,50	187,50	60,00	4,25
Итого за Обед		1 050	51,71	52,65	179,72	1 399,57	1,02	30,40	68,14	12,04	239,31	761,84	198,43	11,38