

Согласовано:

Директор

КОГОВУ ШИ ОВЗ № 3 г. Кирова

/Рублева С.Г. /

2025 г.



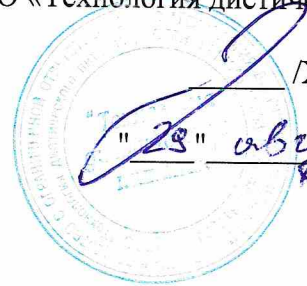
Утверждаю:

Директор

ООО «Технология диетического питания»

/Холстинин Е.Г./

"23" августа 2025 г.



**Сводное четырнадцатидневное меню**  
**КОГОВУ ШИ ОВЗ № 3 г. Кирова**  
**Дети проходящие**



Директор  
Холстинин Е.Г.

Меню

Понедельник I

| Наименование блюда      | Рецептура | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | В1    | С    | А    | Е    | Кальций | Фосфор | Магний | Железо |
|-------------------------|-----------|-------|-------|------|----------|--------------|-------|------|------|------|---------|--------|--------|--------|
| Второй завтрак          |           |       |       |      |          |              |       |      |      |      |         |        |        |        |
| Мандарины               |           | 338   | 150   | 1,20 | 0,45     | 12,15        | 57,45 |      |      |      | 52,50   | 25,50  | 16,50  | 0,15   |
| Сок фруктовый 200       |           | 389   | 200   |      |          | 21,00        | 84,00 | 0,02 | 4,00 | 0,02 | 14,00   | 14,00  | 8,00   | 2,80   |
| Итого за Второй завтрак |           | 350   | 1,20  | 0,45 | 33,15    | 141,45       | 0,02  | 4,00 | 0,02 | 0,20 | 66,50   | 39,50  | 24,50  | 2,95   |

|                                                         |      |       |       |        |          |        |        |        |        |        |        |        |       |      |
|---------------------------------------------------------|------|-------|-------|--------|----------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|------|
| Обед                                                    |      |       |       |        |          |        |        |        |        |        |        |        |       |      |
| Салат из свежих овощей с луком и растительным маслом 80 | 15   | 80    | 0,61  | 5,08   | 2,09     | 56,55  | 0,02   | 7,70   | 6,70   | 2,27   | 15,23  | 26,00  | 10,82 | 0,42 |
| Суп картофельный протертый с гренками 200/20            | 64   | 220   | 4,50  | 5,80   | 24,93    | 169,95 | 0,17   | 12,00  | 35,81  | 0,23   | 93,86  | 107,36 | 33,11 | 1,50 |
| Котлеты Школьные 90                                     | 347  | 90    | 14,17 | 13,47  | 14,79    | 237,09 | 0,13   | 0,15   | 3,40   | 1,57   | 63,70  | 159,48 | 24,89 | 1,96 |
| Рис отварной 180                                        | 385  | 180   | 4,62  | 6,52   | 46,12    | 261,64 | 0,05   |        | 36,45  | 0,18   | 8,97   | 99,63  | 32,55 | 0,68 |
| 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 |
| 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 100                                | 12,6 | 100   | 6,60  | 1,10   | 41,00    | 200,30 | 0,43   |        |        | 0,33   | 73,00  | 125,00 | 40,00 | 2,83 |
| Итого за Обед                                           | 970  | 32,29 | 37,29 | 152,24 | 1 073,70 | 0,84   | 219,98 | 300,77 | 5,53   | 304,13 | 542,03 | 151,53 | 13,22 |      |



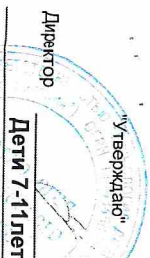
Директор  
Холстинин Е.Г.

Вторник 1

Меню

Дети 7-11 лет

| Наименование блюд                                                   | Рецептура | Выход | Белки | Жиры  | Углеводы | Калорийность | В1       | С     | А     | Е    | Кальций | Фосфор | Магний | Железо |
|---------------------------------------------------------------------|-----------|-------|-------|-------|----------|--------------|----------|-------|-------|------|---------|--------|--------|--------|
| Второй завтрак                                                      |           |       |       |       |          |              |          |       |       |      |         |        |        |        |
| Сок фруктовый 200                                                   |           | 389   | 200   |       | 21,00    | 84,00        | 0,02     | 4,00  | 0,02  | 0,20 | 14,00   | 14,00  | 8,00   | 2,80   |
| Бананы свежие 150                                                   |           | 338   | 150   | 2,25  | 0,75     | 31,50        | 141,75   | 0,06  | 15,00 | 0,60 | 12,00   | 42,00  | 63,00  | 0,90   |
| Итого за Второй завтрак                                             |           | 340   |       | 2,25  | 0,75     | 52,50        | 223,75   | 0,08  | 19,00 | 0,80 | 26,00   | 56,00  | 71,00  | 3,70   |
| Обед                                                                |           |       |       |       |          |              |          |       |       |      |         |        |        |        |
| Мясо кабачковая 80                                                  |           | 7,46  | 80    | 0,80  | 5,60     | 5,60         | 0,02     |       | 22,40 | 1,68 | 32,80   | 29,60  | 12,00  | 0,56   |
| Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной 200 |           | 104   | 200   | 7,67  | 11,76    | 7,40         | 0,08     | 20,45 | 26,20 | 2,10 | 53,10   | 102,14 | 25,98  | 1,52   |
| Шницели из говядины 90                                              |           | 416   | 90    | 14,49 | 16,35    | 14,95        | 0,15     |       | 0,07  | 2,79 | 45,53   | 161,06 | 25,49  | 2,40   |
| Каша гречневая рассыпчатая 180                                      |           | 202   | 180   | 6,55  | 6,30     | 36,28        | 228,03   | 0,29  | 32,40 | 0,08 | 49,67   | 163,08 | 109,54 | 4,37   |
| Соус красный основной 50                                            |           | 422   | 50    | 0,82  | 1,18     | 5,45         | 35,68    | 0,01  | 0,40  | 0,18 | 14,40   | 12,71  | 5,78   | 0,32   |
| Компот из смеси сухофруктов 200                                     |           | 495   | 200   | 0,64  |          | 22,92        | 94,24    | 0,02  |       | 1,10 | 41,34   | 29,21  | 23,03  | 0,67   |
| Хлеб ржано-пшеничный 100                                            |           | 12,6  | 100   | 6,60  | 1,10     | 41,00        | 200,30   | 0,43  |       | 0,33 | 73,00   | 125,00 | 40,00  | 2,83   |
| Итого за Обед                                                       |           | 900   |       | 37,57 | 42,79    | 133,60       | 1 063,30 | 1,01  | 20,85 | 8,25 | 309,84  | 622,81 | 241,82 | 12,67  |



Директор  
Холстинин Е.Г.

Дети 7-11 лет

## Меню

среда 1

Наименование блюд

Рецептура Выход

Белки

Жиры

Углеводы

Калорийность

В1

С

А

Е

Кальций

фосфор

Магний

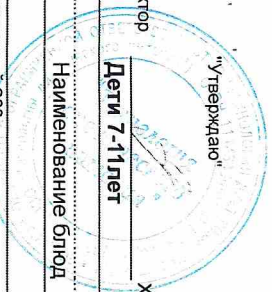
Железо

### Второй завтрак

|                         |     |     |      |      |       |        |      |       |      |      |       |       |       |      |
|-------------------------|-----|-----|------|------|-------|--------|------|-------|------|------|-------|-------|-------|------|
| Сок фруктовый 200       | 389 | 200 |      |      | 21,00 | 84,00  | 0,02 | 4,00  | 0,02 | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00  | 2,80 |
| Яблоки свежие 150       | 752 | 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 Второй завтрак |     | 350 | 0,40 | 0,60 | 35,70 | 150,60 | 0,07 | 19,00 | 7,52 | 0,50 | 38,00 | 30,50 | 21,50 | 3,70 |

### Обед

|                                                            |      |     |       |       |        |          |      |       |       |      |        |        |        |      |
|------------------------------------------------------------|------|-----|-------|-------|--------|----------|------|-------|-------|------|--------|--------|--------|------|
| Салат из свежих отварной с растительным маслом 80          | 26   | 80  | 1,15  | 4,87  | 6,76   | 75,49    | 0,02 | 7,68  | 1,54  | 2,14 | 29,15  | 33,12  | 16,94  | 1,08 |
| Расолышник ленинградский на мясном бульоне со сметаной 200 | 100  | 200 | 6,86  | 10,42 | 13,86  | 176,64   | 0,10 | 13,45 | 16,04 | 2,02 | 33,89  | 111,67 | 28,75  | 1,51 |
| Котлеты рубленые из птицы 90                               | 294  | 90  | 15,26 | 17,00 | 16,05  | 278,28   | 0,12 | 0,23  | 5,15  | 2,76 | 77,30  | 166,81 | 25,89  | 1,69 |
| 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 |
| Компот из сливы замороженной 200                           | 491  | 200 | 0,12  | 0,04  | 11,54  | 47,00    |      |       |       |      | 8,75   | 0,01   | 1,90   | 0,03 |
| Хлеб ржано-пшеничный 100                                   | 12,6 | 100 | 6,60  | 1,10  | 41,00  | 200,30   | 0,43 |       |       | 0,33 | 73,00  | 125,00 | 40,00  | 2,83 |
| Итого за Обед                                              |      | 850 | 36,19 | 39,92 | 133,39 | 1 037,53 | 0,78 | 21,36 | 59,18 | 7,34 | 283,47 | 492,28 | 127,77 | 7,96 |



Директор  
Холстинин Е.Г.

Дети 7-11 лет

Меню

четверг 1

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

| Второй завтрак          |  |     |     |  |  |       |        |      |      |      |      |       |       |       |      |
|-------------------------|--|-----|-----|--|--|-------|--------|------|------|------|------|-------|-------|-------|------|
| Сок фруктовый 200       |  | 389 | 200 |  |  | 21,00 | 84,00  | 0,02 | 4,00 | 0,02 | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00  | 2,80 |
| Мандарины               |  | 338 | 150 |  |  | 1,20  | 57,45  |      |      |      |      | 52,50 | 25,50 | 16,50 | 0,15 |
| Итого за Второй завтрак |  |     | 350 |  |  | 1,20  | 141,45 | 0,02 | 4,00 | 0,02 | 0,20 | 66,50 | 39,50 | 24,50 | 2,95 |

Обед

|                                                              |      |     |       |       |        |        |      |       |        |      |        |        |        |      |
|--------------------------------------------------------------|------|-----|-------|-------|--------|--------|------|-------|--------|------|--------|--------|--------|------|
| Винегрет овощной с соевыми орυццами и растительным маслом 80 | 47   | 80  | 1,10  | 4,95  | 6,83   | 76,22  | 0,04 | 8,39  | 0,33   | 2,20 | 19,07  | 35,80  | 16,02  | 0,69 |
| Суп гороховый на мясном бульоне со сметаной 200              | 127  | 200 | 12,68 | 9,80  | 18,20  | 211,75 | 0,32 | 4,85  | 16,29  | 1,16 | 47,67  | 148,16 | 42,02  | 3,12 |
| Суфле рыбное 90                                              | 303  | 90  | 13,43 | 6,41  | 2,96   | 123,26 | 0,10 | 0,27  | 56,36  | 1,16 | 71,45  | 217,99 | 42,33  | 1,00 |
| Картофельное пюре со сливочным маслом 180                    | 324  | 180 | 4,01  | 4,74  | 25,23  | 159,57 | 0,13 | 29,16 | 28,20  | 0,10 | 58,68  | 117,27 | 38,18  | 1,34 |
| Компот из вишни замороженной                                 | 491  | 200 | 0,16  | 0,04  | 12,12  | 49,48  |      |       |        |      | 8,75   | 0,01   | 1,90   | 0,03 |
| Хлеб ржано-пшеничный 100                                     | 12,6 | 100 | 6,60  | 1,10  | 41,00  | 200,30 | 0,43 |       |        | 0,33 | 73,00  | 125,00 | 40,00  | 2,83 |
| Итого за Обед                                                |      | 850 | 37,97 | 27,04 | 106,33 | 820,59 | 1,02 | 42,67 | 101,18 | 4,95 | 278,62 | 644,23 | 180,46 | 9,00 |

"Утверждаю"

Директор

Холстинина Е.Г.

Дети 7-11 лет

Меню

Питание 1

Наименование блюд

Рецептура

Выход

Белки

Жиры

Углеводы

Калорийность

B1

C

A

E

Кальций

Фосфор

Магний

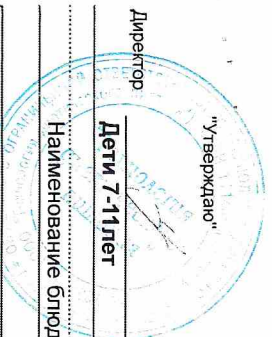
Железо

Второй завтрак

|                         |     |     |      |      |       |        |      |       |       |      |       |       |       |      |
|-------------------------|-----|-----|------|------|-------|--------|------|-------|-------|------|-------|-------|-------|------|
| Сок фруктовый 200       | 389 | 200 |      |      | 21,00 | 84,00  | 0,02 | 4,00  | 0,02  | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00  | 2,80 |
| Бананы свежие 150       | 338 | 150 | 2,25 | 0,75 | 31,50 | 141,75 | 0,06 | 15,00 | 30,00 | 0,60 | 12,00 | 42,00 | 63,00 | 0,90 |
| Итого за Второй завтрак |     | 340 | 2,25 | 0,75 | 62,50 | 223,75 | 0,08 | 19,00 | 60,02 | 0,80 | 26,00 | 56,00 | 71,00 | 3,70 |

Обед

|                                                                    |      |     |       |       |        |          |      |       |       |      |        |        |        |       |
|--------------------------------------------------------------------|------|-----|-------|-------|--------|----------|------|-------|-------|------|--------|--------|--------|-------|
| Салат из соевых орехов с луком и растительным маслом 80            | 16   | 80  | 0,68  | 5,08  | 2,07   | 56,76    | 0,02 | 4,40  | 0,02  | 2,27 | 18,44  | 22,42  | 10,64  | 0,48  |
| Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне 200/20 | 139  | 200 | 9,32  | 7,90  | 16,78  | 175,46   | 0,10 | 13,20 | 9,02  | 0,27 | 25,37  | 113,94 | 27,57  | 1,37  |
| Зразы рубленые из говядины 90                                      | 274  | 90  | 12,18 | 19,07 | 14,53  | 278,48   | 0,12 | 3,44  | 16,68 | 4,75 | 65,10  | 161,25 | 25,74  | 2,12  |
| Каша гречневая рассыпчатая 180                                     | 202  | 180 | 6,55  | 6,30  | 36,28  | 228,03   | 0,29 | 0,40  | 32,40 | 0,08 | 49,67  | 163,08 | 109,54 | 4,37  |
| 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  |
| Компот из мандаринов с яблоками                                    | 488  | 200 | 0,19  | 0,10  | 17,68  | 72,44    | 0,00 | 1,25  | 0,63  | 0,03 | 15,80  | 4,44   | 4,71   | 0,14  |
| Хлеб ржано-пшеничный 100                                           | 12,6 | 100 | 6,60  | 1,10  | 41,00  | 200,30   | 0,43 |       |       | 0,33 | 73,00  | 125,00 | 40,00  | 2,83  |
| Итого за Обед                                                      |      | 900 | 36,35 | 40,73 | 133,79 | 1 047,16 | 0,98 | 22,69 | 95,49 | 7,90 | 261,79 | 602,65 | 223,97 | 11,63 |



Директор  
Холстинин Е.Г.

Дети 7-11 лет

Меню

Понедельник 2

| Наименование блюда      | Рецептура | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | В1   | С     | А    | Е    | Кальций | Фосфор | Магний | Железо |
|-------------------------|-----------|-------|-------|------|----------|--------------|------|-------|------|------|---------|--------|--------|--------|
| Второй завтрак          |           |       |       |      |          |              |      |       |      |      |         |        |        |        |
| Сок фруктовый 200       |           | 389   | 200   |      | 21,00    | 84,00        | 0,02 | 4,00  | 0,02 | 0,20 | 14,00   | 14,00  | 8,00   | 2,80   |
| Яблоки свежие 150       |           | 752   | 150   | 0,60 | 14,70    | 66,60        | 0,05 | 15,00 | 7,50 | 0,30 | 24,00   | 16,50  | 13,50  | 0,90   |
| Итого за Второй завтрак |           |       | 350   | 0,60 | 35,70    | 150,60       | 0,07 | 19,00 | 7,52 | 0,50 | 38,00   | 30,50  | 21,50  | 3,70   |

|                                                 |      |     |       |       |        |        |      |       |        |       |        |        |        |       |
|-------------------------------------------------|------|-----|-------|-------|--------|--------|------|-------|--------|-------|--------|--------|--------|-------|
| Обед                                            |      |     |       |       |        |        |      |       |        |       |        |        |        |       |
| Икра кабачковая 80                              | 7,46 | 80  | 0,80  | 5,60  | 5,60   | 76,00  | 0,02 |       | 22,40  | 1,68  | 32,80  | 29,60  | 12,00  | 0,56  |
| Суп гороховый на мясном бульоне со сметаной 200 | 127  | 200 | 12,68 | 9,80  | 18,20  | 211,75 | 0,32 | 4,85  | 16,29  | 1,16  | 47,67  | 148,16 | 42,02  | 3,12  |
| Тефтели из говядины с рисом 90                  | 278  | 90  | 12,09 | 13,83 | 11,97  | 220,73 | 0,10 | 2,70  | 0,06   | 2,41  | 17,43  | 139,32 | 21,23  | 1,92  |
| Рату из овощей                                  | 215  | 180 | 3,32  | 8,71  | 21,87  | 179,16 | 0,11 | 34,93 | 17,30  | 3,91  | 47,34  | 86,96  | 38,19  | 1,42  |
| 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 100                        | 12,6 | 100 | 6,60  | 1,10  | 41,00  | 200,30 | 0,43 |       |        | 0,33  | 73,00  | 125,00 | 40,00  | 2,83  |
| Итого за Обед                                   |      | 850 | 36,13 | 39,05 | 121,56 | 962,18 | 1,00 | 42,48 | 172,64 | 10,59 | 259,57 | 557,24 | 176,47 | 10,51 |

"Утверждаю"

Директор

Дети 7-11 лет

Холстинин Е.Г.

Меню

Вторник 2

Наименование блюда

Рецептура

Выход

Белки

Жиры

Углеводы

Калорийность

В1

С

А

Е

Кальций

Фосфор

Магний

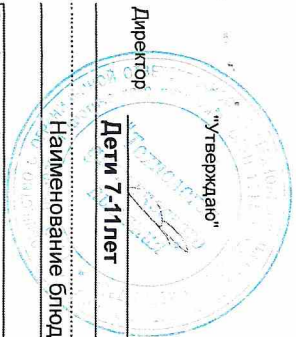
Железо

Второй завтрак

|                         |     |     |      |      |       |        |      |      |      |      |       |       |       |      |
|-------------------------|-----|-----|------|------|-------|--------|------|------|------|------|-------|-------|-------|------|
| Сок фруктовый 200       | 389 | 200 |      |      | 21,00 | 84,00  | 0,02 | 4,00 | 0,02 | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00  | 2,80 |
| Мандарины               | 338 | 150 | 1,20 | 0,45 | 12,15 | 57,45  |      |      |      |      | 52,50 | 25,50 | 16,50 | 0,15 |
| Итого за второй завтрак |     | 350 | 1,20 | 0,45 | 33,15 | 141,45 | 0,02 | 4,00 | 0,02 | 0,20 | 66,50 | 39,50 | 24,50 | 2,95 |

Обед

|                                                                |      |     |       |       |        |          |      |       |       |      |        |        |        |      |
|----------------------------------------------------------------|------|-----|-------|-------|--------|----------|------|-------|-------|------|--------|--------|--------|------|
| Салат картофельный с кукурузой и морковью 80                   | 39   | 80  | 1,21  | 4,99  | 7,18   | 78,50    | 0,04 | 6,60  | 2,00  | 2,27 | 11,86  | 37,50  | 17,08  | 0,49 |
| Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной 200 | 95   | 200 | 6,70  | 10,31 | 11,19  | 164,31   | 0,08 | 15,14 | 35,15 | 2,11 | 59,79  | 98,16  | 29,73  | 1,76 |
| Тушиш из свинины 100                                           | 260  | 100 | 11,25 | 30,72 | 3,63   | 335,98   | 0,01 | 1,00  | 21,00 | 2,74 | 14,10  | 133,76 | 21,58  | 1,52 |
| 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 |
| Компот из свежих яблок 200                                     | 486  | 200 | 0,08  | 0,08  | 11,96  | 48,88    | 0,01 | 2,00  | 1,00  | 0,04 | 12,04  | 2,21   | 3,72   | 0,15 |
| Хлеб ржано-пшеничный 100                                       | 12,6 | 100 | 6,60  | 1,10  | 41,00  | 200,30   | 0,43 |       |       | 0,33 | 73,00  | 125,00 | 40,00  | 2,83 |
| Итого за Обед                                                  |      | 860 | 32,04 | 53,68 | 119,13 | 1 087,86 | 0,67 | 24,74 | 95,60 | 7,57 | 212,17 | 452,30 | 126,41 | 7,59 |



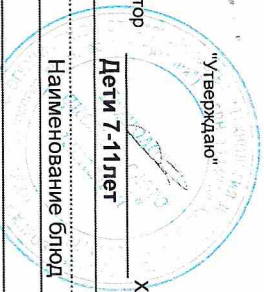
Директор  
Холстинин Е.Г.

Дети 7-11 лет

Меню

Четверг 2

| Наименование блюд                                                  | Рецептура | Выход | Белки | Жиры  | Углеводы | Калорийность | В1   | С     | А      | Е    | Кальций | Фосфор | Магний | Железо |
|--------------------------------------------------------------------|-----------|-------|-------|-------|----------|--------------|------|-------|--------|------|---------|--------|--------|--------|
| Второй завтрак                                                     |           |       |       |       |          |              |      |       |        |      |         |        |        |        |
| Сок фруктовый 200                                                  | 389       | 200   |       |       | 21,00    | 84,00        | 0,02 | 4,00  | 0,02   | 0,20 | 14,00   | 14,00  | 8,00   | 2,80   |
| Яблоки свежие 150                                                  | 752       | 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 Второй завтрак                                            |           | 350   | 0,10  | 0,60  | 35,70    | 150,60       | 0,07 | 19,00 | 7,52   | 0,50 | 38,00   | 30,50  | 21,50  | 3,70   |
| Обед                                                               |           |       |       |       |          |              |      |       |        |      |         |        |        |        |
| Салат из свежих овощей с луком и растительным маслом 80            | 15        | 80    | 0,61  | 5,08  | 2,09     | 56,55        | 0,02 | 7,70  | 6,70   | 2,27 | 15,23   | 26,00  | 10,82  | 0,42   |
| Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне 200/20 | 139       | 200   | 9,32  | 7,90  | 16,78    | 175,46       | 0,10 | 13,20 | 9,02   | 0,27 | 25,37   | 113,94 | 27,57  | 1,37   |
| Котлеты особые 100                                                 | 269       | 100   | 16,63 | 21,77 | 16,57    | 328,72       | 0,07 | 0,20  | 4,40   | 2,15 | 72,70   | 199,86 | 31,96  | 2,55   |
| Пюре из картофеля с маслом 180                                     | 389       | 180   | 18,54 | 4,94  | 43,23    | 291,60       | 0,79 |       | 20,55  | 0,04 | 94,00   | 200,43 | 79,73  | 6,23   |
| 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 100                                           | 12,6      | 100   | 6,60  | 1,10  | 41,00    | 200,30       | 0,43 |       |        | 0,33 | 73,00   | 125,00 | 40,00  | 2,83   |
| Итого за Обед                                                      |           | 860   | 52,35 | 40,79 | 142,59   | 1 146,88     | 1,44 | 21,10 | 157,26 | 6,16 | 321,64  | 694,43 | 213,12 | 14,06  |



Директор

Дети 7-11 лет

Холстинин Е.Г.

Меню

Пятница 2

Наименование блюд

Рецептура

Выход

Белки

Жиры

Углеводы

Калорийность

B1

C

A

E

Кальций

Фосфор

Магний

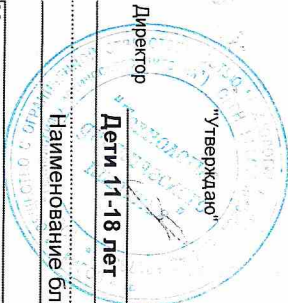
Железо

Второй завтрак

|                         |     |     |      |      |       |        |      |      |      |      |       |       |       |      |
|-------------------------|-----|-----|------|------|-------|--------|------|------|------|------|-------|-------|-------|------|
| Сок фруктовый 200       | 389 | 200 |      |      | 21,00 | 84,00  | 0,02 | 4,00 | 0,02 | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00  | 2,80 |
| Мандарины               | 338 | 150 | 1,20 | 0,45 | 12,15 | 57,45  | 0,02 | 4,00 | 0,02 | 0,20 | 62,50 | 25,50 | 16,50 | 0,15 |
| Итого за Второй завтрак |     | 350 | 1,20 | 0,45 | 33,15 | 141,45 | 0,02 | 4,00 | 0,02 | 0,20 | 66,50 | 39,50 | 24,50 | 2,95 |

Обед

|                                                   |      |     |       |       |        |         |      |       |       |      |        |        |        |      |
|---------------------------------------------------|------|-----|-------|-------|--------|---------|------|-------|-------|------|--------|--------|--------|------|
| Сельдь с картофелем 80                            | 77   | 80  | 4,52  | 6,92  | 9,13   | 116,86  | 0,05 | 11,20 | 0,01  | 2,21 | 21,60  | 86,58  | 20,88  | 0,98 |
| Суп картофельный с клецками на мясном бульоне 200 | 108  | 200 | 7,66  | 8,12  | 19,60  | 182,13  | 0,10 | 9,20  | 20,15 | 1,36 | 27,84  | 101,92 | 23,75  | 1,47 |
| Плов из птицы 250                                 | 291  | 250 | 20,88 | 25,95 | 51,57  | 523,35  | 0,13 | 2,05  | 30,01 | 5,89 | 34,36  | 258,63 | 58,78  | 2,42 |
| Компот из яблок и слив замороженных               | 344  | 200 | 0,20  | 0,12  | 27,50  | 111,88  | 0,01 | 2,00  | 1,00  | 0,04 | 11,24  | 2,21   | 3,48   | 0,19 |
| Хлеб ржано-пшеничный 100                          | 12,6 | 100 | 6,60  | 1,10  | 41,00  | 200,30  | 0,43 |       |       | 0,33 | 73,00  | 125,00 | 40,00  | 2,83 |
| Итого за Обед                                     |      | 830 | 39,86 | 42,21 | 148,80 | 1134,52 | 0,72 | 24,45 | 51,17 | 9,83 | 168,04 | 574,33 | 146,89 | 7,90 |



Директор \_\_\_\_\_  
Холстинин Е.Г.

Дети 11-18 лет

Меню

Понедельник I

| Наименование блюд       | Рецептура | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | В1     | С    | А    | Е    | Кальций | Фосфор | Магний | Железо |
|-------------------------|-----------|-------|-------|------|----------|--------------|--------|------|------|------|---------|--------|--------|--------|
| Второй завтрак          |           |       |       |      |          |              |        |      |      |      |         |        |        |        |
| Мандарины               |           | 338   | 150   | 1,20 | 0,45     | 12,15        | 57,45  |      |      |      | 52,50   | 25,50  | 16,50  | 0,15   |
| Сок фруктовый 200       |           | 389   | 200   |      |          | 21,00        | 84,00  | 0,02 | 4,00 | 0,02 | 14,00   | 14,00  | 8,00   | 2,80   |
| Итого за Второй завтрак |           | 340   | 340   | 1,20 | 0,45     | 33,15        | 141,45 | 0,02 | 4,00 | 0,02 | 66,50   | 39,50  | 24,50  | 2,95   |

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 грибами 300/30              | 64   | 330   | 6,75  | 8,71  | 37,39  | 254,93   | 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  |
| 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  |
| 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                                            |      | 1 130 | 40,08 | 44,06 | 192,50 | 1 326,83 | 1,16 | 227,93 | 329,22 | 6,48 | 399,28 | 693,57 | 197,17 | 15,78 |

"Утверждаю"

Директор

Холстинин Е.Г.

Меню

Вторник 1

Дети 11-18 лет

Наименование блюд

Рецептура

Выход

Белки

Жиры

Углеводы

Калорийность

B1

C

A

E

Кальций

Фосфор

Магний

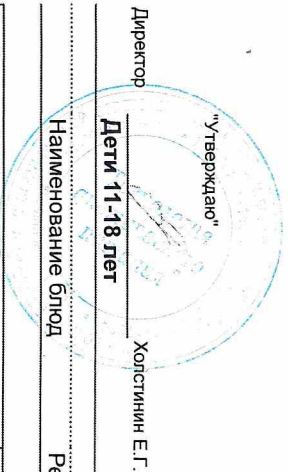
Железо

Второй завтрак

|                         |     |     |      |      |       |        |      |       |       |      |       |       |       |      |
|-------------------------|-----|-----|------|------|-------|--------|------|-------|-------|------|-------|-------|-------|------|
| Сок фруктовый 200       | 389 | 200 |      |      | 21,00 | 84,00  | 0,02 | 4,00  | 0,02  | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00  | 2,80 |
| Бананы свежие 150       | 338 | 150 | 2,25 | 0,75 | 31,50 | 141,75 | 0,06 | 15,00 | 30,00 | 0,60 | 12,00 | 42,00 | 63,00 | 0,90 |
| Итого за Второй завтрак |     | 350 | 2,25 | 0,75 | 52,50 | 225,75 | 0,08 | 19,00 | 30,02 | 0,80 | 26,00 | 56,00 | 71,00 | 3,70 |

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  |
| 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  |
| Компот из смеси сухофруктов 200                                     | 495  | 200  | 0,64  |       | 22,92  | 94,24   | 0,02 |       | 116,60 | 1,10  | 41,34  | 28,21  | 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                                                       |      | 1100 | 47,17 | 52,03 | 164,80 | 1316,10 | 1,32 | 31,06 | 251,92 | 10,19 | 388,90 | 777,96 | 292,59 | 15,72 |



Директор \_\_\_\_\_  
Холстинин Е.Г.

Дети 11-18 лет

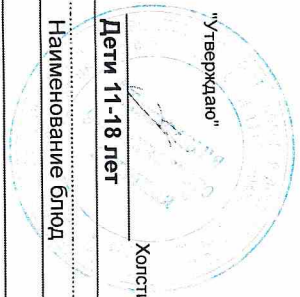
Меню

среда 1

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

|                         |     |     |      |      |       |        |      |       |      |      |       |       |       |      |
|-------------------------|-----|-----|------|------|-------|--------|------|-------|------|------|-------|-------|-------|------|
| Второй завтрак          |     |     |      |      |       |        |      |       |      |      |       |       |       |      |
| Сок фруктовый 200       | 389 | 200 |      |      | 21,00 | 84,00  | 0,02 | 4,00  | 0,02 | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00  | 2,80 |
| Яблоки свежие 150       | 752 | 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 Второй завтрак |     | 350 | 0,60 | 0,60 | 35,70 | 150,60 | 0,07 | 19,00 | 7,52 | 0,50 | 38,00 | 30,50 | 21,50 | 3,70 |

|                                                            |      |       |       |       |        |          |      |       |       |      |        |        |        |       |
|------------------------------------------------------------|------|-------|-------|-------|--------|----------|------|-------|-------|------|--------|--------|--------|-------|
| Обед                                                       |      |       |       |       |        |          |      |       |       |      |        |        |        |       |
| Салат из свежлы 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 рубленые 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  |
| Компот из сливы замороженной 200                           | 491  | 200   | 0,12  | 0,04  | 11,54  | 47,00    |      |       |       |      | 8,75   | 0,01   | 1,90   | 0,03  |
| Хлеб ржано-пшеничный 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 | 46,63 | 49,60 | 176,56 | 1 339,13 | 1,10 | 30,03 | 78,28 | 8,93 | 321,93 | 652,93 | 166,35 | 10,63 |



Директор

Холстинин Е.Г.

Дети 11-18 лет

Меню

четверг 1

Наименование блюд

Рецептура

Выход

Белки

Жиры

Углеводы

Калорийность

В1

С

А

Е

Кальций

Фосфор

Магний

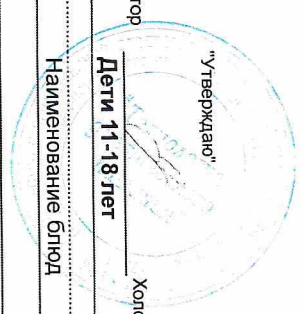
Железо

Второй завтрак

|                         |     |     |      |      |       |        |      |      |      |       |       |       |       |      |
|-------------------------|-----|-----|------|------|-------|--------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|------|
| Сок фруктовый 200       | 389 | 200 |      |      | 21,00 | 84,00  | 0,02 | 4,00 | 0,02 | 0,20  | 14,00 | 14,00 | 8,00  | 2,80 |
| Мандарины               | 338 | 150 | 1,20 | 0,45 | 12,15 | 57,45  |      |      |      | 52,50 | 25,50 | 16,50 | 0,15  |      |
| Итого за Второй завтрак |     | 350 | 1,20 | 0,45 | 33,15 | 141,45 | 0,02 | 4,00 | 0,02 | 0,20  | 66,50 | 39,50 | 24,50 | 2,95 |

Обед

|                                                              |      |       |       |       |        |          |      |       |        |      |        |        |        |       |
|--------------------------------------------------------------|------|-------|-------|-------|--------|----------|------|-------|--------|------|--------|--------|--------|-------|
| Винегрет овощной с соевыми орпцями 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  |
| Суфле рыбное 100                                             | 303  | 100   | 14,94 | 7,12  | 3,26   | 136,88   | 0,11 | 0,30  | 62,91  | 1,29 | 79,47  | 242,63 | 47,05  | 1,11  |
| Картофельное пюре со сливочным маслом 230                    | 324  | 230   | 5,12  | 6,09  | 32,24  | 204,23   | 0,17 | 37,26 | 36,26  | 0,12 | 74,99  | 149,86 | 48,79  | 1,71  |
| Компот из вишни замороженной                                 | 491  | 200   | 0,16  | 0,04  | 12,12  | 49,48    |      |       |        |      | 8,75   | 0,01   | 1,90   | 0,03  |
| 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 | 50,53 | 35,81 | 144,97 | 1 104,29 | 1,45 | 55,34 | 124,01 | 6,40 | 367,21 | 847,25 | 240,82 | 12,63 |



Директор \_\_\_\_\_  
Холстинина Е.Г.

Дети 11-18 лет

Меню

Пятница 1

Наименование блюда      Рецепт      Выход      Белки      Жиры      Углеводы      Калорийность      B1      C      A      E      Кальций      Фосфор      Марганец      Железо

|                         |     |     |      |      |       |        |      |       |       |      |       |       |       |      |
|-------------------------|-----|-----|------|------|-------|--------|------|-------|-------|------|-------|-------|-------|------|
| Второй завтрак          |     |     |      |      |       |        |      |       |       |      |       |       |       |      |
| Сок фруктовый 200       | 389 | 200 |      |      | 21,00 | 84,00  | 0,02 | 4,00  | 0,02  | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00  | 2,80 |
| Бананы свежие 150       | 338 | 150 | 2,25 | 0,75 | 31,50 | 141,75 | 0,06 | 15,00 | 30,00 | 0,60 | 12,00 | 42,00 | 63,00 | 0,90 |
| Итого за Второй завтрак |     | 350 | 2,25 | 0,75 | 52,50 | 225,75 | 0,08 | 19,00 | 30,02 | 0,80 | 26,00 | 56,00 | 71,00 | 3,70 |

|                                                                    |      |       |       |       |        |          |      |       |        |       |        |        |        |       |
|--------------------------------------------------------------------|------|-------|-------|-------|--------|----------|------|-------|--------|-------|--------|--------|--------|-------|
| Обед                                                               |      |       |       |       |        |          |      |       |        |       |        |        |        |       |
| Салат из соевых орнуков 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 | 13,62  | 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  |
| 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  |
| Компот из мандаринов с яблоками                                    | 488  | 200   | 0,19  | 0,10  | 17,68  | 72,44    | 0,00 | 1,25  | 0,63   | 0,03  | 15,80  | 4,44   | 4,71   | 0,14  |
| 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                                                      |      | 1 120 | 49,23 | 53,94 | 172,19 | 1 371,13 | 1,32 | 31,55 | 109,24 | 10,54 | 342,17 | 799,70 | 281,10 | 15,01 |

"Утверждаю"

Директор

Дети 11-18 лет

Холстинин Е.Г.

Меню

Понедельник 2

Наименование блюд

Рецептура Выход

Белки

Жиры

Углеводы

Калорийность

В1

С

А

Е

Кальций

Фосфор

Магний

Железо

Второй завтрак

|                         |     |     |      |      |       |        |      |       |      |      |       |       |       |      |
|-------------------------|-----|-----|------|------|-------|--------|------|-------|------|------|-------|-------|-------|------|
| Сок фруктовый 200       | 389 | 200 |      |      | 21,00 | 84,00  | 0,02 | 4,00  | 0,02 | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00  | 2,80 |
| Яблоки свежие 150       | 752 | 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 Второй завтрак |     | 350 | 0,60 | 0,60 | 35,70 | 150,60 | 0,07 | 19,00 | 7,52 | 0,50 | 38,00 | 30,50 | 21,50 | 3,70 |

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 | 43,18 | 49,38 | 158,05 | 1 273,34 | 1,42 | 54,83 | 191,50 | 12,89 | 341,85 | 739,97 | 233,40 | 14,21 |

"Утверждаю"

Директор

Холстинин Е.Г.

Меню

Вторник 2

Дети 11-18 лет

Наименование блюд

Рецептура

Выход

Белки

Жиры

Углеводы

Калорийность

В1

С

А

Е

Кальций

Фосфор

Магний

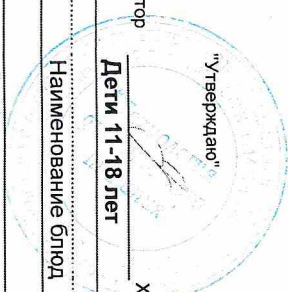
Железо

Второй завтрак

|                         |     |     |      |      |       |        |      |      |      |      |       |       |       |      |
|-------------------------|-----|-----|------|------|-------|--------|------|------|------|------|-------|-------|-------|------|
| Сок фруктовый 200       | 389 | 200 |      |      | 21,00 | 84,00  | 0,02 | 4,00 | 0,02 | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00  | 2,80 |
| Мандарины               | 338 | 150 | 1,20 | 0,45 | 12,15 | 57,45  | 0,02 | 4,00 | 0,02 | 0,20 | 52,50 | 25,50 | 16,50 | 0,15 |
| Итого за Второй завтрак |     | 350 | 1,20 | 0,45 | 33,15 | 141,45 | 0,02 | 4,00 | 0,02 | 0,20 | 66,50 | 39,50 | 24,50 | 2,95 |

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  |
| Улитки из свиной 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   | 0,09 | 26,91  | 61,86  | 11,67  | 0,93  |
| Компот из свежих яблок 200                                     | 486  | 200   | 0,08  | 0,08  | 11,96  | 48,88    | 0,01 | 2,00  | 1,00   | 0,04 | 12,04  | 2,21   | 3,72   | 0,15  |
| 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 | 42,04 | 67,36 | 153,22 | 1 387,30 | 0,85 | 34,16 | 123,73 | 9,85 | 270,74 | 607,32 | 167,60 | 10,42 |



Директор \_\_\_\_\_  
Холстинин Е.Г.

Дети 11-18 лет

Меню

среда 2

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

|                         |     |     |      |      |       |        |      |       |       |      |       |       |       |      |
|-------------------------|-----|-----|------|------|-------|--------|------|-------|-------|------|-------|-------|-------|------|
| Второй завтрак          |     |     |      |      |       |        |      |       |       |      |       |       |       |      |
| Сок фруктовый 200       | 389 | 200 |      |      | 21,00 | 84,00  | 0,02 | 4,00  | 0,02  | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00  | 2,80 |
| Бананы свежие 150       | 338 | 150 | 2,25 | 0,75 | 31,50 | 141,75 | 0,06 | 15,00 | 30,00 | 0,60 | 12,00 | 42,00 | 63,00 | 0,90 |
| Итого за Второй завтрак |     | 350 | 2,25 | 0,75 | 52,50 | 225,75 | 0,08 | 19,00 | 30,02 | 0,80 | 26,00 | 56,00 | 71,00 | 3,70 |

Обед

|                                                               |      |       |       |       |        |          |      |       |        |      |        |        |        |       |
|---------------------------------------------------------------|------|-------|-------|-------|--------|----------|------|-------|--------|------|--------|--------|--------|-------|
| Винегрет овощной с соевыми орурцами 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  |
| Суфле 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  |
| Картофельное пюре со сливочным маслом 230                     | 324  | 230   | 5,12  | 6,09  | 32,24  | 204,23   | 0,17 | 37,26 | 36,26  | 0,12 | 74,99  | 149,86 | 48,79  | 1,71  |
| Компот из свежих фруктов 200                                  | 486  | 200   | 0,08  | 0,03  | 12,43  | 50,28    | 0,00 | 1,00  | 0,40   | 0,08 | 11,29  | 3,20   | 4,02   | 0,49  |
| 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 | 46,02 | 39,66 | 132,52 | 1 071,17 | 1,14 | 73,79 | 140,31 | 8,09 | 376,62 | 838,03 | 229,63 | 10,97 |

Директор  
Холстинин Е.Г.

Дети 11-18 лет

Меню

Четверг 2

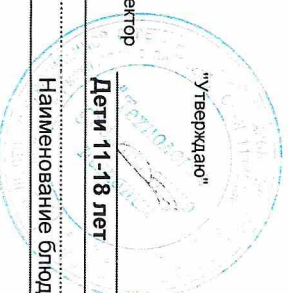
| Наименование блюд | Рецептура | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | В1 | С | А | Е | Кальций | Фосфор | Магний | Железо |
|-------------------|-----------|-------|-------|------|----------|--------------|----|---|---|---|---------|--------|--------|--------|
|-------------------|-----------|-------|-------|------|----------|--------------|----|---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

Второй завтрак

|                         |     |     |      |      |       |        |      |       |      |      |       |       |       |      |
|-------------------------|-----|-----|------|------|-------|--------|------|-------|------|------|-------|-------|-------|------|
| Сок фруктовый 200       | 389 | 200 |      |      | 21,00 | 84,00  | 0,02 | 4,00  | 0,02 | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00  | 2,80 |
| Яблоки свежие 150       | 752 | 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 Второй завтрак |     | 350 | 0,60 | 0,60 | 35,70 | 150,60 | 0,07 | 19,00 | 7,52 | 0,50 | 38,00 | 30,50 | 21,50 | 3,70 |

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 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  |
| Котлеты особые 120                                                 | 269  | 120   | 19,94 | 26,35 | 19,79  | 396,07   | 0,09 | 0,24  | 5,28   | 2,66 | 86,25  | 239,53 | 38,23  | 3,04  |
| Пюре из гороха с маслом 205                                        | 389  | 205   | 21,13 | 5,63  | 49,27  | 332,30   | 0,90 |       | 23,40  | 0,05 | 107,14 | 228,41 | 90,87  | 7,10  |
| 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                                                      |      | 1 075 | 66,37 | 51,59 | 181,25 | 1 454,79 | 1,84 | 29,67 | 167,18 | 7,44 | 401,35 | 868,14 | 267,03 | 17,63 |



Директор \_\_\_\_\_  
Холстинин Е.Г.

Дети 11-18 лет

Меню

ПЯТНИЦА 2

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

Второй завтрак

|                         |     |     |      |      |       |        |      |      |      |      |       |       |       |      |
|-------------------------|-----|-----|------|------|-------|--------|------|------|------|------|-------|-------|-------|------|
| Сок фруктовый 200       | 389 | 200 |      |      | 21,00 | 84,00  | 0,02 | 4,00 | 0,02 | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00  | 2,80 |
| Мандарины               | 338 | 150 | 1,20 | 0,45 | 12,15 | 57,45  |      |      |      |      | 52,50 | 25,50 | 16,50 | 0,15 |
| Итого за Второй завтрак |     | 350 | 1,20 | 0,45 | 33,15 | 141,45 | 0,02 | 4,00 | 0,02 | 0,20 | 66,50 | 39,50 | 24,50 | 2,95 |

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  |
| Компот из яблок и слив замороженных               | 344  | 200   | 0,20  | 0,12  | 27,50  | 111,88   | 0,01 | 2,00  | 1,00  | 0,04  | 11,24  | 2,21   | 3,48   | 0,19  |
| Хлеб ржано-пшеничный 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 | 52,77 | 192,15 | 1 450,37 | 1,02 | 32,30 | 68,64 | 12,10 | 233,12 | 755,30 | 195,47 | 10,71 |