



Согласовано:

Директор

КОГОБУ 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
КОГОБУ ШИ ОВЗ № 3 г. Кирова
Дети проживающие

Директор
Дети 11-18 лет
Холстинин Е.Г.

Меню

ПОНЕДЕЛЬНИК I

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

Завтрак														
Каша геркулесовая молочная с сахаром 250	411	250	10,06	9,84	50,53	330,94	0,31	0,63	41,88	1,13	109,13	263,13	89,41	2,34
Масло сливочное порциями 20	79	20	0,20	14,50	0,28	132,42	0,00		90,00	0,20	4,80	6,00	0,10	0,20
Сыр порционный 20	5,6	20	5,36	5,04		66,80	0,00		35,80	0,04	200,00	108,00	10,00	0,22
Чай с лимоном 200/10	459	210	0,50	0,01	10,16	42,73	0,00	4,10	0,70	0,02	18,33	10,45	7,64	0,97
Батон нарезной 100	12,26	100	7,50	2,90	50,50	258,10	0,11		0,01	1,70	19,00	65,00	13,00	1,20
Итого за Завтрак		600	23,62	32,29	111,47	630,99	0,43	4,73	168,39	3,09	381,26	452,57	120,15	4,93

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	0,20	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 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 гречками 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	1 329,83	1,16	227,93	325,22	6,46	399,28	603,57	197,17	15,78

Полдник														
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
Шанежка с картофелем 100	540	100	9,57	9,94	60,69	370,42	0,18	13,96	61,99	1,43	78,94	152,99	33,26	1,60
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
Итого за Полдник		350	13,45	10,42	97,25	536,50	0,39	15,96	62,99	1,57	153,48	219,70	57,48	3,55

Ужин														
Салат "Студенческий" 100	39	100	3,47	11,92	8,77	156,25	0,08	8,42	44,53	4,63	21,23	76,86	22,01	0,98
Залежанка творожная с морковью и сахаром 200	101	200	23,48	15,48	28,24	350,21	0,12	3,32	150,12	0,94	264,04	357,68	53,90	1,31
Молоко стуженное 30	471	30	1,50	2,55	16,59	95,31	0,02	0,30	0,01		92,10	66,70	10,20	0,06
Кисель витаминный 200	481	200	0,27	0,10	27,38	111,44	0,01	80,00	65,36	0,30	19,39	9,31	3,78	2,29
Хлеб пшеничный 100г	11,1	100	7,60	0,80	49,20	234,40	0,41			0,19	125,00	129,00	41,00	3,60
Итого за Ужин		630	36,32	30,85	131,18	947,61	0,63	92,04	260,01	6,06	521,77	638,55	130,89	8,24

Второй ужин														
Йогурт 2,5% 200	386	200	6,40	5,00	8,80	106,00	0,08	1,20	44,00	0,14	244,00	192,00	30,00	0,20
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 ужин		230	7,60	14,00	27,40	266,20	0,10	1,20	98,42	0,43	276,10	248,34	33,89	0,57

"Утверждаю"

Дети 11-18 лет

Холстинин Е.Г.

Меню

Вторник 1

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

Завтрак

Каша пшеничная молочная с сахаром 250	452	250	11,37	9,37	53,54	343,92	0,44	1,25	54,50	0,22	168,57	261,09	69,82	1,86
Сыр порционный 20	5,6	20	5,36	5,04		66,80	0,00		35,80	0,04	200,00	108,00	10,00	0,22
Масло сливочное порциями 20	79	20	0,20	14,50	0,28	132,42	0,00		90,00	0,20	4,80	6,00	0,10	0,20
Кофейный напиток с молоком 200	465	200	3,22	2,50	16,26	100,40	0,05	1,00	22,00	0,12	126,54	103,92	20,96	0,24
Батон нарезной 100	12,26	100	7,50	2,90	50,50	258,10	0,11		0,01	1,70	19,00	65,00	13,00	1,20
Итого за завтрак		500	27,65	34,31	120,58	901,65	0,61	2,25	102,31	2,28	518,91	544,01	113,88	3,72

Второй завтрак

Сок фруктовый 200	389	200	2,25	0,75	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

Мирра 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	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		1 100	47,17	52,03	164,80	1 316,10	1,32	31,06	251,92	10,19	388,90	777,95	292,59	15,72

Полдник

Молоко кипяченое 200	5,14	200	6,00	5,00	9,40	106,60	0,08	2,00	44,00	0,20	240,00	180,00	28,00	0,20
Пшеница "Полынная" 100	454	100	12,22	11,45	38,81	307,14	0,12	0,28	43,18	1,60	122,24	150,77	20,59	1,48
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
Итого за Полдник		350	22,02	16,85	72,81	530,94	0,40	2,28	87,18	1,90	424,74	395,27	69,09	3,48

Ужин

Салат "Здоровье" с растительным маслом 100	29	100	1,64	6,11	7,37	90,98	0,06	6,00	5,31	2,93	28,94	49,67	27,51	0,96
Рыба, запеченная с яйцом 120	301	120	15,72	7,18	10,89	171,06	0,13	4,54	32,78	2,58	58,75	251,57	53,21	1,46
Картофель отварной с маслом сливочным 200	379	200	4,04	7,60	32,28	213,69	0,16	39,44	42,34	0,11	27,13	117,20	45,71	1,83
Чай с молоком 200	460	200	1,70	1,25	12,42	67,73	0,02	0,60	11,50	0,05	72,08	53,24	12,94	0,80
Хлеб пшеничный 100г	11,1	100	7,60	0,80	49,20	234,40	0,41			0,19	125,00	129,00	41,00	3,60
Итого за Ужин		720	30,70	22,94	112,15	777,85	0,78	50,58	91,93	5,86	311,90	600,69	180,37	8,75

Второй ужин

Снежок изопромоленный 2,5% 200	470	200	5,20	5,00	22,00	150,00	0,06	1,80	44,00		242,00	188,00	30,00	0,20
Итого за Второй ужин		200	5,20	5,00	22,00	150,00	0,06	1,80	44,00		242,00	188,00	30,00	0,20



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
--------------------	-----------	-------	-------	------	----------	--------------	----	---	---	---	---------	--------	--------	--------

Завтрак

Омлет с зеленым горошком 230	269	230	15,71	20,47	7,96	278,93	0,16	0,92	301,50	2,07	177,06	310,26	33,69	2,76
Масло сливочное попорничи 20	79	20	0,20	14,50	0,28	132,42	0,00		90,00	0,20	4,80	6,00	0,10	0,20
Какао с молоком 200	462	200	3,58	2,92	15,37	102,08	0,04	1,00	22,07	0,11	128,00	105,72	25,25	0,66
Батон нарезной 100	12,26	100	7,50	2,90	50,50	258,10	0,11		0,01	1,70	19,00	65,00	13,00	1,20
Итого за завтрак	550	550	26,99	40,79	74,11	771,53	0,31	1,92	413,59	4,08	328,83	489,98	72,04	4,82

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	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 свежкы 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
Рассолыник 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	167,66	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	187,50	60,00	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	1 080	46,63	49,60	176,36	1 339,13	1,10	30,03	76,26	8,93	321,93	652,93	166,35	10,83

Полдник

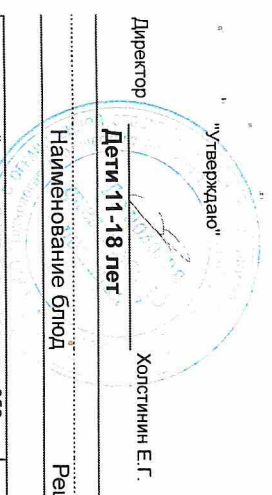
Чай с вареньем 200/20	458	200	0,20		11,07	45,08	0,00	0,10	1,10	0,06	16,13	10,25	7,84	1,00
Шанежа наливная 100	538	100	7,63	9,32	54,48	332,32	0,12	0,10	58,93	1,57	36,25	85,29	14,01	1,02
Хлеб пшеничный 50	11,1	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,21			0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Итого за Полдник	350	350	11,63	9,72	90,15	494,60	0,33	0,20	60,03	1,73	114,88	160,04	42,35	3,82

Ужин

Салат из квашеной капусты с луком 100	9	100	1,60	6,01	7,61	90,96	0,02	1,00	0,07	2,72	42,18	31,09	14,39	0,58
Азу 300	402	300	23,20	28,17	40,02	506,39	0,30	42,00	42,14	6,08	56,21	323,70	77,00	5,04
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 100г	11,1	100	7,60	0,80	49,20	234,40	0,41			0,19	125,00	129,00	41,00	3,60
Итого за Ужин	700	700	32,88	35,00	120,97	930,40	0,74	49,40	42,53	9,03	239,72	487,32	136,41	9,49

Второй ужин

Кефир 2,5% 200	386	200	6,00	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	44,00		240,00	190,00	28,00	0,20
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 ужин	230	230	8,40	10,40	28,10	238,60	0,10	1,40	44,00	1,05	248,09	212,17	31,21	0,50



Директор
Холстинин Е.Г.

Дети 11-18 лет

Меню

Четверг 1

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

Завтрак

Суп молочный с макаронными изделиями 250	140	250	7,28	6,39	24,66	185,23	0,10	1,75	49,75	0,20	223,14	175,65	28,79	0,47
Пудинг из творога паровой 100	283	100	14,08	6,23	20,05	192,56	0,05	0,38	65,14	0,90	136,71	195,91	21,37	0,76
Масло сливочное порциями 20	79	20	0,20	14,50	0,28	132,42	0,00		90,00	0,20	4,80	6,00	0,10	0,20
Чай с сахаром	184	200	0,20		15,07	61,08	0,00	0,10	0,50	1,70	14,43	8,25	6,44	0,87
Батон нарезной 100	12,26	100	7,50	2,90	50,50	258,10	0,11		0,01		19,00	65,00	13,00	1,20
Итого за завтрак		670	29,26	30,01	110,56	829,39	0,26	2,23	205,40	3,00	398,08	450,31	69,71	3,49

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	150шт.	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 орешками 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
Судак 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
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

Полдник

Компот из свежих груш 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
Булочка с сахаром 100	800	100	8,27	13,57	61,71	402,04	0,13	0,28	20,70	5,99	49,22	103,26	16,34	1,07
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
Итого за Полдник		350	12,15	14,00	98,74	569,52	0,34	1,28	21,10	6,10	123,01	170,96	40,86	3,36

Ужин

Салат картофельный с морковью и зеленым горошком 100	40	100	2,75	7,15	10,22	116,27	0,08	10,25	25,61	2,86	19,05	67,71	24,38	0,90
Гуляш из курдю 120	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
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
Хлеб пшеничный 100г	11,1	100	7,60	0,80	48,20	234,40	0,41			0,19	125,00	129,00	41,00	3,60
Чай с лимоном 200/10	459	210	0,50	0,01	10,16	42,73	0,00	4,10	0,70	0,02	18,33	10,45	7,64	0,97
Итого за Ужин		730	32,90	35,37	124,79	949,05	0,63	15,55	79,27	6,43	200,82	473,82	128,84	7,90

Второй ужин

Йогурт 2,5% 200	386	200	6,40	5,00	8,80	106,00	0,08	1,20	44,00	0,14	244,00	192,00	30,00	0,20
Итого за Второй ужин		200	6,40	5,00	8,80	106,00	0,08	1,20	44,00	0,14	244,00	192,00	30,00	0,20

"Утверждаю"

Директор

Холстинин Е.Г.

Дети 11-18 лет

Меню

Пятница 1

Наименование блюда

Рецептура

Выход

Белки

Жиры

Углеводы

Калорийность

В1

С

А

Е

Кальций

Фосфор

Магний

Железо

Завтрак

Каша манная молочная с сахаром	440	250	8,55	6,63	46,27	278,91	0,11	1,00	44,50	0,90	131,30	134,00	23,03	0,63
Ябло варёное	267	40	5,00	4,60	0,28	62,52	0,03		105,04	0,24	22,00	86,00	4,80	1,00
Масло сливочное порциями 20	79	20	0,20	14,50	0,28	132,42	0,00		90,00	0,20	4,80	6,00	0,10	0,20
Кофейный напиток с молоком 200	465	200	3,22	2,50	16,26	100,40	0,05	1,00	22,00	0,12	126,54	103,92	20,96	0,24
Батон нарезной 100	12,26	100	7,50	2,90	50,50	258,10	0,11		0,01	1,70	19,00	65,00	13,00	1,20
Итого за завтрак		610	24,47	31,13	113,50	832,35	0,30	2,00	261,55	3,17	303,64	394,92	61,88	3,27

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 орудов 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
Суп 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		1120	49,23	53,94	172,19	1371,13	1,32	31,55	109,24	10,54	342,17	799,70	281,10	15,01

Полдник

Компот из черноплодной рябины замороженной 200	491	200	0,30	0,04	11,82	48,84	0,00		40,00	0,30	14,35	11,01	4,70	0,25
Ватрушка с творожным фаршем 100	531	100	13,14	6,04	44,61	285,42	0,11	0,23	47,92	1,27	91,26	161,80	20,48	1,02
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
Итого за Полдник		350	17,24	6,48	81,03	451,46	0,32	0,23	87,92	1,67	168,11	237,30	45,68	3,07

Ужин

Салат из свежих с яблоками и растительным маслом 100	54	100	1,11	6,16	11,35	105,25	0,03	9,20	2,59	2,72	28,85	31,68	16,99	1,10
Котлеты рыбные 100	307	100	12,64	5,12	17,63	167,16	0,15	0,25	11,56	1,42	98,79	206,72	48,44	1,21
Запеканка картофельная с овощами 200	242	200	7,19	14,16	36,21	301,01	0,18	38,78	60,56	4,66	56,38	178,70	55,07	2,42
Кисель витаминный 200	481	200	0,27	0,10	27,38	111,44	0,01	80,00	65,36	0,30	19,39	9,31	3,78	2,29
Хлеб пшеничный 100г	11,1	100	7,60	0,80	49,20	234,40	0,41			0,19	125,00	129,00	41,00	3,60
Итого за Ужин		700	28,80	26,34	141,76	919,26	0,76	128,23	140,07	9,30	328,41	555,40	166,28	10,62

Второй ужин

Снежок кисломолочный 2,5% 200	470	200	5,20	5,00	22,00	150,00	0,06	1,80	44,00		242,00	188,00	30,00	0,20
Итого за Второй ужин		200	5,20	5,00	22,00	150,00	0,06	1,80	44,00		242,00	188,00	30,00	0,20

Директор
Холстинин Е.Г.

Дети 11-18 лет

Меню

суббота 1

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

Завтрак

Каша молочная "Дружба" 200	226	200	5,45	6,65	27,58	191,99	0,12	1,02	44,94	0,18	134,65	140,91	31,68	0,60
Запеканка творожная с сахаром 100	222	100	14,69	6,51	15,85	180,70	0,05	0,56	73,22	0,34	154,53	208,11	22,45	0,59
Масло сливочное порциями 20	79	20	0,20	14,50	0,28	132,42	0,00	0,00	90,00	0,20	4,80	6,00	0,10	0,20
Чай с молоком 200	460	200	1,70	1,25	12,42	67,73	0,02	0,60	11,50	0,05	72,08	53,24	12,94	0,90
Батон нарезной 100	12,26	100	7,50	2,90	50,50	258,10	0,11	0,01	0,01	1,70	19,00	66,00	13,00	1,20
Итого за Завтрак		620	29,34	31,31	106,63	620,94	0,31	2,18	219,67	2,47	386,07	473,27	60,17	3,49

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		340	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 Щиголь с растительным маслом 100	29	100	1,64	6,11	7,37	90,98	0,06	6,00	5,31	2,93	28,94	49,67	27,51	0,96
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
Бефстроганов из отарного мяса	2,1	105	17,42	19,91	6,80	276,08	0,13	0,80	49,58	0,71	83,02	211,83	28,57	2,39
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
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		1 085	47,89	51,66	168,55	1 329,49	1,10	229,51	317,59	6,16	364,55	671,27	180,11	16,93

Полдник

Молоко кипяченое 200	5,14	200	6,00	5,00	9,40	106,60	0,08	2,00	44,00	0,20	240,00	180,00	28,00	0,20
Ватрушка с повидлом 100	802	100	7,26	4,86	64,15	329,38	0,11	0,24	17,91	2,15	45,81	91,69	15,85	1,23
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
Итого за Полдник		350	17,05	10,26	98,15	553,18	0,40	2,24	61,91	2,44	348,31	336,19	64,35	3,23

Ужин

Салат картофельный с капустой квашеной и растительным маслом 100	43	100	1,79	6,27	11,86	111,02	0,06	13,77	0,03	2,73	19,83	51,91	21,77	0,80
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 вареньем 200/20	458	200	0,20		11,07	45,08	0,00	0,10	1,10	0,06	16,13	10,25	7,84	1,00
Хлеб пшеничный 100г	11,1	100	7,60	0,80	49,20	234,40	0,41			0,19	125,00	129,00	41,00	3,60
Итого за Ужин		700	34,81	37,91	134,47	1 018,33	0,64	16,37	37,14	9,87	202,46	503,63	141,61	8,32

Второй ужин

Кефир 2,5% 200	386	200	6,00	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	44,00		240,00	190,00	28,00	0,20
Итого за Второй ужин		200	6,00	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	44,00		240,00	190,00	28,00	0,20

"Утверждаю"

Директор

Холстинина Е.Г.

Дети 11-18 лет

Меню

Воскресенье 1

Наименование блюд

Рецептура

Выход

Белки

Жиры

Углеводы

Калорийность

В1

С

А

Е

Кальций

Фосфор

Магний

Железо

Завтрак

Каша пшеничная Молочная с сахаром 250	451	250	11,06	8,29	52,28	327,98	0,38	1,25	54,50	1,32	151,56	288,18	17,53	3,12
Мясно сливочное порции 20	79	20	0,20	14,50	0,28	132,42	0,00		90,00	0,20	4,80	6,00	0,10	0,20
Сыр порционный 20	5,6	20	5,36	5,04		66,80	0,00		35,80	0,04	200,00	108,00	10,00	0,22
Какао с молоком 200	462	200	3,58	2,92	15,37	102,08	0,04	1,00	22,07	0,11	128,00	105,72	25,25	0,66
Батон нарезной 100	12,26	100	7,50	2,90	50,50	258,10	0,11		0,01	1,70	19,00	65,00	13,00	1,20
Итого за Завтрак	590	27,70	33,65	118,43	887,36	0,54	2,25	202,38	3,37	503,36	572,50	65,88	5,39	

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	0,20	66,50	39,50	24,50	2,95

Обед

Огуцы 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
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
Рыб из отварной птицы с овощами тушеное 280	2,31	280	25,25	25,91	50,92	537,84	0,32	52,24	0,06	4,96	75,14	358,98	101,47	4,52
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
Пшанки 30	12,17	30	1,80	2,10	20,70	108,90	0,03			0,72	3,30	15,00	0,00	0,21
Итого за Обед	1 050	49,16	46,86	157,98	1 250,34	1,16	94,91	45,55	9,45	294,08	745,06	217,96	11,90	

Полдник

Компот из сливы замороженной 200	491	200	0,12	0,04	11,54	47,00					8,75	0,01	1,90	0,03
Булочка школьная 100	428	100	8,08	3,30	65,19	322,78	0,14		10,35	1,43	21,83	74,33	14,19	1,06
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
Итого за Полдник	350	12,00	3,74	101,33	486,98	0,34		10,35	1,52	93,08	138,84	36,59	2,89	

Ужин

Салат "Степной" из разных овощей с растительным маслом 100	30	100	1,50	10,19	7,99	129,64	0,06	8,65	2,98	4,57	19,82	47,56	21,18	0,69
Капуста тушеная с мясом 300	231	300	20,64	22,13	17,72	352,59	0,19	113,25	7,50	4,35	141,77	252,35	65,94	4,06
Компот из вишни замороженной	491	200	0,16	0,04	12,12	49,48					8,75	0,01	1,90	0,03
Хлеб пшеничный 100г	11,1	100	7,60	0,80	49,20	234,40	0,41			0,19	125,00	129,00	41,00	3,60
Итого за Ужин	700	29,90	33,15	87,03	766,11	0,66	121,90	10,46	9,11	295,34	426,82	130,02	8,38	

Второй ужин

Йогурт 2,5% 200	386	200	6,40	5,00	8,80	106,00	0,08	1,20	44,00	0,14	244,00	192,00	30,00	0,20
Итого за Второй ужин	200	6,40	5,00	8,80	106,00	0,08	1,20	44,00	0,14	244,00	192,00	30,00	0,20	

Дети 11-18 лет

Наименование блюд

Рецептура

Выход

Белки

Жиры

Углеводы

Калорийность

В1

С

А

Е

Кальций

Фосфор

Магний

Железо

Завтрак

Каша гречневая молочная с сахаром 250	424	250	11,37	8,74	54,17	340,77	0,38	1,25	54,50	0,19	199,04	302,04	144,28	5,20
Сыр порционный 20	5,6	20	5,36	5,04	0,28	66,80	0,00		35,80	0,04	200,00	108,00	10,00	0,22
Масло сливочное порциями 20	79	20	0,20	14,50	0,28	132,42	0,00		90,00	0,20	4,80	6,00	0,10	0,20
Кофейный напиток с молоком 200	465	200	3,22	2,50	16,26	100,40	0,05	1,00	22,00	0,12	126,54	103,92	20,96	0,24
Батон нарезной 100	12,26	100	7,50	2,90	50,50	258,10	0,11		0,01	1,70	19,00	65,00	13,00	1,20
Итого за Завтрак		540	27,65	33,68	121,21	898,50	0,55	2,25	207,31	2,26	549,38	584,97	185,34	7,06

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
Тефтели 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
Рагу 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	0,10	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	253,40	14,21

Полдник

Молоко кипяченое 200	5,14	200	6,00	5,00	9,40	106,60	0,08	2,00	44,00	0,20	240,00	180,00	28,00	0,20
Булочка с сахаром 100	800	100	8,27	13,57	61,71	402,04	0,13	0,28	20,70	5,99	48,22	103,26	16,34	1,07
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
Итого за Полдник		350	18,07	18,97	96,71	625,84	0,41	2,28	64,70	6,28	351,72	347,76	64,84	3,07

Ужин

Салат картофельный с зеленым горошком и растительным маслом 100	42	100	2,11	6,30	11,88	112,63	0,08	12,50	7,03	2,66	15,65	56,14	20,21	0,80
Сырники с морковью 200	288	200	26,85	15,16	44,45	421,60	0,14	2,90	113,17	2,86	258,67	374,11	55,07	1,50
Варенье	814	30			16,50	66,00	0,00		0,90	0,09	3,00	3,00	2,10	0,27
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 пшеничный 100г	11,1	100	7,60	0,80	49,20	234,40	0,41			0,19	125,00	129,00	41,00	3,60
Итого за Ужин		630	36,76	22,25	137,10	895,71	0,63	15,50	121,60	5,80	418,75	570,50	124,81	7,03

Второй ужин

Кефир 2,5% 200	386	200	6,00	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	44,00	0,22	240,00	190,00	28,00	0,20
Варим	811	22	0,88	6,60	13,64	117,48	0,02		39,91	0,22	23,54	41,32	2,86	0,27
Итого за Второй ужин		222	6,88	11,60	21,64	217,48	0,10	1,40	83,91	0,22	263,54	231,32	30,86	0,47

"Утверждаю"

Директор

Холстинин Е.Г.

Меню

Вторник 2

Дети 11-18 лет

Наименование блюда

Рецептура

Выход

Белки

Жиры

Углеводы

Калорийность

В1

С

А

Е

Кальций

Фосфор

Магний

Железо

Завтрак

Омлет натуральный запеченный 230	4,04	230	20,45	22,76	7,21	315,46	0,15	1,32	401,10	0,99	239,47	403,11	34,72	3,49
Запеченный горошек 50 гр	602	50	1,55	2,60	3,25	42,58	0,06		13,50	1,12	10,00	31,05	10,50	0,35
Масло сливочное порциями 20	79	20	0,20	14,50	0,28	132,42	0,00		90,00	0,20	4,80	6,00	0,10	0,20
Какао с молоком 200	462	200	3,58	2,92	15,37	102,08	0,04	1,00	22,07	0,11	128,00	105,72	25,25	0,66
Батон нарезной 100	12,26	100	7,50	2,90	50,50	258,10	0,11		0,01	1,70	19,00	65,00	13,00	1,20
Итого за завтрак		600	33,28	45,68	70,51	350,14	0,36	2,32	526,68	4,11	401,27	610,88	83,57	5,90

Второй завтрак

Сок фруктовый 200	389	200	1,20	0,45	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		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
Гуляш 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 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	1 367,30	0,95	34,16	123,73	9,85	270,74	607,32	167,60	10,42

Полдник

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
Шанежка наливная 100	538	100	7,63	9,32	54,48	332,32	0,12	0,10	58,93	1,57	36,25	86,29	14,01	1,02
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
Итого за Полдник		350	12,11	9,97	98,74	533,13	0,34	200,10	222,33	2,43	121,15	153,80	40,51	8,45

Ужин

Салат из квашеной капусты с луком 100	9	100	1,60	6,01	7,61	90,96	0,02	1,00	0,07	2,72	42,18	31,09	14,39	0,58
Зразы рыбные рубленые 120	237	120	15,06	16,72	19,45	288,55	0,18	2,46	31,99	6,49	107,40	255,46	56,40	1,70
Картофель отварной с маслом сливочным 200	379	200	4,04	7,60	32,28	213,69	0,16	39,44	42,34	0,11	27,13	117,20	45,71	1,83
Напиток лимонный	34	200	0,48	0,02	24,14	96,64	0,01	6,40	0,32	0,03	16,33	3,53	4,02	0,26
Хлеб пшеничный 100г	11,1	100	7,60	0,80	49,20	234,40	0,41			0,19	125,00	129,00	41,00	3,60
Итого за Ужин		720	28,78	31,16	132,67	926,24	0,78	49,30	74,71	9,55	318,03	536,27	161,52	7,98

Второй ужин

Йогурт 2,5% 200	386	200	6,40	5,00	8,80	106,00	0,08	1,20	44,00	0,14	244,00	192,00	30,00	0,20
Итого за Второй ужин		200	6,40	5,00	8,80	106,00	0,08	1,20	44,00	0,14	244,00	192,00	30,00	0,20

"Утверждаю"

Директор

Холстинин Е.Г.

Меню

среда 2

Дети 11-18 лет

Наименование блюда

Рецептура

Выход

Белки

Жиры

Углеводы

Калорийность

B1

C

A

E

Кальций

Фосфор

Магний

Железо

Завтрак

Каша рисовая молочная вязкая с сахаром 250	460	250	6,97	7,03	48,15	283,77	0,09	1,06	47,26	0,24	133,31	177,15	41,52	0,66
Масло вареное	267	40	5,00	4,60	0,28	62,52	0,03	105,04	0,24	22,00	86,00	4,80	1,00	
Масло сливочное порциями 20	79	20	0,20	14,50	0,28	132,42	0,00	90,00	0,20	4,80	6,00	0,10	0,20	
Чай с лимоном 200/10	459	210	0,50	0,01	10,16	42,73	0,00	4,10	0,70	0,02	18,33	10,45	7,64	0,97
Батон нарезной 100	12,26	100	7,50	2,90	50,50	258,10	0,11	0,01	1,70	19,00	65,00	13,00	1,20	
Итого за Завтрак	620	20,17	29,04	103,37	779,54	0,23	5,16	243,01	2,40	197,44	344,10	67,06	4,03	

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 орuttaми 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
Судак 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 груш 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	73,79	140,31	8,09	370,62	187,50	60,00	4,25
Итого за Обед		1 100	46,02	39,66	132,52	1 071,17	1,14					838,03	229,63	10,97

Полдник

Чай с молоком 200	460	200	1,70	1,25	12,42	67,73	0,02	0,60	11,50	0,05	72,08	53,24	12,94	0,90
Ватрушка с творожным фаршем 100	531	100	13,14	6,04	44,61	285,42	0,11	0,23	47,92	1,27	91,26	161,80	20,48	1,02
	11,1	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,21	0,10	62,50	0,10	64,50	20,50	1,80	
Итого за Полдник		350	18,64	7,69	81,63	470,35	0,34	0,83	59,42	1,42	225,84	279,54	53,92	3,72

Ужин

Салат из моркови с орехами и зеленым горошком 100	21	100	1,30	7,60	4,66	92,28	0,06	5,39	7,79	3,62	24,12	43,86	24,56	0,61
Биточки из птицы припущенные 120	372	120	19,62	18,60	12,28	294,99	0,17	0,31	6,83	1,85	82,94	206,49	29,96	2,31
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	0,32
Соев 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	0,03
Компот из слив замороженной 200	491	200	0,12	0,04	11,54	47,00	0,41			0,19	8,75	0,01	1,90	0,03
Хлеб пшеничный 100г	11,1	100	7,60	0,80	49,20	234,40	0,97	6,10	87,37	5,92	310,40	573,27	224,91	11,73
Итого за Ужин		770	36,74	35,22	123,45	957,72	0,97	6,10	87,37	5,92	310,40	573,27	224,91	11,73

Второй ужин

Снежок кисломолочный 2,5% 200	470	200	5,20	5,00	22,00	150,00	0,06	1,80	44,00	242,00	188,00	30,00	0,20
	804	30	2,40	5,40	20,10	138,60	0,02		0,00	1,05	8,09	22,17	3,21
Печенье		230	7,60	10,40	42,10	288,60	0,08	1,80	44,00	1,05	250,09	210,17	33,21
Итого за Второй ужин													0,50

"Утверждаю"

Директор

Холстинин Е.Г.

Дети 11-18 лет

Меню

четверг 2

Наименование блюд

Рецептура

Выход

Белки

Жиры

Углеводы

В1

С

А

Е

Кальций

Фосфор

Магний

Железо

Завтрак

Каша манная молочная с сахаром	440	250	8,55	6,63	46,27	278,91	0,11	1,00	44,50	0,90	131,30	134,00	23,03	0,63
Сыр порционный 20	5,6	20	5,36	5,04		66,80	0,00		35,80	0,04	200,00	108,00	10,00	0,22
Масло сливочное порциями 20	79	20	0,20	14,50	0,28	132,42	0,00		80,00	0,20	4,80	6,00	0,10	0,20
Кофейный напиток на сгущенном молоке	466	200	2,12	3,23	22,57	127,83	0,03	0,38	0,01	0,02	125,97	97,15	20,54	0,19
Батон нарезной 100	12,26	100	7,50	2,90	50,50	258,10	0,11		0,01	1,70	19,00	65,00	13,00	1,20
Итого за завтрак		590	23,73	32,30	119,62	864,06	0,26	1,38	170,32	2,87	481,07	410,15	66,66	2,43

Второй завтрак

Сок фруктовый 200	389	200	0,60	0,60	21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Рыбки 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 огурцов 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 осябые 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	0,50	109,50	187,50	60,00	4,25
Итого за Обед		1 075	66,37	51,59	181,26	1 454,79	1,84	29,67	167,18	7,44	401,35	888,14	267,03	17,63

Полдник

Молоко кипяченое 200	5,14	200	6,00	5,00	9,40	106,60	0,08	2,00	44,00	0,20	240,00	180,00	28,00	0,20
Булочка с сахаром 100	800	100	8,27	13,57	61,71	402,04	0,13	0,28	20,70	5,99	49,22	103,26	16,34	1,07
Хлеб пшеничный 50	11,1	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,21		0,10	0,10	62,50	64,50	20,50	1,80
Итого за Полдник		350	18,07	16,97	95,71	625,84	0,41	2,28	64,70	6,28	351,72	347,76	64,84	3,07

Ужин

Салат картофельный с морковью и зеленым горошком 100	40	100	2,75	7,15	10,22	116,27	0,08	10,25	25,61	2,86	19,05	67,71	24,38	0,90
Пудинг творожный запеченный 200	285	200	28,17	13,02	38,82	385,14	0,09	0,78	125,56	1,81	284,00	392,71	44,71	1,39
Кисель витаминный 200	481	200	0,27	0,10	27,38	111,44	0,01	80,00	65,36	0,30	19,39	9,31	3,78	2,29
Хлеб пшеничный 100г	11,1	100	7,60	0,80	49,20	234,40	0,41		0,19	0,19	125,00	129,00	41,00	3,60
Итого за Ужин		600	38,80	21,07	125,61	847,26	0,59	91,03	216,53	5,17	447,44	598,73	113,87	8,18

Второй ужин

Кефир 2,5% 200	386	200	6,00	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	44,00		240,00	190,00	28,00	0,20
Итого за Второй ужин		200	6,00	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	44,00		240,00	190,00	28,00	0,20

"Утверждаю"

Директор

Холстинин Е.Г.

Меню

Пятница 2

Дети 11-18 лет

Наименование блюда

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
Омлет натуральный заправленный 100	4,4	100	8,89	10,17	3,12	139,59	0,06	0,57	176,14	0,43	104,24	175,09	15,07	1,52
Масло сливочное порциями 20	79	20	0,20	14,50	0,28	132,42	0,00		90,00	0,20	4,80	6,00	0,10	0,20
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
Батон нарезной 100	12,26	100	7,50	2,90	50,50	258,10	0,11		0,01	1,70	19,00	65,00	13,00	1,20
Итого за завтрак	620		28,67	37,84	113,70	909,99	0,29	0,67	331,24	2,44	372,43	423,48	55,50	4,83

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	755,80	195,47	10,71

Полдник

Кофейный напиток с молоком 200	465	200	3,22	2,50	16,26	100,40	0,05	1,00	22,00	0,12	126,54	103,92	20,96	0,24
Пирог "Плюхляк" 100	454	100	12,22	11,45	38,81	307,14	0,12	0,28	43,18	1,60	122,24	150,77	20,59	1,48
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
Итого за Полдник	350		19,23	14,35	79,67	524,74	0,37	1,28	65,16	1,82	311,29	319,20	62,05	3,52

Ужин

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
Рыба, тушеная в томате с овощами 120	299	120	12,44	4,16	7,57	117,48	0,11	2,50	23,14	1,95	52,85	200,58	53,54	1,09
Картофель отварной с маслом сливочным 180	379	180	3,64	6,87	29,05	192,60	0,14	35,50	38,29	0,10	24,57	105,50	41,15	1,65
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 пшеничный 100г	11,1	100	7,60	0,80	49,20	234,40	0,41			0,19	125,00	129,00	41,00	3,60
Итого за Ужин	700		25,36	19,08	112,48	723,09	0,71	238,00	252,82	5,11	265,82	476,09	156,69	12,67

Второй ужин

Йогурт 2,5% 200	386	200	6,40	5,00	8,80	106,00	0,08	1,20	44,00	0,14	244,00	192,00	30,00	0,20
Итого за Второй ужин	200		6,40	5,00	8,80	106,00	0,08	1,20	44,00	0,14	244,00	192,00	30,00	0,20

Меню

суббота 2

Дети 11-18 лет

Наименование блюд

Рецептура

Выход

Белки

Жиры

Углеводы

Калорийность

В1

С

А

Е

Кальций

Фосфор

Магний

Железо

Завтрак

Каша молочная "Дружба" 250	226	250	6,86	8,36	34,84	242,00	0,15	1,28	56,40	0,23	168,59	177,00	39,90	0,76
Сыр порционный 20	5,6	20	5,36	5,04		66,80	0,00		35,80	0,04	200,00	108,00	10,00	0,22
Масло сливочное порциями 20	79	20	0,20	14,50	0,28	132,42	0,00		90,00	0,20	4,80	6,00	0,10	0,20
Какао с молоком 200	462	200	3,58	2,92	15,37	102,08	0,04	1,00	22,07	0,11	128,00	105,72	25,25	0,66
Батон нарезной 100	12,26	100	7,50	2,90	50,50	258,10	0,11		0,01	1,70	19,00	65,00	13,00	1,20
Итого за завтрак	590		23,50	33,72	100,99	801,40	0,31	2,28	204,28	2,27	520,39	461,72	88,25	3,04

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 квашеной капусты с луком 100	9	100	1,60	6,01	7,61	90,96	0,02	1,00	0,07	2,72	42,18	31,09	14,39	0,58
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
Жаркое по-домашнему 300	394	300	15,44	35,53	36,52	527,60	0,18	42,00	36,04	4,54	40,74	257,32	70,16	3,49
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		1 050	37,36	58,87	137,95	1 231,06	1,00	63,17	60,17	10,79	251,81	643,48	189,56	10,61

Полдник

Чай с молоком 200	460	200	1,70	1,25	12,42	67,73	0,02	0,60	11,50	0,05	72,08	53,24	12,94	0,90
Булочка "Творожная" 100	440	100	12,46	6,45	55,73	330,79	0,13	0,30	56,14	1,52	84,78	161,11	21,12	1,27
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
Итого за Полдник		350	17,96	8,10	92,75	515,72	0,36	0,90	67,64	1,67	219,36	276,86	54,56	3,97

Ужин

Салат картофельный с зеленым горошком и растительным маслом 100	42	100	2,11	6,30	11,88	112,63	0,08	12,50	7,03	2,66	15,65	56,14	20,21	0,80
Курица отварная порционная 100	439	100	26,78	23,03	0,25	315,38	0,10	0,30	0,01	0,72	23,81	237,69	26,16	2,31
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		0,01	0,40	36,75	0,18	14,40	12,71	5,78	0,32
Компот из свежих груш 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 пшеничный 100г	11,1	100	7,60	0,80	49,20	234,40	0,41			0,19	125,00	129,00	41,00	3,60
Итого за Ужин		750	44,67	38,33	119,52	1 001,74	0,93	14,20	80,20	3,91	245,34	619,96	218,87	12,38

Второй ужин

Снежок кисломолочный 2,5% 200	470	200	5,20	5,00	22,00	150,00	0,06	1,80	44,00		242,00	188,00	30,00	0,20
Итого за Второй ужин		200	5,20	5,00	22,00	150,00	0,06	1,80	44,00		242,00	188,00	30,00	0,20

Воскресенье 2

Холстинин Е.Г.

Железо

Второй завтрак

Обед

Полдник

УЖИН

Второй ужин

Кедр 2,5% 200	386	200	6,00	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	44,00	240,00	190,00	28,00	0,20
		200	6,00	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	44,00	240,00	190,00	28,00	0,20
Итого за Второй ужи́н		200	6,00	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	44,00	240,00	190,00	28,00	0,20