

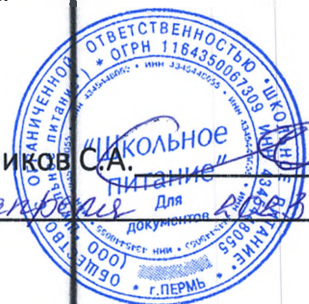
Согласовано:  
Директор МБОУ «Школа №154 для  
детей с ограниченными возможностями  
Здоровья»

Жукова М.Ю.  
« 03 » апреля 2023 г.



Утверждаю:  
Директор ООО «Школьное  
питание»

Огородников С.А.  
« 03 » апреля 2023 г.



**Примерное десяти дневное цикличное меню горячего питания  
МБОУ «Школа №154 для детей с ограниченными возможностями  
Здоровья» в соответствии с усреднёнными физиологическими  
нормами потребления продуктов  
(7-11 лет)**

**Весна-лето 2023 года.**

"Утверждаю"

Директор

Стородников С.А.

ОВД11 Дети 7-13 лет

# Меню

понедельник 1

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

## Завтрак

Каша пшениная молочная с сахаром 200г	452,29	200	9,02	8,10	42,76	285,15	0,35	1,00	22,00	0,13	133,60	206,50	55,50	1,47
Чай с молоком 200	460	200	1,70	1,25	12,42	68,58	0,02	0,60	11,50	0,05	72,08	53,24	12,94	0,90
Сыр полутвердый 10 гр	75	10	2,68	2,52		33,40	0,00		17,90	0,02	100,00	54,00	5,00	0,11
Хлеб ржаной 20	12,06	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,09			0,07	14,60	25,00	8,00	0,57
Хлеб пшеничный 30г		30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,12			0,06	37,50	38,70	12,30	1,08
Печенье 40	804,13	40	3,20	7,20	26,80	184,00	0,03		0,00	1,40	10,78	29,56	4,28	0,40
Итого за Завтрак		500	20,20	19,53	104,94	681,63	0,61	1,60	51,40	1,72	368,56	407,00	98,02	4,52

## Обед

Салат картофельный с огурцами солеными 60гр.	43	60	0,97	3,78	7,15	66,90	0,04	8,86	46,60	1,64	10,98	31,02	12,96	0,49
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 200гр.	104	200	1,68	5,12	7,51	83,84	0,04	20,45	106,09	0,19	48,44	41,37	18,10	0,65
Голубцы ленивые 90	333	90шт.	7,55	5,96	6,57	108,71	0,07	24,84	13,81	0,31	35,40	100,19	20,53	1,48
Макаронные изделия отварные 150 гр.	256,06	150	5,17	5,37	36,82	217,76	0,09		30,15	0,07	20,36	46,38	8,77	0,70
Сок фруктовый 180мл.	501	180			18,90	75,60	0,02	3,60	0,02	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52
Хлеб ржаной 30	5 579,07	30	1,98	0,33	12,30	60,00	0,13			0,10	21,90	37,50	12,00	0,85
Хлеб пшеничный 40г	13,6	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,16			0,08	50,00	51,60	16,40	1,44
Итого за Обед		750	20,39	20,87	108,92	706,81	0,55	57,75	196,67	2,55	199,68	320,66	95,96	8,13

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	40,59	40,40	213,86	1 388,44
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	49,093								
Обед	50,907	1,16	59,35	248,08	4,27	568,24	727,66	193,98	12,65

Заведующая производством \_\_\_\_\_

Медицинская сестра диетическая \_\_\_\_\_

"Утверждаю"



Директор

ОВД11 Дети 7-11 лет

# Меню

вторник 2

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<b>Завтрак</b>															
Каша геркулесовая вязкая 180		212	150	6,87	11,29	29,50	248,48	0,18	0,83	63,15	0,71	123,22	185,49	54,74	1,32
Кофейный напиток 200		464	200	1,72	1,25	13,91	74,70	0,03	0,50	11,00	0,07	68,79	58,92	14,46	0,19
Масло сливочное 10 гр.		79	10	0,10	7,25	0,14	66,20	0,00		45,00	0,10	2,40	3,00	0,05	0,10
Хлеб ржаной 20		12,06	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,09			0,07	14,60	25,00	8,00	0,57
Хлеб пшеничный 30г			30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,12			0,06	37,50	38,70	12,30	1,08
Фрукты свежие		82	100шт.	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	5,00	0,20	16,00	11,00	9,00	0,60
Итого за Завтрак			510	12,68	20,65	76,31	546,86	0,45	11,33	124,15	1,21	262,51	322,12	98,55	3,86

<b>Обед</b>															
Салат из свеклы отварной с растительным маслом 60		26	60	0,86	3,65	5,07	56,20	0,02	5,76	1,15	1,61	21,86	24,84	12,71	0,81
Суп крестьянский с крупой 200/10		174,03	200	2,07	4,25	11,13	91,88	0,04	19,05	83,76	1,01	35,17	58,96	17,13	0,62
Рагу из отварной птицы с овощами тушеное 200		2,83	200	11,66	13,24	36,33	315,92	0,21	37,32	386,64	3,38	59,53	201,63	66,51	2,70
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 ржаной 30		5 579,07	30	1,98	0,33	12,30	60,00	0,13			0,10	21,90	37,50	12,00	0,85
Хлеб пшеничный 40г		13,6	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,16			0,08	50,00	51,60	16,40	1,44
Итого за Обед			730	20,26	21,79	107,43	712,24	0,59	62,13	588,16	7,27	229,80	403,74	147,78	7,09

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	32,94	42,45	183,74	1 259,12
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	43,433								
Обед	56,567	1,04	73,45	712,31	8,48	492,31	725,86	246,32	10,95

Заведующая производством \_\_\_\_\_

Медицинская сестра диетическая \_\_\_\_\_

"Утверждаю"

# Меню

среда 3

Директор  
ОВД11 Дети 7-11 лет



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

## Завтрак

Запеканка рисовая с творогом 180г	282,08	180шт.	10,37	8,27	47,19	304,15	0,06	0,19	76,27	0,26	90,29	174,23	34,27	0,92
Молоко сгущенное с сахаром 10	5 741	10	0,50	0,85	5,53	31,77	0,01	0,10	0,00		30,70	21,90	3,40	0,02
Хлеб пшеничный 30г		30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,12			0,06	37,50	38,70	12,30	1,08
Хлеб ржаной 20	12,06	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,09			0,07	14,60	25,00	8,00	0,57
Какао с молоком 180	462	180	3,23	2,64	13,84	93,71	0,04	0,90	19,87	0,10	115,25	95,41	22,90	0,60
Фрукты свежие	82	100шт.	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	5,00	0,20	16,00	11,00	9,00	0,60
Итого за Завтрак		520	18,11	12,61	99,32	587,13	0,34	11,19	101,14	0,68	304,34	366,25	89,86	3,79

## Обед

Икра кабачковая 60г	101	60	0,60	4,20	4,20	54,00	0,02		16,80	1,26	24,60	22,20	9,00	0,42
Суп гороховый со сметаной 200гр.	127,26	200	6,66	4,67	18,19	142,14	0,28	4,85	83,06	0,98	40,84	87,64	33,64	2,25
Рыба тушеная с овощами ДДИ. 90	206,62	90	13,37	7,65	4,31	141,06	0,03	3,19	213,15	1,73	32,89	150,93	31,47	0,76
Картофельное пюре с морковью 150		150	3,10	3,20	20,67	126,87	0,12	23,31	268,64	0,26	52,02	98,94	39,20	1,21
Напиток из шиповника	496,04	200	0,68	0,25	19,66	96,80	0,01	200,00	163,40	0,76	22,40	4,01	6,00	5,63
Хлеб пшеничный 40г	13,6	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,16			0,08	50,00	51,60	16,40	1,44
Хлеб ржаной 30	5 579,07	30	1,98	0,33	12,30	60,00	0,13			0,10	21,90	37,50	12,00	0,85
Итого за Обед		770	29,43	20,62	99,01	714,87	0,75	231,35	745,04	5,16	244,65	452,82	147,70	12,55

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	47,53	33,23	198,33	1 302,00
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	45,094								
Обед	54,906	1,09	242,54	846,18	5,84	548,99	819,06	237,56	16,34

Заведующая  
производством \_\_\_\_\_

Медицинская  
сестра диетическая \_\_\_\_\_



# Меню

четверг 4

Директор ОВД №11 Детей 7-11 лет "Огородников С.А.

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

## Завтрак

Каша манная молочная жидкая 200	227	200	6,62	6,58	32,54	219,20	0,09	1,06	45,82	0,62	141,49	123,08	21,33	0,47
Масло сливочное 10 г	79	10	0,10	7,25	0,14	66,20	0,00		45,00	0,10	2,40	3,00	0,05	0,10
Хлеб пшеничный 30г		30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,12			0,06	37,50	38,70	12,30	1,08
Хлеб ржаной 20	12,06	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,09			0,07	14,60	25,00	8,00	0,57
Чай с молоком 200	460	200	1,70	1,25	12,42	68,58	0,02	0,60	11,50	0,05	72,08	53,24	12,94	0,90
Яйцо варёное.	267	40 шт.	5,00	4,60	0,28	62,52	0,03		105,04	0,24	22,00	86,00	4,80	1,00
Итого за Завтрак		500	17,02	20,14	68,34	527,00	0,35	1,66	207,36	1,13	290,07	329,03	59,42	4,11

## Обед

Салат картофельный с зеленым горошком 60г	2,07	60	1,83	6,85	6,45	94,21	0,05	6,90	19,00	2,68	10,45	41,92	11,30	0,56
Напиток лимонный 200	11,02	200	0,48	0,02	24,14	101,44	0,01	6,40	0,32	0,03	16,33	3,53	4,02	0,26
Рассольник Ленинградский со сметаной 200	100	200	1,95	6,32	14,00	121,49	0,06	13,45	81,15	1,88	31,87	56,34	23,43	0,78
Плов из отварной говядины 200	330	200	16,30	19,10	40,59	400,16	0,14	1,77	161,22	4,10	25,52	220,36	50,26	2,54
Хлеб пшеничный 40г	13,6	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,16			0,08	50,00	51,60	16,40	1,44
Хлеб ржаной 30	5 579,07	30	1,98	0,33	12,30	60,00	0,13			0,10	21,90	37,50	12,00	0,85
Итого за Обед		730	25,59	32,92	117,16	871,30	0,55	28,51	261,69	8,87	156,08	411,25	117,41	6,43

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	42,61	53,07	185,49	1 398,30
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	37,689								
Обед	62,311	0,90	30,17	469,05	10,00	446,15	740,28	176,83	10,54

Заведующая производством \_\_\_\_\_

Медицинская сестра диетическая \_\_\_\_\_



Огородников С.А.

# Меню

пятница 5

11 Дети 7-11лет

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

## Завтрак

Булочка - 150	226	150	4,09	5,03	20,74	146,43	0,09	0,77	33,93	0,13	101,20	105,75	23,79	0,45
Яичный 30г		30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,12			0,06	37,50	38,70	12,30	1,08
Сметанной 20	12,06	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,09			0,07	14,60	25,00	8,00	0,57
Смоном 200/10/7	459	200	0,42	0,01	10,13	43,53	0,00	2,98	0,64	0,01	17,21	9,83	7,30	0,94
Свежие	82	100шт.	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	5,00	0,20	16,00	11,00	9,00	0,60
Завтрак		500	8,51	5,89	63,64	347,46	0,33	13,75	39,57	0,47	186,51	190,28	60,39	3,63

## Обед

З квашеной капусты с маслом 60гр	144,01	60	0,86	5,00	1,22	54,22	0,01	0,25	0,04	2,25	22,86	15,81	7,71	0,30
Рис с картофелем 200г	158	200	5,83	3,26	13,92	108,95	0,05	11,72	33,41	0,92	9,11	45,58	17,85	0,62
Суп из кур 90	297,12	90шт.	7,16	16,37	7,18	204,73	0,11		30,61	0,43	33,02	130,51	18,23	1,61
Пюре картофельное 150г	377	150	3,27	5,96	21,77	154,47	0,11	25,53	35,35	0,10	43,48	95,65	32,41	1,19
Из свежих яблок	11,26	200	0,24	0,24	20,88	88,20	0,02	6,00	3,00	0,12	16,20	6,60	6,80	0,41
Яичный 40г	13,6	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,16			0,08	50,00	51,60	16,40	1,44
Сметанной 30	5 579,07	30	1,98	0,33	12,30	60,00	0,13			0,10	21,90	37,50	12,00	0,85
Обед		770	22,39	31,48	96,95	764,56	0,60	43,50	102,41	3,99	196,56	383,24	111,40	6,41

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс. предел	30,90	37,37	160,59	1 112,03
Мин. предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
Завтрак	31,246	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед	68,754	0,93	57,24	141,98	4,47	383,07	573,52	171,79	1 0,05

Южная  
подпись \_\_\_\_\_

Инская  
подпись \_\_\_\_\_

Диетическая  
подпись \_\_\_\_\_

# Меню

понедельник 6

Утверждаю

Директор

Огородников С.А.

ОВД11

Дети 7-11 лет

Питание

Наименование блюда

Рецептура Выход

Белки

Жиры

Углеводы

Калорийность

В1

С

А

Е

Кальций

Фосфор

Магний

Железо

## Завтрак

Каша геркулесовая вязкая 200 гр.	212	200	9,12	12,64	39,35	309,50	0,24	1,10	69,20	0,91	163,49	246,32	72,97	1,76
Кофейный напиток 200	464	200	1,72	1,25	13,91	74,70	0,03	0,50	11,00	0,07	68,79	58,92	14,46	0,19
Хлеб пшеничный 30г		30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,12			0,06	37,50	38,70	12,30	1,08
Хлеб ржаной 20	12,06	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,09			0,07	14,60	25,00	8,00	0,57
Сыр полутвердый 10 гр.	75	10	2,68	2,52		33,40	0,00		17,90	0,02	100,00	54,00	5,00	0,11
Яйцо варёное.	267	40 шт.	5,00	4,60	0,28	62,52	0,03		105,04	0,24	22,00	86,00	4,80	1,00
Итого за Завтрак		500	22,12	21,47	76,50	590,62	0,51	1,60	203,14	1,37	406,38	508,95	117,53	4,70

## Обед

Компот из кураги	11,33	200	1,04	0,06	26,00	106,80	0,02	0,80	116,60	1,10	41,30	29,21	23,00	0,69
Салат из квашеной капусты с маслом 60гр	144,01	60	0,86	5,00	1,22	54,22	0,01	0,25	0,04	2,25	22,86	15,81	7,71	0,30
Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/10	95	200	1,83	6,19	10,99	107,89	0,05	14,96	117,12	1,96	55,04	48,26	22,70	1,03
Макаронные изделия отварные 150 гр.	256,06	150	5,17	5,37	36,82	217,76	0,09		30,15	0,07	20,36	46,38	8,77	0,70
Котлеты (биточки) рыбные 80	307	80	9,94	4,02	11,97	123,36	0,12	0,20	9,40	1,13	78,82	165,18	38,70	0,97
Хлеб ржаной 30	5 579,07	30	1,98	0,33	12,30	60,00	0,13			0,10	21,90	37,50	12,00	0,85
Хлеб пшеничный 40г	13,6	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,16			0,08	50,00	51,60	16,40	1,44
Итого за Обед		760	23,87	21,29	118,98	764,02	0,58	16,21	273,31	6,67	290,26	393,94	129,28	5,97

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	45,99	42,76	195,48	1 354,64
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	43,6								
Обед	56,4	1,09	17,81	476,45	8,05	696,65	902,89	246,80	10,67

Заведующая  
производством

Медицинская  
сестра диетическая

"Утверждаю"



Директор Огородников С.А.

Меню

вторник 4

ОВД11 Дети 7-11 лет

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<b>Завтрак</b>															
Залепанка из творога с морковью 200гр		189,01	200	13,94	12,48	20,96	264,35	0,15	8,25	1 464,80	2,84	202,58	274,07	76,80	2,21
Хлеб пшеничный 30г			30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,12			0,06	37,50	38,70	12,30	1,08
Хлеб ржаной 20		12,06	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,09			0,07	14,60	25,00	8,00	0,57
Молоко сгущенное с сахаром 10		5 741	10	0,50	0,85	5,53	31,77	0,01	0,10	0,00		30,70	21,90	3,40	0,02
Какао с сахаром 200мл		1 030	200	1,21	0,88	21,40	98,65	0,01		0,15	0,02	6,80	32,75	21,25	1,16
Фрукты свежие		82	100шт.	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	5,00	0,20	16,00	11,00	9,00	0,60
Итого за Завтрак			560	19,65	15,06	80,65	552,27	0,40	18,35	1 469,95	3,18	308,18	403,42	130,75	5,64

<b>Обед</b>															
Салат из свеклы отварной с растительным маслом 60		26	60	0,86	3,65	5,07	56,20	0,02	5,76	1,15	1,61	21,86	24,84	12,71	0,81
Суп картофельный с крупой 200гр.		115	200	1,91	2,51	13,61	85,28	0,08	13,20	65,14	1,00	26,74	56,93	24,80	0,85
Биточки оригинальные паровые 90		206,9	90шт.	10,70	16,06	10,36	227,79	0,09		0,00	2,59	45,75	145,48	22,57	2,05
Капуста свежая тушеная 150г		380	150	3,91	5,38	16,93	133,25	0,07	72,06	120,59	0,41	94,98	68,98	32,74	1,40
Сок фруктовый 180мл.		501	180			18,90	75,60	0,02	3,60	0,02	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52
Хлеб ржаной 30		5 579,07	30	1,98	0,33	12,30	60,00	0,13			0,10	21,90	37,50	12,00	0,85
Хлеб пшеничный 40г		13,6	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,16			0,08	50,00	51,60	16,40	1,44
Итого за Обед			750	22,41	28,25	96,85	732,12	0,56	94,62	186,91	5,97	273,84	397,93	128,42	9,92

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	42,06	43,31	177,50	1 284,39
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	42,998								
Обед	57,002	0,96	112,96	1 656,86	9,15	582,02	801,35	259,17	15,56

Заведующая производством \_\_\_\_\_

Медицинская сестра диетическая \_\_\_\_\_



"Утверждаю"

Директор Отродников С.А.

# Меню

среда 8

ВД11 Дети 7-11лет

Наименование блюда

Рецептура Выход

Белки

Жиры

Углеводы

Калорийность

В1

С

А

Е

Кальций

Фосфор

Магний

Железо

## Завтрак

яичница молочная вязкая 200г	220	200	7,44	6,86	39,59	256,16	0,17	1,10	46,70	0,82	174,61	251,42	38,19	0,96
молоко сливочное 10г	79	10	0,10	7,25	0,14	66,20	0,00		45,00	0,10	2,40	3,00	0,05	0,10
хлеб пшеничный 30г		30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,12			0,06	37,50	38,70	12,30	1,08
буженина 20г	12,06	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,09			0,07	14,60	25,00	8,00	0,57
с молоком 200г	460	200	1,70	1,25	12,42	68,58	0,02	0,60	11,50	0,05	72,08	53,24	12,94	0,90
яичница 40г	804,13	40	3,20	7,20	26,80	184,00	0,03		0,00	1,40	10,78	29,56	4,28	0,40
итого за завтрак		500	16,04	23,02	101,91	685,44	0,43	1,70	103,20	2,49	311,97	400,93	75,75	4,00

## Обед

кабачковая 60г	101	60	0,60	4,20	4,20	54,00	0,02		16,80	1,26	24,60	22,20	9,00	0,42
салат из овощей со сметаной 200гр.	117	200	1,71	6,24	9,20	100,37	0,06	16,45	83,23	1,87	40,59	46,94	19,77	0,68
пюре Школьные 90г	347	90шт.	13,98	13,38	12,28	224,62	0,08	0,15	3,37	1,58	60,39	159,48	24,70	1,94
пюре гречневая вязкая 150г	213	150	4,73	4,85	18,10	136,10	0,15	0,68	31,73	0,11	102,73	128,03	54,60	1,87
пюре из смеси сухофруктов 200г	495	200	0,64		22,92	94,24	0,02		116,60	1,10	41,34	29,21	23,03	0,67
пюре ржаной 30г	5 579,07	30	1,98	0,33	12,30	60,00	0,13			0,10	21,90	37,50	12,00	0,85
пюре пшеничный 40г	13,6	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,16			0,08	50,00	51,60	16,40	1,44
итого за обед		770	26,68	29,32	98,68	763,33	0,62	17,28	251,73	6,10	341,55	474,96	159,49	7,87

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	42,72	52,34	200,58	1 448,77
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
Завтрак	47,312	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед	52,688	1,05	18,98	354,93	8,59	653,52	875,89	235,24	11,88

Исходящая из производства \_\_\_\_\_

Исходящая \_\_\_\_\_

Исходящая ра диетическая \_\_\_\_\_

Утверждаю



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

# Меню

четверг 9

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<b>Завтрак</b>															
Каша пшеничная, молочная жидкая 150гр		230,03	150	4,22	4,62	18,96	135,83	0,13	0,68	31,50	0,44	87,07	113,75	10,18	0,99
Хлеб пшеничный 30г			30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,12			0,06	37,50	38,70	12,30	1,08
Хлеб ржаной 20		12,06	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,09			0,07	14,60	25,00	8,00	0,57
Какао с сахаром 200мл		1 030	200	1,21	0,88	21,40	98,65	0,01		0,15	0,02	6,80	32,75	21,25	1,16
Сыр полутвердый 10 гр.		75	10	2,68	2,52		33,40	0,00		17,90	0,02	100,00	54,00	5,00	0,11
Фрукты свежие		82	100шт.	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	5,00	0,20	16,00	11,00	9,00	0,60
Итого за Завтрак			510	12,11	8,87	73,11	425,38	0,37	10,68	54,55	0,80	261,97	275,20	65,73	4,51

<b>Обед</b>															
Компот из изюма 200		494	200	0,46	0,10	24,24	96,20					25,34	25,81	10,43	0,63
Винегрет овощной с соевыми огурцами и растительным маслом 60		47	60	0,80	3,72	5,13	57,74	0,03	6,31	58,70	1,65	16,19	26,93	12,06	0,52
Суп картофельно-вермишелевый 200		130,08	200	1,15	1,48	8,79	53,30	0,04	6,30	16,71	0,59	5,91	24,04	8,76	0,36
Печень говяжья по-строгановски 90		356	90	15,53	14,56	5,73	216,64	0,01	0,09	32,85	3,26	26,86	274,81	17,01	5,84
Рис отварной 150		385	150	3,85	5,43	38,43	218,03	0,04		30,38	0,15	7,41	83,03	27,12	0,57
Хлеб пшеничный 40г		13,6	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,16			0,08	50,00	51,60	16,40	1,44
Хлеб ржаной 30		5 579,07	30	1,98	0,33	12,30	60,00	0,13			0,10	21,90	37,50	12,00	0,85
Итого за Обед			770	26,80	25,94	114,30	795,90	0,41	12,70	138,63	5,82	153,60	523,70	103,78	10,21

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	38,92	34,81	187,41	1 221,28
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак	34,83								
Обед	65,17	0,78	23,38	193,18	6,63	415,57	798,90	169,51	14,71

Заведующая производством \_\_\_\_\_

Медицинская сестра диетическая \_\_\_\_\_

Утверждаю

Директор

# Меню

пятница 10

ОВД № 1164350

С.А. Огородников

Наименование блюд

Рецептура Выход

Белки

Жиры

Углеводы

Калорийность

B1

C

A

E

Кальций

Фосфор

Магний

Железо

## Завтрак

Каша манная молочная жидкая 150гр	227	150	4,96	4,94	24,40	164,40	0,06	0,80	34,37	0,46	106,12	92,31	16,00	0,35
Хлеб пшеничный 30г		30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,12			0,06	37,50	38,70	12,30	1,08
Хлеб ржаной 20	12,06	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,09			0,07	14,60	25,00	8,00	0,57
Чай с молоком 200	460	200	1,70	1,25	12,42	68,58	0,02	0,60	11,50	0,05	72,08	53,24	12,94	0,90
Йогурт 120 гр		120шт.	3,36	3,00	13,20	93,60	0,05	0,72			146,40	115,20	18,00	0,12
Итого за Завтрак		520	13,62	9,65	72,98	437,08	0,34	2,12	45,87	0,64	376,70	324,46	67,24	3,02

## Обед

Напиток из шиповника	496,04	200	0,68	0,25	19,66	96,80	0,01	200,00	163,40	0,76	22,40	4,01	6,00	5,63
Салат из квашеной капусты с маслом 60гр	144,01	60	0,86	5,00	1,22	54,22	0,01	0,25	0,04	2,25	22,86	15,81	7,71	0,30
Рассольник Ленинградский со сметаной 200	100	200	1,95	6,32	14,00	121,49	0,06	13,45	81,15	1,88	31,87	56,34	23,43	0,78
Картофель тушеный с курицей 200		200	8,53	14,82	25,23	269,07	0,17	30,65	75,19	2,14	30,85	193,35	49,10	2,40
Хлеб пшеничный 40г	13,6	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,16			0,08	50,00	51,60	16,40	1,44
Хлеб ржаной 30	5 579,07	30	1,98	0,33	12,30	60,00	0,13			0,10	21,90	37,50	12,00	0,85
Итого за Обед		730	17,05	27,04	92,08	695,57	0,55	244,35	319,77	7,19	179,88	358,61	114,64	11,39

Кол-во	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Макс.предел	30,67	36,68	165,06	1 132,65
Мин.предел				

	% калорийность	Витамины				Минералы			
Завтрак	38,589	B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед	61,411	0,90	246,46	365,63	7,83	556,58	683,06	181,87	14,41

Заведующая производством \_\_\_\_\_

Медицинская группа диетическая \_\_\_\_\_