Согласовано:

Директор МБОУ «Школа №154 для детей с ограниченными возможностями

Здоровья»

Жукова М.Ю.

«03» antien

Утверждаю:

Директор ООО «Школьное

питание»

« 03» anpe

Огородников С. Ж.

Примерное десяти дневное цикличное меню горячего питания МБОУ «Школа №154 для детей с ограниченными возможностями Здоровья» в соответствии с усреднёнными физиологическими нормами потребления продуктов (12-18 лет)

Весна-лето 2023 года.

директор дине догородников С.А.

ОВД18 Дери 12-18 лет дерине дер

Меню

понедельник 1

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	С	Α	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
TO CAN THE TOTAL T		Завтра	K											
Каша пшенная мопочная жидкая 250г	233	250	7,94	8,47	36,38	258,00	0,28	1,13	52,88	0,19	155,57	190,50	48,12	1,19
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	1		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		550	19,12	19,90	98,56	654,48	0.54	1,73	82,28	1,79	390,53	391,01	90.63	4,25
		Обед												
Салат картофельный с огурцами солеными и растительным маслом 100	43,05	100	1,59	6,30	11,75	110,69	0,06	14,57	77,67	2,73	17,67	50,55	21,32	0,79
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 250гр.	104	250	2,04	5,89	9,30	99,65	0,05	25,54	128,62	0,22	58,40	50,21	22,43	0,80
Голубцы ленивые 100	333	100шт.	8,39	6,61	7,33	120,85	0,08	27,60	15,34	0,34	39,33	111,28	22,83	1,65
Макаронные изделия отварные 180 г.	256,05	180	6,20	6,49	44,18	261,71	0,10		36,45	0,08	24,37	55,67	10,51	0,84
Сок фруктовый 180мл.	501	180		111	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		880	23,23	25,94	123,43	822,49	0,61	71,31	258,10	3,73	224,28	369,41	112,69	8,90

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	42,35	45,84	221,99	1 476,97
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность		Вита	мины			Мине	ралы	
Завтрак	44,313	B1	С	Α	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед	55,687	1,15	73,03	340,38	5,52	614,81	760,42	203,32	13,15

Заведующая	
производством	
Медицинская	
сестра диетическая	

"Утверждаю"

ОВД18 Дети 12-18лет

кер С.А.

вторник 2

100	/					*************************		****************						
Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	С	Α	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
1213810 NOHW		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
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	Ĭ	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		560	14,94	22,00	86,16	607,90	0.51	11,60	130,20	1,41	302,78	382,95	116,78	4,29
		Обед											-	-
Салат из свеклы отварной с растительным маслом 100гр.	26	100	1,44	6,09	8,45	93,66	0,03	9,60	1,92	2,68	36,62	41,40	21,19	1,35
Суп крестьянский с крупой 250/10	174,01	250	2,53	4,82	13,83	109,70	0,06	23,80	100,71	1,25	41,82	72,20	21,21	0,77
Рагу из отварной птицы с овощами тушеное 240	2,31	240	13,98	15,82	43,54	378,33	0,25	44,78	463,47	4,03	65,66	241,88	79,44	3,19
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		860	23,61	27,38	120,72	829,93	0,65	78,18	682,69	9,23	257,33	473,78	173,27	8,27

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол⊣во	38,55	49,38	206,88	1 437,83
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность		Вита	мины			Мине		
Завтрак	42,279	B1	С	Α	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед	57,721	1,17	89,78	812,89	10,64	560,11	856,73	290,04	12,57

Заведующая	
производством	
Медицинская	
сестра диетическая	

"Утверждаю"

ректор ВД18 Дети 12-18лет

Меню

среда 3

Наименование блюд	Рецептура	Выхол	Белки	Жиры	Углеволы	Калорийность	B1	C	A	Ē	Капыний	Фосфор	Магний	Железо
10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 1	. одошура	Завтран		7101001	утловоди	Каторингоота					Кальции	тоофор	reich merer	71030
пеканка рисовая с тиорогом 200	282,04	200шт.	11,53	9,21	52,42	338,13	0,06	0,21	84,90	0,29	100,37	193,59	38,05	1,02
локо сгущеное	471	20	1,00	1,70	11,06	63,54	0,01	0,20	0,01		61,40	43,80	6,80	0,04
еб пшеничный 30г		30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,12			0,06	37,50	38,70	12,30	1,08
еб 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
сао 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
укты 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
эго за Завтрак		550	19,76	14,40	110,09	652,88	0,35	11,31	109,78	0,71	345,12	407,51	97.05	3,91
		Обед												1
за кабачковая	604	100	1,00	7,00	7,00	90,00	0,03		28,00	2,10	41,00	37,00	15,00	0,70
1 гороховый со сметаной 250гр.	127	250	8,26	5,33	22,65	172,53	0,35	6,05	99,82	1,21	48,90	108,05	41,85	2,81
ба, тушеная в томате с овощами 100	299	100	10,34	3,45	6,23	98,96	0,09	2,08	177,86	1,61	48,60	167,81	44,76	0,91
ре картофельное с морковью 180	378	180	3,21	7,47	21,91	175,87	0,14	22,82	851,97	0,75	80,30	120,64	59,52	1,53
титок 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
эб 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
об 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
го за Обед		900	28,51	24,15	109,43	788,16	0,92	230,95	1 321,04	6,60	313,11	526,60	195,53	13,87

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	48,28	38,55	219,52	1 441,04
 Макс.предел 				-
Мин.предел			ĺ	

	% калорийность		Вита	мины			Мине		
Завтрак	45,306	B1	C	Α	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед	54,694	1,27	242,27	1 430,82	7,32	658,23	934,11	292,57	17,77

едующая визводством	
цицинская тра диетическая	

утверждаю скор

Меню

четверг 4

ОВД18 Дети 12-18лет

128				*****************		********************************				*************	*************			
Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	С	Α	E	Кальций	Фосфор	-Магний	Железо
HOW * OLDH BEEN		Завтрак						****						
Каша манная молочная с сохаром	440	250	8,55	6,63	46,27	283,10	0,11	1,00	44,50	0,90	131,30	134,00	23,03	0,63
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 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	****	550	18,95	20,19	82,07	590,90	0,37	1,60	206,04	1,42	279,88	339,94	61.12	4,27
		Обед												
Салат картофельный с зеленым горошком 100	42	100	3,05	11,41	10,69	156,74	80,0	11,43	31,67	4,47	17,37	69,65	18,75	0,93
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 250	100	250	2,38	7,40	17,45	146,86	0,08	16,79	97,43	2,34	37,53	68,98	27,73	1,03
Плов из отварной говядины 240	54,04	240	19,50	20,14	48,91	456,78	0,17	2,16	243,68	0,80	48,12	265,87	64,12	3,03
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		860	30,43	39,61	133,17	1 015,82	0,63	36,78	373,10	7,81	191,26	497,13	143,02	7,55

ſ	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	49,38	59,79	215,24	1 606,72
Макс.предел				
Мин предел				

	% калорийность		Вита	МИНЫ		Минералы						
Завтрак	36,777	B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо			
Обед	63,223	1,00	38,38	579,14	9,23	471,14	837,08	204,14	11,82			

Заведующая производством		
Ледицинская естра диетическая		

Директор Дини 12,718 дети 12,

Меню

пятница 5

138 10 11/1 185 V														
Даименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	С	Α	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Sept man more of the 175		Завтрак												
Каша "Дружба 200; Не 10 *	226	200	5,46	6,65	27,57	194,42	0,12	1,02	44,94	0,18	134,66	140,90	31,67	0,60
Хлеб пшеничный зо		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 лимоном 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
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		550	9.87	7,52	70,46	395,45	0,36	14,00	50,58	0,52	219,97	225,43	68.28	3,78
		Обед						****						
Салат из квашеной капусты 100 гр	8,01	100	1,63	7,00	3,97	87,38	0,02	0,42	0,07	3,17	43,34	29,70	14,59	0,56
Суп рыбный с рисом и картофелем 250г	158	250	7,29	4,07	17,40	136,19	0,07	14,65	41,76	1,15	11,39	56,97	22,31	0,77
Фрикадельки из кур 100	297	100 шт.	7,90	14,16	7,90	190,70	0,12		9,01	0,42	35,15	143,34	20,22	1,78
Пюре картофельное 180	377	180	3,93	7,16	26,11	185,28	0,13	30,61	42,42	0,12	52,09	114,72	38,87	1,43
Компот 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
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	Ì		0,10	21,90	37,50	12,00	0,85
Итого за Обед		900	26,01	33,28	108,24	841,75	0,65	51,68	96,26	5,16	230,07	440,43	131,18	7,24

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	35,88	40,80	178,70	1 237,20
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность		Вита	мины		Минералы						
Завтрак	31,963	B1	C	Α	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо			
Обед	68,037	1,02	65,68	146,85	5,68	450,03	665,86	199,46	11,02			

Заведующая производством

Медицинская сестра диетическая "Yypephydaio"

Директор ОВД18 Дет 12-18 пет Меню

понедельник 6

Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	Α	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
	Завтрак												
411,26	250	10,06	9,84	50,53	332,00	0,31	0,63	41,88	1,13	109,13	263,13	89,41	2,34
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
	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,12			0,06	37,50	38,70	12,30	1,08
12,06	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,09			0,07	14,60	25,00	8,00	0,57
75	10	2,68	2,52		33,40	0,00		17,90	0,02	100,00	54,00	5,00	0,11
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
	550	23,06	18,67	87,68	613,12	0,58	1,13	175,82	1,58	352,02	525,75	133,96	5,29
	Обед												
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
8,01	100	1,63	7,00	3,97	87,38	0,02	0,42	0,07	3,17	43,34	29,70	14,59	0,56
54	250	2,19	6,85	13,63	125,92	0,06	18,67	141,39	2,43	50,96	57,79	25,85	1,28
256,05	180	6,20	6,49	44,18	261,71	0,10		36,45	0,08	24,37	55,67	10,51	0,84
307	100	12,56	4,95	14,98	154,14	0,15	0,25	11,42	1,40	98,94	208,47	48,83	1,21
5 579,07	30	1,98	0,33	12,30	60,00	0,13			0,10	21,90	37,50	12,00	0,85
13,6	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,16			0,08	50,00	51,60	16,40	1,44
	900	28,64	26,00	134,75	889,94	0.65	20,14	305,93	8,35	330,81	469,94	151,18	6,87
	11,33 8,01 54 256,05 307 5 579,07	411,26 250 464 200 30 12,06 20 75 10 267 40 шт. 550 Οбед 11,33 200 8,01 100 54 250 256,05 180 307 100 5 579,07 30 13,6 40	3aBTPak 411,26 250 10,06 464 200 1,72 30 2,28 12,06 20 1,32 75 10 2,68 267 40 шт. 5,00 550 23,06 Oбед 11,33 200 1,04 8,01 100 1,63 54 250 2,19 256,05 180 6,20 307 100 12,56 5 579,07 30 1,98 13,6 40 3,04	Завтрак 411,26 250 10,06 9,84 464 200 1,72 1,25 30 2,28 0,24 12,06 20 1,32 0,22 75 10 2,68 2,52 267 40 urr. 5,00 4,60 550 23,06 18,67 Обед 111,33 200 1,04 0,06 8,01 100 1,63 7,00 54 250 2,19 6,85 256,05 180 6,20 6,49 307 100 12,56 4,95 5 579,07 30 1,98 0,33 13,6 40 3,04 0,32	3abtpak	3aBTpak 411,26 250 10,06 9,84 50,53 332,00 464 200 1,72 1,25 13,91 74,70 30 2,28 0,24 14,76 70,50 12,06 20 1,32 0,22 8,20 40,00 75 10 2,68 2,52 33,40 267 40 шт. 5,00 4,60 0,28 62,52 550 23,06 18,67 87,68 613,12 Oбед 11,33 200 1,04 0,06 26,00 106,80 8,01 100 1,63 7,00 3,97 87,38 54 250 2,19 6,85 13,63 125,92 256,05 180 6,20 6,49 44,18 261,71 307 100 12,56 4,95 14,98 154,14 5 579,07 30 1,98 0,33 12,30 60,00	Завтрак 411,26 250 10,06 9,84 50,53 332,00 0,31 464 200 1,72 1,25 13,91 74,70 0,03 30 2,28 0,24 14,76 70,50 0,12 12,06 20 1,32 0,22 8,20 40,00 0,09 75 10 2,68 2,52 33,40 0,00 267 40 шт. 5,00 4,60 0,28 62,52 0,03 550 23,06 18,67 87,68 613,12 0,58 Обед 111,33 200 1,04 0,06 26,00 106,80 0,02 8,01 100 1,63 7,00 3,97 87,38 0,02 54 250 2,19 6,85 13,63 125,92 0,06 256,05 180 6,20 6,49 44,18 261,71 0,10 307 100 12,56	3abtpak	3abtpak	A11,26	A11,26	3abtpak 411,26 250 10,06 9,84 50,53 332,00 0,31 0,63 41,88 1,13 109,13 263,13 464 200 1,72 1,25 13,91 74,70 0,03 0,50 11,00 0,07 68,79 58,92 30 2,28 0,24 14,76 70,50 0,12 0,06 37,50 38,70 12,06 20 1,32 0,22 8,20 40,00 0,09 0,07 14,60 25,00 75 10 2,68 2,52 33,40 0,00 17,90 0,02 100,00 54,00 267 40 urr. 5,00 4,60 0,28 62,52 0,03 105,04 0,24 22,00 86,00 550 23,06 18,67 37,68 613,12 0,58 1,13 175,82 1,58 352,02 525,75 Obeq 111,33 200 1,04 0,06 26,00 </td <td> \$\begin{array}{ c c c c c c c c c c c c c c c c c c c</td>	\$\begin{array}{ c c c c c c c c c c c c c c c c c c c

ſ	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	51,70	44,67	222,42	1 503,06
Макс.предел				
Мин.предел				1

	% калорийность		Вита	мины		Минералы						
Завтрак	40,791	B1	С	Α	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо			
Обед	59,209	1,22	21,26	481,75	9,94	682,82	995,69	285,15	12,16			

Заведующая	
производством	
Медицинская	
сестра диетическая	

Директор ОВД18 Дети 12-18 riet OV

Меню

вторник 4

111, 188														
Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	С	Α	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
CHO MAN STATE OF THE STATE OF T		Завтран	(
Запеканка из творога с морковью 200 гр	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 сгущеное	471	20	1,00	1,70	11,06	63,54	0,01	0,20	0,01		61,40	43,80	6,80	0,04
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		570	20,15	15,91	86,18	584,04	0,41	18,45	1 469,95	3,18	338,88	425,32	134,15	5,66
		Обед												
Салат из свеклы отварной с растительным маслом 100гр.	26	100	1,44	6,09	8,45	93,66	0,03	9,60	1,92	2,68	36,62	41,40	21,19	1,35
Суп картофельный с крупой 250	115	250	2,38	3,14	17,01	106,61	0,09	16,50	81,43	1,25	33,43	71,16	31,01	1,06
Биточки оригинальные паровые	206,9	100шт.	15,55	17,06	11,34	260,26	0,10		0,00	2,64	49,34	162,18	25,01	2,30
Капуста свежая тушеная 180 г	380	180	4,70	6,41	20,34	159,63	0,08	86,46	143,77	0,50	113,84	82,71	39,25	1,68
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		Ī	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	4 .	880	29,09	33,35	108,02	849,75	0,62	116,16	227,14	7,42	317,73	459,16	152,05	11,20

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	49,24	49,26	194,20	1 433,79
Макс.предел				
Мин.предел				

	% калорийность		Вита	мины		Минералы						
Завтрак	40,734	B1	С	Α	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо			
Обеді	59,266	1,02	134,61	1 697,09	10,61	656,61	884,47	286,20	16,86			

Заведующая
производством

сестра диетическая

Медицинская

Огородников С.А.

эктов <u>—</u> 3Д18 Дети 12-18лет

Меню

среда 🖇

Наименование блюд	/ 											***************************************	/ magazio sa	
Наименование олюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	С	Α	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
10 5 mm		Завтра	(
а ячневая молочная с сахаром 250	466,22	250	9,63	11,73	50,72	355,11	0,22	1,43	78,26	1,09	219,26	324,93	48,22	1,20
по сливочное 400 ра в 10	79	10	0,10	7,25	0,14	66,20	0,00	Ì	45,00	0,10	2,40	3,00	0,05	0,10
пшеничный 307		30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,12	1		0,06	37,50	38,70	12,30	1,08
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
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
чье 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
о за Завтрак		550	18,23	27,89	113,04	784,39	0,48	2,03	134,76	2,76	356,63	474,43	85.79	4,24
		Обед												-
кабачковая	604	100	1,00	7,00	7,00	90,00	0,03		28,00	2,10	41,00	37,00	15,00	0,70
из овощей со сметаной 250гр.	117	250	2,08	7,30	11,41	120,31	0,07	20,56	100,04	2,33	48,59	57,18	24,51	0,85
еты Школьные 100	347	100шт.	15,54	14,87	13,64	249,58	0,09	0,17	3,74	1,76	67,10	177,20	27,44	2,15
з гречневая вязкая 180	213	180	5,67	5,82	21,72	163,32	0,17	0,81	38,07	0,13	123,28	153,64	65,52	2,25
от 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
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
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
э за Обед		900	29,95	35,64	108,67	871,45	0.68	21,54	286,45	7,59	393,21	543,32	183,90	8,91

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
" Кол⊢во	48,18	63,53	221,71	1 655,84
Макс.предел		- 11	T	
Мин.предел				

-	% калорийность	1		мины		1000	Минералы				
Завтрак	47,371	B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
Обед	52,629	1,16	23,57	421,22	10,36	749,83	1 017,75	269,69	13,15		

эдующая **43ВОДСТВОМ** ицинская ра диетическая

Меню

четверг 9

Д18 Дети 12-18 лет

Наименование блю	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	С	Α	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
The state of the s		Завтра	K						_					
пшеничная молочная жидкая 200	230	200	5,63	6,20	25,30	181,60	0,17	0,90	42,30	0,59	116,36	151,50	13,60	1,32
пшеничный 30го и очн 3 гг		30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,12			0,06	37,50	38,70	12,30	1,08
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
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
толутвердый 10 гр.	75	10	2,68	2,52		33,40	0,00		17,90	0,02	100,00	54,00	5,00	0,11
ъ 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
за Завтрак		560	13,52	10,46	79,46	471,15	0,41	10,90	65,35	0,95	291,26	312,95	69.15	4,84
		Обед				3		47.4		-		_		
от из изюма 200	494	- 200	0,46	0,10	24,24	96,20		45			25,34	25,81	10,43	0,63
рет овощной с солеными огурцами и тельным маслом 100	47	100	1,33	6,20	8,55	96,23	0,05	10,52	97,27	2,75	25,70	44,84	20,00	0,85
артофельно-вермишелевый 250	130,03	250	1,44	1,82	11,02	66,57	0,04	7,88	20,88	0,72	7,30	30,09	10,96	0,45
њ говяжья по-строгановски 100	356	100	17,25	16,17	6,36	240,71	0,01	0,10	36,50	3,63	29,92	305,34	18,90	6,49
тварной 180	385,04	180	4,62	6,52	46,12	261,63	0,05		36,45	0,18	8,97	99,63	32,55	0,68
пшеничный 40г	13,6	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,16	2-1-1-1		0,08	50,00	51,60	16,40	1,44
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
за Обед		900	30,12	31,47	128,28	915,34	0.45	18,50	191,10	7,45	169,13	594,80	121,24	11,40

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	43,64	41,92	207,73	1 386,49
Макс.предел				
Мин.предел			0.35	

	% калорийность		Вита	мины		Минералы						
Завтрак	33,982	B1	С	Α	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо			
Обед	66,018	0,86	29,40	256,45	8,40	460,39	907,76	190,39	16,23			

тующая зводством				- 5.	ď	
_	4	_	П			
цинская						
а диетическая						

Огородников С.А.

ALEGO MAGIO GOTHO

иректор Дети 12-18 дет

Меню

пятница 10

198	_													
Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	С	Α	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Ho Ho 10 Supersires and S. W. W.		Завтра	K											
аша 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
леб пшеничный 30г		30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,12			0,06	37,50	38,70	12,30	1,08
леб 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
ай 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
огурт 120 гр		120шт.	3,36	3,00	13,20	93,60	0,05	0,72			146,40	115,20	18,00	0,12
того за Завтрак		570	15,28	11,29	81,12	491,88	0,36	2,38	57,32	0,79	412,07	355,23	72,57	3,13
		Обед												
апиток 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
алат из квашеной капусты 100 гр	8,01	· 100	1,63	7,00	3,97	87,38	0,02	0,42	0,07	3,17	43,34	29,70	14,59	0,56
ассольник Ленинградский со сметаной 250	100	250	2,38	7,40	17,45	146,86	0,08	16,79	97,43	2,34	37,53	68,98	27,73	1,03
артофель тушеный с курицей 240		240	10,24	17,99	30,33	324,97	0,21	36,85	91,89	2,65	37,10	232,25	59,06	2,89
леб 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
леб 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
того за Обед		860	19,96	33,29	103,39	810,01	0.61	254,06	352,79	9,09	212,27	424.04	135,77	12.40

	Белков	Жиров	Углеводов	Калорийность
Кол-во	35,24	44,58	184,51	1 301,89
Макс.предел				
Мин.предел				

Отородников С.А.

	% калорийность	Витамины				Минералы			
Завтрак	37,782	B1	С	Α	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед	62,218	0,98	256,44	410,11	9,88	624,34	779,26	208,34	15,54

аведующая роизводством	-
едицинская	100
эстра диетическая	-