

«УТВЕРЖДАЮ»:

Директор
«Технология диетического питания»
г. Киров

Холстинин Е. Г.

«СОГЛАСОВАНО»:

Директор
МБОУ СОШ №54 г. Кирова

Горалде А. И.

ПРИМЕРНОЕ
10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
СЕЗОН ОСЕНЬ- ЗИМА 2024 г.
ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ
1 смена
ОВД11 Для детей участников СВО



Меню

ПОНЕДЕЛЬНИК 1

Директор Холстинин Е.Г.

ОВД 1 Для детей участников СВО 1 смена

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

Завтрак

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Батон нарезной 75		75	5,63	2,18	37,88	193,58	0,08		0,01	1,28	14,25	48,75	9,75	0,90
Каша гречневая рассыпчатая 180		180	6,55	6,30	36,28	228,03	0,29		32,40	0,08	49,67	163,08	109,54	4,37
Котлета домашняя		476	14,61	21,59	14,56	311,02	0,13	0,94	5,92	3,29	76,60	197,51	31,42	2,42
Соус красный основной		30	0,34	0,47	2,50	15,62	0,01	0,18	11,70	0,07	3,60	5,18	2,14	0,11
Чай с сахаром и лимоном 200/7		207	0,41	0,01	15,13	62,24	0,00	2,90	0,64	0,01	17,23	9,79	7,28	0,95
Итого за Завтрак		592	27,53	30,55	106,35	810,47	0,51	4,02	50,67	4,73	161,35	424,31	160,12	8,75



Меню
вторник 1

Директор
ОВД11
Для детей участников СВО 1 смена

Рецептура		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Батон 50	13,17	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
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 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
Напиток 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 25	99	25	1,65	0,28	10,25	50,08	0,11			0,08	18,25	31,25	10,00	0,71
Итого за Завтрак		555	28,64	26,18	109,48	788,09	0,41	2,26	43,18	3,68	166,85	306,96	63,26	4,17

Наименование блюда



Директор
ОВД11 **Для детей учреждений СВО 1 смена**
 Холстинин Е.Г.

Меню

среда 1

Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак													
Батон нарезной 75	13,35	75	2,18	37,88	193,58	0,08		0,01	1,28	14,25	48,75	9,75	0,90
Котлеты рыбные 100	307	100	5,12	17,63	167,16	0,15	0,25	11,56	1,42	98,79	206,72	48,44	1,21
Напиток из сухофруктов 200	297	200	0,64	22,92	94,24	0,02		116,60	1,10	41,20	29,21	23,00	0,67
Пюре картофельное 180	377	180	7,15	26,11	184,53	0,13	30,61	42,42	0,12	52,16	114,72	38,87	1,43
Итого за Завтрак		555	14,45	104,53	639,50	0,39	30,66	170,59	3,92	206,41	399,39	120,06	4,21



Меню

четверг 1

Директор
ОВД11
 Для детей участников СВО 1 смена

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Батон 50	13,17	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Туляш из птицы 50/50	11	100	14,11	16,74	3,42	220,82	0,06	1,00	9,61	2,64	22,47	130,02	16,13	1,38
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
Напиток из плодов шиповника	201	200	0,68	0,25	29,66	123,61	0,01	200,00	163,40	0,76	22,60	4,01	6,00	5,66
Хлеб ржано-пшеничный 25	99	25	1,65	0,28	10,25	50,08	0,11			0,08	18,25	31,25	10,00	0,71
Итого за Завтрак		555	26,75	25,02	104,86	751,59	0,53	201,00	205,41	4,41	122,49	360,86	148,17	12,72



Меню

ПЯТНИЦА 1

Директор
ОВД11 Для детей участников СВО 1 смена
Холостинин Е.Г.

Наименование Блюда

Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак													
Батон 50	13,17	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Жаркое по-домашнему 300	394	15,44	35,53	36,52	527,60	0,18	42,00	36,04	4,54	44,42	257,32	70,38	3,52
Напиток лимонный	34	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 ржано-пшеничный 25	99	1,65	0,28	10,25	50,08	0,11			0,08	18,25	31,25	10,00	0,71
Итого за Завтрак	575	21,32	37,27	96,16	805,36	0,35	48,40	36,37	5,51	88,50	324,60	90,90	5,09

Меню

ПОНЕДЕЛЬНИК 2

Директор
ОВД11 Для детей участников СВО 1 смена
 Холостин Е.Г.
 «Технолоджи»
 «Технолоджи»
 «Технолоджи»

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

Завтрак

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Батон нарезной 75	13,35	75	5,63	2,18	37,88	193,58	0,08		0,01	1,28	14,25	48,75	9,75	0,90
Напиток апельсиновый	770	200	0,20	0,04	25,78	104,32	0,01	13,20	1,76	0,04	17,41	5,07	4,96	0,14
Рис отварной 180г	385	180	4,62	6,52	46,12	261,64	0,05		36,45	0,08	8,97	99,63	32,55	0,68
Фрикадельки из говядины в соусе 90/60	291	140	13,18	17,77	17,60	283,04	0,16	0,90	30,82	4,26	67,40	173,49	26,75	2,48
Итого за Завтрак		595	23,62	26,51	127,38	842,57	0,31	14,10	69,04	5,66	106,02	326,94	74,01	4,19

Меню

вторник 2

Директор
ОВД11 Для детей участников СВО 1 смена
 Хелестинин Е. Г.

Наименование блюд	Рецептура												
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак													
Батон 50	13,17	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Гуляш из птицы 50/50	11	14,11	16,74	3,42	220,82	0,06	1,00	9,61	2,64	22,47	130,02	16,13	1,38
Каша гречневая рассыпчатая 180	202	6,55	6,30	36,28	228,03	0,29		32,40	0,08	49,67	163,08	109,54	4,37
Напиток лимонный	34	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 ржано-пшеничный 25	99	1,65	0,28	10,25	50,08	0,11			0,08	18,25	31,25	10,00	0,71
Итого за Завтрак	555	26,55	24,78	99,35	726,62	0,52	7,40	42,33	3,68	116,22	360,38	146,19	7,33

Утверждено



Директор
ОВД11

Ходячкин Е.Г.
Для детей участников СВО 1 смена

Меню

среда 2

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

Завтрак

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Батон нарезной 75		13,35							0,01	1,28	14,25	48,75	9,75	0,90
Котлета по-хельновски 100		366	5,63	2,18	37,88	193,58	0,08		14,67	3,51	30,39	189,37	27,58	2,50
Напиток из сухофруктов 200		297	14,58	18,74	8,78	262,11	0,11	5,00	116,60	1,10	41,20	29,21	23,00	0,67
Пюре картофельное 180		377	0,64		22,92	94,24	0,02		42,42	0,12	52,16	114,72	38,87	1,43
Итого за Завтрак		555	24,77	28,07	95,66	734,46	0,34	35,61	173,70	6,01	138,00	382,05	99,20	5,50

Меню

четверг 2

Директор: Колесниченко Е.Г.
ОВД №11 Для детей участников СВО 1 смена

Рецептура Выход Белки Жиры Углеводы Калорийность В1 С А Е Кальций фосфор Магний Железо

Завтрак

Батон 50	13,17	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Биточки рубленые из птицы 100	294	100	16,96	18,89	17,84	309,20	0,14	0,26	5,73	3,07	83,84	185,34	28,64	1,86
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
Напиток из черноплодной рябины	491	200	0,30	0,04	16,82	68,84	0,00		40,00	0,30	5,90	11,00	2,80	0,27
Хлеб ржано-пшеничный 25	99	25	1,65	0,28	10,25	50,08	0,11			0,08	18,25	31,25	10,00	0,71
Итого за Завтрак		555	28,86	27,14	114,34	817,04	0,41	0,26	82,18	4,38	158,87	315,78	62,23	4,27

Зав производством

Диет сестра



Меню

ПЯТНИЦА 2

Директор
ОВД11 Для детей участников СВО 1 смена
 Холстинин Е.Г.

Наименование блюда Рецепт/тура Выход Белки Жиры Углеводы Калорийность В1 С А Е Кальций Фосфор Магний Железо

Завтрак

Наименование блюда	Рецепт/тура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Батон 50		13,17	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Рис припущенный 180		386	4,35	6,41	43,42	248,78	0,05		36,00	0,08	16,38	93,90	32,07	0,66
Тертлели из говядины 100		278	12,87	17,10	15,20	286,14	0,17	3,56	4,46	4,91	59,82	179,71	28,08	2,57
Хлеб ржано-пшеничный 25		99	1,65	0,28	10,25	50,08	0,11			0,08	18,25	31,25	10,00	0,71
Чай с сахаром и лимоном 200/7		186	0,41	0,01	15,13	62,24	0,00	2,90	0,64	0,01	17,23	9,79	7,28	0,95
Итого за Завтрак		562	23,03	25,24	109,25	766,28	0,38	6,46	41,11	5,94	121,18	347,15	83,93	5,49

Зав. производством

Диет. сестра