

«УТВЕРЖДАЮ»



Директор  
«Технология диетического питания»

Холстинин Е. Г.

«СОГЛАСОВАНО»:



Директор  
МБОУ СОШ № 54 г. Кирова

Горалзе А. И.

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

# Меню

# ПОНЕДЕЛЬНИК 1

Директор: **Экклстинин Е.Г.**

**ОВД 1** Для детей участников СВО 2 смена

Наименование блюд

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

## Обед

Наименование блюд	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
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
Котлета домашняя	476	100	14,61	21,59	14,56	311,02	0,13	0,94	5,92	3,29	76,60	197,51	31,42	2,42
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
Соус красный основной	603	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
Суп картофельный с горохом 250	138	250	5,52	4,26	19,53	138,50	0,23	11,50	22,69	0,12	42,46	87,01	36,36	2,05
Итого за Обед		835	33,33	35,05	130,40	970,35	0,75	212,62	236,12	5,60	208,98	505,53	195,20	15,48





**Меню**

**среда 1**

Директор: Холстинин Е.Г.

ОВД(1) Для детей участников СВО 2 смена

Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Обед</b>													
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
Сметана	531	10	2,00	0,34	20,36	0,00	0,05	16,00	0,04	8,60	6,00	0,80	0,02
Суп крестьянский с пшеном 250	98	250	5,34	10,30	96,84	0,07	20,00	0,91	2,30	44,09	46,86	22,56	0,78
Итого за Обед		815	21,79	115,17	756,70	0,46	50,91	187,50	6,27	259,10	452,24	143,42	5,01

# Меню

# четверг 1

Директор: Колстинин Е.Г.

ОБД №1 Для детей участников СВО 2 смена

Наименование блюд

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

## Обед

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
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
Уляш 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
Сметана	531	10	0,25	2,00	0,34	20,36	0,00	0,05	16,00	0,04	8,60	6,00	0,80	0,02
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
Щи из свежей капусты с картофелем 250	104	250	1,82	3,88	8,82	77,44	0,05	30,00	24,01	0,17	50,36	45,71	22,57	0,79
Итого за Обед		815	28,82	30,89	114,02	849,39	0,58	231,05	245,42	4,62	181,45	412,57	171,53	13,53



Холстинин Е.Г.

Директор  
**ОВД11 Для детей участников СВО 2 смена**

**Меню**

**пятница 1**

Наименование блюд		Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Обед</b>															
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	
Жаркое по-домашнему 300	394	300	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	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	
Рассольник ленинградский с перловой крупой 250	100	250	2,28	5,38	16,89	125,16	0,08	16,74	0,02	2,29	28,43	71,65	27,83	0,99	
Сметана	531	10	0,25	2,00	0,34	20,36	0,00	0,05	16,00	0,04	8,60	6,00	0,80	0,02	
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 Обед		835	23,85	44,65	113,40	950,88	0,43	65,19	52,38	7,84	125,53	402,24	119,53	6,10	

Меню

ПОНЕДЕЛЬНИК 2

Директор ОВД №11 для детей участников СВО 2 смена  
Холстинина Е.Г.

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

Обед

Наименование блюда	Рецепт	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Батон нарезной 75		13,35	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	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	4,62	6,52	46,12	261,64	0,05		36,45	0,08	8,97	99,63	32,55	0,68
Суп картофельный с горохом 250		138	5,52	4,26	19,53	138,50	0,23	11,50	22,69	0,12	42,46	87,01	36,36	2,05
Фрикадельки из говядины в соусе 90/50		291	13,18	17,77	17,60	283,04	0,16	0,90	30,82	4,26	67,40	173,49	28,75	2,48
Итого за Обед			29,14	30,76	146,91	981,07	0,54	25,60	91,73	5,78	150,48	413,94	110,38	6,24

# Меню

# вторник 2

Директор  
Овд11  
Наименование блюд

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

## Обед

Наименование блюд	Рецептура	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
Борщ с капустой и картофелем 250		95	1,78	5,20	12,80	105,09	0,05	18,50	10,40	2,34	47,19	48,45	24,90	1,12
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
Сметана		531	0,25	2,00	0,34	20,36	0,00	0,05	16,00	0,04	8,60	6,00	0,80	0,02
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 Обед		815	28,57	31,98	112,49	852,07	0,57	25,95	68,74	6,05	172,01	414,83	171,89	8,46



# Меню

# среда 2

Директор  
**ОВД11** Для детей участников СВО 2 смена  
 Холстинин Е.Г.

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

## Обед

Наименование блюд	Рецелтура	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 из сухофруктов 200	287	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	3,93	7,15	26,11	184,53	0,13	30,61	42,42	0,12	52,16	114,72	38,67	1,43
Сметана	531	10	0,25	2,00	0,34	20,36	0,00	0,05	16,00	0,04	8,60	6,00	0,80	0,02
Суп крестьянский с пшеном 250	98	250	1,91	5,34	10,30	96,84	0,07	20,00	0,91	2,30	44,09	46,86	22,56	0,78
Шницель рыбный натуральный 100	310	100	15,66	4,18	11,11	144,74	0,11	1,78	12,27	1,39	77,81	249,51	56,18	0,96
Итого за Обед		815	28,01	20,65	108,65	734,28	0,42	52,44	188,21	8,23	238,12	495,04	151,16	4,76

Меню

четверг 2

Директор ОВД11 Для детей участников СВО 2 смена



Наименование блюда	Обед													
	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
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	28,84	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
Сметана	531	10	0,25	2,00	0,34	20,36	0,00	0,05	16,00	0,04	8,60	6,00	0,80	0,02
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
Щи из свежей капусты с картофелем 250	104	250	1,82	3,88	8,82	77,44	0,05	30,00	24,01	0,17	50,38	45,71	22,57	0,79
Итого за Обед		815	30,93	33,02	123,50	914,84	0,46	30,31	122,19	4,59	217,83	367,48	85,80	5,08

Зав производством

Диет сестра

Утверждено: \_\_\_\_\_  
 Директор  
**ОВД11**  
 Для детей участников СВО 2 смена



**Меню**

**ПЯТНИЦА 2**

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

**Обед**

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Батон 50	13,17	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,08		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Рассольник ленинградский с перловой крупой 250	100	250	2,28	5,38	16,89	125,16	0,08	16,74	0,02	2,29	28,43	71,65	27,83	0,99
Рис припущенный 180	386	180	4,35	6,41	43,42	248,78	0,05		36,00	0,08	16,38	93,90	32,07	0,66
Сметана	531	10	0,25	2,00	0,34	20,36	0,00	0,05	16,00	0,04	8,60	6,00	0,80	0,02
Тертели из говядины 100	278	100	12,87	17,10	15,20	266,14	0,17	3,56	4,46	4,91	59,62	179,71	28,08	2,57
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
Чай с сахаром и лимоном 2007	186	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 Обед		822	25,56	32,62	126,49	901,80	0,46	23,25	57,13	8,27	158,21	424,79	112,56	6,49

Зав производством

Диет сестра