

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ № 54

А.И.Горадзе

«29»



2024г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ООО «Технология
диетического питания»

Е.В.Колотова

«29»



2024 года

МП

Примерное десяти дневное меню горячего питания учащихся
начального общего (1-4кл) с ограниченными возможностями
здоровья 1 СМЕНА

2024 год

Директор  Колотова Е. В.

ОВД11 Дети ОВЗ 1-4 класс 1 смена

Меню

ПОНЕДЕЛЬНИК

| Наименование блюда | Рецептура | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | В1 | С | А | Е | Кальций | Фосфор | Магний | Железо | |
|--|-----------|-------|-------|-------|----------|--------------|--------|------|------|--------|---------|--------|--------|--------|------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное порционное | | 12,11 | 20 | 0,20 | 14,50 | 0,28 | 132,40 | 0,00 | | 90,00 | 0,20 | 4,80 | 6,00 | 0,10 | 0,20 |
| Сыр порционными | | 23 | 30 | 8,04 | 7,56 | | 100,20 | 0,00 | | 53,70 | 0,06 | 300,00 | 162,00 | 15,00 | 0,33 |
| Каша рисовая молочная жидкая с маслом 200/10 | | 234 | 210 | 5,80 | 10,51 | 32,56 | 247,61 | 0,07 | 1,18 | 70,96 | 0,26 | 152,85 | 155,40 | 32,77 | 0,49 |
| Чай с сахаром и лимонном 200/7 | | 186 | 207 | 0,41 | 0,01 | 15,13 | 63,46 | 0,00 | 2,90 | 0,64 | 0,01 | 17,23 | 9,79 | 7,28 | 0,95 |
| Батон 50г | | 13,17 | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,25 | 131,50 | 0,08 | | 0,01 | 0,85 | 9,50 | 32,50 | 6,50 | 0,60 |
| Итого за Завтрак | | 517 | 517 | 18,20 | 34,03 | 73,22 | 675,17 | 0,14 | 4,08 | 215,31 | 1,39 | 484,38 | 365,69 | 61,65 | 2,57 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------|--|-------|-----|-------|-------|--------|--------|------|--------|--------|------|--------|--------|--------|-------|
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с горохом 200 | | 138 | 200 | 4,39 | 3,42 | 15,62 | 111,52 | 0,19 | 9,20 | 84,95 | 0,10 | 35,74 | 69,60 | 29,08 | 1,64 |
| Фрикадельки из говядины в соусе | | 280 | 105 | 8,48 | 11,80 | 12,62 | 190,60 | 0,11 | 0,57 | 37,46 | 2,67 | 49,45 | 112,51 | 18,24 | 1,63 |
| Каша гречневая рассычатая 150 | | 327 | 150 | 8,45 | 5,03 | 46,97 | 266,90 | 0,37 | | 22,50 | 0,06 | 50,20 | 210,10 | 140,03 | 5,61 |
| Напиток из шиповника 200 | | 496 | 200 | 0,98 | 0,25 | 19,96 | 96,80 | 0,01 | 200,00 | 163,40 | 0,76 | 22,40 | 4,01 | 6,00 | 5,63 |
| Батон 50г | | 13,17 | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,25 | 131,50 | 0,06 | | 0,01 | 0,85 | 9,50 | 32,50 | 6,50 | 0,60 |
| Итого за Обед | | 705 | 705 | 25,75 | 21,94 | 120,11 | 797,32 | 0,73 | 209,77 | 308,32 | 4,44 | 167,29 | 428,72 | 199,84 | 15,11 |

Врач диетолог _____

Диет.сестра _____

Директор

Колопова Е.В.

ОВД11 Дети ОБЗ 1-4 класс 1 смена

Меню

Вторник

Наименование блюд 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 50г | | 13,17 | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,25 | 131,50 | 0,06 | 1,00 | 0,01 | 0,85 | 9,50 | 32,50 | 6,50 | 0,60 |
| Какао с молоком 200 | | 462 | 200 | 3,58 | 2,92 | 15,37 | 101,95 | 0,04 | 1,10 | 22,07 | 0,11 | 128,00 | 105,72 | 25,25 | 0,66 |
| Какао яичная молочная с маслом 200/10 | | 220 | 210 | 7,53 | 10,49 | 39,93 | 288,36 | 0,17 | 1,10 | 69,20 | 0,88 | 176,13 | 254,29 | 38,41 | 0,97 |
| Яйцо вареное 60г | | 551 | 1 | 7,50 | 6,90 | 0,42 | 93,78 | 0,04 | 157,56 | 0,36 | 0,36 | 33,00 | 129,00 | 7,20 | 1,50 |
| Итого за Завтрак | | 461 | 22,36 | 21,76 | 80,97 | 615,59 | 0,31 | 2,10 | 248,84 | 2,20 | 346,63 | 521,52 | 77,36 | 3,73 | |

Обед

| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|-----------|-------|-------|-------|----------|--------------|--------|-------|--------|-------|---------|--------|--------|--------|------|
| Наименование блюд | Рецептура | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | В1 | С | А | Е | Кальций | Фосфор | Магний | Железо | |
| Батон 25 | | 13,35 | 25 | 1,88 | 0,73 | 12,63 | 65,75 | 0,03 | 14,63 | 0,00 | 0,43 | 4,75 | 16,25 | 3,25 | 0,30 |
| Борщ с капустой и картофелем 200 | | 95 | 200 | 1,38 | 4,17 | 10,15 | 83,99 | 0,04 | 2,00 | 74,28 | 1,87 | 40,10 | 38,34 | 19,77 | 0,89 |
| Напиток из свежих яблок 200 | | 486 | 200 | 0,08 | 0,08 | 11,96 | 49,40 | 0,01 | 1,00 | 1,00 | 0,04 | 12,04 | 2,21 | 3,72 | 0,15 |
| Рис отварной 150 | | 385 | 150 | 3,85 | 5,43 | 38,43 | 218,03 | 0,04 | 30,38 | 0,07 | 0,07 | 7,41 | 83,03 | 27,12 | 0,57 |
| Сметана | | 531 | 10 | 0,25 | 2,00 | 0,34 | 20,60 | 0,00 | 16,00 | 0,04 | 0,04 | 8,60 | 6,00 | 0,80 | 0,92 |
| Хлеб ржаной 25 | | 99 | 25 | 1,65 | 0,28 | 10,25 | 50,00 | 0,11 | 0,22 | 4,82 | 0,08 | 18,25 | 31,25 | 10,00 | 0,71 |
| Шницель рубленый из говядины 90 | | 416 | 90 | 13,22 | 12,81 | 13,46 | 217,76 | 0,16 | 0,22 | 8,82 | 2,81 | 68,63 | 180,50 | 28,19 | 2,40 |
| Итого за Обед | | 700 | 22,30 | 25,49 | 97,22 | 705,53 | 0,38 | 16,89 | 128,47 | 5,33 | 159,79 | 357,57 | 92,85 | 5,04 | |

Врач диетолог

Диет. сестра

Директор  Колотова Е. В.

ОВД11 Дети ОВЗ 1-4 класс 1 смена

Меню

среда

| Наименование блюда | Рецептура | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | В1 | С | А | Е | Кальций | Фосфор | Магний | Железо |
|--|-----------|-------|-------|-------|----------|--------------|--------|------|--------|------|---------|--------|--------|--------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Батон 50г | | 13,17 | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,25 | 131,50 | 0,06 | | 0,85 | 9,50 | 32,50 | 6,50 | 0,80 |
| Булгуроводы с сыром и маслом 15/5/25 | | 63 | 45 | 5,95 | 8,13 | 12,70 | 148,95 | 0,03 | 0,01 | 0,51 | 155,95 | 98,75 | 10,78 | 0,52 |
| Каша пшеничная молочная жидкая с маслом 200/10 | | 233 | 210 | 6,10 | 10,15 | 28,70 | 232,40 | 0,22 | 62,60 | 0,20 | 113,66 | 144,90 | 37,12 | 0,95 |
| Кофейный напиток с молоком 200 | | 465 | 200 | 3,22 | 2,50 | 16,26 | 100,20 | 0,05 | 22,00 | 0,12 | 126,54 | 103,92 | 20,96 | 0,24 |
| Итого за Завтрак | | 505 | 505 | 19,01 | 22,23 | 82,91 | 613,05 | 0,35 | 133,96 | 1,68 | 405,65 | 380,08 | 75,35 | 2,31 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Батон 50г | | 13,17 | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,25 | 131,50 | 0,06 | 0,01 | 0,85 | 9,50 | 32,50 | 6,50 | 0,80 |
| Котлеты рыбные 90 | | 307 | 90 | 11,19 | 4,45 | 13,51 | 137,89 | 0,14 | 9,91 | 1,28 | 89,28 | 185,76 | 43,60 | 1,09 |
| Напиток из сухофруктов 200 | | 297 | 200 | 0,94 | | 22,92 | 94,24 | 0,02 | 116,60 | 1,10 | 41,20 | 29,21 | 23,00 | 0,67 |
| Пюре картофельное 150 | | 377 | 150 | 3,27 | 5,96 | 21,77 | 154,02 | 0,11 | 35,35 | 0,10 | 43,48 | 95,65 | 32,41 | 1,19 |
| Сметана | | 531 | 10 | 0,25 | 2,00 | 0,34 | 20,60 | 0,00 | 16,00 | 0,04 | 8,60 | 6,00 | 0,80 | 0,92 |
| Суп крестьянский с пшеном 200 | | 98 | 200 | 1,50 | 4,28 | 8,23 | 78,08 | 0,06 | 67,52 | 1,84 | 35,72 | 37,48 | 17,96 | 0,61 |
| Итого за Обед | | 700 | 700 | 20,60 | 18,15 | 92,02 | 616,33 | 0,38 | 245,38 | 5,22 | 227,78 | 386,60 | 124,27 | 4,19 |

Врач диетолог _____

Диет. сестра _____

Директор  Колотова Е.В.

ОВД11 Дети ОБЗ 1-4 класс 1 смена

Меню

Четверг

| Наименование | Олкод | Рецептура | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | В1 | С | А | Е | Кальций | Фосфор | Магний | Железо |
|---|-------|-----------|-------|-------|-------|----------|--------------|------|------|--------|------|---------|--------|--------|--------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| Батон 50г | | | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,25 | 131,50 | 0,06 | | 0,01 | 0,85 | 9,50 | 32,50 | 6,50 | 0,60 |
| Каша манная молочная жидкая с маслом 200/10 | | | 210 | 6,67 | 10,21 | 32,61 | 250,18 | 0,09 | 1,06 | 68,32 | 0,67 | 142,69 | 124,58 | 21,35 | 0,48 |
| Масло сливочное порционное | | | 20 | 0,20 | 14,50 | 0,28 | 132,40 | 0,00 | | 90,00 | 0,20 | 4,80 | 6,00 | 0,10 | 0,20 |
| Сыр пограничный | | | 30 | 8,04 | 7,56 | | 100,20 | 0,00 | | 53,70 | 0,06 | 300,00 | 162,00 | 15,00 | 0,33 |
| Чай с молоком и сахаром | | | 200 | 1,70 | 1,25 | 17,42 | 87,58 | 0,02 | 0,60 | 11,50 | 0,05 | 72,18 | 53,24 | 12,94 | 0,92 |
| Итого за Завтрак | | | 510 | 20,36 | 34,97 | 75,56 | 701,86 | 0,17 | 1,66 | 223,53 | 1,83 | 529,17 | 378,83 | 55,89 | 2,52 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------------|--|--|-----|-------|-------|--------|--------|------|--------|--------|------|--------|--------|--------|-------|
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| Батон 25 | | | 25 | 1,88 | 0,73 | 12,63 | 65,75 | 0,03 | | 0,00 | 0,43 | 4,75 | 16,25 | 3,25 | 0,30 |
| Напиток из плодов шиповника | | | 200 | 0,68 | 0,25 | 29,66 | 136,80 | 0,01 | 200,00 | 163,40 | 0,76 | 22,60 | 4,01 | 6,00 | 5,66 |
| Пюре из гороха 150 | | | 150 | 15,81 | 1,51 | 36,90 | 224,40 | 0,68 | | 0,68 | | 78,35 | 170,18 | 68,07 | 5,31 |
| Сметана | | | 10 | 0,25 | 2,00 | 0,34 | 20,60 | 0,00 | 0,05 | 16,00 | 0,04 | 8,60 | 6,00 | 0,80 | 0,02 |
| Тертая из говядины с рисом 90 | | | 90 | 10,61 | 10,41 | 11,97 | 182,61 | 0,10 | 2,70 | 0,06 | 2,41 | 17,43 | 139,32 | 21,23 | 1,92 |
| Хлеб ржаной 25 | | | 25 | 1,65 | 0,28 | 10,25 | 50,00 | 0,11 | | | 0,08 | 18,25 | 31,25 | 10,00 | 0,71 |
| Щи из свежей капусты с картофелем 200 | | | 200 | 1,43 | 3,11 | 7,05 | 62,72 | 0,04 | 24,00 | 86,00 | 0,14 | 40,74 | 36,56 | 17,96 | 0,62 |
| Итого за Обед | | | 700 | 32,31 | 18,28 | 108,79 | 742,88 | 0,97 | 226,75 | 266,14 | 3,86 | 190,71 | 403,57 | 127,31 | 14,53 |

Врач диетолог

Диет.сестра

Директор  Колопова Е.В.

ОВД11 Дети ОВЗ 1-4 класс 1 смена

Меню

ПЯТНИЦА

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

| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------------|-------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|--------|------|--------|--------|-------|------|------|
| Батон 25 | 13,35 | 25 | 1,88 | 0,73 | 12,63 | 65,75 | 0,03 | | | 0,00 | 0,43 | 4,75 | 16,25 | 3,25 | 0,30 |
| Варенье | 814 | 50 | | | 27,50 | 110,00 | 0,01 | | 1,50 | 0,15 | 5,00 | 5,00 | 5,00 | 3,50 | 0,45 |
| Запеканка из творога 100 | 279 | 100 | 16,38 | 8,21 | 16,26 | 204,52 | 0,05 | 0,48 | 78,94 | 0,35 | 166,04 | 225,44 | 24,75 | 0,54 | |
| Каша молочная "Дружба" с маслом 150/5 | 226 | 155* | 4,10 | 5,89 | 20,70 | 152,61 | 0,09 | 0,77 | 39,33 | 0,15 | 101,29 | 106,06 | 23,76 | 0,45 | |
| Чай с сахаром и лимонном 200/7 | 186 | 207 | 0,41 | 0,01 | 15,13 | 63,46 | 0,00 | 2,90 | 0,64 | 0,01 | 17,23 | 9,79 | 7,28 | 0,95 | |
| Итого за Завтрак | | 537 | 22,77 | 14,84 | 92,23 | 596,34 | 0,18 | 4,15 | 120,41 | 1,09 | 294,31 | 362,53 | 62,54 | 2,59 | |

| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-------|-----|-------|-------|-------|--------|------|-------|--------|------|--------|--------|--------|------|------|
| Батон 25 | 13,35 | 25 | 1,88 | 0,73 | 12,63 | 65,75 | 0,03 | | | 0,00 | 0,43 | 4,75 | 16,25 | 3,25 | 0,30 |
| Жаркое по-домашнему 300 | 394 | 300 | 15,44 | 35,53 | 36,52 | 527,52 | 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 | 101,44 | 0,01 | 6,40 | 0,32 | 0,03 | 16,33 | 3,53 | 4,02 | 0,26 | |
| Рассольник ленинградский с перловой крупой 200 | 100 | 200 | 1,80 | 4,32 | 13,50 | 100,88 | 0,06 | 13,39 | 65,15 | 1,83 | 24,46 | 57,29 | 22,24 | 0,79 | |
| Сметана | 531 | 10 | 0,25 | 2,00 | 0,34 | 20,60 | 0,00 | 0,05 | 16,00 | 0,04 | 8,60 | 6,00 | 0,80 | 0,02 | |
| Хлеб ржаной 25 | 99 | 25 | 1,65 | 0,28 | 10,25 | 50,00 | 0,11 | | | 0,08 | 18,25 | 31,25 | 10,00 | 0,71 | |
| Итого за Обед | | 760 | 21,49 | 42,86 | 97,38 | 865,99 | 0,39 | 61,84 | 117,51 | 6,95 | 116,81 | 371,64 | 110,69 | 5,60 | |

Врач-диетолог _____

Диет.сестра _____

"Утверждено"

Директор  Колопова Е.В.

ОВД11 Дети ОВЗ 1-4 класс 1 смена

Меню

ПОНЕДЕЛЬНИК 2

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

| | | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----|---------|-------|-------|-------|--------|--------|------|--------|------|--------|--------|-------|------|--|--|--|--|--|--|
| Батон 50г | | 13,17 | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,25 | 131,50 | 0,06 | | | | | | | | | | | | |
| Бутерброды с сыром и маслом 15/5/25 | 63 | 45 | 5,95 | 8,13 | 12,70 | 148,95 | 0,03 | | 0,01 | 0,85 | 9,50 | 32,50 | 6,50 | 0,60 | | | | | | |
| Какао с молоком 200 | 462 | 200 | 3,58 | 2,92 | 15,37 | 101,95 | 0,04 | 1,00 | 22,07 | 0,11 | 128,00 | 105,72 | 25,25 | 0,66 | | | | | | |
| Каша молочная "Дружба" с маслом 200/10 | 226 | 210 | 5,51 | 10,28 | 27,65 | 225,54 | 0,12 | 1,02 | 67,44 | 0,23 | 135,85 | 142,41 | 31,70 | 0,61 | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | 505 | 18,78 | 22,78 | 80,97 | 607,94 | 0,25 | 2,02 | 138,87 | 1,69 | 429,30 | 379,39 | 74,23 | 2,38 | | | | | | |

| | | Обед | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|-----|------|-------|-------|--------|--------|------|-------|--------|------|-------|--------|-------|------|
| Гуляш из свинины 125 | 260 | 125 | 11,41 | 28,75 | 5,10 | 325,43 | 0,02 | 1,50 | 14,40 | 1,87 | 16,87 | 32,50 | 6,50 | 0,60 |
| Напиток апельсиновый | 770 | 200 | 0,20 | 0,04 | 25,78 | 105,46 | 0,01 | 13,20 | 1,76 | 0,04 | 17,41 | 5,07 | 4,96 | 0,14 |
| Рис отварной 150 | 385 | 150 | 3,85 | 5,43 | 38,43 | 218,03 | 0,04 | 30,38 | 0,07 | 7,41 | 83,03 | 27,12 | 0,57 | |
| Суп картофельный с горохом 200 | 138 | 200 | 4,39 | 3,42 | 15,62 | 111,52 | 0,19 | 9,20 | 84,95 | 0,10 | 35,74 | 69,60 | 29,08 | 1,64 |
| Итого за Обед | | 725 | 23,60 | 39,09 | 110,18 | 891,93 | 0,31 | 23,90 | 131,49 | 2,93 | 86,93 | 327,04 | 89,76 | 4,50 |

Врач диетолог _____

Диет.сестра _____

Директор

Колопова Е.В.

Меню

Вторник 2

ОВД11 Дети ОВЗ 1-4 класс 1 смена

Наименование блюд

Рецептура

Выход

Белки

Жиры

Углеводы

Калорийность

B1

C

A

E

Кальций

Фосфор

Магний

Железо

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------------|-------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|--------|------|--------|--------|-------|------|
| Сыр порциями | 23 | 40 | 10,72 | 10,08 | 39,93 | 133,60 | 0,01 | 1,10 | 71,60 | 0,08 | 400,00 | 216,00 | 20,00 | 0,44 |
| Каша ячневая молочная с маслом 200/10 | 220 | 210 | 7,53 | 10,49 | 15,13 | 288,36 | 0,17 | 2,90 | 69,20 | 0,88 | 176,13 | 254,29 | 38,41 | 0,97 |
| Чай с сахаром и лимонном 200/7 | 186 | 207 | 0,41 | 0,01 | 63,46 | 63,46 | 0,00 | 0,01 | 0,64 | 0,01 | 17,23 | 9,79 | 7,28 | 0,95 |
| Батон 50г | 13,17 | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,25 | 131,50 | 0,06 | 0,01 | 0,01 | 0,85 | 9,50 | 32,50 | 6,50 | 0,60 |
| Итого за Завтрак | 507 | 507 | 22,41 | 22,03 | 80,31 | 616,92 | 0,23 | 4,00 | 141,45 | 1,82 | 602,86 | 512,58 | 72,19 | 2,96 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|-------|-----|-------|-------|-------|--------|------|-------|--------|------|--------|--------|--------|------|
| Борщ с капустой и картофелем 200 | 95 | 200 | 1,38 | 4,17 | 10,15 | 83,99 | 0,04 | 14,63 | 74,28 | 1,87 | 40,10 | 38,34 | 19,77 | 0,89 |
| Сметана | 531 | 10 | 0,25 | 2,00 | 0,34 | 20,60 | 0,00 | 0,05 | 16,00 | 0,04 | 8,60 | 6,00 | 0,80 | 0,02 |
| Лугаш из курдюк 50/50 | 11 | 100 | 7,08 | 17,40 | 3,42 | 198,72 | 0,06 | 1,00 | 9,61 | 2,64 | 22,47 | 130,02 | 16,13 | 1,38 |
| Каша гречневая рассыпчатая 150 | 202 | 150 | 5,46 | 5,25 | 30,24 | 190,02 | 0,24 | 0,06 | 27,00 | 0,06 | 41,21 | 135,90 | 91,27 | 3,64 |
| Напиток лимонный | 34 | 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 |
| Батон 25 | 13,35 | 25 | 1,88 | 0,73 | 12,63 | 65,75 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,43 | 4,75 | 16,25 | 3,25 | 0,30 |
| Хлеб ржаной 25 | 99 | 25 | 1,65 | 0,28 | 10,25 | 50,00 | 0,11 | 0,08 | 0,08 | 0,08 | 18,25 | 31,25 | 10,00 | 0,71 |
| Итого за Обед | 710 | 710 | 18,18 | 29,83 | 91,16 | 710,53 | 0,48 | 22,08 | 127,21 | 5,15 | 151,71 | 361,29 | 145,24 | 7,21 |

Врач диетолог

Диет.сестра

Директор  Кологова Е.В.

ОВД11 Дети ОВЗ 1-4 класс 1 смена

Меню

среда 2

| Наименование | Олкод | Рецептура | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | В1 | С | А | Е | Кальций | Фосфор | Магний | Железо |
|---|-------|-----------|-------|-------|-------|----------|--------------|------|------|--------|------|---------|--------|--------|--------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| Бутерброды горячие с сыром 25/5/30 | | | 7 | 9,00 | 10,80 | 15,22 | 195,50 | 0,04 | | 67,25 | 0,61 | 256,90 | 156,00 | 16,43 | 0,69 |
| Рйдо вареное 60г | | | 551 | 7,50 | 6,90 | 0,42 | 93,78 | 0,04 | | 157,56 | 0,36 | 33,00 | 129,00 | 7,20 | 1,50 |
| Каша пшениная молочная жидкая с маслом 200/10 | | | 233 | 6,10 | 10,15 | 28,70 | 232,40 | 0,22 | 0,80 | 62,60 | 0,20 | 113,66 | 144,90 | 37,12 | 0,95 |
| Чай с сахаром 200 | | | 457 | 0,20 | | 10,07 | 41,08 | 0,00 | 0,10 | 0,50 | | 14,33 | 8,25 | 6,44 | 0,55 |
| Рйдоки печенье | | | 372 | 0,28 | 0,28 | 26,74 | 112,33 | 0,02 | 6,90 | 3,45 | 0,14 | 11,44 | 7,59 | 6,21 | 0,44 |
| Батон 50г | | | 13,17 | 3,75 | 1,45 | 25,25 | 131,50 | 0,06 | | 0,01 | 0,85 | 9,50 | 32,50 | 6,50 | 0,60 |
| Итого за Завтрак | | | 596 | 26,83 | 29,57 | 106,40 | 806,59 | 0,38 | 7,80 | 291,37 | 2,16 | 438,82 | 478,24 | 79,89 | 5,03 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|--|--|-----|-------|-------|-------|--------|------|-------|--------|------|--------|--------|--------|------|
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп крестьянский с пшеном 200 | | | 98 | 1,50 | 4,28 | 8,23 | 78,08 | 0,06 | 16,00 | 67,52 | 1,94 | 35,72 | 37,48 | 17,96 | 0,61 |
| Сметана | | | 531 | 0,25 | 2,00 | 0,34 | 20,60 | 0,00 | 0,05 | 16,00 | 0,04 | 8,60 | 6,00 | 0,80 | 0,02 |
| Шницель рыбный натуральный 90 | | | 310 | 13,97 | 3,41 | 7,13 | 113,98 | 0,10 | 1,67 | 11,00 | 1,14 | 69,95 | 226,31 | 50,95 | 0,87 |
| Пюре картофельное 150 | | | 377 | 3,27 | 5,96 | 21,77 | 154,02 | 0,11 | 25,53 | 35,35 | 0,10 | 43,48 | 95,65 | 32,41 | 1,19 |
| Напиток из сухофруктов 200 | | | 297 | 0,64 | | 22,92 | 94,24 | 0,02 | | 116,60 | 1,10 | 41,20 | 29,21 | 23,00 | 0,67 |
| Батон 50г | | | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,25 | 131,50 | 0,06 | | 0,01 | 0,85 | 9,50 | 32,50 | 6,50 | 0,60 |
| Итого за Обед | | | 700 | 23,38 | 17,11 | 89,64 | 592,42 | 0,34 | 43,25 | 246,48 | 5,08 | 208,45 | 427,15 | 131,62 | 3,96 |

Врач диетолог

Диет.сестра

Директор  Кологова Е.В.

ОВД11 Дети ОВЗ 1-4 класс 1 смена

Меню

четверг 2

Наименование блюд Рецензура Выход Белки Жиры Углеводы Калорийность B1 C A E Кальций Фосфор Магний Железо

| | | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
|--|-------|---------|-------|-------|----------|--------------|------|------|--------|------|---------|--------|--------|--------|--|
| | | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | B1 | C | A | E | Кальций | Фосфор | Магний | Железо | |
| Масло сливочное порционное | 12,11 | 20 | 0,20 | 14,50 | 0,28 | 132,40 | 0,00 | | 90,00 | 0,20 | 4,80 | 6,00 | 0,10 | 0,20 | |
| Сыр порционный | 23 | 30 | 8,04 | 7,56 | | 100,20 | 0,00 | | 53,70 | 0,06 | 300,00 | 162,00 | 15,00 | 0,33 | |
| Каша рисовая молочная жидкая с маслом 200/10 | 234 | 210 | 5,80 | 10,51 | 32,56 | 247,61 | 0,07 | 1,18 | 70,96 | 0,26 | 152,85 | 155,40 | 32,77 | 0,49 | |
| Чай с молоком и сахаром | 685 | 200 | 1,70 | 1,25 | 17,42 | 87,58 | 0,02 | 0,60 | 11,50 | 0,05 | 72,18 | 53,24 | 12,94 | 0,92 | |
| Батон 50г | 13,17 | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,25 | 131,50 | 0,06 | | 0,01 | 0,85 | 9,50 | 32,50 | 6,50 | 0,50 | |
| Итого за Завтрак | 510 | 510 | 19,49 | 35,27 | 75,51 | 699,29 | 0,16 | 1,78 | 226,17 | 1,43 | 539,33 | 409,15 | 67,31 | 2,54 | |

Обед

| | | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | B1 | C | A | E | Кальций | Фосфор | Магний | Железо |
|---|-------|-------|-------|-------|----------|--------------|------|-------|--------|------|---------|--------|--------|--------|
| Щи из свежей капусты с картофелем 200 | 104 | 200 | 1,43 | 3,11 | 7,05 | 62,72 | 0,04 | 24,00 | 86,00 | 0,14 | 40,74 | 36,56 | 17,96 | 0,62 |
| Сметана | 531 | 10 | 0,25 | 2,00 | 0,34 | 20,60 | 0,00 | 0,05 | 16,00 | 0,04 | 8,60 | 6,00 | 0,80 | 0,02 |
| Фрикадельки из говядины в соусе | 280 | 105 | 8,48 | 11,80 | 12,62 | 190,60 | 0,11 | 0,57 | 37,46 | 2,67 | 49,45 | 112,51 | 18,24 | 1,63 |
| Картофель отварной с маслом сливочным 150 | 379 | 150 | 3,03 | 5,74 | 24,21 | 160,89 | 0,12 | 29,58 | 31,98 | 0,09 | 20,54 | 87,91 | 34,29 | 1,38 |
| Напиток из черноплодной рябины | 491 | 200 | 0,30 | 0,04 | 16,82 | 67,28 | 0,00 | | 40,00 | 0,30 | 5,90 | 11,00 | 2,80 | 0,27 |
| Батон 25 | 13,35 | 25 | 1,88 | 0,73 | 12,63 | 65,75 | 0,03 | | 0,00 | 0,43 | 4,75 | 16,25 | 3,25 | 0,30 |
| Хлеб ржаной 25 | 99 | 25 | 1,65 | 0,28 | 10,25 | 50,00 | 0,11 | | | 0,08 | 18,25 | 31,25 | 10,00 | 0,71 |
| Итого за Обед | 715 | 715 | 17,01 | 23,69 | 83,91 | 617,83 | 0,41 | 54,20 | 211,45 | 3,74 | 148,23 | 307,48 | 87,34 | 4,92 |

Врач диетолог

Диет.сестра

Директор  Кологова Е.В.

ОВД11 Дети ОБЗ 1-4 класс 1 смена

Меню

ПЯТНИЦА 2

| Наименование блюд | Рецептура | Выход | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
|--|-----------|-------|---------|-------|----------|--------------|--------|------|--------|--------|---------|--------|--------|--------|-------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | В1 | С | А | Е | Кальций | Фосфор | Магний | Железо | |
| Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 150 | | 232 | 150 | 5,13 | 6,06 | 20,34 | 156,11 | 0,12 | 0,89 | 36,35 | 0,43 | 121,64 | 142,28 | 37,20 | 0,80 |
| Запеканка из творога 100 | | 279 | 100 | 16,38 | 8,21 | 16,26 | 204,52 | 0,05 | 0,48 | 78,94 | 0,35 | 166,04 | 225,44 | 24,75 | 0,54 |
| Варенье | | 814 | 50 | | | 27,50 | 110,00 | 0,01 | | 1,50 | 0,15 | 5,00 | 5,00 | 3,50 | 0,45 |
| Чай с сахаром и лимонном 200/7 | | 186 | 207 | 0,41 | 0,01 | 15,13 | 63,46 | 0,00 | 2,90 | 0,64 | 0,01 | 17,23 | 9,79 | 7,28 | 0,95 |
| Батон 25 | | 13,35 | 25 | 1,88 | 0,73 | 12,63 | 65,75 | 0,03 | | 0,00 | 0,43 | 4,75 | 16,25 | 3,25 | 0,30 |
| Итого за Завтрак | | 532 | 532 | 23,80 | 15,00 | 91,86 | 599,84 | 0,21 | 4,27 | 117,43 | 1,37 | 314,66 | 398,75 | 75,98 | 3,04 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рассольник Ленинградский с перловой крупой 200 | | 100 | 200 | 1,80 | 4,32 | 13,50 | 100,68 | 0,06 | 13,39 | 65,15 | 1,83 | 24,46 | 57,29 | 22,24 | 0,79 |
| Сметана | | 531 | 10 | 0,25 | 2,00 | 0,34 | 20,60 | 0,00 | 0,05 | 16,00 | 0,04 | 8,60 | 6,00 | 0,80 | 0,02 |
| Тертые из говядины 90 | | 278 | 90 | 11,58 | 16,39 | 13,64 | 246,40 | 0,15 | 3,18 | 4,02 | 4,86 | 53,95 | 161,60 | 25,25 | 2,32 |
| Пюре из гороха 150 | | 388 | 150 | 15,81 | 1,51 | 36,90 | 224,40 | 0,68 | | 0,98 | 0,76 | 79,35 | 170,18 | 68,07 | 5,31 |
| Напиток из плодов шиповника | | 201 | 200 | 0,68 | 0,25 | 29,66 | 136,80 | 0,01 | 200,00 | 163,40 | 0,08 | 22,60 | 4,01 | 6,00 | 5,66 |
| Хлеб ржаной 25 | | 99 | 25 | 1,65 | 0,28 | 10,25 | 50,00 | 0,11 | | | 0,08 | 18,25 | 31,25 | 10,00 | 0,71 |
| Батон 25 | | 13,35 | 25 | 1,88 | 0,73 | 12,63 | 65,75 | 0,03 | | 0,00 | 0,43 | 4,75 | 16,25 | 3,25 | 0,30 |
| Итого за Обед | | 700 | 700 | 33,64 | 25,46 | 116,91 | 844,62 | 1,04 | 216,62 | 249,24 | 8,00 | 210,96 | 446,58 | 135,60 | 15,10 |

Врач диетолог

Диет.сестра