

«УТВЕРЖДАЮ»:



Директор

«Технологія дієтичного харчування»

Харченко Е. Г.

«СОГЛАСОВАНО»:



Директор

МБОУ СОШ № 54 г. Кирова

Гордизь А. И.

ПРИМЕРНОЕ
10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
СЕЗОН ОСЕНЬ- ЗИМА 2024 г.
ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ
1 СМЕНА
ОВД 11 ДЕТИ 7 -11 ЛЕТ



Директор
ОВД11
 Руководитель блока

Меню

понеделник 1

	Рецептура		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
	№	наименование													
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
Булочка домашняя 100	542		100	6,81	12,97	61,85	391,34	0,11		74,94	1,48	20,86	68,37	11,44	0,95
Каша рисовая молочная жидкая с маслом 200/10	234		210	5,80	10,51	32,55	247,97	0,07	1,18	70,96	0,26	152,85	155,40	32,77	0,49
Чай с сахаром и лимоном 200/7	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 Завтрак			567	16,77	24,93	134,79	830,60	0,24	4,08	146,54	2,61	200,45	266,06	57,99	2,99

"Утверждено" 
 Директор
 ОВД11
 Коштинин Е.Г.

Меню

вторник 1

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
Котлеты рубленые из птицы 90	294	90	15,26	17,00	16,05	278,28	0,12	5,15	2,76	77,30	166,81	25,89	1,69
Макаронные изделия отварные с сыром 180	261	180	10,74	8,97	40,39	285,29	0,10	56,51	0,09	208,64	152,82	18,93	0,95
Напиток из свежих яблок 200	486	200	0,08	0,08	11,96	48,88	0,01	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	0,08	18,25	31,25	10,00	0,71
Итого за Завтрак		545	31,48	27,78	103,90	791,57	0,39	62,67	3,83	325,73	385,58	65,03	4,09



Меню среда 1

Меню

Холстинин Е.Г.

Директор ОВД №1 Детей 7-11 лет 1 смена

Наименование блюд	Рецептура Выход												
	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
Масло сливочное 10	79	10	0,10	7,25	0,14	66,21	0,00	45,00	0,10	2,40	3,00	0,05	0,10
Напиток из сухофруктов 200	297	200	0,64	22,92	94,24	0,02	116,60	1,10	1,10	41,20	29,21	23,00	0,67
Пюре картофельное 150	377	150	3,27	5,96	21,77	153,84	0,11	25,63	0,10	43,48	95,65	32,41	1,19
Филе Новинка 90г	387	90	19,28	33,45	4,77	397,25	0,09	18,97	3,63	21,72	231,41	30,18	2,93
Итого за Завтрак		500	27,04	48,11	74,86	840,58	0,28	215,92	5,78	118,30	391,76	92,14	5,49



Директор: **Овдіюк Євгенія Дмитрівна** Колстинин Е.Г.

ОВДІУ Діти 7-11лет 1 смена

Меню

четверг 1

Рецептура		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Батон нарезной 25	13,35	25	1,88	0,73	12,63	64,53	0,03		0,00	0,43	4,75	16,25	3,25	0,30
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 150	202	150	5,46	5,25	30,23	190,03	0,24		27,00	0,06	41,21	135,90	91,27	3,64
Масло сливочное 10	79	10	0,10	7,25	0,14	66,21	0,00		45,00	0,10	2,40	3,00	0,05	0,10
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		510	23,88	30,49	86,33	715,27	0,45	201,00	245,01	4,07	111,68	320,43	126,70	11,79

Меню

понеделник 2

Директор
ОВД 11 Холостякин Е.Г.
 Дети 7-11 лет 4 смена



Наименование блюд	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
Булочка домашняя 100	542	100	6,81	12,97	61,85	391,34	0,11	74,94	1,48	20,86	68,37	11,44	0,95
Каша молочная "Дружба" с маслом 200/10	226	210	5,50	10,27	27,65	225,10	0,12	1,02	0,23	135,85	142,41	31,70	0,61
Напиток апельсиновый	770	200	0,20	0,04	25,78	104,32	0,01	13,20	0,04	17,41	5,07	4,96	0,14
Итого за Завтрак		560	16,26	24,74	140,53	849,80	0,30	14,22	2,60	183,63	248,35	54,60	2,30

Меню

ВТОРНИК 2

Директор ОВД № 11 Е. Г. Христинич

Дети 7-11 лет 1 смена

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 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
Гуляш 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 150	202	150	5,46	5,25	30,23	190,03	0,24		27,00	0,06	41,21	135,90	91,27	3,64
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
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		525	25,45	23,73	93,30	688,62	0,47	7,40	36,93	3,67	107,76	333,20	127,92	6,60

среда 2

Меню

Директор ОВД № 11 **Халистихин Е.Г.**

Дети 7-11 лет 1 смена

ПШД/ДНЦ

Наименование блюда

Рецептура Выход Белки Жиры Углеводы Калорийность B1 E Кальций Фосфор Магний Железо

Завтрак

Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Батон нарезной 75	13,35	5,63	2,18	37,88	193,58	0,08	1,28	14,25	48,75	9,75	0,90
Котлета по-хлыновски 90	366	13,10	16,62	7,59	232,30	0,10	3,03	27,04	169,96	24,70	2,26
Напиток из сухофруктов 200	297	0,64	22,92	94,24	94,24	0,02	1,10	41,20	29,21	23,00	0,67
Пюре картофельное 150	377	3,27	5,96	21,77	153,84	0,11	0,10	43,48	95,65	32,41	1,19
Итого за Завтрак	515	22,64	24,75	90,15	673,95	0,31	5,51	125,97	343,56	89,86	5,02

Меню

четверг 2

Директор ОВД «Дети 7-11 лет 1 смены» Колстинин Е.Г.

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 нарезной 25	13,35	25	1,88	0,73	12,63	64,53	0,03		0,00	0,43	4,75	16,25	3,25	0,30
Биточки рубленые из птицы 90	294	90	15,26	17,00	16,05	276,28	0,12	0,23	5,15	2,76	77,30	166,81	25,89	1,69
Макаронные изделия отварные с сыром 180	261	180	10,74	8,97	40,39	285,29	0,10		56,51	0,09	206,64	152,82	18,93	0,95
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		520	29,83	27,02	96,14	747,01	0,36	0,23	101,67	3,66	314,84	378,13	60,86	3,91



Меню

ПЯТНИЦА 2



Директор
 ОВД №1 Детей и подростков
 Христина Е.Г.

Наименование блюда	Рецептура		Выход		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
	13,35	814	75	50												
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
Варенье 50			50			27,50	110,00	0,01			1,50	0,15	5,00	5,00	3,50	0,45
Запеканка из творога 180			180	30,94	13,95	32,89	380,90	0,11	1,34		124,90	1,67	359,72	445,79	51,38	1,06
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			512	36,97	16,14	113,40	746,71	0,20	4,24		127,05	3,11	396,20	509,32	71,91	3,36

Завтрак

Зав производством

Диет сестра