

«УТВЕРЖДАЮ»:



Директор
«Технологія дієтичного харчування»

Холстинин Е. Г.

«СОГЛАСОВАНО»:



Директор
МБОУ СОШ № 54 г. Кирова

Гордизе А. И.

ПРИМЕРНОЕ
10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
СЕЗОН ОСЕНЬ- ЗИМА 2024 Г.
ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ
2 СМЕНА
ОВД11 ДЕТИ 7 -11 ЛЕТ

Меню

понеделник 1

Директор ОВД №11 Дети 7-14 лет 2 смена Колстинин Е.Г.

Наименование блюда

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

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		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Каша гречневая рассыпчатая 150	202	150	5,46	30,23	190,03	0,24		27,00	0,06	41,21	135,90	91,27	3,64
Котлета домашняя 90	476	90	13,19	12,96	279,42	0,12	0,84	5,33	2,95	67,97	178,07	28,23	2,18
Суп красный основной	603	30	0,34	2,50	15,62	0,01	0,18	11,70	0,07	3,60	5,18	2,14	0,11
Суп картофельный с горохом 200	138	200	4,42	15,62	110,80	0,19	9,20	18,15	0,10	33,82	69,60	29,08	1,64
Чай с сахаром и лимоном 200г/г	186	207	0,41	15,13	62,24	0,00	2,90	0,64	0,01	17,23	9,79	7,28	0,95
Итого за Обед		727	27,56	101,70	787,14	0,61	13,12	62,82	4,05	173,33	431,04	164,50	9,12



Меню

вторник 1

Директор: Холстинин Е.Г.

ОБД 11 **Дети 7-11 лет 2 смены**

Рецептура		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед														
Батон нарезной	25	13,35	1,88	0,73	12,63	64,53	0,03		0,00	0,43	4,75	16,25	3,25	0,30
Борщ с капустой и картофелем	200	95	1,41	4,16	10,16	83,66	0,04	14,63	8,31	1,87	38,21	38,34	19,77	0,89
Котлеты рубленые из птицы	90	294	15,26	17,00	16,05	278,28	0,12	0,23	5,15	2,76	77,30	166,81	25,89	1,69
Макаронные изделия отварные с сыром	180	261	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	0,08	0,08	11,96	48,88	0,01	2,00	1,00	0,04	12,04	2,21	3,72	0,15
Сметана	10	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	730		31,26	33,21	101,78	831,07	0,40	16,91	86,98	5,31	367,78	413,67	82,35	4,70

Меню

среда 1

Директор ОВД 11 Холстинин Е.Г.

ОБД 11 Дети 7-Уилет 2 смена

Наименование блюд

Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед													
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	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	153,84	0,11	35,35	0,10	43,48	95,65	32,41	1,19
Сметана	531	10	0,25	2,00	0,34	20,36	0,00	16,00	0,04	8,60	6,00	0,80	0,02
Суп крестьянский с пшеном 200	98	200	1,53	4,27	8,24	77,47	0,06	0,72	1,84	33,80	37,48	17,96	0,61
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 Обед		710	28,82	54,38	83,43	938,42	0,34	232,65	7,66	160,70	435,24	110,90	6,12



Директор
ОВД11

Дети 7-11 лет 2 смена

Меню

четверг 1

Рецептура		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	фосфор	Магний	Железо
Обед														
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
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
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
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 200	104	200	1,46	3,10	7,06	61,95	0,04	24,00	19,20	0,14	38,82	36,56	17,96	0,62
Итого за Обед		720	25,59	35,59	93,73	797,58	0,50	225,05	280,21	4,25	159,09	363,00	145,46	12,43

Меню

ПЯТНИЦА 1

Директор ОВД 11 Дети 7-11 лет 2 смены

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 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
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 200	100	200	1,83	4,31	13,51	100,11	0,06	13,39	0,02	1,83	22,58	57,29	22,24	0,79
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		760	21,52	42,85	97,39	861,31	0,39	61,84	52,38	6,95	114,93	371,64	110,69	5,60

Меню

понеделник 2

Директор
ОВД11

Дети 7-11 лет 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
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 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	4,42	3,40	15,62	110,80	0,19	9,20	18,15	0,10	33,82	69,60	29,08	1,64
Фрикадельки из говядины в соусе 90/50	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 Обед		740	25,39	28,10	122,69	845,24	0,46	23,30	81,11	5,32	135,54	363,69	94,42	5,42

Директор
ОВД11

Ходяков Е.Г.

Меню

Вторник 2

Дети 7-11 лет 2 смена

Наименование блюд

Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед													
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
Борщ с капустой и картофелем 200	95	200	1,41	4,16	10,16	83,66	0,04	8,31	1,87	38,21	38,34	19,77	0,89
Гуляш из птицы 50/50	11	100	14,11	16,74	3,42	220,82	0,06	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	0,32	0,03	16,33	3,53	4,02	0,26
Сметана	531	10	0,25	2,00	0,34	20,36	0,00	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	18,25	0,08	18,25	31,25	10,00	0,71
Итого за Обед		710	25,23	29,17	91,17	728,11	0,48	61,24	5,15	149,81	361,29	145,24	7,21

Утверждено
 11.11.2014
 111484



Директор
ОВД11

Дети 7-11 лет 2 смены

Меню

среда 2

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

Обед

Наименование блюда	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	4,50	0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Котлета по-хельновски 90	368	90	13,10	16,62	7,59	232,30	0,10	4,50	13,20	3,03	27,04	169,96	24,70	2,26
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 150	377	150	3,27	5,96	21,77	153,84	0,11	25,53	35,35	0,10	43,48	95,65	32,41	1,19
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 200	98	200	1,53	4,27	8,24	77,47	0,06	16,00	0,72	1,84	33,80	37,48	17,96	0,61
Итого за Обед		700	22,54	30,30	83,11	707,25	0,34	46,03	181,87	6,98	163,62	370,80	105,37	5,35

Утверждает:

Директор

ОВД11

Дети 7-11 лет 2 смена

Львовщина

Наименование блюд

Рецептура Выход

Обед

Белки Жиры Углеводы Калорийность B1 C A E Кальций Фосфор Магний Железо

Меню

четверг 2

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A	E	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	278,28	0,12	0,23	5,15	2,76	77,30	166,81	25,89	1,89
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 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 200	104	200	1,46	3,10	7,06	61,95	0,04	24,00	19,20	0,14	38,82	36,56	17,96	0,62
Итого за Обед		730	31,53	32,12	103,54	828,32	0,40	24,28	136,87	3,84	362,25	420,69	79,63	4,55



Утверждено: _____
 Официально: _____
 О.О.Иванова

Директор
 ОВД11

Дети 7-11 лет 2 смена

Меню

ПЯТНИЦА 2

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

Обед

Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Батон нарезной 25г/шт	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
Рассольник ленинградский с перловой крупой 200	100	200	1,83	4,31	13,51	100,11	0,06	0,02	1,83	22,58	57,29	22,24	0,79
Рис припущенный 150	386	150	3,65	5,41	36,47	209,14	0,04	30,38	0,07	12,01	78,87	26,82	0,54
Сметана	531	10	0,25	2,00	0,34	20,36	0,00	16,00	0,04	8,60	6,00	0,80	0,02
Тфтели из говядины 90	278	90	11,58	16,38	13,64	248,33	0,15	4,02	4,86	53,95	161,60	25,25	2,32
Хлеб ржано-пшеничный 25	89	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	0,64	0,01	17,23	9,79	7,28	0,95
Итого за Обед		707	21,24	29,11	101,97	754,78	0,40	19,52	7,32	137,38	361,05	95,84	5,62

Зав производством

Диет сестра