

Согласовано:
Директор
МБОУ «Гимназия №46» г. Кирова.

_____/Сухотина Е.А./

_____" 7 " апреля 2025 г.



Утверждаю:
Директор
ООО «Технология диетического питания»

_____/Холстинин Е.Г./

_____" 07 " апреля 2025 г.



Примерное меню
для оздоровительных лагерей с дневным
пребыванием детей 7 — 11 лет
МБОУ «Гимназия №46» г. Кирова

Директор
ОВД11 Дети 7-11 лет
Холстинин Е.Г.

Меню

ПОНЕДЕЛЬНИК

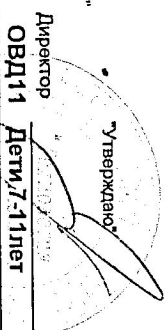
Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
-------------------	-----------	-------	-------	------	----------	--------------	----	---	---	---	---------	--------	--------	--------

Завтрак

Батон нарезной 50	13,35	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
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
Масло сливочное порциями	79	10	0,10	7,25	0,14	66,21	0,00		45,00	0,10	2,40	3,00	0,05	0,10
Хлеб ржаной-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 лимонном 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
Мини варёное	267	40	5,00	4,60	0,28	62,52	0,03		105,04	0,24	22,00	86,00	4,80	1,00
Итого за Завтрак		512	21,85	26,56	91,44	655,38	0,30	2,90	207,10	1,38	278,02	315,36	47,56	4,31

Обед

Батон нарезной 50	13,35	50	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 картошкой со сметаной 200	95	200	1,66	6,16	10,50	104,02	0,04	14,68	24,31	1,91	46,81	44,34	20,57	0,91
Котлеты Школьные 100	347	100	14,71	12,57	16,43	237,68	0,14	0,17	3,78	1,75	67,10	177,20	27,44	2,15
Огурцы свежие 60	514	60	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	6,00	6,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
Рис отварной 150	385	150	3,85	5,43	38,43	218,03	0,04		30,38	0,15	7,41	83,03	27,12	0,57
Сок фруктовый	11,1	200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Хлеб ржаной-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		785	26,03	25,95	123,00	829,64	0,43	24,85	64,49	4,99	173,27	400,31	108,03	8,04



Холстинин Е.Г.

Меню

Вторник

Директор
ОВД11
Дети 7-11 лет

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Батон нарезной 50	13,35	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Залепанка рисовая с творогом 200	282	200	11,11	9,90	49,85	332,94	0,06	0,21	72,75	1,45	90,39	184,42	35,85	1,02
Кофейный напиток с молоком 200	465	200	3,22	2,50	18,26	100,40	0,05	1,00	22,00	0,12	126,54	103,92	20,96	0,24
Масло сливочное подливками	79	10	0,10	7,25	0,14	66,21	0,00		45,00	0,10	2,40	3,00	0,05	0,10
Молоко стучённое	201	30	1,50	2,55	16,59	95,31	0,02	0,30	0,01		92,10	65,70	10,20	0,06
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		515	21,33	23,92	118,34	773,99	0,30	1,51	139,77	2,61	339,18	410,30	63,55	2,72
Обед														
Батон нарезной 50	13,35	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Блиочки рубленные 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	1,69
Помидор свежий 60	517	60	0,53	0,12	1,61	9,65	0,02	15,00	25,20	0,32	8,40	15,60	12,00	0,54
Рату из овощей 150	215	150	2,71	7,42	18,01	149,63	0,09	29,20	12,91	3,32	39,74	71,28	31,82	1,18
Сок фруктовый	11,1	200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне 200	116	200	6,14	5,72	16,75	143,07	0,09	13,20	0,01	1,05	29,10	85,49	24,86	1,15
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 Обед		775	30,04	31,39	108,33	843,76	0,50	61,63	43,31	8,59	196,28	416,93	119,07	5,65

Директор
Овд11 Дети 7-11лет
Холстинин Е.Г.

Меню

среда

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

Завтрак

Батон нарезной 50	13,35	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Омлет натуральный запечённый 180	4,4	180	16,00	18,03	5,63	248,74	0,11	1,03	315,22	0,78	185,04	315,31	27,01	2,71
Сыр порционный 20	5,6	20	5,36	5,04		66,80	0,00		35,80	0,04	200,00	108,00	10,00	0,22
Фрукты свежие*	338	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	5,00	0,20	16,00	11,00	9,00	0,60
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 молоком 200	460	200	1,70	1,25	12,42	67,73	0,02	0,60	11,50	0,05	72,08	53,24	12,94	0,90
Итого за Завтрак		575	28,86	26,44	63,35	606,80	0,33	11,63	367,52	2,00	600,87	557,30	75,45	5,74

Обед

Батон нарезной 50	13,35	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Зразы рубленые из говядины 90	274	90	10,49	15,78	13,87	239,46	0,12	3,30	13,60	4,74	48,93	148,65	23,92	2,11
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
Огурцы свежие 60	514	60	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	6,00	6,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
Отвар шиповника с сахаром	11,1	200	0,68	0,25	24,66	103,61	0,01	200,00	163,40	0,76	13,50	4,00	4,00	5,65
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 и сметаной 200	104	200	1,71	5,10	7,40	82,31	0,04	24,05	35,20	0,18	47,42	42,56	18,76	0,64
Итого за Обед		775	24,15	28,17	112,80	801,31	0,60	233,35	246,21	6,73	189,00	412,87	102,45	13,04

"Утверждено"

Директор

Холстинина Е.Г.

Меню

четверг

ОВД11 Дети 7-11 лет

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

Завтрак

Батон нарезной 50	13,35	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Кисель из кураги 50	355	50	0,26	0,02	23,67	95,86	0,01	0,20	29,15	0,28	11,38	8,84	5,80	0,18
Масло сливочное порциями	79	10	0,10	7,25	0,14	66,21	0,00		45,00	0,10	2,40	3,00	0,05	0,10
Пудинг творожный запеченный 150	99	150	19,89	9,74	24,00	263,20	0,08	0,93	107,06	0,49	229,06	292,90	32,93	0,84
Сыр порционный 15	5,6	15	4,02	3,78		50,10	0,00		26,85	0,03	150,00	81,00	7,50	0,17
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 200	457	200	0,20		10,07	41,08	0,00	0,10	0,50		14,33	8,25	6,44	0,85
Итого за завтрак		500	29,87	22,51	93,38	695,58	0,25	1,23	208,57	1,83	434,92	457,74	69,22	3,44

Обед

Батон нарезной 50	13,35	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 240	259	240	17,59	21,94	28,79	382,95	0,14	33,12	28,23	4,25	36,49	228,57	59,26	3,05
Салат из свежих помидоров с растительным маслом 60	17	60	0,50	3,71	1,53	41,53	0,02	14,25	23,94	1,89	8,72	14,89	11,44	0,52
Сок фруктовый	11,1	200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
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
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		775	27,91	30,78	102,44	798,41	0,53	40,57	70,35	7,37	120,79	300,82	124,29	9,31

Меню

ПЯТНИЦА

Утверждаю
 Директор
 ОВД № 1
 Дети 7-14 лет
 Холстинин Е.Г.

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

Завтрак

Батон нарезной 50	13,35	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Какао с молоком 200	462	200	3,58	2,92	15,37	102,08	0,04	1,00	22,07	0,11	128,00	105,72	25,25	0,66
Каша рисовая молочная жидкая с маслом 200	234	200	5,75	6,88	32,48	214,87	0,07	1,18	48,46	0,21	151,65	153,90	32,75	0,48
Масло сливочное порциями	79	10	0,10	7,25	0,14	66,21	0,00		45,00	0,10	2,40	3,00	0,05	0,10
Сыр порционный 15	5,6	15	4,02	3,78		50,10	0,00		26,85	0,03	150,00	81,00	7,50	0,17
Фрукты свежие*	338	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	5,00	0,20	16,00	11,00	9,00	0,60
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		600	19,15	22,90	93,29	656,76	0,31	12,18	147,39	1,58	475,80	418,77	91,05	3,31

Обед

Батон нарезной 50	13,35	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Картофельное пюре со сливочным маслом 150	324	150	3,34	3,95	21,02	132,98	0,11	24,30	23,50	0,08	48,90	97,73	31,82	1,12
Рассольник ленинградский со сметаной 200	100	200	2,08	6,31	13,85	120,47	0,07	13,44	16,02	1,87	31,18	63,29	23,04	0,81
Рыба, тушеная в томате с овощами 90/50	77	140	18,48	6,06	4,94	148,27	0,14	1,91	12,01	2,72	61,14	289,62	72,98	1,25
Салат из свежих овощей с растительным маслом 60	14	60	0,40	3,65	1,09	38,85	0,02	5,74	5,74	1,64	10,49	17,29	8,08	0,29
Сок фруктовый	11,1	200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
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		875	29,69	29,70	97,41	703,70	0,50	49,39	57,29	7,43	193,47	645,08	110,41	7,57

Меню

Понедельник 2

Утверждено
Директор
Овд11
Дети 7-11 лет
Холстинина Е.Г.

Наименование блюда

Рецептура Выход Белки Жиры Углеводы Калорийность B1 C A E Кальций Фосфор Маргний Железо

Завтрак

Батон нарезной 50	13,35	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Кофейный напиток с молоком 200	465	200	3,22	2,50	16,26	100,40	0,05	1,00	22,00	0,12	126,54	103,92	20,96	0,24
Омлет натуральный запеченный 180	4,4	180	16,00	18,03	5,63	248,74	0,11	1,03	315,22	0,78	185,04	315,31	27,01	2,71
Сыр порционный 20	5,6	20	5,36	5,04		66,80	0,00		35,80	0,04	200,00	108,00	10,00	0,22
Фрукты свежие"	338	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	5,00	0,20	16,00	11,00	9,00	0,60
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	573		30,37	27,03	67,19	459,47	0,36	12,03	378,02	2,07	555,33	601,93	83,46	5,08

Обед

Батон нарезной 50	13,35	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Макаронные изделия отварные 150	256	150	5,17	5,40	36,81	216,56	0,09		30,38	0,07	20,37	46,40	8,77	0,70
Печень по-строгановски 100	255	100	14,02	11,83	7,69	193,31	0,01	1,06	22,90	2,75	24,64	248,45	16,70	5,27
Помидор свежий 60	517	60	0,53	0,12	1,61	9,65	0,02	15,00	25,20	0,32	8,40	15,60	12,00	0,54
Сок фруктовый	11,1	200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Суп крестьянский с крупой и сметаной 200	174	200	1,71	5,03	11,41	97,74	0,04	16,02	7,12	1,87	29,89	42,57	18,62	0,53
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	783		26,82	24,10	114,03	780,38	0,35	36,03	85,62	6,14	125,05	430,76	80,58	11,15

"Утверждаю"

Директор
Холстинина Е.Г.

ОВД11 Дети 7-11 лет

Меню

Вторник 2

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Батон нарезной 50	13,35	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 200	232	200	6,84	8,08	27,12	208,50	0,16	1,18	48,46	0,57	162,19	189,70	49,60	1,07
Сыр порционный 20	5,6	20	5,36	5,04		66,80	0,00		35,80	0,04	200,00	108,00	10,00	0,22
Фрукты свежие"	338	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	5,00	0,20	16,00	11,00	9,00	0,60
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	184	200	0,20		15,07	61,08	0,00	0,10	0,50		14,43	8,25	6,44	0,87
Итого за 3-й завтрак		575	16,20	14,24	87,49	559,90	0,36	11,28	89,77	1,74	420,37	380,70	91,54	4,06

Обед

Батон нарезной 50	13,35	50	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 со сметаной 200	95	200	1,66	6,16	10,50	104,02	0,04	14,68	24,31	1,91	46,81	44,34	20,57	0,91
Плов из птицы 240	291	240	20,69	26,92	49,96	524,92	0,13	2,05	27,01	6,32	37,10	254,97	57,70	2,41
Салат из свежих овощей с растительным маслом 60	14	60	0,40	3,65	1,09	38,85	0,02	5,74	5,74	1,64	10,49	17,29	8,08	0,29
Сок фруктовый	11,1	200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
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		775	28,15	31,41	118,05	830,92	0,37	26,47	57,08	11,00	136,15	394,35	110,85	7,72

Меню

среда 2

Директор
Холстинин Е.Г.

ОБД11 Дети 7-11лет

Наименование блюд

Рецептура

Выход

Белки

Жиры

Углеводы

Калорийность

В1

С

А

Е

Кальций

Фосфор

Магний

Железо

Завтрак

Батон нарезной 50	13,35	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Какао с молоком 200	462	200	3,58	2,92	15,37	102,08	0,04	1,00	22,07	0,11	128,00	105,72	25,25	0,66
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
Масло сливочное порциями	79	10	0,10	7,25	0,14	66,21	0,00		45,00	0,10	2,40	3,00	0,05	0,10
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
Рисо варёное	267	40	5,00	4,60	0,28	62,52	0,03		105,04	0,24	22,00	86,00	4,80	1,00
Итого за Завтрак		505	24,82	25,47	91,05	695,22	0,33	1,00	223,63	1,47	388,79	411,29	65,53	4,02

Обед

Батон нарезной 50	13,35	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Зразы рыбные рубленые 100	237	100	12,55	13,87	16,17	239,69	0,15	2,04	26,63	5,38	90,10	212,76	47,00	1,42
Картофельное пюре со сливочным маслом 150	324	150	3,34	3,95	21,02	132,98	0,11	24,30	23,50	0,08	48,90	97,73	31,82	1,12
Помидор свежий 60	517	60	0,53	0,12	1,61	9,65	0,02	15,00	25,20	0,32	8,40	15,60	12,00	0,54
Сок фруктовый	11,1	200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Суп из овощей со сметаной 200	117	200	1,74	6,22	9,20	99,75	0,06	16,44	18,11	1,87	38,70	46,89	19,76	0,68
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		785	23,55	25,83	104,51	749,20	0,52	61,78	93,46	11,79	227,36	450,73	135,08	7,37



Директор
Овдн Дети 7-11 лет
Холстинин Е.Г.

Меню

четверг 2

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Батон нарезной 50		13,35	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06		0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Каша молочная "Дружба" с маслом 200/10	226	210	5,50	10,27	27,65	225,10	0,12	1,02	67,44	0,23	135,85	142,41	31,70	0,61
Кофейный напиток с молоком 200	465	200	3,22	2,50	16,26	100,40	0,05	1,00	22,00	0,12	126,54	103,92	20,96	0,24
Сыр порционный 20	5,6	20	5,36	5,04		66,80	0,00		35,80	0,04	200,00	108,00	10,00	0,22
Фрукты свежие"	338	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	5,00	0,20	16,00	11,00	9,00	0,60
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		603	19,88	19,94	89,21	675,82	0,37	12,02	130,25	1,33	506,15	429,09	88,16	2,93
Обед														
Батон нарезной 50		13,35	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06		0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Котлеты Школьные 90	347	90	13,20	11,60	1,14	14,58	215,51	0,13	0,15	1,70	59,53	158,70	24,49	1,92
Омлеты свежие 60	514	60	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	6,00	6,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
Рыбу из овощей 150	215	150	2,57	8,55	16,22	152,07	0,08	25,71	27,82	2,97	36,76	67,18	31,43	1,08
Сок фруктовый	11,1	200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
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
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		775	26,00	25,34	104,06	748,26	0,59	48,06	55,34	5,36	140,06	391,23	117,90	9,03

Директор
ОБДП1 Дети 7-11 лет
Холстинин Е.Г.

Меню

Пятница 2

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

Завтрак														
Батон нарезной 50	13,35	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Запеканка морковная с творогом 180	280	180	16,62	10,41	35,20	300,93	0,14	6,11	81,13	2,30	201,93	277,04	68,03	1,52
Масло сливочное порциями 79	79	10	0,10	7,25	0,14	66,21	0,00		45,00	0,10	2,40	3,00	0,05	0,10
Молоко стужённое 201	30	1,50	2,55	16,59	95,31	0,02	0,30	0,01		0,08	92,10	65,70	10,20	0,06
Хлеб ржано-пшеничный 25	99	25	1,65	0,28	10,25	50,08	0,11				18,25	31,25	10,00	0,71
Чай с сахаром и лимонном 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	502	24,03	21,04	102,56	703,81	0,32	11,31	136,78	3,35	341,41	419,23	102,06	3,43	

Обед														
Батон нарезной 50	13,35	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 45/45	11	90	12,62	15,52	2,78	201,31	0,06	0,90	9,01	2,59	19,57	116,33	14,40	1,23
Каша гречневая рассыпчатая 150	202	150	5,46	5,25	30,23	190,03	0,24		27,00	0,06	41,39	135,90	91,28	3,64
Помидор свежий 60	517	60	0,53	0,12	1,61	9,65	0,02	15,00	25,20	0,32	8,40	15,60	12,00	0,54
Сок фруктовый 11,1	200	200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
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
Ци из свежей капусты с картофелем и сметаной 200	104	200	1,71	5,10	7,40	82,31	0,04	24,05	35,20	0,18	47,42	42,56	18,76	0,64
Итого за Обед	775	25,71	27,72	98,53	746,42	0,54	43,95	96,44	4,28	158,53	388,15	100,95	10,16	

Утверждаю:

Директор

Холстинин Е.Г.

Меню

понедельник 3

ОВД11 Дети 7-11лет

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Батон нарезной 50	13,35	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Суп молочный с вермишелью 300	146	300	6,78	6,15	26,29	187,64	0,10	1,50	46,50	0,18	192,39	155,48	26,30	0,44
Сыр порционный 20	5,6	20	5,36	5,04		66,80	0,00		35,80	0,04	200,00	108,00	10,00	0,22
Фрукты свежие"	338	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	5,00	0,20	16,00	11,00	9,00	0,60
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
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		702	18,35	13,32	86,73	540,20	0,30	14,40	87,95	1,37	453,37	348,02	69,08	3,51
Обед														
Батон нарезной 50	13,35	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Огулцы свежие 60	514	60	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	6,00	6,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
Рис отварной 150	385	150	3,85	5,43	38,43	218,03	0,04		30,38	0,15	7,41	83,03	27,12	0,57
Сок фруктовый	11,1	200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Соус сметанный с томатом	554	50	1,11	5,06	3,65	64,56	0,02	0,13	55,00	0,19	26,98	20,55	4,15	0,20
Суп из овощей со сметаной 200	117	200	1,74	6,22	9,20	99,75	0,06	16,44	18,11	1,87	38,70	46,89	19,76	0,68
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
Шницель рубленый из говядины 90	66	90	13,47	12,54	15,89	230,33	0,15	0,22	4,91	2,63	72,58	181,35	28,47	2,44
Итого за Обед		825	25,98	31,05	124,81	882,58	0,47	26,79	114,42	6,04	197,62	427,57	112,40	6,29

"Утверждаю"

Директор

Холстинин Е.Г.

Меню

Вторник 3

ОБДН Дети 7-11 лет

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

Завтрак

Батон нарезной 50	13,35	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Варенье 50	814	50			27,50	110,00	0,01		1,50	0,15	5,00	5,00	3,50	0,45
Запеканка рисовая с творогом 200	282	200	11,11	9,90	49,85	332,94	0,06	0,21	72,75	1,45	90,39	184,42	35,85	1,02
Кофейный напиток с молоком 200	465	200	3,22	2,50	16,26	100,40	0,05	1,00	22,00	0,12	126,54	103,92	20,96	0,24
Масло сливочное порциями	79	10	0,10	7,25	0,14	66,21	0,00		45,00	0,10	2,40	3,00	0,05	0,10
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	533		19,83	21,37	129,26	789,08	0,28	1,21	141,26	2,76	252,08	360,10	76,85	3,11

Обед

Батон нарезной 50	13,35	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Картофельное пюре со сливочным маслом 150	324	150	3,34	3,95	21,02	132,98	0,11	24,30	23,50	0,08	48,90	97,73	31,82	1,12
Котлеты рыбные любительские 90	325	90	11,80	4,89	5,75	114,15	0,12	1,69	25,62	1,70	55,53	194,50	46,03	1,15
Рассольник ленинградский со сметаной 200	100	200	2,08	6,31	13,85	120,47	0,07	13,44	16,02	1,87	31,18	63,29	23,04	0,81
Салат из свежих помидоров с растительным маслом 60	17	60	0,50	3,71	1,53	41,53	0,02	14,25	23,94	1,89	8,72	14,89	11,44	0,52
Сок фруктовый	11,1	200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
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	775		23,11	20,58	98,05	672,26	0,50	57,68	89,10	6,67	186,08	446,15	136,03	7,70

Утверждаю

Директор

Холстинин Е.Г.

ОВД11 Дети 7-11 лет

Меню

среда 3

Наименование блюд

Рецептура

Выход

Белки

Жиры

Углеводы

Калорийность

В1

С

А

Е

Кальций

Фосфор

Магний

Железо

Завтрак

Батон нарезной 50	13,35	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Омлет натуральный запаренный 200	4,4	200	17,77	20,13	6,25	277,29	0,13	1,14	350,91	0,86	206,54	350,29	30,05	3,02
Сыр порционный 20	5,6	20	5,36	5,04		66,80	0,00		35,80	0,04	200,00	108,00	10,00	0,22
Хлеб ржано-пшеничный 30	13,5	30	1,98	0,33	12,30	60,09	0,13			0,10	21,90	37,50	12,00	0,85
Чай с молоком 200	460	200	1,70	1,25	12,42	67,73	0,02	0,60	11,50	0,05	72,08	53,24	12,94	0,90
Итого за Завтрак		500	30,30	26,20	56,22	600,96	0,34	1,74	398,21	1,90	510,02	581,54	71,49	5,59

Обед

Батон нарезной 50	13,35	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 240	259	240	17,59	21,94	28,79	382,95	0,14	33,12	28,23	4,25	36,49	228,57	59,26	3,05
Овощи свежие 60	514	60	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	6,00	6,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
Сок фруктовый	11,1	200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
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
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		775	27,63	27,13	102,05	763,65	0,53	52,32	52,41	5,54	122,26	393,92	121,24	9,09

Утверждено

Директор

Холстинин Е.Г.

ОВД11 Дети 7-11 лет

Меню

Четверг 3

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Батон нарезной 50	13,35	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Какао с молоком 200	462	200	3,58	2,92	15,37	102,08	0,04	1,00	22,07	0,11	128,00	105,72	25,25	0,66
Каша пшениная молочная жидкая 200	233	200	6,05	6,53	28,63	197,45	0,22	0,80	40,10	0,15	112,46	143,40	37,10	0,94
Масло сливочное порциями	79	10	0,10	7,25	0,14	66,21	0,00		45,00	0,10	2,40	3,00	0,05	0,10
Сыр порционный 20	5,6	20	5,38	5,04		66,80	0,00		35,80	0,04	200,00	108,00	10,00	0,22
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		505	20,49	23,46	71,64	611,66	0,43	1,80	142,98	1,33	470,60	423,88	83,90	3,23

Обед														
Батон нарезной 50	13,35	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Каша гречневая рассыпчатая 150	202	150	5,46	5,25	30,23	190,03	0,24		27,00	0,06	41,39	135,80	91,28	3,64
Помидор свежий 60	517	60	0,53	0,12	1,61	9,65	0,02	15,00	25,20	0,32	8,40	15,60	12,00	0,54
Сок фруктовый	11,1	200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Соус красный основной 50	422	50	0,82	1,18	5,45	35,68	0,01	0,40	36,75	0,18	14,40	12,71	5,78	0,32
Суп крестьянский с крупой и сметаной 200	174	200	1,71	5,03	11,41	97,74	0,04	16,02	7,12	1,87	29,89	42,57	18,62	0,53
Фрикадельки из кур 90	297	90	13,62	15,77	7,18	225,10	0,11		30,61	0,43	33,02	130,51	18,23	1,61
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		826	27,53	29,07	112,39	821,31	0,61	35,42	128,71	4,00	166,85	415,04	170,42	10,76

Директор
ОБД1 Дети 7-11 лет
Холстинин Е.Г.

Меню

ПЯТНИЦА 3

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Батон нарезной 50	13,35	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Молоко стучённое	201	30	1,50	2,55	16,59	95,31	0,02	0,30	0,01		92,10	65,70	10,20	0,05
Пудинг "творожный запеченный 150	99	150	19,89	9,74	24,00	263,20	0,08	0,93	107,06	0,49	229,06	292,90	32,93	0,84
Фрукты свежие"	338	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	5,00	0,20	16,00	11,00	9,00	0,60
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 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		502	17,60	14,42	101,02	644,27	0,29	14,13	112,71	1,44	382,14	443,14	75,91	3,76

Обед

Батон нарезной 50	13,35	50	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 со сметаной 200	95	200	1,66	6,16	10,50	104,02	0,04	14,68	24,31	1,91	46,81	44,34	20,57	0,91
Гуляш из свинины 100	260	100	11,25	30,72	3,63	335,98	0,01	1,00	21,00	2,74	14,10	133,76	21,58	1,52
Макаронные изделия отварные 150	256	150	5,17	5,40	36,81	216,56	0,09		30,38	0,07	20,37	46,40	8,77	0,70
Орелцы свежие 60	514	60	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	6,00	6,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
Сок фруктовый	11,1	200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
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		783	23,90	44,04	108,58	926,48	0,34	25,68	81,71	5,91	133,23	320,24	83,81	7,54