

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МБОУ «Гимназия № 46»

Директор
ООО «Технология
Диетического питания»

Е.А. Сухотина

Е.В. Колотова

«29» сентября 2024 г.

«29» сентября 2024 г.



МП

Примерное двухнедельное меню горячего питания
учащихся начального общего образования (1 – 4 классы)

1 СМЕНА

2024 год

"Утверждаю"

Директор  Колотова Е.В.
ОВД11 Дети 7-11лет 1 смена

Меню


понедельник

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Булочка домашняя 100	542	100	6,82	12,97	61,85	403,17	0,11		74,94	1,48	21,02	68,53	11,46	0,96
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 лимоном 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	0,06		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Итого за Завтрак		567	16,77	24,93	134,79	845,74	0,24	4,08	146,54	2,61	200,50	266,22	58,01	3,00

Врач диетолог _____

Диет.сестра _____

"Утверждаю"

Директор  Колотова Е.В.
ОВД11 Дети 7-11лет 1 смена

Меню

вторник

Наименование блюд	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		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Котлеты рубленные из птицы 90	294	90	8,61	17,51	13,54	244,69	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	8,98	40,39	286,96	0,10		56,51	0,09	208,64	152,82	18,93	0,96
Напиток из свежих яблок 200	486	200	0,08	0,08	11,96	49,40	0,01	2,00	1,00	0,04	12,04	2,21	3,72	0,15
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 Завтрак		545	24,84	28,29	101,40	762,56	0,39	2,23	62,67	3,83	325,73	385,58	65,03	4,09

Врач диетолог _____

Диет.сестра _____

"Утверждаю"

Директор  Колотова Е.В.
ОВД11 Дети 7-11лет 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		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Масло сливочное 10	79	10	0,10	7,25	0,14	66,20	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	41,20	29,21	23,00	0,67
Пюре картофельное 150	377	150	3,27	5,96	21,77	154,02	0,11	25,53	35,35	0,10	43,48	95,65	32,41	1,19
Филе Новинка 90г	387	90	19,28	33,45	4,78	395,31	0,09	0,90	18,97	3,63	21,72	231,41	30,18	2,93
Итого за Завтрак		500	27,04	48,11	74,86	841,27	0,28	26,43	215,92	5,78	118,30	391,76	92,14	5,48

Врач диетолог _____

Диет.сестра _____

"Утверждаю"

Директор  Колотова Е.В.
ОВД11 Дети 7-11лет 1 смена

Меню

четверг

Наименование блюда	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
Гуляш из курицы 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	327	150	8,45	5,03	46,97	266,90	0,37		22,50	0,06	50,20	210,10	140,03	5,61
Масло сливочное 10	79	10	0,10	7,25	0,14	66,20	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	136,80	0,01	200,00	163,40	0,76	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
Итого за Завтрак		510	19,84	30,92	103,07	784,37	0,58	201,00	240,51	4,06	120,67	394,63	175,45	13,76

Врач диетолог _____

Диет.сестра _____

"Утверждаю"

Директор  Колотова Е.В.
ОВД11 Дети 7-11лет 1 смена

Меню

пятница

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Батон 75	13,35	75	5,63	2,18	37,88	197,25	0,08		0,01	1,28	14,25	48,75	9,75	0,90
Варенье	814	50			27,50	110,00	0,01		1,50	0,15	5,00	5,00	3,50	0,45
Запеканка из творога 180	279	180	30,82	13,50	31,23	369,39	0,11	1,34	124,94	1,50	360,70	445,96	51,46	1,07
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
Итого за Завтрак		505	36,92	15,69	120,75	778,08	0,20	7,74	126,77	2,95	396,28	503,24	68,73	2,68

Врач диетолог _____

Диет.сестра _____

"Утверждаю"

Директор  Колотова Е.В.
ОВД11 Дети 7-11лет 1 смена

Меню

понедельник 2

Наименование блюд	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		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Булочка домашняя 100	542	100	6,82	12,97	61,85	403,17	0,11		74,94	1,48	21,02	66,53	11,46	0,96
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
Налиток 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
Итого за Завтрак		560	16,27	24,74	140,53	865,67	0,30	14,22	144,14	2,60	183,78	248,51	54,63	2,30

Врач диетолог _____

Диет.сестра _____

"Утверждаю"

Директор  Колотова Е.В.
ОВД11 Дети 7-11лет 1 смена

Меню

вторник 2

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Гуляш из курицы 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		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 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
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 Завтрак		525	18,42	24,39	93,30	671,68	0,47	7,40	36,93	3,67	107,76	333,20	127,92	6,60

Врач диетолог _____

Диет.сестра _____

"Утверждаю"

Директор  Колотова Е.В.

Меню

среда 2

ОВД11 Дети 7-11 лет 1 смена

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Котлета по-хлыновски 90	366	90	12.99	16.57	6.19	222.33	0.10	4.50	13.20	3.03	27.04	169.96	24.70	2.26
Пюре картофельное 150	377	150	3.27	5.96	21.77	154.02	0.11	25.53	35.35	0.10	43.48	95.65	32.41	1.19
Налиток 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
Батон 75	13.35	75	5.63	2.18	37.88	197.25	0.08		0.01	1.28	14.25	48.75	9.75	0.90
Итого за Завтрак		515	22.53	24.71	88.76	667.83	0.31	30.03	165.15	5.51	125.97	343.56	69.86	5.02

Врач диетолог _____

Диет.сестра _____

"Утверждаю"

Директор  Колотова Е.В.
ОВД11 Дети 7-11лет 1 смена

Меню

четверг 2

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Биточки рубленые из птицы 90	294	90	8,61	17,51	13,54	244,69	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	8,98	40,39	286,96	0,10		56,51	0,09	208,64	152,82	18,93	0,95
Налиток 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 Завтрак		520	23,18	27,53	93,63	714,68	0,36	0,23	101,67	3,66	314,84	378,13	60,86	3,81

Врач диетолог _____

Диет.сестра _____

"Утверждаю"

Директор  Колотова Е.В.
ОВД11 Дети 7-11 лет 1 смена

Меню

пятница 2

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Залеканка из творога 180	279	180	30,82	13,50	31,23	369,39	0,11	1,34	124,94	1,50	360,70	445,96	51,46	1,07
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 лимоном 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 75	13,35	75	5,63	2,18	37,88	197,25	0,08		0,01	1,28	14,25	48,75	9,75	0,90
Итого за Завтрак		512	36,85	15,68	111,74	740,10	0,20	4,24	127,09	2,94	397,18	509,50	71,99	3,36

Врач диетолог _____

Диет.сестра _____

СОГЛАСОВАНО

Директор
МБОУ «Гимназия № 46»

Е.А. Сухотина

«29» *сентября* 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор
ООО «Технология
Диетического питания»

Е.В. Колотова



«29» *сентября* 2024 г.

МП

Примерное двухнедельное меню горячего питания
учащихся начального общего образования (1 – 4 классы)

2 СМЕНА

2024 год

"Утверждаю"

Директор  Калотова Е. В.

ОВД11 Дети 7-11лет 2 смена

Меню

понедельник

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
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
Котлета домашняя 90	476	90	13,04	19,36	11,00	267,22	0,12	0,84	5,33	2,95	67,97	178,07	28,23	2,18
Каша гречневая рассыпчатая 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
Соус красный основной	603	30	0,33	0,48	2,50	16,15	0,01	0,18	31,74	0,07	4,18	5,18	2,14	0,11
Чай с сахаром и лимоном 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	0,06		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Итого за Обед		727	30,37	29,73	116,47	856,75	0,74	13,12	145,16	4,04	184,82	505,24	213,25	11,09

Врач диетолог _____

Диет.сестра _____

"Утверждаю"

Директор  Колотова Е.В.
ОВД11 Дети 7-11лет 2 смена

Меню

вторник

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
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
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
Котлеты рубленые из птицы 90	294	90	8,61	17,51	13,54	244,69	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	8,98	40,39	286,96	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	49,40	0,01	2,00	1,00	0,04	12,04	2,21	3,72	0,15
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		730	24,59	33,74	99,26	801,40	0,40	16,91	152,94	5,31	369,68	413,67	82,35	4,70

Врач диетолог _____

Диет.сестра _____

"Утверждаю"

Директор  Колотова Е.В.
ОВД11 Дети 7-14лет 2 смена

Меню

среда

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
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	0,60
Масло сливочное 10	79	10	0,10	7,25	0,14	66,20	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	41,20	29,21	23,00	0,67
Пюре картофельное 150	377	150	3,27	5,96	21,77	154,02	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	20,60	0,00	0,05	16,00	0,04	8,60	6,00	0,80	0,02
Суп крестьянский с пшеном 200	98	200	1,50	4,28	8,23	78,08	0,06	16,00	67,52	1,84	35,72	37,48	17,96	0,61
Филе Новинка 90г	387	90	19,28	33,45	4,78	395,31	0,09	0,90	18,97	3,63	21,72	231,41	30,18	2,93
Итого за Обед		710	28,79	54,39	83,43	939,95	0,34	42,48	299,45	7,66	162,62	435,24	110,90	6,12

Врач диетолог _____

Диет.сестра _____

"Утверждаю"

Директор  Колотова Е.В.
ОВД11 Дети 7-11лет 2 смена

Меню

четверг

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
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
Гуляш из курицы 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	327	150	8,45	5,03	46,97	266,90	0,37		22,50	0,06	50,20	210,10	140,03	5,61
Масло сливочное 10	79	10	0,10	7,25	0,14	66,20	0,00		45,00	0,10	2,40	3,00	0,05	0,10
Налиток из плодов шиповника	201	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
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
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
Итого за Обед		720	21,52	36,03	110,46	867,69	0,63	225,05	342,51	4,24	170,00	437,19	194,22	14,40

Врач диетолог _____

Диет.сестра _____

"Утверждаю"

Директор  Колотова Е.В.
ОВД11 Дети 7-11лет 2 смена

Меню

пятница

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
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	0,28
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
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 _____

"Утверждаю"

Директор  Колотова Е.В.
ОВД11 Дети 7-11лет 2 смена

Меню

понедельник 2

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
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	0,60
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
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
Итого за Обед		705	20,66	22,14	117,70	757,10	0,40	22,97	154,55	3,73	119,51	302,70	85,90	4,57

Врач диетолог _____

Диет.сестра _____

"Утверждаю"

Директор  Колотова Е.В.

ОВД11 Дети 7-11лет 2 смена

Меню

вторник 2

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед														
Борщ с калустой 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
Гуляш из курицы 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		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	0,43	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		710	18,18	29,83	61,16	710,53	0,48	22,08	127,21	5,15	151,71	361,29	145,24	7,21

Врач диетолог _____

Диет.сестра _____

"Утверждаю"

Директор  Колотова Е.В.

ОВД11 Дети 7-11лет 2 смена

Меню

среда 2

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед														
Суп крестьянский с пшеном 200	98	200	1,50	4,28	8,23	78,08	0,06	16,00	67,52	1,84	35,72	37,48	17,96	0,61
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
Котлета по-хлыновски 90	366	90	12,99	16,57	6,19	222,33	0,10	4,50	13,20	3,03	27,04	169,96	24,70	2,28
Пюре картофельное 150	377	150	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	200	0,64		22,92	94,24	0,02		116,60	1,10	41,20	29,21	23,00	0,67
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		700	22,41	30,26	84,70	700,76	0,34	46,08	248,67	6,96	165,54	370,80	105,37	5,35

Врач диетолог _____

Диет.сестра _____

"Утверждаю"

Директор  Калитова Е.В.
ОВД11 Дети 7-11лет 2 смена

Меню

четверг 2

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед														
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
Биточки рубленые из птицы 90	294	90	8,61	17,51	13,54	244,69	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	8,98	40,39	286,96	0,10		56,51	0,09	208,64	152,82	18,93	0,95
Налиток 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		730	24,86	32,64	101,02	798,01	0,40	24,28	203,67	3,84	364,17	420,69	79,63	4,55

Врач диетолог _____

Диет.сестра _____

"Утверждаю,"

Директор  Калотова Е.В.
ОВД11 Дети 7-11лет 2 смена

Меню

пятница 2

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
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
Тестели 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
Рис припущенный 150	386	150	3,65	5,41	36,47	209,13	0,04		30,38	0,07	12,01	78,87	26,82	0,54
Чай с сахаром и лимоном 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
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		707	21,21	29,12	101,96	756,02	0,40	19,52	116,18	7,32	139,25	361,05	95,64	5,62

Врач диетолог _____

Диет.сестра _____

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МБОУ «Гимназия № 46»

Директор
ООО «Технология
Диетического питания»

Е.А. Сухотина

Е.В. Колотова





«29»  2024 г.

«29»  2024 г.



Примерное двухнедельное меню горячего питания детям
участников специальной военной операции

1 СМЕНА

2024 год

"Утверждаю"

Директор  Колотова Е.В.

Меню

понедельник

ОВД11 Для детей участников СВО 1 смена

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Котлета домашняя	476	100	14,44	21,51	12,32	297,17	0,13	0,94	5,92	3,29	76,60	197,51	31,42	2,42
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
Соус красный основной	603	30	0,33	0,48	2,50	16,15	0,01	0,18	31,74	0,07	4,18	5,18	2,14	0,11
Чай с сахаром и лимоном 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 75	13,35	75	5,63	2,18	37,88	197,25	0,08		0,01	1,28	14,25	48,75	9,75	0,90
Итого за Завтрак		592	27,36	30,48	104,11	802,05	0,51	4,02	70,71	4,73	161,93	424,31	160,12	8,75

Врач диетолог _____

Диет.сестра _____

"Утверждаю"

Директор  Колотова Е.В.

Меню

вторник

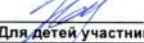
ОВД11 Для детей участников СВО 1 смена

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		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Котлеты рубленные из птицы 100	294	100	9,84	18,97	15,05	268,66	0,14	0,26	5,73	2,65	86,16	190,27	29,29	1,92
Макаронные изделия отварные 180	256	180	6,20	6,49	44,18	261,71	0,10		36,45	0,08	41,38	55,69	14,29	0,84
Напиток из свежих яблок 200	486	200	0,08	0,08	11,96	49,40	0,01	2,00	1,00	0,04	12,04	2,21	3,72	0,15
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 Завтрак		555	21,52	27,26	106,69	761,27	0,41	2,26	43,18	3,70	167,33	311,91	63,80	4,22

Врач диетолог _____

Диет.сестра _____

"Утверждаю"

Директор  Колотова Е.В.
ОВД11 Для детей участников СВО 1 смена

Меню

среда

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Батон 76	13,35	75	5,63	2,18	37,88	197,25	0,08		0,01	1,28	14,25	48,75	9,75	0,90
Котлеты рыбные 100	307	100	12,43	4,97	15,02	153,36	0,15	0,25	10,91	1,44	99,10	206,38	48,44	1,22
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	3,93	7,16	26,11	184,74	0,13	30,61	42,42	0,12	52,16	114,72	38,87	1,43
Итого за Завтрак		555	22,62	14,30	101,92	629,59	0,39	30,86	169,93	3,94	206,71	399,05	120,06	4,22

Врач диетолог _____

Диет.сестра _____

"Утверждаю"

Директор  Колотова Е.В.

Меню

четверг

ОВД11 Для детей участников СВО 1 смена

Наименование блюд	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		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Гуляш из курицы 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 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
Налиток из плодов шиповника	201	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
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 Завтрак		555	19,72	25,67	104,86	745,05	0,53	201,00	205,41	4,41	122,49	360,86	148,17	12,72

Врач диетолог _____

Диет.сестра _____

"Утверждаю"

Директор _____ Колотова Е.В.

Меню

пятница


ОВД11 Для детей участников СВО 1 смена

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		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
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
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 Завтрак		575	21,32	37,27	96,17	810,46	0,35	48,40	36,37	5,51	88,50	324,60	90,90	5,09

Врач диетолог _____

Диет.сестра _____

"Утверждаю"

Директор  Колотова Е.В.
ОВД11 Для детей участников СВО 1 смена

Меню

суббота

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Батон 76	13,35	75	5,63	2,18	37,88	197,25	0,08		0,01	1,28	14,25	48,75	9,75	0,90
Биточек рубленый из говядины 100	66	100	16,61	18,67	14,96	292,50	0,17	0,24	5,35	3,12	81,04	200,56	31,61	2,71
Компот из изюма 200	494	200	0,46	0,10	24,24	96,20					25,34	25,81	10,43	0,63
Пюре из гороха 180	388	180	18,99	1,81	44,30	269,39	0,81		0,81		93,91	204,31	61,71	6,37
Итого за Завтрак		555	41,68	22,75	121,37	855,35	1,07	0,24	6,18	4,40	214,54	479,43	133,49	10,61

Врач диетолог _____

Диет.сестра _____

"Утверждаю"

Директор  Колотова Е.В.

ОВД11 Для детей участников СВО 1 смена

Меню

понедельник 2

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Батон 75	13,35	75	5,63	2,18	37,88	197,25	0,08		0,01	1,28	14,25	48,75	9,75	0,90
Напиток апельсиновый	770	200	0,20	0,04	25,78	105,46	0,01	13,20	1,78	0,04	17,41	5,07	4,96	0,14
Рис отварной 180г	385	180	4,62	6,52	46,12	261,63	0,05		36,45	0,08	8,97	99,63	32,55	0,68
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
Итого за Завтрак		560	18,92	20,54	122,40	754,94	0,25	13,77	75,68	4,07	90,08	265,95	65,50	3,35

Врач диетолог _____

Диет.сестра _____

"Утверждаю"

Директор  Колотова Е.В.
ОВД11 Для детей участников СВО 1 смена

Меню

вторник 2

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Гуляш из курицы 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 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 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
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 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 Завтрак		555	19,52	25,44	99,35	709,69	0,52	7,40	42,33	3,68	116,22	360,38	146,19	7,33

Врач диетолог _____

Диет.сестра _____

"Утверждаю"

Директор  Колотова Е.В.

Меню

среда 2


ОВД11 Для детей участников СВО 1 смена

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Котлета по-хлыновски 100	366	100	14,46	18,68	7,10	250,37	0,11	5,00	14,67	3,51	30,39	189,37	27,58	2,50
Пюре картофельное 180	377	180	3,93	7,16	26,11	184,74	0,13	30,61	42,42	0,12	52,16	114,72	38,87	1,43
Налиток 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
Батон 75	13,35	75	5,63	2,18	37,88	197,25	0,08		0,01	1,28	14,25	48,75	9,75	0,90
Итого за Завтрак		555	24,65	28,01	94,01	726,60	0,34	35,61	173,70	6,01	138,00	382,05	99,20	5,50

Врач диетолог _____

Диет.сестра _____

"Утверждаю"

Директор  Колотова Е.В.
ОВД11 Для детей участников СВО 1 смена

Меню

четверг 2

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Биточки рубленые из птицы 100	294	100	9,57	19,46	15,05	271,88	0,14	0,26	5,73	3,07	83,84	185,34	28,64	1,86
Макаронные изделия отварные 180	256	180	6,20	6,49	44,18	261,71	0,10		36,45	0,08	41,38	55,69	14,29	0,84
Налиток из черноплодной ребины	491	200	0,30	0,04	16,82	67,28	0,00		40,00	0,30	5,90	11,00	2,80	0,27
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 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 Завтрак		555	21,47	27,71	111,55	782,37	0,41	0,26	82,18	4,38	158,97	315,78	62,23	4,27

Врач диетолог _____

Диет.сестра _____

"Утверждаю"

Директор  Колотова Е.В.
ОВД11 Для детей участников СВО 1 смена

Меню

пятница 2

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Тестели из говядины 100	278	100	12,87	17,10	15,20	264,12	0,17	3,56	4,46	4,91	59,82	179,71	28,08	2,57
Рис припущенный 180	386	180	4,35	6,41	43,42	248,77	0,05		36,00	0,08	16,38	93,90	32,07	0,66
Чай с сахаром и лимоном 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
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 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 Завтрак		562	23,03	25,24	109,26	757,85	0,38	6,46	41,11	5,94	121,18	347,15	83,93	5,49

Врач диетолог _____

Диет.сестра _____

"Утверждаю"

Директор  Калитова Е.В.

Меню

суббота 2

ОВД11 Для детей участников СВО 1 смена

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Биточек рубленый из говядины 100	66	100	14.69	14.23	14.96	241.96	0.17	0.24	5.35	3.12	81.04	200.56	31.61	2.71
Пюре картофельное 180	377	180	3.93	7.16	26.11	184.74	0.13	30.61	42.42	0.12	52.16	114.72	38.87	1.43
Налиток из свежих яблок 200	486	200	0.08	0.08	11.96	49.40	0.01	2.00	1.00	0.04	12.04	2.21	3.72	0.15
Батон 75	13,35	75	5.63	2.18	37.88	197.25	0.08		0.01	1.28	14.25	48.75	9.75	0.90
Итого за Завтрак		555	24.32	23.64	90.90	673.35	0.40	32.85	48.78	4.56	159.50	366.23	83.95	5.19

Врач диетолог _____

Диет.сестра _____

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МБОУ «Гимназия № 46»

Директор
ООО «Технология
Диетического питания»

Е.А. Сухотина

Е.В. Колотова

«29» сентября 2024 г.

«29» сентября 2024 г.



МП

Примерное двухнедельное меню горячего питания детям
участников специальной военной операции

2 СМЕНА

2024 год

"Утверждаю"

Директор  Колотова Е.В.

Меню

понедельник

ОВД11 Для детей участников СВО 2 смена

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед														
Суп картофельный с горохом 250	138	250	5,49	4,27	19,52	139,40	0,23	11,50	106,19	0,12	44,86	87,01	36,36	2,05
Котлета домашняя	476	100	14,44	21,51	12,32	297,17	0,13	0,94	5,92	3,29	76,60	197,51	31,42	2,42
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
Соус красный основной	603	30	0,33	0,48	2,50	16,15	0,01	0,18	31,74	0,07	4,18	5,18	2,14	0,11
Напиток из шиповника 200	496	200	0,68	0,25	19,66	96,80	0,01	200,00	163,40	0,76	22,40	4,01	6,00	5,63
Батон 75	13,35	75	5,63	2,18	37,88	197,25	0,08		0,01	1,28	14,25	48,75	9,75	0,90
Итого за Обед		835	33,11	34,99	128,16	974,79	0,75	212,62	339,66	5,60	211,96	505,53	195,20	15,48

Врач диетолог _____

Диет.сестра _____

"Утверждаю"

Директор  Колотова Е.В.

ОВД11 Для детей участников СВО 2 смена

Меню

вторник

Наименование Блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
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	0,60
Борщ с калустой и картофелем 250	95	250	1,74	5,21	12,79	105,51	0,05	18,50	93,90	2,34	49,59	48,45	24,90	1,12
Котлеты рубленные из птицы 100	294	100	9,84	18,97	15,05	268,66	0,14	0,26	5,73	2,85	86,16	190,27	29,29	1,92
Макаронные изделия отварные 180	256	180	6,20	6,49	44,18	261,71	0,10		36,45	0,08	41,38	55,69	14,29	0,84
Напиток из свежих яблок 200	486	200	0,08	0,08	11,96	49,40	0,01	2,00	1,00	0,04	12,04	2,21	3,72	0,15
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		815	23,51	34,48	119,82	887,38	0,46	20,81	153,09	6,07	225,52	386,36	89,50	5,36

Врач диетолог _____

Диет.сестра _____

"Утверждаю"

Директор  Колотова Е.В.

Меню

среда

ОВД11 Для детей участников СВО 2 смена

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед														
Батон 75	13,35	75	5,63	2,18	37,88	197,25	0,08		0,01	1,28	14,25	48,75	9,75	0,90
Котлеты рыбные 100	307	100	12,43	4,97	15,02	153,36	0,15	0,25	10,91	1,44	99,10	206,38	48,44	1,22
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	3,93	7,16	26,11	184,74	0,13	30,61	42,42	0,12	52,16	114,72	38,87	1,43
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
Суп крестьянский с пшеном 250	98	250	1,88	5,35	10,29	97,60	0,07	20,00	84,41	2,30	46,49	46,86	22,56	0,78
Итого за Обед		815	24,75	21,65	112,55	747,80	0,46	50,91	270,34	6,28	261,80	451,91	143,42	5,01

Врач диетолог _____

Диет.сестра _____

"Утверждаю"

Директор  Колотова Е.В.

Меню

четверг

ОВД11 Для детей участников СВО 2 смена

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
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	0,60
Гуляш из курицы 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 180	202	180	6,55	6,30	36,28	228,03	0,29		32,40	0,08	49,67	183,08	109,54	4,37
Напиток из плодов шиповника	201	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
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
Щи из свежей капусты с картофелем 250	104	250	1,79	3,89	8,81	78,40	0,05	30,00	107,51	0,17	52,76	45,71	22,57	0,79
Итого за Обед		815	21,75	31,56	114,01	844,05	0,58	231,05	328,92	4,62	183,85	412,57	171,53	13,53

Врач диетолог _____

Диет.сестра _____

"Утверждаю"

Директор  Колотова Е.В.

Меню

пятница

ОВД11 Для детей участников СВО 2 смена

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
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	0,60
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	0,28
Рассольник ленинградский с перловой крупой 250	100	250	2,25	5,40	16,88	125,87	0,08	16,74	81,85	2,29	30,78	71,65	27,83	0,99
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		835	23,82	44,67	113,39	956,93	0,43	65,19	134,21	7,84	127,88	402,24	119,53	6,10

Врач диетолог _____

Диет.сестра _____

"Утверждаю"

Директор  Колотова Е. В.

Меню

суббота

ОВД11 Для детей участников СВО 2 смена

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед														
Батон 75	13,35	75	5,63	2,18	37,88	197,25	0,08		0,01	1,28	14,25	48,75	9,75	0,90
Биточек рубленый из говядины 100	66	100	16,61	18,67	14,96	292,50	0,17	0,24	5,35	3,12	81,04	200,56	31,61	2,71
Компот из изюма 200	494	200	0,46	0,10	24,24	96,20					25,34	25,81	10,43	0,63
Пюре из гороха 180	388	180	18,99	1,81	44,30	269,39	0,81		0,81		93,91	204,31	81,71	6,37
Сметана	531	10	0,25	2,00	0,34	20,60	0,00	0,05	16,00	0,04	6,60	6,00	0,80	0,02
Суп из овощей 250	117	250	1,84	5,30	11,11	99,95	0,07	20,50	86,27	2,30	40,22	51,57	23,90	0,83
Итого за Обед		815	43,78	30,05	132,82	975,90	1,14	20,79	108,45	6,73	263,36	536,99	158,19	11,46

Врач диетолог _____

Диет.сестра _____

"Утверждаю"

Директор  Колотова Е. В.

Меню

понедельник 2

ОВД11 Для детей участников СВО 2 смена

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед														
Батон 75	13,35	75	5,63	2,18	37,88	197,25	0,08		0,01	1,28	14,25	46,75	9,75	0,90
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 180г	385	180	4,62	6,52	46,12	261,63	0,05		36,45	0,08	8,97	99,63	32,55	0,68
Суп картофельный с горохом 250	138	250	5,49	4,27	19,52	139,40	0,23	11,50	106,19	0,12	44,86	87,01	36,36	2,05
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
Итого за Обед		810	24,40	24,81	141,91	894,34	0,48	25,27	181,87	4,20	134,94	352,96	101,86	5,40

Врач диетолог _____

Диет.сестра _____

"Утверждаю"

Директор  Колотова Е.В.

ОВД11 Для детей участников СВО 2 смена

Меню

вторник 2

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед														
Борщ с капустой и картофелем 250	95	250	1,74	5,21	12,79	105,51	0,05	18,50	93,90	2,34	49,59	48,45	24,90	1,12
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
Гуляш из курицы 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 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 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
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 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		815	21,51	32,65	112,48	835,80	0,57	25,95	152,24	6,05	174,41	414,83	171,89	8,46

Врач диетолог _____

Диет.сестра _____

"Утверждаю"

Директор  Колотова Е.В.

Меню

среда 2

ОВД11 Для детей участников СВО 2 смена

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед														
Суп крестьянский с пшеном 250	98	250	1,88	5,35	10,29	97,60	0,07	20,00	84,41	2,30	46,49	46,86	22,56	0,78
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
Щицель рыбный натуральный 100	310	100	15,41	4,07	7,76	128,01	0,11	1,78	12,27	1,39	77,81	249,51	56,18	0,96
Пюре картофельное 180	377	180	3,93	7,16	26,11	184,74	0,13	30,61	42,42	0,12	52,16	114,72	38,87	1,43
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
Батон 75	13,35	75	5,63	2,18	37,88	197,25	0,08		0,01	1,28	14,25	48,75	9,75	0,90
Итого за Обед		815	27,73	20,75	105,29	722,44	0,42	52,44	271,71	6,23	240,52	495,04	151,16	4,76

Врач диетолог _____

Диет.сестра _____

"Утверждаю"

Директор  Колотова Е.В.

ОВД11 Для детей участников СВО 2 смена

Меню

четверг 2

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед														
Щи из свежей капусты с картофелем 250	104	250	1,79	3,89	8,81	78,40	0,05	30,00	107,51	0,17	52,76	45,71	22,57	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
Биточки рубленные из птицы 100	294	100	9,57	19,46	15,05	271,88	0,14	0,26	5,73	3,07	83,84	185,34	28,64	1,86
Макаронные изделия отварные 180	256	180	6,20	6,49	44,18	261,71	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	67,28	0,00		40,00	0,30	5,90	11,00	2,80	0,27
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
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		815	23,51	33,60	120,70	881,37	0,46	30,31	205,69	4,59	220,23	367,48	85,60	5,08

Врач диетолог _____

Диет.сестра _____

"Утверждаю"

Директор  Колотова Е.В.

Меню

пятница 2

ОВД11 Для детей участников СВО 2 смена

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед														
Рассольник ленинградский с перловой крупой 250	100	250	2,25	5,40	16,88	125,87	0,08	16,74	81,85	2,29	30,78	71,65	27,83	0,99
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
Тестели из говядины 100	278	100	12,87	17,10	15,20	264,12	0,17	3,56	4,46	4,91	59,82	179,71	28,08	2,57
Рис припущенный 180	386	180	4,35	6,41	43,42	248,77	0,05		36,00	0,08	16,38	93,90	32,07	0,66
Чай с сахаром и лимоном 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
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 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		822	25,53	32,64	126,48	904,32	0,46	23,25	138,96	8,27	160,56	424,79	112,56	6,49

Врач диетолог _____

Диет.сестра _____

"Утверждаю"

Директор  Колотова Е.В.

Меню

суббота 2

ОВД11 Для детей участников СВО 2 смена

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед														
Суп картофельный с макаронными изделиями 250	139	250	2,73	2,94	20,92	122,18	0,09	16,50	83,52	1,18	25,94	63,56	25,93	0,95
Биточек рубленый из говядины 100	66	100	14,69	14,23	14,96	241,96	0,17	0,24	5,35	3,12	81,04	200,56	31,61	2,71
Пюре картофельное 180	377	180	3,93	7,16	26,11	184,74	0,13	30,61	42,42	0,12	52,16	114,72	38,87	1,43
Напиток из свежих яблок 200	486	200	0,08	0,08	11,96	49,40	0,01	2,00	1,00	0,04	12,04	2,21	3,72	0,15
Батон 75	13,35	75	5,63	2,18	37,88	197,25	0,08		0,01	1,28	14,25	48,75	9,75	0,90
Итого за Обед		805	27,05	26,58	111,82	795,53	0,48	49,35	132,30	5,73	185,44	429,79	109,87	6,13

Врач диетолог _____

Диет.сестра _____

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МБОУ «Гимназия № 46»

Директор
ООО «Технология
Диетического питания»

Е.А. Сухотина



«29» августа 2024 г.



Е.В. Колотова



«29» августа 2024 г.

МП

Примерное двухнедельное меню горячего питания
учащихся основного общего и среднего общего
образования (5 – 11 классы) с ограниченными
возможностями здоровья

2024 год

"Утверждаю"

Директор  Колотова Е.В.

ОВД18 ОВЗ 5-11 классы

Меню

понедельник

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Сыр порциями.	23	40	10,72	10,08		133,60	0,01		71,60	0,08	400,00	216,00	20,00	0,44
Каша рисовая молочная жидкая с маслом 250/10	234	260	7,22	11,32	40,71	293,16	0,09	1,48	77,45	0,30	190,65	193,50	40,96	0,61
Чай с сахаром и лимоном 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 75	13,35	75	5,63	2,18	37,88	197,25	0,08		0,01	1,28	14,25	48,75	9,75	0,90
Итого за Завтрак		582	23,98	23,59	93,72	687,47	0,18	4,38	149,70	1,68	622,13	468,04	77,99	2,90
Обед														
Суп картофельный с горохом 250	138	250	5,49	4,27	19,52	139,40	0,23	11,50	106,19	0,12	44,86	87,01	36,36	2,05
Котлета домашняя	476	100	14,44	21,51	12,32	297,17	0,13	0,94	5,92	3,29	76,60	197,51	31,42	2,42
Соус красный основной	603	30	0,33	0,48	2,50	16,15	0,01	0,18	31,74	0,07	4,18	5,18	2,14	0,11
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 шиповника 200	496	200	0,68	0,25	19,66	96,80	0,01	200,00	163,40	0,76	22,40	4,01	6,00	5,63
Батон 75	13,35	75	5,63	2,18	37,88	197,25	0,08		0,01	1,28	14,25	48,75	9,75	0,90
Итого за Обед		835	33,11	34,99	128,16	974,79	0,75	212,62	339,66	5,60	211,96	505,53	195,20	15,48

Врач диетолог _____

Диет.сестра _____

"Утверждаю"

Директор  Колотова Е.В.
ОВД18 ОВЗ 5-11 классы

Меню

вторник

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Батон 75	13,35	75	5,63	2,18	37,88	197,25	0,08		0,01	1,28	14,25	48,75	9,75	0,90
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 ячневая молочная с маслом 250/10	220	250	9,39	11,30	49,92	344,10	0,21	1,38	75,25	1,07	219,75	317,12	48,01	1,21
Яйцо вареное 60г	551	1	7,50	6,90	0,42	93,78	0,04		157,56	0,36	33,00	129,00	7,20	1,50
Итого за Завтрак		526	26,09	23,29	103,59	737,08	0,38	2,38	254,89	2,82	394,99	600,59	90,21	4,27
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	0,60
Борщ с капустой и картофелем 250	95	250	1,74	5,21	12,79	105,51	0,05	18,50	93,90	2,34	49,59	48,45	24,90	1,12
Котлеты рубленые из птицы 100	294	100	9,84	18,97	15,05	268,66	0,14	0,26	5,73	2,65	86,16	190,27	29,29	1,92
Налиток из свежих яблок 200	486	200	0,08	0,08	11,96	49,40	0,01	2,00	1,00	0,04	12,04	2,21	3,72	0,15
Рис отварной 180г	385	180	4,62	6,52	46,12	261,63	0,05		36,45	0,08	8,97	99,63	32,55	0,68
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		815	21,93	34,51	121,76	887,30	0,41	20,81	153,09	6,07	193,11	410,30	107,76	5,19

Врач диетолог _____

Диет.сестра _____

"Утверждаю"

Директор _____ Калотова Е.В.

ОВД18 ОВЗ 5-11 классы

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		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Бутерброды с сыром и маслом 15/5/25	63	45	5,95	8,13	12,70	148,95	0,03		49,35	0,51	155,95	98,75	10,78	0,52
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом 250/10	233	260	7,60	10,88	35,89	274,15	0,27	1,00	67,00	0,22	141,66	180,38	46,40	1,19
Кофейный напиток с молоком 200	465	200	3,22	2,50	16,26	100,20	0,05	1,00	22,00	0,12	126,54	103,92	20,96	0,24
Итого за Завтрак		555	20,51	22,96	90,10	654,80	0,41	2,00	138,36	1,70	433,65	415,55	84,63	2,54
Обед														
Батон 75	13,35	75	5,63	2,18	37,88	197,25	0,08		0,01	1,28	14,25	48,75	9,75	0,90
Котлеты рыбные 100	307	100	12,43	4,97	15,02	153,36	0,15	0,25	10,91	1,44	99,10	206,38	48,44	1,22
Напиток из сухофруктов 200	297	200	0,64		22,92	84,24	0,02		116,60	1,10	41,20	29,21	23,00	0,67
Пюре картофельное 180	377	180	3,93	7,16	26,11	184,74	0,13	30,61	42,42	0,12	52,16	114,72	38,87	1,43
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
Суп крестьянский с пшеном 250	98	250	1,88	5,35	10,29	97,60	0,07	20,00	84,41	2,30	46,49	46,86	22,56	0,78
Итого за Обед		815	24,75	21,65	112,55	747,80	0,46	50,91	270,34	6,28	261,80	451,91	143,42	5,01

Врач диетолог _____

Диет.сестра _____

"Утверждаю"

Директор _____ Колотова Е.В.

Меню

четверг

ОВД18 ОВЗ 5-11 классы

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Батон 75	13,35	75	5,63	2,18	37,88	197,25	0,08		0,01	1,28	14,25	46,75	9,75	0,90
Каша манная молочная жидкая с маслом 250/10	227	260	8,31	10,95	40,77	298,38	0,11	1,33	74,15	0,81	177,95	154,98	26,69	0,59
Сыр порциями 20	23	20	5,36	5,04		66,80	0,00		35,80	0,04	200,00	108,00	10,00	0,22
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
Итого за Завтрак		555	21,00	19,41	96,07	648,01	0,21	1,93	121,46	2,18	464,38	364,97	59,38	2,63
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	0,60
Гуляш из курицы 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 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	136,80	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	20,60	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
Щи из свежей капусты с картофелем 250	104	250	1,79	3,89	8,81	78,40	0,05	30,00	107,51	0,17	52,76	45,71	22,57	0,79
Итого за Обед		815	21,75	31,56	114,01	844,05	0,58	231,05	328,92	4,62	183,85	412,57	171,53	13,53

Врач диетолог _____

Диет.сестра _____

"Утверждаю"

Директор  Колотова Е.В.
ОВД18 ОВЗ 5-11 классы

Меню

пятница

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		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Каша молочная "Дружба" с маслом 250/10	226	260	6,90	11,04	34,89	267,07	0,15	1,28	73,05	0,26	169,48	178,11	39,92	0,77
Чай с сахаром и лимоном 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
Яйцо вареное 60г	551	1	7,50	6,90	0,42	93,78	0,04		157,56	0,36	33,00	129,00	7,20	1,50
Итого за Завтрак		518	18,56	19,40	75,69	555,81	0,25	4,18	231,25	1,49	229,21	349,39	60,89	3,81
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	0,60
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 250	100	250	2,25	5,40	16,88	125,87	0,08	16,74	81,85	2,29	30,78	71,65	27,83	0,99
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		835	23,82	44,67	113,39	956,93	0,43	65,19	134,21	7,84	127,88	402,24	119,53	6,10

Врач диетолог _____

Диет.сестра _____

"Утверждаю"

Директор  Кологова Е.В.
ОВД18 ОВЗ 5-11 классы

Меню

суббота

Наименование блюд	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		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 250/10	232	260	8,60	12,82	34,03	285,39	0,20	1,48	77,45	0,75	203,85	238,42	62,09	1,35
Сыр порциями.	23	40	10,72	10,08		133,60	0,01		71,60	0,08	400,00	216,00	20,00	0,44
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		550	23,27	24,35	69,35	591,57	0,26	1,58	149,56	1,68	627,68	495,16	95,03	3,24
Обед														
Батон 75	13,35	75	5,63	2,18	37,88	197,25	0,08		0,01	1,28	14,25	48,75	9,75	0,90
Биточек рубленый из говядины 100	66	100	16,61	18,67	14,96	292,50	0,17	0,24	5,35	3,12	81,04	200,56	31,61	2,71
Комлот из индюка 200	494	200	0,46	0,10	24,24	96,20					25,34	25,81	10,43	0,63
Пюре из гороха 180	388	180	18,99	1,81	44,30	269,39	0,81		0,81		93,91	204,31	81,71	6,37
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
Суп из овощей 250	117	250	1,84	5,30	11,11	99,95	0,07	20,50	86,27	2,30	40,22	51,57	23,90	0,83
Итого за Обед		815	43,78	30,05	132,82	975,90	1,14	20,79	108,45	6,73	263,36	536,99	158,19	11,48

Врач диетолог _____

Диет.сестра _____

"Утверждаю"

Директор  Колотова Е. В.
ОВД18 ОВЗ 5-11 классы

Меню

понедельник 2

Наименование блюд	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		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Бутерброды с сыром и маслом 15/5/25	63	45	5,95	8,13	12,70	148,95	0,03		49,35	0,51	155,95	98,75	10,78	0,52
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 250/10	226	260	6,90	11,04	34,89	267,07	0,15	1,28	73,05	0,26	169,48	178,11	39,92	0,77
Итого за Завтрак		555	20,17	23,54	88,20	649,47	0,28	2,28	144,48	1,73	462,92	415,08	82,44	2,54
Обед														
Батон 75	13,35	75	5,63	2,18	37,88	197,25	0,08		0,01	1,28	14,25	48,75	9,75	0,90
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 180г	385	180	4,62	6,52	46,12	261,63	0,05		36,45	0,08	8,97	99,63	32,55	0,68
Суп картофельный с горохом 250	138	250	5,48	4,27	19,52	139,40	0,23	11,50	106,19	0,12	44,86	87,01	36,36	2,05
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
Итого за Обед		810	24,40	24,81	141,91	894,34	0,48	25,27	181,87	4,20	134,94	352,96	101,86	5,40

Врач диетолог _____

Диет.сестра _____

"Утверждаю"

Директор _____ Колотова Е.В.

ОВД18 ОВЗ 5-11 классы

Меню

вторник 2

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Сыр порциями.	23	40	10,72	10,08		133,60	0,01		71,60	0,08	400,00	216,00	20,00	0,44
Каша ячневая молочная с маслом 250/10	220	250	9,39	11,30	49,92	344,10	0,21	1,38	75,26	1,07	219,75	317,12	48,01	1,21
Чай с сахаром и лимоном 200/7	186	207	0,41	0,01	15,13	63,48	0,00	2,90	0,64	0,01	17,23	9,79	7,28	0,96
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 Завтрак		547	24,27	22,84	90,31	672,66	0,28	4,28	147,50	2,02	646,48	575,40	81,79	3,20
Обед														
Борщ с капустой и картофелем 250	95	250	1,74	5,21	12,79	105,51	0,05	18,50	93,90	2,34	49,59	48,45	24,90	1,12
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
Гуляш из курицы 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 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 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
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 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		815	21,51	32,65	112,48	835,80	0,57	25,95	152,24	6,05	174,41	414,83	171,89	8,46

Врач диетолог _____

Диет.сестра _____

"Утверждаю"

Директор _____ Колотова Е.В.

ОВД18 ОВЗ 5-11 классы

Меню


среда 2

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Яйцо вареное 60г	551	1	7,50	6,90	0,42	93,78	0,04		157,56	0,36	33,00	129,00	7,20	1,50
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом 250/10	233	260	7,60	10,88	35,89	274,15	0,27	1,00	67,00	0,22	141,66	180,38	46,40	1,19
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
Батон 75	13,35	75	5,63	2,18	37,88	197,25	0,08		0,01	1,28	14,25	48,75	9,75	0,90
Итого за Завтрак		536	20,93	19,95	84,26	606,26	0,40	1,10	225,07	1,86	203,24	366,37	69,79	4,44
Обед														
Суп крестьянский с пшеном 250	98	250	1,88	5,35	10,29	97,60	0,07	20,00	84,41	2,30	46,49	46,86	22,56	0,78
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
Щицель рыбный натуральный 100	310	100	15,41	4,07	7,76	128,01	0,11	1,78	12,27	1,39	77,81	249,51	56,18	0,96
Пюре картофельное 180	377	180	3,93	7,16	26,11	184,74	0,13	30,61	42,42	0,12	52,16	114,72	38,87	1,43
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
Батон 75	13,35	75	5,63	2,18	37,88	197,25	0,08		0,01	1,28	14,25	48,75	9,75	0,90
Итого за Обед		815	27,73	20,75	105,29	722,44	0,42	52,44	271,71	6,23	240,52	495,04	151,16	4,76

Врач диетолог _____

Диет.сестра _____

"Утверждаю"

Директор  Колотова Е.В.
ОВД18 ОВЗ 5-11 классы

Меню

четверг 2

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Сыр порциями.	23	40	10,72	10,08		133,60	0,01		71,60	0,08	400,00	216,00	20,00	0,44
Каша рисовая молочная жидкая с маслом 250/10	234	260	7,22	11,32	40,71	293,16	0,09	1,48	77,45	0,30	190,65	193,50	40,96	0,61
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	0,60
Итого за Завтрак		550	23,39	24,10	83,38	645,84	0,17	2,08	160,56	1,29	672,33	495,25	80,40	2,56
Обед														
Щи из свежей капусты с картофелем 250	104	250	1,79	3,89	8,81	78,40	0,05	30,00	107,51	0,17	52,76	45,71	22,57	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
Биточки рубленные из птицы 100	294	100	9,57	19,46	15,05	271,88	0,14	0,26	5,73	3,07	83,84	185,34	28,64	1,86
Макаронные изделия отварные 180	256	180	6,20	6,49	44,18	261,71	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	67,28	0,00		40,00	0,30	5,90	11,00	2,80	0,27
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
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		815	23,51	33,60	120,70	881,37	0,46	30,31	205,69	4,59	220,23	367,48	85,60	5,08

Врач диетолог _____
Диет.сестра _____

"Утверждаю"

Директор  Калотова Е.В.
ОВД18 ОВЗ 6-11 классы

Меню

пятница 2

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Яйцо вареное 60г	551	1	7,50	6,90	0,42	93,78	0,04		157,56	0,36	33,00	129,00	7,20	1,50
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 250/10	232	260	8,60	12,82	34,03	285,39	0,20	1,48	77,45	0,75	203,85	238,42	62,09	1,35
Чай с сахаром и лимоном 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 75	13,35	75	5,63	2,18	37,88	197,25	0,08		0,01	1,28	14,25	48,75	9,75	0,90
Итого за Завтрак		543	22,13	21,90	67,46	639,88	0,33	4,38	235,66	2,40	268,33	425,95	86,32	4,70
Обед														
Рассольник ленинградский с перловой крупой 250	100	250	2,25	5,40	16,88	125,87	0,08	16,74	81,85	2,29	30,78	71,65	27,83	0,99
Сметана	531	10	0,25	2,00	0,34	20,60	0,00	0,05	16,00	0,04	6,60	6,00	0,80	0,02
Тедфели из говядины 100	278	100	12,87	17,10	15,20	264,12	0,17	3,56	4,46	4,91	59,82	179,71	28,08	2,57
Рис прилушенный 180	386	180	4,35	6,41	43,42	248,77	0,05		36,00	0,08	16,38	93,90	32,07	0,66
Напиток из плодов шиповника	201	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
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 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		815	25,80	32,88	141,00	977,66	0,47	220,35	301,72	9,02	165,93	419,01	111,28	11,20

Врач диетолог _____

Диет.сестра _____

"Утверждаю"

Директор  Колотова Е.В.
ОВД18 ОВЗ.5-11 классы

Меню

суббота 2

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Бутерброды с сыром и маслом 15/5/25	63	45	5,95	8,13	12,70	148,95	0,03		49,35	0,51	155,95	98,75	10,78	0,52
Каша манная молочная жидкая с маслом 250/10	227	260	8,31	10,95	40,77	298,38	0,11	1,33	74,15	0,81	177,95	154,98	26,69	0,59
Чай с сахаром и лимоном 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	0,06		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Итого за Завтрак		562	18,42	20,54	93,85	640,29	0,20	4,23	124,15	2,18	360,63	296,01	51,25	2,66
Обед														
Суп картофельный с макаронными изделиями 250	139	250	2,73	2,94	20,92	122,18	0,09	16,50	83,52	1,18	25,94	63,56	25,93	0,95
Биточек рубленый из говядины 100	66	100	14,69	14,23	14,96	241,96	0,17	0,24	5,35	3,12	81,04	200,56	31,61	2,71
Пюре картофельное 180	377	180	3,93	7,16	26,11	184,74	0,13	30,61	42,42	0,12	52,16	114,72	38,87	1,43
Напиток из свежих яблок 200	486	200	0,08	0,08	11,96	49,40	0,01	2,00	1,00	0,04	12,04	2,21	3,72	0,15
Батон 75	13,35	75	5,63	2,18	37,88	197,25	0,08		0,01	1,28	14,25	48,75	9,75	0,90
Итого за Обед		805	27,05	26,58	111,82	795,53	0,48	49,35	132,30	5,73	185,44	429,79	109,87	6,13

Врач диетолог _____

Диет.сестра _____

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МБОУ «Гимназия № 46»

Директор
ООО «Технология
Диетического питания»

Е.А. Сухотина

Е.В. Колотова

«29» января 2024 г.

«29» января 2024 г.



МП

Примерное двухнедельное меню горячего питания
учащихся из малообеспеченных семей

2024 год

"Утверждаю"

Директор  Колотова Е.В.
ОВД11 Для учащихся из м/о семей

Меню

понедельник

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед														
Суп картофельный с горохом 250	138	250	5,49	4,27	19,52	139,40	0,23	11,50	106,19	0,12	44,86	87,01	36,36	2,05
Котлета домашняя	476	100	14,44	21,51	12,32	297,17	0,13	0,94	5,92	3,29	76,60	197,51	31,42	2,42
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
Соус красный основной	603	30	0,33	0,48	2,50	16,15	0,01	0,18	31,74	0,07	4,18	5,18	2,14	0,11
Чай с сахаром и лимоном 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 75	13,35	75	5,63	2,18	37,88	197,25	0,08		0,01	1,28	14,25	48,75	9,75	0,90
Итого за Обед		842	32,84	34,75	123,63	941,45	0,74	15,52	176,90	4,85	206,79	511,31	196,48	10,50

Врач диетолог _____

Диет.сестра _____

"Утверждаю"

Директор  Колотова Е. В.

Меню

вторник

ОВД11 Для учащихся из м/о семей

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
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	0,60
Борщ с капустой и картофелем 250	95	250	1,74	5,21	12,79	105,51	0,05	18,50	93,90	2,34	49,59	48,45	24,90	1,12
Котлеты рубленные из птицы 100	294	100	9,84	18,97	15,05	268,66	0,14	0,26	5,73	2,65	86,16	190,27	29,29	1,92
Макаронные изделия отварные 180	256	180	6,20	6,49	44,18	261,71	0,10		36,45	0,08	41,38	55,69	14,29	0,84
Налиток из свежих яблок 200	486	200	0,08	0,08	11,96	49,40	0,01	2,00	1,00	0,04	12,04	2,21	3,72	0,15
Сметана	531	10	0,25	2,00	0,34	20,60	0,00	0,05	16,00	0,04	6,60	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		815	23,51	34,48	119,62	887,38	0,46	20,81	153,09	6,07	225,52	366,36	89,50	5,36

Врач диетолог _____

Диет.сестра _____

"Утверждаю"

Директор  Колотова Е.В.

Меню

среда

ОВД11 Для учащихся из м/о семей

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед														
Батон 75	13,35	75	5,63	2,18	37,88	197,25	0,08		0,01	1,28	14,25	48,75	9,75	0,90
Котлеты рыбные 100	307	100	12,43	4,97	15,02	153,36	0,15	0,25	10,91	1,44	99,10	206,38	48,44	1,22
Налиток 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	3,93	7,16	26,11	184,74	0,13	30,61	42,42	0,12	52,16	114,72	38,87	1,43
Сметана	531	10	0,25	2,00	0,34	20,60	0,00	0,05	16,00	0,04	6,60	6,00	0,80	0,02
Суп крестьянский с пшеном 250	98	250	1,88	5,35	10,29	97,60	0,07	20,00	84,41	2,30	46,49	46,86	22,56	0,78
Итого за Обед		815	24,75	21,65	112,55	747,80	0,46	50,91	270,34	6,28	261,80	451,91	143,42	5,01

Врач диетолог _____

Диет.сестра _____

"Утверждаю"

Директор  Колотова Е.В.
ОВД11 Для учащихся из м/о семей

Меню

четверг

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
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	0,60
Гуляш из курицы 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 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
Налиток из плодов шиповника	201	200	0,68	0,25	29,66	136,80	0,01	200,00	163,40	0,76	22,80	4,01	6,00	5,66
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
Щи из свежей капусты с картофелем 250	104	250	1,79	3,89	8,81	78,40	0,05	30,00	107,51	0,17	52,76	45,71	22,57	0,79
Итого за Обед		815	21,75	31,56	114,01	844,05	0,58	231,05	328,92	4,62	163,85	412,57	171,53	13,53

Врач диетолог _____

Диет.сестра _____

"Утверждаю"

Директор  Колотова Е.В.

Меню

пятница

ОВД11 Для учащихся из м/о семей

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
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	0,60
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 250	100	250	2,25	5,40	16,88	125,87	0,08	16,74	81,85	2,29	30,78	71,65	27,83	0,99
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		835	23,82	44,67	113,39	956,93	0,43	65,19	134,21	7,84	127,88	402,24	119,53	6,10

Врач диетолог _____

Диет.сестра _____

"Утверждаю"

Директор  Колотова Е.В.
ОВД11 Для учащихся из м/о семей

Меню

суббота

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед														
Батон 75	13,35	75	5,63	2,18	37,88	197,25	0,08		0,01	1,28	14,25	48,75	9,75	0,90
Биточек рубленый из говядины 100	66	100	16,61	18,67	14,96	292,50	0,17	0,24	5,35	3,12	81,04	200,56	31,61	2,71
Компот из изюма 200	494	200	0,46	0,10	24,24	96,20					25,34	25,81	10,43	0,63
Пюре из гороха 180	388	180	18,99	1,81	44,30	269,39	0,81		0,81		93,91	204,31	81,71	6,37
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
Суп из овощей 250	117	250	1,84	5,30	11,11	99,95	0,07	20,50	86,27	2,30	40,22	51,57	23,90	0,83
Итого за Обед		815	43,78	30,05	132,82	975,90	1,14	20,79	108,45	6,73	263,36	536,99	158,19	11,46

Врач диетолог _____

Диет.сестра _____

"Утверждаю"

Директор



Колотова Е.В.

Меню

понедельник 2

ОВД11 Для учащихся из м/о семей

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед														
Батон 75	13,35	75	5,63	2,18	37,88	197,25	0,08		0,01	1,28	14,25	48,75	9,75	0,90
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 180г	385	180	4,62	6,52	46,12	261,63	0,05		36,45	0,08	8,97	99,63	32,55	0,68
Суп картофельный с горохом 250	138	250	5,49	4,27	19,52	139,40	0,23	11,50	106,19	0,12	44,86	87,01	36,36	2,05
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
Итого за Обед		810	24,40	24,81	141,91	894,34	0,48	25,27	181,67	4,20	134,94	352,96	101,86	5,40

Врач диетолог _____

Диет.сестра _____

"Утверждаю"

Директор _____ Калотова Е.В.

ОВД11 Для учащихся из м/о семей

Меню

вторник 2

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед														
Борщ с капустой и картофелем 250	95	250	1,74	5,21	12,79	105,51	0,05	18,50	93,90	2,34	49,59	49,45	24,90	1,12
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
Гуляш из курицы 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 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 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 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
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		815	21,51	32,65	112,48	835,80	0,57	25,95	152,24	6,05	174,41	414,83	171,89	8,46

Врач диетолог _____

Диет.сестра _____

"Утверждаю"

Директор  Колотова Е.В.
ОВД11 Для учащихся из м/о семей

Меню

среда 2

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед														
Суп крестьянский с пшеном 250	98	250	1,88	5,35	10,29	97,60	0,07	20,00	84,41	2,30	46,49	46,86	22,56	0,78
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
Шницель рыбный натуральный 100	310	100	15,41	4,07	7,76	128,01	0,11	1,78	12,27	1,39	77,81	249,51	56,18	0,96
Гюле картофельное 180	377	180	3,93	7,16	26,11	184,74	0,13	30,61	42,42	0,12	52,16	114,72	38,87	1,43
Налиток 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
Батон 75	13,35	75	5,63	2,18	37,88	197,25	0,08		0,01	1,28	14,25	48,75	9,75	0,90
Итого за Обед		815	27,73	20,75	105,29	722,44	0,42	52,44	271,71	6,23	240,52	495,04	151,16	4,76

Врач диетолог _____

Диет.сестра _____

"Утверждаю"

Директор  Колотова Е.В.

ОВД11 Для учащихся из м/о семей

Меню

четверг 2

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед														
Щи из свежей капусты с картофелем 250	104	250	1,79	3,89	8,81	78,40	0,05	30,00	107,51	0,17	52,76	45,71	22,57	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
Биточки рубленные из птицы 100	294	100	9,57	19,46	15,05	271,88	0,14	0,26	5,73	3,07	83,84	185,34	28,64	1,86
Макаронные изделия отварные 180	256	180	6,20	6,49	44,18	261,71	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	67,28	0,00		40,00	0,30	5,90	11,00	2,80	0,27
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
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		815	23,51	33,60	120,70	881,37	0,46	30,31	205,69	4,59	220,23	367,48	85,60	5,08

Врач диетолог _____

Диет.сестра _____

"Утверждаю"

Директор  Колотова Е. В.
ОВД11 Для учащихся из м/о семей

Меню

пятница 2

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед														
Рассольник ленинградский с перловой крупой 250	100	250	2,25	5,40	16,88	125,87	0,08	16,74	81,85	2,29	30,78	71,65	27,83	0,99
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
Тестели из говядины 100	278	100	12,87	17,10	15,20	264,12	0,17	3,56	4,46	4,91	69,82	179,71	28,08	2,57
Рис прилуценный 180	386	180	4,35	6,41	43,42	248,77	0,05		36,00	0,08	16,38	93,90	32,07	0,66
Чай с сахаром и лимоном 200/7	186	207	0,41	0,01	15,13	63,48	0,00	2,90	0,64	0,01	17,23	9,79	7,28	0,95
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 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		822	25,53	32,64	126,48	904,32	0,46	23,25	138,96	8,27	160,56	424,79	112,56	6,49

Врач диетолог _____

Диет.сестра _____

"Утверждаю"

Директор _____ Колотова Е.В.

Меню

суббота 2

ОВД11 Для учащихся из м/о семей

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Обед														
Суп картофельный с макаронными изделиями 250	139	250	2,73	2,94	20,92	122,18	0,09	16,50	83,52	1,18	25,94	63,56	25,93	0,95
Биточек рубленый из говядины 100	66	100	14,69	14,23	14,96	241,96	0,17	0,24	5,35	3,12	81,04	200,56	31,61	2,71
Пюре картофельное 180	377	180	3,93	7,16	26,11	184,74	0,13	30,61	42,42	0,12	52,16	114,72	38,87	1,43
Напиток из свежих яблок 200	486	200	0,08	0,08	11,96	49,40	0,01	2,00	1,00	0,04	12,04	2,21	3,72	0,15
Батон 75	13,35	75	5,63	2,18	37,88	197,25	0,08		0,01	1,28	14,25	48,75	9,75	0,90
Итого за Обед		805	27,05	26,58	111,82	795,53	0,48	49,35	132,30	5,73	185,44	429,79	109,87	6,13

Врач диетолог _____

Диет.сестра _____