



Директор Холстинин Е.Г.

Дети-инвалиды 5-11 классы

Меню

ПОНЕДЕЛЬНИК

Наименование блюда Рецепт/ура Выход Белки Жиры Углеводы Калорийность В1 С А Е Кальций Фосфор Магний Железо

| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
|--|------------|-------|-------|-------|----------|--------------|------|-------|--------|------|---------|--------|--------|--------|
| Наименование блюда | Рецепт/ура | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | В1 | С | А | Е | Кальций | Фосфор | Магний | Железо |
| Сыр порцирами | | 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 | 293,61 | 0,09 | 1,48 | 77,45 | 0,30 | 190,65 | 193,50 | 40,96 | 0,61 |
| Чай с сахаром и лимонном 200/7 | | 186 | 207 | 0,41 | 0,01 | 62,24 | 0,00 | 2,90 | 0,64 | 0,01 | 17,23 | 9,79 | 7,28 | 0,95 |
| Яблоко свежее | | 752 | 150 | 0,60 | 0,60 | 66,60 | 0,05 | 15,00 | 7,50 | 0,30 | 24,00 | 16,50 | 13,50 | 0,90 |
| Батон нарезной 75 | | 13,35 | 75 | 5,63 | 2,18 | 193,58 | 0,08 | | 0,01 | 1,28 | 14,25 | 48,75 | 9,75 | 0,90 |
| Итого за Завтрак | | 732 | 24,58 | 24,18 | 108,42 | 749,52 | 0,23 | 19,38 | 157,20 | 1,98 | 646,13 | 484,54 | 91,49 | 3,80 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|--|-------|-------|-------|--------|--------|------|--------|--------|------|--------|--------|--------|-------|
| Суп картофельный с горохом 250 | | 138 | 260 | 5,52 | 4,26 | 138,50 | 0,23 | 11,50 | 22,69 | 0,12 | 42,46 | 87,01 | 36,36 | 2,05 |
| Шницель рубленый 100 | | 268 | 100 | 13,55 | 22,35 | 321,80 | 0,12 | | 0,04 | 2,89 | 51,48 | 170,08 | 29,16 | 2,31 |
| Соус красный основной | | 603 | 30 | 0,34 | 0,47 | 15,62 | 0,01 | 0,18 | 11,70 | 0,07 | 3,60 | 5,18 | 2,14 | 0,11 |
| Каша гречневая рассыпчатая 180 | | 202 | 180 | 6,55 | 6,30 | 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 | 83,61 | 0,01 | 200,00 | 163,40 | 0,76 | 22,40 | 4,01 | 6,00 | 5,63 |
| Батон нарезной 75 | | 13,35 | 75 | 5,63 | 2,18 | 193,58 | 0,08 | | 0,01 | 1,28 | 14,25 | 48,75 | 9,75 | 0,90 |
| Итого за Обед | | 835 | 32,26 | 35,80 | 132,46 | 981,13 | 0,74 | 211,63 | 230,23 | 5,19 | 183,86 | 478,10 | 192,95 | 15,37 |



Директор
Холстинин Е.Г.
Дети-инвалиды 5-11 классы

Меню

Вторник

Наименование блюда Рецепт/тура Выход Белки Жиры Углеводы Калорийность В1 С А Е Кальций Фосфор Магний Железо

| | | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------------|-------|---------|-------|--------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|------|--|
| Рйцо вареное | 551 | 1 | 5,00 | 4,60 | 0,28 | 62,52 | 0,03 | 1,38 | 105,04 | 0,24 | 22,00 | 86,00 | 4,80 | 1,00 | |
| Каша рчневая молочная с маслом 250/10 | 220 | 260 | 9,39 | 11,30 | 49,92 | 338,91 | 0,21 | 1,38 | 75,25 | 1,07 | 219,75 | 317,12 | 48,01 | 1,21 | |
| 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 | |
| Рйолоко свежее | 752 | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 66,60 | 0,05 | 15,00 | 7,50 | 0,30 | 24,00 | 16,50 | 13,50 | 0,90 | |
| Батон нарезной 75 | 13,35 | 75 | 5,63 | 2,18 | 37,88 | 193,58 | 0,08 | | 0,01 | 1,28 | 14,25 | 48,75 | 9,75 | 0,90 | |
| Итого за Завтрак | 696 | 2419 | 21,59 | 118,15 | 763,69 | 0,41 | 17,38 | 209,87 | 2,99 | 407,99 | 574,09 | 101,31 | 4,67 | | |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|-------|------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|------|
| Борщ с капустой и картофелем 250 | 95 | 250 | 1,78 | 5,20 | 12,80 | 105,09 | 0,05 | 18,50 | 10,40 | 2,34 | 47,19 | 48,45 | 24,90 | 1,12 |
| Сметана | 531 | 10 | 0,25 | 2,00 | 0,34 | 20,36 | 0,00 | 0,05 | 16,00 | 0,04 | 8,60 | 6,00 | 0,80 | 0,02 |
| Котлеты рубленые из птицы 100 | 294 | 100 | 16,96 | 17,89 | 17,84 | 300,21 | 0,14 | 0,26 | 5,73 | 2,63 | 85,68 | 185,32 | 28,75 | 1,87 |
| Рис отварной 180г | 385 | 180 | 4,62 | 6,52 | 46,12 | 261,64 | 0,05 | | 36,45 | 0,08 | 8,97 | 99,63 | 32,55 | 0,68 |
| Напиток из свежих яблок 200 | 486 | 200 | 0,08 | 0,08 | 11,96 | 48,88 | 0,01 | 2,00 | 1,00 | 0,04 | 12,04 | 2,21 | 3,72 | 0,15 |
| Хлеб ржано-пшеничный 25 | 99 | 25 | 1,65 | 0,28 | 10,25 | 50,08 | 0,11 | | 0,01 | 0,08 | 18,25 | 31,25 | 10,00 | 0,71 |
| Батон 50 | 13,17 | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,25 | 129,05 | 0,06 | | 0,01 | 0,85 | 9,50 | 32,50 | 6,50 | 0,60 |
| Итого за Обед | 815 | 2908 | 33,42 | 124,56 | 915,31 | 0,41 | 20,81 | 69,59 | 6,06 | 190,23 | 405,35 | 107,22 | 5,15 | |



Директор
Холстинин Е.Г.
«Утверждаю»
Дети-инвалиды 5-11 классы

Меню

среда

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

| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----------|-------|-------|-------|----------|--------------|--------|------|-------|--------|---------|--------|--------|--------|
| Наименование блюд | Рецептура | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | В1 | С | А | Е | Кальций | Фосфор | Магний | Железо |
| Бутерброды с сыром и маслом 15/5/25 | | 63 | 45 | 5,95 | 8,13 | 12,70 | 147,73 | 0,03 | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная жидкая с маслом 250/10 | | 233 | 260 | 7,60 | 10,88 | 36,89 | 271,84 | 0,27 | 1,00 | 67,00 | 0,22 | 141,66 | 180,38 | 46,40 |
| 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 |
| Ряблцо свежее | | 752 | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 66,60 | 0,05 | 15,00 | 7,50 | 0,30 | 24,00 | 16,50 | 13,50 |
| Батон 50 | | 13,17 | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,25 | 129,05 | 0,06 | | 0,01 | 0,85 | 9,50 | 32,50 | 6,50 |
| Итого за Завтрак | | 705 | 705 | 21,11 | 23,56 | 104,80 | 715,62 | 0,45 | 17,00 | 145,86 | 2,00 | 457,65 | 432,05 | 98,13 |

| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|-----------|-------|-------|-------|----------|--------------|--------|------|-------|--------|---------|--------|--------|--------|
| Наименование блюд | Рецептура | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | В1 | С | А | Е | Кальций | Фосфор | Магний | Железо |
| Суп крестьянский с пшеном 250 | | 98 | 250 | 1,91 | 5,34 | 10,30 | 96,84 | 0,07 | 20,00 | 0,91 | 2,30 | 44,09 | 46,86 | 22,56 |
| Сметана | | 531 | 10 | 0,25 | 2,00 | 0,34 | 20,36 | 0,00 | 0,05 | 16,00 | 0,04 | 8,90 | 6,00 | 0,80 |
| Котлеты рыбные 100 | | 307 | 100 | 12,64 | 5,12 | 17,63 | 167,16 | 0,15 | 0,25 | 11,56 | 1,42 | 98,79 | 206,72 | 48,44 |
| Пюре картофельное 180 | | 377 | 180 | 3,93 | 7,15 | 26,11 | 184,53 | 0,13 | 30,61 | 42,42 | 0,12 | 52,16 | 114,72 | 38,87 |
| Напиток из сухофруктов 200 | | 297 | 200 | 0,64 | 2,18 | 22,92 | 94,24 | 0,02 | | 116,60 | 1,10 | 41,20 | 29,21 | 23,00 |
| Батон нарезной 75 | | 13,35 | 75 | 5,63 | 2,18 | 37,88 | 193,58 | 0,08 | | 0,01 | 1,28 | 14,25 | 48,75 | 9,75 |
| Итого за Обед | | 815 | 815 | 24,99 | 21,79 | 115,17 | 756,70 | 0,46 | 50,91 | 187,50 | 6,27 | 259,10 | 452,24 | 143,42 |



Директор
Холстинин Е.Г.
Дет-инвалиды 5-11 классы

Меню

ПЯТНИЦА

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

| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-------|-----|-------|-------|-------|--------|------|-------|--------|------|--------|--------|-------|------|
| Рйцо вареное | 551 | 1 | 5.00 | 4.60 | 0.28 | 62.52 | 0.03 | | | | | | | |
| Каша молочная "Дружба" с маслом 250/10 | 226 | 260 | 6.90 | 11.04 | 34.89 | 266.50 | 0.15 | 1.28 | 73.05 | 0.24 | 22.00 | 86.00 | 4.80 | 1.00 |
| 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 |
| Рболоко свежее | 752 | 150 | 0.60 | 0.60 | 14.70 | 66.60 | 0.05 | 15.00 | 7.50 | 0.30 | 24.00 | 16.50 | 13.50 | 0.90 |
| Батон 50 | 13.17 | 50 | 3.75 | 1.45 | 25.25 | 129.05 | 0.06 | | 0.01 | 0.85 | 9.50 | 32.50 | 6.50 | 0.60 |
| Итого за Завтрак | | 658 | 16.66 | 17.70 | 90.25 | 586.90 | 0.28 | 19.18 | 186.24 | 1.67 | 242.21 | 322.89 | 72.00 | 4.21 |

| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-------|-----|-------|-------|--------|--------|------|-------|-------|------|--------|--------|--------|------|
| Рассольник ленинградский с перловой крупой 250 | 100 | 250 | 2.28 | 5.38 | 16.89 | 125.16 | 0.08 | 16.74 | 0.02 | 2.29 | 28.43 | 71.65 | 27.83 | 0.99 |
| Сметана | 531 | 10 | 0.25 | 2.00 | 0.34 | 20.36 | 0.00 | 0.05 | 16.00 | 0.04 | 8.60 | 6.00 | 0.80 | 0.02 |
| Жаркое по-домашнему 300 | 394 | 300 | 15.44 | 35.53 | 36.52 | 527.60 | 0.18 | 42.00 | 36.04 | 4.54 | 44.42 | 257.32 | 70.38 | 3.52 |
| Напиток лимонный | 34 | 200 | 0.48 | 0.02 | 24.14 | 98.64 | 0.01 | 6.40 | 0.32 | 0.03 | 16.33 | 3.53 | 4.02 | 0.26 |
| 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 |
| Батон 50 | 13.17 | 50 | 3.75 | 1.45 | 25.25 | 129.05 | 0.06 | | 0.01 | 0.85 | 9.50 | 32.50 | 6.50 | 0.60 |
| Итого за Обед | | 835 | 23.85 | 44.65 | 113.40 | 950.88 | 0.43 | 65.19 | 52.38 | 7.84 | 125.53 | 402.24 | 119.53 | 6.10 |



Директор Колстинин Е.Г.

Дети-инвалиды 5-11 классы

Меню

суббота

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

| | | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|-------|----------------|-------|-------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|--------|--------|-------|------|--|
| Сыр порциями 250/10 | 232 | 260 | 8,59 | 12,82 | 34,03 | 285,84 | 0,20 | 1,48 | 77,45 | 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 | |
| Яблоко свежее | 752 | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 66,60 | 0,05 | 15,00 | 7,50 | 0,30 | 24,00 | 16,50 | 13,50 | 0,90 | |
| Батон 50 | 13,17 | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,25 | 129,05 | 0,06 | | 0,01 | 0,85 | 9,50 | 32,50 | 6,50 | 0,60 | |
| Итого за Завтрак | 700 | 23,86 | 24,95 | 84,05 | 656,17 | 0,31 | 16,58 | 157,06 | 1,98 | 651,68 | 511,66 | 108,53 | 4,14 | | |

| | | Обед | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|-------|-------------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|------|--|
| Суп из овощей 250 | 117 | 250 | 1,86 | 5,28 | 11,08 | 99,27 | 0,07 | 20,50 | 2,63 | 2,29 | 37,63 | 51,13 | 23,70 | 0,83 | |
| Сметана | 531 | 10 | 0,25 | 2,00 | 0,34 | 20,36 | 0,00 | 0,05 | 16,00 | 0,04 | 8,60 | 6,00 | 0,80 | 0,02 | |
| Шницель рубленый 100 | 268 | 100 | 13,55 | 22,35 | 16,62 | 321,80 | 0,12 | | 0,04 | 2,89 | 51,48 | 170,08 | 29,16 | 2,31 | |
| Чаща 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 | |
| Комлот из мякмя 200 | 494 | 200 | 0,46 | 0,10 | 24,24 | 99,70 | | | 0,01 | 1,28 | 25,34 | 25,81 | 10,43 | 0,63 | |
| Батон нарезной 75 | 13,35 | 75 | 5,63 | 2,18 | 37,88 | 193,58 | 0,08 | | 0,01 | 1,28 | 14,25 | 48,75 | 9,75 | 0,90 | |
| Итого за Обед | 815 | 28,30 | 38,20 | 125,43 | 962,73 | 0,56 | 20,55 | 51,07 | 6,57 | 186,97 | 464,95 | 183,38 | 9,06 | | |



Директор
Холстинин Е.Г.
Детско-инвалидный 5-11 классы

Меню

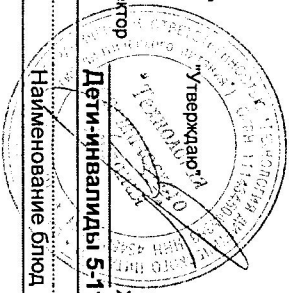
ПОНЕДЕЛЬНИК



Наименование блюд 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 | 147.73 | 0.03 | | | | | | | |
| Каша молочная "Дружба" с маслом 250/10 | 226 | 260 | 6.90 | 11.04 | 34.89 | 286.50 | 0.15 | 1.28 | 73.05 | 0.26 | 155.95 | 98.75 | 10.78 | 0.52 |
| 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 |
| Батон 50 | 13.17 | 50 | 3.75 | 1.45 | 25.25 | 129.05 | 0.06 | | 0.01 | 0.85 | 9.50 | 32.50 | 6.50 | 0.60 |
| Яблоко свежее | 752 | 150 | 0.60 | 0.60 | 14.70 | 66.60 | 0.05 | 15.00 | 7.50 | 0.30 | 24.00 | 16.50 | 13.50 | 0.90 |
| Итого за Завтрак | 705 | 705 | 20.77 | 24.14 | 102.90 | 711.96 | 0.33 | 17.28 | 151.93 | 2.03 | 486.92 | 431.58 | 95.94 | 3.44 |

| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|-------|-----|-------|-------|--------|---------|------|-------|-------|------|--------|--------|--------|------|
| Суп картофельный с горохом 250 | 138 | 250 | 5.52 | 4.26 | 19.53 | 138.50 | 0.23 | 11.50 | 22.69 | 0.12 | 42.46 | 87.01 | 36.36 | 2.05 |
| Шницель рубленый 100 | 268 | 100 | 13.55 | 22.35 | 16.62 | 321.80 | 0.12 | | 0.04 | 2.89 | 51.48 | 170.08 | 29.16 | 2.31 |
| Рис отварной 180г | 385 | 180 | 4.62 | 6.52 | 46.12 | 261.64 | 0.05 | | 36.45 | 0.08 | 8.97 | 99.63 | 32.55 | 0.68 |
| 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 |
| Чай с сахаром | 376 | 200 | 0.20 | | 15.07 | 61.08 | 0.00 | 0.10 | 0.50 | | 12.00 | 8.24 | 5.90 | 0.87 |
| Батон нарезной 75 | 13.35 | 75 | 5.63 | 2.18 | 37.88 | 193.58 | 0.08 | | 0.01 | 1.28 | 14.25 | 48.75 | 9.75 | 0.90 |
| Итого за Обед | 855 | 855 | 30.33 | 36.48 | 140.66 | 1012.28 | 0.50 | 12.00 | 96.43 | 4.54 | 143.56 | 426.42 | 119.50 | 7.12 |



Директор
Холстинин Е.Г.
Дети-инвалиды 5-11 классы

Меню

Вторник

7

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 | 49,92 | 133,60 | 0,01 | | | | | | | | |
| Каша ячневая молочная с маслом 250/10 | 220 | 260 | 9,39 | 11,30 | 49,92 | 338,91 | 0,21 | 1,38 | 71,60 | 0,08 | 400,00 | 216,00 | 20,00 | 0,44 | |
| 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 | |
| Батон 50 | 13,17 | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,25 | 129,05 | 0,06 | | 0,01 | 0,85 | 9,50 | 32,50 | 6,50 | 0,60 | |
| Яблоко свежее | 752 | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 66,60 | 0,05 | 15,00 | 7,50 | 0,30 | 24,00 | 16,50 | 13,50 | 0,90 | |
| Итого за Завтрак | | 707 | 24,87 | 23,44 | 105,00 | 730,40 | 0,32 | 19,28 | 155,00 | 2,32 | 670,48 | 591,50 | 95,29 | 4,10 | |

| | | Обед | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|-------|-------------|-------|-------|--------|--------|------|-------|-------|------|--------|--------|--------|------|--|
| Борщ с капустой и картофелем 250 | 95 | 250 | 1,78 | 5,20 | 12,80 | 105,09 | 0,05 | 18,50 | 10,40 | 2,34 | 47,19 | 48,45 | 24,90 | 1,12 | |
| Сметана | 531 | 10 | 0,25 | 2,00 | 0,34 | 20,36 | 0,00 | 0,05 | 16,00 | 0,04 | 8,60 | 6,00 | 0,80 | 0,02 | |
| Гуляш из птицы 50/50 | 11 | 100 | 14,11 | 16,74 | 3,42 | 220,82 | 0,06 | 1,00 | 9,61 | 2,64 | 22,47 | 130,02 | 16,13 | 1,38 | |
| Каша гречневая рассыпчатая 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 | 98,64 | 0,01 | 6,40 | 0,32 | 0,03 | 16,33 | 3,53 | 4,02 | 0,26 | |
| Хлеб ржано-пшеничный 25 | 99 | 25 | 1,65 | 0,28 | 10,25 | 50,08 | 0,11 | | | 0,08 | 18,25 | 31,25 | 10,00 | 0,71 | |
| Батон 50 | 13,17 | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,25 | 129,05 | 0,06 | | 0,01 | 0,85 | 9,50 | 32,50 | 6,50 | 0,60 | |
| Итого за Обед | | 815 | 28,57 | 31,98 | 112,49 | 852,07 | 0,57 | 25,95 | 68,74 | 6,05 | 172,01 | 414,83 | 171,89 | 8,46 | |



Директор
Холстинин Е.Г.

Меню

среда



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

| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| Наименование | Рецептура | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | В1 | С | А | Е | Кальций | Фосфор | Магний | Железо |
| Яйцо вареное | | 1 | 5,00 | 4,60 | 0,28 | 62,52 | 0,03 | 1,00 | 105,04 | 0,24 | 22,00 | 86,00 | 4,80 | 1,00 |
| Каша пшеничная молочная жидкая с маслом 250/10 | | 260 | 7,60 | 10,88 | 35,89 | 271,84 | 0,27 | 0,10 | 67,00 | 0,22 | 141,66 | 180,38 | 46,40 | 1,19 |
| Чай с сахаром 200 | | 200 | 0,20 | | 10,07 | 41,08 | 0,00 | 0,10 | 0,50 | | 14,33 | 8,25 | 6,44 | 0,85 |
| Батон нарезной 75 | | 75 | 5,63 | 2,18 | 37,88 | 193,58 | 0,08 | | 0,01 | 1,28 | 14,25 | 48,75 | 9,75 | 0,90 |
| Яблоко свежее | | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 66,60 | 0,05 | 15,00 | 7,50 | 0,30 | 24,00 | 16,50 | 13,50 | 0,90 |
| Итого за Завтрак | | 686 | 19,03 | 18,25 | 98,82 | 635,61 | 0,43 | 16,10 | 180,05 | 2,04 | 216,24 | 339,87 | 80,89 | 4,84 |

| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|-----------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| Наименование | Рецептура | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | В1 | С | А | Е | Кальций | Фосфор | Магний | Железо |
| Суп крестьянский с пшеном 250 | | 250 | 1,91 | 5,34 | 10,30 | 96,84 | 0,07 | 20,00 | 0,91 | 2,30 | 44,09 | 48,86 | 22,56 | 0,78 |
| Сметана | | 10 | 0,25 | 2,00 | 0,34 | 20,36 | 0,00 | 0,05 | 16,00 | 0,04 | 8,60 | 6,00 | 0,80 | 0,02 |
| Шницель рыбный натуральный 100 | | 100 | 15,66 | 4,18 | 11,11 | 144,74 | 0,11 | 1,78 | 12,27 | 1,39 | 77,81 | 249,51 | 56,18 | 0,96 |
| Пюре картофельное 180 | | 180 | 3,93 | 7,15 | 26,11 | 184,53 | 0,13 | 30,61 | 42,42 | 0,12 | 52,16 | 114,72 | 38,87 | 1,43 |
| Напиток из сухофруктов 200 | | 200 | 0,64 | 2,18 | 22,92 | 94,24 | 0,02 | | 116,60 | 1,10 | 41,20 | 29,21 | 23,00 | 0,67 |
| Батон нарезной 75 | | 75 | 5,63 | 2,18 | 37,88 | 193,58 | 0,08 | | 0,01 | 1,28 | 14,25 | 48,75 | 9,75 | 0,90 |
| Итого за Обед | | 815 | 28,01 | 20,85 | 108,65 | 734,28 | 0,42 | 52,44 | 188,21 | 6,23 | 238,12 | 495,04 | 151,16 | 4,76 |



Директор
Холстинин Е.Г.
Дети-инвалиды 5-11 классы

Меню

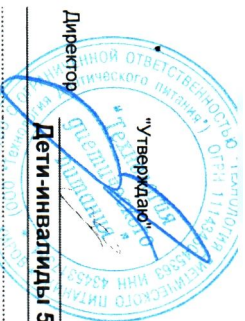
четверг

Наименование блюд Рецепт/тура Выход Белки Жиры Углеводы Калорийность B1 C A E Кальций Фосфор Магний Железо

| | | | | | | | | | | | | | | | Завтрак | | | | |
|--|-------|-----|-------|-------|-------|--------|------|-------|--------|-------|--------|--------|--------|--------|----------------|------|--|--|--|
| Сыр порционными | 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 | 293,61 | 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 | 87,73 | 0,02 | 0,60 | | 11,50 | 0,05 | 72,18 | 53,24 | 12,94 | 0,92 | | | | |
| Батон 50 | 13,17 | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,25 | 129,05 | 0,06 | | 0,01 | 0,85 | 9,50 | 32,50 | 6,50 | 0,60 | | | | | |
| Рыболо свежее | 752 | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 66,60 | 0,05 | 15,00 | 7,50 | 0,30 | 24,00 | 16,50 | 13,50 | 0,90 | | | | | |
| Итого за Завтрак | | 700 | 23,99 | 24,70 | 98,08 | 710,59 | 0,22 | 17,08 | 168,06 | 1,59 | 696,33 | 511,75 | 93,90 | 3,46 | | | | | |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------------|-------|-----|-------|-------|--------|--------|------|-------|--------|------|--------|--------|-------|------|
| Щи из свежей капусты с картофелем 250 | 104 | 250 | 1,82 | 3,88 | 8,82 | 77,44 | 0,05 | 30,00 | 24,01 | 0,17 | 50,36 | 45,71 | 22,57 | 0,79 |
| Сметана | 531 | 10 | 0,25 | 2,00 | 0,34 | 20,36 | 0,00 | 0,05 | 16,00 | 0,04 | 8,60 | 6,00 | 0,80 | 0,02 |
| Биточки рубленые из птицы 100 | 294 | 100 | 16,96 | 18,89 | 17,84 | 309,20 | 0,14 | 0,26 | 5,73 | 3,07 | 83,84 | 185,34 | 28,64 | 1,86 |
| Макаронные изделия отварные 180 | 256 | 180 | 6,20 | 6,48 | 44,18 | 259,87 | 0,10 | | 36,45 | 0,08 | 41,38 | 55,69 | 14,29 | 0,84 |
| Напиток из черноплодной рыбы | 491 | 200 | 0,30 | 0,04 | 16,82 | 68,84 | 0,00 | | 40,00 | 0,30 | 5,90 | 11,00 | 2,80 | 0,27 |
| Батон 50 | 13,17 | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,25 | 129,05 | 0,06 | | 0,01 | 0,85 | 9,50 | 32,50 | 6,50 | 0,60 |
| Хлеб ржано-пшеничный 25 | 99 | 25 | 1,65 | 0,28 | 10,25 | 50,08 | 0,11 | | 0,08 | 0,08 | 18,25 | 31,25 | 10,00 | 0,71 |
| Итого за Обед | | 815 | 30,93 | 33,02 | 123,50 | 914,84 | 0,46 | 30,31 | 122,19 | 4,59 | 217,83 | 367,48 | 85,60 | 5,08 |



Директор
Холстинин Е.Г.
Дети-инвалиды 5-11 классы

Меню

ПЯТНИЦА

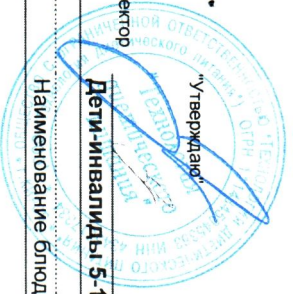


Наименование блюд Рецепт/ура Выход Белки Жиры Углеводы Калорийность В1 С А Е Кальций Фосфор Магний Железо

| | | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
|--|-------|----------------|-------|----------|--------------|--------|------|-------|--------|---------|--------|--------|--------|------|--|
| Наименование | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | В1 | С | А | Е | Кальций | Фосфор | Магний | Железо | | |
| Рйцо вареное | 551 | 1 | 5,00 | 4,60 | 0,28 | 62,52 | 0,03 | | | | | | | | |
| Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 250/10 | 232 | 260 | 8,59 | 12,82 | 34,03 | 285,84 | 0,20 | 1,48 | 77,45 | 0,24 | 22,00 | 86,00 | 4,80 | 1,00 | |
| 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 | |
| Батон нарезной 75 | 13,35 | 75 | 5,63 | 2,18 | 37,88 | 193,58 | 0,08 | | 0,01 | 1,28 | 14,25 | 48,75 | 9,75 | 0,90 | |
| Рйблоко свежее | 752 | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 66,60 | 0,05 | 15,00 | 7,50 | 0,30 | 24,00 | 16,50 | 13,50 | 0,90 | |
| Итого за Завтрак | 693 | | 20,23 | 20,20 | 102,02 | 670,77 | 0,36 | 19,38 | 190,64 | 2,58 | 281,33 | 399,45 | 97,42 | 5,10 | |

Обед

| | | Обед | | | | | | | | | | | | | |
|--|-------|-------------|-------|----------|--------------|--------|------|--------|--------|---------|--------|--------|--------|-------|--|
| Наименование | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | В1 | С | А | Е | Кальций | Фосфор | Магний | Железо | | |
| Рассолыник ленинградский с перловой крупой 250 | 100 | 250 | 2,28 | 5,38 | 16,89 | 125,16 | 0,08 | 16,74 | 0,02 | 2,29 | 28,43 | 71,65 | 27,83 | 0,99 | |
| Сметана | 531 | 10 | 0,25 | 2,00 | 0,34 | 20,36 | 0,00 | 0,05 | 16,00 | 0,04 | 8,60 | 6,00 | 0,80 | 0,02 | |
| Тяфтели из говядины 100 | 278 | 100 | 12,87 | 17,10 | 43,42 | 266,14 | 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 | 29,66 | 248,78 | 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 | 123,61 | 0,01 | 200,00 | 163,40 | 0,76 | 22,60 | 4,01 | 6,00 | 5,66 | |
| Хлеб ржано-пшеничный 25 | 99 | 25 | 1,65 | 0,28 | 10,25 | 50,08 | 0,11 | | 0,08 | 0,08 | 18,25 | 31,25 | 10,00 | 0,71 | |
| Батон 50 | 13,17 | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,25 | 129,05 | 0,06 | | 0,01 | 0,85 | 9,50 | 32,50 | 6,50 | 0,60 | |
| Итого за Обед | 815 | | 25,83 | 32,87 | 141,01 | 963,18 | 0,47 | 220,35 | 219,89 | 9,02 | 163,58 | 419,01 | 111,28 | 11,20 | |



Директор
Холстинини Е.Г.
Дети-инвалиды 5-11 классы

Меню

суббота



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

| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------|-------|-------|-------|----------|--------------|--------|-------|--------|-------|---------|--------|--------|--------|
| Наименование блюд | Рецептура | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | В1 | С | А | Е | Кальций | фосфор | Магний | Железо |
| Бутерброды с сыром и маслом 15/5/25 | | 63 | 45 | 5,95 | 8,13 | 12,70 | 147,73 | 0,03 | | | | | | |
| Каша манная молочная жидкая с маслом 250/10 | | 227 | 260 | 8,31 | 10,95 | 40,77 | 294,86 | 0,11 | 1,33 | 74,15 | 0,81 | 155,95 | 98,75 | 10,78 |
| Яблоко свежее | | 752 | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 66,60 | 0,05 | 15,00 | 7,50 | 0,30 | 24,00 | 16,50 | 28,69 |
| 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 | 13,50 |
| Батон 50 | | 13,17 | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,25 | 129,05 | 0,06 | | 0,01 | 0,85 | 9,50 | 32,50 | 7,28 |
| Итого за Завтрак | | 712 | 19,02 | 21,13 | 108,65 | 700,47 | 0,24 | 19,23 | 131,65 | 2,48 | 384,93 | 312,51 | 64,75 | 0,60 |

Обед

| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----------|-------|-------|-------|----------|--------------|--------|-------|-------|-------|---------|--------|--------|--------|
| Наименование блюд | Рецептура | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | В1 | С | А | Е | Кальций | фосфор | Магний | Железо |
| Суп картофельный с макаронными изделиями 250 | | 139 | 250 | 2,77 | 2,93 | 20,94 | 121,17 | 0,09 | 16,50 | 0,02 | 1,18 | 23,54 | 63,56 | 25,93 |
| Биточек рубленый из говядины 100 | | 66 | 100 | 14,90 | 14,33 | 17,74 | 259,52 | 0,17 | 0,24 | 5,35 | 3,12 | 81,04 | 200,56 | 31,61 |
| Пюре картофельное 180 | | 377 | 180 | 3,93 | 7,15 | 26,11 | 184,53 | 0,13 | 30,61 | 42,42 | 0,12 | 52,16 | 114,72 | 38,87 |
| Напиток из свежих яблок 200 | | 486 | 200 | 0,08 | 0,08 | 11,96 | 48,88 | 0,01 | 2,00 | 1,00 | 0,04 | 12,04 | 2,21 | 1,43 |
| Батон нарезной 75 | | 13,35 | 75 | 5,63 | 2,18 | 37,88 | 193,58 | 0,08 | | 0,01 | 1,28 | 14,25 | 48,75 | 9,15 |
| Итого за Обед | | 805 | 27,30 | 28,66 | 114,62 | 807,67 | 0,48 | 49,35 | 48,80 | 5,73 | 183,04 | 429,79 | 109,87 | 0,90 |