

Согласовано:

Директор

МБОУ СОШ №11 г. Кирова.

/Карина С.Б./

2025 г.



Утверждаю:

Директор

ООО «Технология диетического питания»

/Холстинин Е.Г./

2025 г.



Примерное меню

для оздоровительных лагерей с дневным
пребыванием детей 12 лет и старше

МБОУ СОШ №11 г. Кирова.



Утверждаю:
Директор
Холстинин Е.Г.

ОБД18 Дети 12-18 лет

Меню

ПОНЕДЕЛЬНИК

Наименование блюд

Рецептура

Выход

Белки

Жиры

Углеводы

Калорийность

B1

C

A

E

Кальций

Фосфор

Магний

Железо

Завтрак

Батон нарезной 50	13,35	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Макаронные изделия отварные с сыром 210	261	210	12,46	10,54	46,88	332,26	0,11		66,38	0,11	240,50	177,15	21,87	1,09
Масло сливочное порционное 15	12,11	15	0,15	10,88	0,21	99,32	0,00		67,50	0,15	3,60	4,50	0,08	0,15
Хлеб ржано-пшеничный 30	13,5	30	1,98	0,33	12,30	60,09	0,13			0,10	21,90	37,50	12,00	0,85
Чай с 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
Яйцо варёное	267	40	5,00	4,60	0,28	62,52	0,03		105,04	0,24	22,00	86,00	4,80	1,00
Итого за Завтрак		552	23,75	27,81	100,06	745,47	0,33	2,90	239,37	1,45	314,73	347,44	52,53	4,54

Обед

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
Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250	95	250	2,01	7,20	13,05	125,00	0,05	18,37	26,39	2,37	56,21	53,98	25,53	1,13
Котлеты Школьные 100	347	100	14,71	12,57	16,43	237,68	0,14	0,17	3,78	1,75	67,10	177,20	27,44	2,15
Огурцы свежие 100	514	100	0,70	0,10	1,90	11,30	0,03	10,00	10,00	0,10	17,00	30,00	14,00	0,50
Рис отварной 180	385	180	4,62	6,52	46,12	261,64	0,05		36,45	0,18	8,97	99,63	32,55	0,88
Сок фруктовый	11,1	200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Хлеб ржано-пшеничный 50	13,5	50	3,30	0,55	20,50	100,15	0,22			0,17	36,50	62,50	20,00	1,42
Итого за Обед		955	30,96	29,11	150,81	1 013,34	0,59	32,54	76,65	6,04	214,03	486,06	137,27	9,48

Утверждаю

Холстинин Е.Г.

Директор

ОВД18 Дети 12-18 лет

Меню

вторник

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Батон нарезной 50	13,35	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Запеканка рисовая с творогом 250	282	250	14,51	11,51	67,12	430,11	0,08	0,27	105,50	0,36	125,20	241,43	47,48	1,27
Кофейный напиток с молоком 200	465	200	3,22	2,50	16,26	100,40	0,05	1,00	22,00	0,12	126,54	103,92	20,96	0,24
Масло сливочное порциями	79	10	0,10	7,25	0,14	66,21	0,00		45,00	0,10	2,40	3,00	0,05	0,10
Молоко гущёное	201	30	1,50	2,55	16,59	95,31	0,02	0,30	0,01		92,10	65,70	10,20	0,08
Хлеб ржано-пшеничный 30	13,5	30	1,98	0,33	12,30	60,09	0,13			0,10	21,90	37,50	12,00	0,85
Итого за завтрак		570	25,08	25,59	137,66	681,17	0,33	1,57	173,51	1,54	377,14	404,05	97,18	3,12

Обед

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
Биточки рубленные 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
Помидор свежий 100	517	100	0,88	0,20	2,69	16,08	0,04	25,00	42,00	0,54	14,00	26,00	20,00	0,90
Рагу из овощей	215	180	3,32	8,71	21,87	179,16	0,11	34,93	17,30	3,91	47,34	85,96	38,19	1,42
Сок фруктовый	11,1	200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне 250	116	250	7,67	6,65	20,94	174,24	0,11	16,50	0,02	1,09	34,53	106,78	30,96	1,42
Хлеб ржано-пшеничный 50	13,5	50	3,30	0,55	20,50	100,15	0,22			0,17	36,50	62,50	20,00	1,42
Итого за Обед		955	37,73	37,17	142,71	1 095,40	0,71	80,68	65,07	10,25	244,46	529,32	155,54	10,71



Директор
ОВД18 Дети 12-18лет
Холстинин Е.Г.

Меню среда

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Батон нарезной 50	13,35	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Омлет натуральный запеченный 200	4,4	200	17,77	20,13	6,25	277,29	0,13	1,14	350,91	0,86	206,54	350,29	30,05	3,02
Сыр порционный 20	5,6	20	5,36	5,04		66,80	0,00		35,80	0,04	200,00	108,00	10,00	0,22
Фрукты свежие*	338	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	5,00	0,20	16,00	11,00	9,00	0,60
Хлеб ржано-пшеничный 30	13,5	30	1,98	0,33	12,30	60,09	0,13			0,10	21,90	37,50	12,00	0,85
Чай с молоком 200	460	200	1,70	1,25	12,42	67,73	0,02	0,60	11,50	0,05	72,08	53,24	12,94	0,90
Итого за Завтрак		600	30,96	36,60	66,01	646,36	0,37	11,74	403,21	2,10	526,02	892,54	80,41	6,19
Обед														
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
Зразы рубленые из говядины 100	274	100	11,59	18,38	15,47	273,63	0,13	3,70	15,08	5,85	54,10	164,56	26,51	2,32
Каша гречневая рассыпчатая 180	327	180	10,14	6,03	56,36	320,29	0,45		27,00	0,07	60,24	252,12	168,03	6,73
Огурцы свежие 100	514	100	0,70	0,10	1,90	11,30	0,03	10,00	10,00	0,10	17,00	30,00	14,00	0,50
Отвар шиповника с сахаром	11,1	200	0,68	0,25	24,66	103,61	0,01	200,00	163,40	0,76	13,50	4,00	4,00	5,65
Хлеб ржано-пшеничный 50	13,5	50	3,30	0,55	20,50	100,15	0,22			0,17	36,50	62,50	20,00	1,42
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 250	104	250	2,05	5,87	9,07	97,36	0,05	29,75	39,99	0,21	56,71	51,26	23,04	0,79
Итого за Обед		955	34,08	33,36	165,84	1090,91	0,97	243,45	255,47	3,23	252,20	613,19	215,32	10,30

Меню

четверг

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Батон нарезной 50	13,35	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Кисель из кураги 50	355	50	0,26	0,02	23,67	95,86	0,01	0,20	29,15	0,28	11,38	8,84	5,80	0,18
Масло сливочное порциями 10	79	10	0,10	7,25	0,14	66,21	0,00		45,00	0,10	2,40	3,00	0,05	0,10
Пудинг творожный запеченный 200	99	200	26,49	13,75	31,93	357,43	0,10	1,23	130,77	1,81	304,64	389,73	43,88	1,11
Сыр порционный 15	5,6	15	4,02	3,78		50,10	0,00		26,85	0,03	150,00	81,00	7,50	0,17
Хлеб ржано-пшеничный 30	13,5	30	1,98	0,33	12,30	60,09	0,13			0,10	21,90	37,50	12,00	0,85
Чай с 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		555	36,80	20,58	103,36	793,82	0,30	1,53	232,28	3,17	514,14	570,82	82,17	3,85

Обед

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
Жаркое по-домашнему 280	259	280	20,66	25,73	33,64	448,80	0,17	38,70	33,04	4,97	42,64	268,12	69,38	3,57
Салат из свежих помидоров с растительным маслом 100	17	100	0,84	6,18	2,56	69,22	0,04	23,75	39,90	3,15	14,22	24,82	19,06	0,86
Сок фруктовый	11,1	200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Суп картофельный с горохом 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
Хлеб ржано-пшеничный 50	13,5	50	3,30	0,55	20,50	100,15	0,22			0,17	36,50	62,50	20,00	1,42
Итого за Обед		955	35,94	30,90	135,10	1 034,25	0,75	77,95	95,65	9,89	164,07	605,20	162,55	11,53



Меню

ПЯТНИЦА

Холстинин Е.Г.

Директор

ОБД18 Дети 12-18 лет

Наименование блюд		Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак															
Батон нарезной 50		13,35	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Какао с молоком 200		462	200	3,58	2,92	15,37	102,08	0,04	1,00	22,07	0,11	128,00	105,72	25,25	0,66
Каша рисовая молочная жидкая с маслом 250		234	250	7,15	8,60	40,25	266,98	0,09	1,48	60,58	0,27	189,53	191,63	40,68	0,60
Масло сливочное порциями		79	10	0,10	7,25	0,14	66,21	0,00		45,00	0,10	2,40	3,00	0,05	0,10
Сыр порционный 15		5,6	15	4,02	3,78		50,10	0,00		26,85	0,03	150,00	81,00	7,50	0,17
Фрукты свежие*		338	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	5,00	0,20	16,00	11,00	9,00	0,60
Хлеб ржано-пшеничный 30		13,5	30	1,98	0,33	12,30	60,09	0,13			0,10	21,90	37,50	12,00	0,85
Итого за завтрак			655	20,98	24,73	103,11	718,91	0,35	12,48	159,50	1,65	517,32	472,35	100,03	3,57
Обед															
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
Картофельное пюре со сливочным маслом 180		324	180	4,01	4,74	25,23	159,57	0,13	29,16	28,20	0,10	58,68	117,27	38,18	1,34
Рассольник ленинградский со сметаной 250		100	250	2,53	7,38	17,23	145,52	0,08	18,79	16,02	2,33	37,03	77,65	28,63	1,01
Рыба, тушеная в томате с овощами 100/60		77	180	20,58	7,19	5,92	170,70	0,16	2,28	14,41	3,24	68,59	323,47	82,01	1,41
Салат из свежих огурцов с растительным маслом 100		14	100	0,67	6,09	1,82	64,76	0,03	9,57	9,57	2,74	17,37	28,83	13,46	0,49
Сок фруктовый		11,1	200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Хлеб ржано-пшеничный 50		13,5	50	3,30	0,55	20,50	100,15	0,22			0,17	36,50	62,50	20,00	1,42
Итого за Обед			1015	36,73	23,13	129,57	918,33	0,71	61,00	68,23	10,04	346,42	672,47	200,03	3,36



Директор
ОБД18 Дети 12-18 лет
Холстинин Е.Г.

Меню

понеделник 2

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Батон нарезной 50	13,35	50	3,75	1,45	25,25	128,05	0,06		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Кофейный напиток с молоком 200	485	200	3,22	2,50	16,26	100,40	0,05	1,00	22,00	0,12	126,54	103,92	20,96	0,24
Омлет натуральный запеченный 200	4,4	200	17,77	20,13	6,25	277,29	0,13	1,14	350,91	0,86	206,54	350,29	30,05	3,02
Сыр порционный 20	5,6	20	5,36	5,04		66,80	0,00		35,80	0,04	200,00	108,00	10,00	0,22
Фрукты свежие*	338	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	5,00	0,20	16,00	11,00	9,00	0,60
Хлеб ржано-пшеничный 30	13,5	30	1,98	0,33	12,30	60,09	0,13			0,10	21,90	37,50	12,00	0,85
Итого за Завтрак		600	32,48	20,95	69,86	679,03	0,40	12,14	413,71	2,13	530,48	1043,21	88,51	5,53
Обед														
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
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
Печень по-строгановски 100	255	100	14,02	11,83	7,69	193,31	0,01	1,06	22,90	2,75	24,84	248,45	16,70	5,27
Помидор свежий 100	517	100	0,88	0,20	2,69	16,08	0,04	25,00	42,00	0,54	14,00	26,00	20,00	0,90
Сок фруктовый	11,1	200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Суп крестьянский с крупой и сметаной 250	174	250	2,14	6,29	14,27	122,17	0,05	20,03	8,91	2,34	37,34	53,21	23,27	0,67
Хлеб ржано-пшеничный 50	13,5	50	3,30	0,55	20,50	100,15	0,22			0,17	36,50	62,50	20,00	1,42
Итого за Обед		935	32,16	27,52	148,20	989,15	0,52	50,08	110,23	7,35	182,11	508,59	112,01	12,79



Директор
ОБД18 Дети 12-18 лет

Холстинин Е.Г.

Меню

вторник 2

Наименование блюд		Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак															
Батон нарезной 50	13,35	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06			0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 250	232	250	8,55	10,13	33,95	261,15	0,20	1,48		60,80	0,71	202,93	237,14	62,01	1,34
Сыр порционный 20	5,6	20	5,36	5,04		96,80	0,00			35,80	0,04	200,00	108,00	10,00	0,22
Фрукты свежие"	338	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00		5,00	0,20	16,00	11,00	9,00	0,60
Хлеб ржано-пшеничный 30	13,5	30	1,98	0,33	12,30	60,09	0,13				0,10	21,90	37,50	12,00	0,85
Чай с сахаром	184	200	0,20		15,07	61,08	0,00	0,10		0,50		14,43	8,25	6,44	0,87
Итого за Завтрак		650	30,74	17,35	96,37	622,57	0,42	11,58		102,11	1,90	464,76	434,39	105,95	4,48
Обед															
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
Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250	95	250	2,01	7,20	13,05	125,00	0,05	18,37		26,39	2,37	56,21	53,98	25,53	1,13
Плов из птицы 280	291	280	24,23	31,30	58,45	612,44	0,15	2,35		33,01	7,31	42,94	298,23	67,36	2,82
Салат из свежих огурцов с растительным маслом 100	14	100	0,67	6,09	1,82	64,76	0,03	9,57		9,57	2,74	17,37	28,83	13,46	0,49
Сок фруктовый	11,1	200			21,00	84,00	0,02	4,00		0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Хлеб ржано-пшеничный 50	13,5	50	3,30	0,55	20,50	100,15	0,22				0,17	36,50	62,50	20,00	1,42
Итого за Обед		955	35,84	47,31	152,63	1 179,92	0,55	34,29		69,00	14,06	181,27	506,29	144,10	9,55



Директор
ОБД18 Дети 12-18 лет

Холстинин Е.Г.

Меню

среда 2

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Батон нарезной 50	13,35	50	3,75	1,45	26,25	129,05	0,06		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Какао с молоком 200	462	200	3,58	2,92	15,37	102,08	0,04	1,00	22,07	0,11	128,00	105,72	25,25	0,66
Макаронные изделия отварные с сыром 220	261	220	13,03	11,55	49,06	352,33	0,12		72,67	0,12	251,28	185,46	22,86	1,14
Масло сливочное порциями	79	10	0,10	7,25	0,14	66,21	0,00		45,00	0,10	2,40	3,00	0,05	0,10
Хлеб ржано-пшеничный 30	13,5	30	1,98	0,33	12,30	60,09	0,13			0,10	21,90	37,50	12,00	0,85
Яйцо варёное	267	40	5,00	4,60	0,28	62,52	0,03		105,04	0,24	22,00	86,00	4,80	1,00
Итого за Завтрак		550	37,44	28,10	107,40	772,28	0,38	1,00	244,79	1,52	439,08	450,18	71,46	4,35

Обед														
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
Зразы рыбные рубленые 100	237	100	12,55	13,87	16,17	239,69	0,15	2,04	26,63	5,38	90,10	212,76	47,00	1,42
Картофельное пюре со сливочным маслом 180	324	180	4,01	4,74	25,23	159,57	0,13	29,16	28,20	0,10	58,68	117,27	38,18	1,34
Помидор свежий 100	517	100	0,88	0,20	2,69	16,08	0,04	25,00	42,00	0,54	14,00	26,00	20,00	0,90
Сок фруктовый	11,1	200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Суп из овощей со сметаной 250	117	250	2,11	7,28	11,41	119,60	0,07	20,54	18,64	2,33	46,15	57,12	24,48	0,85
Хлеб ржано-пшеничный 50	13,5	50	3,30	0,55	20,50	100,15	0,22			0,17	36,50	62,50	20,00	1,42
Итого за Обед		935	33,47	28,81	124,38	912,67	0,70	60,73	115,49	9,99	273,68	538,39	167,41	6,62

Утверждено

Холстинин Е.Г.

Директор

ОВД18 Дети 12-18 лет

Меню

четверг 2

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Батон нарезной 50	13,35	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Каша молочная "Дружба" с маслом 250/10	226	260	6,90	11,04	34,89	268,50	0,15	1,28	73,05	0,26	169,48	178,11	39,92	0,77
Кофейный напиток с молоком 200	465	200	3,22	2,50	16,26	100,40	0,05	1,00	22,00	0,12	126,54	103,92	20,96	0,24
Сыр порционный 20	5,6	20	5,36	5,04		66,80	0,00		35,80	0,04	200,00	108,00	10,00	0,22
Фрукты свежие	338	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	5,00	0,20	18,00	11,00	9,00	0,60
Хлеб ржано-пшеничный 30	13,5	30	1,98	0,33	12,30	60,09	0,13			0,10	21,90	37,50	12,00	0,85
Итого за Завтрак		660	31,00	20,76	93,50	647,24	0,42	13,28	135,86	1,58	543,42	471,03	98,37	3,37

Обед

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
Котлеты Школьные 100	347	100	14,71	12,57	16,43	237,68	0,14	0,17	3,78	1,75	67,10	177,20	27,44	2,15
Огурцы свежие 100	514	100	0,70	0,10	1,90	11,30	0,03	10,00	10,00	0,10	17,00	30,00	14,00	0,50
Рагу из овощей 180	215	180	3,08	10,26	19,49	182,61	0,10	30,85	33,39	3,56	44,11	80,63	37,71	1,30
Сок фруктовый	11,1	200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Суп картофельный с горохом 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
Хлеб ржано-пшеничный 50	13,5	50	3,30	0,55	20,50	100,15	0,22			0,17	36,50	62,50	20,00	1,42
Итого за Обед		935	32,93	29,91	130,73	947,82	0,82	56,52	49,81	7,17	236,42	500,09	153,26	11,12



Директор
ОВД18 Дети 12-18лет

Холстинин Е.Г.

Меню

ПЯТНИЦА 2

Рецептура		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Батон нарезной 50	13,35	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Запеканка морковная с творогом 250	280	250	23,09	14,45	49,88	417,93	0,19	8,49	112,74	3,19	280,46	384,85	94,51	2,11
Масло сливочное порциями	79	10	0,10	7,25	0,14	88,21	0,00		45,00	0,10	2,40	3,00	0,05	0,10
Молоко стуженое	201	30	1,50	2,55	16,59	95,31	0,02	0,30	0,01		92,10	65,70	10,20	0,06
Хлеб ржано-пшеничный 30	13,5	30	1,98	0,33	12,30	60,09	0,13			0,10	21,90	37,50	12,00	0,85
чай с сахаром и лимоном 200/7	186	207	0,41	0,01	15,13	62,24	0,00	2,90	0,64	0,01	17,23	9,79	7,28	0,95
Итого за Завтрак		577	30,83	16,04	118,30	830,62	0,40	11,69	158,39	4,16	423,19	533,34	130,54	4,57
Обед														
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
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	327	180	10,14	6,03	56,36	320,29	0,45		27,00	0,07	60,24	252,12	168,03	6,73
Помидор свежий 100	517	100	0,88	0,20	2,69	16,08	0,04	25,00	42,00	0,54	14,00	26,00	20,00	0,90
Сок фруктовый	11,1	200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Хлеб ржано-пшеничный 50	13,5	50	3,30	0,55	20,50	100,15	0,22			0,17	36,50	62,50	20,00	1,42
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 250	104	250	2,05	5,87	9,07	97,36	0,05	29,75	39,99	0,21	56,71	51,26	23,04	0,79
Итого за Обед		955	36,11	31,57	150,92	1 032,27	0,92	58,75	118,63	5,10	218,16	584,65	264,94	14,92



Директор
ОБД18 Дети 12-18 лет

Холстинин Е.Г.

Меню

понедельник 3

Наименование блюд		Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак															
Батон нарезной 50	13,35		50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Суп молочный с вермишелью 300	146		300	6,78	6,15	26,29	187,64	0,10	1,50	46,50	0,18	192,39	155,48	26,30	0,44
Сыр порционный 20	5,6		20	5,36	5,04		66,80	0,00		35,80	0,04	200,00	108,00	10,00	0,22
Фрукты свежие"	338		100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	5,00	0,20	18,00	11,00	9,00	0,60
Хлеб ржано-пшеничный 30	13,5		30	1,98	0,33	12,30	60,09	0,13			0,10	21,90	37,50	12,00	0,85
Чай с сахаром и лимоном 200/7	186		207	0,41	0,01	15,13	62,24	0,00	2,90	0,84	0,01	17,23	9,79	7,28	0,95
Итого за Завтрак			707	18,63	13,33	68,73	550,31	0,32	14,40	87,95	1,39	437,02	354,27	71,08	3,15
Обед															
Батон нарезной 75	13,35		75	5,63	2,18	37,88	183,58	0,08		0,01	1,28	14,25	48,75	9,75	0,90
Огульца свежие 100	514		100	0,70	0,10	1,90	11,30	0,03	10,00	10,00	0,10	17,00	30,00	14,00	0,50
Рис отварной 180	385		180	4,62	6,52	46,12	261,64	0,05		36,45	0,18	8,97	99,63	32,55	0,68
Сок фруктовый	11,1		200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Соус сметанный с томатом	554		50	1,11	5,06	3,65	64,56	0,02	0,13	55,00	0,19	26,98	20,55	4,15	0,20
Суп из овощей со сметаной 250	117		250	2,11	7,28	11,41	119,60	0,07	20,54	18,64	2,33	46,15	57,12	24,48	0,85
Хлеб ржано-пшеничный 50	13,5		50	3,30	0,55	20,50	100,15	0,22			0,17	36,50	62,50	20,00	1,42
Шницель 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	31,81	2,71
Итого за Обед			1 005	32,36	36,01	160,20	1 074,34	0,66	34,30	125,47	7,56	344,05	533,11	144,53	10,05



Директор
ОВД18 Дети 12-18 лет

Холстиники Е.Г.

Меню

вторник 3

Рецептура		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A	E	Кальций	фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Батон нарезной 50	13,35	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Варенье 50	814	50			27,50	110,00	0,01		1,50	0,15	5,00	5,00	3,50	0,45
Запеканка рисовая с творогом 250	282	250	14,51	11,51	67,12	430,11	0,08	0,27	105,50	0,36	125,20	241,43	47,48	1,27
Кофейный напиток с молоком 200	465	200	3,22	2,50	16,26	100,40	0,05	1,00	22,00	0,12	126,54	103,92	20,96	0,24
Масло сливочное порциями	79	10	0,10	7,25	0,14	66,21	0,00		45,00	0,10	2,40	3,00	0,05	0,10
Хлеб ржано-пшеничный 30	13,5	30	1,98	0,33	12,30	60,09	0,13			0,10	21,90	37,50	12,00	0,85
Итого за Завтрак		500	23,56	23,04	143,57	875,86	0,32	1,27	174,01	1,63	230,54	473,35	90,40	3,51
Обед														
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
Картофельное пюре со сливочным маслом 180	324	180	4,01	4,74	25,23	159,57	0,13	28,15	28,20	0,10	58,68	117,27	36,18	1,34
Котлеты рыбные любительские 100	325	100	13,18	5,10	6,51	124,68	0,13	1,90	28,47	1,74	62,18	217,32	51,45	1,29
Рассольник ленинградский со сметаной 250	100	250	2,53	7,38	17,23	145,52	0,08	16,79	18,02	2,33	37,03	77,65	28,63	1,01
Салат из свежих помидоров с растительным маслом 100	17	100	0,84	6,18	2,56	69,22	0,04	23,75	39,90	3,15	14,22	24,82	19,06	0,86
Сок фруктовый	11,1	200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Хлеб ржано-пшеничный 50	13,5	50	3,30	0,55	20,50	100,15	0,22			0,17	36,50	62,50	20,00	1,42
Итого за Обед		155	29,48	26,13	130,90	876,72	0,70	75,60	112,61	8,96	236,86	562,51	175,08	9,61

Директор
ОВД18
Холстинин Е.Г.

Утверждаю
Дети 12-18 лет
Холстинин Е.Г.

УТВЕРЖДАЮ
Дети 12-18 лет
Холстинин Е.Г.

Меню

среда 3

Наименование блюд		Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак															
Батон нарезной 50	13,35	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06			0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Омлет натуральный запаренный 250	4,04	250	22,22	25,08	7,82	345,82	0,16	1,43	438,06	1,08	259,20	437,91	37,64	3,79	
Сыр порционный 20	5,6	20	5,36	5,04		66,80	0,00		35,80	0,04	200,00	108,00	10,00	0,22	
Хлеб ржано-пшеничный 30	13,5	30	1,98	0,33	12,30	60,09	0,13			0,10	21,90	37,50	12,00	0,85	
Чай с молоком 200	460	200	1,70	1,25	12,42	67,73	0,02	0,60	11,50	0,05	72,08	53,24	12,94	0,80	
Итого за Завтрак		550	35,01	33,15	57,79	669,49	0,37	2,03	485,38	2,12	502,68	619,15	79,06	6,33	
Обед															
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	
Жаркое по-домашнему 280	259	280	20,68	25,73	33,64	448,80	0,17	38,70	33,04	4,97	42,64	268,12	89,38	3,57	
Огурцы свежие 100	514	100	0,70	0,10	1,90	11,30	0,03	10,00	10,00	0,10	17,00	30,00	14,00	0,50	
Сок фруктовый	11,1	200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
Суп картофельный с горохом 250	138	250	5,52	4,28	19,53	138,50	0,23	11,50	22,69	0,12	42,48	87,01	36,36	2,05	
Хлеб ржано-пшеничный 50	13,5	50	3,30	0,55	20,50	100,15	0,22			0,17	38,50	62,50	20,00	1,42	
Итого за Обед		955	35,80	32,81	134,45	976,33	0,75	64,20	65,75	0,84	165,85	510,38	157,49	11,23	



Директор
ОВД18 Дети 12-18лет
Холстинин Е.Г.

Меню

четверг 3

Наименование блюд																	
Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо				
Завтрак																	
Батон нарезной 50	13,35	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06	0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60				
Какао с молоком 200	462	200	3,58	2,92	15,37	102,08	0,04	22,07	0,11	128,00	105,72	25,25	0,66				
Каша пшенная молочная жидкая 250	233	250	8,46	36,13	252,20	0,28	1,13	52,88	0,19	155,47	189,63	47,81	1,18				
Масло сливочное порциями	79	10	0,10	7,25	0,14	66,21	0,00	45,00	0,10	2,40	3,00	0,05	0,10				
Сыр порционный 20	5,6	20	5,36	5,04		66,80	0,00	35,80	0,04	200,00	108,00	10,00	0,22				
Хлеб ржано-пшеничный 30	13,5	30	1,98	0,33	12,30	60,09	0,13		0,10	21,90	37,50	12,00	0,85				
Итого за Завтрак		560	22,66	25,45	89,19	676,43	0,51	155,75	1,39	517,26	476,35	101,61	3,01				
Обед																	
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				
Каша гречневая рассыпчатая 180	202	180	6,55	6,30	36,28	226,03	0,29	32,40	0,08	49,82	163,08	109,55	4,37				
Помидор свежий 100	517	100	0,88	0,20	2,69	16,08	0,04	42,00	0,54	14,00	26,00	20,00	0,90				
Сок фруктовый	11,1	200			21,00	84,00	0,02	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80				
Соус красный основной 50	422	50	0,82	1,18	5,45	35,68	0,01	36,75	0,18	14,40	12,71	5,78	0,32				
Суп крестьянский с крупой и сметаной 250	174	250	2,14	6,29	14,27	122,17	0,05	8,91	2,34	37,34	53,21	23,27	0,67				
Фрикадельки из кур 100	297	100	15,12	17,12	7,97	246,43	0,12	31,51	0,47	36,35	144,84	20,25	1,79				
Хлеб ржано-пшеничный 50	13,5	50	3,30	0,55	20,50	100,15	0,22		0,17	36,50	62,50	20,00	1,42				
Итого за Обед		1 005	34,43	53,81	140,03	1 036,12	0,63	151,99	5,24	216,66	535,09	216,59	13,17				



Директор
Холстинин Е.Г.

Меню

ПЯТНИЦА 3

ОВД18 Дети 12-18 лет

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Батон нарезной 50	13,35	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06		0,01	0,85	9,50	32,50	8,50	0,60
Молоко стуженое	201	30	1,50	2,55	16,59	95,31	0,02	0,30	0,01		92,10	65,70	10,20	0,06
Пудинг творожный запеченный 200	99	200	26,49	13,75	31,93	357,43	0,10	1,23	130,77	1,91	304,64	389,73	43,88	1,11
Фрукты свежие*	338	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	5,00	0,20	16,00	11,00	9,00	0,60
Хлеб ржано-пшеничный 30	13,5	30	1,98	0,33	12,30	60,09	0,13			0,10	21,90	37,50	12,00	0,85
Чай с сахаром и лимоном 200/7	186	207	0,41	0,01	15,13	62,24	0,00	2,90	0,64	0,01	17,23	9,79	7,28	0,95
Итого за Завтрак		617	34,53	18,49	111,00	749,52	0,34	14,43	136,42	2,98	461,37	546,21	83,86	4,17

Обед

Батон нарезной 75	13,35	75	5,63	2,18	37,88	193,59	0,08		0,01	1,28	14,25	48,75	9,75	0,90
Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250	95	250	2,01	7,20	13,05	125,00	0,05	18,37	26,39	2,37	56,21	53,98	25,53	1,13
Гуляш из свинины 60/60	260	120	13,62	36,74	4,91	404,78	0,02	1,20	27,00	3,22	17,51	161,76	26,22	1,85
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
Огурцы свежие 100	514	100	0,70	0,10	1,90	11,30	0,03	10,00	10,00	0,10	17,00	30,00	14,00	0,50
Сок фруктовый	11,1	200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Хлеб ржано-пшеничный 50	13,5	50	3,30	0,55	20,50	100,15	0,22			0,17	36,50	62,50	20,00	1,42
Итого за Обед		975	31,45	53,25	143,41	1178,63	0,52	33,57	92,87	7,41	198,85	426,66	117,79	9,44