



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 7 — 11 лет
МБОУ СОШ №11 г. Кирова.**



Холстинин Е.Г.

Меню

ПОНЕДЕЛЬНИК

ОВД11 Дети 7-11лет

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Батон нарезной 50	13,35	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Макаронные изделия отварные с сыром 180	261	180	10,74	8,97	40,39	285,29	0,10		56,51	0,09	208,64	152,82	18,93	0,95
Масло сливочное порциями	79	10	0,10	7,25	0,14	66,21	0,00		45,00	0,10	2,40	3,00	0,05	0,10
Хлеб ржано-пшеничный 25	99	25	1,65	0,28	10,25	50,08	0,11			0,08	18,25	31,25	10,00	0,71
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
Яйцо вареное	267	40	5,00	4,60	0,28	62,52	0,03		105,04	0,24	22,00	86,00	4,80	1,00
Итого за Завтрак		512	21,65	22,56	91,44	855,38	0,30	2,90	207,20	1,38	278,02	315,35	47,56	4,31

Обед

Батон нарезной 50	13,35	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,08		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200	95	200	1,68	6,16	10,50	104,02	0,04	14,68	24,31	1,91	46,81	44,34	20,57	0,91
Котлеты Школьные 100	347	100	14,71	12,57	16,43	237,68	0,14	0,17	3,78	1,75	67,10	177,20	27,44	2,15
Огурцы свежие 60	514	60	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	6,00	6,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
Рис отварной 150	385	150	3,85	5,43	38,43	218,03	0,04		30,38	0,15	7,41	83,03	27,12	0,57
Сок фруктовый	11,1	200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Хлеб ржано-пшеничный 25	99	25	1,65	0,28	10,25	50,08	0,11			0,08	18,25	31,25	10,00	0,71
Итого за Обед		765	26,03	25,95	123,00	829,64	0,43	24,66	64,49	4,99	173,27	400,31	108,03	8,04

Директор
ОВД11
Утверждаю
Дети 7-14 лет

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
НАПРАВЛЕНИЯ
"Технология
гостей"
г.Тольятти
16.05.045363 ИНН 4340013266
50-г.Тольятти

Холстинин Е.Г.

Меню

четверг

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
Кисель из кураги 50	355		50	0,26	0,02	23,67	95,86	0,01	0,20	29,15	0,28	11,38	8,84	5,80	0,18
Масло сливочное порциями	79		10	0,10	7,25	0,14	66,21	0,00		45,00	0,10	2,40	3,00	0,05	0,10
Пудинг творожный заливочный 150	99		150	19,89	9,74	24,00	263,20	0,08	0,93	107,06	0,49	229,06	292,90	32,93	0,84
Сыр порционный 15	5,6		15	4,02	3,78		50,10	0,00		26,85	0,03	150,00	81,00	7,50	0,17
Хлеб ржано-пшеничный 25	99		25	1,65	0,28	10,25	50,08	0,11			0,08	18,25	31,25	10,00	0,71
Чай с сахаром 200	457		200	0,20		10,07	41,08	0,00	0,10	0,50		14,33	8,25	6,44	0,85
Итого за Завтрак			500	29,67	22,51	93,38	695,58	0,25	1,23	209,57	1,63	434,92	457,74	69,22	3,44
Обед															
Батон нарезной 50	13,35		50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Жаркое по-домашнему 240	259		240	17,59	21,94	28,79	382,95	0,14	33,12	28,23	4,25	36,49	228,57	59,26	3,05
Салат из свежих помидоров с растительным маслом 60	17		60	0,50	3,71	1,53	41,53	0,02	14,25	23,94	1,89	8,72	14,89	11,44	0,52
Сок фруктовый	11,1		200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Суп картофельный с горохом 200	138		200	4,42	3,40	15,62	110,80	0,19	9,20	18,15	0,10	33,82	69,60	29,08	1,64
Хлеб ржано-пшеничный 25	99		25	-	0,28	10,25	50,08	0,11			0,08	18,25	31,25	10,00	0,71
Итого за Обед			775	27,91	30,78	102,44	788,41	0,53	60,57	70,35	7,37	120,78	390,82	124,29	9,31

Директор
ОВД11 Дети 7-14 лет

Холстинин Е.Г.

Утверждаю

УТВЕРЖАЮ
Директор
ОВД11 Дети 7-14 лет

Меню

ПЯТНИЦА

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 200	234	200	5,75	6,88	32,48	214,87	0,07	1,18	48,46	0,21	151,65	153,90	32,75	0,48
Масло сливочное порциями	79	10	0,10	7,25	0,14	66,21	0,00		45,00	0,10	2,40	3,00	0,05	0,10
Сыр порционный 15	5,6	15	4,02	3,78		50,10	0,00		26,85	0,03	150,00	81,00	7,50	0,17
Фрукты свежие	338	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	5,00	0,20	16,00	11,00	9,00	0,80
Хлеб ржано-пшеничный 25	99	25	1,65	0,28	10,25	50,08	0,11			0,08	18,25	31,25	10,00	0,71
Итого за завтрак		600	19,25	22,95	93,29	656,78	0,31	12,18	147,39	1,58	475,80	418,37	91,05	3,31
Обед														
Батон нарезной 50	13,35	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Картофельное пюре со сливочным маслом 150	324	150	3,34	3,95	21,02	132,98	0,11	24,30	23,50	0,08	48,90	97,73	31,92	1,12
Рассольник ленинградский со сметаной 200	100	200	2,08	6,31	13,85	120,47	0,07	13,44	16,02	1,87	31,18	63,29	23,04	0,81
Рыба, тушеная в томате с овощами 90/60	77	140	18,48	6,06	4,94	148,27	0,14	1,91	12,01	2,72	61,14	289,62	72,98	1,25
Салат из свежих огурцов с растительным маслом 60	14	60	0,40	3,65	1,09	38,85	0,02	5,74	5,74	1,64	10,49	17,29	8,08	0,29
Сок фруктовый	11,1	200	-		21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Хлеб ржано-пшеничный 25	99	25	1,65	0,28	10,25	50,08	0,11			0,08	18,25	31,25	10,00	0,71
Итого за Обед		825	29,69	21,70	97,41	703,70	0,52	49,39	57,29	7,45	193,47	545,68	160,41	7,57



Директор
ОВД11
Холстинин Е.Г.

Меню

ПОНЕДЕЛЬНИК 2

Наименование блюд											
Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A	E	Кальций	Фосфор
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
Кофейный напиток с молоком 200	465	200	3,22	2,50	16,26	100,40	0,05	22,00	0,12	126,54	103,92
Омлет натуральный заправленный 180	4,4	180	16,00	18,03	5,63	248,74	0,11	315,22	0,78	185,04	315,31
Сыр порционный 20	5,6	20	5,36	5,04		66,80	0,00	35,80	0,04	200,00	108,00
Фрукты свежие"	338	100	0,40	9,80	44,40		0,03	5,00	0,20	16,00	11,00
Хлеб ржано-пшеничный 25	99	25	1,65	0,26	10,25	50,08	0,11		0,08	18,25	31,25
Итого за Завтрак		575	30,37	27,69	67,19	636,47	0,39	378,02	2,07	555,33	601,98
Обед											
Батон нарезной 50	13,35	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,08	0,01	0,85	9,50	32,50
Макаронные изделия отварные 150	256	150	5,17	5,40	36,81	216,58	0,09	30,38	0,07	20,37	46,40
Печень по-строгановски 100	255	100	14,02	11,83	7,89	193,31	0,01	22,90	2,75	24,64	248,45
Помидор свежий 60	517	60	0,53	0,12	1,61	9,65	0,02	25,20	0,32	8,40	15,60
Сок фруктовый	11,1	200			21,00	84,00	0,02	0,02	0,20	14,00	14,00
Суп крестьянский с крупой и сметаной 200	174	200	1,71	5,03	11,41	97,74	0,04	7,12	1,87	29,89	42,57
Хлеб ржано-пшеничный 25	99	25	1,65	0,28	10,25	50,08	0,11		0,08	18,25	31,25
Итого за Обед		785	26,82	24,10	114,03	780,38	0,35	85,62	6,14	129,05	430,78

Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A	E	Кальций	Фосфор
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
Кофейный напиток с молоком 200	465	200	3,22	2,50	16,26	100,40	0,05	22,00	0,12	126,54	103,92
Омлет натуральный заправленный 180	4,4	180	16,00	18,03	5,63	248,74	0,11	315,22	0,78	185,04	315,31
Сыр порционный 20	5,6	20	5,36	5,04		66,80	0,00	35,80	0,04	200,00	108,00
Фрукты свежие"	338	100	0,40	9,80	44,40		0,03	5,00	0,20	16,00	11,00
Хлеб ржано-пшеничный 25	99	25	1,65	0,26	10,25	50,08	0,11		0,08	18,25	31,25
Итого за Завтрак		575	30,37	27,69	67,19	636,47	0,39	378,02	2,07	555,33	601,98
Обед											
Батон нарезной 50	13,35	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,08	0,01	0,85	9,50	32,50
Макаронные изделия отварные 150	256	150	5,17	5,40	36,81	216,58	0,09	30,38	0,07	20,37	46,40
Печень по-строгановски 100	255	100	14,02	11,83	7,89	193,31	0,01	22,90	2,75	24,64	248,45
Помидор свежий 60	517	60	0,53	0,12	1,61	9,65	0,02	25,20	0,32	8,40	15,60
Сок фруктовый	11,1	200			21,00	84,00	0,02	0,02	0,20	14,00	14,00
Суп крестьянский с крупой и сметаной 200	174	200	1,71	5,03	11,41	97,74	0,04	7,12	1,87	29,89	42,57
Хлеб ржано-пшеничный 25	99	25	1,65	0,28	10,25	50,08	0,11		0,08	18,25	31,25
Итого за Обед		785	26,82	24,10	114,03	780,38	0,35	85,62	6,14	129,05	430,78

Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A	E	Кальций	Фосфор
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
Кофейный напиток с молоком 200	465	200	3,22	2,50	16,26	100,40	0,05	22,00	0,12	126,54	103,92
Омлет натуральный заправленный 180	4,4	180	16,00	18,03	5,63	248,74	0,11	315,22	0,78	185,04	315,31
Сыр порционный 20	5,6	20	5,36	5,04		66,80	0,00	35,80	0,04	200,00	108,00
Фрукты свежие"	338	100	0,40	9,80	44,40		0,03	5,00	0,20	16,00	11,00
Хлеб ржано-пшеничный 25	99	25	1,65	0,26	10,25	50,08	0,11		0,08	18,25	31,25
Итого за Завтрак		575	30,37	27,69	67,19	636,47	0,39	378,02	2,07	555,33	601,98
Обед											
Батон нарезной 50	13,35	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,08	0,01	0,85	9,50	32,50
Макаронные изделия отварные 150	256	150	5,17	5,40	36,81	216,58	0,09	30,38	0,07	20,37	46,40
Печень по-строгановски 100	255	100	14,02	11,83	7,89	193,31	0,01	22,90	2,75	24,64	248,45
Помидор свежий 60	517	60	0,53	0,12	1,61	9,65	0,02	25,20	0,32	8,40	15,60
Сок фруктовый	11,1	200			21,00	84,00	0,02	0,02	0,20	14,00	14,00
Суп крестьянский с крупой и сметаной 200	174	200	1,71	5,03	11,41	97,74	0,04	7,12	1,87	29,89	42,57
Хлеб ржано-пшеничный 25	99	25	1,65	0,28	10,25	50,08	0,11		0,08	18,25	31,25
Итого за Обед		785	26,82	24,10	114,03	780,38	0,35	85,62	6,14	129,05	430,78

Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A	E	Кальций	Фосфор
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
Кофейный напиток с молоком 200	465	200	3,22	2,50	16,26	100,40	0,05	22,00	0,12	126,54	103,92
Омлет натуральный заправленный 180	4,4	180	16,00	18,03	5,63	248,74	0,11	315,22	0,78	185,04	315,31
Сыр порционный 20	5,6	20	5,36	5,04		66,80	0,00	35,80	0,04	200,00	108,00
Фрукты свежие"	338	100	0,40	9,80	44,40		0,03	5,00	0,20	16,00	11,00
Хлеб ржано-пшеничный 25	99	25	1,65	0,26	10,25	50,08	0,11		0,08	18,25	31,25
Итого за Завтрак		575	30,37	27,69	67,19	636,47	0,39	378,02	2,07	555,33	601,98
Обед											
Батон нарезной 50	13,35	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,08	0,01	0,85	9,50	32,50
Макаронные изделия отварные 150	256	150	5,17	5,40	36,81	216,58	0,09	30,38	0,07	20,37	46,40
Печень по-строгановски 100	255	100	14,02	11,83	7,89	193,31	0,01	22,90	2,75	24,64	248,45
Помидор свежий 60	517	60	0,53	0,12	1,61	9,65	0,02	25,20	0,32	8,40	15,60
Сок фруктовый	11,1	200			21,00	84,00	0,02	0,02	0,20	14,00	14,00
Суп крестьянский с крупой и сметаной 200	174	200	1,71	5,03	11,41	97,74	0,04	7,12	1,87	29,89	42,57
Хлеб ржано-пшеничный 25	99	25	1,65	0,28	10,25	50,08	0,11		0,08	18,25	31,25
Итого за Обед		785	26,82	24,10	114,03	780,38	0,35	85,62	6,14	129,05	430,78

Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A	E	Кальций	Фосфор
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
Кофейный напиток с молоком 200	465	200	3,22	2,50	16,26	100,40	0,05	22,00	0,12	126,54	103,92
Омлет натуральный заправленный 180	4,4	180	16,00	18,03	5,63	248,74	0,11	315,22	0,78	185,04	315,31
Сыр порционный 20	5,6	20	5,36	5,04		66,80	0,00	35,80	0,04	200,00	108,00
Фрукты свежие"	338	100	0,40	9,80	44,40		0,03	5,00	0,20	16,00	11,00
Хлеб ржано-пшеничный 25	99	25	1,65	0,26	10,25	50,08	0,11		0,08	18,25	31,25
Итого за Завтрак		575	30,37	27,69	67,19	636,47	0,39	378,02	2,07	555,33	601,98
Обед											
Батон нарезной 50	13,35	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,08	0,01	0,85	9,50	32,50
Макаронные изделия отварные 150	256	150	5,17	5,40	36,81	216,58	0,09	30,38	0,07	20,37	46,40
Печень по-строгановски 100	255	100	14,02	11,83	7,89	193,31	0,01	22,90	2,75	24,64	248,45
Помидор свежий 60	517	60	0,53	0,12	1,61	9,65	0,02	25,20	0,32	8,40	15,60
Сок фруктовый	11,1	200			21,00	84,00	0,02	0,02	0,20	14,00	14,00
Суп крестьянский с крупой и сметаной 200	174	200	1,71	5,03	11,41	97,74	0,04	7,12	1,87	29,89	42,57
Хлеб ржано-пшеничный 25	99	25	1,65	0,28	10,25	50,08	0,11		0,08	18,25	31,25
Итого за Обед		785	26,82	24,10	114,03	780,38	0,35	85,62	6,14	129,05	430,78

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
Кофейный напиток с молоком 200	465	200	3,22	2,50	16,26	100,40	0,05	1,00	22,00	0,12	126,54	103,92	20,96	0,24
Омлет натуральный запечённый 180	4,4	180	16,00	18,03	5,63	248,74	0,11	1,03	315,22	0,78	185,04	315,31	27,01	2,71
Сыр порционный 20	5,6	20	5,36	5,04		66,80	0,00		35,80	0,04	200,00	108,00	10,00	0,22
Фрукты свежие"	338	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	5,00	0,20	16,00	11,00	9,00	0,60
Хлеб ржано-пшеничный 25	99	25	1,65	0,26	10,25	50,08	0,11			0,08	18,25	31,25	10,00	0,71
Итого за Завтрак		575	30,37	27,69	67,19	636,47	0,39	12,03	378,02	2,07	555,33	601,98	83,46	5,08
Обед														
Батон нарезной 50	13,35	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,08		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Макаронные изделия отварные 150	256	150	5,17	5,40	36,81	216,58	0,09		30,38	0,07	20,37	46,40	8,77	0,70
Печень по-строгановски 100	255	100	14,02	11,83	7,89	193,31	0,01	1,06	22,90	2,75	24,64	248,45	16,70	5,27
Помидор свежий 60	517	60	0,53	0,12	1,61	9,65	0,02	15,00	25,20	0,32	8,40	15,60	12,00	0,54
Сок фруктовый	11,1	200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Суп крестьянский с крупой и сметаной 200	174	200	1,71	5,03	11,41	97,74	0,04	16,02	7,12	1,87	29,89	42,57	18,62	0,53
Хлеб ржано-пшеничный 25	99	25	1,65	0,26	10,25	50,08	0,11			0,08	18,25	31,25	10,00	0,71
Итого за Обед		785	26,82	24,10	114,03	780,38	0,35	36,05	55,62	5,14	123,05	430,78	80,58	11,15



Вторник 2

Наименование блюда		Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак															
Батон нарезной 50	13,35	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06			0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 200	232	200	6,84	8,08	27,12	208,50	0,16	1,18		48,46	0,57	162,19	189,70	49,60	1,07
Сыр порционный 20	5,6	20	5,36	5,04		66,80	0,00			35,80	0,04	200,00	108,00	10,00	0,22
Фрукты свежие"	338	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00		5,00	0,20	16,00	11,00	9,00	0,60
Хлеб ржано-пшеничный 25	99	25	1,65	0,28	10,25	50,08	0,11				0,08	18,25	31,25	10,00	0,71
Чай с сахаром	184	200	0,20		15,07	61,08	0,00	0,10		0,50		14,43	8,25	6,44	0,87
Итого за Завтрак		595	18,20	15,24	87,49	559,90	0,36	11,28		59,77	1,74	420,37	383,70	91,54	4,05
Обед															
Батон нарезной 50	13,35	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06			0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200	95	200	1,66	6,16	10,50	104,02	0,04	14,68		24,31	1,91	46,81	44,34	20,57	0,91
Плов из птицы 240	281	240	20,69	26,92	49,96	524,92	0,13	2,05		27,01	6,32	37,10	254,97	57,70	2,41
Салат из свежих огурцов с растительным маслом 60	14	60	0,40	3,65	1,09	38,85	0,02	5,74		5,74	1,64	10,49	17,29	8,08	0,29
Сок фруктовый	11,1	200			21,00	84,00	0,02	4,00		0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Хлеб ржано-пшеничный 25	99	25	1,65	0,28	10,25	50,08	0,11				0,08	18,25	31,25	10,00	0,71
Итого за Обед		775	28,15	38,46	118,05	930,92	0,37	25,47		57,08	11,00	136,15	364,35	110,65	7,72

Директор
ОВД11
Хопстинин Е.Г.

Дети 7-14 лет

Утверждаю

Подпись

Рецептура

Выход

Белки

Жиры

Углеводы

Калорийность

В1

С

А

Е

Кальций

Фосфор

Магний

Железо

середa 2

Меню

Завтрак

Батон нарезной 50	13,35	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Какао с молоком 200	462	200	3,58	2,92	15,37	102,08	0,04	1,00	22,07	0,11	128,00	105,72	25,25	0,66
Макаронные изделия отварные с сыром 180	261	180	10,74	8,97	40,39	285,29	0,10		56,51	0,09	208,64	152,82	18,93	0,95
Масло сливочное порциями	79	10	0,10	7,25	0,14	66,21	0,00		45,00	0,10	2,40	3,00	0,05	0,10
Хлеб ржано-пшеничный 25	99	25	1,65	0,28	10,25	50,08	0,11			0,08	18,25	31,25	10,00	0,71
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		505	24,82	25,47	91,88	695,22	0,33	1,00	228,63	1,47	389,79	411,29	65,53	4,02

Обед

Батон нарезной 50	13,35	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Зразы рыбные рубленые 100	237	100	12,55	13,87	16,17	239,69	0,15	2,04	26,63	5,38	90,10	212,78	47,00	1,42
Картофельное пюре со сливочным маслом 150	324	150	3,34	3,95	21,02	132,98	0,11	24,30	23,50	0,08	48,90	97,73	31,82	1,12
Помидор свежий 60	517	60	0,53	0,12	1,61	9,65	0,02	15,00	25,20	0,32	8,40	15,60	12,00	0,54
Сок фруктовый	11,1	200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Суп из овощей со сметаной 200	117	200	1,74	6,22	9,20	99,75	0,06	16,44	18,11	1,87	38,70	46,89	19,78	0,88
Хлеб ржано-пшеничный 25	99	25	1,65	0,28	10,25	50,08	0,11			0,08	18,25	31,25	10,00	0,71
Итого за Обед		785	23,55	25,88	104,51	745,20	0,52	61,78	93,46	8,79	227,86	450,73	135,08	7,87



Директор
ОБД11
Холстинин Е.Г.

Меню

четверг 2

Наименование блюд												В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Рецептура												Выход							
Завтрак																			
Батон нарезной 50												0,06		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Каша молочная "Дружба" с маслом 200/10												0,12	1,02	67,44	0,23	135,85	142,41	31,70	0,61
Кофейный напиток с молоком 200												0,05	1,00	22,00	0,12	126,54	103,92	20,96	0,24
Сыр порционный 20												0,00		35,80	0,04	200,00	108,00	10,00	0,22
Фрукты свежие"												0,03	10,00	5,00	0,20	16,00	11,00	9,00	0,60
Хлеб ржано-пшеничный 25												0,11			0,08	18,25	31,25	10,00	0,71
Итого за Завтрак												0,37	12,02	130,25	1,53	506,15	429,09	88,16	2,98
Обед																			
Батон нарезной 50												0,06		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Котлеты Школьные 90												0,13	0,15	3,34	1,70	59,53	158,70	24,49	1,92
Огурцы свежие 60												0,02	6,00	6,00	0,08	10,20	18,00	8,40	0,30
Рагу из овощей 150												0,08	25,71	27,82	2,97	36,76	67,18	31,43	1,08
Сок фруктовый												0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Суп картофельный с горохом 200												0,19	9,20	18,15	0,10	33,82	69,60	29,08	1,64
Хлеб ржано-пшеничный 25												0,11			0,08	18,25	31,25	10,00	0,71
Итого за Обед												0,59	45,06	55,34	5,96	182,06	381,23	117,90	9,05



Директор
ОБД11 Дети 7-11 лет
Холстинин Е.Г.

Меню

ПОНЕДЕЛЬНИК 3

Рецептура		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Наименование блюд		Завтрак												
Батон нарезной 50	13,35	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Суп молочный с вермишелью 300	146	300	6,78	6,15	26,29	187,64	0,10	1,50	46,50	0,18	192,39	155,48	26,30	0,44
Сыр порционный 20	5,6	20	5,36	5,04		66,80	0,00		35,80	0,04	200,00	108,00	10,00	0,22
Фрукты свежие"	338	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	5,00	0,20	16,00	11,00	9,00	0,60
Хлеб ржано-пшеничный 25	99	25	1,65	0,28	10,25	50,08	0,11			0,08	18,25	31,25	10,00	0,71
чай с сахаром и лимоном 200/7	186	207	0,41	0,01	15,13	62,24	0,00	2,90	0,64	0,01	17,23	9,79	7,28	0,95
Итого за Завтрак		702	18,35	13,32	86,73	540,20	0,30	14,40	87,95	1,37	453,37	348,02	69,08	3,51
		Обед												
Батон нарезной 50	13,35	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Огурицы свежие 60	514	60	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	6,00	6,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
Рис отварной 150	385	150	3,85	5,43	38,43	218,03	0,04		30,38	0,15	7,41	83,03	27,12	0,57
Сок фруктовый	11,1	200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Соус сметанный с томатом	554	50	1,11	5,06	3,65	64,56	0,02	0,13	55,00	0,19	26,98	20,55	4,15	0,20
Суп из овощей со сметаной 200	117	200	1,74	6,22	9,20	99,75	0,06	16,44	18,11	1,87	36,70	46,89	19,76	0,68
Хлеб ржано-пшеничный 25	99	25	1,65	0,28	10,25	50,08	0,11			0,08	18,25	31,25	10,00	0,71
Шницель рубленый из говядины 90	66	90	13,47	12,54	15,89	230,33	0,15	0,22	4,91	2,63	72,58	181,35	28,47	2,44
Итого за Обед		825	25,98	31,05	124,81	882,58	0,47	26,79	114,42	6,04	197,62	427,57	112,40	6,29

Директор
ОБД № 1
«Утверждаю»
Холстинин Е.Г.

Дети 7-11 лет

ОБД № 1
«Утверждаю»
Холстинин Е.Г.

Дети 7-11 лет

Наименование блюд

Меню

вторник 3

Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак													
Батон нарезной 50	13,35												
Варенье 50	814	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 200	282			27,50	110,00	0,01		1,50	0,15	5,00	5,00	3,50	0,45
Кофейный напиток с молоком 200	465	11,11	9,90	49,85	332,94	0,06	0,21	72,75	1,45	90,39	184,42	35,85	1,02
Масло сливочное порциями	79	3,22	2,50	16,26	100,40	0,05	1,00	22,00	0,12	126,54	103,92	20,96	0,24
Хлеб ржано-пшеничный 25	99	0,10	7,25	0,14	66,21	0,00		45,00	0,10	2,40	3,00	0,05	0,10
Итого за завтрак	535	18,83	21,37	129,25	788,68	0,11	1,21	141,25	0,08	18,25	31,25	10,00	0,71
Обед													
Батон нарезной 50	13,35												
Картофельное пюре со сливочным маслом 150	324	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Котлеты рыбные любительские 90	325	3,34	3,95	21,02	132,98	0,11	24,30	23,50	0,08	48,90	97,73	31,82	1,12
Рассольник ленинградский со сметаной 200	100	11,80	4,89	5,75	114,15	0,12	1,69	25,62	1,70	55,53	194,50	46,03	1,15
Салат из свежих помидоров с растительным маслом 60	17	2,08	6,31	13,85	120,47	0,07	13,44	16,02	1,87	31,18	63,29	23,04	0,81
Сок фруктовый	11,1	0,50	3,71	1,53	41,53	0,02	14,25	23,84	1,89	8,72	14,89	11,44	0,52
Хлеб ржано-пшеничный 25	99			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Итого за Обед	775	1,65	0,28	10,25	50,08	0,11			0,08	18,25	31,25	10,00	0,71
Итого за Обед													
		23,11	20,58	98,55	672,26	0,50	57,68	89,10	8,67	186,08	448,16	136,83	7,70

Директор
ОВД11

Холстинин Е.Г.

Утверждаю

Дети 7-11 лет

УТВЕРЖДАЮ

Дети 7-11 лет

Холстинин Е.Г.

Меню

среда 3

Рецептура		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак														
Батон нарезной 50		13,35	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06	0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Омлет натуральный запеченный 200		4,4	200	17,77	20,13	6,25	277,29	0,13	1,14	0,86	206,54	350,29	30,05	3,02
Сыр порционный 20		5,6	20	5,36	5,04		66,80	0,00	35,80	0,04	200,00	108,00	10,00	0,22
Хлеб ржано-пшеничный 30		13,5	30	1,98	0,33	12,30	60,09	0,13		0,10	21,90	37,50	12,00	0,85
Чай с молоком 200		460	200	1,70	1,25	12,42	67,73	0,02	11,50	0,05	72,08	53,24	12,94	0,90
Итого за Завтрак			500	30,58	28,20	56,22	603,96	0,34	398,21	1,90	510,02	581,54	71,49	5,59
Обед														
Батон нарезной 50		13,35	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06	0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Жаркое по-домашнему 240		259	240	17,59	21,94	28,79	382,95	0,14	28,23	4,25	36,49	228,57	59,26	3,05
Огурцы свежие 60		514	60	0,42	0,06	1,14	6,76	0,02	6,00	0,06	10,20	16,00	8,40	0,30
Сок фруктовый		11,1	200			21,00	84,00	0,02	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Суп картофельный с горохом 200		138	200	4,42	3,40	15,62	110,80	0,19	18,15	0,10	33,82	69,60	29,08	1,64
Хлеб ржано-пшеничный 25		99	25	1,65	0,28	10,25	50,08	0,11		0,08	18,25	31,25	10,00	0,71
Итого за Обед			775	27,83	27,13	102,05	763,85	0,53	62,32	5,54	122,28	393,92	121,24	9,09



Директор
О.В.Д.11 Дети 7-11 лет

Холстинин Е.Г.

Меню

четверг 3

Наименование блюд											
Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A	E	Кальций	Фосфор
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
Какао с молоком 200	462	200	3,58	2,92	15,37	102,08	0,04	22,07	0,11	128,00	105,72
Каша пшеничная молочная жидкая 200	233	200	6,05	8,53	28,63	197,45	0,22	40,10	0,15	112,46	143,40
Масло сливочное порции	79	10	0,10	7,25	0,14	68,21	0,00	45,00	0,10	2,40	3,00
Сыр порционный 20	5,8	20	5,36	5,04		66,80	0,00	35,80	0,04	200,00	108,00
Хлеб ржано-пшеничный 25	99	25	1,65	0,28	10,25	50,08	0,11		0,08	18,25	31,25
Итого за Завтрак		503	20,49	23,46	79,64	611,66	0,43	142,98	1,33	470,80	423,98
Обед											
Батон нарезной 50	13,35	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06	0,01	0,85	9,50	32,50
Каша гречневая рассыпчатая 150	202	150	5,46	5,25	30,23	190,03	0,24	27,00	0,06	41,39	135,90
Помидор свежий 60	517	60	0,53	0,12	1,81	9,85	0,02	25,20	0,32	8,40	15,60
Сок фруктовый	11,1	200			21,00	84,00	0,02	0,02	0,20	14,00	14,00
Соус красный основной 50	422	50	0,82	1,18	5,45	35,68	0,01	36,75	0,18	14,40	12,71
Суп крестьянский с крупой и сметаной 200	174	200	1,71	5,03	11,41	97,74	0,04	7,12	1,87	29,89	42,57
Фрикадельки из кур 90	297	90	13,62	15,77	7,18	225,10	0,11	30,61	0,43	33,02	130,51
Хлеб ржано-пшеничный 25	99	25	1,65	0,28	10,25	50,08	0,11		0,08	18,25	31,25
Итого за Обед		825	27,53	29,07	112,39	921,31	0,61	126,71	4,00	169,85	415,04

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 пшеничная молочная жидкая 200	233	200	6,05	8,53	28,63	197,45	0,22	40,10	0,15	112,46	143,40	37,10	0,94
Масло сливочное порции	79	10	0,10	7,25	0,14	68,21	0,00	45,00	0,10	2,40	3,00	0,05	0,10
Сыр порционный 20	5,8	20	5,36	5,04		66,80	0,00	35,80	0,04	200,00	108,00	10,00	0,22
Хлеб ржано-пшеничный 25	99	25	1,65	0,28	10,25	50,08	0,11		0,08	18,25	31,25	10,00	0,71
Итого за Завтрак		503	20,49	23,46	79,64	611,66	0,43	142,98	1,33	470,80	423,98	88,90	3,23
Обед													
Батон нарезной 50	13,35	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06	0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Каша гречневая рассыпчатая 150	202	150	5,46	5,25	30,23	190,03	0,24	27,00	0,06	41,39	135,90	91,28	3,64
Помидор свежий 60	517	60	0,53	0,12	1,81	9,85	0,02	25,20	0,32	8,40	15,60	12,00	0,54
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 200	174	200	1,71	5,03	11,41	97,74	0,04	7,12	1,87	29,89	42,57	18,62	0,53
Фрикадельки из кур 90	297	90	13,62	15,77	7,18	225,10	0,11	30,61	0,43	33,02	130,51	18,23	1,61
Хлеб ржано-пшеничный 25	99	25	1,65	0,28	10,25	50,08	0,11		0,08	18,25	31,25	10,00	0,71
Итого за Обед		825	27,53	29,07	112,39	921,31	0,61	126,71	4,00	169,85	415,04	170,42	10,76

Утверждаю

Директор

ОБД № 7-11 лет

Холстинин Е.Г.

ОБД № 7-11 лет

Холстинин Е.Г.

Утверждаю

Директор

ОБД № 7-11 лет

Холстинин Е.Г.

ОБД № 7-11 лет

Холстинин Е.Г.

Меню

пятница 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
Молоко стуженое		201	30	1,50	2,55	16,59	95,31	0,02	0,30		92,10	65,70	10,20	0,06
Пудинг творожный запеченный 150		99	150	19,89	9,74	24,00	263,20	0,08	0,93	0,49	229,06	292,90	32,93	0,84
Фрукты свежие		338	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,20	16,00	11,00	9,00	0,60
Хлеб ржано-пшеничный 25		99	25	1,65	0,28	10,25	50,08	0,11		0,08	18,25	31,25	10,00	0,71
Чай с сахаром и лимоном 200/7		186	207	0,41	0,01	15,13	62,24	0,00	2,80	0,01	17,23	9,79	7,28	0,95
Итого за Завтрак			562	27,90	14,42	101,02	644,27	0,29	14,13	1,64	382,14	443,14	75,91	3,76
Обед														
Батон нарезной 50		13,35	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06	0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200		95	200	1,66	6,16	10,50	104,02	0,04	14,68	1,91	46,81	44,34	20,57	0,91
Гуляш из свинины 100		260	100	11,25	30,72	3,63	335,98	0,01	21,00	2,74	14,10	133,76	21,58	1,52
Макаронные изделия отварные 150		256	150	5,17	5,40	36,81	216,56	0,09	30,38	0,07	20,37	46,40	8,77	0,70
Огурцы свежие 60		514	60	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	6,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
Сок фруктовый		11,1	200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Хлеб ржано-пшеничный 25		99	25	1,65	0,28	10,25	50,08	0,11		0,08	18,25	31,25	10,00	0,71
Итого за Обед			765	23,90	44,66	108,58	926,46	0,34	25,68	5,91	133,23	320,24	83,81	7,54