

СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ СОШ № 11

С.Б.Карина

  
\_\_\_\_\_  
«12» сентября 2024г.  
МП 

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ООО «Технология  
диетического питания»

Е.В.Колотова

  
\_\_\_\_\_  
«12» сентября 2024года  
МП 

**Примерное десятидневное меню горячего питания  
детей-инвалидов  
1, 2 смена  
  
2024 год**

"Утверждаю"



Холстинина Е.Г.

Директор  
**Обед 11 Дети-инвалиды 1-4 класс 1 смена**

**Меню**

**Понедельник**

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

<b>Завтрак</b>																
Масло сливочное порционное	12,11	20	0,20	14,50	0,28	132,42	0,00		90,00	0,20	4,80	6,00	0,10	0,20		
Сыр порционными	23	30	8,04	7,56		100,20	0,00		53,70	0,06	300,00	162,00	15,00	0,33		
Каша рисовая молочная жидкая с маслом 200/10	234	210	5,80	10,51	32,55	247,97	0,07	1,18	70,96	0,26	152,85	155,40	32,77	0,49		
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		
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		
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>667</b>	<b>18,80</b>	<b>34,63</b>	<b>67,92</b>	<b>738,48</b>	<b>0,18</b>	<b>19,08</b>	<b>222,81</b>	<b>1,69</b>	<b>508,38</b>	<b>382,19</b>	<b>75,15</b>	<b>3,47</b>			

<b>Обед</b>																
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		
Фрикадельки из говядины в соусе 90/50	291	140	13,18	17,77	17,60	283,04	0,16	0,90	30,82	4,26	67,40	173,49	26,75	2,48		
Картофель отварной с маслом сливочным 150	379	150	3,03	5,74	24,21	160,60	0,12	29,58	31,98	0,09	20,54	87,91	34,29	1,38		
Напиток из шиповника 200	496	200	0,68	0,25	19,66	83,61	0,01	200,00	163,40	0,76	22,40	4,01	6,00	5,63		
Батон нарезной 25	13,35	25	1,88	0,73	12,63	64,53	0,03		0,00	0,43	4,75	16,25	3,25	0,30		
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		
<b>Итого за Обед</b>	<b>740</b>	<b>24,83</b>	<b>28,16</b>	<b>99,97</b>	<b>752,65</b>	<b>0,62</b>	<b>239,68</b>	<b>244,36</b>	<b>5,71</b>	<b>167,16</b>	<b>382,92</b>	<b>109,38</b>	<b>12,13</b>			

"Утверждаю"

Директор

Холстинин Е.Г.

**ОБД11 Дети-инвалиды 1-4 класс 1 смена**

## Меню

**Вторник**

Наименование блюда

Рецептура

Выход

Белки

Жиры

Углеводы

Капорминность

В1

С

А

Е

Кальций

фосфор

Магний

Железо

### Завтрак

Каша рисовая молочная с маслом 200/10	220	210	7,53	10,49	39,92	284,21	0,17	1,10	69,20	0,88	176,13	254,29	38,41	0,97
Моло 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
Какао с молоком 200	482	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
Груша свежая	82	150	0,60	0,21	18,20	77,07	0,03	7,50	3,00	0,60	28,50	24,00	18,00	3,45
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>650</b>	<b>20,46</b>	<b>19,67</b>	<b>99,02</b>	<b>654,93</b>	<b>0,33</b>	<b>9,60</b>	<b>199,32</b>	<b>2,68</b>	<b>364,13</b>	<b>502,52</b>	<b>92,96</b>	<b>6,68</b>

### Обед

Борщ с капустой и картофелем 200	95	200	1,41	4,16	10,16	83,66	0,04	14,63	8,31	1,87	38,21	38,34	19,77	0,89
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 из говядины 90	416	90	13,41	12,90	15,97	233,57	0,16	0,22	4,82	2,81	68,63	180,50	28,19	2,40
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
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
Батон нарезной 25	13,35	25	1,88	0,73	12,63	64,53	0,03		0,00	0,43	4,75	16,25	3,25	0,30
Хлеб ржанопшеничный 25	99	25	1,65	0,28	10,25	50,08	0,11			0,08	18,25	31,25	10,00	0,71
<b>Итого за Обед</b>		<b>700</b>	<b>22,52</b>	<b>25,57</b>	<b>99,74</b>	<b>719,10</b>	<b>0,38</b>	<b>16,89</b>	<b>60,51</b>	<b>5,33</b>	<b>157,89</b>	<b>357,57</b>	<b>92,85</b>	<b>5,04</b>



Холстинин Е.Т.

ОВД 11 Дети-инвалиды 1-4 класс 1 смена

## Меню

среда

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

## Завтрак

Булгерборды с сыром и маслом 15/5/25	63	45	5,95	8,13	12,70	147,73	0,03	0,80	49,35	0,51	155,95	98,75	10,78	0,52
Каша пшениная молочная жидкая с маслом 200/10	233	210	6,10	10,15	28,70	230,55	0,22	0,80	62,80	0,20	113,66	144,90	37,12	0,95
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
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
Батон 50	13,17	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06	0,01	0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>655</b>	<b>655</b>	<b>19,61</b>	<b>22,83</b>	<b>97,61</b>	<b>674,33</b>	<b>0,40</b>	<b>16,80</b>	<b>141,46</b>	<b>1,98</b>	<b>429,65</b>	<b>396,58</b>	<b>88,85</b>	<b>3,21</b>

## Обед

Суп крестьянский с пшеном 200	98	200	1,53	4,27	8,24	77,47	0,06	16,00	0,72	1,84	33,80	37,48	17,96	0,61
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
Колбасы рыбные 90	307	90	11,37	4,62	15,87	150,54	0,14	0,23	10,42	1,28	88,93	186,06	43,60	1,09
Пюре картофельное 150	377	150	3,27	5,96	21,77	153,84	0,11	25,53	35,35	0,10	43,48	95,65	32,41	1,19
Напиток из сухих фруктов 200	297	200	0,64	0,73	22,92	94,24	0,02		116,60	1,10	41,20	29,21	23,00	0,67
Батон нарезной 25	13,35	25	1,88	0,73	12,63	64,53	0,03		0,00	0,43	4,75	16,25	3,25	0,30
Хлеб ржанно-пшеничный 25	99	25	1,65	0,28	10,25	50,08	0,11		0,00	0,08	18,25	31,25	10,00	0,71
<b>Итого за Обед</b>	<b>700</b>	<b>700</b>	<b>20,59</b>	<b>17,85</b>	<b>92,01</b>	<b>611,05</b>	<b>0,47</b>	<b>41,80</b>	<b>179,10</b>	<b>4,88</b>	<b>239,01</b>	<b>401,90</b>	<b>131,02</b>	<b>4,59</b>

"Утверждаю"

Холстинина Е.Г.

## Меню

Четверг

Директор  
**ОВАД11 Дети-инвалиды 1-4 класс 1 смена**

Наименование блюд

Рецептура

Выход

Белки

Жиры

Углеводы

Калорийность

В1

С

А

Е

Кальций

Фосфор

Магний

Железо

### Завтрак

Сыр пордливый	23	30	8,04	7,56	0,28	100,20	0,00		53,70	0,06	300,00	162,00	15,00	0,33
Масло сливочное порционное	12,11	20	0,20	14,50	0,28	132,42	0,00		90,00	0,20	4,80	6,00	0,10	0,20
Каша манная молочная жидкая с маслом 200/10	227	210	6,67	10,21	32,61	248,97	0,09	1,06	68,32	0,67	142,69	124,58	21,35	0,48
Груша свежая	82	150	0,60	0,21	18,20	77,07	0,03	7,50	3,00	0,60	28,50	24,00	18,00	3,45
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>660</b>	<b>20,96</b>	<b>35,18</b>	<b>93,75</b>	<b>775,44</b>	<b>0,20</b>	<b>9,16</b>	<b>226,53</b>	<b>2,43</b>	<b>557,67</b>	<b>402,33</b>	<b>73,89</b>	<b>5,97</b>

### Обед

Щи из свежей капусты с картофелем 200	104	200	1,46	3,10	7,06	61,95	0,04	24,00	19,20	0,14	38,82	36,56	17,96	0,62
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
Тертые из говядины с рисом 90	278	90	10,61	10,41	11,97	184,03	0,10	2,70	0,06	2,41	17,43	139,32	21,23	1,92
Пюре из гороха 150	388	150	15,81	1,51	36,90	224,39	0,68		0,68	0,76	78,35	170,18	68,07	5,31
Напиток из плодов шиповника	201	200	0,88	0,25	29,68	123,61	0,01	200,00	163,40	0,08	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	18,25	31,25	10,00	0,71
Батон нарезной 25	13,35	25	1,88	0,73	12,63	64,53	0,03		0,00	0,43	4,75	16,25	3,25	0,30
<b>Итого за Обед</b>		<b>700</b>	<b>32,33</b>	<b>18,27</b>	<b>108,80</b>	<b>728,94</b>	<b>0,97</b>	<b>226,75</b>	<b>199,34</b>	<b>3,86</b>	<b>188,79</b>	<b>403,57</b>	<b>127,31</b>	<b>14,53</b>

**Меню****ПЯТНИЦА**

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	фосфор	Магний	Железо
<b>Завтрак</b>														
Запеканка из творога 100		279	16,45	8,25	17,21	208,88	0,05	0,48	78,94	0,35	166,04	225,44	24,75	0,54
Каша молочная "Дружба" с маслом 150/5		226	4,10	5,89	20,70	152,27	0,09	0,77	39,33	0,15	101,29	106,06	23,76	0,45
Варенье 50		814			27,50	110,00	0,01		1,50	0,15	5,00	5,00	3,50	0,45
Яблоко свежее		752	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	0,90
Чай с сахаром и лимонном 200/7		186	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 25		13,35	1,88	0,73	12,63	64,53	0,03		0,00	0,43	4,75	16,25	3,25	0,30
<b>Итого за завтрак</b>		<b>687</b>	<b>23,44</b>	<b>15,47</b>	<b>107,87</b>	<b>664,51</b>	<b>0,22</b>	<b>19,15</b>	<b>127,91</b>	<b>1,39</b>	<b>318,31</b>	<b>379,03</b>	<b>76,04</b>	<b>3,59</b>
<b>Обед</b>														
Рассольник ленинградский с перловой крупой 200		100	1,83	4,31	13,51	100,11	0,06	13,39	0,02	1,83	22,58	57,29	22,24	0,79
Омлетная		531	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	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	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	1,65	0,28	10,25	50,08	0,11			0,08	18,25	31,25	10,00	0,71
Батон нарезной 25		13,35	1,88	0,73	12,63	64,53	0,03		0,00	0,43	4,75	16,25	3,25	0,30
<b>Итого за Обед</b>		<b>760</b>	<b>21,52</b>	<b>42,85</b>	<b>97,39</b>	<b>861,31</b>	<b>0,39</b>	<b>61,84</b>	<b>52,38</b>	<b>6,95</b>	<b>114,93</b>	<b>371,64</b>	<b>110,69</b>	<b>5,60</b>

"Утверждаю"

Директор

Холстинина Е.Г.

**ОВД11 Дети-инвалиды 1-4 класс 1 смена**

## Меню

## Понедельник 2

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	фосфор	Магний	Железо
Булгурбодды с сыром и маслом 150/5/25		63	45	5,95	8,13	12,70	0,03							
Каша молочная "Дружба" с маслом 200/10		226	210	5,50	10,27	27,65	0,12	1,02	49,35	0,51	155,95	98,75	10,78	0,52
Груша свежая		82	150	0,60	0,21	18,20	0,03	7,50	3,00	0,60	28,50	24,00	18,00	3,45
Какао с молоком 200		462	200	3,58	2,92	15,37	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	0,06		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>655</b>	<b>19,38</b>	<b>22,98</b>	<b>99,16</b>	<b>0,28</b>	<b>9,52</b>	<b>141,87</b>	<b>2,29</b>	<b>457,80</b>	<b>403,99</b>	<b>92,23</b>	<b>5,83</b>
<b>Обед</b>														
Суп картофельный с горохом 200		138	200	4,42	3,40	15,62	0,19	9,20	18,15	0,10	33,82	69,60	29,08	1,64
Утка из свиной 125		260	125	11,41	28,75	5,09	0,02	1,50	14,40	1,87	16,87	136,84	22,09	1,56
Рис отварной 150		385	150	3,85	5,43	38,43	0,04		30,38	0,07	7,41	83,03	27,12	0,57
Комлот из свежих яблок		486	200	0,08	0,08	11,96	0,01	2,00	1,00	0,04	12,04	2,21	3,72	0,15
Батон нарезной 25		13,35	25	1,88	0,73	12,63	0,03		0,00	0,43	4,75	16,25	3,25	0,30
Хлеб ржано-пшеничный 25		99	25	1,65	0,28	10,25	0,11			0,08	18,25	31,25	10,00	0,71
<b>Итого за Обед</b>			<b>725</b>	<b>23,28</b>	<b>38,67</b>	<b>93,99</b>	<b>0,39</b>	<b>12,70</b>	<b>63,93</b>	<b>2,58</b>	<b>93,14</b>	<b>339,18</b>	<b>95,27</b>	<b>4,92</b>

"Утверждаю"

Холстинин Е.Г.

Директор  
**Овд11 Дети-инвалиды 1-4 класс 1 смена**

## Меню

## Вторник 2

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Завтрак</b>														
Сыр порционными		23	40	10,72	10,08	133,80	0,01	1,10	71,80	0,08	400,00	216,00	20,00	0,44
Каша ячневая молочная с маслом 200/10		220	210	7,53	10,49	284,21	0,17	1,10	69,20	0,88	176,13	254,29	38,41	0,97
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
Чай с сахаром и лимоном 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
Батон 50		13,17	50	3,75	1,45	129,05	0,06	0,01	0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>687</b>	<b>687</b>	<b>23,01</b>	<b>22,63</b>	<b>675,70</b>	<b>0,28</b>	<b>19,00</b>	<b>148,95</b>	<b>2,12</b>	<b>626,86</b>	<b>529,08</b>	<b>85,69</b>	<b>3,86</b>
<b>Обед</b>														
Борщ с капустой и картошкой 200		95	200	1,41	4,16	83,66	0,04	14,63	8,31	1,87	38,21	38,34	19,77	0,89
Сметана		531	10	0,25	2,00	20,36	0,00	0,05	16,00	0,04	8,60	6,00	0,80	0,02
Улпы из пшцы 50/50		11	100	14,11	16,74	220,82	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	190,03	0,24	6,40	27,00	0,06	41,21	135,90	91,27	3,64
Напиток лимонный		34	200	0,48	0,02	98,64	0,01	6,40	0,32	0,03	16,33	3,53	4,02	0,26
Батон нарезной 25		13,35	25	1,88	0,73	64,53	0,03	0,00	0,00	0,43	4,75	16,25	3,25	0,30
Хлеб ржано-пшеничный 25		99	25	1,65	0,28	50,08	0,11	22,08	61,24	0,08	18,25	31,25	10,00	0,71
<b>Итого за Обед</b>		<b>710</b>	<b>710</b>	<b>25,23</b>	<b>29,17</b>	<b>728,11</b>	<b>0,48</b>	<b>22,08</b>	<b>61,24</b>	<b>5,15</b>	<b>149,81</b>	<b>361,29</b>	<b>145,24</b>	<b>7,21</b>



Директор

Холстинин Е.Г.

ОВД 11 Дети-инвалиды 1-4 класс 1 смена

Наименование блюд

Рецептура

Выход

Белки

Жиры

Углеводы

Калорийность

В1

С

А

Е

Кальций

фосфор

Магний

Железо

## Завтрак

Бутерброды горячие с сыром 25/5/30	7	60	9,00	10,80	15,22	194,04	0,04		67,25	0,61	256,90	156,00	16,43	0,69
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
Каша пшеница молочная жидкая с маслом 200/10	233	210	6,10	10,15	28,70	230,55	0,22	0,80	62,60	0,20	113,66	144,90	37,12	0,95
Груша свежая	82	150	0,60	0,21	18,20	77,07	0,03	7,50	3,00	0,60	28,50	24,00	18,00	3,45
Чай с сахаром 200	457	200	0,20	0,20	10,07	41,08	0,00	0,10	0,50		14,33	8,25	6,44	0,85
Батоны печенье	372	75	0,28	0,28	26,74	110,56	0,02	6,90	3,45	0,14	11,44	7,59	6,21	0,44
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>785</b>	<b>24,93</b>	<b>27,48</b>	<b>124,46</b>	<b>844,86</b>	<b>0,39</b>	<b>15,30</b>	<b>241,85</b>	<b>2,64</b>	<b>456,33</b>	<b>459,24</b>	<b>95,50</b>	<b>7,98</b>

## Обед

Суп крестьянский с пшеном 200	98	200	1,53	4,27	8,24	77,47	0,06	16,00	0,72	1,84	33,80	37,48	17,96	0,61
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 рыбный натуральный 90	310	90	14,15	3,92	10,06	132,11	0,10	1,67	11,05	1,32	69,38	225,69	50,76	0,87
Люкре картофельное 150	377	150	3,27	5,96	21,77	153,84	0,11	25,53	35,35	0,10	43,48	96,65	32,41	1,19
Напиток из сухфруктов 200	297	200	0,64		22,92	94,24	0,02		116,60	1,10	41,20	29,21	23,00	0,67
Батон нарезной 25	13,35	25	1,88	0,73	12,63	64,53	0,03		0,00	0,43	4,75	16,25	3,25	0,30
Хлеб ржанко-пшеничный 25	99	25	1,65	0,28	10,25	50,08	0,11			0,08	18,25	31,25	10,00	0,71
<b>Итого за Обед</b>		<b>700</b>	<b>23,37</b>	<b>17,15</b>	<b>86,20</b>	<b>592,61</b>	<b>0,43</b>	<b>43,25</b>	<b>179,72</b>	<b>4,91</b>	<b>219,45</b>	<b>441,52</b>	<b>138,18</b>	<b>4,37</b>

"Утверждаю"

Директор

Холстинин Е.Г.

**ОБД 11 Дети-инвалиды 1-4 класс 1 смена**

## Меню

## Четверг 2

Наименование блюд

Рецептура Выход

Белки

Жиры

Углеводы

Калорийность

В1

С

А

Е

Кальций

фосфор

Магний

Железо

		<b>Завтрак</b>													
		12,11	20	0,20	14,50	0,28	132,42	0,00	0,00	90,00	0,20	4,80	6,00	0,10	0,20
Масло сливочное порционное		23	30	8,04	7,56		100,20	0,00		53,70	0,06	300,00	162,00	15,00	0,33
Сыр порциями		234	210	5,80	10,51	32,55	247,97	0,07	1,18	70,96	0,26	152,85	155,40	32,77	0,49
Каша рисовая молочная жидкая с маслом 200/10		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
Яблоко свежее		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
Чай с молоком и сахаром		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
Батон 50			660	20,09	35,87	90,20	763,97	0,20	16,78	233,67	1,73	563,33	426,65	80,81	3,44
<b>Итого за Завтрак</b>															

## Обед

		104	200	1,46	3,10	7,06	61,95	0,04	24,00	19,20	0,14	38,82	36,56	17,96	0,62
Щи из свежей капусты с картофелем 200		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
Фрикадельки из говядины в соусе 90/50		291	140	13,18	17,77	17,60	283,04	0,16	0,90	30,82	4,26	67,40	173,49	26,75	2,48
Картофель отварной с маслом сливочным 150		379	150	3,03	5,74	24,21	160,60	0,12	29,58	31,98	0,09	20,54	87,91	34,29	1,38
Налипкок из черноплодной рябины		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 нарезной 25		13,35	25	1,88	0,73	12,63	64,53	0,03		0,00	0,43	4,75	16,25	3,25	0,30
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
<b>Итого за Обед</b>			750	21,74	29,65	88,90	709,39	0,47	54,53	138,01	5,33	164,25	362,47	95,86	5,77

"Утверждено"



Холстинин Е.Г.

Директор  
**ОВД 11 Дети-инвалиды 1-4 класс 1 смена**

## Меню

**Пятница 2**

Наименование блюда

Рецептура Выход

Белки

Жиры

Углеводы

Калорийность

В1

С

А

Е

Кальций

Фосфор

Магний

Железо

### Завтрак

Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 150	232	150	5,13	6,06	20,34	156,37	0,12	0,89	36,35	0,43	121,64	142,28	37,20	0,80
Запеканка из творога 100	279	100	16,45	8,25	17,21	208,88	0,05	0,48	78,94	0,35	166,04	225,44	24,75	0,54
Варенье 50	814	50			27,50	110,00	0,01		1,50	0,15	5,00	5,00	3,50	0,45
Груша свежая	82	150	0,60	0,21	18,20	77,07	0,03	7,50	3,00	0,60	28,50	24,00	18,00	3,45
Чай с сахаром и лимонном 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
Батон нарезной 25	13,35	25	1,88	0,73	12,63	64,53	0,03		0,00	0,43	4,75	16,25	3,25	0,30
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>682</b>	<b>24,47</b>	<b>15,24</b>	<b>111,00</b>	<b>679,09</b>	<b>0,24</b>	<b>11,77</b>	<b>120,43</b>	<b>1,97</b>	<b>343,16</b>	<b>422,75</b>	<b>93,98</b>	<b>6,49</b>

### Обед

Рассольник ленинградский с перловой крупой 200	100	200	1,83	4,31	13,51	100,11	0,06	13,39	0,02	1,83	22,58	57,29	22,24	0,79
Сметана	631	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
Тертые из говядины 90	278	90	11,58	16,38	13,64	248,33	0,15	3,18	4,02	4,86	53,95	161,60	25,25	2,32
Пюре из гороха 150	388	150	15,81	1,51	36,90	224,39	0,68		0,88	0,76	78,35	170,18	68,07	5,31
Напиток из плодов шиповника	201	200	0,88	0,25	29,66	123,61	0,01	200,00	163,40	0,76	22,60	4,01	6,00	5,66
Хлеб ржанно-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 нарезной 25	13,35	25	1,88	0,73	12,63	64,53	0,03		0,00	0,43	4,75	16,25	3,25	0,30
<b>Итого за Обед</b>		<b>700</b>	<b>33,67</b>	<b>25,45</b>	<b>116,92</b>	<b>831,41</b>	<b>1,04</b>	<b>216,62</b>	<b>184,11</b>	<b>8,00</b>	<b>209,09</b>	<b>446,58</b>	<b>135,60</b>	<b>15,10</b>