

ООО «Технология диетического питания»

14-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

КОГ ОБУ «Школа-интернат для обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья №1 г.Нолинска»
Дети

Дата утверждения: 29.12.2023

Дата согласования: 29.12.2023

Введено с 09 января 2024 г.



"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

Плехов А.А.

СОГЛАСОВАНО

Директор

Буланова Т.Н.

Меню**понедельник**

Диеты	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак						
ОВД11; ОВД18	Батон нарезной 50	50	3,75	1,45	25,25	131,5
ОВД11	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 200	200	6,84	8,08	27,12	210,5
ОВД18	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 250	250	8,56	10,13	33,98	263,84
ОВД11; ОВД18	Кофейный напиток с молоком 200мл	200	3,45	2,5	17,95	110
ОВД11	Масло сливочное 20	20	0,2	14,5	0,28	132,4
ОВД18	Масло сливочное 30	30	0,3	21,75	0,42	198,6
ОВД11; ОВД18	Повидло	30	0,12		19,5	75
Второй завтрак						
ОВД11; ОВД18	Яблоки 200	200	0,8	0,8	19,6	94
Обед						
ОВД18	Винегрет овощной с солеными огурцами и растительным маслом 100	100	1,34	6,2	8,56	96,24
ОВД11	Винегрет овощной с солеными огурцами и растительным маслом 60	60	0,804	3,72	5,136	57,744
ОВД11; ОВД18	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,64		22,92	94,24
ОВД18	Котлета мясная паровая	100	16,15	17,4	13,32	273,73
ОВД11	Котлета мясная паровая 90	90	14,53	15,66	11,98	246,35
ОВД11	Макаронные изделия отварные 150 гр	150	5,17	5,37	36,82	217,76
ОВД18	Макаронные изделия отварные 180 гр	180	6,2	6,49	44,18	261,71
ОВД11	Суп картофельный с макаронными изделиями 200	200	2,19	2,35	16,73	97,68
ОВД18	Суп картофельный с макаронными изделиями 250	250	2,73	2,94	20,91	122,11
ОВД11; ОВД18	Хлеб пшеничный 50г	50	3,8	0,4	24,6	117,5
ОВД11	Хлеб ржано- пшеничный 40 г	40	2,64	0,44	16,4	80
ОВД18	Хлеб ржано- пшеничный 60 г	60	3,96	0,66	24,6	120
Полдник						
ОВД18	Хлеб пшеничный 50г	50	3,8	0,4	24,6	117,5
ОВД11; ОВД18	Чай с сахаром 200	200	0,2		10,07	41,08
ОВД11; ОВД18	Шанежка с картофелем	100	9,19	9,66	60,67	378,51
Ужин						
ОВД11; ОВД18	Компот из свежих яблок 200	200	0,08	0,08	11,96	49,4
ОВД11	Пюре картофельное 150	150	3,27	5,96	21,76	154,43
ОВД18	Пюре картофельное 190	190	4,14	7,59	27,56	195,88
ОВД18	Рыба жареная	100	19,03	7,13	4,43	158,82
ОВД11	Рыба жареная 90	90	17,02	6,01	3,69	137,63
ОВД11; ОВД18	Хлеб пшеничный 50г	50	3,8	0,4	24,6	117,5
ОВД11	Хлеб ржано- пшеничный 40 г	40	2,64	0,44	16,4	80
ОВД18	Хлеб ржано- пшеничный 60 г	60	3,96	0,66	24,6	120
Второй ужин						
ОВД11; ОВД18	Снежок 200	200	5,2	5	22	154

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

Плехов А.А.

СОГЛАСОВАНО

Директор

Буланова Т.Н.

Меню

вторник

Диеты	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак						
ОВД11;ОВД18	Батон нарезной 50	50	3,75	1,45	25,25	131,5
ОВД11	Суп молочный с макаронными изделиями 230г	230	6,69	5,88	22,65	173,54
ОВД18	Суп молочный с макаронными изделиями 280г	280	8,15	7,16	27,68	211,7
ОВД11;ОВД18	Сыр порционный 20гр	20	5,36	5,04		66,8
ОВД11;ОВД18	Чай с молоком 200	200	1,7	1,25	12,42	68,58
Второй завтрак						
ОВД11;ОВД18	Сок фруктовый 200	200			23,4	94
Обед						
ОВД18	Зразы из говядины ленивые 100	100	14,706	14,734	12,346	239,8
ОВД11	Зразы из говядины ленивые 90	90	13,235	13,261	11,111	215,82
ОВД11	Каша гречневая рассыпчатая 150	150	5,46	5,25	30,24	190,02
ОВД18	Каша гречневая рассыпчатая 180	180	6,55	6,3	36,28	228,03
ОВД11;ОВД18	Компот из изюма 200	200	0,46	0,1	24,24	96,2
ОВД18	Салат из свежей моркови с растительным маслом 100	100	0,84	6,21	11,1	110,24
ОВД11	Салат из свежей моркови с растительным маслом 60	60	0,5	3,73	6,66	66,14
ОВД11;ОВД18	Соус красный основной	50	0,54	0,8	4,16	26,92
ОВД11	Суп гороховый со сметаной 200	200	6,66	4,67	18,19	142,14
ОВД18	Суп гороховый со сметаной 250	250	8,26	5,33	22,65	172,53
ОВД11;ОВД18	Хлеб пшеничный 50г	50	3,8	0,4	24,6	117,5
ОВД11	Хлеб ржано- пшеничный 40 г	40	2,64	0,44	16,4	80
ОВД18	Хлеб ржано- пшеничный 60 г	60	3,96	0,66	24,6	120
Полдник						
ОВД11;ОВД18	Компот из черноплодной рябины замороженной 200	200	0,3	0,04	11,82	47,28
ОВД11;ОВД18	Пирожки печёные с капустой 100	100	6,62	5,7	43,55	261,26
ОВД18	Хлеб пшеничный 50г	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Ужин						
ОВД11	Запеканка из творога с морковью 150 гр	150	10,42	9,41	15,79	198,85
ОВД18	Запеканка из творога с морковью 200 гр	200	13,94	12,48	20,96	264,35
ОВД11;ОВД18	Молоко сгущеное	30	2,16	2,55	16,8	96
ОВД11;ОВД18	Напиток лимонный 200	200	0,48	0,02	24,14	101,44
ОВД11;ОВД18	Омлет натуральный 65	65	5,77	7,67	1,48	97,9
ОВД11;ОВД18	Хлеб пшеничный 50г	50	3,8	0,4	24,6	117,5
ОВД11	Хлеб ржано- пшеничный 40 г	40	2,64	0,44	16,4	80
ОВД18	Хлеб ржано- пшеничный 60 г	60	3,96	0,66	24,6	120
Второй ужин						
ОВД11;ОВД18	Кефир 200	200	6	5	8	100

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

Плехов А.А.

СОГЛАСОВАНО

Директор

Буланова Т.Н.

Меню

среда

Диеты	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак						
ОВД11;ОВД18	Батон нарезной 50	50	3,75	1,45	25,25	131,5
ОВД11;ОВД18	Варенье	30			16,5	66
ОВД11;ОВД18	Какао с молоком 200	200	3,58	2,92	15,37	103,95
ОВД11	Каша манная молочная жидкая 200	200	6,62	6,58	32,54	219,2
ОВД18	Каша манная молочная жидкая 250	250	8,27	8,27	40,72	274,53
ОВД11	Масло сливочное 20	20	0,2	14,5	0,28	132,4
ОВД18	Масло сливочное 30	30	0,3	21,75	0,42	198,6
Второй завтрак						
ОВД11;ОВД18	Бананы 200	200	2,18	0,66	40,48	178
Обед						
ОВД11	Борщ с картофелем и сметаной 200	200	2,07	6,26	13,41	119
ОВД18	Борщ с картофелем и сметаной 250	250	2,39	7,31	15,94	139,91
ОВД11;ОВД18	Гуляш из говядины 50/50	100	15,41	17,72	3,82	236,49
ОВД11;ОВД18	Компот из сливы замороженной 200	200	0,12	0,04	11,54	48,6
ОВД11	Рис отварной 150	150	3,85	5,43	38,43	218,03
ОВД18	Рис отварной 180	180	4,62	6,52	46,12	261,63
ОВД18	Салат из свеклы с сыром и растительным маслом 100	100	3,38	8,02	7,74	116,02
ОВД11	Салат из свеклы с сыром и растительным маслом 60	60	2,03	4,81	4,65	69,61
ОВД11;ОВД18	Хлеб пшеничный 50г	50	3,8	0,4	24,6	117,5
ОВД11	Хлеб ржано- пшеничный 40 г	40	2,64	0,44	16,4	80
ОВД18	Хлеб ржано- пшеничный 60 г	60	3,96	0,66	24,6	120
Полдник						
ОВД11;ОВД18	Булочка 100	100	9,1	12,12	61,86	404,89
ОВД11;ОВД18	Молоко кипяченое 200	200	6	5	9,4	110
ОВД18	Хлеб пшеничный 50г	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Ужин						
ОВД18	Печень говяжья по-строгановски 100	100	17,2	15,72	6,22	235,77
ОВД11	Печень говяжья по-строгановски 90г	90	15,48	14,14	5,59	212,11
ОВД11;ОВД18	Питьевой йогурт 200	200	5,88	7	22,56	176
ОВД11	Пюре картофельное с морковью 150	150	2,67	6,23	18,24	146,51
ОВД18	Пюре картофельное с морковью 190	190	3,38	7,89	23,12	185,61
ОВД11;ОВД18	Хлеб пшеничный 50г	50	3,8	0,4	24,6	117,5
ОВД11	Хлеб ржано- пшеничный 40 г	40	2,64	0,44	16,4	80
ОВД18	Хлеб ржано- пшеничный 60 г	60	3,96	0,66	24,6	120
Второй ужин						
ОВД11;ОВД18	Снежок 200	200	5,2	5	22	164

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор

Плехов А.А.

СОГЛАСОВАНО
Директор

Буланова Т.Н.

Меню

четверг

Диеты	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак						
ОВД11;ОВД18	Батон нарезной 50	50	3,75	1,45	25,25	131,5
ОВД11	Суп молочный с рисом 230г	230	6,06	5,87	21,68	166,51
ОВД18	Суп молочный с рисом 280	280	7,39	7,14	26,43	202,87
ОВД11;ОВД18	Сыр порционный 20г	20	5,36	5,04		66,8
ОВД11;ОВД18	Чай с молоком 200	200	1,7	1,25	12,42	68,58
Второй завтрак						
ОВД11;ОВД18	Яблоки 200	200	0,8	0,8	19,6	94
Обед						
ОВД18	Капуста тушеная	200	4,65	8,53	14,51	154,44
ОВД11	Капуста тушеная 150г	150	3,49	4,15	10,88	95,83
ОВД18	Котлеты рыбные любительские 100	100	13,11	5,13	6,49	126,12
ОВД11	Котлеты рыбные любительские 90	90	13,91	5,78	6	133,34
ОВД11;ОВД18	Отвар из шиповника	200	0,68	0,25	19,66	96,8
ОВД18	Салат из соленых огурцов с луком и растительным маслом 100	100	0,85	6,1	2,6	69,93
ОВД11	Салат из соленых огурцов с луком и растительным маслом 60	60	0,51	3,66	1,56	41,98
ОВД18	Суп из овощей со сметаной 250	250	2,08	7,3	11,41	120,31
ОВД11	Суп из овощей со сметаной 200	200	1,71	6,24	9,2	100,37
ОВД11;ОВД18	Хлеб пшеничный 50г	50	3,8	0,4	24,6	117,5
ОВД11	Хлеб ржано- пшеничный 40 г	40	2,64	0,44	16,4	80
ОВД18	Хлеб ржано- пшеничный 60 г	60	3,96	0,66	24,6	120
Полдник						
ОВД11;ОВД18	Сок фруктовый 200	200			23,4	94
ОВД18	Хлеб пшеничный 50г	50	3,8	0,4	24,6	117,5
ОВД11;ОВД18	Шанежка с картофелем	100	9,19	9,66	60,67	378,51
Ужин						
ОВД11;ОВД18	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,64		22,92	94,24
ОВД11	Макаронные изделия отварные 150 гр	150	5,17	5,37	36,82	217,76
ОВД18	Макаронные изделия отварные 180 гр	180	6,2	6,49	44,18	261,71
ОВД18	Тфтели 100 г	100	14,98	20,93	15	309,24
ОВД11	Тфтели 90	90	13,45	18,8	13,29	276,94
ОВД11;ОВД18	Хлеб пшеничный 50г	50	3,8	0,4	24,6	117,5
ОВД11	Хлеб ржано- пшеничный 40 г	40	2,64	0,44	16,4	80
ОВД18	Хлеб ржано- пшеничный 60 г	60	3,96	0,66	24,6	120
Второй ужин						
ОВД11;ОВД18	Кефир 200	200	6	5	8	100

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор



Плехов А.А.

СОГЛАСОВАНО

Директор



Буланова Т.Н.

Меню

пятница

Диеты	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак						
ОВД11;ОВД18	Батон нарезной 50	50	3,75	1,45	25,25	131,5
ОВД11	Каша ячневая молочная с маслом 200	200	7,48	6,86	39,86	257,46
ОВД18	Каша ячневая молочная с маслом 250	250	9,35	8,62	49,87	322,35
ОВД11	Масло сливочное 20	20	0,2	14,5	0,28	132,4
ОВД18	Масло сливочное 30	30	0,3	21,75	0,42	198,6
ОВД11;ОВД18	Повидло	30	0,12		19,5	75
ОВД11;ОВД18	Чай с лимоном 200/10/7	200	0,42	0,01	10,13	43,53
Второй завтрак						
ОВД11;ОВД18	Сок фруктовый 200	200			23,4	94
Обед						
ОВД18	Биточки из птицы 100	100	16,56	5,1	10,31	211,19
ОВД11	Биточки из птицы 90	90	14,9	4,57	9,3	189,95
ОВД11	Картофель отварной с маслом 150	150	2,96	7,73	24,1	177,33
ОВД18	Картофель отварной с маслом 180	180	3,55	9,2	28,93	212,24
ОВД11;ОВД18	Компот из черноплодной рябины замороженной 200	200	0,3	0,04	11,82	47,28
ОВД18	Салат из свежей капусты и моркови с растительным маслом 100	100	2,474	3,993	8,578	81,222
ОВД11	Салат из свежей капусты и моркови с растительным маслом 60	60	1,484	2,396	5,147	48,733
ОВД11	Суп картофельный с макаронными изделиями 200	200	2,19	2,35	16,73	97,68
ОВД18	Суп картофельный с макаронными изделиями 250	250	2,73	2,94	20,91	122,11
ОВД11;ОВД18	Хлеб пшеничный 50г	50	3,8	0,4	24,6	117,5
ОВД11	Хлеб ржано- пшеничный 40 г	40	2,64	0,44	16,4	80
ОВД18	Хлеб ржано- пшеничный 60 г	60	3,96	0,66	24,6	120
Полдник						
ОВД11;ОВД18	Молоко кипяченое 200	200	6	5	9,4	110
ОВД11;ОВД18	Пирожок с повидлом печеный	100	6,31	11,74	57,2	365,15
ОВД18	Хлеб пшеничный 50г	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Ужин						
ОВД11;ОВД18	Компот из изюма 200	200	0,46	0,1	24,24	96,2
ОВД11;ОВД18	Омлет с сыром 60	60	8,35	9,71	1,27	126,13
ОВД11	Сырники из творога запеченные 150 г	150	24,56	10,61	34,67	334,66
ОВД18	Сырники из творога запеченные 180г	180	29,47	12,73	41,6	401,57
ОВД11;ОВД18	Хлеб пшеничный 50г	50	3,8	0,4	24,6	117,5
ОВД11	Хлеб ржано- пшеничный 40 г	40	2,64	0,44	16,4	80
ОВД18	Хлеб ржано- пшеничный 60 г	60	3,96	0,66	24,6	120
Второй ужин						
ОВД11;ОВД18	Снежок 200	200	5,2	5	22	154

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор

Плехов А.А.

СОГЛАСОВАНО
Директор

Буланова Т.Н.

Меню

суббота

Диеты	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак						
ОВД11, ОВД18	Батон нарезной 50	50	3,75	1,45	25,25	131,5
ОВД11	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 200	200	6,84	8,08	27,12	210,5
ОВД18	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 250	250	8,56	10,13	33,98	263,84
ОВД11, ОВД18	Кофейный напиток с молоком 200мл	200	3,45	2,5	17,95	110
ОВД11	Масло сливочное 20	20	0,2	14,5	0,28	132,4
ОВД18	Масло сливочное 30	30	0,3	21,75	0,42	198,6
Второй завтрак						
ОВД11, ОВД18	Бананы 200	200	2,18	0,66	40,48	178
Обед						
ОВД18	Биточки мясные паровые 100	100	15,13	13,98	8,86	221,62
ОВД11	Биточки мясные паровые 90	90	13,62	12,58	7,97	199,46
ОВД11	Каша гречневая рассыпчатая 150	150	5,46	5,25	30,24	190,02
ОВД18	Каша гречневая рассыпчатая 180	180	6,55	6,3	36,28	228,03
ОВД11, ОВД18	Компот из сливы замороженной 200	200	0,12	0,04	11,54	48,6
ОВД18	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком 100	100	2,66	7,19	10,19	117,54
ОВД11	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком 60	60	1,6	4,31	6,11	70,53
ОВД11, ОВД18	Соус красный основной	50	0,54	0,8	4,16	26,92
ОВД11, ОВД18	Хлеб пшеничный 50г	50	3,8	0,4	24,6	117,5
ОВД11	Хлеб ржано- пшеничный 40 г	40	2,64	0,44	16,4	80
ОВД18	Хлеб ржано- пшеничный 60 г	60	3,96	0,66	24,6	120
ОВД11	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 200	200	1,68	5,12	7,51	83,84
ОВД18	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 250	250	2,04	5,89	9,3	99,65
Полдник						
ОВД11, ОВД18	Вафли 70	70	2,8	21	43,4	371
ОВД11, ОВД18	Компот из свежих яблок 200	200	0,08	0,08	11,96	49,4
ОВД18	Хлеб пшеничный 50г	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Ужин						
ОВД11, ОВД18	Питьевой йогурт	200	5,88	7	22,56	176
ОВД11	Рыба, запеченная под молочным соусом 200	200	13	6,29	20,29	190,48
ОВД18	Рыба, запеченная под молочным соусом 280	280	21,49	9,01	28,42	283,06
ОВД11, ОВД18	Хлеб пшеничный 50г	50	3,8	0,4	24,6	117,5
ОВД11	Хлеб ржано- пшеничный 40 г	40	2,64	0,44	16,4	80
ОВД18	Хлеб ржано- пшеничный 60 г	60	3,96	0,66	24,6	120
Второй ужин						
ОВД11, ОВД18	Кефир 200	200	6	5	8	100

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

Плехов А.А.

СОГЛАСОВАНО

Директор

Буланова Т.Н.

Меню

воскресенье

Диеты	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак						
ОВД11;ОВД18	Батон нарезной 50	50	3,75	1,45	25,25	131,5
ОВД11	Каша манная молочная жидкая 200	200	6,62	6,58	32,54	219,2
ОВД18	Каша манная молочная жидкая 250	250	8,27	8,27	40,72	274,53
ОВД11;ОВД18	Масло сливочное 20	20	0,2	14,5	0,28	132,4
ОВД11;ОВД18	Чай с сахаром 200	200	0,2		10,07	41,08
ОВД11;ОВД18	Яйцо варёное	40	5	4,6	0,28	62,52
Второй завтрак						
ОВД11;ОВД18	Яблоки 200	200	0,8	0,8	19,6	94
Обед						
ОВД18	Икра кабачковая 100	100		7	7	90
ОВД11	Икра кабачковая 60	60		4,2	4,2	54
ОВД11;ОВД18	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,64		22,92	94,24
ОВД18	Курица отварная	105	26,74	23,02		314,6
ОВД11	Курица отварная	90	22,93	19,74		269,72
ОВД11	Овощи в молочном соусе 150г	150	3,45	3,81	13,77	107,59
ОВД18	Овощи в молочном соусе 180г	180	4,13	4,55	16,48	128,69
ОВД11	Рассольник домашний со сметаной 200	200	2,09	6,32	12,46	116,08
ОВД18	Рассольник домашний со сметаной 250	250	2,55	7,4	15,49	139,95
ОВД11;ОВД18	Хлеб пшеничный 50г	50	3,8	0,4	24,6	117,5
ОВД11	Хлеб ржано- пшеничный 40 г	40	2,64	0,44	16,4	80
ОВД18	Хлеб ржано- пшеничный 60 г	60	3,96	0,66	24,6	120
Полдник						
ОВД11;ОВД18	Напиток лимонный 200	200	0,48	0,02	24,14	101,44
ОВД11;ОВД18	Пряники 70	70	4,2	4,9	48,3	252
ОВД18	Хлеб пшеничный 50г	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Ужин						
ОВД18	Оладьи из печени по-кунцевски 100	100	17,95	8,39	17,71	222,77
ОВД11	Оладьи из печени по-кунцевски 90	90	16,15	7,55	15,94	200,48
ОВД11;ОВД18	Отвар из шиповника	200	0,68	0,25	19,66	96,8
ОВД11	Пюре картофельное 150	150	3,27	5,96	21,76	154,43
ОВД18	Пюре картофельное 200	200	4,36	8,02	29	206,49
ОВД11;ОВД18	Хлеб пшеничный 50г	50	3,8	0,4	24,6	117,5
ОВД11	Хлеб ржано- пшеничный 40 г	40	2,64	0,44	16,4	80
ОВД18	Хлеб ржано- пшеничный 60 г	60	3,96	0,66	24,6	120
Второй ужин						
ОВД11;ОВД18	Молоко кипяченое 200	200	6	5	9,4	110

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор



Плехов А.А.

СОГЛАСОВАНО

Директор



Буланова Т.Н.

Меню**понедельник2**

Диеты	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак						
ОВД11;ОВД18	Батон нарезной 50	50	3,75	1,45	25,25	131,5
ОВД11	Каша ячневая молочная с маслом 200	200	7,48	6,86	39,86	257,46
ОВД18	Каша ячневая молочная с маслом 250	250	9,35	8,62	49,87	322,35
ОВД11;ОВД18	Повидло	30	0,12		19,5	75
ОВД11;ОВД18	Сыр порционный 20г	20	5,36	5,04		66,8
ОВД11;ОВД18	Чай с молоком 200	200	1,7	1,25	12,42	68,58
Второй завтрак						
ОВД11;ОВД18	Яблоко свежее	200	0,8	0,8	19,6	94
Обед						
ОВД18	Биточек рубленый из говядины 100	100	16,61	18,67	14,96	292,98
ОВД11	Биточек рубленый из говядины 90	90	14,95	16,8	13,46	263,69
ОВД18	Капуста тушеная	200	4,65	8,53	14,51	154,44
ОВД11	Капуста тушеная 150г	150	3,49	4,15	10,88	95,83
ОВД11;ОВД18	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,64		22,92	94,24
ОВД18	Салат из моркови с яблоками	100	0,8	0,283	8,533	46,5
ОВД11	Салат из моркови с яблоками 60	60	0,48	0,17	5,12	27,9
ОВД11	Суп гороховый со сметаной 200	200	6,66	4,67	18,19	142,14
ОВД18	Суп гороховый со сметаной 250	250	8,26	5,33	22,65	172,53
ОВД11;ОВД18	Хлеб пшеничный 50г	50	3,8	0,4	24,6	117,5
ОВД11	Хлеб ржано- пшеничный 40 г	40	2,64	0,44	16,4	80
ОВД18	Хлеб ржано- пшеничный 60 г	60	3,96	0,66	24,6	120
Полдник						
ОВД11;ОВД18	Компот из изюма 200	200	0,46	0,1	24,24	96,2
ОВД18	Хлеб пшеничный 50г	50	3,8	0,4	24,6	117,5
ОВД11;ОВД18	Шанежка с картофелем	100	9,19	9,66	60,67	378,51
Ужин						
ОВД11;ОВД18	Напиток апельсиновый 200	200	0,2	0,04	21,78	89,46
ОВД18	Рис с овощами	180	3,98	10,58	38,58	266,21
ОВД11	Рис с овощами 150г	150	3,31	7,08	32,1	206,19
ОВД11	Фрикадельки 90	90	13,97	16,43	13,75	260,09
ОВД18	Фрикадельки из говядины	100	15,52	18,21	15,24	288,38
ОВД11;ОВД18	Хлеб пшеничный 50г	50	3,8	0,4	24,6	117,5
ОВД11	Хлеб ржано- пшеничный 40 г	40	2,64	0,44	16,4	80
ОВД18	Хлеб ржано- пшеничный 60 г	60	3,96	0,66	24,6	120
Второй ужин						
ОВД11;ОВД18	Снежок 200	200	5,2	5	22	154

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

Плехов А.А.

СОГЛАСОВАНО

Директор

Буланова Т.Н.

Меню**вторник2**

Диеты	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак						
ОВД11;ОВД18	Батон нарезной 50	50	3,75	1,45	25,25	131,5
ОВД11;ОВД18	Кофейный напиток с молоком 200мл	200	3,45	2,5	17,95	110
ОВД11	Масло сливочное 20	20	0,2	14,5	0,28	132,4
ОВД18	Масло сливочное 30	30	0,3	21,75	0,42	198,6
ОВД11	Суп молочный с пшеном 230	230	5,68	4,8	19,88	148,69
ОВД18	Суп молочный с пшеном 270	270	6,66	5,62	23,33	174,35
Второй завтрак						
ОВД11;ОВД18	Бананы 200	200	2,18	0,66	40,48	178
Обед						
ОВД11;ОВД18	Компот из черноплодной рябины замороженной 200	200	0,3	0,04	11,82	47,28
ОВД18	Котлета куриная 100	100	15,6	6,71	9,25	216,36
ОВД11	Котлета куриная 90	90	14,04	6,04	8,3	194,68
ОВД11	Рагу из овощей 150	150	2,76	6,42	15,29	132,9
ОВД18	Рагу из овощей 180	180	3,31	7,71	18,34	159,48
ОВД18	Салат из свеклы отварной с растительным маслом 100	100	1,44	6,09	8,45	93,66
ОВД11	Салат из свеклы отварной с растительным маслом 60	60	0,86	3,65	5,07	56,2
ОВД11	Суп картофельный с рыбой 200	200	8,97	3,69	15,95	133,84
ОВД18	Суп картофельный с рыбой 250	250	11,22	4,61	19,93	167,36
ОВД11;ОВД18	Хлеб пшеничный 50г	50	3,8	0,4	24,6	117,5
ОВД11	Хлеб ржано- пшеничный 40 г	40	2,64	0,44	16,4	80
ОВД18	Хлеб ржано- пшеничный 60 г	60	3,96	0,66	24,6	120
Полдник						
ОВД11;ОВД18	Булочка 100	100	9,1	12,12	61,86	404,89
ОВД11;ОВД18	Сок фруктовый 200	200			23,4	94
ОВД18	Хлеб пшеничный 50г	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Ужин						
ОВД11	Макаронные изделия отварные 150 гр	150	5,17	5,37	36,82	217,76
ОВД18	Макаронные изделия отварные 180 гр	180	6,2	6,49	44,18	261,71
ОВД18	Тефтели 100 г	100	14,98	20,93	15	309,24
ОВД11	Тефтели 90	90	13,45	18,8	13,29	276,94
ОВД11;ОВД18	Хлеб пшеничный 50г	50	3,8	0,4	24,6	117,5
ОВД11	Хлеб ржано- пшеничный 40 г	40	2,64	0,44	16,4	80
ОВД18	Хлеб ржано- пшеничный 60 г	60	3,96	0,66	24,6	120
ОВД11;ОВД18	Чай с лимоном 200/10/7	200	0,42	0,01	10,13	43,53
Второй ужин						
ОВД11;ОВД18	Питьевой йогурт	200	5,88	7	22,56	176

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор

Плехов А.А.

Меню

СОГЛАСОВАНО
Директор

Буланова Т.Н.

среда2

Диеты	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак						
ОВД11;ОВД18	Батон нарезной 50	50	3,75	1,45	25,25	131,5
ОВД11;ОВД18	Варенье	30			16,5	66
ОВД11	Каша пшеничная молочная жидкая 200	200	5,63	6,2	25,3	181,6
ОВД18	Каша пшеничная молочная жидкая 250	250	7,04	7,79	31,71	227,69
ОВД11;ОВД18	Сыр порционный 20г	20	5,36	5,04		66,8
ОВД11;ОВД18	Чай с сахаром 200	200	0,2		10,07	41,08
Второй завтрак						
ОВД11;ОВД18	Бананы 200	200	2,18	0,66	40,48	178
Обед						
ОВД11	Борщ с картофелем и сметаной 200	200	2,07	6,26	13,41	119
ОВД18	Борщ с картофелем и сметаной 250	250	2,39	7,31	15,94	139,91
ОВД11;ОВД18	Гуляш из говядины 50/50	100	15,41	17,72	3,82	236,49
ОВД11;ОВД18	Компот из свежих яблок 200	200	0,08	0,08	11,96	49,4
ОВД11	Макаронные изделия отварные 150 гр	150	5,17	5,37	36,82	217,76
ОВД18	Макаронные изделия отварные 180 гр	180	6,2	6,49	44,18	261,71
ОВД18	Салат из капусты с зеленым горошком 100г	100	4,02	10,51	5,66	132,65
ОВД11	Салат из капусты с зеленым горошком 70г	70	2,81	7,37	3,96	93,01
ОВД11;ОВД18	Хлеб пшеничный 50г	50	3,8	0,4	24,6	117,5
ОВД11	Хлеб ржано- пшеничный 40 г	40	2,64	0,44	16,4	80
ОВД18	Хлеб ржано- пшеничный 60 г	60	3,96	0,66	24,6	120
Полдник						
ОВД11;ОВД18	Кисель витаминный 200	200	0,28	0,1	98,46	115,42
ОВД11;ОВД18	Пирожок с повидлом печеный	100	6,31	11,74	57,2	365,15
ОВД18	Хлеб пшеничный 50г	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Ужин						
ОВД18	Биточки оригинальные паровые	100	16,02	8,86	10,01	212,41
ОВД11	Биточки оригинальные паровые 90г	90	14,42	7,97	9,01	191,17
ОВД11	Картофель отварной с маслом 150	150	2,96	7,73	24,1	177,33
ОВД18	Картофель отварной с маслом 200	200	3,94	10,38	32,13	237,11
ОВД11;ОВД18	Хлеб пшеничный 50г	50	3,8	0,4	24,6	117,5
ОВД11	Хлеб ржано- пшеничный 40 г	40	2,64	0,44	16,4	80
ОВД18	Хлеб ржано- пшеничный 60 г	60	3,96	0,66	24,6	120
ОВД11;ОВД18	Чай с молоком 200	200	1,7	1,25	12,42	68,58
Второй ужин						
ОВД11;ОВД18	Снежок 200	200	5,2	5	22	154

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор

Плехов А.А.

СОГЛАСОВАНО
Директор

Буланова Т.Н.

Меню

четверг²

Диеты	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак						
ОВД11:ОВД18	Батон нарезной 50	50	3,75	1,45	25,25	131,5
ОВД11:ОВД18	Какао с молоком 200	200	3,58	2,92	15,37	103,95
ОВД11	Каша рисовая молочная жидкая 180	180	5,17	6,221	29,275	195,566
ОВД18	Каша рисовая молочная жидкая 250	250	7,18	8,64	40,66	271,62
ОВД11:ОВД18	Масло сливочное 20	20	0,2	14,5	0,28	132,4
ОВД11:ОВД18	Омлет натуральный 50	50	4,39	5,86	1,14	75,12
Второй завтрак						
ОВД11:ОВД18	Сок фруктовый 200	200			23,4	94
Обед						
ОВД18	Винегрет овощной с солеными огурцами и растительным маслом 100	100	1,34	6,2	8,56	96,24
ОВД11	Винегрет овощной с солеными огурцами и растительным маслом 60	60	0,804	3,72	5,136	57,744
ОВД11:ОВД18	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,64		22,92	94,24
ОВД11	Пюре картофельное 150	150	3,27	5,96	21,76	154,43
ОВД18	Пюре картофельное 180	180	3,93	7,16	26,11	185,28
ОВД11	Суп картофельный с крупой 200	200	1,91	2,51	13,61	85,28
ОВД18	Суп картофельный с крупой 250	250	2,38	3,14	17,01	106,61
ОВД18	Тефтели из говядины с рисом 100	100	13,43	15,37	13,3	246,16
ОВД11	Тефтели из говядины с рисом 90	90	12,09	13,83	11,97	221,54
ОВД11:ОВД18	Хлеб пшеничный 50г	50	3,8	0,4	24,6	117,5
ОВД11	Хлеб ржано- пшеничный 40 г	40	2,64	0,44	16,4	80
ОВД18	Хлеб ржано- пшеничный 60 г	60	3,96	0,66	24,6	120
Полдник						
ОВД11:ОВД18	Отвар из шиповника	200	0,68	0,25	19,66	96,8
ОВД18	Хлеб пшеничный 50г	50	3,8	0,4	24,6	117,5
ОВД11:ОВД18	Шанежка с картофелем	100	9,19	9,66	60,67	378,51
Ужин						
ОВД18	Голубцы ленивые 100	100	9,49	9,16	7,33	149,87
ОВД11	Голубцы ленивые 90	90	8,541	8,244	6,597	134,883
ОВД11	Каша гречневая рассыпчатая 150	150	5,46	5,25	30,24	190,02
ОВД18	Каша гречневая рассыпчатая 180	180	6,55	6,3	36,28	228,03
ОВД11:ОВД18	Молоко кипяченое 200	200	6	5	9,4	110
ОВД11:ОВД18	Соус красный основной	50	0,54	0,8	4,16	26,92
ОВД11:ОВД18	Хлеб пшеничный 50г	50	3,8	0,4	24,6	117,5
ОВД11	Хлеб ржано- пшеничный 40 г	40	2,64	0,44	16,4	80
ОВД18	Хлеб ржано- пшеничный 60 г	60	3,96	0,66	24,6	120
Второй ужин						
ОВД11:ОВД18	Кефир 200	200	6	5	8	100

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор

Плехов А.А.

СОГЛАСОВАНО
Директор

Буланова Т.Н.

Меню

пятница2

Диеты	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак						
ОВД11;ОВД18	Батон нарезной 50	50	3,75	1,45	25,25	131,5
ОВД11	Каша манная молочная жидкая 200	200	6,62	6,58	32,54	219,2
ОВД18	Каша манная молочная жидкая 250	250	8,27	8,27	40,72	274,53
ОВД11;ОВД18	Повидло	30	0,12		19,5	75
ОВД11;ОВД18	Сыр порционный 20г	20	5,36	5,04		66,8
ОВД11;ОВД18	Чай с сахаром 200	200	0,2		10,07	41,08
Второй завтрак						
ОВД11;ОВД18	Бананы 200	200	2,18	0,66	40,48	178
Обед						
ОВД18	Жаркое по-домашнему 250	250	22,13	25,44	26,41	422,78
ОВД11	Жаркое по-домашнему 50/170	220	16,89	20,26	23,92	345,25
ОВД11;ОВД18	Компот из черноплодной рябины замороженной 200	200	0,3	0,04	11,82	47,28
ОВД11	Рассольник Ленинградский со сметаной 200	200	1,95	6,32	14	121,49
ОВД18	Рассольник Ленинградский со сметаной 250	250	2,38	7,4	17,41	146,71
ОВД18	Салат из квашеной капусты с луком 100	100	1,6	6,01	7,61	92,87
ОВД11	Салат из квашеной капусты с луком 60	60	0,96	3,61	4,56	55,72
ОВД11;ОВД18	Хлеб пшеничный 50г	50	3,8	0,4	24,6	117,5
ОВД11	Хлеб ржано- пшеничный 40 г	40	2,64	0,44	16,4	80
ОВД18	Хлеб ржано- пшеничный 60 г	60	3,96	0,66	24,6	120
Полдник						
ОВД11;ОВД18	Булочка 100	100	9,1	12,12	61,86	404,89
ОВД11;ОВД18	Комлот из изюма 200	200	0,46	0,1	24,24	96,2
ОВД18	Хлеб пшеничный 50г	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Ужин						
ОВД11	Запеканка рисовая с творогом 200	200	11,53	9,21	52,42	338,13
ОВД18	Запеканка рисовая с творогом 250	250	14,4	11,44	65,36	421,3
ОВД11;ОВД18	Напиток лимонный 200	200	0,48	0,02	24,14	101,44
ОВД11;ОВД18	Соус молочный сладкий 50	50	1,34	2,42	8,27	61,19
ОВД11;ОВД18	Хлеб пшеничный 50г	50	3,8	0,4	24,6	117,5
ОВД11	Хлеб ржано- пшеничный 40 г	40	2,64	0,44	16,4	80
ОВД18	Хлеб ржано- пшеничный 60 г	60	3,96	0,66	24,6	120
Второй ужин						
ОВД11;ОВД18	Снежок 200	200	5,2	5	22	154

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

Плехов А.А.

СОГЛАСОВАНО

Директор

Буланова Т.Н.

Меню

суббота2

Диеты	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак						
ОВД11;ОВД18	Батон нарезной 50	50	3,75	1,45	25,25	131,5
ОВД11	Каша ячневая молочная с маслом 200	200	7,48	6,86	39,86	257,46
ОВД18	Каша ячневая молочная с маслом 250	250	9,35	8,62	49,87	322,35
ОВД11;ОВД18	Кофейный напиток с молоком 200мл	200	3,45	2,5	17,95	110
ОВД11;ОВД18	Масло сливочное 20	20	0,2	14,5	0,28	132,4
Второй завтрак						
ОВД11;ОВД18	Яблоки 200	200	0,8	0,8	19,6	94
Обед						
ОВД11;ОВД18	Компот из сливы замороженной 200	200	0,12	0,04	11,54	48,6
ОВД11	Плов из отварной говядины 220	220	17,86	18,46	44,79	418,49
ОВД18	Плов из отварной говядины 250	250	20,3	20,97	50,94	475,65
ОВД18	Салат из свеклы отварной с растительным маслом 100	100	1,44	6,09	8,45	93,66
ОВД11	Салат из свеклы отварной с растительным маслом 60	60	0,86	3,65	5,07	56,2
ОВД11;ОВД18	Хлеб пшеничный 50г	50	3,8	0,4	24,6	117,5
ОВД11	Хлеб ржано- пшеничный 40 г	40	2,64	0,44	16,4	80
ОВД11	Хлеб ржано- пшеничный 60 г	60	3,96	0,66	24,6	120
ОВД11	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 200	200	1,88	5,12	7,51	83,84
ОВД18	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 250	250	2,04	5,89	9,3	99,65
Полдник						
ОВД11;ОВД18	Вафли 70	70	2,8	21	43,4	371
ОВД11;ОВД18	Питьевой йогурт	200	5,88	7	22,56	176
ОВД18	Хлеб пшеничный 50г	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Ужин						
ОВД11;ОВД18	Кисель витаминный 200	200	0,28	0,1	98,46	115,42
ОВД11	Макаронные изделия отварные 150 гр	150	5,17	5,37	36,82	217,76
ОВД18	Макаронные изделия отварные 180 гр	180	6,2	6,49	44,18	261,71
ОВД18	Рыба жареная	100	19,03	7,13	4,43	158,82
ОВД11	Рыба жареная 90	90	17,02	6,01	3,69	137,63
ОВД11;ОВД18	Соус красный основной	50	0,54	0,8	4,16	26,92
ОВД11;ОВД18	Хлеб пшеничный 50г	50	3,8	0,4	24,6	117,5
ОВД11	Хлеб ржано- пшеничный 40 г	40	2,64	0,44	16,4	80
ОВД18	Хлеб ржано- пшеничный 60 г	60	3,96	0,66	24,6	120
Второй ужин						
ОВД11;ОВД18	Молоко кипяченое 200	200	6	5	9,4	110

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор

Плехов А.А.

СОГЛАСОВАНО
Директор

Буланова Т.Н.

Меню

воскресенье2

Диеты	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак						
ОВД11;ОВД18	Батон нарезной 50	50	3,75	1,45	25,25	131,5
ОВД11	Каша пшеничная молочная жидкая 200	200	6,05	6,53	28,63	200,9
ОВД18	Каша пшеничная молочная жидкая 250	250	7,56	8,19	35,84	251,66
ОВД11;ОВД18	Сыр порционный 20г	20	5,36	5,04		66,8
ОВД11;ОВД18	Чай с молоком 200	200	1,7	1,25	12,42	68,58
ОВД11;ОВД18	Яйцо варёное	40	5	4,6	0,28	62,52
Второй завтрак						
ОВД11;ОВД18	Сок фруктовый 200	200			23,4	94
Обед						
ОВД11	Борщ с картофелем и сметаной 200	200	2,07	6,26	13,41	119
ОВД18	Борщ с картофелем и сметаной 250	250	2,39	7,31	15,94	139,91
ОВД18	Капуста тушеная	200	4,65	8,53	14,51	154,44
ОВД11	Капуста тушеная 150г	150	3,49	4,15	10,88	95,83
ОВД11;ОВД18	Отвар из шиповника	200	0,68	0,25	19,66	96,8
ОВД11	Сельдь с картофелем 15/42/3	60	3,39	5,04	6,846	86,094
ОВД18	Сельдь с картофелем 25/70/5	100	5,65	8,4	11,41	143,49
ОВД11;ОВД18	Соус красный основной	50	0,54	0,8	4,16	26,92
ОВД11	Фрикадельки 90	90	13,97	16,43	13,75	260,09
ОВД18	Фрикадельки из говядины	100	15,52	18,21	15,24	288,38
ОВД11;ОВД18	Хлеб пшеничный 50г	50	3,8	0,4	24,6	117,5
ОВД11	Хлеб ржано- пшеничный 40 г	40	2,64	0,44	16,4	80
ОВД18	Хлеб ржано- пшеничный 60 г	60	3,96	0,66	24,6	120
Полдник						
ОВД11;ОВД18	Молоко кипяченое 200	200	6	5	9,4	110
ОВД11;ОВД18	Пряники 70	70	4,2	4,9	48,3	252
ОВД18	Хлеб пшеничный 50г	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Ужин						
ОВД18	Биточки рубленые из птицы 100	100	9,57	19,46	15,05	272,4
ОВД11	Биточки рубленые из птицы 90	90	8,61	17,51	13,54	244,69
ОВД11	Каша гречневая рассыпчатая 150	150	5,46	5,25	30,24	190,02
ОВД18	Каша гречневая рассыпчатая 180	180	6,55	6,3	36,28	228,03
ОВД11;ОВД18	Напиток апельсиновый 200	200	0,2	0,04	21,78	89,46
ОВД11;ОВД18	Хлеб пшеничный 50г	50	3,8	0,4	24,6	117,5
ОВД11	Хлеб ржано- пшеничный 40 г	40	2,64	0,44	16,4	80
ОВД18	Хлеб ржано- пшеничный 60 г	60	3,96	0,66	24,6	120
Второй ужин						
ОВД11;ОВД18	Кефир 200	200	6	5	8	100