

### Окончательный вариант

Согласовано:		Утверждаю:
Директор	<i>А.В.У. Грановская</i>	(Генеральный) директор ООО "Общепит"
	<i>И.А. Федорова</i>	(ФИО директора)
Дата:	<i>01.09.2022</i>	Дата: <i>01.09.2022</i> г.

### Двенадцатидневное меню для обучающихся образовательных учреждений Возрастная категория: с 12 лет и старше

		День 1 (Понедельник)													
		Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
№ по СР	Наименование блюда		Ккал	Белки	Жиры	Углевод	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>	15	сыр порциями	25	71,66	4,64	5,9	0	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
	173	Каша молоч.пшениная с маслом	200/10	285	7,51	11,72	37,05	0,19	1,17	58	0,71	138,1	184,37	47,6	1,23
	379	Кофейный напиток с молоком	200	155,2	3,6	2,67	29,2	0,03	1,47	0	0	158,67	132	29,33	2,4
		Хлеб пшеничный	20	63	1,41	0,3	0,3	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	338	Мандарины св.порциям	100	46,6	1,06	0,18	10,18	0,06	107,15	0	0,35	60,72	41,06	23,22	0,53
		<b>Итого</b>	<b>555</b>	<b>621,46</b>	<b>18,22</b>	<b>20,77</b>	<b>76,73</b>	<b>0,31</b>	<b>109,93</b>	<b>110</b>	<b>1,42</b>	<b>538,09</b>	<b>474,83</b>	<b>113,75</b>	<b>4,58</b>
<b>Обед</b>	71	Огурцы свежие порциями	100	20	0,7	0,1	1,8	0,04	4,9	0	0	17	14	30	0,5
	102	Суп картофельный с горохом	200	148	5,49	5,27	16,54	0,23	5,83	0	2,43	42,68	35,58	88,1	2,05
	269	Котлеты рубленые с соусом	50/50/10	165	9,08	15,2	9,2	0,09	0,4	12,1	0	13,75	94,04	18,91	1,4
	309	Макароны отварные	200	282,66	7,14	10,5	39,9	0,08	0	0	2,73	16,8	48,3	10,5	1,05

		Чай с фруктовым соком	200	95	0,34	0,02	24,53	0	1,04	0	0,05	6,13	7,21	3,98	0,58
		Хлеб белый	60	126	2,82	0,6	0,6	0,12	0	0	0,63	13,8	52,2	19,8	0,66
		<b>Итого</b>	<b>860</b>	<b>836,66</b>	<b>25,57</b>	<b>31,69</b>	<b>92,57</b>	<b>0,56</b>	<b>12,17</b>	<b>12,1</b>	<b>5,84</b>	<b>110,16</b>	<b>251,33</b>	<b>171,29</b>	<b>6,24</b>
						<b>День 2 (Вторник)</b>									
				<b>Пищевая ценность</b>				<b>Витамины и минеральные вещества</b>							
	<b>№ по СБ</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход (гр)</b>	<b>Ккал</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углевод</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Ca</b>	<b>P</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
<b>Завтрак</b>	71	помидоры св.порциями	30	6,6	0,33	0,06	1,05	0,01	5,25	0	0,35	5	17,5	7,5	0,45
	294	Котлеты рубленые из филе птицы с соусом	100(50/5)	196	13,6	9,5	2,33	0,06	0,55	0	0	37,1	51,1	13,1	1,09
	304	Рис отварной	200	280	4,87	7,17	48,91	0,06	0	0	0,38	1,82	21,78	81,26	0,7
	342	Компот из св.яблок	200	109	0,16	0,16	27,87	0,08	0,9	1,8	0	6,4	4,4	3,6	0,18
		Хлеб пшеничный	20	63	1,41	0,3	0,3	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
		<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>654,6</b>	<b>20,37</b>	<b>17,19</b>	<b>80,46</b>	<b>0,23</b>	<b>6,7</b>	<b>1,8</b>	<b>0,99</b>	<b>54,92</b>	<b>112,18</b>	<b>112,06</b>	<b>2,64</b>
<b>Обед</b>	43	Салат из белокочанной капусты	100	89	2,6	7,3	3,2	0,04	17,29	29,6	2,9	33,2	49,8	15,04	0,86
	82	Борщ с капустой картофелем со смет.	250/5	147	5,8	4,6	19,9	0,05	10,6	0	0	49,6	54,6	26,1	1,22
	279	Тефтели рубленые с соусом	60/50/1	197	8,56	14,11	9,07	0,05	0,41	33	0	23,65	83,14	16,5	0,68
	302	Каша гречневая рассыпчатая	200	309,1	11,87	5,47	53,12	0,27	0	0	0	19,47	280	186,67	6,68
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	116	0,44	0	28,88	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
		Хлеб белый	60	126	2,82	0,6	0,6	0,12	0	0	0,63	13,8	52,2	19,8	0,66
		<b>Итого</b>	<b>925</b>	<b>984,1</b>	<b>32,09</b>	<b>32,08</b>	<b>114,77</b>	<b>0,55</b>	<b>29,1</b>	<b>62,6</b>	<b>3,73</b>	<b>145,56</b>	<b>565,74</b>	<b>297,11</b>	<b>11,06</b>

				<b>День 3 (Среда)</b>											
				<b>Пищевая ценность</b>				<b>Витамины и минеральные вещества</b>							
	<b>№ по СГ</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход (гр)</b>	<b>Ккал</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углевод</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
<b>Завтрак</b>	14	Масло сливочное порц.	10	65,72	0,1	7,2	0,13	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0
	223	Запеканка творожная с повидлом	200/20	540	29,2	22,12	56	0,08	2,6	92,6	0	204,2	278,4	39,3	1,34
	377	Чай с лимоном	200	41,6	0,53	0	9,87	0	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	2,13
		Хлеб пшеничный	40	1,41	0,3	0,3	63	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	338	Яблоки св.порциями	100	33,3	0,3	0,3	7,35	0,05	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3
		<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>682,03</b>	<b>30,43</b>	<b>29,92</b>	<b>136,35</b>	<b>0,17</b>	<b>19,73</b>	<b>132,6</b>	<b>0,92</b>	<b>255,13</b>	<b>355,9</b>	<b>78,27</b>	<b>7,21</b>
<b>Обед</b>															
	47	Салат из квашеной капусты с раст.маслом	100	13,3	0,8	0,1	1,6	0,02	19,6	0	15,4	16	33,8	16	0,66
	103	Суп картофельный с макарон.изделиями	250	146,2	2,8	5,3	20,8	1,4	8,25	0	0	29,07	67,5	27,27	1,12
	227	Рыба припущенная с соусом	50/50/10	139	13,81	5,76	2,73	0,04	0,42	24,5	0	7,73	97,84	22,92	0,45
	312	Пюре картофельное	200	206	4,2	7,4	29,3	1,54	5	44,2	0,2	51	102,6	35,6	1,14
	348	Компот из изюма	200	122	0,02	0,07	29	0,01	0	0	0	20,3	19,36	8,12	0,45
		Хлеб белый	60	126	2,82	0,6	0,6	0,12	0	0	0,63	13,8	52,2	19,8	0,66
		<b>Итого</b>	<b>910</b>	<b>752,5</b>	<b>24,45</b>	<b>19,23</b>	<b>84,03</b>	<b>3,13</b>	<b>33,27</b>	<b>68,7</b>	<b>16,23</b>	<b>137,9</b>	<b>373,3</b>	<b>129,71</b>	<b>4,48</b>
<b>День 4 (Четверг)</b>															
				<b>Пищевая ценность</b>				<b>Витамины и минеральные вещества</b>							
	<b>№ по СГ</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход (гр)</b>	<b>Ккал</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углевод</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
<b>Завтрак</b>	15	сыр порциями	25	71,66	4,64	5,9	0	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
	269	Биточки рубленные с соусом	100(50/50)	206,2	11,35	19	11,5	0,11	0,5	15,1	0	17,18	117,5	23,6	1,75



<b>Обед</b>	67	Винегрет овощной	100	16,5	2,9	10,3	15,4	0,03	9,63	0	0	31,2	43,1	19,5	0,81
	96	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	140	2,33	6,3	17,3	0,08	8,5	0	0	29,7	57,8	24,6	0,93
	280	Фрикадельки из говядины	105/55/5	140	8,83	8,63	7,54	0,04	0,27	16,31	0	24,25	79,59	14,19	5,29
	310	Картофель отварной	200	212	4,04	6,57	32,6	0,2	29	0	0,2	24	108	44	1,6
	342	Компот из св.яблок	200	109	0,16	0,16	27,87	0,08	0,9	1,8	0	6,4	4,4	3,6	0,18
		Хлеб белый	60	126	2,82	0,6	0,6	0,12	0	0	0,63	13,8	52,2	19,8	0,66
		<b>Итого</b>	<b>920</b>	<b>743,5</b>	<b>21,08</b>	<b>32,56</b>	<b>101,31</b>	<b>0,55</b>	<b>48,3</b>	<b>18,11</b>	<b>0,83</b>	<b>129,35</b>	<b>345,09</b>	<b>125,69</b>	<b>9,47</b>
						<b>День 6 (Суббота)</b>									
				<b>Пищевая ценность</b>				<b>Витамины и минеральные вещества</b>							
	<b>№ по С</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>ыход (гр)</b>	<b>Ккал</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углевод</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
<b>Завтрак</b>	234	котлеты рыбные с соусом	100(50/50)	193	11,3	10,2	13,3	0,05	0,21	15,8	0	37,4	110,8	25,8	0,9
	303	Каша пшенная вязкая	200	205,3	5,6	6,4	30,5	0,14	0	0	0	14,5	113,96	39,7	1,3
	376	Чай с сахаром	200	40	0,53	0	9,47	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
		Хлеб пшеничный	40	63	1,41	0,3	0,3	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
<b>Завтрак 2</b>		вафли мягкие	40	180	2,38	9,68	18,64	0	0	0,008	0	6	25,13	0	0,62
		<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>681,3</b>	<b>21,22</b>	<b>26,58</b>	<b>72,21</b>	<b>0,23</b>	<b>0,48</b>	<b>15,808</b>	<b>0,52</b>	<b>98,7</b>	<b>306,82</b>	<b>90,43</b>	<b>5,39</b>
<b>Обед</b>	45	Салат из белокочанной капусты	100	273,6	5,03	10,6	39,5	0,03	17,1	29,6	2,9	33,1	49,6	15,03	0,85
	98	Суп крестьянский с крупой	250	132	1,88	4,15	11,55	0,05	10	0	0	49,25	222,5	26,5	0,78
	260	Гуляш из говядины	50/50/10	191	14,75	13,14	3,3	0,03	0,92	0	0	21,81	154,15	22,03	3,06
	321	Капуста тушеная	200	153,3	4,8	6,02	20,4	0,08	43,2	0	2,2	151,6	119	57,2	4,6
	348	Компот из изюма	200	128	0,36	0	33,16	0,01	0	0	0	20,3	19,36	8,12	0,45





<b>Завтрак 2</b>	338	Груша св. порциями	100	34,13	0,3	0,23	7,73	0,02	3,75	0	0,3	14,25	12	9	1,73
		<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>542,85</b>	<b>9,66</b>	<b>19,47</b>	<b>69,74</b>	<b>0,25</b>	<b>5,96</b>	<b>98</b>	<b>1,68</b>	<b>170,08</b>	<b>241,38</b>	<b>73,78</b>	<b>3,98</b>
<b>Обед</b>	47	Салат из квашеной капусты с маслом раст.	100	13,3	0,8	0,1	1,6	0,02	19,6	0	15,4	16	33,8	16	0,66
	88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	98,7	1,83	5,93	7,78	0,05	15,7	0	0	49,2	49	22,12	0,83
	234	Котлеты рыбные с соусом	50/50/1	155	9,04	8,22	10,71	0,04	0,17	12,7	0	29,93	88,67	20,71	0,78
	312	Пюре картофельное	200	206	4,2	7,4	29,3	1,54	5	44,2	0,2	51	102,6	35,6	1,14
	348	Компот из чернослива	200	109	0,16	0,16	27,87	0,01	0,45	0	0	20,32	12,46	17,12	0,45
		Хлеб белый	60	126	2,82	0,6	0,6	0,12	0	0	0,63	13,8	52,2	19,8	0,66
		<b>Итого</b>	<b>915</b>	<b>708</b>	<b>18,85</b>	<b>22,41</b>	<b>77,86</b>	<b>1,78</b>	<b>40,92</b>	<b>56,9</b>	<b>16,23</b>	<b>180,25</b>	<b>338,73</b>	<b>131,35</b>	<b>4,52</b>
<b>День 10 (Четверг)</b>															
				<b>Пищевая ценность</b>				<b>Витамины и минеральные вещества</b>							
	<b>№ по СГ</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>ыход (гр)</b>	<b>Ккал</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углевод</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
<b>Завтрак</b>	14	Масло сл. порциями	10	65,72	0,1	7,2	0,13	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0
	291	Плов из птицы	50/150/7	256	20,27	6,74	28,08	0,08	4,52	14,6	0	34,76	131,5	40,53	1,48
	376	Чай с сахаром	200	40	0,53	0	9,47	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
		Хлеб пшеничный	40	63	1,41	0,3	0,3	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
<b>завтрак 2</b>	338	Яблоки св.порциями	100	33,3	0,3	0,3	7,35	0,05	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3
		<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>458,02</b>	<b>22,61</b>	<b>14,54</b>	<b>45,33</b>	<b>0,15</b>	<b>19,79</b>	<b>54,6</b>	<b>0,66</b>	<b>79,36</b>	<b>190,53</b>	<b>72,36</b>	<b>7,13</b>
<b>Обед</b>	43	Салат из белокочанной капусты	100	89	2,6	7,3	3,2	0,04	17,29	29,6	2,9	33,2	49,8	15,04	0,86



	106	Суп картофельный рыбный	250/25	126	5,9	3,6	19,8	0,11	12,1	0	0	26,5	78	32,1	1,2	
	280	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	50/50/10	140	8,83	8,63	7,54	0,04	0,27	16,31	0	24,25	79,59	14,19	5,29	
	303	Каша пшеничная вязкая	200	205	5,6	6,4	30,6	0,1	0	0	0	20,8	134,5	28,8	2,26	
	348	Компот из изюма	200	128	0,36	0	33,16	0,01	0	0	0	20,3	19,36	8,12	0,45	
		Хлеб белый	60	126	2,82	0,6	0,6	0,12	0	0	0,63	13,8	52,2	19,8	0,66	
		Итого	935	814	26,11	26,53	94,9	0,42	29,66	45,91	3,53	138,85	413,45	118,05	10,72	
					<b>День 11(Пятница)</b>											
				<b>Пищевая ценность</b>				<b>Витамины и минеральные вещества</b>								
	№ по СГ	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углевод	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>завтрак</b>	290	Птица тушенная в смет.соусе	50/50	75	5,89	5,06	1,63	0,04	0,35	30,1	0	29,52	76,93	14,06	0,61	
	304	Рис отварной	200	280	4,87	7,17	48,91	0,06	0	0	0,38	1,82	21,78	81,26	0,7	
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	116	0,44	0	28,88	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96	
		Хлеб пшеничный	40	63	1,41	0,3	0,3	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	
		<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>534</b>	<b>12,61</b>	<b>12,53</b>	<b>79,72</b>	<b>0,16</b>	<b>1,15</b>	<b>30,1</b>	<b>1,1</b>	<b>46,38</b>	<b>179,51</b>	<b>141,52</b>	<b>2,71</b>	
<b>обед</b>	71	Помидоры свежие порциями	100	20	0,8	0,2	5,2	0,03	17,5	0	1,16	16,6	58,3	25	1,5	
	103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	146,2	2,8	5,3	20,8	1,4	8,25	0	0	29,07	67,5	27,27	1,12	
	269	Биточки рубленые с соусом	50/50/10	165	9,08	9,46	10,66	0,09	0,4	12,1	0	13,75	94,04	18,91	1,4	

	302	Каша гречневая рассыпчатая	200	309,1	11,87	5,47	53,12	0,27	0	0	0	19,47	280	186,67	6,68
	342	Компот из св.яблок	200	41,6	0,53	0	9,87	0,08	0,9	1,8	0	6,4	4,4	3,6	0,18
		Хлеб белый	60	126	2,82	0,6	0,6	0,12	0	0	0,63	13,8	52,2	19,8	0,66
		<b>Итого</b>	<b>910</b>	<b>807,9</b>	<b>27,9</b>	<b>21,03</b>	<b>100,25</b>	<b>1,99</b>	<b>27,05</b>	<b>13,9</b>	<b>1,79</b>	<b>99,09</b>	<b>556,44</b>	<b>281,25</b>	<b>11,54</b>
						<b>День 12 (Суббота)</b>									
				<b>Пищевая ценность</b>				<b>Витамины и минеральные вещества</b>							
	<b>№ по СР</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход (гр)</b>	<b>Ккал</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углевод</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
<b>Завтрак</b>	181	Каша молоч.манная с маслом	200/10	197,1	6,11	4,1	33,8	0,04	0,36	33,1	0,1	134,7	111,5	17,3	0,27
	378	Чай с молоком	200	81	1,52	1,35	15,9	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41
		Хлеб пшеничный	20	42	0,94	0,2	0,2	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	440	Булочка творожная	100	262	13,08	6,06	3,08	0,14	0,18	44	0	75,8	140	34,6	1,52
	209	Яйцо вареное	40	62,84	5,08	4,6	0,28	0,03	0	100	0,24	22	76,8	4,8	1
		<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>644,94</b>	<b>26,73</b>	<b>16,31</b>	<b>53,26</b>	<b>0,27</b>	<b>1,87</b>	<b>187,1</b>	<b>0,6</b>	<b>363,7</b>	<b>438,5</b>	<b>78,7</b>	<b>3,42</b>
<b>Обед</b>	70	Огурцы соленые	100	13,3	0,8	0,1	1,6	0,01	2,9	0	0,08	19,1	20	11,6	0,5
	98	Суп крестьянский с крупой	250	132	1,88	4,15	11,55	0,05	10	0	0	49,25	222,5	26,5	0,78
	268	Шницель рубленый с соусом	50/50/10	165	9,08	9,46	10,66	0,19	2,54	10,1	0	13,32	84,39	18,89	1,1
	312	Пюре картофельное	200	206	4,2	7,4	29,3	1,54	5	44,2	0,2	51	102,6	35,6	1,14
	348	Компот из чернослива	200	136	0,57	0	34,41	0,01	0,45	0	0	20,32	12,46	17,12	0,45
		Хлеб белый	60	126	2,82	0,6	0,6	0,12	0	0	0,63	13,8	52,2	19,8	0,66
		<b>Итого</b>	<b>910</b>	<b>778,3</b>	<b>19,35</b>	<b>21,71</b>	<b>88,12</b>	<b>1,92</b>	<b>20,89</b>	<b>54,3</b>	<b>0,91</b>	<b>166,79</b>	<b>494,15</b>	<b>129,51</b>	<b>4,63</b>