Согласовано:

Директор

Дата: 01.09.23 г.

Утверждаю:

Директор ООО "Общепит"

Сергунина М.Д.

Дата: 01.09.2023 г.

Двенадцатидневное меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений

Возрастная категория: с 7 – 11 лет .

Осенне- зимний сезон.

День 1(Понедельник

	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры	Углево	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтра	15	сыр порциями	25	90	5,75	5,97	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25
	173	Каша молоч.пшенная с	155(150/5)	218,12	6,33	7,15	31,86	0,14	0,97	0,04	0,16	100,2	153,7	40,8	1,07
	379	Кофейный напиток с молоком	200	146,3	3,12	2,51	24,69	0,04	1,3	0,02	0	120	90	14	0,1
		Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22
	338	Мандарины св.порциями	100	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1
		Итого	**500**	**542,02**	**17,52**	**16,09**	**74,37**	**0,27**	**40,44**	**0,13**	**0,51**	**479,2**	**398,7**	**77,35**	**1,74**
Обед	43	Салат из белокочанной	60	51,64	0,89	3,05	5,39	0,02	21,6	0,12	1,39	24,34	17,98	9,85	0,33
	102	Суп картофельный с горохом	200	118,63	4,11	4,27	15,5	0,18	10,98	0,22	1,96	27,78	70,3	29,14	1,64
	269	Котлеты рубленые с	100(50/50)	172,94	8,34	10,45	13,[illegible]	1,12	7,45	0,09	1,79	23,16	101,1	23,76	1,69
	309	Макароны отварные	200	262,49	7,17	6,24	43,19	0,07	0	0,03	1,11	5,42	51,46	9,21	1,08
		Чай с фруктовым соком	200	33	0,54	0,1	8,58	0	1,38	0	0	0	0	0	0
		Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого	**800**	**736,7**	**24,17**	**24,48**	**84,66**	**1,39**	**41,41**	**0,46**	**6,25**	**80,7**	**240,8**	**71,96**	**4,74**

День 2 (Вторник)

	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры	Углево	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтра	173	Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	210(200/10)	280,9	7,63	13,34	32,51	0,18	1,3	0,06	0,8	143,8	235	70,05	1,69
	382	Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,1	116,2	31	0,98
	2	Бутерброд с повидлом	55	156,7	2,38	4,39	27,11	0,05	0,1	0,02	0,44	10,9	29,4	11,3	0,87
		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44

		Итого	**505**	**675,8**	**16,84**	**21,25**	**104,9**	**0,31**	**2,7**	**0,1**	**1,29**	**287,9**	**406,6**	**118**	**3,98**
Обед	67	Винегрет овощной	60	74,6	0,8	6,06	4,11	0,03	7,77	0,13	2,72	15,39	24,65	11,12	0,46
	82	Борщ с капустой картофелем со смет.	205(200/5)	90,04	1,57	4,87	10,71	0,04	9,88	0,22	1,96	35,92	43,29	22,02	0,94
	279	Тефтели рубленые с	110(60/50)	139,1	7,47	8,37	8,05	0,03	0	0,02	2,86	18,26	78,6	13,66	1,14
	302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	155(150/5)	266,46	8,67	6,31	42,64	0,21	0	0,02	0,61	14,9	205,9	137,2	4,61
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	126,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0
		Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого	**770**	**794,25**	**22,2**	**25,97**	**97,72**	**0,31**	**17,65**	**0,39**	**[illegible]**	**[illegible]**	**[illegible]**	**[illegible]**	**7,15**
						День 3 (Среда)									
				Пищевая ценность				**Витамины и минеральные вещества**							
	№ по СР	**Наименование блюда**	**Выход (гр)**	**Ккал**	**Белки**	**Жиры**	**Углевод**	**В1**	**С**	**А**	**Е**	**Са**	**Р**	**Mg**	**Fe**
Завтра	14	Масло сливочное порц.	10	74,8	0,05	8,25	0,08	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02
	223	Запеканка творожная с молоком сгущенным	150(130/20)	367,83	22,26	16,79	31,71	0,08	0,51	0,09	0,57	266,5	327	35,19	0,82
	377	Чай с лимоном	200(15/7)	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04
		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0.04	[illegible]	26	5,6	0,44
	338	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
		Итого	**500**	**641,99**	**25,91**	**25,79**	**76,23**	**0,15**	**7,31**	**0,14**	**1,12**	**289,7**	**365,6**	**43,63**	**2,32**
Обед	47	Салат из квашеной капусты с раст.маслом	60	50,03	0,96	3	4,61	0,01	15,18	0	1,38	25,19	18,55	8,62	0,34
	103	Суп картофельный с макарон.изделиями	200	97,56	2,25	2,23	16,73	0,09	17,28	0,26	1,18	21,96	54,6	22,64	0,86
	227	Рыба припущенная с соусом	100(50/50)	65,76	9,29	1,78	3,29	0,06	1,03	0,04	0,38	35,34	100,2	3,1	0,1
	312	Пюре картофельное	200	220,37	4,15	10,88	26,28	0,19	6,92	0,23	0,29	50,38	110,3	37	1,32
	209	Яйцо вареное	40	62,8	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0.10	0,24	22	76,8	4,8	1
	348	Компот из изюма	200	108,83	0,36	0	28,06	0,03	0	0	0,1	15,87	25,59	8,33	0,6
		Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого	**840**	**703,35**	**25,21**	**22,85**	**79,25**	**0,41**	**40,41**	**0,53**	**3,57**	**170,7**	**386**	**84,49**	**4,22**
						День 4 (Четверг)									

	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры	Углево	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтра	3	Бутерброд с сыром	50	162,8	5,76	7,95	14,62	0,04	0,1	0,06	0,16	139,2	96	9,45	0,49
	175	Каша из риса и пшена с маслом	210(200/10)	259,24	5,97	11,4	33,09	0,1	1,3	0,06	0,21	127,4	156,7	36,4	0,77
	376	Чай с сахаром	200(15)	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0
		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
		Итого	**500**	**574,09**	**14,87**	**19,7**	**82,14**	**0,18**	**1,4**	**0,12**	**0,41**	**274,6**	**278,7**	**51,45**	**1,7**
Обед	52	Салат из свеклы	60	53,91	0,81	3,65	4,72	0,01	5,7	0	1,64	21,09	24,51	12,54	0,8
	88	Щи из свежей капусты с картоф.со сметаной	205(200/5)	79,76	1,5	4,94	6,49	0,05	18,04	0,21	1,92	33,19	40,01	17,79	0,63
	269	Биточки рубленые с соусом	100(50/50)	180,63	7,93	12,29	10,2	1,12	1,49	0,02	2,46	27,78	93,39	15,72	1,3
	309	Макароны отварные	200	262,49	7,17	6,24	43,19	0,07	0	0,03	1,11	5,42	51,46	9,21	1,08
	348	Компот из чернослива	200	92,81	0,34	0	23,65	0	0,45	0	0,27	11,89	12,33	15,16	0,45
		Хлеб ржано-пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08
		Итого	**805**	**745,2**	**20,67**	**27,64**	**102,5**	**1,32**	**25,68**	**0,26**	**7,96**	**114,2**	**292,9**	**92,42**	**5,34**
						День 5 (Пятница)									
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры	Углево	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	155(150/5)	266,46	8,67	6,31	42,64	0,21	0	0,02	0,61	14,9	205,9	137,2	4,61
Завтра	15	сыр порциями	25	90	5,75	5,97	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25
	382	Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,1	116,2	31	0,98
		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
	338	мандарины св. порциями	100	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1
		Итого	**520**	**634,66**	**22,05**	**16,1**	**95,99**	**0,36**	**39,47**	**0,11**	**0,99**	**403**	**490,1**	**193,6**	**6,38**
	67	Винегрет овощной	60	74,6	0,8	6,06	4,11	0,03	7,77	0,13	2,72	15,39	24,65	11,12	0,46
Обед	96	Рассольник Ленинградский со сметаной	205(200/5)	109,28	1,81	5,03	13,57	0,08	6,04	0,23	1,94	17,98	60,32	21,08	0,78
	290	Птица тушенная в смет.соусе	100(50/50)	113,6	14,42	19,99	2,95	0,01	0,06	0,01	0,97	16,69	9,99	1,61	0,05

	310	Картофель отварной	200	193,25	3,87	6,31	29,63	0,2	8	0,23	0,27	19,51	100,4	39,1	1,51
	342	Компот из св.яблок	200	108,96	0,16	0,16	27,87	0,01	1,6	0	0,16	4	3,2	0,8	0,4
		Хлеб ржано-пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08
		Итого	**805**	**675,29**	**23,98**	**38,07**	**92,33**	**0,4**	**23,47**	**0,6**	**6,62**	**88,37**	**269,8**	**95,71**	**4,28**
						День 6 (Суббота)									
				Пищевая ценность				**Витамины и минеральные вещества**							
	№ по СР	**Наименование блюда**	**Выход (гр)**	**Ккал**	**Белки**	**Жиры**	**Углево**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
	182	Каша полбяная молочная с	210(10/200)	295,71	9,19	11,73	36,83	0,03	1,3	0,06	0,1	121,2	92,07	13,86	0,12
Завтра	209	Яйцо вареное	40	62,84	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1
	379	Кофейный напиток с молоком	200	146,3	3,12	2,51	24,69	0,04	1,3	0,02	0	120	90	14	0,1
		Хлеб пшеничный	50	119	3,8	0,4	24,3	0,05	0	0	0,05	10	32,5	7	0,55
		Итого	**500**	**623,85**	**21,19**	**19,23**	**86,1**	**0,15**	**2,6**	**0,18**	**0,39**	**273,2**	**291,4**	**39,23**	**1,77**
	45	Салат из белокочанной капусты	60	51,64	0,89	3,05	5,39	0,02	21,6	0,12	1,39	24,34	17,98	9,85	0,33
Обед	98	Суп крестьянский с крупой	200	87,8	1,51	3,98	11,42	0,04	14,4	0,18	1,83	18,3	40,08	16,6	0,52
	280	Фрикадельки из говядины с соусом	105(55/50)	161,44	8,37	9,52	11,52	0,05	1,6	0,01	2,41	30,86	96,23	13,62	1,28
	309	Макароны отварные	200	262,49	7,17	6,24	43,19	0,07	0	0,03	1,11	5,42	51,46	9,21	1,08
	348	Компот из изюма	200	108,83	0,36	0	28,06	0,03	0	0	0,1	15,87	25,59	8,33	0,6
		Хлеб ржано-пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08
		Итого	**805**	**747,8**	**21,22**	**23,31**	**113,8**	**0,28**	**37,6**	**0,34**	**7,45**	**110,1**	**302,5**	**79,61**	**4,89**
						День 7 (Понедельник									
				Пищевая ценность				**Витамины и минеральные вещества**							
	№ по СР	**Наименование блюда**	**Выход (гр)**	**Ккал**	**Белки**	**Жиры**	**Углево**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
	3	Бутерброд с сыром	50	162,8	5,76	7,95	14,62	0,04	0,1	0,06	0,16	139,2	96	9,45	0,49
Завтра	174	Каша молоч.рисовая с	155(150/5)	191,33	4,41	6,31	28,85	0,04	0,97	0,04	0,18	92,91	117,3	26,73	0,41
	382	Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,1	116,2	31	0,98
		Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22
	338	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
		Итого	**525**	**589,73**	**15,88**	**18,02**	**88,8**	**0,17**	**6,37**	**0,13**	**0,77**	**371,2**	**350,5**	**71,98**	**3,1**
	52	Салат из свеклы	60	53,91	0,81	3,65	4,72	0,01	5,7	0	1,64	21,09	24,51	12,54	0,8

Обед	102	Суп картофельный с горохом	200	118,63	4,11	4,27	15,6	0,18	10,98	0,22	1,96	27,78	70,3	29,14	1,64
	269	Биточки рубленые с соусом	100(50/50)	180,63	7,93	12,29	10,2	1,12	1,49	0,02	2,46	27,78	93,39	15,72	1,3
	321	Капуста тушенная	200	138,41	4,15	5,37	18,91	0,05	34,32	0,15	0,44	112,2	8,41	4,69	1,59
	348	Компот из кураги	200	124,18	1,08	0	31,33	0,02	0,83	0,12	1,14	33,08	30,19	21,71	0,66
		Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого	**800**	**713,76**	**21,2**	**25,94**	**80,76**	**1,38**	**53,32**	**0,51**	**7,64**	**221,9**	**226,8**	**83,8**	**5,99**
						День 8 (Вторник)									
				Пищевая ценность				**Витамины и минеральные вещества**							
	№ по СР	**Наименование блюда**	**Выход (гр)**	**Ккал**	**Белки**	**Жиры**	**Углево**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
	330/223	Запеканка творожная со сметан.соус.	155(130/25)	304,22	21,41	16,32	17,31	0,06	0,35	0,1	0,48	216,3	296	29,12	0,83
	376	Чай с сахаром	200(15)	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0
	2	Бутерброд с повидлом	55	156,7	2,38	4,39	27,11	0,05	0,1	0,02	0,44	10,9	29,4	11,3	0,87
		Хлеб пшеничный	50	119	3,8	0,4	24,3	0,05	0	0	0,05	10	32,5	7	0,55
	209	Яйцо вареное	40	62,8	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1
		Итого :	**500**	**699,57**	**32,77**	**25,74**	**83,99**	**0,19**	**0,45**	**0,22**	**1,21**	**259,2**	**434,7**	**52,22**	**3,25**
	67	Винегрет овощной	60	74,6	0,8	6,06	4,11	0,03	7,77	0,13	2,72	15,39	24,65	11,12	0,46
	82	Борщ с капустой, картофелем со сметаной	205(200/5)	90,04	1,57	4,87	10,71	0,04	9,88	0,22	1,96	35,92	43,29	22,02	0,94
Обед	294	Котлеты из птицы рубленые с соусом	100(50/50)	110,05	9,79	10,39	10,8	0,03	0,77	0,02	1,53	25,95	22,66	8,82	0,4
	304	Рис отварной	200	259,42	4,88	7,31	47,82	0,03	0	0,03	0,37	3,24	82,32	25,56	0,69
	349	Компот из сухофруктов	200	126,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0
		Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого	**805**	**758,16**	**20,73**	**28,99**	**105,7**	**0,13**	**18,42**	**0,4**	**6,58**	**80,5**	**172,9**	**67,52**	**2,49**
						День 9 (Среда)									
				Пищевая ценность				**Витамины и минеральные вещества**							
	№ по СР	**Наименование блюда**	**Выход (гр)**	**Ккал**	**Белки**	**Жиры**	**Углево**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
	14	Масло сл. порциями	10	74,8	0,05	8,25	0,08	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02
	173	Каша молоч.пшенная с	155(150/5)	218,12	6,33	7,15	31,86	0,14	0,97	0,04	0,16	100,2	153,7	40,8	1,07
Завтрак		Чай с фруктовым соком	200	33	0,54	0,1	8,58	0	1,38	0	0	0	0	0	0
		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
	338	Груша св. порциями	100	42	0,4	0,3	9,5	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3

		Итого	**505**	**463,12**	**10,36**	**16,12**	**69,46**	**0,2**	**7,35**	**0,08**	**0,7**	**129,6**	**198,7**	**58,4**	**3,83**
Завтрак 2															
	47	Салат из квашеной капусты с раст.маслом	100	83,39	1,6	4,99	7,68	0,02	25,3	0	2,3	41,98	30,91	14,36	0,57
	111	Суп с макаронными изд.	200	94,41	1,83	4,01	12,53	0,03	0,76	0,16	2,06	7,92	23,8	7,27	0,4
Обед	234	Котлеты рыбные с соусом	100(50/50)	118,76	7,21	5	10,92	0,06	0,62	0,03	2,54	45,26	102,1	8,82	0,4
	312	Пюре картофельное	200	220,37	4,15	10,88	26,28	0,19	6,92	0,23	0,29	50,38	110,3	37	1,32
	348	Компот из чернослива	200	92,81	0,34	0	23,65	0	0,45	0	0,27	11,89	12,33	15,16	0,45
		Хлеб ржано-пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08
		Итого	**840**	**685,34**	**18,05**	**25,4**	**95,26**	**0,37**	**34,05**	**0,42**	**8,02**	**172,2**	**350,6**	**104,0**	**4,22**
						День 10 (Четверг)									
				Пищевая ценность				**Витамины и минеральные вещества**							
	№ по СР	Наименование блюда	**Выход (гр)**	**Ккал**	**Белки**	**Жиры**	**Углево**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
	1	Бутерброд с маслом сливочным	40	146,2	2,33	8,49	14,66	0,03	0	0,04	0,13	8,4	22,5	4,2	0,35
	204	Макароны отварные с сыром	155(150/5)	233,83	9,7	9,22	27,69	0,05	0,14	0,07	0,83	65,05	10,05	12,14	0,87
Завтра	382	Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,51	0,04	1,3	0,02	0,01	125,1	116,2	31	0,98
		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
	209	Яйцо вареное	40	62,84	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1
	338	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
		Итого	**575**	**726,07**	**24,34**	**26,23**	**97,68**	**0,22**	**5,44**	**0,24**	**1,65**	**238,6**	**259,6**	**59,74**	**4,64**
завтрак 2															
	43	Салат из белокочанной капусты	60	51,64	0,89	3,05	5,39	0,02	21,6	0,12	1,39	24,34	17,98	9,85	0,33
	98	Суп крестьянский с крупой	200	87,8	1,51	3,98	11,42	0,04	14,4	0,18	1,88	18,8	40,08	16,6	0,52
Обед	280	Фрикадельки из говядины,тушенные в соусе	100(50/50)	161,44	8,37	9,52	11,52	0,0,5	1,6	0,01	2,41	30,86	96,23	13,62	1,28
	303	Каша пшеничная вязкая	200	213,71	5,65	6,08	33,51	0,11	0	0,03	0,1	21,12	129,5	29,3	2,16
	348	Компот из изюма	200	108,83	0,36	0	28,06	0,03	0	0	0,1	15,87	25,59	8,33	0,6
		Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0

		Итого	**800**	**721,42**	**19,9**	**22,99**	**89,9**	**0,2**	**37,6**	**0,34**	**5,88**	**111**	**309,3**	**77,7**	**4,89**
						День 11(Пятница)									
				Пищевая ценность				**Витамины и минеральные вещества**							
	№ по СР	**Наименование блюда**	**Выход (гр)**	**Ккал**	**Белки**	**Жиры**	**Углево**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
	182	Каша полбяная молочная с маслом	210(10/200)	295,71	9,19	11,73	36,83	0,03	1,3	0,06	0,1	121,2	92,07	13,86	0,12
	379	Кофейный напиток с молоком	200	146,3	3,12	2,51	24,69	0,04	1,3	0,02	0	120	90	14	0,1
Завтрак		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
	338	мандарины св. порциями	100	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1
		Итого	**550**	**577,21**	**16,15**	**14,86**	**89,06**	**0,17**	**40,6**	**0,09**	**0,34**	**284,2**	**225,1**	**44,46**	**0,76**
	52	Салат из свеклы	60	53,91	0,81	3,65	4,72	0,01	5,7	0	1,64	21,09	24,51	12,54	0,8
	103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	97,56	2,25	2,23	16,73	0,09	17,28	0,26	1,18	21,96	54,6	22,64	0,86
	290	Птица тушенная в смет.соусе	100(50/50)	113,6	14,42	19,99	2,95	0,01	0,06	0,01	0,97	16,69	9,99	1,61	0,05
Обед	302	Каша гречневая рассыпчатая	200	343,82	11,18	8,14	55,02	0,27	0	0,03	0,79	19,22	65,67	177	5,94
	342	Компот из св.яблок	200	108,96	0,16	0,16	27,87	0,01	1,6	0	0,16	4	3,2	0,8	0,4
		Хлеб ржано-пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08
		Итого	**800**	**793,45**	**31,74**	**34,69**	**121,5**	**0,46**	**24,64**	**0,3**	**5,3**	**97,76**	**229,2**	**236,6**	**9,13**
						День 12 (Суббота)									
				Пищевая ценность				**Витамины и минеральные вещества**							
	№ по СР	**Наименование блюда**	**Выход (гр)**	**Ккал**	**Белки**	**Жиры**	**Углево**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
	185	Запеканка рисовая со сгущ.молоком	150	222,76	4,34	6,89	36,12	0,03	0,13	0.02	1,89	83,45	99,59	21,44	0,48
	377	Чай с лимоном	200(15/7)	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04
		Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22
Завтра	440	Булочка творожная	100	329,89	11,58	8,21	52,06	0,14	0,32	0,06	1,16	79,52	154,9	20,49	1,25
	209	Яйцо вареное	40	62,84	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1
		Итого	**510**	**722,25**	**22,68**	**19,89**	**113,4**	**0,22**	**3,25**	**0,16**	**3,32**	**191,8**	**345,8**	**50,37**	**2,99**

	47	Салат из квашенной капусты	60	50,03	0,96	3	4,61	0,01	15,18	0	1,38	25,19	18,55	8,62	0,34
	98	Суп крестьянский с крупой	200	87,8	1,51	3,98	11,42	0,04	14,4	0,18	1,88	18,8	40,08	16,6	0,52
	268	Шницель рубленный с соусом	100(50/50)	136,61	8,26	7,15	10,76	0,05	1,52	0,02	1,53	30,06	93,11	15,29	1,35
Обед	312	Пюре картофельное	200	220,78	4,15	10,87	26,41	0,19	6,96	0,23	0,29	49,75	110,3	37,12	1,33
	348	Компот из чернослива	200	92,81	0,34	0	23,65	0	0,45	0	0,27	11,89	12,33	15,16	0,45
		Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого	**800**	**686,03**	**18,34**	**25,36**	**76,85**	**0,29**	**38,51**	**0,43**	**5,35**	**135,7**	**274,4**	**92,79**	**3,99**

Итоговые показатели завтрака и обеда по учащимся 7-11 лет

Итоговые показатели завтрака

		Итого	**500**	**542,02**	**17,52**	**16,09**	**74,37**	**0,27**	**40,44**	**0,13**	**0,51**	**470,2**	**398,7**	**77,35**	**1,[illegible]**
		Итого	**505**	**675,8**	**16,84**	**21,25**	**104,9**	**0,31**	**2,7**	**0,1**	**1,29**	**237,9**	**406,6**	**118**	**3,58**
		Итого	**500**	**641,99**	**25,91**	**25,79**	**76,23**	**0,15**	**7,31**	**0,14**	**1,12**	**289,7**	**365,6**	**43,63**	**2,32**
		Итого	**500**	**574,09**	**14,87**	**19,7**	**82,14**	**0,18**	**1,4**	**0,12**	**0,41**	**274,6**	**278,7**	**51,45**	**1,7**
		Итого	**520**	**634,66**	**22,05**	**16,1**	**95,99**	**0,36**	**39,47**	**0,11**	**0,99**	**403**	**490,1**	**193,6**	**6,38**
		Итого	**500**	**623,85**	**21,19**	**19,24**	**86,1**	**0,15**	**2,6**	**0,18**	**0,39**	**273,2**	**291,4**	**39,66**	**1,77**
		ВСЕГО за неделю		3692,4	118,4	118,2	519,7	1,42	93,92	0,78	4,71	2008	2231	523,6	17,89
		Средний показатель за неделю		615,40	19,73	19,70	86,62	0,24	15,65	0,13	0,79	#####	#####	87,27	2,98
		Итого	**525**	**589,73**	**15,88**	**18,02**	**88,8**	**0,17**	**6,37**	**0,13**	**0,77**	**371,2**	**350,5**	**71,98**	**3,1**
		Итого :	**500**	**699,57**	**32,77**	**25,74**	**83,99**	**0,19**	**0,45**	**0,22**	**1,21**	**259,2**	**434,7**	**52,22**	**3,25**
		Итого	**505**	**463,12**	**10,36**	**16,12**	**69,49**	**0,2**	**7,35**	**0,08**	**0,7**	**129,6**	**198,7**	**58,4**	**3,83**
		Итого	**575**	**726,07**	**24,34**	**26,23**	**97,68**	**0,22**	**5,44**	**0,24**	**1,65**	**238,6**	**259,6**	**59,74**	**4,64**
		Итого	**550**	**577,21**	**16,15**	**14,86**	**89,06**	**0,17**	**40,6**	**0,09**	**0,34**	**284,2**	**225,1**	**44,46**	**0,76**
		Итого	**510**	**722,25**	**22,68**	**19,89**	**113,4**	**0,22**	**3,25**	**0,16**	**3,32**	**191,8**	**345,8**	**50,37**	**2,99**
		ВСЕГО за неделю		3778	122,2	120,9	542,4	1,17	63,46	0,92	7,99	1475	1814	337,2	18,57
		Средний показатель за неделю		629,66	20,36	20,14	90,40	0,20	10,58	0,15	1,33	#####	#####	56,20	3,10

Итоговые показатели обеда

		Итого	**800**	**736,7**	**24,17**	**24,48**	**84,66**	**1,39**	**41,41**	**0,46**	**6,25**	**80,7**	**240,8**	**71,96**	**4,74**
		Итого	**770**	**794,25**	**22,2**	**25,97**	**97,72**	**0,31**	**17,65**	**0,39**	**8,15**	**84,47**	**352,4**	**184**	**7,15**

		Итого	840	703,35	25,21	22,85	79,25	0,41	40,41	0,53	3,57	170,7	386	84,49	4,22
		Итого	805	745,2	20,67	27,64	102,5	1,32	25,68	0,26	7,96	114,2	292,9	92,42	5,34
		Итого	805	675,29	23,98	38,07	92,33	0,4	23,47	0,6	6,62	88,37	269,8	95,71	4,28
		Итого	805	747,8	21,22	23,31	113,8	0,28	37,6	0,34	7,45	110,1	302,5	79,61	4,89
		ВСЕГО за неделю		4402,6	137,5	162,3	570,2	4,11	186,2	2,58	40	648,5	1844	608,2	30,62
		Средний показатель за неделю		733,77	22,91	27,05	95,03	0,69	31,04	0,43	6,67	#####	#####	#####	5,10
		Итого	800	713,76	21,2	25,94	80,76	1,38	53,32	0,51	7,64	221,9	226,8	83,8	5,99
		Итого	805	758,16	20,73	28,99	105,7	0,13	18,42	0,4	6,58	80,5	172,9	67,52	2,49
		Итого	840	685,34	18,05	25,4	95,26	0,37	34,05	0,42	8,02	172,2	350,6	104,6	4,22
		Итого	800	721,42	19,9	22,99	89,9	0,2	37,6	0,34	5,88	111	309,3	77,7	4,89
		Итого	800	793,45	31,74	34,69	121,5	0,46	24,64	0,3	5,3	97,76	229,2	236,6	9,13
		Итого	800	686,03	18,34	25,36	76,85	0,29	38,51	0,43	5,35	135,7	274,4	92,79	3,99
		ВСЕГО за неделю		4358,2	130	163,4	569,9	2,83	206,5	2,4	38,77	819,1	1563	663	30,71
		Средний показатель за неделю		726,36	21,66	27,23	94,99	0,47	34,42	0,40	6,46	#####	#####	#####	5,12