



№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Пищевая ценность				Витаминны и минеральные вещества																	
				Белки	Жиры	Углеводъ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe											
			День 4 (Четверг)										День 5 (Пятница)												
			Пищевая ценность										Витаминны и минеральные вещества												
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводъ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe											
Завтрак	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводъ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe										
	14	Масло сливочное порц.	10	74,8	0,05	8,25	0,08	0	0	0	0,04	2,4	3	0	0,02										
	223	Запеканка творожная с молоком сушеным	150(130/20)	367,83	22,26	16,79	31,71	0,08	0,51	0,09	0,57	266,51	327,04	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										
	338	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44										
	338	Йогурт 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	289,71	365,58	43,63	2,32										
Обед	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводъ	В1	С	А	Е <td>Са</td> <td>Р</td> <td>Мг</td> <td>Fe</td> <td colspan="10"></td>	Са	Р	Мг	Fe										
	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	100,19	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	110,31	37	1,32										
	209	Йогурт вареное	40	62,8	5,08	4,6	0,28	0,03	0,10	0,24	0,1	15,87	25,59	8,33	0,6										
	348	Компот из яблома	200	108,83	0,36	0	28,06	0,03	0	0	0,1	15,87	25,59	8,33	0,6										
		Хлеб Дернинский	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	170,74	386,04	84,49	4,22										
Завтрак	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводъ	В1	С	А	Е <td>Са</td> <td>Р</td> <td>Мг</td> <td>Fe</td> <td colspan="10"></td>	Са	Р	Мг	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										
	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	127,36	156,69	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	274,56	278,69	51,45	1,7										
Обед	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводъ	В1	С	А	Е <td>Са</td> <td>Р</td> <td>Мг</td> <td>Fe</td> <td colspan="10"></td>	Са	Р	Мг	Fe										
	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 рубленные 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	Макарони 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	102,45	1,32	25,68	0,26	7,96	114,17	292,9	92,42	5,34										
Завтрак	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводъ	В1	С	А	Е <td>Са</td> <td>Р</td> <td>Мг</td> <td>Fe</td> <td colspan="10"></td>	Са	Р	Мг	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										
	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	125,12	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	403,02	490,1	193,55	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
		Рассольник Ленинградский со сметаной													
	96	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
Обед	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 тушенная	200	193,25	3,87	6,31	29,63	0,2	8	0,23	0,27	19,51	100,39	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
	<b>Итого</b>		<b>805</b>	<b>675,29</b>	<b>23,98</b>	<b>38,07</b>	<b>92,33</b>	<b>0,4</b>	<b>23,47</b>	<b>0,6</b>	<b>6,62</b>	<b>88,37</b>	<b>269,75</b>	<b>95,71</b>	<b>4,28</b>
					День 6 (Суббота)										
					Пищевая ценность										
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводь	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
	<b>№ по СР</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход (гр)</b>												
	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	121,18	92,07	13,86	0,12
Завтрак	209	Рйцо 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
		<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>623,85</b>	<b>21,19</b>	<b>19,24</b>	<b>86,1</b>	<b>0,15</b>	<b>2,6</b>	<b>0,18</b>	<b>0,39</b>	<b>273,18</b>	<b>291,37</b>	<b>39,66</b>	<b>1,77</b>
					Витамины и минеральные вещества										
	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 крутой	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
	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	
	<b>Итого</b>	<b>805</b>	<b>747,8</b>	<b>21,22</b>	<b>23,31</b>	<b>113,78</b>	<b>0,28</b>	<b>37,6</b>	<b>0,34</b>	<b>7,45</b>	<b>110,09</b>	<b>302,54</b>	<b>302,54</b>	<b>79,61</b>	<b>4,89</b>
					День 7 (Понедельник)										
					Пищевая ценность										
	<b>№ по СР</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход (гр)</b>	Ккал	Белки	Жиры	Углеводь	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
	3	Бульброд 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
Завтрак	174	Каша молоч.рисовая с маслом	155(150/5)	191,33	4,41	6,31	28,85	0,04	0,97	0,04	0,18	92,91	117,33	26,73	0,41
	382	Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	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
	<b>Итого</b>	<b>525</b>	<b>589,73</b>	<b>15,88</b>	<b>18,02</b>	<b>88,8</b>	<b>0,17</b>	<b>6,37</b>	<b>0,13</b>	<b>0,77</b>	<b>371,23</b>	<b>350,53</b>	<b>71,98</b>	<b>3,1</b>	
					Витамины и минеральные вещества										
	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 рубленные 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	112,18	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	
	<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>713,76</b>	<b>21,2</b>	<b>25,94</b>	<b>80,76</b>	<b>1,38</b>	<b>53,32</b>	<b>0,51</b>	<b>7,64</b>	<b>221,91</b>	<b>226,8</b>	<b>83,8</b>	<b>5,99</b>	
					День 8 (Вторник)										
					Пищевая ценность										
	<b>№ по СР</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход (гр)</b>	Ккал	Белки	Жиры	Углеводь	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	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



№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества															
				Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe											
День 11(Пятница)																									
280	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	100(50/50)	161,44	8,37	9,52	11,52(0,0,5	0,11	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	129,45	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	110,99	309,33	77,7	4,89											
День 12(Суббота)																									
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											
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	343,82	11,18	8,14	55,02	0,27	0	0,03	0,79	19,22	65,67	177,03	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	121,49	0,46	24,64	0,3	5,3	97,76	229,17	236,62	9,13											
День 13(Суббота)																									
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe											
185	Запеканка рисовая со слив.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											
440	Булочка творожная	100	329,89	11,58	8,21	52,06	0,14	0,32	0,06	1,16	79,52	154,87	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	113,38	0,22	3,25	0,16	3,32	191,77	345,8	50,37	2,99											
	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 дубленый 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											
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	135,69	274,37	92,79	3,99											
Итоговые показатели завтрака и обеда по учащимся 7-11 лет																									
Итоговые показатели завтрака													500	542,02	17,52	16,09	74,37	0,27	40,44	0,13	0,51	479,18	398,66	77,35	1,74
Итого													500	542,02	17,52	16,09	74,37	0,27	40,44	0,13	0,51	479,18	398,66	77,35	1,74

Итого	505	675,8	16,84	21,25	104,87	0,31	2,7	0,1	1,29	287,85	406,55	117,95	3,98
Итого	500	641,99	25,91	76,23	70,14	0,15	7,31	0,14	1,12	289,71	365,58	43,63	2,32
Итого	500	574,09	14,87	19,7	82,14	0,18	1,4	0,12	0,41	274,56	278,69	51,45	1,7
Итого	520	634,66	22,05	16,1	95,99	0,36	39,47	0,11	0,99	403,02	490,1	193,55	6,38
Итого	500	623,85	21,19	19,24	86,1	0,15	2,6	0,18	0,39	273,18	291,37	39,66	1,77
ВСЕГО за неделю		3692,41	118,38	118,17	519,7	1,42	93,92	0,78	4,74	2007,5	2230,95	523,59	17,89
Средний показатель за неделю		615,40	19,73	19,70	86,62	0,24	15,65	0,13	0,79	334,58	371,83	87,27	2,98
Итого	525	589,73	15,88	18,02	88,8	0,17	6,37	0,13	0,77	371,23	350,53	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	129,58	198,66	58,4	3,83
Итого	575	726,07	24,34	26,23	97,68	0,22	5,44	0,24	1,65	238,57	259,55	59,74	4,64
Итого	550	577,21	16,15	14,86	89,06	0,17	40,6	0,09	0,34	284,18	225,07	44,46	2,76
Итого	510	722,25	22,68	19,89	113,38	0,22	3,25	0,16	3,32	191,77	345,8	50,37	2,99
ВСЕГО за неделю		3777,95	122,18	120,86	542,4	1,17	63,46	0,92	7,99	1474,53	1814,31	337,17	18,57
Средний показатель за неделю		629,66	20,36	20,14	90,40	0,20	10,58	0,15	1,33	245,78	302,39	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	240,79	71,96	4,74
Итого	770	794,25	22,2	25,97	97,72	0,31	17,65	0,39	8,15	84,47	352,44	184	7,15
Итого	840	703,35	25,21	22,85	79,25	0,41	40,41	0,53	3,57	170,74	386,04	84,49	4,22
Итого	805	745,2	20,67	27,64	102,45	1,32	25,68	0,26	7,96	114,17	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	269,75	95,71	4,28
Итого	805	747,8	21,22	23,31	113,78	0,28	37,6	0,34	7,45	110,09	302,54	79,61	4,89
ВСЕГО за неделю		4402,59	137,45	162,32	570,19	4,11	186,22	2,58	40	648,54	1844,46	608,19	30,62
Средний показатель за неделю		733,77	22,91	27,05	95,03	0,63	31,04	0,43	6,67	108,09	307,41	101,37	5,10
Итого	800	713,76	21,2	25,94	80,76	1,38	53,32	0,51	7,64	221,91	226,8	83,8	5,99
Итого	805	758,16	20,73	28,99	105,65	0,13	18,42	0,4	6,58	80,5	172,92	67,52	2,49
Итого	840	685,34	18,05	25,4	95,26	0,37	34,05	0,42	8,02	172,23	350,62	104,61	4,22
Итого	800	721,42	19,9	22,99	89,9	0,2	37,6	0,34	5,88	110,99	309,33	77,7	4,89
Итого	800	793,45	31,74	34,69	121,49	0,46	24,64	0,3	5,3	97,76	229,17	236,62	9,13
Итого	800	686,03	18,34	25,36	76,85	0,29	38,51	0,43	5,35	135,69	274,37	92,79	3,99
ВСЕГО за неделю		4358,16	129,96	163,37	569,91	2,83	206,54	2,4	38,77	819,08	1563,21	663,04	30,71
Средний показатель за неделю		726,36	21,66	27,23	94,99	0,47	34,42	0,40	6,46	136,51	260,54	110,51	5,12