



Диетологическое меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений
Возрастная категория: с 7 – 11 лет.
Осенне-зимний сезон.

№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества						
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
															День 1 (Понедельник)
Завтрак															
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.пшеница с маслом	155(150/5)	218,12	6,33	7,15	31,86	0,14	0,97	0,04	0,16	100,18	153,66	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	479,18	398,66	77,35	1,74	
Обед															
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	
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	Котлеты рубленые с соусом	100(50/50)	172,94	8,34	10,46	11,9	1,12	7,45	0,09	1,79	23,16	101,05	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	3,38	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	240,79	71,96	4,74	
Завтрак															
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	143,83	234,95	70,05	1,69	
382	Каша 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	
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	104,87	0,31	2,7	0,1	1,29	287,85	406,55	117,95	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	

№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества					
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
279	Тефтели рубленые с соусом	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	Наша 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	4,63
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	8,15	84,47	352,44	184	7,15
			День 3 (Среда)											
			Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества					
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
			10	74,8	0,05	8,25	0,08	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0,02
			День 4 (Четверг)											
			Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества					
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
			60	50,03	0,96	3	4,61	0,01	15,18	0	1,38	25,19	18,55	8,62
			День 5 (Пятница)											
			Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества					
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
			200	97,56	2,25	2,23	16,73	0,09	17,28	0,26	1,18	21,96	54,6	22,64
			День 6 (Суббота)											
			Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества					
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
			200	65,76	9,29	1,78	3,29	0,06	1,03	0,04	0,38	35,34	100,19	3,1
			День 7 (Воскресенье)											
			Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества					
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
			200	220,37	4,15	10,88	26,28	0,19	6,92	0,23	0,29	50,38	110,31	37
			День 8 (Понедельник)											
			Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества					
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
			40	62,8	5,08	4,6	0,28	0,03	0,01	0	0,24	22	76,8	4,8
			День 9 (Вторник)											
			Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества					
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
			200	108,83	0,36	0	28,06	0,03	0	0	0,1	15,87	25,59	8,33
			День 10 (Среда)											
			Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества					
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
			840	703,35	25,21	22,85	79,25	0,41	40,41	0,53	3,57	170,74	386,04	84,49
			День 11 (Четверг)											
			Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества					
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
			50	162,8	5,76	7,95	14,62	0,04	0,1	0,06	0,16	139,2	96	9,45
			День 12 (Пятница)											
			Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества					
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
			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
			День 13 (Суббота)											
			Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества					
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
			40	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0
			День 14 (Воскресенье)											
			Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества					
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
			500	574,09	14,87	19,7	82,14	0,18	1,4	0,12	0,41	274,56	278,69	51,45
			День 15 (Понедельник)											
			Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества					
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
			60	53,91	0,81	3,65	4,72	0,01	5,7	0	1,64	21,09	24,51	12,54
			День 16 (Вторник)											
			Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества					
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
			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
			День 17 (Среда)											
			Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества					
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
			100(50/50)	180,63	7,93	12,29	10,7	1,12	1,49	0,02	2,46	27,78	93,39	15,72
			День 18 (Четверг)											
			Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества					
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
			200	262,49	7,17	6,24	43,19	0,07	0	0,03	1,11	5,42	51,46	9,21

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)		Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества											
		Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe					
Завтрак																		
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	266,46	8,67	6,31	47,54	0,21		0	0,07	0,61	14,9	205,9	137,2	4,61				
15	Соус порционными	90	5,75	5,97	0	0,01		0,17	0,06	0,13	270	125	8,75	0,25				
382	Каша с молоком	143	3,79	3,2	25,81	0,04		1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98				
	Хлеб пшеничный	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04		0	0	0,04	8	26	5,6	0,44				
338	Макаронны с соусом порциями	40	0,8	0,3	8,1	0,06		38	0,01	0,2	35	17	11	0,1				
	Итого	534,66	22,05	16,1	95,99	0,36		39,47	0,11	0,99	403,02	490,1	193,59	6,38				
Обед																		
67	Винегрет овощной	74,6	0,8	6,06	4,11	0,03		7,77	0,13	2,72	15,39	24,65	11,12	0,46				
96	Салатной	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 тушеная в сметане	113,6	14,42	19,99	2,99	0,01		0,06	0,01	0,97	16,69	9,99	1,61	0,05				
310	Картофель отварной	200	3,87	6,31	29,63	0,2		8	0,23	0,27	19,51	100,39	39,1	1,51				
342	Компот из свежих фруктов	200	108,96	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	14,2	0,07		0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08				
	Итого	675,29	23,98	38,07	92,33	0,4		23,47	0,6	6,62	88,37	269,75	95,71	4,28				

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)		Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества												
		Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe						
Завтрак																			
182	Каша молочная с маслом	295,71	9,19	11,73	36,83	0,03		1,3	0,06	0,1	121,18	92,07	13,86	0,12					
209	Яблоко вареное	62,84	5,09	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	24,69	0,04		1,3	0,02	0	120	90	14	0,1					
	Хлеб пшеничный	50	119	3,8	4,3	0,05		0	0	0,05	10	32,5	7	0,55					
	Итого	500	623,85	21,19	86,1	0,15		2,6	0,18	0,39	273,18	291,37	39,66	1,77					
Обед																			
45	Салат из белокочанной капусты	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	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	Финанделлы из говядины с соусом	161,44	8,37	9,52	11,52	0,05		1,6	0,01	2,41	30,86	96,23	13,62	1,28					
305	Макаронные отварные	200	262,49	7,17	43,19	0,07		0	0,03	1,11	5,47	51,46	9,21	1,08					
348	Компот из фруктов	200	108,83	0,36	28,06	0,03		0	0	0,1	15,87	25,59	8,33	0,6					
	Хлеб ржано-пшеничный	40	75,6	2,92	14,2	0,07		0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08					
	Итого	747,8	21,22	23,31	113,78	0,28		37,6	0,34	7,45	110,09	302,54	79,61	4,89					

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)		Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества													
		Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe							
Завтрак																				
174	Каша молочная с маслом	162,8	5,76	7,95	14,62	0,04		0,1	0,06	0,15	139,2	96	9,45	0,49						
382	Каша с молоком	191,33	4,41	6,31	28,85	0,04		0,97	0,04	0,18	92,91	117,33	26,73	0,41						
	Хлеб пшеничный	200	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98						
	Хлеб ржано-пшеничный	20	47,6	1,52	9,72	0,02		0	0	0,02	4	13	2,8	0,22						
	Итого	553,83	21,48	29,56	56,91	0,14		2,37	0,1	0,35	367,45	322,92	70,42	2,1						

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества					
			День В (Вторник)		День 9 (Среда)		День 10 (Четверг)		День В (Вторник)		День 9 (Среда)		День 10 (Четверг)	
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы/В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
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
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
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
268	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	Калачи тушенные	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
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
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества					
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	Бульброд 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
205	Рисо 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	35,74	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	Метелой	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
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	105,65	0,13	18,42	0,4	6,58	80,5	172,92	67,52	2,49
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества					
14	Масло сл. порциями	10	74,8	0,03	8,25	0,08	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02
173	Каша молоч.пшеница с маслом	155(150/5)	218,12	6,33	7,15	31,86	0,14	0,97	0,04	0,16	100,18	153,66	40,8	1,07
	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	129,58	198,66	58,4	3,83
47	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 макаронами изд.	200	94,41	1,83	4,01	32,53	0,03	0,76	0,16	2,06	7,92	23,8	7,27	0,4
234	Котлеты рыбные с соусом	100(50/50)	118,76	7,21	5	30,92	0,06	0,62	0,03	2,54	45,26	102,07	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	110,31	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

№ по СР	Наименование блюда	Пищевая ценность										Витамины и минеральные вещества									
		Выход (гр)					День 10 (Четверг)					С					Р				
		Ккал	Белки	Жиры	Углеводы(81)	Вит. А	Вит. В1	Вит. В2	Вит. В6	Вит. В9	Вит. С	Вит. Е	Са	К	Мg	Fe					
40	Хлеб ржано-пшеничный	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0,56	14,8	71,2	2,2	1,08									
840	Итого	685,34	18,05	25,4	95,26	0,37	34,05	0,42	8,02	172,3	350,62	104,61	4,22								
					День 10 (Четверг)																
Завтрак 2																					
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)					Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества									
	1.Бутерброд с маслом сливочным	40	146,2	2,33	8,49	14,60	0,03	0	0,04	0,13	8,4	22,5	4,2	0,35							
	204.Макаронн отварные с сыром	155(150/5)	233,83	9,7	27,69	0,05	0,14	0,07	0,03	65,05	10,05	12,14	0,87								
Завтрак	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							
	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.порцями	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	26,73	97,68	0,22	5,44	0,24	1,65	238,57	259,55	59,74	4,64							
Завтрак 2																					
	43.Салат из белокачанной капусты	60	51,64	0,89	3,05	0,02	21,6	0,12	1,39	24,34	17,98	9,85	0,33								
	58.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.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	129,45	29,3	2,16							
	348.Комлот из мяса	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								
	Итого	800	721,42	19,9	22,99	89,9	0,2	37,6	0,34	5,86	110,99	309,33	77,7	4,89							
Обед																					
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)					Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества									
	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	171,18	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. порцями	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	284,18	225,07	44,46	0,76							
Завтрак																					
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)					Пищевая ценность					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							
	103.Макаронн	200	97,56	2,25	2,23	16,73	0,09	17,28	0,26	1,18	21,96	54,6	22,64	0,85							
	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	177,03	5,94							
	342.Комлот 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	75,8	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	2,2	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							
Завтрак																					
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)					Пищевая ценность					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							
	103.Макаронн	200	97,56	2,25	2,23	16,73	0,09	17,28	0,26	1,18	21,96	54,6	22,64	0,85							
	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	177,03	5,94							
	342.Комлот 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	75,8	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	2,2	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							

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
185	Запеканка рисовая со стущ.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	0,02	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
47	Салат из квашеной 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	15,6	0,52
268	Шницель рубленый 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

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	25,79	76,23	0,15	7,31	0,14		1,17	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		0,95	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		4,71	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	0,76
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	245,76	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	0,69	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