

Согласовано: \_\_\_\_\_ г.  
 Директор (ФИО директора)  
 Дата: \_\_\_\_\_ г.



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

№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества											
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe	Витамины и минеральные вещества				
															Ca	P	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>																			
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.пшеничная с маслом	210(200/10)	320,3	8,53	12,28	43,61	0,19	1,3	0,06	0,25	134,54	207,4	54,94	1,46					
379	Кофейный напиток с молоком	200	146,3	3,12	2,51	24,69	0,04	0,1,30	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					
	<b>Итого</b>	<b>555</b>	<b>644,2</b>	<b>19,72</b>	<b>21,22</b>	<b>86,12</b>	<b>0,32</b>	<b>39,47</b>	<b>0,15</b>	<b>0,6</b>	<b>513,54</b>	<b>452,4</b>	<b>91,49</b>	<b>2,13</b>					
<b>Обед</b>																			
43	Салат из белокочанной капусты	100	86,07	1,48	5,08	8,98	0,03	36,01	0,21	2,32	40,57	29,96	16,42	0,54					
102	Суп картофельный с горохом	250	148,29	5,13	5,33	19,5	0,23	13,73	0,27	2,45	34,72	87,88	36,42	2,05					
269	Котлеты рубленные 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	267,03	7,24	5,52	43,61	0,07	0	0,03	1,12	5,54	52,04	9,3	1,09					
	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					
	<b>Итого</b>	<b>890</b>	<b>805,33</b>	<b>25,85</b>	<b>27,85</b>	<b>92,57</b>	<b>1,45</b>	<b>58,57</b>	<b>0,6</b>	<b>7,68</b>	<b>103,99</b>	<b>270,93</b>	<b>85,9</b>	<b>5,37</b>					
<b>Ужин</b>																			
<b>День 2 (Вторник)</b>																			
<b>Витамины и минеральные вещества</b>																			
№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества											
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe					
<b>Завтрак</b>																			
173	Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	260 (250/10)	347,78	9,45	15,52	40,25	0,22	1,61	0,07	1	178,07	290,89	86,73	2,09					
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					
2	Бургер/брод 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					
	<b>Итого</b>	<b>555</b>	<b>742,68</b>	<b>18,66</b>	<b>24,43</b>	<b>112,61</b>	<b>0,35</b>	<b>3,01</b>	<b>0,11</b>	<b>1,49</b>	<b>322,09</b>	<b>462,49</b>	<b>134,63</b>	<b>4,38</b>					
<b>Обед</b>																			
67	Винегрет овощной	100	124,34	1,34	10,11	6,86	0,05	12,95	0,22	4,54	26,65	41,08	18,53	0,77					
82	Борщ с капустой картофелем со смет.	255 (250/5)	114,89	2,04	5,96	14,37	0,05	12,35	0,27	2,5	45,01	58,06	28,33	1,24					









873	Каша ячневая молочная вязкая	250	328,16	9,08	1,06	45,16	0,15	1,62	0,06	0,1	195,25	304,53	45,04	1,14
209	Яйцо вареное	40	62,8	5,08	0,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1
	Итого	710	782,26	21,38	14,45	119,07	0,24	4,56	0,19	2,44	314,62	520,11	81,63	3,05
	Итого													
47	Салат из квашеной капусты	150	125,08	2,4	7,49	11,52	0,03	37,95	0	3,45	62,97	46,37	21,54	0,85
98	Суп крестьянский с крупой	250	109,76	1,89	1,97	14,28	0,05	18	0,23	2,36	23,5	50,1	20,75	0,65
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	230	253,42	4,78	12,51	30,23	0,21	7,98	0,26	0,33	57,94	126,86	45,55	1,52
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	920	815,68	20,79	32,48	90,44	0,34	65,9	0,51	7,94	186,36	328,77	118,29	4,82

Итоговые показатели

Итоговые показатели														
Завтрак														
	Итого	555	644,2	19,72	21,22	86,12	0,32	39,47	0,15	0,6	513,54	452,4	91,49	2,13
	Итого	555	742,68	18,66	24,43	112,61	0,35	3,01	0,11	1,49	322,09	462,49	134,63	4,38
	Итого	570	767,45	35,33	32,99	81,99	0,16	7,38	0,19	1,22	343,76	477,78	52,42	2,97
	Итого	550	635,82	16,3	22,42	90,02	0,2	1,71	0,13	0,46	304,89	315,99	60,12	1,88
	Итого	565	728,11	25,02	18,47	110,61	0,43	39,47	0,12	1,2	408,19	560,78	240,56	7,96
	Итого	550	690,2	22,98	20,32	97,13	0,16	3,03	0,18	0,39	311,88	320,4	44,18	1,8
	Всего за неделю		4208,46	138,01	139,85	578,48	1,62	94,07	0,88	5,36	2204,35	2589,84	623,4	21,12
	Средний показатель		701,41	23,00	23,31	96,41	0,27	15,68	0,15	0,89	367,39	431,64	103,90	3,52
	Итого	580	679,68	17,36	22,87	98,99	0,19	6,7	0,67	0,87	403	390,6	80,89	3,24
	Итого :	550	781,05	39,34	31,29	85,23	0,21	0,57	0,25	1,37	331,15	529,58	60,08	3,42
	Итого	560	565,3	12,56	21,25	81,21	0,25	7,68	0,1	0,79	163,94	252,4	72,54	4,22
	Итого	625	778,52	25,59	26,42	108,32	0,24	5,44	0,24	1,92	239,73	371,42	62,12	4,9
	Итого	550	632,63	18,43	15,75	98,24	0,18	39,63	0,09	0,34	313,88	247,35	47,93	0,78
	Итого	710	782,26	21,38	24,45	119,07	0,24	4,56	0,19	2,44	314,62	520,11	81,63	3,05
	Всего за неделю		4219,44	134,66	142,03	591,06	1,31	64,58	1,54	7,73	1766,32	2311,46	405,19	19,61
	Средний показатель		703,24	22,44	23,67	98,51	0,22	10,76	0,26	1,29	294,39	385,24	67,53	3,27

Обед

	Итого	890	805,33	25,85	27,85	92,57	1,45	58,57	0,6	7,68	103,99	270,93	85,9	5,37
	Итого	915	962,29	26,18	33,5	118,75	0,41	25,3	0,54	10,72	109,99	454,32	244,76	9,34
	Итого	920	788,45	27,57	27,32	107,64	0,55	57,89	0,75	5,61	225,98	514,4	129,34	6,24
	Итого	895	797,6	21,42	31,33	106,48	1,34	33,3	0,3	9,48	133,68	318,37	104,66	6
	Итого	925	778,83	25,52	44,1	102,86	0,48	31,35	0,77	8,95	105,98	315,56	114,16	5
	Итого	925	848,78	23,35	17,59	127,19	0,31	55,61	0,48	9,04	131,97	332,92	91,81	5,4
	Всего за неделю		4981,28	149,89	131,69	655,49	4,54	262,02	3,44	51,48	811,59	2206,5	770,63	37,35
	Средний показатель		830,213	24,98	31,95	109,25	0,76	43,67	0,57	8,58	135,27	367,75	128,44	6,23
	Итого	920	800,12	23,39	30,24	90,68	1,45	65,02	0,59	9,29	259,74	345,93	141,55	7,17
	Итого	895	840,23	21,74	34,96	112,07	0,16	26,07	0,55	8,95	101,09	204,42	81,24	3,1

Итого	980	802,59	20,66	31,67	109,73	0,43	47,94	0,49	9,86	206,41	406,38	127,66	5,07
Итого	890	794,32	20,69	28,32	95,49	0,27	55,61	0,49	8,14	131,92	327,75	87,41	5,16
Итого	890	869,87	33,31	36,24	131,06	0,5	32,76	0,36	6,72	118,16	470,07	257,85	10,13
Всего за неделю	920	815,68	20,79	32,48	90,44	0,34	65,9	0,51	7,94	186,36	328,77	118,29	4,82
Средний показатель		4922,81	140,58	134,91	629,47	3,15	293,3	2,99	50,9	1003,68	2083,32	814	35,45
		820,468	23,43	32,49	104,91	0,53	48,88	0,50	8,48	167,28	347,22	135,67	5,91