



Согласовано:

Директор

Дата: 01.09.2023



Утверждаю:

Директор ООО "Общепит"

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)												
			Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углево	В1	С	А	Е	Са	Р	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.пшениная 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	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	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 Коллеты рубленные с	100(50/50)	172,94	8,34	10,43	11,9	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)												
			Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углево	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтра	каша молочная из овсяных														
	173 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
		Борщ с капустой													
	82	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 рубленные 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
		Каша гречневая													
	302	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
		Компот из смеси													
	349	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	25,57	107,2	0,31	17,65	0,59	8,35	147,7	352,4	118	7,12

День 3 (Среда)

Пищевая ценность

Витамины и минеральные вещества

№ по СР	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
			ккал	Белки	Жиры	Углево	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак	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	18,44	0,04	0	0	0,04	3	26	5,6	0,44	
	338	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,3	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	3	
	Итого		500	641,99	25,91	25,79	76,23	0,15	7,31	0,14	1,12	289,7	365,6	43,53	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	В1	С	А	Е	Са	Р	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	20,57	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	В1	С	А	Е	Са	Р	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	19	сыр порциями	25	90	5,75	5,57	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	10,1	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	5,05	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	В1	С	А	Е	Са	Р	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	24,50	0,04	1,3	0,02	0	120	90	14	0,1
		Хлеб пшеничный	50	119	3,8	0,4	24,5	0,05	0	0	0,05	10	32,5	7	0,55
		Итого	500	623,85	21,21	13,24	61,13	0,15	2,5	0,12	0,39	273,2	195,8	31,17	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	17,93	3,35	0,33
Обед	98	Суп крестьянский с крупой	200	87,8	1,51	3,98	11,42	0,04	14,4	0,18	1,33	18,8	40,08	15,6	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
	343	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	В1	С	А	Е	Са	Р	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

		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)													
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
			Ккал	Белки	Жиры	Углево	В1	С	А	Е	Са	Р	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)													
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
			Ккал	Белки	Жиры	Углево	В1	С	А	Е	Са	Р	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 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
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	71,37	0,27	4,44	0,13	3,31	478,2	356,7	77,35	2,74
		Итого	505	675,8	16,84	21,25	104,9	0,31	2,7	0,1	1,29	287,9	405,6	116	3,98
		Итого	500	641,99	25,91	25,79	76,23	0,15	7,31	0,14	1,12	239,7	365,6	43,63	2,52
		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	85,99	0,36	39,47	0,11	0,99	403	490,1	153,6	6,33
		Итого	500	623,85	21,19	19,24	86,1	0,15	2,6	0,18	0,39	273,2	291,4	59,86	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