

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества							
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
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	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	Пшита тушеная в сметане	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	100,39	39,1	1,51		
342	Компот из яблок	200	108,96	0,16	0,16	27,87	0,01	1,6	0	0,16	4	3,2	0,8	0,4		
40	Хлеб ржанно-пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08		
805	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		
			День 6 (Понедельник)													
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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		
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 сушеные	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	371,23	350,53	71,98	3,1		
			День 7 (Вторник)													
52	Салат из ежелы	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		
269	Выпечка рубленая 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 тушеная	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		
40	Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
800	Итого	800	713,76	21,2	25,94	80,76	1,38	53,32	0,51	7,64	221,91	276,8	83,8	5,99		
			День 7 (Вторник)													
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
330/223	Запеканка творожная со сметаной 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	Йогурт 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		
			День 8 (Среда)													
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		
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	0,37	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		
40	Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
805	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 за период													
			Витамины и минеральные вещества													

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
14	Масло св. порциями	10	74,8	0,05	8,25	0,08		0	0,04	0,1	2,4	3		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
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	129,58	198,66	58,4	3,83
Завтрак 2														
	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
47		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
111	Суп с макаронными изд.	200	118,76	7,21	5	10,92	0,06	0,62	0,03	2,54	45,26	102,07	8,82	0,4
Обед														
234	Котлеты рыбные с соусом	100(50/50)	220,37	4,15	10,88	26,28	0,19	6,92	0,23	0,29	50,38	110,31	37	1,32
312	Пюре картофельное	200	92,81	0,34	0	23,65	0	0,45	0	0,27	11,89	12,33	15,16	0,45
348	Компот из черешов	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08
	Хлеб ржано-пшеничный	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														
День 9 (Четверг)														
Итоговая ценность														
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В	С	А	Е	Са	Р	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
Завтрак														
382	Каша с хлопком	40	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.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	238,57	259,55	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
Фрикадельки из говядины.тушеные в соусе														
280		100(50/50)	161,44	8,37	9,52	11,52	0,05	1,6	0,01	2,41	30,86	96,23	13,62	1,28
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 яблок	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 10(Пятница)														
Итоговая ценность														
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В <td>С</td> <td>А</td> <td>Е</td> <td>Са</td> <td>Р</td> <td>Mg</td> <td>Fe</td>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
182	Каша молочная с маслом	210(10/200)	295,71	9,19	11,73	36,83	0,03	1,3	0,06	0,1	124,18	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	Макаронны 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	284,18	225,07	44,46	0,76
Итого														
		60	53,91	0,81	3,65	4,72	0,01	5,7	0	1,64	21,09	24,51	12,54	0,8

	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
103	изделиями	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
290	Птица тушенная в сметане	200	343,82	11,18	8,14	55,02	0,27	0	0,03	0,79	19,22	65,67	177,03	5,94
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	108,96	0,16	0,16	27,87	0,01	1,6	0	0,16	4	3,2	0,8	0,4
342	Колит из св.яблок	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08
	Хлеб ржанно-пшеничный	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													

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	1,12	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
	ВСЕГО за неделю		3068,56	97,19	98,93	433,6	1,27	91,32	0,6	4,32	1734,32	1939,58	483,93	16,12
	Средний показатель за неделю		613,71	19,44	19,79	86,72	0,25	18,26	0,12	0,86	346,86	387,92	96,79	3,22
	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
	ВСЕГО за неделю		3055,7	99,5	100,97	429,02	0,95	60,21	0,76	4,67	1282,76	1468,51	286,8	15,58
	Средний показатель за неделю		611,14	19,90	20,19	85,80	0,19	12,04	0,15	0,93	256,55	293,70	57,36	3,12

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
	ВСЕГО за неделю		3654,79	116,23	139,01	456,41	3,83	148,62	2,24	32,55	538,45	1541,92	528,58	25,73
	Средний показатель за неделю		730,96	23,25	27,80	91,28	0,77	29,72	0,45	6,51	107,69	308,38	105,72	5,15
	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
	ВСЕГО за неделю		3672,13	111,62	138,01	493,06	2,54	168,03	1,97	33,42	683,39	1288,84	570,25	26,72
	Средний показатель за неделю		734,43	22,32	27,60	98,61	0,51	33,61	0,39	6,68	136,68	257,77	114,05	5,34