

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

Утверждаю:  
 Директор ООО "Сундырь"  
Жарангаска М. П.  
 Дата: \_\_\_\_\_ г.

**Двенадцатидневное меню для обучающихся образовательных учреждений  
 Возрастная категория: с 12 лет и старше  
 Осенне-зимний сезон.**

		День 1 (Понедельник)													
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
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.пшениная 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	0,130	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>	
Обед	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 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	267,03	7,24	6,52	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>
День 2 (Вторник)															
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак	173 Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	260 (250/10)	347,78	9,45	16,52	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 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	
		<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>
Обед	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		
	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	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	210(200/10)	359,91	11,64	8,7	57,26	0,28	0	0,03	0,82	20,07	276,58	184,24	6,19		
	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	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		
							День 3 (Среда)										
				Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	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 повидлом	220(200/20)	493,29	31,68	23,99	37,47	0,09	0,58	0,14	0,67	320,56	439,24	43,98	1,47		
	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	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44		
	338	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1		
		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		
Обед	47	Салат из квашеной капусты с раст.маслом	100	81,19	1,59	4,99	7,12	0,02	27,3	0,03	2,38	48,88	27,71	14,76	0,59		
	103	Суп картофельный с макарон.изделиями	250	121,95	2,82	2,79	20,91	0,11	21,6	0,32	1,48	27,45	68,25	28,3	1,08		
	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	230	253,42	4,78	12,51	30,23	0,21	7,96	0,26	0,33	57,94	126,86	42,55	1,52		
	707	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		
	209	Яйцо вареное	40	62,8	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1		
		Хлеб ржано-пшеничный	50	94,5	3,65	0,65	17,75	0,09	0	0	0,7	18,5	89	27,5	1,35		
		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		
							День 4 (Четверг)										
				Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак	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	260(250/10)	320,97	7,4	14,12	40,97	0,12	1,61	0,07	0,26	157,69	193,99	45,07	0,95		
	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	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		
Обед	52	Салат из свеклы	100	89,85	1,35	6,08	7,87	0,02	9,5	0	2,73	35,15	40,85	20,9	1,33		

		Щи из свежей капусты с картоф.со сметаной	255(250/5)	98,12	1,85	5,94	8,26	0,06	21,86	0,25	2,37	38,64	50,06	21,86	0,78	
		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	
		Макароны отварные	200	260,59	7,03	6,5	42,3	0,07	0	0,03	1,09	5,42	50,54	9,02	1,06	
		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	895	797,6	21,42	31,33	106,48	1,34	33,3	0,3	9,48	133,68	318,37	104,66	6	
				<b>День 5 (Пятница)</b>												
				Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак	302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	359,91	11,64	8,7	57,26	0,28	0	0,03	0,82	20,07	276,58	184,24	6,19	
	15	сыр порциями	25	90	5,75	5,95	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	
	338	мандарины св. порциями	100	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1	
		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44	
		Итого	565	728,11	25,02	18,47	110,61	0,43	39,47	0,12	1,2	408,19	560,78	240,59	7,96	
Обед	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	
	96	Рассольник Ленинградский со сметаной	255 (250/5)	134,1	2,23	6,06	16,91	0,1	7,54	0,28	2,41	21,4	74,65	26,25	0,97	
	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	230	222,23	4,45	7,26	34,07	0,24	9,2	0,26	0,31	22,44	115,44	44,97	1,73	
	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	925	778,83	25,52	44,1	102,86	0,48	31,35	0,77	8,95	105,98	315,56	114,16	5	
				<b>День 6 (Суббота)</b>												
				Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак	182	Каша полбяная молочная с маслом	260(250/10)	351,13	11,47	12,62	46,01	0,04	1,63	0,06	0,1	150,88	114,35	17,33	0,14	
	209	Яйцо вареное	40	62,8	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	157,27	3,35	2,7	26,54	0,04	1,4	0,02	0	129	96,75	15,05	0,11	
		Хлеб пшеничный	50	119	3,08	0,4	24,3	0,05	0	0	0,05	10	32,5	7	0,55	
		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	
Обед	45	Салат из белокачанной 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	
	98	Суп крестьянский с крупой	250	109,76	1,89	4,97	14,28	0,05	18	0,23	2,36	23,5	50,1	20,75	0,65	
	280	Фрикадельки из говядины	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	230	307,08	8,33	7,5	50,15	0,08	0	0,03	1,29	6,37	59,84	10,69	1,25	
	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	
		Итого	925	848,78	23,35	27,59	127,19	0,31	55,61	0,48	9,04	131,97	332,92	91,81	5,4	
				<b>День 7 (Понедельник)</b>												
				Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								

	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак	3	Бутерброд с сыром	50	162,8	5,76	7,95	14,83	0,04	0,1	0,6	0,16	139,2	96	9,45	0,49
	174	Каша молоч.рисовая с маслом	210(200/10)	281,28	5,89	11,16	38,83	0,06	1,3	0,06	0,28	124,68	157,4	35,64	0,55
	382	Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0	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
	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
Обед	52	Салат из свеклы	100	89,85	1,35	6,08	7,87	0,02	9,5	0	2,73	35,15	40,85	20,9	1,33
	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	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	Калуста тушенная	230	159,17	4,78	6,18	21,78	0,06	39,47	0,18	0,51	129,01	93,62	46,8	1,83
	348	Комлот 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		920	800,12	23,39	30,24	90,68	1,45	65,02	0,59	9,29	259,74	345,93	141,55
День 8 (Вторник)															
				Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
завтрак	330/223	Запеканка творожная со сметан.соус.	215(180/35)	409,5	28,74	21,95	23,41	0,09	0,47	0,13	0,65	290,25	397,38	39,1	1,11
	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	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
		Хлеб пшеничный	40	62,8	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1
	209	Яйцо вареное	550	781,05	39,34	31,29	85,23	0,21	0,57	0,25	1,37	331,15	529,58	60,8	3,42
	Итого :														
обед	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 калустой 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
	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	266,9	4,88	8,14	47,83	0,03	0	0,04	0,38	3,48	82,62	25,56	0,69
	349	Комлот 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		895	840,23	21,74	34,96	112,07	0,16	26,07	0,55	8,95	101,09	204,42	81,24
День 9 (Среда)															
				Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак	14	Масло сл. порциями	10	74,8	0,05	8,25	0,08	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02
	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
		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		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



			День 12 (Суббота)														
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества									
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
		200(170/30)	284,54	5,54	7,6	48,71	0,04	0,14	0,03	2,07	90,57	124,24	28,15	0,65			
Завтрак	185 Запеканка рисовая со сгущ.молоком	200(170/30)	284,54	5,54	7,6	48,71	0,04	0,14	0,03	2,07	90,57	124,24	28,15	0,65			
	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			
		20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22			
		Хлеб пшеничный	250	328,16	9,08	12,06	45,16	0,15	1,62	0,06	0,1	195,25	304,53	45,04	1,14		
	873 Каша ячневая молочная вязкая	40	62,8	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1			
209 Яйцо вареное	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				
	Итого																
		150	125,08	2,4	7,49	11,52	0,03	37,95	0	3,45	62,97	46,37	21,54	0,85			
Обед	47 Салат из квашеной капусты	250	109,76	1,89	4,97	14,28	0,05	18	0,23	2,36	23,5	50,1	20,75	0,65			
	98 Суп крестьянский с крупой	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			
	268 Шницель рубленый с соусом	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			
	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 Комлот из чернослива	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
	Хлеб Дарницкий	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			
	Итого																

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
	Итого		4208,46	138,01	139,85	578,48	1,62	94,07	0,88	5,36	2204,35	2589,84	623,4	21,12
	Всего за неделю		701,41	23,00	23,31	96,41	0,27	15,68	0,15	0,89	367,39	431,64	103,90	3,52
	Средний показатель		580	679,68	17,36	22,87	98,99	0,19	6,7	0,67	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
	Итого		4219,44	134,66	142,03	591,06	1,31	64,58	1,54	7,73	1766,32	2311,46	405,19	19,61
	Всего за неделю		703,24	22,44	23,67	98,51	0,22	10,76	0,26	1,29	294,39	385,24	67,53	3,27
	Средний показатель													

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

