

Согласовано:
 Директор _____
 _____ (ФИО директора)
 Дата: _____ г.

Утверждаю:
 Директор ООО "Общепит" _____

 Дата: _____ г.

| Двенадцатидневное меню для обучающихся образовательных учреждений | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--------------------|---|------------------|---------------|--------------|--------------|---------------------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--|
| Возрастная категория: с 12 лет и старше | | | | | | | | | | | | | | | | |
| День 1 (Понедельник) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № по СР | Наименование блюда | Выход (гр) | Пищевая ценность | | | | Витамины и минеральные вещества | | | | | | | | | |
| | | | Ккал | Белки | Жиры | Углеводы | B1 | 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.пшенинная 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 | |
| | | 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 | |
| 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 | |
| | | 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 | |
| День 2 (Вторник) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № по СР | Наименование блюда | Выход (гр) | Пищевая ценность | | | | Витамины и минеральные вещества | | | | | | | | | |
| | | | Ккал | Белки | Жиры | Углеводы | B1 | 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 | |
| | | 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 | |
| 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 | Ca | 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 | Ca | 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 | |
| | 88 | 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 | |
| | 269 | Биточки рубленные 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 | 260.59 | 7.03 | 6.5 | 42.3 | 0.07 | 0 | 0.03 | 1.09 | 5.42 | 50.54 | 9.02 | 1.06 | |
| | 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 | | 895 | 797.6 | 21.42 | 31.33 | 106.48 | 1.34 | 33.3 | 0.3 | 9.48 | 133.68 | 318.37 | 104.66 | 6 |
| | | | | | | День 5 (Пятница) | | | | | | | | | | |
| | | | | Пищевая ценность | | | | Витамины и минеральные вещества | | | | | | | | |
| | № по СР | Наименование блюда | Выход (гр) | Ккал | Белки | Жиры | Углеводы | В1 | С | А | Е | Ca | Р | 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 | |
| | | | | | | День 6 (Суббота) | | | | | | | | | | |
| | | | | Пищевая ценность | | | | Витамины и минеральные вещества | | | | | | | | |
| | № по СР | Наименование блюда | Выход (гр) | Ккал | Белки | Жиры | Углеводы | В1 | С | А | Е | 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 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 | |
| | 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 | |
| | | | | | | День 7 (Понедельник) | | | | | | | | | | |
| | | | | Пищевая ценность | | | | Витамины и минеральные вещества | | | | | | | | |
| | № по СР | Наименование блюда | Выход (гр) | Ккал | Белки | Жиры | Углеводы | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | 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 рубленные 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 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 | 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 | 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 | |
| | | | | | | День 8 (Вторник) | | | | | | | | | | |
| | | | | Пищевая ценность | | | | Витамины и минеральные вещества | | | | | | | | |
| | № по СР | Наименование блюда | Выход (гр) | Ккал | Белки | Жиры | Углеводы | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | 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 | |
| | 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 | |
| | | Итого : | 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 | |
| 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 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|---------|--|----------------------|------------------|--------------|--------------|---------------|---------------------------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| | 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 |
| обед | 103 | Суп картофельный с макаронными 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 |
| | 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 |
| | 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 359.91 | 11.64 | 8.7 | 57.26 | 0.28 | 0 | 0.03 | 0.82 | 20.07 | 276.58 | 184.24 | 6.19 |
| | 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 |
| | | Итого | 890 | 869.87 | 33.31 | 38.24 | 131.06 | 0.5 | 32.76 | 0.36 | 6.72 | 118.16 | 470.07 | 257.85 | 10.13 |
| День 12 (Суббота) | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | Пищевая ценность | | | | Витамины и минеральные вещества | | | | | | | |
| | № по СР | Наименование блюда | Выход (гр) | Ккал | Белки | Жиры | Углеводы | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | 185 | Запеканка рисовая со гущ.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 |
| Завтрак | 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 |
| | 873 | Каша ячневая молочная вязкая | 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 |
| | 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 |
| | | 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 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | 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 | 4.97 | 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

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 | 27.59 | 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 | 191.69 | 655.49 | 4.54 | 262.02 | 3.44 | 51.48 | 811.59 | 2206.5 | 770.63 | 37.35 |
| | Средний показатель | | 830.2133 | 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 | 30.67 | 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 | 38.24 | 131.06 | 0.5 | 32.76 | 0.36 | 6.72 | 118.16 | 470.07 | 257.85 | 10.13 |
| | 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 |
| | Всего за неделю | | 4922.81 | 140.58 | 194.91 | 629.47 | 3.15 | 293.3 | 2.99 | 50.9 | 1003.68 | 2083.32 | 814 | 35.45 |
| | Средний показатель | | 820.4683 | 23.43 | 32.49 | 104.91 | 0.53 | 48.88 | 0.50 | 8.48 | 167.28 | 347.22 | 135.67 | 5.91 |