

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

Утверждаю:
 Директор ООО "Общепит" _____
 Дата: _____ г.

Двенадцатидневное меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений															
Возрастная категория: с 7 – 11 лет .															
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	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
	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
		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	479.18	398.66	77.35	1.74
Обед	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
	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	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	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	240.79	71.96	4.74
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	210(200/10)	280.9	7.63	13.34	32.51	0.18	1.3	0.06	0.8	143.83	234.95	70.05	1.69
	382	Какао с молоком	200	143	3.79	3.2	25.81	0.04	1.3	0.02	0.01	125.12	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	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
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
	82	Борщ с капустой 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 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	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
	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	770	794.25	22.2	25.97	97.72	0.31	17.65	0.39	8.15	84.47	352.44	184	7.15
День 3 (Среда)															
№ 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	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	266.51	327.04	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	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

	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																
	47	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	
	111	Суп с макаронными изд.	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	
Обед	234	Котлеты рыбные с соусом	100(50/50)	118.76	7.21	5	10.92	0.06	0.62	0.03	2.54	45.26	102.07	8.82	0.4	
	312	Пюре картофельное	200	220.37	4.15	10.88	26.28	0.19	6.92	0.23	0.29	50.38	110.31	37	1.32	
	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	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	
День 10 (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	
	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	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	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	
Обед	280	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	100(50/50)	161.44	8.37	9.52	11.52	0,0,5	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 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	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 11 (Пятница)																
				Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	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	121.18	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	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	284.18	225.07	44.46	0.76	
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	
	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 тушеная 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	177.03	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	121.49	0.46	24.64	0.3	5.3	97.76	229.17	236.62	9.13	
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 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
Завтрак	440	Булочка творожная	100	329.89	11.58	8.21	52.06	0.14	0.32	0.06	1.16	79.52	154.87	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	113.38	0.22	3.25	0.16	3.32	191.77	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	135.69	274.37	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	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
		Итого	500	623.85	21.19	19.24	86.1	0.15	2.6	0.18	0.39	273.18	291.37	39.66	1.77
		ВСЕГО за неделю		3692.41	118.38	118.17	519.7	1.42	93.92	0.78	4.71	2007.5	2230.95	523.59	17.89
		Средний показатель за неделю		615.40	19.73	19.70	86.62	0.24	15.65	0.13	0.79	334.58	371.83	87.27	2.98
		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
		Итого	510	722.25	22.68	19.89	113.38	0.22	3.25	0.16	3.32	191.77	345.8	50.37	2.99
		ВСЕГО за неделю		3777.95	122.18	120.86	542.4	1.17	63.46	0.92	7.99	1474.53	1814.31	337.17	18.57
		Средний показатель за неделю		629.66	20.36	20.14	90.40	0.20	10.58	0.15	1.33	245.76	302.39	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	240.79	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
		Итого	805	747.8	21.22	23.31	113.78	0.28	37.6	0.34	7.45	110.09	302.54	79.61	4.89
		ВСЕГО за неделю		4402.59	137.45	162.32	570.19	4.11	186.22	2.58	40	648.54	1844.46	608.19	30.62
		Средний показатель за неделю		733.77	22.91	27.05	95.03	0.69	31.04	0.43	6.67	108.09	307.41	101.37	5.10
		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
		Итого	800	686.03	18.34	25.36	76.85	0.29	38.51	0.43	5.35	135.69	274.37	92.79	3.99
		ВСЕГО за неделю		4358.16	129.96	163.37	569.91	2.83	206.54	2.4	38.77	819.08	1563.21	663.04	30.71
		Средний показатель за неделю		726.36	21.66	27.23	94.99	0.47	34.42	0.40	6.46	136.51	260.54	110.51	5.12

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	C	A	E	Ca	P	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.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	
		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 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	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	C	A	E	Ca	P	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 рубленные 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 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	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	1.08
	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