

	Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0
	Итого	800	686,03	18,34	25,36	76,85

Двенадцатидневное меню для обучающихся образовательных учреждений						
Возрастная категория: с 12 лет и старше						
День 1 (Понедельник)						
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность			
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
15	Сыр порциями	25	90	5,75	5,97	0
173	Каша молоч.пшениная с маслом	210(200/10)	320,3	8,53	12,28	43,61
379	Кофейный напиток с молоком	200	146,3	3,12	2,51	24,69
	Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72
338	Мандарины с порциями	100	40	0,8	0,3	8,1
	Итого	555	644,2	19,72	21,22	86,12
Обед						
43	Салат из белокочанной капусты	100	86,07	1,48	5,08	8,98
102	Суп картофельный с горохом	250	148,29	5,13	5,33	19,5
269	Котлеты рубленые с соусом	100(500/50)	172,94	8,34	10,46	11,9
309	Макароны отварные	200	267,03	7,24	6,52	43,61
	Чай с фруктовым соком	200	33	0,54	0,1	8,58
	Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0
	Итого	890	805,33	25,85	27,85	92,57
День 2 (Вторник)						

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность			
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
	Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	260 (250/10)	347,78	9,45	16,52	40,25
Завтрак						
382	Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81
2	Бутерброд с повидлом	55	156,7	2,38	4,39	27,11
	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44
	Итого	555	742,68	18,66	24,43	112,61

Обед						
67	Винегрет овощной	100	124,34	1,34	10,11	6,86
82	Борщ с капустой картофелем со смет.	255 (250/5)	114,89	2,04	5,96	14,37
279	Тефтели рубленные с соусом	110(60/50)	139,1	7,47	8,37	8,05
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	210(200/10)	359,91	11,64	8,7	57,26
349	Компот из смеси сухофруктов	200	126,05	0,57	0	32,21
	Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0
	Итого	915	962,29	26,18	33,5	118,75

День 3 (Среда)

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность			
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак						
14	Масло сливочное порц.	10	74,8	0,05	8,25	0,08
223	Зелеканка творожная с повидлом	220(200/20)	493,29	31,68	23,99	37,47
377	Чай с лимоном	200(15/7)	59,16	0,16	0,03	15,2
	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44
338	Яблоки св. порциями	100	45	0,4	0,4	9,8

	Итого		570	767,45	35,33	32,99	81,99
Обед	47	Салат из квашеной капусты с раст.маслом	100	81,19	1,59	4,99	7,12
	103	Суп картофельный с макарон.изделиями	250	121,95	2,82	2,79	20,91
	227	Рыба припущенная с соусом	100(50/50)	65,76	9,29	1,78	3,29
	312	Пюре картофельное	230	253,42	4,78	12,51	30,23
	707	Компот из изюма	200	108,83	0,36	0	28,06
	209	Яйцо вареное	40	62,8	5,08	4,6	0,28
		Хлеб ржано-пшеничный	50	94,5	3,65	0,65	17,75
	Итого		920	788,45	27,57	27,32	107,64

День 4 (Четверг)

	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность			
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	3	Бутерброд с сыром	50	162,8	5,76	7,95	14,62
	175	Каша из риса и пшена с маслом	260(250/10)	320,97	7,4	14,12	40,97
	376	Чай с сахаром	200(15)	56,85	0,1	0,03	14,99
		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44
		Итого	550	635,82	16,3	22,42	90,02
Обед	52	Салат из свеклы	100	89,85	1,35	6,08	7,87
	88	Щи из свежей капусты с картоф.со сметаной	255(250/5)	98,12	1,85	5,94	8,26
	269	Биточки рубленые с соусом	100 (50/50)	180,63	7,93	12,29	10,2

	309	Макароны отварные	200	260,59	7,03	6,5	42,3
	348	Компот из чернослива	200	92,81	0,34	0	23,65
		Хлеб ржано-пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2
		Итого	895	797,6	21,42	31,33	106,48

День 5 (Пятница)

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность			
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	359,91	11,64	8,7	57,26
	сыр порциями	25	90	5,75	5,95	0
	Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81
	мандарины св. порциями	100	40	0,8	0,3	8,1
	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44
	Итого	565	728,11	25,02	18,47	110,61
Обед	Винегрет овощной	100	124,34	1,34	10,11	6,86
	Рассольник Ленинградский со сметаной	255 (250/5)	134,1	2,23	6,06	16,91
	Птица тушеная в смет.соусе	100(50/50)	113,6	14,42	19,99	2,95
	Картофель отварной	230	222,23	4,45	7,26	34,07
	Компот из св.яблок	200	108,96	0,16	0,16	27,87
	Хлеб ржано-пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2
	Итого	925	778,83	25,52	44,1	102,86

День 6 (Суббота)

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность			
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом	260(250/10)	341,28	9,45	12,55	46,97
	Яйцо вареное	40	62,8	5,08	4,6	0,28
	Кофейный напиток с молоком	200	157,27	3,35	2,7	26,54

		Хлеб пшеничный	50	119	3,08	0,4	24,3
		Итого	550	680,35	20,96	20,25	98,09
Обед	45	Салат из белочанной капусты	100	86,07	1,48	5,08	8,98
	98	Суп крестьянский с крупой	250	109,76	1,89	4,97	14,28
	280	Фрикадельки из говядины	105(55/50)	161,44	8,37	9,52	11,52
	309	Макаронны отварные	230	307,08	8,33	7,5	50,15
	348	Компот из изюма	200	108,83	0,36	0	28,06
		Хлеб ржано-пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2
		Итого	925	848,78	23,35	27,59	127,19

День 7 (Понедельник)

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность			
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	3 Бутерброд с сыром	50	162,8	5,76	7,95	14,83
	174 Каша молоч.рисовая с маслом	210(200/10)	281,28	5,89	11,16	38,83
	382 Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81
	Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72
	338 Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8
	Итого	580	679,68	17,36	22,87	98,99

Обед	52	Салат из свеклы	100	89,85	1,35	6,08	7,87
	102	Суп картофельный с горохом	250	148,29	5,13	5,33	19,5
	269	Биточки рубленные с соусом	100(50/50)	180,63	7,93	12,29	10,2
	321	Капуста тушеная	230	159,17	4,78	6,18	21,78
	348	Компот из кураги	200	124,18	1,08	0	31,33
		Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0
		Итого	920	800,12	23,39	30,24	90,68

День 8 (Вторник)

№ по	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность
------	--------------------	------------	------------------

111	Суп с макаронными изд.	250	118,02	2,28	5,02	15,66
234	Котлеты рыбные с соусом	100(50/50)	118,76	7,21	5	10,92
312	Пюре картофельное	230	253,42	4,78	12,51	30,23
348	Компот из чернослива	200	92,81	0,34	0	23,65
	Хлеб ржано-пшеничный	50	94,5	3,65	0,65	17,75
	Итого	980	802,59	20,66	30,67	109,73

День 10 (Четверг)

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность			
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	146,2	2,33	8,49	14,66
204	Макароны отварные с сыром	205(200/5)	286,32	10,95	9,41	38,33
382	Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81
	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44
209	Яйцо вареное	40	62,8	5,08	4,6	0,28
338	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8
	Итого	625	778,52	25,59	26,42	108,32
Обед						
43	Салат из белокочанной капусты	100	86,07	1,48	5,08	8,98
98	Суп крестьянский с крупой	250	109,76	1,89	4,97	14,28
280	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	100(50/50)	161,44	8,37	9,52	11,52
303	Каша пшеничная вязкая	200	230,22	5,47	8,39	32,65
348	Компот из изюма	200	108,83	0,36	0	28,06
	Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0
	Итого	890	794,32	20,69	28,32	95,49

День 11(Пятница)

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность			
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
182	Каша ячневая молочная с маслом	210(200/10)	278,67	7,2	11,29	36,61
379	Кофейный напиток с молоком	200	146,3	3,12	2,51	24,69

		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44
338		мандарины св. порциями	100	40	0,8	0,3	8,1
		Итого	550	560,17	14,16	14,42	88,84
	52	Салат из свеклы	100	89,85	1,35	6,08	7,87
		Суп картофельный с макаронными изделиями	250	121,95	2,82	2,79	20,91
обед	103		100(50/50)	113,6	14,42	19,99	2,95
	290	Птица тушенная в смет.соусе	200	359,91	11,64	8,7	57,26
	302	Каша гречневая рассыпчатая	200	108,96	0,16	0,16	27,87
	342	Компот из св.яблок	40	75,6	2,92	0,52	14,2
		Хлеб ржано-пшеничный	890	869,87	33,31	38,24	131,06

День 12 (Суббота)

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность			
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
185	Запеканка рисовая со сгущ.молоком	200(170/30)	284,54	5,54	7,6	48,71
377	Чай с лимоном	200(15/7)	59,16	0,16	0,03	15,2
	Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72
873	Каша ячневая молочная вязкая	250	328,16	9,08	12,06	45,16
209	Яйцо вареное	40	62,8	5,08	4,6	0,28
	Итого	710	782,26	21,38	24,45	119,07
47	Салат из квашеной капусты	150	125,08	2,4	7,49	11,52
98	Суп крестьянский с крупой	250	109,76	1,89	4,97	14,28
268	Шницель рубленый с соусом	100(50/50)	136,61	8,26	7,15	10,76
312	Пюре картофельное	230	253,42	4,78	12,51	30,23
348	Компот из чернослива	200	92,81	0,34	0	23,65
	Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0

Итого	920	815,68	20,79	32,48	90,44
-------	-----	--------	-------	-------	-------

Заслуженный

Директор

[Подпись]
Т.С. Борелаский



Исполнитель

[Подпись]
М.А. Сейфуллина



год

ионная
мый р
го на
мос в
ьены,
тствии
сфере
ксту -
ФЗ и
вления
ужд у
онный
длее -

ество:
ейшем

нка по
еления

заявая,

ти

льного
уги) и

дением
ных на
ических

ерских.
ескими
тарно-
тарно-
тарно-

изации
ать для

изации
рждать
ания.

ологом
в числе
за, при
иями к
итанию,

ствии с
ишевой