

| Двенадцатидневное меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений Возрастная категория: с 7 – 11 лет. | | | | | | | | | |
|---|-------------------------------|------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--|--|--|
| День 1 (Понедельник) | | | | | | | | | |
| № по СР | Наименование блюда | Выход (гр) | Ккал | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| 15 | сыр порциями | 25 | 90 | 5,75 | 5,97 | 0 | | | |
| 173 | Каша молоч.пшениная с маслом | 155(150/5) | 218,12 | 6,33 | 7,15 | 31,86 | | | |
| 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 св.порциями | 100 | 40 | 0,8 | 0,3 | 8,1 | | | |
| | Итого | 500 | 542,02 | 17,52 | 16,09 | 74,37 | | | |
| Обед | | | | | | | | | |
| 43 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 51,64 | 0,89 | 3,05 | 5,39 | | | |
| 102 | Суп картофельный с горохом | 200 | 118,63 | 4,11 | 4,27 | 15,6 | | | |
| 269 | Котлеты рубленые с соусом | 100(50/50) | 172,94 | 8,34 | 10,46 | 11,9 | | | |
| 309 | Макаронны отварные | 200 | 262,49 | 7,17 | 6,24 | 43,19 | | | |
| | Чай с фруктовым соком | 200 | 33 | 0,54 | 0,1 | 8,58 | | | |
| | Хлеб Дарницкий | 40 | 98 | 3,12 | 0,36 | 0 | | | |
| | Итого | 800 | 736,7 | 24,17 | 24,48 | 84,66 | | | |
| День 2 (Вторник) | | | | | | | | | |

| № по СР | Наименование блюда | Выход (гр) | Пищевая ценность | | | |
|------------|---|-------------|------------------|-------|-------|----------|
| | | | Ккал | Белки | Жиры | Углеводы |
| | Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом | 210(200/10) | 280,9 | 7,63 | 13,34 | 32,51 |
| 173 | | 200 | 143 | 3,79 | 3,2 | 25,81 |
| 382 | Какао с молоком | 55 | 156,7 | 2,38 | 4,39 | 27,11 |
| 2 | Бутерброд с повидлом | 40 | 95,2 | 3,04 | 0,32 | 19,44 |
| | Хлеб пшеничный | 505 | 675,8 | 16,84 | 21,25 | 104,87 |
| | Итого | | | | | |

| | | | | | | |
|-------------|-------------------------------------|------------|---------------|-------------|--------------|--------------|
| Обед | Винегрет овощной | 60 | 74,6 | 0,8 | 6,06 | 4,11 |
| | Борщ с капустой картофелем со смет. | 205(200/5) | 90,04 | 1,57 | 4,87 | 10,71 |
| 279 | Тфтели рубленные с соусом | 110(60/50) | 139,1 | 7,47 | 8,37 | 8,05 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 155(150/5) | 266,46 | 8,67 | 6,31 | 42,64 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 126,05 | 0,57 | 0 | 32,21 |
| | Хлеб Дарницкий | 40 | 98 | 3,12 | 0,36 | 0 |
| | Итого | 770 | 794,25 | 22,2 | 25,97 | 97,72 |

День 3 (Среда)

| № по СР | Наименование блюда | Выход (гр) | Пищевая ценность | | | |
|------------|---|-------------|------------------|--------------|--------------|--------------|
| | | | Ккал | Белки | Жиры | Углеводы |
| | Масло сливочное порц. | 10 | 74,8 | 0,05 | 8,25 | 0,08 |
| 14 | | | | | | |
| 223 | Запеканка творожная с молоком сгущенным | 150(130/20) | 367,83 | 22,26 | 16,79 | 31,71 |
| 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 | 500 | 641,99 | 25,91 | 25,79 | 76,23 |

| Обед | № по СР | Наименование блюда | Выход (гр) | Пищевая ценность | | | |
|-------------------------|------------|---|-------------|------------------|--------------|--------------|---------------|
| | | | | Ккал | Белки | Жиры | Углеводы |
| | 47 | Салат из квашеной капусты с раст.маслом | 60 | 50,03 | 0,96 | 3 | 4,61 |
| | 103 | Суп картофельный с макарон.изделиями | 200 | 97,56 | 2,25 | 2,23 | 16,73 |
| | 227 | Рыба припущенная с соусом | 100(50/50) | 65,76 | 9,29 | 1,78 | 3,29 |
| | 312 | Пюре картофельное | 200 | 220,37 | 4,15 | 10,88 | 26,28 |
| | 209 | Яйцо вареное | 40 | 62,8 | 5,08 | 4,6 | 0,28 |
| | 348 | Компот из изюма | 200 | 108,83 | 0,36 | 0 | 28,06 |
| | | Хлеб Дарницкий | 40 | 98 | 3,12 | 0,36 | 0 |
| | | Итого | 840 | 703,35 | 25,21 | 22,85 | 79,25 |
| День 4 (Четверг) | | | | | | | |
| Завтрак | № по СР | Наименование блюда | Выход (гр) | Пищевая ценность | | | |
| | | | | Ккал | Белки | Жиры | Углеводы |
| | 3 | Бутерброд с сыром | 50 | 162,8 | 5,76 | 7,95 | 14,62 |
| | 175 | Каша из риса и пшена с маслом | 210(200/10) | 259,24 | 5,97 | 11,4 | 33,09 |
| | 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 | 500 | 574,09 | 14,87 | 19,7 | 82,14 |
| | | | | | | | |
| Обед | 52 | Салат из свеклы | 60 | 53,91 | 0,81 | 3,65 | 4,72 |
| | 88 | Щи из свежей капусты с картоф.со сметаной | 205(200/5) | 79,76 | 1,5 | 4,94 | 6,49 |
| | 269 | Биточки рубленые с соусом | 100(50/50) | 180,63 | 7,93 | 12,29 | 10,2 |
| | 309 | Макаронны отварные | 200 | 262,49 | 7,17 | 6,24 | 43,19 |
| | 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 | 805 | 745,2 | 20,67 | 27,64 | 102,45 |
| День 5 (Пятница) | | | | | | | |
| Обед | № по | Наименование блюда | Выход (гр) | Пищевая ценность | | | |
| | | | | Ккал | Белки | Жиры | Углеводы |

| СР | Ккал | Белки | Жиры | Углеводы |
|--------------|------------|--------------|--------------|--------------|
| 302 | 266,46 | 8,67 | 6,31 | 42,64 |
| Завтрак | 155(150/5) | | | |
| 15 | 90 | 5,75 | 5,97 | 0 |
| 382 | 143 | 3,79 | 3,2 | 25,81 |
| | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,44 |
| 338 | 40 | 0,8 | 0,3 | 8,1 |
| Итого | 520 | 22,05 | 16,1 | 95,99 |
| 67 | 74,6 | 0,8 | 6,06 | 4,11 |
| Обед | 205(200/5) | 1,81 | 5,03 | 13,57 |
| 290 | 113,6 | 14,42 | 19,99 | 2,95 |
| 310 | 193,25 | 3,87 | 6,31 | 29,63 |
| 342 | 108,96 | 0,16 | 0,16 | 27,87 |
| Итого | 805 | 23,98 | 38,07 | 92,33 |

День 6 (Суббота)

| № по СР | Наименование блюда | Выход (гр) | Пищевая ценность | | | |
|--------------|--------------------------------|-------------|------------------|-------------|-------------|--------------|
| | | | Ккал | Белки | Жиры | Углеводы |
| 182 | Каша ячневая молочная с маслом | 210(10/200) | 278,67 | 7,2 | 11,29 | 36,61 |
| 209 | Яйцо вареное | 40 | 62,84 | 5,08 | 4,6 | 0,28 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 146,3 | 3,12 | 2,51 | 24,69 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 119 | 3,8 | 0,4 | 24,3 |
| Итого | Итого | 500 | 606,81 | 19,2 | 18,8 | 85,88 |
| 45 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 51,64 | 0,89 | 3,05 | 5,39 |
| 98 | Суп крестьянский с крупой | 200 | 87,8 | 1,51 | 3,98 | 11,42 |

| | | | | | | | |
|--|-----|----------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| | 280 | Фрикадельки из говядины с соусом | 105(55/50) | 161,44 | 8,37 | 9,52 | 11,52 |
| | 309 | Макароны отварные | 200 | 262,49 | 7,17 | 6,24 | 43,19 |
| | 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 | 805 | 747,8 | 21,22 | 23,31 | 113,78 |

День 7 (Понедельник)

| № по СР | Наименование блюда | Выход (гр) | Пищевая ценность | | | |
|------------|-----------------------------|------------|------------------|--------------|--------------|--------------|
| | | | Ккал | Белки | Жиры | Углеводы |
| 3 | Бутерброд с сыром | 50 | 162,8 | 5,76 | 7,95 | 14,62 |
| 174 | Каша молоч.рисовая с маслом | 155(150/5) | 191,33 | 4,41 | 6,31 | 28,85 |
| 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 | 525 | 589,73 | 15,88 | 18,02 | 88,8 |
| 52 | Салат из свеклы | 60 | 53,91 | 0,81 | 3,65 | 4,72 |
| 102 | Суп картофельный с горохом | 200 | 118,63 | 4,11 | 4,27 | 15,6 |
| 269 | Биточки рубленные с соусом | 100(50/50) | 180,63 | 7,93 | 12,29 | 10,2 |
| 321 | Капуста тушеная | 200 | 138,41 | 4,15 | 5,37 | 18,91 |
| 348 | Компот из кураги | 200 | 124,18 | 1,08 | 0 | 31,33 |
| | Хлеб Дарницкий | 40 | 98 | 3,12 | 0,36 | 0 |
| | Итого | 800 | 713,76 | 21,2 | 25,94 | 80,76 |

День 8 (Вторник)

| № по СР | Наименование блюда | Выход (гр) | Пищевая ценность | | | |
|------------|-------------------------------------|-------------|------------------|-------|-------|----------|
| | | | Ккал | Белки | Жиры | Углеводы |
| 330/223 | Запеканка творожная со сметан.соус. | 155(130/25) | 304,22 | 21,41 | 16,32 | 17,31 |
| 376 | Чай с сахаром | 200(15) | 56,85 | 0,1 | 0,03 | 14,99 |
| 2 | Бутерброд с повидлом | 55 | 156,7 | 2,38 | 4,39 | 27,11 |

| | | | | | | | |
|-----|--|---|------------|---------------|--------------|--------------|---------------|
| | | Хлеб пшеничный | 50 | 119 | 3,8 | 0,4 | 24,3 |
| 209 | | Яйцо вареное | 40 | 62,8 | 5,08 | 4,6 | 0,28 |
| | | Итого : | 500 | 699,57 | 32,77 | 25,74 | 83,99 |
| 67 | | Винегрет овощной | 60 | 74,6 | 0,8 | 6,06 | 4,11 |
| 82 | | Борщ с капустой, картофелем со сметаной | 205(200/5) | 90,04 | 1,57 | 4,87 | 10,71 |
| 294 | | Котлеты из птицы рубленные с соусом | 100(50/50) | 110,05 | 9,79 | 10,39 | 10,8 |
| 304 | | Рис отварной | 200 | 259,42 | 4,88 | 7,31 | 47,82 |
| 349 | | Компот из сухофруктов | 200 | 126,05 | 0,57 | 0 | 32,21 |
| | | Хлеб Дарницкий | 40 | 98 | 3,12 | 0,36 | 0 |
| | | Итого | 805 | 758,16 | 20,73 | 28,99 | 105,65 |

День 9 (Среда)

| № по СР | Наименование блюда | Выход (гр) | Пищевая ценность | | | |
|---------|---|------------|------------------|--------------|--------------|--------------|
| | | | Ккал | Белки | Жиры | Углеводы |
| 14 | Масло сл. порциями | 10 | 74,8 | 0,05 | 8,25 | 0,08 |
| 173 | Каша молоч.пшеничная с маслом | 155(150/5) | 218,12 | 6,33 | 7,15 | 31,86 |
| | Чай с фруктовым соком | 200 | 33 | 0,54 | 0,1 | 8,58 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 95,2 | 3,04 | 0,32 | 19,44 |
| 338 | Груша св. порциями | 100 | 42 | 0,4 | 0,3 | 9,5 |
| | Итого | 505 | 463,12 | 10,36 | 16,12 | 69,46 |
| 47 | Салат из квашеной капусты с раст.маслом | 100 | 83,39 | 1,6 | 4,99 | 7,68 |
| 111 | Суп с макаронными изд. | 200 | 94,41 | 1,83 | 4,01 | 12,53 |
| 234 | Котлеты рыбные с соусом | 100(50/50) | 118,76 | 7,21 | 5 | 10,92 |
| 312 | Пюре картофельное | 200 | 220,37 | 4,15 | 10,88 | 26,28 |

| | | | | | | | |
|--------------------------|---|-------------------|-------------------------|---------------|--------------|-----------------|--------------|
| 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 | | 840 | 685,34 | 18,05 | 25,4 | 95,26 |
| 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 | Макаронные отварные с сыром | 155(150/5) | 233,83 | 9,7 | 9,22 | 27,69 | |
| Завтрак | 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 | 62,84 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | |
| 338 | Яблоки св. порциями | 100 | 45 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | |
| | Итого | 575 | 726,07 | 24,34 | 26,23 | 97,68 | |
| завтрак 2 | | | | | | | |
| 43 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 51,64 | 0,89 | 3,05 | 5,39 | |
| 98 | Суп крестьянский с крупой | 200 | 87,8 | 1,51 | 3,98 | 11,42 | |
| | Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе | 100(50/50) | 161,44 | 8,37 | 9,52 | 11,52 | |
| Обед | Каша пшеничная вязкая | 200 | 213,71 | 5,65 | 6,08 | 33,51 | |
| 348 | Компот из изюма | 200 | 108,83 | 0,36 | 0 | 28,06 | |
| | Хлеб Дарницкий | 40 | 98 | 3,12 | 0,36 | 0 | |
| | Итого | 800 | 721,42 | 19,9 | 22,99 | 89,9 | |
| День 11(Пятница) | | | | | | | |
| № по СР | Наименование блюда | Выход (гр) | Пищевая ценность | | | | |
| | | | Ккал | Белки | Жиры | Углеводы | |
| 182 | Каша ячневая молочная с маслом | 210(10/200) | 278,67 | 7,2 | 11,29 | 36,61 | |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 146,3 | 3,12 | 2,51 | 24,69 | |

| | | | | | | |
|--|----------------|------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
| | 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)