



Мемо для обучающихся начального звена образовательных учреждений
 Возрастная категория: 6-7-11 лет.



№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамин и минеральные вещества															
			ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe								
Пшеница цельнозерновая													Дневн. 2 (взрослые)									
Завтрак	25 Сыр порционный	25	90	5,75	5,97	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25								
	173 Каша молочная 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 Кофейная напиток с молоком	200	146,3	3,12	2,51	24,69	0,04	1,3	0,02	0	120	90	14	0,1								
	Каша пшеничная	20	47,5	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0,02	0	4	13	2,8	0,22								
	338 Макароны с сыром	100	40	0,8	0,3	8,1	0,05	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1								
	Итого	500	542,02	17,92	16,09	74,37	0,27	40,44	0,13	0,51	479,18	398,66	77,95	1,74								
Обед	43 Салат из болгарской капусты	60	51,66	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	1,84								
	294 Котлеты рубленные на птице с соусом	164	8,45	9,85	10,36	0,13	0,84	0,13	1,79	37,94	48,8	13,4	0,98									
	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 сиропом	200	33	0,54	0,1	8,58	0	1,38	0	0	0	0	0	0								
	Каша овсяная	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0								
	Итого	800	727,76	24,28	23,87	83,12	0,4	34,8	0,5	6,25	95,48	188,54	61,6	4,03								
Пшеница цельнозерновая													Дневн. 2 (взрослые)									
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe								
Завтрак	173 Каша молочная с маслом	210(200/10)	280,9	7,63	13,34	32,51	0,18	1,3	0,06	0,8	143,83	214,95	70,05	1,69								
	382 Каша с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	126,12	116,2	31	0,98								
	2 Бургер с помидорами	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								
	Каша овсяная	40	95,2	3,04	0,12	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								
	12 Борщ с капустой каргофилем со смет.	205(200/5)	90,04	1,57	4,87	10,73	0,04	9,88	0,22	1,96	35,92	43,79	22,02	0,94								
	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 рассычатая 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	32,31	0	0	0	0	0	0	0	0								
	Каша овсяная	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0								
	Итого	770	794,25	22,2	25,97	97,22	0,31	17,65	0,39	6,15	84,47	352,44	184	7,15								

№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность										Витамины и минеральные вещества														
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	Ккал	В1	В2	В3	В5	В6	В9	В12	С	Са	Р	Мг	Fe
День 13 (Пятница)																											
№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe													
182	Наша любимая молочка с мясом	210(10/200)	295,71	9,10	11,73	36,83	0,03	1,3	0,06	0,1	121,18	92,07	13,86	0,12													
379	Нарезанный салат с мясом	200	146,3	3,12	2,51	24,69	0,04	1,3	0,02	0	1,20	90	14	0,1													
338	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44													
Итого	Мандарины, св. порчиены	100	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	1,1	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													
День 12 (Суббота)																											
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 макарошками	200	97,56	2,35	2,23	16,73	0,09	17,28	0,26	1,18	21,96	54,6	22,64	0,86													
290	Птица тушенная в сметане	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	Наша любимая расстегай	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 сладких	200	108,96	0,16	0,16	27,87	0,01	1,6	0	0,16	4	3,2	0,8	0,4													
Итого	Хлеб ржаной-пшеничный	40	35,6	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 11 (Пятница)																											
№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe													
185	Запеченная рыбка со супом, макароны	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 лимонком	200(15/71)	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	0,02	0	4	13	2,8	0,22													
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	Рыба вареная	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	50,17	2,99													
День 10 (Пятница)																											
47	Салат из мясной капусты	60	50,03	0,96	3	4,61	0,01	15,18	0	1,38	25,19	18,55	6,62	0,34													
98	Суп картофельный с крупой	200	87,8	1,51	1,98	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)	136,63	8,26	7,15	10,76	0,05	1,52	0,02	1,53	30,06	93,11	15,29	1,39													
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													
148	Компот из чер-с-лина	200	92,81	0,34	0	23,65	0	0,45	0	0,27	11,89	12,33	15,16	0,45													
Итого	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	185,69	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	117,05	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	2,31
Итого	500	574,09	14,67	19,7	82,14	0,18	1,4	0,12	0,41	274,56	278,69	51,45	1,7
Итого	520	624,66	22,05	16,1	95,99	0,36	39,47	0,11	0,99	403,02	490,1	133,55	6,38
Итого	500	621,85	21,19	19,24	86,1	0,15	2,6	0,18	0,39	273,18	291,37	39,66	1,77
Итого за регион		3022,41	116,48	116,17	514,7	1,42	93,92	0,76	4,71	2007,5	7250,96	521,59	17,89
Средний показатель за регион		604,48	23,29	23,23	102,94	0,28	18,78	0,15	0,94	401,5	441,19	104,32	3,58
Итого	525	589,73	15,88	18,02	88,8	0,17	6,37	0,13	0,77	371,21	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	3,81
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
Итого за регион		1377,95	122,16	120,86	542,8	1,17	63,46	0,97	2,99	1678,53	1674,41	317,17	10,57
Средний показатель за регион		275,59	24,43	24,17	108,56	0,23	12,69	0,19	0,59	335,7	334,88	79,29	2,11

Итоговые показатели объекта

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	84,07	352,44	184	7,15
Итого	840	703,35	25,21	22,85	79,25	0,41	40,41	0,51	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	92,11	0,4	21,47	0,6	6,62	88,37	260,75	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
Итого за регион		4402,99	137,45	102,32	570,19	4,11	186,22	2,58	40	648,94	1660,46	808,19	30,62
Средний показатель за регион		733,77	22,91	22,05	95,03	0,89	31,04	0,41	6,67	108,09	302,49	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	105,55	0,15	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	4,27
Итого	800	721,42	19,9	22,99	89,9	0,2	37,6	0,34	5,88	110,99	309,33	77,7	4,88
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	606,01	18,34	25,36	76,83	0,29	38,51	0,43	5,35	135,69	274,37	82,79	3,99
Итого за регион		4378,16	137,96	154,17	623,91	2,81	296,54	2,6	36,77	470,05	1564,21	664,04	20,71
Средний показатель за регион		729,69	21,66	27,23	98,99	0,47	51,02	0,43	6,46	128,51	260,94	110,51	5,12