



Возрастная категория: с 7 – 11 лет.
Осенне-зимний сезон.

№ по СП	Наименование Блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества								
			Жал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
373	Бутерброд с сыром	30/20	90	5,75	5,97	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	6,75	0,25
373	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	Софийский салатик с маслом	200	146,3	3,12	2,51	24,69	0,04	1,3	0,02	0	120	90	14	0,1
338	Мандарины с сахаром	100	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1
	Итого	505	494,42		15,98	64,65	0,25	40,44	0,13	0,49	475,18	385,66	74,55	1,52
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	0,35
102	Суп картофельный с горошком с маслом	200/10	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	Биточки рубленные с соусом	100(50/50)	172,94	8,34	10,46	11,9	1,12	7,45	0,09	1,79	23,16	101,95	23,76	1,85
309	Макарони отварные	200	202,69	7,17	6,24	43,19	0,07	0	0,03	1,11	5,42	51,46	9,21	1,08
200	Чай с фруктовым сиропом	30	33	0,58	0,1	8,58	0	1,38	0	0	0	0	0	0
	Хлеб Цельнозерный	30	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого	790	736,7	24,17	24,48	84,66	1,39	41,41	0,46	6,25	80,7	240,79	71,96	4,74
Ужин														
Днем 2 (вторник)														
Пищевая ценность														
№ по СП	Наименование Блюда	Выход (гр)	Жал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
173	Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	210(200/20)	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	Заказ с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,03	125,12	116,2	31	0,98
2	Бутерброд с колбасой	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	95,7	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	3,96
Обед														
67	Винегрет овощной	60	74,6	0,8	6,06	4,11	0,03	7,77	0,13	2,72	15,39	24,25	11,12	0,46
82	Борщ с капустой картофелем со смет.с маслом	200(200/5/10)	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	Тфтели рубленные с соусом	110(60/50)	139,1	7,47	9,37	8,05	0,03	0	0,02	2,86	18,26	78,6	13,62	1,14

№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества					
			Жела	Белки	Жиры	Углеводы(г)	К	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	155(150/5)	266,46	8,07	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	32,23	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб Целинный	30	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	37,05	0,39	8,15	84,47	352,44	184	7,15
			День 3 (Среда)											
№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества					
1	Бутерброд со сливочным маслом	40/10	Жела	Белки	Жиры	Углеводы(г)	К	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
	Зеленая творожная с маслом	150(150/20)	367,83	22,26	16,79	31,71	0,06	0,51	0,09	0,57	266,51	377,04	35,19	0,82
	15(стучанным)	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
	16(чай с лимонком)	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	30	8	2	1
338	Блюсо с лордими	500	546,79	22,87	25,47	56,79	0,11	7,31	0,14	1,08	281,71	339,58	38,03	1,88
	Итого													
			День 4 (Четверг)											
47	Салат из пшеницы и капусты с раст. маслом	60	50,03	0,96	3	4,63	0,01	15,18	0	1,38	25,19	18,55	8,62	0,34
103	Суп картофельный с мясорубкой и картофелем с маслом	200/10	97,56	2,25	2,23	16,73	0,09	17,28	0,26	1,18	21,96	54,6	22,64	0,86
234	Котлеты рыбные с соусом	100(50/50)	65,76	9,79	3,78	3,29	0,06	1,03	0,04	0,38	36,34	100,19	3,1	0,1
312	Пюре картофельное	200	220,87	4,15	10,88	26,28	0,19	6,92	0,23	0,24	50,38	110,31	37	1,32
348	Компот из яблок	200	108,83	0,36	0	28,06	0,03	0	0	0,1	15,87	25,59	8,33	0,6
	Хлеб Целинный	30	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого	790	640,58	20,13	18,25	78,97	0,36	40,41	0,53	3,33	148,74	309,24	79,69	3,22
			День 5 (Пятница)											
№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества					
3	Бутерброд с сыром	30/20	Жела	Белки	Жиры	Углеводы(г)	К	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
175	Каша из риса и пшена с маслом	200(200/10)	259,24	5,97	11,4	33,09	0,1	1,3	0,06	0,21	127,36	156,69	36,4	0,77
376	Чай с сахаром	200(15)	56,85	0,1	0,09	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0
336	Рубленый салат с лордими	100	95,2	3,04	0,12	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
	Итого	550	574,08	14,87	19,7	82,14	0,18	1,4	0,12	0,41	274,56	278,69	51,45	1,7
			День 5 (Пятница)											
53	Салат из сельдерея	60	53,91	0,81	3,65	4,72	0,01	5,7	0	1,64	21,09	24,51	12,54	0,8
88	Сметаной с маслом	200(200/5/10)	79,76	1,5	4,94	6,49	0,05	18,04	0,21	1,92	33,19	40,01	17,79	0,63
269	Лепешки рубленные с соусом	100(150/50)	180,63	7,93	12,29	10,2	1,12	1,49	0,02	2,46	27,78	89,39	15,72	1,3
309	Макарон 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
401	Компот из яблок	200	109,81	0,07	0	28,92	0	0,08	0	0	5,05	5,36	1,28	0,21
	Хлеб Целинный	30	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08
	Итого	790	762,2	20,4	27,64	107,72	1,32	25,31	0,26	7,69	107,33	285,93	78,54	5,1

№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность		Витамины и минеральные вещества											
			Жир	Углеводы/В1	А	В	С	Е	К	Са	P	Mg	Fe			
														Белки	Жир	Углеводы/В1
Обед																
66	Салат из моркови с яблоком	60	14,57	0,73	0,05	13,22	0,01	5,7	0	1,64	21,09	24,51	12,54	0,8		
102	Суп картофельный с горошком с мясом	200(10)	118,63	4,11	4,27	15,6	0,18	10,98	0,27	1,96	27,78	70,3	29,14	1,64		
269	Биточка рубленая 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		
302	Овощ тушеная картофельная	200	359,91	11,66	5,37	18,91	0,28	14,32	0,03	0,44	20,07	276,54	184,24	6,13		
348	Компот из груши	200	124,18	1,06	8,7	31,33	0,02	0,83	0,12	1,14	33,08	30,19	21,71	0,66		
30	Хлеб Цинковый	30	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
98	Итого	790	935,87	28,63	31,04	89,24	1,61	53,32	0,39	7,64	129,8	494,97	263,35	10,59		
День 8 (вторник)																
Наименование блюда																
			Жир		Витамины и минеральные вещества											
			Белки		Витамины и минеральные вещества											
330/223	Запеканка творожная со стружкой молочной	155(130/25)	304,22	21,41	16,37	17,31	0,06	0,35	0,1	0,48	216,3	256	29,12	0,83		
378	Чай с сахаром	200(15)	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0		
2	Бульбод с луком	50	156,7	2,38	4,39	27,11	0,06	0,1	0,02	0,44	10,9	29,4	11,3	0,87		
50	Хлеб пшеничный	50	119	3,8	0,4	24,3	0,05	0	0	0,05	10	32,5	7	0,55		
205	Ябло вареное	40	62,8	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1		
Итого :		500	699,57	32,77	25,74	83,99	0,19	0,45	0,22	1,21	250,2	434,7	82,22	3,25		
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		
	Борщ с капустой, картофелем со сметаной с мясом	200(100/50/10)	90,04	1,57	4,87	10,71	0,04	9,88	0,22	1,86	35,93	43,29	22,02	0,94		
Обед																
294	Котлеты из птицы рубленые с соусом	300(50/50)	110,05	9,79	10,35	30,8	0,03	0,77	0,02	1,53	25,95	27,66	8,82	0,4		
304	Рис отварной	200	259,42	4,08	7,31	47,82	0,03	0	0,03	0,37	3,24	83,32	25,56	0,69		
340	Компот из сухофруктов	200	126,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0		
30	Хлеб Цинковый	30	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Итого		790	758,16	20,73	28,39	105,65	0,13	18,42	0,4	6,58	80,5	172,92	67,52	2,49		
День 9 (среда)																
Наименование блюда																
			Жир		Витамины и минеральные вещества											
			Белки		Витамины и минеральные вещества											
1	Бульбод с мясом сливочным	40(30/10)	74,8	0,05	8,25	0,08	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02		
15	Овощ отварной, картофель с мясом	200(100/10)	218,12	6,33	7,15	31,86	0,14	0,97	0,04	0,16	100,18	153,66	40,8	1,07		
338	Чай с фруктовыми соком	200	33	0,54	0,1	8,58	0	1,38	0	0	0	0	0	0		
100	Груши с пюре	100	42	0,4	0,3	9,5	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3		
Итого		500	367,92	7,32	15,8	50,02	0,16	7,35	0,08	0,66	121,58	172,66	52,8	3,39		
Обед																
47	Салат из нашинкованной капусты с растительным маслом	60	83,39	1,6	4,99	7,68	0,02	25,3	0	2,3	41,98	30,91	14,36	0,57		
103	Суп картофель с мясными изделиями	200(10)	94,41	1,83	4,01	12,53	0,03	0,76	0,16	2,06	7,92	23,8	7,27	0,4		
234	Котлеты рыбные с соусом	100(50/50)	118,76	7,21	5	10,92	0,06	0,62	0,03	3,54	45,26	102,07	8,82	0,4		
312	Пюре картофельное	200	220,37	4,15	10,88	26,28	0,19	6,97	0,23	0,29	50,38	110,31	37	1,32		
348	Компот из черносмородины	200	92,81	0,34	0	23,65	0	0,45	0	0,27	11,85	12,33	15,16	0,45		

Взвешан	440	329,89	11,58	8,21	52,05	0,14	0,32	0,06	1,16	79,52	154,87	20,49	1,25
209	40	62,84	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1
Итого	500	722,25	27,68	19,89	113,30	0,27	3,25	0,16	3,32	391,77	345,8	50,37	2,99
	47	50,03	0,96	3	4,61	0,01	15,18	0	1,38	25,19	18,55	8,62	0,34
199	87,8	3,52	3,98	11,42	0,04	0,04	14,4	0,18	1,88	18,8	40,08	16,6	0,52
268	136,61	8,26	10,76	0,05	1,52	0,02	1,52	0,02	1,53	30,06	93,11	15,29	1,35
Обед	312,7	270,78	4,15	10,87	26,41	0,19	6,96	0,23	0,29	49,75	110,3	37,12	1,33
348	92,81	0,34	0	23,65	0	0,45	0	0,27	11,89	12,33	15,16	0,45	
Хлеб Цинковый	30	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого	790	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	199,55	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	118,30	118,17	539,7	1,42	83,92	0,78	4,71	2007,5	2230,95	521,59	17,09	
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	509,73	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	81,99	0,19	0,45	0,22	1,21	299,2	434,7	52,22	3,25
Итого	505	463,12	10,36	16,12	69,49	0,2	7,35	0,09	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	14,80	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	113,30	0,22	3,25	0,16	3,32	191,77	345,8	50,37	2,99
ВСЕТО за неделю	3777,95	122,18	120,86	542,4	1,17	83,46	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	56,38	3,12	

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	306,04	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	675,26	23,98	18,07	92,33	0,4	23,47	0,6	6,62	88,17	269,75	95,71	4,28
Итого	805	747,6	21,22	23,31	113,78	0,28	37,6	0,34	7,45	110,09	302,54	79,61	4,89
ВСЕТО 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	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	758,16	26,73	28,99	105,65	0,13	18,42	0,4	6,58	86,5	172,32	67,52	2,49
	Итого	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	771,42	19,9	22,99	89,9	0,2	37,6	0,34	5,88	110,99	309,33	77,7	4,89
	Итого	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	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	4358,15	129,96	163,37	969,91	2,83	206,54	2,4	38,77	819,08	1543,21	663,04	30,71
	Средний показатель за неделю	726,34	21,66	27,23	94,99	0,47	34,42	0,40	6,46	136,51	260,54	110,51	5,12