



Утверждаю:
 Директор ООО "Общепит"
 М.А.
 Дата: 07.11.2023 г.



Согласовано:
 Директор
 М.А.
 Дата: 07.11.2023 г.

Двенадцатидневное меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений
 Возрастная категория: с 7 – 11 лет.
 Осенне- зимний сезон.

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	День 1 (Понедельник)					Витамины и минеральные вещества						
			Ккал	Белки	Жиры	Углево, В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
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.пшеница с Кофейный напиток с молоком	155(150/5)	218,12	6,33	7,15	31,86	0,14	0,97	0,04	0,16	100,2	153,7	40,8	1,07
379	Хлеб пшеничный	200	146,3	3,12	2,51	24,69	0,04	1,3	0,02	0	120	90	14	0,1
338	Мандарины св.порциями	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0,02	4	13	2,8	0,22	
	Итого	500	542,02	17,52	16,09	74,37	0,27	40,44	0,13	0,51	479,2	398,7	77,35	1,74
43	Салат из белокочанной	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, с мясом	200	142,09	5,78	6,02	15,73	0,19	9,07	0,21	1,98	25,62	86,36	29,68	1,77
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	101,1	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 ржаной	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого	800	760,16	25,84	26,23	84,79	1,4	39,5	0,45	6,27	78,54	256,9	72,5	4,87
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	День 2 (Вторник)					Витамины и минеральные вещества						
			Ккал	Белки	Жиры	Углево, В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
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	143,8	235	70,05	1,69
382	Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,1	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

		Итого	840	719,2	26,24	27,24	73,32	0,36	33,01	0,5	4,4	186,3	391,2	85,67	4,46
		День 4 (Четверг)													
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность			Углевод/В1			Витамины			и минеральные вещества			Fe
			Ккал	Белки	Жиры	К	А	Е	Са	Р	Mg				
Завтра	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	
	Каша из риса и пшена с маслом	210(200/10)	259,2	5,97	11,4	33,09	0,1	1,3	0,06	0,21	127,4	156,7	36,4	0,77	
	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	500	574,1	14,87	19,7	82,14	0,18	1,4	0,12	0,41	274,6	278,7	51,45	1,7	
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	
	Щи из свежей капусты с картоф.со сметаной,с мясом	205(200/5)	102,9	3,17	6,7	6,56	0,05	18,17	0,21	1,97	34,79	56,51	19,59	0,79	
	260 Гуляш из говядины	100(50/50)	155,3	15,86	7,64	4,49	0,05	1,86	0,04	2,69	13,7	159,8	26,6	2,53	
	309 Макароны отварные	200	262,5	7,17	6,24	43,19	0,07	0	0,03	1,11	5,42	51,46	9,21	1,08	
	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 ржаной	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого	805	731,7	30,29	24,62	74,16	0,18	28,53	0,28	7,42	77,8	293,9	68,78	5,24	
		День 5 (Пятница)													
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность			Углевод/В1			Витамины			и минеральные вещества			Fe
			Ккал	Белки	Жиры	К	А	Е	Са	Р	Mg				
Завтра	302 Каша гречневая рассыпчатая с маслом	155(150/5)	266,5	8,67	6,31	42,64	0,21	0	0,02	0,61	14,9	205,9	137,2	4,61	
	15 сыр порциями	25	90	5,75	5,97	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	125,1	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	
	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	520	634,7	22,05	16,1	95,99	0,36	39,47	0,11	0,99	403	490,1	193,6	6,38	
	15 сыр порциями	25	90	5,75	5,97	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25	
	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	
Обед	96 Рассольник Ленинградский со сметаной, с мясом	205(200/5)	132,7	3,48	6,78	13,65	0,09	6,12	0,24	1,99	19,58	76,82	22,88	0,94	

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества						
			Ккал	Белки	Жиры	Углевод/В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
14	Масло сл. порциями	10	74,8	0,05	8,25	0,08	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02
173	Каша молоч.пшениная с маслом	155(150/5)	218,1	6,33	7,15	31,86	0,14	0,97	0,04	0,16	100,2	153,7	40,8	1,07
	Чай с фруктовым соком	200	33	0,54	0,1	8,58	0	1,38	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
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	463,1	10,36	16,12	69,46	0,2	7,35	0,08	0,7	129,6	198,7	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., с мясом	200	147,5	4,45	7,22	15,76	0,05	1,06	0,21	2,63	11,9	50,38	11,34	0,7
234	Котлеты рыбные с соусом	100(50/50)	118,8	7,21	5	10,92	0,06	0,62	0,03	2,54	45,26	102,1	8,82	0,4
312	Пюре картофельное	200	220,4	4,15	10,88	26,28	0,19	6,92	0,23	0,29	50,38	110,3	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 ржаной	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08
	Итого	840	760,9	20,87	28,45	84,29	0,32	34,35	0,47	8,59	176,2	377,2	108,7	4,52
День 10 (Четверг)														
Витамины и минеральные вещества														
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества						
			Ккал	Белки	Жиры	Углевод/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)	233,8	9,7	9,22	27,69	0,05	0,14	0,07	0,83	65,05	10,05	12,14	0,87
382	Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,1	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	726,1	24,34	26,23	97,68	0,22	5,44	0,24	1,65	238,6	259,6	59,74	4,64
завтрак 2														

	Запеканка рисовая со 185 сгущ.молоком	150/20/170	222,8	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
Завтра	440 Булочка творожная	100	329,9	11,58	8,21	52,06	0,14	0,32	0,06	1,16	79,52	154,9	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	722,3	22,68	19,89	113,38	0,22	3,25	0,16	3,32	191,8	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, с мясом	200	111,2	3,22	5,73	11,5	0,05	14,56	0,19	1,93	20,4	56,58	18,4	0,68
	268 Шницель рубленный с соусом	100(50/50)	136,6	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	220,8	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 ржаной	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого	800	709,4	20,05	27,11	76,93	0,3	38,67	0,44	5,4	137,3	290,9	94,59	4,15

Итоговые показатели завтрака и обеда по учащимся 7-11 лет

Итоговые показатели завтрака

	Итого	500	542	17,52	16,09	74,37	0,27	40,44	0,13	0,51	479,2	398,7	77,35	1,74
	Итого	505	675,8	16,84	21,25	104,87	0,31	2,7	0,1	1,29	287,9	406,6	118	3,98
	Итого	500	642	25,91	25,79	76,23	0,15	7,31	0,14	1,12	289,7	365,6	43,63	2,32
	Итого	500	574,1	14,87	19,7	82,14	0,18	1,4	0,12	0,41	274,6	278,7	51,45	1,7
	Итого	520	634,7	22,05	16,1	95,99	0,36	39,47	0,11	0,99	403	490,1	193,6	6,38
	Итого	500	623,9	21,19	19,24	86,1	0,15	2,6	0,18	0,39	273,2	291,4	39,66	1,77
	ВСЕГО за неделю		3692	118,38	118,17	519,7	1,42	93,92	0,78	4,71	2008	2231	523,6	17,89
	Средний показатель за неделю		615,40	19,73	19,70	86,62	0,24	15,65	0,13	0,79	###	###	87,27	2,98
	Итого	525	589,7	15,88	18,02	88,8	0,17	6,37	0,13	0,77	371,2	350,5	71,98	3,1
	Итого :	500	699,6	32,77	25,74	83,99	0,19	0,45	0,22	1,21	259,2	434,7	52,22	3,25
	Итого	505	463,1	10,36	16,12	69,49	0,2	7,35	0,08	0,7	129,6	198,7	58,4	3,83
	Итого	575	726,1	24,34	26,23	97,68	0,22	5,44	0,24	1,65	238,6	259,6	59,74	4,64
	Итого	550	577,2	16,15	14,86	89,06	0,17	40,6	0,09	0,34	284,2	225,1	44,46	0,76

	Итого	510	722,3	22,68	19,89	113,38	0,22	3,25	0,16	3,32	191,8	345,8	50,37	2,99
	ВСЕГО за неделю		3778	122,18	120,86	542,4	1,17	63,46	0,92	7,99	1475	1814	337,2	18,57
	Средний показатель за неделю		629,66	20,36	-20,14	90,40	0,20	10,58	0,15	1,33	#####	#####	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	240,8	71,96	4,74
	Итого	770	794,3	22,2	25,97	97,72	0,31	17,65	0,39	8,15	84,47	352,4	184	7,15
	Итого	840	703,4	25,21	22,85	79,25	0,41	40,41	0,53	3,57	170,7	386	84,49	4,22
	Итого	805	745,2	20,67	27,64	102,45	1,32	25,68	0,26	7,96	114,2	292,9	92,42	5,34
	Итого	805	675,3	23,98	38,07	92,33	0,4	23,47	0,6	6,62	88,37	269,8	95,71	4,28
	Итого	805	747,8	21,22	23,31	113,78	0,28	37,6	0,34	7,45	110,1	302,5	79,61	4,89
	ВСЕГО за неделю		4403	137,45	162,32	570,19	4,11	186,2	2,58	40	648,5	1844	608,2	30,62
	Средний показатель за неделю		733,77	22,91	27,05	95,03	0,69	31,04	0,43	6,67	#####	#####	#####	5,10
	Итого	800	713,8	21,2	25,94	80,76	1,38	53,32	0,51	7,64	221,9	226,8	83,8	5,99
	Итого	805	758,2	20,73	28,99	105,65	0,13	18,42	0,4	6,58	80,5	172,9	67,52	2,49
	Итого	840	685,3	18,05	25,4	95,26	0,37	34,05	0,42	8,02	172,2	350,6	104,6	4,22
	Итого	800	721,4	19,9	22,99	89,9	0,2	37,6	0,34	5,88	111	309,3	77,7	4,89
	Итого	800	793,5	31,74	34,69	121,49	0,46	24,64	0,3	5,3	97,76	229,2	236,6	9,13
	Итого	800	686	18,34	25,36	76,85	0,29	38,51	0,43	5,35	135,7	274,4	92,79	3,99
	ВСЕГО за неделю		4358	129,96	163,37	569,91	2,83	206,5	2,4	38,77	819,1	1563	663	30,71
	Средний показатель за неделю		726,36	21,66	27,23	94,99	0,47	34,42	0,40	6,46	#####	#####	#####	5,12