Согласовано:
Директор
_____(ФИО директора)
Дата: _____ г.

Утверждаю:
Директор ООО "Общепит"
Федонова М. Н.
Дата: _____ г.

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

**День 1( Понедельник)**

| | № по СР | Наименование блюда | Выход (гр) | Пищевая ценность | | | | Витамины и минеральные вещества | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Ккал | Белки | Жиры | Углеводы | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| Завтрак | 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.пшенная 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 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 146,3 | 3,12 | 2,51 | 24,69 | 0,04 | 1,3 | 0,02 | 0 | 120 | 90 | 14 | 0,1 |
| | | Хлеб пшеничный | 20 | 47,6 | 1,52 | 0,16 | 9,72 | 0,02 | 0 | 0 | 0,02 | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 |
| | 338 | Яблоки св.порциями | 100 | 40 | 0,8 | 0,3 | 8,1 | 0,06 | 38 | 0,01 | 0,2 | 35 | 17 | 11 | 0,1 |
| | | **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** |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 0,33 |
| | 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 | 1,64 |
| | 269 | Котлеты рубленые с соусом | 100(50/50) | 172,94 | 8,34 | 10,46 | 11,9 | 1,12 | 7,45 | 0,09 | 1,79 | 23,16 | 101,05 | 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 Дарницкий | 40 | 98 | 3,12 | 0,36 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | **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** |

**День 2 (Вторник)**

| | № по СР | Наименование блюда | Выход (гр) | Пищевая ценность | | | | Витамины и минеральные вещества | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Ккал | Белки | Жиры | Углеводы | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| Завтрак | 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 | 143,83 | 234,95 | 70,05 | 1,69 |
| | 382 | Какао с молоком | 200 | 143 | 3,79 | 3,2 | 25,81 | 0,04 | 1,3 | 0,02 | 0,01 | 125,12 | 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 |
| | | Хлеб пшеничный | 40 | 95,2 | 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** | **3,98** |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | 82 | Борщ с капустой картофелем со смет. | 205(200/5) | 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 | Тефтели рубленые 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 рассыпчатая 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 | 32,21 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Хлеб Дарницкий | 40 | 98 | 3,12 | 0,36 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | **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** |
| | | | | | | **День 3 (Среда)** | | | | | | | | | | |
| | | | | **Пищевая ценность** | | | | **Витамины и минеральные вещества** | | | | | | | | |
| | **№ по СР** | **Наименование блюда** | **Выход (гр)** | **Ккал** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **B1** | **C** | **A** | **E** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| **Завтрак** | 14 | Масло сливочное порц. | 10 | 74,8 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 0 | 0 | 0,04 | 0,1 | 2,4 | 3 | 0 | 0,02 |
| | 223 | Запеканка творожная с молоком сгущенным | 150(130/20) | 367,83 | 22,26 | 16,79 | 31,71 | 0,08 | 0,51 | 0,09 | 0,57 | 266,51 | 327,04 | 35,19 | 0,82 |
| | 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 | 40 | 95,2 | 3,04 | 0,32 | 19,44 | 0,04 | 0 | 0 | 0,04 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 |
| | 338 | Яблоки св.порциями | 100 | 45 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 0,03 | 4 | 0,01 | 0,4 | 10 | 8 | 2 | 1 |
| | | **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** |
| **Обед** | 66 | Салат из моркови с изюмом | 60 | 50,03 | 0,96 | 3 | 4,61 | 0,01 | 15,18 | 0 | 1,38 | 25,19 | 18,55 | 8,62 | 0,34 |
| | 103 | Суп картофельный с макарон.изделиями | 200 | 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 | 9,29 | 1,78 | 3,29 | 0,06 | 1,03 | 0,04 | 0,38 | 35,34 | 100,19 | 3,1 | 0,1 |
| | 312 | Пюре картофельное | 200 | 220,37 | 4,15 | 10,88 | 26,28 | 0,19 | 6,92 | 0,23 | 0,29 | 50,38 | 110,31 | 37 | 1,32 |
| | 348 | Компот из изюма | 200 | 108,83 | 0,36 | 0 | 28,06 | 0,03 | 0 | 0 | 0,1 | 15,87 | 25,59 | 8,33 | 0,6 |
| | | Хлеб Дарницкий | 40 | 98 | 3,12 | 0,36 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | **Итого** | **800** | **640,55** | **20,13** | **18,25** | **78,97** | **0,38** | **40,41** | **0,53** | **3,33** | **148,74** | **309,24** | **79,69** | **3,22** |
| | | | | | | **День 4 (Четверг)** | | | | | | | | | | |
| | | | | **Пищевая ценность** | | | | **Витамины и минеральные вещества** | | | | | | | | |
| | **№ по СР** | **Наименование блюда** | **Выход (гр)** | **Ккал** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **B1** | **C** | **A** | **E** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| **Завтрак** | 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 |
| | 175 | Каша из риса и пшена с маслом | 210(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 | 0,03 | 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** | **574,09** | **14,87** | **19,7** | **82,14** | **0,18** | **1,4** | **0,12** | **0,41** | **274,56** | **278,69** | **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 |
| | 88 | Щи из свежей капусты с картоф.со сметаной | 205(200/5) | 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 | Биточки рубленые 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 |
| | 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 |
| | 358 | Яйцо вареное | 40 | 62,8 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 0,03 | 0 | 0,1 | 0,24 | 22,00 | 76,80 | 4,80 | 1,00 |
| | 360 | Кисель из повидла | 200 | 109,81 | 0,07 | 0 | 28,92 | 0 | 0,08 | 0 | 0,27 | 5,05 | 5,36 | 1,28 | 0,21 |
| | | Хлеб дарницкий | 40 | 75,6 | 2,92 | 0,52 | 14,2 | 0,07 | 0 | 0 | 0,56 | 14,8 | 71,2 | 22 | 1,08 |
| | | **Итого** | **805** | **825** | **25,48** | **32,24** | **108** | **1,35** | **25,31** | **0,36** | **8,2** | **129,33** | **362,73** | **83,34** | **6,1** |
| | | | | | | **День 5 (Пятница)** | | | | | | | | | | |
| | | | | **Пищевая ценность** | | | | **Витамины и минеральные вещества** | | | | | | | | |
| | **№ по СР** | **Наименование блюда** | **Выход (гр)** | **Ккал** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **B1** | **C** | **A** | **E** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| | 302 | Каша гречневая рассыпчатая 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 |
| **Завтрак** | 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 | 125,12 | 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 | яблоки св.порциями | 100 | 45 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 0,03 | 4 | 0,01 | 0,4 | 10 | 8 | 2 | 1 |
| | | **Итого** | **520** | **639,66** | **21,65** | **16,2** | **97,69** | **0,33** | **5,47** | **0,11** | **1,19** | **378,02** | **481,1** | **184,55** | **7,28** |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | 205(200/5) | 109,28 | 1,81 | 5,03 | 13,57 | 0,08 | 6,04 | 0,23 | 1,94 | 17,98 | 60,32 | 21,08 | 0,78 |
| | 290 | Птица тушенная в смет.соусе | 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 |
| | 312 | Пюре картофельное | 200 | 220,37 | 4,24 | 10,94 | 26,34 | 0,19 | 6,92 | 0,23 | 0,29 | 50,38 | 110,31 | 37 | 1,32 |
| | 342 | Компот из св.яблок | 200 | 108,96 | 0,16 | 0,16 | 27,87 | 0,01 | 1,6 | 0 | 0,16 | 4 | 3,2 | 0,8 | 0,4 |
| | | Хлеб дарницкий | 40 | 75,6 | 2,92 | 0,52 | 14,2 | 0,07 | 0 | 0 | 0,56 | 14,8 | 71,2 | 22 | 1,08 |
| | | **Итого** | **805** | **702,41** | **24,35** | **42,7** | **89,04** | **0,39** | **22,39** | **0,6** | **6,64** | **119,24** | **279,67** | **93,61** | **4,09** |
| | | | | | | **День 6 (Суббота)** | | | | | | | | | |
| | | | | **Пищевая ценность** | | | | **Витамины и минеральные вещества** | | | | | | | |
| | **№ по СР** | **Наименование блюда** | **Выход (гр)** | **Ккал** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **B1** | **C** | **A** | **E** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| | 182 | Каша полбяная молочная с маслом | 210(10/200) | 295,71 | 9,19 | 11,73 | 36,83 | 0,03 | 1,3 | 0,06 | 0,1 | 121,18 | 92,07 | 13,86 | 0,12 |
| Завтрак | 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 |
| | 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 146,3 | 3,12 | 2,51 | 24,69 | 0,04 | 1,3 | 0,02 | 0 | 120 | 90 | 14 | 0,1 |
| | | Хлеб пшеничный | 50 | 119 | 3,8 | 0,4 | 24,3 | 0,05 | 0 | 0 | 0,05 | 10 | 32,5 | 7 | 0,55 |
| | | **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** |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 45 | 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 | 0,33 |
| Обед | 98 | Суп крестьянский с крупой | 200 | 87,8 | 1,51 | 3,98 | 11,42 | 0,04 | 14,4 | 0,18 | 1,88 | 18,8 | 40,08 | 16,6 | 0,52 |
| | 280 | Фрикадельки из говядины с соусом | 105(55/50) | 161,44 | 8,37 | 9,52 | 11,52 | 0,05 | 1,6 | 0,01 | 2,41 | 30,86 | 96,23 | 13,62 | 1,28 |
| | 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 |
| | 348 | Компот из изюма | 200 | 108,83 | 0,36 | 0 | 28,06 | 0,03 | 0 | 0 | 0,1 | 15,87 | 25,59 | 8,33 | 0,6 |
| | | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 75,6 | 2,92 | 0,52 | 14,2 | 0,07 | 0 | 0 | 0,56 | 14,8 | 71,2 | 22 | 1,08 |
| | | **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** |
| | | | | | | **День 7 (Понедельник)** | | | | | | | | | |
| | | | | **Пищевая ценность** | | | | **Витамины и минеральные вещества** | | | | | | | |
| | **№ по СР** | **Наименование блюда** | **Выход (гр)** | **Ккал** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **B1** | **C** | **A** | **E** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| | 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 |
| Завтрак | 174 | Каша молоч.рисовая с маслом | 155(150/5) | 191,33 | 4,41 | 6,31 | 28,85 | 0,04 | 0,97 | 0,04 | 0,18 | 92,91 | 117,33 | 26,73 | 0,41 |
| | 382 | Какао с молоком | 200 | 143 | 3,79 | 3,2 | 25,81 | 0,04 | 1,3 | 0,02 | 0,01 | 125,12 | 116,2 | 31 | 0,98 |
| | | Хлеб пшеничный | 20 | 47,6 | 1,52 | 0,16 | 9,72 | 0,02 | 0 | 0 | 0,02 | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 |
| | 338 | Яблоки св.порциями | 100 | 45 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 0,03 | 4 | 0,01 | 0,4 | 10 | 8 | 2 | 1 |
| | | **Итого** | **525** | **589,73** | **15,88** | **18,02** | **88,8** | **0,17** | **6,37** | **0,13** | **0,77** | **371,23** | **350,53** | **71,98** | **3,1** |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 52 | Салат из моркови с изюмом | 60 | 54,52 | 0,73 | 0,05 | 13,22 | 0,04 | 3,45 | 0,9 | 0,22 | 18,63 | 33,92 | 20,23 | 0,53 |
| Обед | 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 | 1,64 |
| | 269 | Биточки рубленые 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 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 321 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 359,91 | 11,66 | 8,7 | 57,26 | 0,28 | 0 | 0,03 | 0,82 | 20,07 | 276,58 | 184,24 | 6,19 |
| | 348 | Компот из кураги | 200 | 124,18 | 1,08 | 0 | 31,33 | 0,02 | 0,83 | 0,12 | 1,14 | 33,08 | 30,19 | 21,71 | 0,66 |
| | | Хлеб Дарницкий | 40 | 98 | 3,12 | 0,36 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | **Итого** | **800** | **935,87** | **28,63** | **25,67** | **127,61** | **1,64** | **16,75** | **1,29** | **6,6** | **127,34** | **504,38** | **271,04** | **10,32** |
| | | | | | | **День 8 (Вторник)** | | | | | | | | | |
| | | | | **Пищевая ценность** | | | | **Витамины и минеральные вещества** | | | | | | | |
| | **№ по СР** | **Наименование блюда** | **Выход (гр)** | **Ккал** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **B1** | **C** | **A** | **E** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| | 330/223 | Запеканка творожная со сметан.соус. | 155(130/25) | 304,22 | 21,41 | 16,32 | 17,31 | 0,06 | 0,35 | 0,1 | 0,48 | 216,3 | 296 | 29,12 | 0,83 |
| | 376 | Чай с сахаром | 200(15) | 56,85 | 0,1 | 0,03 | 14,99 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | 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 |
| | | Хлеб пшеничный | 50 | 119 | 3,8 | 0,4 | 24,3 | 0,05 | 0 | 0 | 0,05 | 10 | 32,5 | 7 | 0,55 |
| | 209 | Яйцо 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** | **259,2** | **434,7** | **52,22** | **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 |
| | 82 | Борщ с капустой, картофелем со сметаной | 205(200/5) | 90,04 | 1,57 | 4,87 | 10,71 | 0,04 | 9,88 | 0,22 | 1,96 | 35,92 | 43,29 | 22,02 | 0,94 |
| Обед | 294 | Котлеты из птицы рубленые с соусом | 100(50/50) | 110,05 | 9,79 | 10,39 | 10,8 | 0,03 | 0,77 | 0,02 | 1,53 | 25,95 | 22,66 | 8,82 | 0,4 |
| | 304 | Рис отварной | 200 | 259,42 | 4,88 | 7,31 | 47,82 | 0,03 | 0 | 0,03 | 0,37 | 3,24 | 82,32 | 25,56 | 0,69 |
| | 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 126,05 | 0,57 | 0 | 32,21 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | Хлеб Дарницкий | 40 | 98 | 3,12 | 0,36 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | **Итого** | **805** | **758,16** | **20,73** | **28,99** | **105,65** | **0,13** | **18,42** | **0,4** | **6,58** | **80,5** | **172,92** | **67,52** | **2,49** |
| | | | | | | **День 9 (Среда)** | | | | | | | | | |
| | | | | **Пищевая ценность** | | | | **Витамины и минеральные вещества** | | | | | | | |
| | **№ по СР** | **Наименование блюда** | **Выход (гр)** | **Ккал** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **B1** | **C** | **A** | **E** | **Ca** | **P** | **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.пшенная 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 |
| Завтрак | | 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 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 910 | Яблоки св.порциями | 100 | 45 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 0,03 | 4 | 0,01 | 0,4 | 10 | 8 | 2 | 1 |
| | | Итого | **505** | **466,12** | **10,36** | **16,22** | **69,76** | **0,21** | **6,35** | **0,09** | **0,7** | **120,58** | **190,66** | **48,4** | **2,53** |
| Завтрак 2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 45 | Салат из белокочанной капусты | 100 | 86,07 | 1,48 | 5,08 | 8,98 | 0,03 | 36,01 | 0,21 | 2,32 | 40,57 | 29,96 | 16,42 | 0,54 |
| | 111 | Суп с макаронными изд. | 200 | 94,41 | 1,83 | 4,01 | 12,53 | 0,03 | 0,76 | 0,16 | 2,06 | 7,92 | 23,8 | 7,27 | 0,4 |
| Обед | 234 | Котлеты рыбные с соусом | 100(50/50) | 118,76 | 7,21 | 5 | 10,92 | 0,06 | 0,62 | 0,03 | 2,54 | 45,26 | 102,07 | 8,82 | 0,4 |
| | 312 | Пюре картофельное | 200 | 220,37 | 4,15 | 10,88 | 26,28 | 0,19 | 6,92 | 0,23 | 0,29 | 50,38 | 110,31 | 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 дарницкий | 40 | 75,6 | 2,92 | 0,52 | 14,2 | 0,07 | 0 | 0 | 0,56 | 14,8 | 71,2 | 22 | 1,08 |
| | | **Итого** | **840** | **688,02** | **17,93** | **25,49** | **96,56** | **0,38** | **44,76** | **0,63** | **8,04** | **170,82** | **349,67** | **106,67** | **4,19** |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | **День 10 (Четверг)** | | | | | | | | | |
| | | | | **Пищевая ценность** | | | | **Витамины и минеральные вещества** | | | | | | | |
| | **№ по СР** | Наименование блюда | **Выход (гр)** | **Ккал** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **B1** | **C** | **A** | **E** | **Ca** | **P** | **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) | 233,83 | 9,7 | 9,22 | 27,69 | 0,05 | 0,14 | 0,07 | 0,83 | 65,05 | 10,05 | 12,14 | 0,87 |
| Завтрак | 382 | Какао с молоком | 200 | 143 | 3,79 | 3,2 | 25,81 | 0,04 | 1,3 | 0,02 | 0,01 | 125,12 | 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 | Яблоки св.порциями | 100 | 45 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 0,03 | 4 | 0,01 | 0,4 | 10 | 8 | 2 | 1 |
| | | Итого | 535 | **663,23** | **19,26** | **21,63** | **97,4** | **0,19** | **5,44** | **0,14** | **1,41** | **216,57** | **182,75** | **54,94** | **3,64** |
| завтрак 2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | 0,33 |
| | 98 | Суп крестьянский с крупой | 200 | 87,8 | 1,51 | 3,98 | 11,42 | 0,04 | 14,4 | 0,18 | 1,88 | 18,8 | 40,08 | 16,6 | 0,52 |
| Обед | 291 | Плов из птицы | 200 | 311,16 | 15,29 | 21,88 | 2,6 | 0,01 | 3,68 | 0,24 | 4,52 | 11,12 | 16,38 | 8,39 | 0,31 |
| | 348 | Компот из изюма | 200 | 108,83 | 0,36 | 0 | 28,06 | 0,03 | 0 | 0 | 0,1 | 15,87 | 25,59 | 8,33 | 0,6 |
| | | Хлеб Дарницкий | 40 | 98 | 3,12 | 0,36 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | Итого | 700 | **657,43** | **21,17** | **29,27** | **47,47** | **0,1** | **39,68** | **0,54** | **7,89** | **70,13** | **100,03** | **43,17** | **1,76** |
| | | | | | | **День 11(Пятница)** | | | | | | | | | |
| | | | | Пищевая ценность | | | | Витамины и минеральные вещества | | | | | | | |
| | № по СР | Наименование блюда | Выход (гр) | Ккал | Белки | Жиры | Углеводы | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| | 182 | Каша полбяная молочная с маслом | 210(10/200) | 295,71 | 9,19 | 11,73 | 36,83 | 0,03 | 1,3 | 0,06 | 0,1 | 121,18 | 92,07 | 13,86 | 0,12 |
| | 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 146,3 | 3,12 | 2,51 | 24,69 | 0,04 | 1,3 | 0,02 | 0 | 120 | 90 | 14 | 0,1 |
| Завтрак | | Хлеб пшеничный | 40 | 95,2 | 3,04 | 0,32 | 19,44 | 0,04 | 0 | 0 | 0,04 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 |
| | 338 | яблоки св.порциями | 100 | 45 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 0,03 | 4 | 0,01 | 0,4 | 10 | 8 | 2 | 1 |
| | | Итого | 550 | **582,21** | **15,75** | **14,96** | **90,76** | **0,14** | **6,6** | **0,09** | **0,54** | **259,18** | **216,07** | **35,46** | **1,66** |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 макаронными изделиями | 200 | 97,56 | 2,25 | 2,23 | 16,73 | 0,09 | 17,28 | 0,26 | 1,18 | 21,96 | 54,6 | 22,64 | 0,86 |
| | 290 | Птица тушенная в смет.соусе | 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 |
| Обед | 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 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 св.яблок | 200 | 108,96 | 0,16 | 0,16 | 27,87 | 0,01 | 1,6 | 0 | 0,16 | 4 | 3,2 | 0,8 | 0,4 |
| | | Хлеб дарницкий | 40 | 75,6 | 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 12 (Суббота)** | | | | | | | | | |
| | | | | Пищевая ценность | | | | Витамины и минеральные вещества | | | | | | | |
| | № по СР | Наименование блюда | Выход (гр) | Ккал | Белки | Жиры | Углеводы | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| | 185 | Запеканка рисовая со сгущ.молоком | 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 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 |
| Завтрак | 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 | 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 | **722,25** | **22,68** | **19,89** | **113,38** | **0,22** | **3,25** | **0,16** | **3,32** | **191,77** | **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 | 200 | 87,8 | 1,51 | 3,98 | 11,42 | 0,04 | 14,4 | 0,18 | 1,88 | 18,8 | 40,08 | 16,6 | 0,52 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 268 | Шницель рубленный с соусом | 100(50/50) | 136,61 | 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 | 220,78 | 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 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** | **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 | 193,55 | 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 | 118,38 | 118,17 | 519,7 | 1,42 | 93,92 | 0,78 | 4,71 | 2007,5 | 2230,95 | 523,59 | 17,89 |
| | | 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 | 589,73 | 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 | 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 | 3,83 |
| | | 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 | 14,86 | 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 |
| | | ВСЕГО за неделю | | 3777,95 | 122,18 | 120,86 | 542,4 | 1,17 | 63,46 | 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 | 56,20 | 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 | 240,79 | 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 | 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 | 92,33 | 0,4 | 23,47 | 0,6 | 6,62 | 88,37 | 269,75 | 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 |
| | | ВСЕГО 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 | 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 | 105,65 | 0,13 | 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 | 4,22 |
| | | Итого | 800 | 721,42 | 19,9 | 22,99 | 89,9 | 0,2 | 37,6 | 0,34 | 5,88 | 110,99 | 309,33 | 77,7 | 4,89 |
| | | 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 | 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 | | 4358,16 | 129,96 | 163,37 | 569,91 | 2,83 | 206,54 | 2,4 | 38,77 | 819,08 | 1563,21 | 663,04 | 30,71 |
| | | Средний показатель за неделю | | 726,36 | 21,66 | 27,23 | 94,99 | 0,47 | 34,42 | 0,40 | 6,46 | 136,51 | 260,54 | 110,51 | 5,12 |