



с 12 лет и старше новая

Утверждаю:  
 Директор ООО "Общепит"  
 М. Н.  
 Дата: \_\_\_\_\_ г.

Согласовано:  
 Директор  
 (ФИО директора)  
 Дата: \_\_\_\_\_ г.

Возрастная категория: с 12 лет и старше  
 Осенне-зимний сезон.

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>День 1 (Понедельник)</b>														
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 маслом	210(200/10)	320,3	8,53	12,28	43,61	0,19	1,3	0,06	0,25	134,54	207,4	54,94	1,46
379	Кофейный напиток с молоком	200	146,3	3,12	2,51	24,69	0,04	0,1,30	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	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
	<b>Итого</b>	<b>555</b>	<b>649,2</b>	<b>19,32</b>	<b>21,32</b>	<b>87,82</b>	<b>0,29</b>	<b>5,47</b>	<b>0,15</b>	<b>0,8</b>	<b>488,54</b>	<b>443,4</b>	<b>82,49</b>	<b>3,03</b>
<b>День 2 (Вторник)</b>														
<b>Пищевая ценность</b>														
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
43	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
102	Суп картофельный с горохом	250	148,29	5,13	5,33	19,5	0,23	13,73	0,27	2,45	34,72	87,88	36,42	2,05
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	101,05	23,76	1,69
309	Макаронные отварные	200	267,03	7,24	6,52	43,61	0,07	0	0,03	1,12	5,54	52,04	9,3	1,09
	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
	<b>Итого</b>	<b>890</b>	<b>805,33</b>	<b>25,85</b>	<b>27,85</b>	<b>92,57</b>	<b>1,45</b>	<b>58,57</b>	<b>0,6</b>	<b>7,68</b>	<b>103,99</b>	<b>270,93</b>	<b>85,9</b>	<b>5,37</b>
<b>Витамины и минеральные вещества</b>														
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Наименование блюда	Выход (гр)												
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			347,78	9,45	16,52	40,25	0,22	1,61	0,07	1	178,07	290,89	86,73	2,09
173	Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	260 (250/10)	200	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31
382	Какао с молоком	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
2	Бутерброд с повидлом	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
	Хлеб пшеничный	555	742,68	18,66	24,43	112,61	0,35	3,01	0,11	1,49	322,09	462,49	134,63	4,38
	<b>Итого</b>													

с 12 лет и старше новая

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества									
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
Обед	67 Винегрет овощной	100	124,34	1,34	10,11	6,86	0,05	17,95	0,22	4,54	26,65	41,08	18,53	0,77			
	82 Борщ с капустой картофелем со смет.	255 (250/5)	114,89	2,04	5,96	14,37	0,05	12,35	0,27	2,5	45,01	58,06	28,33	1,24			
	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 рассыпчатая с маслом	210(200/10)	359,91	11,64	8,7	57,26	0,28	0	0,03	0,82	20,07	276,58	184,24	6,19			
	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			
	Итого	915	962,29	26,18	33,5	118,75	0,41	25,3	0,54	10,72	109,99	454,32	244,76	9,34			
					День 3 (Среда)												
	№ по СР				Витамины и минеральные вещества												
					Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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 со сгущ.молоком	220(200/20)	539,48	32,67	24,62	46,51	0,11	0,75	0,13	0,84	390,88	479,66	51,61	1,2			
	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	570	813,64	36,32	33,62	91,03	0,18	7,55	0,18	1,39	414,08	518,2	60,05	2,7			
Обед	66 Салат из моркови с изюмом	100	90,87	1,22	0,08	22,04	0,06	5,75	1,5	0,37	31,05	56,54	33,72	0,88			
	103 Суп картофельный с макарон.изделиями	250	121,95	2,82	2,79	20,91	0,11	21,6	0,32	1,48	27,45	68,25	28,3	1,08			
	227 Котлеты рыбные с соусом	100(50/50)	118,76	7,23	5,02	10,95	0,06	0,62	0,03	2,54	45,26	102,07	8,82	0,4			
	312 Поре картофельные	230	253,42	4,78	12,51	30,23	0,21	7,96	0,26	0,33	57,94	126,86	42,55	1,52			
	707 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	50	94,5	3,65	0,65	17,75	0,09	0	0	0,7	18,5	89	27,5	1,35			
	Итого	920	788,33	20,06	21,05	129,94	0,56	35,93	2,11	5,52	196,07	468,31	149,22	5,83			
					День 4 (Четверг)												
	№ по СР				Витамины и минеральные вещества												
					Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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	260(250/10)	320,97	7,4	14,12	40,97	0,12	1,61	0,07	0,26	157,69	193,99	45,07	0,95			
	376 Чай с сахаром	200(15)	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0			



№ по СР	Итого	Выход (гр)	Пищевая ценность										Витамины и минеральные вещества																
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
																											22,98	20,32	97,13
	Итого	550	690,2	22,98	20,32	97,13	0,16	3,03	0,18	0,39	311,88	320,4	44,18	1,8															
Обед	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															
	98 Суп крестьянский с крупой	250	109,76	1,89	4,97	14,28	0,05	18	0,23	2,36	23,5	50,1	20,75	0,65															
	280 Фрикадельки из говядины	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	230	307,08	8,33	7,5	50,15	0,08	0	0,03	1,29	6,37	59,84	10,69	1,25															
	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	925	848,78	23,35	27,59	127,19	0,31	55,61	0,48	9,04	131,97	332,92	91,81	5,4															
					День 7 (Понедельник)																								
Завтрак	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe														
	174	3 Бургер/брод с сыром	50	162,8	5,76	7,95	14,83	0,04	0,1	0,6	0,16	139,2	96	9,45	0,49														
	382	174 Каша молоч.рисовая с маслом	210(200/10)	281,28	5,89	11,16	38,83	0,06	1,3	0,06	0,28	124,68	157,4	35,64	0,55														
		382 Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0	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.порцими	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1															
	Итого	580	679,68	17,36	22,87	98,99	0,19	6,7	0,67	0,87	403	390,6	80,89	3,24															
Обед	52 Салат из моркови с изюмом	100	90,87	1,22	0,08	22,04	0,06	5,75	1,5	0,37	31,05	56,54	33,72	0,88															
	102 Суп картофельный с горохом	250	148,29	5,13	5,33	19,5	0,23	13,73	0,27	2,45	34,72	87,88	36,42	2,05															
	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															
	302 Каша гречневая рассыпчатая	200	359,91	11,64	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	920	1001,88	30,12	26,76	140,33	1,71	21,8	1,94	7,24	146,7	544,58	291,81	11,08															
					День 8 (Вторник)																								
завтрак	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe														
	330/223	330/223 Запеканка творожная со сметан.соус.	215(180/35)	409,5	28,74	21,95	23,41	0,09	0,47	0,13	0,65	290,25	397,38	39,1	1,11														
	376	376 Чай с сахаром	200(15)	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0														
		2 Бургер/брод 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														
	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 :	550	781,05	39,34	31,29	85,23	0,21	0,57	0,25	1,37	331,15	529,58	60,8	3,42															
обед	67 Винегрет овощной	100	124,34	1,34	10,11	6,86	0,05	12,95	0,22	4,54	26,65	41,08	18,53	0,77															
	82 Борщ с капустой картофелем со смет.	255(250/5)	114,89	2,04	5,96	14,37	0,05	12,35	0,27	2,5	45,01	58,06	28,33	1,24															
	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															

с 12 лет и старше новая

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность								Витамины и минеральные вещества							
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
304	Рис отварной	200	266,9	4,88	8,14	47,83	0,03	0	0,04	0,38	3,48	82,62	25,56	0,09				
349	Компот из сухофруктов	200	126,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0				
40	Хлеб Дарницкий	895	840,73	21,74	34,96	112,07	0,16	26,07	0,55	8,95	101,09	204,42	81,24	3,1				
	Итого				День 9 (Среда)													
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность								Витамины и минеральные вещества							
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.пшеница с маслом	210(200/10)	320,3	8,53	12,28	43,61	0,19	1,3	0,06	0,25	134,54	207,4	54,94	1,46				
	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	Блоки св.порциями	100	42	0,4	0,3	9,5	0,02	5,7	0	0,4	19	16	12	2,3				
	Итого	560	565,3	12,56	21,25	81,21	0,25	7,68	0,1	0,79	163,94	252,4	72,54	4,22				
45	Салат из белокочанной капусты	150	129,11	2,22	7,62	13,48	0,04	54,01	0,31	3,48	60,86	44,94	24,64	0,82				
111	Суп с макаронными изд.	250	118,02	2,28	5,02	15,66	0,04	0,94	0,2	2,57	9,9	29,75	9,09	0,5				
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	230	253,42	4,78	12,51	30,23	0,21	7,88	0,26	0,33	57,94	126,86	45,55	1,52				
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	94,5	3,65	0,65	17,75	0,09	0	0	0,7	18,5	89	27,5	1,35				
	Итого	980	806,62	20,48	30,8	111,69	0,44	64	0,8	9,89	204,35	404,95	130,76	5,04				
			Пищевая ценность								Витамины и минеральные вещества							
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	Булгурод 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	Макаронь отварные с сыром	205(200/5)	286,32	10,95	9,41	38,33	0,07	0,14	0,07	1,1	66,21	121,92	14,52	1,13				
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	Блоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1				
	Итого	585	715,72	20,51	21,82	108,04	0,21	5,44	0,14	1,68	217,73	294,62	57,32	3,9				
43	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				
98	Суп крестьянский с крупой	250	109,76	1,89	4,97	14,28	0,05	18	0,23	2,36	23,5	50,1	20,75	0,65				
291	Плов из птицы	230	368,01	15,64	23,89	48,9	0,06	4,55	0,29	5,68	20,85	107,57	38,26	0,99				
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	890	770,67	22,49	34,3	100,22	0,17	58,56	0,73	10,46	100,79	213,22	83,76	2,78				
			Пищевая ценность								Витамины и минеральные вещества							
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
182	Каша полбяная молочная с маслом	250(200/10)	351,13	11,47	12,82	46,01	0,04	1,63	0,06	0,1	150,88	114,35	17,33	0,14				



с 12 лет и старше новая

Итого	565	728,11	25,02	18,47	110,61	0,43	39,47	0,12	1,2	408,19	560,78	240,56	7,96
Итого	550	690,2	22,98	20,32	97,13	0,16	3,03	0,18	0,39	311,88	320,4	44,18	1,8
Всего за неделю		4208,46	138,01	139,85	578,48	1,62	94,07	0,88	5,36	2204,35	2589,84	623,4	21,12
Средний показатель		701,41	23,00	23,31	96,41	0,27	15,68	0,15	0,89	367,39	431,64	103,90	3,52
Итого	580	679,68	17,36	22,87	98,99	0,19	6,7	0,67	0,87	403	390,6	80,89	3,24
Итого	550	781,05	39,34	31,29	85,23	0,21	0,57	0,25	1,37	331,15	529,58	60,08	3,42
Итого	560	565,3	12,56	21,25	81,21	0,25	7,68	0,1	0,79	163,94	252,4	72,54	4,22
Итого	625	778,52	25,59	26,42	108,32	0,24	5,44	0,24	1,92	239,73	371,42	62,12	4,9
Итого	550	632,63	18,43	15,75	98,24	0,18	39,63	0,09	0,34	313,88	247,35	47,93	0,78
Итого	710	782,26	21,38	24,45	119,07	0,24	4,56	0,19	2,44	314,62	520,11	81,63	3,05
Итого		4219,44	134,66	142,03	591,06	1,31	64,58	1,54	7,73	1766,32	2311,46	405,19	19,61
Всего за неделю		703,24	22,44	23,67	98,51	0,22	10,76	0,26	1,29	294,39	385,24	67,53	3,27
Средний показатель													

Обед													
Итого	890	805,33	25,85	27,85	92,57	1,45	58,57	0,6	7,68	103,99	270,93	85,9	5,37
Итого	915	962,29	26,18	33,5	118,75	0,41	25,3	0,54	10,72	109,99	454,32	244,76	9,34
Итого	920	788,45	27,57	27,32	107,64	0,55	57,89	0,75	5,61	225,98	514,4	129,34	6,24
Итого	895	797,6	21,42	31,33	106,48	1,34	33,3	0,3	9,48	133,68	318,37	104,66	6
Итого	925	778,83	25,52	44,1	102,86	0,48	31,35	0,77	8,95	105,98	315,56	114,16	5
Итого	925	848,78	23,35	27,59	127,19	0,31	55,61	0,48	9,04	131,97	332,92	91,81	5,4
Итого		4981,28	149,89	191,69	655,49	4,54	262,02	3,44	51,48	811,59	2206,5	770,63	37,35
Всего за неделю		830,2133	24,98	31,95	109,25	0,76	43,67	0,57	8,58	135,27	367,75	128,44	6,23
Средний показатель													
Итого	920	800,12	23,39	30,24	90,68	1,45	65,02	0,59	9,29	259,74	345,93	141,55	7,17
Итого	895	840,23	21,74	34,96	112,07	0,16	26,07	0,55	8,95	101,09	204,42	81,24	3,1
Итого	980	802,59	20,66	30,67	109,73	0,43	47,94	0,49	8,86	206,41	406,38	127,66	5,07
Итого	890	794,32	20,69	28,32	95,49	0,27	55,61	0,49	8,14	131,92	327,75	87,41	5,16
Итого	890	869,87	33,31	38,24	131,06	0,5	32,76	0,36	6,72	118,16	470,07	257,85	10,13
Итого	920	815,68	20,79	32,48	90,44	0,34	65,9	0,51	7,94	186,36	328,77	118,29	4,82
Итого		4972,81	140,58	194,91	629,47	3,15	293,3	2,99	50,9	1003,68	2083,32	814	35,45
Всего за неделю		820,4683	23,43	32,49	104,91	0,53	48,88	0,50	8,48	167,28	347,22	135,67	5,91
Средний показатель													