



Согласовано:
 Директор МБОУ «Шимкусская СОШ»
 /Е.С.Емельянова
 Дата: 27 ноября 2023г.

Утверждаю:
 Директор ООО «Ядтиковский общепит»
 /О.И.Автина
 Дата: 27 ноября 2023г.

**Двенадцатидневное меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений
 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	В1	С	А	Е	Са	Р	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.пшенинная с маслом	155(150/5)	218,12	6,48	7,31	32,06	0,14	0,97	0,04	0,16	100,18	153,66	40,8	1,07		
	379 Кофейный напиток с молоком	200	146,3	3,3	2,73	24,96	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	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1		
	Итого	500	547,02	16,94	16,57	76,54	0,24	6,44	0,13	0,71	454,18	389,66	68,35	2,64		
Обед	43 Салат из белокачанной капусты	80	67,32	1,08	4,06	6,92	0,02	25,96	0,17	1,85	29,42	22,01	12,13	0,4		
	102 Суп картофель. с горохом и мясом	200(10/190)	132,79	6,69	6,77	15,6	0,18	10,98	0,22	1,96	27,78	70,3	29,14	1,64		
	269 Котлеты рубленные с соусом	100(50/50)	172,94	8,36	10,48	10,48	1,12	7,45	0,09	1,79	23,16	101,05	23,76	1,69		
	309 Макароны отварные	200	267,03	7,26	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	2,72	0,52	16,28	0,02	0	0	0	4,2	18,96	5,64	0,47		
	Итого	800	771,08	26,65	28,45	101,47	1,41	45,77	0,51	6,72	90,1	264,36	79,97	5,29		
День 2 (Вторник)																
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак	173 Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	210(200/10)	280,9	7,84	13,56	32,78	0,18	1,3	0,06	0,8	143,83	234,95	70,05	1,69		
	382 Какао с молоком	200	143	3,79	3,42	26,08	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98		
	2 Бутерброд с повидлом	55	156,7	2,4	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	17,07	21,69	105,41	0,31	2,7	0,1	1,29	287,85	406,55	117,95	3,98		
Обед	66 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		
	82 Борщ с капустой картофелем со смет.и мясом	205(10/5/190)	107,78	4,44	7,38	11,55	0,04	9,33	0,22	2,01	36,18	46,68	22,78	1		
	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	155(150/5)	266,46	8,68	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	30	73,5	2,04	0,39	12,21	0,02	0	0	0	3,15	14,22	4,23	0,35		
		Итого	770	767,41	23,93	22,5	119,88	0,34	12,78	1,16	5,7	91,12	379,32	198,1	7,63		
							День 3 (Среда)										
				Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак	14	Масло сливочное порц.	10	74,8	0,08	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	22,27	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	25,95	25,79	76,23	0,15	7,31	0,14	1,12	289,71	365,58	43,63	2,32		
Обед	47	Салат из квашеной капусты с раст. маслом	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 и мясом	200(10/190)	112,02	4,88	4,74	16,73	0,09	17,28	0,26	1,18	21,96	54,6	22,64	0,86		
	227	Рыба припущенная 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	270,37	4,24	10,94	26,34	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	2,72	0,52	16,28	0,02	0	0	0	4,2	18,96	5,64	0,47		
		Итого	800	655,01	22,45	20,98	95,31	0,4	40,41	0,53	3,33	152,94	328,2	85,33	1		
							День 4 (Четверг)									2	
				Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак	3	Бутерброд с сыром	50	162,8	5,77	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	6,18	11,62	33,36	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	15,09	19,92	82,41	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 и мясом	205(10/5/190)	93,77	4,03	7,46	6,49	0,05	18,04	0,21	1,92	33,19	40,01	17,79	0,63		
	269	Биточки рубленные с соусом	100(50/50)	180,63	9,55	9,54	11,51	1,39	1,18	0,02	0,27	29,07	110,84	17,91	1,55		
	309	Макароны отварные	200	262,49	7,19	6,24	43,19	0,07	0	0,03	1,11	5,42	51,46	9,21	1,08		
	348	Компот из чернослива	200	97,81	0,34	0	23,65	0	0,45	0	0,27	11,89	12,33	15,16	0,45		
		Хлеб Дарницкий	40	98	2,72	0,52	16,28	0,02	0	0	0	4,2	18,96	5,64	0,47		
	338	Фрукты	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1		
		Итого	805	781,61	24,64	27,41	105,84	1,54	25,37	0,26	5,21	104,86	258,11	78,25	4,98		
							День 5 (Пятница)										

	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	155(150/5)	266,46	8,68	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	3,97	3,42	26,08	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	Фрукты	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1	
		Итого	520	639,66	21,84	16,42	97,96	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 и мясом	205(10/5/190)	124,57	4,43	7,55	13,57	0,08	6,04	0,23	1,94	17,98	60,32	21,08	0,78	
	290	Филе куриное тушеная в смет.соусе	100(50/50)	92,48	10,36	15	2,95	0,01	0,06	0,01	0,97	16,69	9,99	1,61	0,05	
	312	Картофельное пюре со слив маслом	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	98	2,72	0,52	16,28	0,02	0	0	0	4,2	18,96	5,64	0,47	
		Итого	805	718,98	22,71	40,23	91,12	0,34	22,39	0,6	6,08	108,64	227,43	77,25	3,48	
День 6 (Суббота)																
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	182	Каша полбяная молочная с маслом	210(10/200)	295,71	9,4	11,95	37,09	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	3,3	2,73	24,96	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	21,58	19,68	86,63	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 и мясом	200(10/190)	87,33	4,1	6,48	6,48	0,04	14,4	0,18	1,91	19,44	36,43	15,42	0,58	
	280	Фрикадельки из говядины с соусом	105(55/50)	161,44	8,39	9,54	11,54	0,05	1,6	0,01	2,41	30,86	96,23	13,62	1,28	
	309	Макароны отварные	200	262,49	7,19	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 Дарницкий	40	98	2,72	0,52	16,28	0,02	0	0	0	4,2	18,96	5,64	0,47	
		Итого	805	769,73	23,65	25,83	110,94	0,23	37,6	0,34	6,92	100,13	246,65	62,07	4,34	
День 7 (Понедельник)																
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	3	Бутерброд с сыром	50	162,8	5,77	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	4,55	6,47	29,05	0,04	0,97	0,04	0,18	92,91	117,33	26,73	0,41	
	382	Какао с молоком	200	143	3,97	3,42	26,08	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	

День 10 (Четверг)																	
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества										
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	1	40	146,2	2,36	8,49	14,66	0,03	0	0,04	0,13	8,4	22,5	4,2	0,35			
	204	155(150/5)	233,83	9,18	9,22	27,69	0,05	0,14	0,07	0,83	65,05	10,05	12,14	0,87			
Завтрак	382	200	143	3,79	3,42	26,08	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98			
		40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44			
	209	40	62,84	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1			
	338	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1			
		Итого	575	726,07	23,85	26,45	97,95	0,22	5,44	0,24	1,65	238,57	259,55	59,74	4,64		
завтрак 2																	
	43	60	54,17	1,56	4,61	1,88	0,02	14,82	0,02	1,76	19,72	30,09	9,11	0,52			
	98	200(10/190)	103,13	4,28	6,52	11,42	0,04	14,4	0,18	1,88	18,8	40,08	16,6	0,52			
Обед	291	200(150/50)	311,61	13,62	21,88	40,5	0,5	3,73	0,25	4,73	17,43	89,23	31,77	0,82			
	377	200	59,16	0,16	0,03	15,2	0,03	2,8	0	0,1	2,8	1,54	0,84	0,04			
		40	98	2,72	0,52	16,28	0,02	0	0	0	4,2	18,96	5,64	0,47			
		Итого	800	626,07	22,34	33,56	85,28	0,61	35,75	0,45	8,47	62,95	179,9	63,96	2,37		
День 11(Пятница)																	
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества										
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	182	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	200	146,3	3,12	2,51	24,69	0,04	1,3	0,02	0	120	90	14	0,1			
Завтрак		40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44			
	338	100	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	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		
	52	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	200(10/190)	112,02	4,88	4,74	16,733	0,09	17,28	0,26	1,18	21,96	54,6	22,64	0,86			
	290	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	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	200	108,96	0,16	0,16	27,87	0,01	1,6	0	0,16	4	3,2	0,8	0,4			
		40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08			
		Итого	800	807,91	34,37	37,2	121,493	0,46	24,64	0,3	5,3	97,76	229,17	236,62	9,13		
День 12 (Суббота)																	
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества										
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	185	150	213,4	4,15	5,7	36,53	0,03	0,11	0,02	1,55	67,92	93,18	21,11	0,49			
	377	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			
		20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22			
Завтрак	440	100	329,89	11,61	8,25	52,14	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	510	712,89	22,52	18,74	113,87	0,22	3,23	0,18	2,98	176,24	339,39	50,04	3		

	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 и мясом	200(10/190)	87,33	4,1	6,48	7,87	0,04	14,4	0,18	1,91	19,44	36,43	14,52	0,58
	268	Шницель рубленный с соусом	100(50/50)	136,61	8,28	7,18	10,79	0,05	1,52	0,02	1,53	30,06	93,11	15,29	1,35
Обед	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
	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	2,72	0,52	16,28	0,02	0	0	0	4,2	18,96	5,64	0,47
		Итого	800	685,15	20,64	28,12	89,54	0,31	38,47	0,43	5,38	141,16	289,69	96,23	4,51

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



Согласовано:
 Директор МБОУ «Шимкусская СОШ»
 /Е.С. Емельянова
 Дата: 27 ноября 2023 г.



Утверждаю:
 Директор ООО «Янтикодский воцездит»
 Директор /И.И. О.И. Автнна
 Дата 27 ноября 2023 г.

Двенадцатидневное меню для обучающихся образовательных учреждений
Возрастная категория: с 12 лет и старше
Осень - зимний сезон.

День 1 (Понедельник)																
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	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 пшениная с маслом	210(200/10)	320,3	8,74	12,49	43,87	0,19	1,3	0,06	0,25	134,54	207,4	54,94	1,46		
	379 Кофейный напиток с молоком	200	146,3	3,3	2,73	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	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1		
	Итого	555	649,2	19,71	21,75	88,08	0,29	6,77	0,15	0,8	488,54	443,4	82,49	3,03		
Обед	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 и мясом	250(12,5/237,5)	165,99	8,37	8,46	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	8,36	10,48	11,92	1,12	7,45	0,09	1,79	23,16	101,05	23,76	1,69		
	309 Макароны отварные	200	267,03	7,26	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	2,72	0,52	16,28	0,02	0	0	0	4,2	18,96	5,64	0,47		
	Итого	890	823,03	28,73	31,16	108,87	1,47	58,57	0,6	7,68	108,19	289,89	91,54	5,84		
День 2 (Вторник)																
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак	173 Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	260 (250/10)	327,2	9,64	14,82	39,92	0,22	1,61	0,06	0,96	177,49	288,8	86,15	2,07		
	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	555	722,1	18,85	22,73	112,28	0,35	3,01	0,1	1,45	321,51	460,4	134,05	4,36		
Обед	66 Салат из моркови с изюмом	100	90,87	1,22	0,08	22,04	0,04	12,95	0,27	4,54	26,65	41,08	18,53	0,77		
	82 Борщ с капустой картоф со смет и мясом	255 (12,5/5/237,5)	134,06	5,52	9,19	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)	361,01	11,76	8,54	57,77	0,29	0	0,03	0,83	20,18	278,96	185,88	6,24
	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	2,72	0,52	16,28	0,02	0	0	0	4,2	18,96	5,64	0,47
		Итого	915	949,09	29,26	26,7	150,72	0,43	25,3	0,54	10,73	114,3	475,66	252,04	9,86
						День 3 (Среда)									
				Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	14	Масло сливочное порц	10	74,8	0,08	8,25	0,08	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02
	223	Запеканка творожная со сгущ.молоком	200(180/20)	490,44	29,7	22,38	42,28	0,1	0,68	0,12	0,76	355,35	436,05	46,92	1,09
	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
	318	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
		Итого	570	764,6	33,38	31,38	86,8	0,17	7,48	0,17	1,31	378,55	474,59	55,36	2,59
Обед	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
	103	Суп картофельный с макарон изделиями и мясом	250(12,5/237,5)	140,02	6,11	5,93	20,91	0,11	21,6	0,32	1,48	27,45	68,25	28,3	1,08
	227	Рыба припущенная 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	230	234,16	4,65	11,09	28,95	0,2	7,61	0,24	0,31	55,15	120,99	40,68	1,45
	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	40	98	2,72	0,52	16,28	0,02	0	0	0	4,2	18,96	5,64	0,47
		Итого	932	730,16	24,73	24,31	105,17	0,44	55,54	0,6	4,57	179,99	364,89	100,41	4,27
						День 4 (Четверг)									
				Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	3	Бутерброд с сыром	50	162,8	5,77	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)	301,32	7,59	12,45	40,84	0,12	1,63	0,06	0,24	158,37	192,64	44,64	0,93
	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	550	616,17	16,5	20,75	89,89	0,2	1,73	0,12	0,44	305,57	314,64	59,69	1,86
Обед	52	Салат из свеклы	100	89,85	1,35	6,08	7,87	0,02	9,5	0	2,73	35,15	40,85	20,9	1,33
	88	Щи из свежей капусты с картофом сметаной и мясом	255(12,5/5)237,5)	115,11	4,91	8,98	8,26	0,06	21,86	0,25	2,37	38,64	50,06	21,86	0,78
	269	Биточки рубленые с соусом	100(50/50)	165,6	9,55	9,54	11,51	1,39	1,18	0,02	0,27	29,07	110,84	17,91	1,55
	309	Макароны отварные	200	267,03	7,62	6,52	43,61	0,07	0	0,03	1,12	5,54	52,04	9,3	1,09
	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	2,72	0,52	16,28	0,02	0	0	0	4,2	18,96	5,64	0,47
		Итого	895	828,4	26,49	31,64	111,18	1,56	32,99	0,3	6,76	124,49	285,08	90,77	5,67

			День 5 (Пятница)												
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак	302 Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	359,91	11,64	8,7	57,26	0,28	0	0,03	0,82	20,07	276,58	184,24	6,19	
	15 сыр порциями	25	90	5,75	5,95	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	
	338 Яблоки (порциями)	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1	
	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44	
	Итого	565	733,11	24,62	18,57	112,31	0,4	5,47	0,12	1,4	383,19	551,78	231,59	8,86	
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	
	96 Рассольник Ленинградский со сметаной и мясом	255 (12,5/5/237,5)	152	5,41	9,08	16,91	0,1	7,54	0,28	2,41	21,4	74,65	26,25	0,97	
	290 Филе куриное тушеная в смет. соусе	100(50/50)	92,48	10,36	15	2,95	0,01	0,06	0,01	0,97	16,69	9,99	1,61	0,05	
	310 Картофельное пюре со слив. маслом	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	98	2,72	0,52	16,28	0,02	0	0	0	4,2	18,96	5,64	0,47	
		Итого	895	796,15	24,23	45,81	97,21	0,38	29,07	0,74	8,37	123,32	258,19	89,83	3,98
			День 6 (Суббота)												
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак	182 Каша полбяная молочная с маслом	260(250/10)	351,13	11,47	12,62	46,01	0,04	1,63	0,06	0,1	150,88	114,35	17,33	0,14	
	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	
	379 Кофейный напиток с молоком	200	146,3	3,3	2,73	24,96	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	3,8	
		Итого	550	679,23	23,65	20,35	95,55	0,16	2,93	0,18	0,39	302,88	313,65	43,13	5,04
Обед	15 Салат из белокачанной капусты	100	84,15	1,34	5,07	8,65	0,03	32,45	0,21	2,31	36,78	27,51	15,16	0,5	
	98 Суп крестьянский с крупой и мясом	250(12,5/237,5)	109,16	5,13	8,1	9,84	0,06	18	0,23	2,39	24,3	45,54	18,15	0,73	
	280 Фрикадельки из говядины с соусом	105(55/50)	161,44	8,39	9,54	11,54	0,05	1,6	0,01	2,41	30,86	96,23	13,62	1,28	
	309 Макароны отварные	230	294,63	8,19	6,62	49,2	0,08	0	0,03	1,25	6,03	58,46	10,49	1,23	
	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	2,72	0,52	16,28	0,02	0	0	0	4,2	18,96	5,64	0,47	
		Итого	925	856,21	26,13	29,85	123,57	0,27	52,05	0,48	8,46	118,04	272,29	71,39	4,81
			День 7 (Понедельник)												
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак	3 Бутерброд с сыром	50	162,8	5,77	7,95	14,62	0,04	0,1	0,06	0,16	139,2	96	9,45	0,49	
	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. порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1	
	Итого	580	679,68	17,37	22,87	98,78	0,19	6,7	0,13	0,87	403	390,6	80,89	3,24	
Обед	52 Салат из моркови с изюмом	100	90,87	1,22	6,08	7,87	0,04	3,45	0,9	0,22	18,63	33,92	20,23	0,53	
	102 Суп картофельный с горохом и мясом	250(12,5/237,5)	165,99	8,37	8,46	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)	165,6	9,55	9,54	11,51	1,39	1,18	0,02	0,27	29,07	110,84	17,91	1,55	

	302	Каша гречневая рассыпчатая	200	359,91	11,66	8,7	57,26	0,28		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 Цивильный	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		Итого	890	1004,55	35	33,14	127,47	1,96	19,19	1,34	4,9	135,57	539,41	280,51	10,98	
							День 8 (Вторник)									
				Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
завтрак	330/223	Запеканка творожная со сгущ молоком	200(180/20)	490,44	29,7	22,38	42,28	0,1	0,68	0,12	0,76	355,35	436,05	46,92	1,09	
	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	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	861,99	40,3	31,72	104,1	0,22	0,78	0,24	1,48	396,25	568,25	68,62	3,4	
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 картоф со смет и мясом	255(12,5/5/237,5)	134,06	5,52	9,19	14,37	0,05	12,35	0,27	2,5	45,01	58,06	28,33	1,24	
	294	Котлеты из птицы рубленные 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	266,9	4,91	8,14	47,83	0,03	0	0,04	0,38	3,48	82,62	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	2,72	0,52	16,28	0,02	0	0	0	4,2	18,96	5,64	0,47	
		Итого	895	859,4	24,85	38,35	128,35	0,18	26,07	0,55	8,95	105,29	223,38	86,88	3,57	
							День 9 (Среда)									
				Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак	14	Масло сл. порциями	10	74,8	0,08	8,25	0,08	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02	
	173	Каша молоч пшеничная с маслом	210(200/10)	320,3	8,74	12,49	43,87	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	Фрукты	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1	
		Итого	560	568,3	12,8	21,56	81,77	0,26	6,68	0,11	0,79	154,94	244,4	62,54	2,92	
Обед	47	Салат из квашеной капусты с маслом раст	150	125,08	2,4	7,49	11,52	0,03	37,95	0	3,45	62,92	46,37	21,54	0,85	
	111	Суп с макаронными изд и мясом	250(12,5/237,5)	138,11	5,91	8,24	15,66	0,04	0,94	0,2	2,57	9,9	29,75	9,09	0,5	
	227	Рыба припущенная 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	230	253,42	4,88	12,59	30,29	0,21	7,96	0,26	0,33	57,94	126,86	42,55	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	122,5	3,4	0,65	20,35	0,03	0	0	0,7	5,25	23,7	7,05	0,58	
		Итого	970	797,68	26,22	30,75	104,76	0,37	48,33	0,5	7,7	183,24	339,2	98,49	4	
							День 10 (Четверг)									
				Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак	1	Бутерброд с маслом сливочным	40	146,2	2,36	8,49	14,66	0,03	0	0,04	0,13	8,4	22,5	4,2	0,35	
	204	Макароны отварные с сыром	205(200/5)	286,32	10,97	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	3,42	26,08	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	
	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	
	338	Яблоки св порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1	

		Итого	625	778,52	25,64	26,64	108,59	0,24	5,44	0,24	1,92	239,73	371,42	62,12	4,9	
Обед	43	Салат из белокочанной капусты	100	90,28	2,59	7,68	3,14	0,04	24,7	0,04	2,93	32,87	50,15	15,18	0,87	
	98	Суп крестьянский с крупой и мясом	250(12,5/237,5)	109,16	5,13	8,1	9,84	0,06	18	0,23	2,39	24,3	45,54	18,15	0,73	
	291	Плов из филе птицы	230	358,35	15,67	25,16	46,58	0,06	4,29	0,29	5,44	20,04	102,61	36,54	0,94	
	377	Чай с сахаром с лимоном	200	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,1	2,8	1,54	0,84	0,04	
		Хлеб Дарницкий	40	98	2,72	0,52	16,28	0,02	0	0	0	4,2	18,96	5,64	0,47	
		Итого	890	714,95	26,27	41,49	91,04	0,18	49,79	0,56	10,86	84,21	218,8	76,35	3,05	
						День 11(Пятница)										
				Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
завтрак	182	Каша полбяная молочная с маслом	260(250/10)	351,13	11,73	12,89	46,35	0,04	1,63	0,06	0,1	150,88	114,35	17,33	0,14	
	379	Кофейный напиток с молоком	200	146,3	3,3	2,73	24,96	0,04	1,4	0,02	0	120	90	14	0,1	
		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44	
	338	Фрукты	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1	
		Итого	550	637,63	18,47	16,34	100,55	0,15	7,03	0,09	0,54	288,88	238,35	38,93	1,68	
	52	Салат из свеклы	100	89,85	1,35	6,08	7,87	0,02	9,5	0	2,73	35,15	40,85	20,9	1,33	
обед	103	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом	250(12,5/237,5)	140,02	6,11	5,93	20,91	0,11	21,6	0,32	1,48	27,45	68,25	28,3	1,08	
	290	Филе куриное тушеная в смет соусе	100(50/50)	92,48	10,36	15	2,95	0,01	0,06	0,01	0,97	16,69	9,99	1,61	0,05	
	302	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	
	342	Компот из гв 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	98	2,72	0,52	16,28	0,02	0	0	0	4,2	18,96	5,64	0,47	
		Итого	890	889,22	32,36	36,39	133,14	0,45	32,76	0,36	6,16	107,56	417,83	241,49	9,52	
						День 12 (Суббота)										
				Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	185	Запеканка рисовая со соусом молоком	200(170/30)	286,46	5,55	8,9	46,31	0,04	0,16	0,03	2,52	101,23	125,71	27,5	0,64	
Завтрак	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	
	873	Каша ячневая молочная вязкая	250	328,16	9,34	12,34	45,49	0,15	1,62	0,06	0,1	195,25	304,53	45,04	1,14	
	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	710	784,18	21,65	26,03	117	0,24	4,58	0,19	2,89	325,28	521,58	80,98	3,04	
	47	Салат из квашеной капусты	150	125,08	2,4	7,49	11,52	0,03	37,95	0	3,45	62,97	46,37	21,54	0,85	
Обед	98	Суп крестьянский с крупой и мясом	250(12,5/237,5)	109,16	5,13	8,1	9,84	0,06	18	0,23	2,39	24,3	45,54	18,15	0,73	
	268	Шницель рубленый с соусом	100(50/50)	136,61	8,28	7,18	10,79	0,05	1,52	0,02	1,53	30,06	93,11	15,29	1,35	
	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	
	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	2,72	0,52	16,28	0,02	0	0	0	4,2	18,96	5,64	0,47	
		Итого	920	782,03	23,11	34,23	98,42	0,35	64,84	0,48	7,93	183,8	326,62	112,78	5,17	

Итоговые показатели

Завтрак

	Итого	555	644,2	19,72	21,22	86,12	0,32	39,47	0,15	0,6	513,54	452,4	91,49	2,13
	Итого	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
	Итого	570	767,45	35,33	32,99	81,99	0,16	7,38	0,19	1,22	343,76	477,78	52,42	2,97
	Итого	550	635,82	16,3	22,42	90,02	0,2	1,71	0,13	0,46	304,89	315,99	60,12	1,88
	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
	Всего за неделю		4219,44	134,66	142,03	591,06	1,31	64,58	1,54	7,73	1766,32	2311,46	405,19	19,61
	Средний показатель		703,24	22,44	23,67	98,51	0,22	10,76	0,26	1,29	294,39	385,24	67,53	3,27

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
	Всего за неделю		4981,28	149,89	191,69	655,49	4,54	262,02	3,44	51,48	811,59	2206,5	770,63	37,35
	Средний показатель		830,2133	24,98	31,95	109,25	0,76	43,67	0,57	8,58	135,27	367,75	128,44	6,23
	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	9,86	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
	Всего за неделю		4922,81	140,58	194,91	629,47	3,15	293,3	2,99	50,9	1003,68	2083,32	814	35,45
	Средний показатель		820,4683	23,43	32,49	104,91	0,53	48,88	0,50	8,48	167,28	347,22	135,67	5,91