

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель
Иванов Александр Петрович

_____ / А.П. Иванов
"08" "12" _____ 2018 г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор Муниципального бюджетного
образовательного учреждения
"Эльбарусовская СОШ"

Маринско-Посадского муниципального округа
Чувашской Республики
_____ / Д.А. Ефимов
"08" "12" _____ 2018 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ МБОУ "Эльбарусовская СОШ"
Маринско-Посадского муниципального округа Чувашской Республики**

*Десятидневное меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений
Возрастная категория: с 7 – 11 лет.*

День 1 (Понедельник)

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
			Ккал	Белки	Жиры	Углево-ль	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Завтрак	15	Сыр поршимами	25	90	5,75	5,97	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25	
	173	Каша молочная жидкая манная с маслом	155(150/5)	209	5,67	6,98	30,82	0,1	1,23	0,08	0,43	174,02	20,72	69,12	0,52	
	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. поршиями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1	
		Итого	500	537,9	16,46	16,02	75,03	0,2	6,7	0,17	0,98	528,02	256,72	96,67	2,09	
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 торохом	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	150(100/50)	345,88	16,68	20,92	23,8	2,24	14,9	0,18	3,58	46,32	202,1	47,52	3,38	
	304	Рис отварной	150	194,57	3,66	5,48	35,87	0,02	0,00	0,02	0,28	2,43	61,74	19,17	0,52	
	79	Чай с фруктовым соком	200	33	0,54	0,1	8,58	0	1,38	0	0	0	0	0	0	
		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	800	819,32	28,80	34,34	103,44	2,53	48,86	0,54	7,77	115,67	423,32	127,68	6,95	
Подник	406	Пирожки печеные с творогом	60	157,00	6,92	9,91	17,07	0,04	0,01	0,21	2,43	40,89	63,05	9,03	21,10	
	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	
		Итого	260	281,18	8,00	9,91	48,40	0,06	0,84	0,33	3,57	73,97	93,24	30,74	21,76	

День 2 (Вторник)

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
			Ккал	Белки	Жиры	Углево-ль	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Завтрак	173	Каша молочная жидкая из овсяных хлопьев с маслом	155(150/5)	210,71	5,72	10,01	24,38	0,14	0,98	0,05	0,60	107,87	176,21	52,54	1,27	
	376	Чай с сахаром	200/15	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0	
	338	Апельсины св. поршиями	100	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	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	
		Итого	495	402,76	9,66	10,66	66,91	0,24	38,98	0,06	0,84	150,87	219,21	69,14	1,81	
Обед		Огурцы свежие поршиями	60	12	0,48	0,12	3,12	12,6	0,15	0,03	0,2	7,5	13,5	10,5	0,45	
	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	Терегли рубленые с соусом	150(100/50)	278,2	14,94	16,74	16,1	0,06	0	0,04	5,72	36,52	157,2	27,32	2,28	
	302	Каша Гречневая рассычатая	150	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 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	848,35	29,15	28,56	118,98	12,98	10,03	0,31	9,05	109,64	491,09	219,04	9,36	
Подник	406	Пирожки печеные с картофелем	60	165,00	3,20	8,74	18,41	0,05	0,50	0,67	2,81	11,60	32,54	8,84	0,50	
	348	Компот из черносслива	200	92,81	0,34	0	23,65	0	0,45	0	0,27	11,89	12,33	15,16	0,45	

		Итого	260	257,81	3,54	8,74	42,06	0,05	0,95	0,67	3,08	23,49	44,87	24,00	0,95	
		День 3 (Среда)														
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества							
			Ккал	Белки	Жиры	Углево-ль	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
		День 4 (Четверг)														
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества							
			Ккал	Белки	Жиры	Углево-ль	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	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	
	173	Каша молочная жидкая пшеничная с маслом	155 (150/5)	154	4,21	4,8	22,99	0,11	0	0,05	0,65	0,63	0,02	95,94	1,61	
	382	Кавео 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	Яблока св.пордими	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1	
		Итого	505	512	11,49	16,97	78,12	0,22	5,3	0,12	1,2	146,15	153,22	134,54	4,05	
Обед	47	Салат из квашенной капусты р/м	60	50,03	0,96	3	4061	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	
	227	Рыба припущенная с соусом	150 (100/50)	131,52	18,58	3,56	6,58	0,12	2,06	0,08	0,76	70,68	200,38	6,2	0,2	
	312	Пюре картофельное	150	165,28	3,11	8,16	19,71	0,14	5,19	0,17	0,22	37,79	82,73	27,75	0,99	
	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 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	800	628,82	28,18	17,47	4146,28	0,46	39,71	0,51	4,20	186,29	453,05	95,54	4,07	
Подливка	406	Пирожки печеные с капустой с мясом	60	153,00	3,20	8,40	16,12	0,03	0,66	0,67	3,09	14,99	27,71	7,36	0,46	
	376	Чай с сахаром	200/15	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0	
		Итого	260	209,85	3,30	8,43	31,11	0,03	0,66	0,67	3,09	14,99	27,71	7,36	0,46	
Завтрак																
	338	Апельсины св. порциями	100	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1	
	175	Каша молочная жидкая пшенично-рисовая с маслом	155 (150/5)	194,43	4,48	8,55	24,82	0,08	0,98	0,05	0,16	95,52	117,52	27,30	0,58	
	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	495	386,48	8,42	9,20	67,35	0,18	38,98	0,06	0,40	138,52	160,52	43,90	1,12	
Обед		Салата из свежкы отварной р/м	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	Ши 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	150 (100/50)	345,88	16,68	20,92	23,8	2,24	14,9	0,18	3,58	46,32	202,1	47,52	3,38	
	309	Макаронн отвариые	150	211	5,32	4,89	35,52	0,09	0	0,05	0,76	10,3	8,16	45,28	0,82	
	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 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	858,96	27,57	34,92	108,38	2,46	39,09	0,44	8,73	137,59	358,31	160,29	7,16	
Подливка	406	Пирожки печеные с повидлом	60	187,00	3,50	3,75	34,77	0,05	0,03	0,28	0,68	12,40	34,50	13,20	0,87	

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
	Итого	260	311,18	4,58	3,75	66,10	0,07	0,86	0,40	1,82	45,48	64,69	34,91	1,53
День 5 (Пятница)														
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
Завтрак	Каша молочная жидкая гречневая с маслом	155 (150/5)	221,25	6,82	9,74	26,39	0,16	1,23	48,90	0,29	137,69	184,31	74,42	2,15
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 сы порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
	Итого	520	594,45	19,80	19,63	81,44	0,28	6,70	48,99	0,87	500,81	459,51	121,77	4,82
Обед	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
96	Расолюльник 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	150 (100/50)	227,2	28,84	39,98	5,9	0,02	0,12	0,02	1,94	33,38	19,98	3,22	0,1
312	Пюре картофельное	150	165,28	3,11	8,16	19,71	0,14	5,19	0,17	0,22	37,79	82,73	27,75	0,99
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 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	760,92	37,64	59,91	85,36	0,35	20,72	0,55	7,54	123,34	262,08	85,97	3,81
Подливки	Пирожки печеные с творогом	60	157,00	6,92	9,91	17,07	0,04	0,01	0,21	2,43	40,89	63,05	9,03	21,10
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
	Итого	260	249,81	7,26	9,91	40,72	0,04	0,46	0,21	2,70	52,78	75,38	24,19	21,55
День 6 (Суббота)														
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
Завтрак	Каша молочная жидкая манная с маслом	155 (150/5)	209	5,67	6,98	30,82	0,1	1,23	0,08	0,43	174,02	20,72	69,12	0,52
209	Йогурт вареное	40	62,84	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1
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
338	Апельсин сы порциями	100	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	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	545	490	15,51	12,31	78,7	0,24	42,03	0,19	0,93	243,82	148,56	92,76	2,21
Обед	Огурцы свежие порциями	60	12	0,48	0,12	3,12	12,6	0,15	0,03	0,2	7,5	13,5	10,5	0,45
98	Суп крестьянский с крупой с сметаной	205 (200/5)	87,8	2,53	5,27	6,21	0,04	10,07	0,00	2,30	39,14	34,25	14,46	0,59
280	Фрикадельки из говядины с соусом	150 (100/50)	322,88	16,74	19,04	23,04	0,1	3,2	0,02	4,82	61,72	192,46	27,24	2,56
303	Каша пшеничная вязкая	150	160,28	4,24	4,56	25,13	0,08	0	0,02	0,08	15,84	97,09	21,98	1,62
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 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	767,39	27,27	29,51	99,76	12,93	13,42	0,07	8,06	154,87	434,08	104,50	6,90

Подлинник	406	Пирожки печенье с картошкой	60	165,00	3,20	8,74	18,41	0,05	0,50	0,67	2,81	11,60	32,54	8,84	0,50
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	126,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого	260	291,05	3,77	8,74	50,62	0,05	0,50	0,67	2,81	11,60	32,54	8,84	0,50

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	Мг	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	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
	338	Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22
		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	17,12	16,19	76,07	0,24	6,44	0,13	0,71	454,18	389,66	68,35	2,64
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	Быточки рубленые с соусом	150 (100/50)	345,88	16,68	20,92	23,8	2,24	14,9	0,18	3,58	46,32	202,1	47,52	3,38
	302	Каша гречневая рассыпчатая	150	266,46	8,67	6,31	42,64	0,21	0	0,02	0,61	14,9	205,9	137,2	4,61
	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 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	800	982,39	34,35	35,07	132,96	2,74	48,31	0,66	9,24	161,22	597,67	267,42	11,7
Подлинник	406	Пирожки печенье с капустой с мясом	60	153,00	3,20	8,40	16,12	0,03	0,66	0,67	3,09	14,99	27,71	7,36	0,46
	376	Чай с сахаром	200/15	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого	260	209,85	3,30	8,43	31,11	0,03	0,66	0,67	3,09	14,99	27,71	7,36	0,46

День 8 (Вторник)

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества						
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
173	Каша молочная жидкая манная с маслом	155(150/5)	209	5,67	6,98	30,82	0,1	1,23	0,08	0,43	174,02	20,72	69,12	0,52	
376	Чай с сахаром	200/15	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0	
338	Апельсины св. порциями	100	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	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	
	Итого	495	401,05	9,61	7,63	73,35	0,20	39,23	0,09	0,67	217,02	63,72	85,72	1,06	
Обед	20*	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	49	0,54	4,3	1,9	0,5	7,9	0,6	0,2	23,4	10	23	%0,54
	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
	294	Котлеты из птицы рубленые с соусом	150 (50/50)	220,1	19,58	20,78	21,6	0,06	1,54	0,04	3,06	51,9	45,32	17,64	0,8
	304	Рис отварной	150	194,57	3,66	5,48	35,87	0,02	0,00	0,02	0,28	2,43	61,74	19,17	0,52
	376	Чай с сахаром	200/15	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0
		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	686,16	28,37	35,98	99,27	0,69	19,32	0,88	6,06	128,45	231,55	103,83	3,88

Подлинк	406	Пирожки печеные с повидлом	60	187,00	3,50	3,75	34,77	0,05	0,03	0,28	0,68	12,40	34,50	13,20	0,87
	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
		Итого	260	311,18	4,58	3,75	66,10	0,07	0,86	0,40	1,82	45,48	64,69	34,91	1,53

День 9 (Среда)

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества							
			Ккал	Белки	Жиры	Углевоь	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Завтрак	14	Масло сливочное порциями	10	74,8	0,05	8,25	0,08	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02	
	173	Каша молочная жидкая из овсяных хлопьев с маслом	155 (150/5)	210,71	5,72	10,01	24,38	0,14	0,98	0,05	0,60	107,87	176,21	52,54	1,27	
	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	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44	
	338	Дюблоти св. порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1	
		Итого	505	572,005	12,3325	21,485	78,3925	0,245	6,275	0,115	1,14	248,2725	303,2125	74,1375	2,8275	
Обед	47	Салат из квашенной капусты р/м	60	50,03	0,96	3	4061	0,01	15,18	0	1,38	25,19	18,55	8,62	0,34	
	111	Суп картофельный с макаронными изделиями	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	
	234	Котлеты рыбные с соусом	150 (100/50)	237,52	14,42	10	21,84	0,12	1,24	0,06	5,08	90,52	204,14	17,64	0,8	
	312	Пюре картофельное	150	165,28	3,11	8,16	19,71	0,14	5,19	0,17	0,22	37,79	82,73	27,75	0,99	
	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 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	840	715,6475	23,5825	25,69	4152,93	0,3725	22,82	0,3925	9,5675	188,105	412,7525	98,44	4,06	
Подлинк	406	Пирожки печеные с творогом	60	157,00	6,92	9,91	17,07	0,04	0,01	0,21	2,43	40,89	63,05	9,03	21,10	
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	126,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0	
		Итого	260	283,05	7,49	9,91	49,28	0,04	0,01	0,21	2,43	40,89	63,05	9,03	21,10	

День 10 (Четверг)

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества							
			Ккал	Белки	Жиры	Углевоь	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Завтрак	338	Апельсины св. порциями	100	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1	
	175	Каша молочная жидкая пшенично-рисовая с маслом	155 (150/5)	194,43	4,48	8,55	24,82	0,08	0,98	0,05	0,16	95,52	117,52	27,30	0,58	
	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	495	386,48	8,4175	9,2	67,35	0,18	38,98	0,06	0,40	138,52	160,52	43,90	1,12	
Обед	98	Огурцы свежие порциями	60	12	0,48	0,12	3,12	12,6	0,15	0,03	0,2	7,5	13,5	10,5	0,45	
	280	Суп крестьянский с крутой с сметаной	205 (200/5)	87,8	2,53	5,27	6,21	0,04	10,07	0,00	2,30	39,14	34,25	14,46	0,59	
	303	Фрикадельки из говядины с соусом	150 (100/50)	322,88	16,74	19,04	23,04	0,1	3,2	0,02	4,82	61,72	192,46	27,24	2,56	
	348	Каша пшеничная вязкая	150	160,28	4,24	4,56	25,13	0,08	0	0,02	0,08	15,84	97,09	21,98	1,62	
		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	800	767,39	27,27	29,51	99,76	12,93	13,42	0,07	8,06	154,87	434,08	104,50	6,90	

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества									
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
День 11 (Пятница)																		
406	Пирожки печеные с картофелем	60	165,00	3,20	8,74	18,41	0,05	0,50	0,67	2,81	11,60	32,54	8,84	0,50				
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				
	Итого	260	257,81	3,54	8,74	42,06	0,05	0,95	0,67	3,08	23,49	44,87	24,00	0,95				
День 12 (Суббота)																		
Итого																		
406	Пирожки печеные с капустой с мясом	60	153,00	3,20	8,40	16,12	0,03	0,66	0,67	3,09	14,99	27,71	7,36	0,46				
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				
	Итого	260	277,18	4,28	8,40	47,45	0,05	1,49	0,79	4,23	48,07	57,90	29,07	1,12				
День 12 (Суббота)																		
Итого																		
173	Каша молочная жидкая манная с маслом	155 (150/5)	209	5,67	6,98	30,82	0,1	1,23	0,08	0,43	174,02	20,72	69,12	0,52				
209	Дйло вареное	40	62,84	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1				
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				
338	Апельсины св. порциями	100	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	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	510	490	15,51	12,31	78,7	0,24	42,03	0,19	0,93	243,82	148,56	92,76	2,21				
Итого																		
43	Салат из белокачанной 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				
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				
268	Шницель рубленый с соусом	150 (50/50)	273,22	16,52	14,3	21,52	0,1	3,04	0,04	3,06	60,12	186,22	30,58	2,7				
312	Пюре картофельное	150	165,28	3,11	8,16	19,71	0,14	5,19	0,17	0,22	37,79	82,73	27,75	0,99				
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 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	800	748,59	25,35	30,90	95,18	0,37	40,16	0,55	7,46	184,86	413,75	127,36	6,49	
Подлинки	406	Пирожки печенье с повидлом	60	187,00	3,50	3,75	34,77	0,05	0,03	0,28	0,68	12,40	34,50	13,20	0,87
	348	Компот из яблок	200	108,83	0,36	0	28,06	0,03	0	0,1	15,87	25,59	8,33	0,6	
		Итого	260	295,83	3,86	3,75	62,83	0,08	0,03	0,28	0,78	28,27	60,09	21,53	1,47

Итоговые показатели завтрака и обеда по учащимся 7-11 лет

Итоговые показатели завтрака

	Итого	500	537,90	16,46	16,02	75,03	0,20	6,70	0,17	0,98	528,02	256,72	96,67	2,09
	Итого	495	402,76	9,66	10,66	66,91	0,24	38,98	0,06	0,84	150,87	219,21	69,14	1,81
	Итого	505	512,00	11,49	16,97	78,12	0,22	5,30	0,12	1,20	146,15	153,22	134,54	4,05
	Итого	495	386,48	8,42	9,20	67,35	0,18	38,98	0,06	0,40	138,52	160,52	43,90	1,12
	Итого	520	594,45	19,80	19,63	81,44	0,28	6,70	0,19	0,87	500,81	459,51	121,77	4,82
	Итого	545	490,00	15,51	12,31	78,70	0,24	42,03	0,19	0,93	243,82	148,56	92,76	2,21
	ВСЕГО за неделю		2923,59	81,34	84,79	447,55	1,35	138,68	49,58	5,22	1708,19	1397,74	558,78	16,10
	Средний показатель за неделю		487,26	13,56	14,13	74,59	0,22	23,11	8,26	0,87	284,70	232,96	93,13	2,68
	Итого	500	547,02	17,12	16,19	76,07	0,24	6,44	0,13	0,71	454,18	389,66	68,35	2,64
	Итого :	495	401,05	9,61	7,63	73,35	0,20	39,23	0,09	0,67	217,02	63,72	85,72	1,06
	Итого	505	572,01	12,33	21,49	78,39	0,25	6,28	0,12	1,14	248,27	303,21	74,14	2,83
	Итого	495	386,48	8,42	9,20	67,35	0,18	38,98	0,06	0,40	138,52	160,52	43,90	1,12
	Итого	505	512,00	11,49	16,97	78,12	0,22	5,30	0,12	1,20	146,15	153,22	134,54	4,05
	Итого	510	490,00	15,51	12,31	78,70	0,24	42,03	0,19	0,93	243,82	148,56	92,76	2,21
	ВСЕГО за неделю		2908,56	74,48	83,79	451,98	1,32	138,25	0,70	5,05	1447,96	1218,89	499,41	13,91
	Средний показатель за неделю		484,76	12,41	13,96	75,33	0,22	23,04	0,12	0,84	241,33	203,15	83,23	2,32

Итоговые показатели обеда

	Итого	800	819,32	28,80	34,34	103,44	2,53	48,86	0,54	7,77	115,67	423,32	127,68	6,95
	Итого	805	848,35	29,15	28,56	118,98	12,98	10,03	0,31	9,05	109,64	491,09	219,04	9,36
	Итого	800	628,82	28,18	17,47	4146,28	0,46	39,71	0,51	4,20	186,29	453,05	95,54	4,07
	Итого	805	858,96	27,57	34,92	108,38	2,46	39,09	0,44	8,73	137,59	358,31	160,29	7,16
	Итого	805	760,92	37,64	59,91	85,36	0,35	20,72	0,55	7,54	123,34	262,08	85,97	3,81
	Итого	805	767,39	27,27	29,51	99,76	12,93	13,42	2,07	8,06	154,87	434,08	104,50	6,90
	ВСЕГО за неделю		4683,75	178,61	204,12	4662,20	31,71	171,83	2,43	45,34	827,39	2421,94	793,02	38,24
	Средний показатель за неделю		782,63	29,77	34,11	777,03	5,29	28,64	0,41	7,56	137,90	403,66	132,17	6,37
	Итого	800	982,39	34,35	35,07	132,96	2,74	48,31	0,66	9,24	161,22	597,67	267,42	11,70
	Итого	805	686,16	28,37	35,98	99,27	0,69	19,32	0,88	6,06	128,45	231,55	103,83	3,88
	Итого	840	715,65	23,58	25,69	4152,93	0,37	22,82	0,39	9,57	188,11	412,75	98,44	4,06
	Итого	800	767,39	27,27	29,51	99,76	12,93	13,42	0,07	8,06	154,87	434,08	104,50	6,90
	Итого	805	780,47	42,83	57,84	88,33	0,38	25,93	0,38	7,75	111,66	361,74	191,33	6,88
	Итого	800	748,59	25,35	30,90	95,18	0,37	40,16	0,55	7,46	184,86	413,75	127,36	6,49
	ВСЕГО за неделю		4680,64	181,75	214,99	4668,43	17,48	169,96	2,94	48,13	929,16	2451,55	892,88	39,90
	Средний показатель за неделю		780,11	30,29	35,83	778,07	2,91	28,33	0,49	8,02	154,86	408,59	148,81	6,65

Итоговые показатели подлинки

Итого	260	281,18	8	9,91	48,4	0,06	0,84	0,332	3,57	73,97	93,24	30,74	21,76
Итого	260	257,81	3,54	8,74	42,06	0,05	0,95	0,67	3,08	23,49	44,87	24	0,95
Итого	260	209,85	3,3	8,43	31,11	0,03	0,66	0,667	3,09	14,99	27,71	7,36	0,46
Итого	260	311,18	4,58	3,75	66,1	0,07	0,86	0,4	1,82	45,48	64,69	34,91	1,53
Итого	260	249,81	7,26	9,91	40,72	0,04	0,46	0,212	2,7	52,78	75,38	24,19	21,55
Итого	260	291,05	3,77	8,74	50,62	0,05	0,5	0,67	2,81	11,6	32,54	8,84	0,5
ВСЕГО за неделю		1600,88	30,45	49,48	279,01	0,30	4,27	2,95	17,07	222,31	338,43	130,04	46,75
Средний показатель за неделю		266,81	5,08	8,25	46,50	0,05	0,71	0,49	2,85	37,05	56,41	21,67	7,79
Итого	260	209,85	3,3	8,43	31,11	0,03	0,66	0,667	3,09	14,99	27,71	7,36	0,46
Итого	260	311,18	4,58	3,75	66,1	0,07	0,86	0,4	1,82	45,48	64,69	34,91	1,53
Итого	260	283,05	7,49	9,91	49,28	0,04	0,01	0,212	2,43	40,89	63,05	9,03	21,1
Итого	260	257,81	3,54	8,74	42,06	0,05	0,95	0,67	3,08	23,49	44,87	24	0,95
Итого	260	277,18	4,28	8,4	47,45	0,05	1,49	0,787	4,23	48,07	57,9	29,07	1,12
Итого	260	295,83	3,86	3,75	62,83	0,08	0,03	0,28	0,78	28,27	60,09	21,53	1,47
ВСЕГО за неделю		1634,90	27,05	42,98	298,83	0,32	4,00	3,02	15,43	201,19	318,31	125,90	26,63
Средний показатель за неделю		272,48	4,51	7,16	49,81	0,05	0,67	0,50	2,57	33,53	53,05	20,98	4,44