

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

Сезон: весенний

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

№ 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 1 (Понедельник)																
Завтрак	15 Сыр порционными	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	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 Мандарины 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	29 Салат из сырых овощей	60	44,34	0,65	3,62	2,27	0,02	7,93	0,02	1,39	15,25	21,37	11,3	0,4		
	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		
	294 Котлеты рубленые из птицы с соусом	100(50/50)	164	8,45	9,85	10,36	0,13	0,84	0,13	1,79	37,94	48,8	13,4	0,98		
	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		
	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	800	813,51	24,07	24,34	103,63	0,4	19,75	0,4	6,25	86,39	191,93	63,05	4,1		
День 2 (Вторник)																
Наименование блюда																
№ по СР	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	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		
	2 Бутерброд с повидлом	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	55	156,7	2,38	4,39	27,11	0,05	0,1	0,02	0,44	10,9	29,4	11,3	0,87		
	Итого	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44		
		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																
71 Помидоры свежие порциями	60	13,2	0,66	0,12	2,28	0,04	10,5	0,04	2,72	8,4	15,6	12	0,54			
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			
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			
302 Чай с фруктовым соком	200	33	0,54	0,1	8,58	0	1,38	0	0	0	0	0	0			



	294 Котлеты рубленые из птицы с соусом	100(50/50)	164	8,45	9,85	10,36	0,13	0,84	0,13	1,79	37,94	48,8	13,4	0,98	
	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 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	817,33	24,89	23,77	105,09	0,41	27,83	0,5	7,38	129,41	219,3	82,08	4,7	
				День 8 (Вторник)											
				Пищевая ценность											
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)													
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	0,05	0,05	10	32,5	7	0,55	
	Итого :	500	636,77	27,69	21,14	83,71	0,16	0,45	0,12	0,97	237,2	357,9	47,42	2,25	
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	
	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	
291	Плов из птицы	200	305,34	16,94	10,46	35,74	0,1	6,03	0,1	4,4	46,34	175,34	54,04	1,98	
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	745	694,03	23	21,75	82,77	0,17	23,68	0,45	9,08	97,65	243,28	87,18	3,38	
				День 9 (Среда)											
				Пищевая ценность											
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)													
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	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	
	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	0,04	0	8	26	5,6	0,44	
338	Груша св. порциями	100	42	0,4	0,3	9,5	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3	
	Итого	505	463,12	10,36	16,12	69,46	0,2	7,35	0,08	0,7	129,58	198,66	58,4	3,83	
71	Оррцы свежие порциями	60	7,2	0,42	0,06	1,14	0,02	2,94	0,02	1,64	10,2	18	8,4	0,3	
	Суп картофельный с макарон.изделиями	200	97,56	2,25	2,33	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)	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	
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	790	576,34	17,05	18,72	84,26	0,43	27,76	0,54	6,21	142,6	356,18	98,86	3,96	
				День 10 (Четверг)											
				Пищевая ценность											
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)													
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	

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
	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	800	723,15	18,42	26,01	85,52	0,29	28,58	0,43	5,34	119,7	268	81,55	4

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	490	660,16	25,33	26,94	78,8	0,154	7,46	73,85	1,12	304,6	352,3	45,12	2,26
		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		3710,58	117,8	119,32	522,27	1,424	94,07	74,49	4,71	2022,39	2217,67	525,08	17,83
		Средний показатель за неделю		618,43	19,63	19,89	87,05	0,24	15,68	12,42	0,79	337,07	369,61	87,51	2,97
		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	636,77	27,69	21,14	83,71	0,16	0,45	0,12	0,97	237,2	357,9	47,42	2,25
		Итого	505	463,12	10,36	16,12	69,46	0,2	7,35	0,08	0,7	129,58	198,66	58,4	3,83
		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
		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	470	659,41	17,6	15,29	113,1	0,19	3,25	0,06	3,08	169,77	269	45,57	1,99
		ВСЕГО за неделю		3589,47	106,94	107,06	541,53	1,08	63,46	0,62	7,27	1408,53	1583,91	322,77	15,57
		Средний показатель за неделю		598,25	17,82	17,84	90,26	0,18	10,58	0,10	1,21	234,76	263,98	53,80	2,60

Итоговые показатели обеда

		Итого	800	813,51	24,07	24,34	103,63	0,4	19,75	0,4	6,25	86,39	191,93	63,05	4,1
		Итого	770	639,8	22,03	20,13	72,26	0,32	21,76	0,3	8,15	77,48	343,39	184,88	7,23
		Итого	790	576,34	17,05	18,72	84,26	0,43	27,76	0,54	6,21	142,6	356,18	98,86	3,96
		Итого	795	710,01	27	28,62	86,69	0,23	27,46	0,27	5,24	99,11	342,87	84,41	6,69
		Итого	805	681,72	24,27	40,23	89,59	0,37	20,32	0,47	5,56	124,94	279,53	95,03	4,43
		Итого	765	635,36	19	23,74	87,05	0,29	18,81	0,24	6,34	98,97	360,71	89,43	5,38
		ВСЕГО за неделю		4036,74	133,42	155,78	523,48	2,04	135,86	2,22	37,75	629,49	1874,61	615,66	31,79
		Средний показатель за неделю		676,12	22,24	25,96	87,25	0,34	22,64	0,37	6,29	104,92	312,44	102,61	5,30
		Итого	800	817,33	24,89	23,72	105,09	0,41	27,83	0,5	7,38	129,41	219,3	82,08	4,7
		Итого	745	694,03	23	21,75	82,77	0,17	23,68	0,45	9,08	97,65	243,28	87,18	3,38
		Итого	790	576,34	17,05	18,72	84,26	0,43	27,76	0,54	6,21	142,6	356,18	98,86	3,96
		Итого	800	731,34	19,87	23,56	90,93	0,17	23,93	0,24	5,78	86,03	287,13	70,82	4,36
		Итого	800	752,74	31,59	31,16	119,05	0,29	29,44	0,34	6,38	85,07	220,26	236,08	8,87
		Итого	800	723,15	18,42	26,01	85,52	0,29	28,58	0,43	5,34	119,7	268	81,55	4
		ВСЕГО за неделю		4294,93	134,82	144,92	587,62	1,96	161,22	2,5	40,17	660,46	1994,15	636,57	29,27
		Средний показатель за неделю		715,82	22,47	24,15	94,60	0,33	26,87	0,42	6,70	110,08	265,69	109,43	4,88