

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)	Ккал	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества															
				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)																							
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									
	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																							
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									
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									
	Чай с фруктовым соком	200	33	0,54	0,1	8,58	0	1,38	0	0	0	0	0	0									



Директор: _____
 Дата: _____ г.

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