

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



Сезон: весенний

Дневная диетическая меню для обучающихся образовательных учреждений
Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ 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 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	0,02	0	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	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								
День 2 (Вторник)																						
Обед	29 Салат из сырых овощей	100	73,9	1,09	6,04	3,78	0,03	13,21	0,03	2,32	25,42	35,62	18,84	0,66								
	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								
	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	267,03	7,24	6,52	43,61	0,07	0	0,03	1,12	5,54	52,04	9,3	1,09								
	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	890	877,27	25,6	28,1	109,46	0,46	27,78	0,46	7,68	103,62	224,34	77,96	4,78								
День 2 (Вторник)																						
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества													
Завтрак	173 Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	260 (250/10)	347,78	9,45	16,52	40,25	0,22	1,61	0,07	1	178,07	290,89	86,73	2,09								
	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	742,68	18,66	24,43	112,61	0,35	3,01	0,11	1,49	322,09	462,49	134,63	4,38								
Обед	71 Помидоры свежие порциями	100	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.	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 Тертые 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								

Утверждаю: _____

	Итого	845	726,47	27,21	29,88	84,75	0,27	30,48	0,35	8,09	100,47	357,49	89,75	6,52
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность											
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность											
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Витаминный и минеральный состав											
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
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 порцирами	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	мандарины 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	0,04	0,04	8	26	5,6	0,44
	Итого	565	728,11	25,02	18,47	110,61	0,43	39,47	0,12	1,2	408,19	560,78	240,59	7,96
	Обед													
52	Салат из свежкы отварной	100	89,85	1,35	6,08	7,87	0,02	9,5	0	2,73	35,15	40,85	20,9	1,33
96	Рассольник Ленинградский со сметаной	255 (250/5)	134,1	2,23	6,06	16,91	0,1	7,54	0,28	2,41	21,4	74,65	26,25	0,97
290	Птица тушенная в смет. соусе	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
312	Пюре картофельное	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
342	Комлот 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	0,56	14,8	71,2	22	2,2	1,08
	Итого	925	775,53	25,86	45,32	100,03	0,42	26,66	0,55	7,16	149,98	326,75	114,11	5,35
	№ по СР													
	Наименование блюда													
	№ по СР													
	Наименование блюда													
	№ по СР													
	Наименование блюда													
	№ по СР													
	Наименование блюда													
	№ по СР													
	Наименование блюда													
	№ по СР													
	Наименование блюда													
	№ по СР													
	Наименование блюда													
	№ по СР													
	Наименование блюда													
	№ по СР													
	Наименование блюда													
	№ по СР													
	Наименование блюда													
	№ по СР													
	Наименование блюда													
	№ по СР													
	Наименование блюда													
	№ по СР													
	Наименование блюда													
	№ по СР													
	Наименование блюда													
	№ по СР													
	Наименование блюда													
	№ по СР													
	Наименование блюда													
	№ по СР													
	Наименование блюда													
	№ по СР													
	Наименование блюда													
	№ по СР													
	Наименование блюда													
	№ по СР													
	Наименование блюда													
	№ по СР													
	Наименование блюда													
	№ по СР													
	Наименование блюда													
	№ по СР													
	Наименование блюда													
	№ по СР													
	Наименование блюда													
	№ по СР													
	Наименование блюда													
	№ по СР													
	Наименование блюда													
	№ по СР													
	Наименование блюда													
	№ по СР													
	Наименование блюда													
	№ по СР													
	Наименование блюда													
	№ по СР													
	Наименование блюда													
	№ по СР													
	Наименование блюда													
	№ по СР													
	Наименование блюда													
	№ по СР													
	Наименование блюда													
	№ по СР													
	Наименование блюда													
	№ по СР													
	Наименование блюда													
	№ по СР													
	Наименование блюда													
	№ по СР													
	Наименование блюда													
	№ по СР													
	Наименование блюда													
	№ по СР													
	Наименование блюда													
	№ по СР													
	Наименование блюда													
	№ по СР													
	Наименование блюда													
	№ по СР													
	Наименование блюда													
	№ по СР													
	Наименование блюда													
	№ по СР													
	Наименование блюда													
	№ по СР													
	Наименование блюда													
	№ по СР													
	Наименование блюда													
	№ по СР													
	Наименование блюда													
	№ по СР													
	Наименование блюда													
	№ по СР													
	Наименование блюда													
	№ по СР													
	Наименование блюда													
	№ по СР													
	Наименование блюда													
	№ по СР													
	Наименование блюда													
	№ по СР													
	Наименование блюда													
	№ по СР													
	Наименование блюда													
	№ по СР													

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность										Витаминный и минеральные вещества																		
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
День 8 (Вторник)																															
			920	922,74	27,7	28,03	118,46	0,48	42,7	0,58	9,05	160,99	254,42	96,98	5,53																
			920	922,74	27,7	28,03	118,46	0,48	42,7	0,58	9,05	160,99	254,42	96,98	5,53																
День 9 (Среда)																															
			795	768,62	24,01	26,89	89,18	0,2	31,33	0,59	11,44	118	274,48	100,9	3,99																
			795	768,62	24,01	26,89	89,18	0,2	31,33	0,59	11,44	118	274,48	100,9	3,99																
День 10 (Четверг)																															
			880	657,48	19,26	21,08	96,7	0,51	35,1	0,65	6,69	166,15	416,18	124,17	4,85																
			880	657,48	19,26	21,08	96,7	0,51	35,1	0,65	6,69	166,15	416,18	124,17	4,85																
День 11 (Пятница)																															
			920	922,74	27,7	28,03	118,46	0,48	42,7	0,58	9,05	160,99	254,42	96,98	5,53																
			920	922,74	27,7	28,03	118,46	0,48	42,7	0,58	9,05	160,99	254,42	96,98	5,53																
День 12 (Суббота)																															
			920	922,74	27,7	28,03	118,46	0,48	42,7	0,58	9,05	160,99	254,42	96,98	5,53																
			920	922,74	27,7	28,03	118,46	0,48	42,7	0,58	9,05	160,99	254,42	96,98	5,53																
День 13 (Воскресенье)																															
			920	922,74	27,7	28,03	118,46	0,48	42,7	0,58	9,05	160,99	254,42	96,98	5,53																
			920	922,74	27,7	28,03	118,46	0,48	42,7	0,58	9,05	160,99	254,42	96,98	5,53																
День 14 (Понедельник)																															
			920	922,74	27,7	28,03	118,46	0,48	42,7	0,58	9,05	160,99	254,42	96,98	5,53																
			920	922,74	27,7	28,03	118,46	0,48	42,7	0,58	9,05	160,99	254,42	96,98	5,53																
День 15 (Вторник)																															
			920	922,74	27,7	28,03	118,46	0,48	42,7	0,58	9,05	160,99	254,42	96,98	5,53																
			920	922,74	27,7	28,03	118,46	0,48	42,7	0,58	9,05	160,99	254,42	96,98	5,53																
День 16 (Среда)																															
			920	922,74	27,7	28,03	118,46	0,48	42,7	0,58	9,05	160,99	254,42	96,98	5,53																
			920	922,74	27,7	28,03	118,46	0,48	42,7	0,58	9,05	160,99	254,42	96,98	5,53																
День 17 (Четверг)																															
			920	922,74	27,7	28,03	118,46	0,48	42,7	0,58	9,05	160,99	254,42	96,98	5,53																
			920	922,74	27,7	28,03	118,46	0,48	42,7	0,58	9,05	160,99	254,42	96,98	5,53																
День 18 (Пятница)																															
			920	922,74	27,7	28,03	118,46	0,48	42,7	0,58	9,05	160,99	254,42	96,98	5,53																
			920	922,74	27,7	28,03	118,46	0,48	42,7	0,58	9,05	160,99	254,42	96,98	5,53																
День 19 (Суббота)																															
			920	922,74	27,7	28,03	118,46	0,48	42,7	0,58	9,05	160,99	254,42	96,98	5,53																
			920	922,74	27,7	28,03	118,46	0,48	42,7	0,58	9,05	160,99	254,42	96,98	5,53																
День 20 (Воскресенье)																															
			920	922,74	27,7	28,03	118,46	0,48	42,7	0,58	9,05	160,99	254,42	96,98	5,53																
			920	922,74	27,7	28,03	118,46	0,48	42,7	0,58	9,05	160,99	254,42	96,98	5,53																
День 21 (Понедельник)																															
			920	922,74	27,7	28,03	118,46	0,48	42,7	0,58	9,05	160,99	254,42	96,98	5,53																
			920	922,74	27,7	28,03	118,46	0,48	42,7	0,58	9,05	160,99	254,42	96,98	5,53																
День 22 (Вторник)																															
			920	922,74	27,7	28,03	118,46	0,48	42,7	0,58	9,05	160,99	254,42	96,98	5,53																
			920	922,74	27,7	28,03	118,46	0,48	42,7	0,58	9,05	160,99	254,42	96,98	5,53																
День 23 (Среда)																															
			920	922,74	27,7	28,03	118,46	0,48	42,7	0,58	9,05	160,99	254,42	96,98	5,53																
			920	922,74	27,7	28,03	118,46	0,48	42,7	0,58	9,05	160,99	254,42	96,98	5,53																
День 24 (Четверг)																															
			920	922,74	27,7	28,03	118,46	0,48	42,7	0,58	9,05	160,99	254,42	96,98	5,53																
			920	922,74	27,7	28,03	118,46	0,48	42,7	0,58	9,05	160,99	254,42	96,98	5,53																
День 25 (Пятница)																															
			920	922,74	27,7	28,03	118,46	0,48	42,7	0,58	9,05	160,99	254,42	96,98	5,53																
			920	922,74	27,7	28,03	118,46	0,48	42,7	0,58	9,05	160,99	254,42	96,98	5,53																
День 26 (Суббота)																															
			920	922,74	27,7	28,03	118,46	0,48	42,7	0,58	9,05	160,99	254,42	96,98	5,53																
			920	922,74	27,7	28,03	118,46	0,48	42,7	0,58	9,05	160,99	254,42	96,98	5,53																
День 27 (Воскресенье)																															
			920	922,74	27,7	28,03	118,46	0,48	42,7	0,58	9,05	160,99	254,42	96,98	5,53																
			920	922,74	27,7	28,03	118,46	0,48	42,7	0,58	9,05	160,99	254,42	96,98	5,53																
День 28 (Понедельник)																															
			920	922,74	27,7	28,03	118,46	0,48	42,7	0,58	9,05	160,99	254,42	96,98	5,53																
			920	922,74	27,7	28,03	118,46	0,48	42,7	0,58	9,05	160,99	254,42	96,98	5,53																
День 29 (Вторник)																															
			920	922,74	27,7	28,03	118,46	0,48	42,7	0,58	9,05	160,99	254,42	96,98	5,53																
			920	922,74	27,7	28,03	118,46	0,48	42,7	0,58	9,05	160,99	254,42	96,98	5,53																
День 30 (Среда)																															
			920	922,74	27,7	28,03	118,46	0,48	42,7	0,58	9,05	160,99	254,42	96,98	5,53																
			920	922,74	27,7	28,03	118,46	0,48	42,7	0,58	9,05	160,99	254,42	96,98	5,53																
День 31 (Четверг)																															
			920	922,74	27,7	28,03	118,46	0,48	42,7	0,58	9,05	160,99	254,42	96,98	5,53																
			920	922,74	27,7	28,03	118,																								

312	Пюре картофельное	230	253,42	4,78	12,51	30,23	0,21	7,98	0,26	0,33	57,94	126,86	45,55	1,52
349	Компот из сухофруктов	200	126,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб Ларинцкий	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого	970	813,69	19,97	31,07	95,35	0,33	37	0,51	6,95	146,65	310,92	102,49	4,85
Итоговые показатели														

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	560	853,16	36,17	35,91	95,94	0,17	7,592	88,61	1,234	445,3	509,18	63,46	3,705
	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	240,59	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		4294,17	134,86	142,27	922,43	1,03	94,282	89,3	5,374	2403,83	2621,24	634,47	21,853
	Средний показатель		715,70	22,48	23,71	153,74	0,22	15,71	14,86	0,90	384,32	436,87	105,75	3,64
	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	510	718,25	34,26	26,69	84,95	0,18	0,57	0,15	1,13	309,15	452,78	56	2,42
	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	585	715,72	20,51	21,85	108,04	0,21	5,44	0,14	1,68	217,73	294,62	57,32	3,9
	Итого	600	632,63	18,43	15,75	98,24	0,18	41,03	0,09	0,34	313,88	247,35	47,93	0,78
	Итого	670	719,46	16,3	19,85	118,79	0,21	4,56	0,09	2,2	292,62	443,31	76,83	2,05
	Всего за неделю		4033,34	129,42	128,23	990,22	1,22	66,08	1,21	7,01	1706,3	2001,07	391,81	16,03
	Средний показатель		671,84	19,90	21,37	99,37	0,20	11,01	0,21	1,17	284,38	333,84	65,25	2,77
Обед														
	Итого	890	877,27	25,6	28,1	109,46	0,46	27,78	0,46	7,68	103,62	224,34	77,96	4,78
	Итого	915	758,1	25,47	23,61	90,54	0,4	24,23	0,36	8,9	91,74	428,84	238,23	9,11
	Итого	930	742,87	22,7	22,72	111,51	0,49	57,89	0,65	5,27	188,11	412,01	116,21	4,64
	Итого	845	726,47	27,21	29,88	84,75	0,27	30,48	0,35	8,09	100,47	357,49	89,75	6,52
	Итого	925	775,53	25,86	45,32	100,03	0,42	26,66	0,55	7,16	149,98	326,75	114,11	5,35
	Итого	895	787,75	24,99	23,94	119,48	0,46	24,29	0,53	7,65	121,84	516,3	245,2	9,5
	Всего за неделю		4667,99	151,83	172,57	615,77	2,50	191,33	2,90	44,75	755,76	2265,73	881,46	39,90
	Средний показатель		900,00	29,93	33,71	121,11	0,50	38,27	0,58	8,95	143,27	453,11	176,29	7,98
	Итого	920	922,74	27,7	26,03	118,46	0,48	42,7	0,58	9,05	160,99	254,42	96,98	5,53
	Итого	795	768,62	24,01	26,89	89,18	0,2	31,33	0,59	11,44	118	274,48	100,9	3,99
	Итого	880	657,48	19,26	21,08	96,7	0,51	35,1	0,65	6,69	166,15	416,18	124,17	4,85
	Итого	890	799,37	20,51	29,28	94,44	0,24	32,81	0,31	8,04	100,9	307,82	81,5	4,68
	Итого	890	802,02	33,06	32,36	126,99	0,54	40,76	0,42	6,72	97,01	455,22	256,95	9,7
	Итого	970	813,69	19,97	31,07	95,35	0,33	37	0,51	6,95	146,65	310,92	102,49	4,85
	Всего за неделю		5345,00	144,51	168,71	621,12	2,30	219,70	3,06	48,89	789,70	2019,04	762,99	33,60
	Средний показатель		890,83	24,09	28,12	103,52	0,38	36,62	0,51	8,15	131,62	336,51	127,17	5,60