



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

		День 1 (Понедельник)													
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	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	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	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	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	
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 рубленные 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								
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
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 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	

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витаминные и минеральные вещества								
			Сквал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
302	Каша гречневая рассыпчатая с самом	210(200/10)	3S9,91	11,64	8,7	57,26	0,28	0	0,03	0,82	20,07	276,58	184,24	6,18	
	Чай с фруктовым соком	200	33	0,54	0,3	8,58	0	3,38	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого	915	758,1	25,47	23,61	90,54	0,4	24,23	0,3€	8,9	93,74	42B,84	238,23	9,11	
День 3 (Средне)															
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Сквал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак	1 Масло сливочное порц.	30	74,8	0,05	8,25	0,06	0	0	0,04	0,1	2,4	0	0	0,02	
	319 Сырники из творога с молоком сгущенным	230	579	32,52	26,9	51,47	0,3	0,792	88,56	0,684	422,1	470,64	55,02	2,205	
	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	9S,2	3,04	0,37	19,44	0,04	0	0	0,04	8	6	5,6	0,44	
	338 Яблоки св. порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,03	0,4	30	8	2	\	
	Итого	560	853,16	36,17	35,91	95,94	0,17	7,59b	88,6b	1,234	445,3	509,18	63,46	3,70S	
День 4 (Четверг)															
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Сквал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Обед	47 Салат из квашеной капусты с раст.маслом	100	11,9	1,59	4,99	7,12	0,02	27,3	0,09	2,38	48,88	27,7b	34,76	0,59	
	303 Суп картофельный с макарон.изделиями	250	321,35	2,82	2,79	20,9b	0,11	21,6	0,32	1,48	77,4b	68,25	28,3	1,08	
	Z27 Рыба припущенная с соусом	300(50/50)	£35,76	9,29	3,78	3,29	0,06	1,03	0,04	0,38	35,34	100,19	3,1	0,1	
	312 Пюре картофельное	230	253,42	4,78	12,51	30,23	0,21	7,96	0,26	0,33	57,94	126,8G	42,55	3,52	
	349 Томпот из смеси сухофруктов	200	326,05	0,57	0	32,2i	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	34,5	3,65	0,65	17,75	0,09	0	0	0,7	18,5	89	27,5	1,35	
	Итого	930	742,87	22,7	22,72	111,5b	0,49	57,89	0,65	5,27	188,у1	412,01	116,2\$	4,64	
День 5 (Пятница)															
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Сквал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак	3 Бутерброд с сыром	50	162,8	5,76	7,95	14,62	0,03	0,1	0,06	0,16	339,2	96	9,4S	0,49	
	175 вата из риса и пшена с маслом	260(250/10)	320,97	7,4	14,12	40,97	0,13	3,61	0,07	0,26	157,69	113,99	45,07	0,95	
	376 Чай с сахаром	200(15)	56,86	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	40	9S,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44	
	Итого	550	635,82	36,3	23,42	90,02	0,3	3,7b	0,19	0,46	304,89	31S,99	60,12	3,88	
День 6 (Суббота)															
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Сквал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Обед	71 Огурцы свежие порциями	300	12	0,7	0,1	1,9	0,04	4,9	0,04	1,64	17	30	1q	0,5	
	88 Цирус светлой капуста с картоф.со сметаной	255(250/5)	98,12	1,8S	3,94	8,26	0,06	21,86	0,25	2,37	38,64	50,06	21,86	0,78	
	260 Гуляш из говядины	300(50/50)	221	14,55	36,79	2,89	0,03	0,92	0,09	2,42	21,81	354,25	22,03	3,06	
	309 Макароны отварные	200	260,59	7,03	6,5	42,3	0,07	0	0,03		Б,42	30,54	9,02	\,06	
	377 Чай с лимоном	200	53,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,02	2,8	1,54	0,84	0,04	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	7S,G	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	34,8	71,2	22	1,08	

		ИТОГО	84b	726,47	27,2b	29,88	84,75	0,27	30,48	0,35	8,09	100,47	357,49	89,7b	6,52
		^нь 5 (Пятницу)													
		Пищевая ценность													
		Витамины и минеральные вещества													
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Ві	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак	302 наша гречневая рассыпчатая с мясом	200	359,91	11,64	8,7	57,26	0,28	0	0,03	0,82	20,07	276,58	384,24	6,19	
	15 сы по циями	25	90	5,75	5,95	0	0,03	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,26	
	382 чай с молоком	200	243	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,03	325,12	116,2	35	0,98	
	338 мандарины св. порциями	100	40	0,8	0,3	8,5	0,06	38	0,01	0,2	3A	17	11	0,3	
	Хлеб пшеничный	90	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44	
	МНОЮ	56	728,11	25,02	38,47	100,61	0,43	39,47	0,12	1,2	108,19	560,78	240,59	7,96	
Обед	52 Салат из свежы отварной	300	19,85	1,35	6,08	7,87	0,02	9	0	2,73	35,15	40,85	2д,9	1,33	
	96 Рассольник Ленинградский со сметаной	255(250/5)	13d,1	2,23	6,06	16,9b	0,1	7,54	0,28	2,41	23,4	74,6b	26,25	0,97	
	290 Птица тушенная в смет.соусе	100(50/50)	113,6	34,42	19,99	2,95	0,03	0,0G	0,01	0,97	16,69	9,99	1,6b	0,05	
	312 Пюре картофельное	230	253,42	4,78	12,51	30,23	0,21	7,9G	0,26	0,33	57,94	326,86	42,55	1,52	
	342 Компот из св.яблок	200	109,96	0,36	0,16	37,87	0,03	3,6	0	0,16	4	3,2	0,8	0,4	
	хлеб ршано—пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,9	71,2	22	1,08	
	ИЗО В	925	775,53	25,81	35,37	300,03	0,42	26,66	0,55	7,16	149,98	326,75	141,11	5,35	
		День в субботу													
		Пищевая ценность													
		Витамины и минеральные вещества													
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	ккал	Белки	Жиры	Углеводы	ВУ	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак	182 Каша полбяная мапочная с маслом	260(250/10)	351,33	11,47	12,62	43,01	0,04	3,63	0,06	0,1	150,88	114,35	37,33	0,14	
	209 Яйцо вареное	40	62,8	5,09	4,6	0,2B	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1	
	375 Кофейный напиток с молоком	200	157,27	3,35	2,7	2b,7A	0,04	3,4	0,02	0	125	96,75	15,05	0,11	
	Хлеб пшеничный	50	117,2	3,08	0,4	24,3	0,05	0	0	0,05	10	32,5	7	0,55	
	Итого	550	690,6	22,98	20,32	97,13	0,16	3,03	0,28	0,39	311,88	320,4	44,38	3,8	
Обед	20 Салат из свежих огурцов	300	66,6	0,75	6,02	2,35	0,03	4,69	0,03	2,37	22,32	39,59	33,19	0,53	
	98 Суп крестьянский с крупой	350	109,76	3,8b	4,97	34,28	0,05	38	0,23	2,36	23,5	50,1	20,7b	0,65	
	280 Фрикадельки из говядины	105(55/50)	161,44	8,37	9,52	11,52	0,05	1,6	0,03	2,4J	30,86	9G,23	13,62	1,28	
	171 Фіша рассыпчатая пшеничная с маслом	200(187,5/12,5)	117,5	30,96	2,88	6y,14	0,26	0	0,26	0	30,36	259,38	175,64	5,92	
	379 Чай с сахаром	200(15)	56,85	0,5	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Мед ржаной-пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	31,2	22	1,08	
	Итого	895	787,75	24,99	23,94	119,48	0,46	24,29	0,53	7,65	121,84	166,3	245,2	9,6	
		День Препелик													
		Пищевая ценность													
		Витамины и минеральные вещества													
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	ккал	Белки	Жиры	Углеводы	ВУ	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак	3 Бутерброд с сыром	50	162,8	3,76	3,95	14,89	0,04	0,1	0,6	0,1G	139,7	96	9,4fi	0,49	
	174 Каша манная рисовая с маслом	210(200/10)	283,28	5,89	1,16	38,83	0,06	1,3	0,06	0,28	324,68	357,4	35,64	0,55	
	382 какао с молоком	200	343	3,79	3,2	25,8b	0,04	1,3	0	0,01	125,12	116,2	31	0,98	
	Хлеб пшеничный	20	47,6	3,52	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	380	679,68	37,36	22,87	98,99	0,19	6,7	0,67	0,87	403	390,6	80,89	3,24	

313 Пюре картофельное	230	253,4Z	4,78	12,51	30,23	0,2j	7,98	0,26	0,33	57,94	326,86	45,5S	t,52
349 Компот из сухофруктов	200	126,05	0,57	0	32,2b	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб Дарницкий	40	98	3,Т2	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого	970	813,69	19,97	31,07	95,35	0,33	37	0,5i	6,9S	146,65	310,92	302,49	4,8b

Итоговые показатели

Завтрак

Итого	556	644,2	19,7Z	21,2Z	86,Т7	0,3y	39,4b	0,1S	0,6	513,54	45Z,4	91,4g	Z,J3
Итого	553	742,68	18,66	24,43	ti2,6T	0,35	3,01	0,1i	t,49	322,09	463,49	t34,6a	3,38
Итого	360	8\$3,16	36,37	35,91	95,94	0,53	y,S92	88,63	3,234	445,3	509,18	63,46	3,70b
цтого	550	63\$,82	16,3	22,42	90,02	0,2	1,7t	0,33	0,46	304,89	315,99	60,Тy	1,88
Итого	56S	728,31	25,02	18,47	ТtQ,6i	0,43	39,47	0,12	3,2	408,19	560,78	240,i9	7,96
Итого	550	690,2	22,98	20,32	97,13	0,36	3,03	0,38	0,39	3ТТ,88	320,4	4d,18	1,8
Итого	S80	679,68	17,36	22,87	98,99	0,39	6,7	0,63	0,87	403	390,6	80,89	3,24
Итого :	510	y B,ZS	34,ZS	2b,6B	84,9S	0,18	0,5T	0,1S	1,Т9	309, S	4SZ,ТB	SS	Z,4Z
Итого	560	S65,3	12,66	21,28	81,21	0,25	7,68	0,i	0,79	163,94	2S2,4	72,54	4,22
Итого	585	715,72	20,51	21,82	108,04	0,21	3,4b	0,34	3,68	217,73	Z94,62	37,32	3,9
Итого	600	632,63	38,43	15,78	98,29	0,18	43,03	0,09	0,34	333,88	z47,9S	47,99	0,78
Итого	670	719,46	16,3	19,85	i18,79	0,21	4,56	0,09	3,2	292,62	443,3b	76,83	2,0b

Обед

И,о,о	890	877,27	25,6	28,1	109,46	0,46	27,7F	0,46	7,68	t63,62	Zy4,y4	y7,96	4,78
Ито,о	915	758,1	25,47	Z3,61	90,54	0,3	y4,23	0,36	8,9	93,74	.428,84	y38,23	9,11
Итого	930	742,87	22,7	y2,72	111,5T	0,49	67,89	0,65	5,37	t88,1t	4Tz,OI	\S6,2S	4,64
И,о,о	84S	726,47	27,2b	29,88	84,7B	0,77	30,48	0,35	8,09	100,47	317,49	89,75	6,52
Итого	923	775,53	25,86	4Б,3Z	100,03	0,4y	26,66	0,55	7,16	t49,98	3Z6,7S	5t4,1t	S,35
Ивао	895	787,75	24,99	23,94	319,48	0,46	24,29	0,53	7,65	121,84	S16,3	245,Z	9,b
Всего за неделю	5 400,00	4 667,99	151,83	173,57	615,77	2,50	191,33	2,90	44,75	755,76	2 265,73	881,46	39,90
Средний показатель	000,00	77):00	Zb,i	2Я,1Ja	10Z,Тi3	0,02	31,ЯU	0,4b	7,4iJ	12J,1Ji	377,Тi2	14ii,0t	(,6'i
Итого	920	922,74	23,7	28,03	118,46	0,48	42,7	0,58	9,05	160,99	254,4Z	96,98	S,53
Итого	795	768,62	24,06	26,89	89,38	0,2	3Т,33	0,39	1t,44	1i8	274,48	100,9	3,99
Итого	880	657,48	19,26	2t,08	96,7	0,51	35,1	0,65	6,69	166,16	436,т8	124,t7	4,85
Итого	890	799,37	20,\$i	29,28	94,44	0,24	32,81	0,31	8,04	300,9	307,82	81,\$	4,68
Итого	890	802,02	33,06	32,36	126,99	0,54	40,76	0,42	6,72	97,01	4SS,y2	yS6,95	9,y
Итого	970	819,69	19,97	33,07	9S,35	0,33	37	0,53	6,95	346,65	3y0,92	302,49	4,8\$
Всего за неделю	5 341,170	Я 763,172	144,51	1173,7T	Тi2t,t2	2,0	214,70	3,0b	4Я,ЯE	/Ы'4,70	2 0ti,1J1	7b2,riJ	3t,(i0
Средний показатель	g'70,Я3	393:J1J	34,01	28,t2	10,.,4i2	0,3F	3b,t2	0,fi1	TJ,L"	1.3t,t2	S\Tt.d1	T27,17	\$.i0