

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



Сезон: весенний

Дневная порция 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)													День 2 (Вторник)									
Завтрак													Обед									
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	0,130	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	0	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													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								
Завтрак													Обед									
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества													
	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	Каша 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	0,04	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													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								

	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
Завтрак	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 порциями	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
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
	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
	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
	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	Выход (гр)	Пищевая ценность											
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
Завтрак	182 Каша полбяная молочная с маслом	260(250/10)	351,13	11,47	12,62	46,01	0,04	1,63	0,06	0,1	150,88	114,35	17,33	0,14
	379 Кофейный напиток с молоком	200	157,27	3,35	2,7	26,54	0,04	1,4	0,02	0	129	96,75	15,05	0,11
Обед	20 Салат из свежих огурцов	100	66,6	0,75	6,02	2,35	0,03	4,69	0,03	2,32	22,32	39,59	13,19	0,57
	280 Фрикадельки из говядины	105(55/50)	161,44	8,37	9,52	11,52	0,05	1,6	0,01	2,41	30,86	96,23	13,62	1,28
	376 Чай с сахаром	200(15)	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0
	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
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность											
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
Завтрак	3 Вутерброд с сыром	50	162,8	5,76	7,95	14,83	0,04	0,1	0,6	0,16	139,2	96	9,45	0,49
	382 Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0	0,01	125,12	116,2	31	0,98
	338 Яблоки св. порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность										Витаминный и минеральный вещества																
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	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														
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														
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														
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														
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														
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														
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														
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														
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														
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														
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														
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														
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														
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														
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														
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														
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														
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														
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														
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														
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														
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														
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														
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														
День 32 (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														
День 33 (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														
День 34 (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														
День 35 (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														
День 36 (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														
День 37 (Среда)																													
			920	922,74	27,7	28,03	118,46	0,48	42																				

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	12,00	0,21	1,17	281,38	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	29,33	28,93	102,63	0,42	31,89	0,48	7,46	125,96	377,62	146,91	6,65
	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