Согласовано:
Директор
_____(ФИО директора)

Дата: 18.12.2023 г.

Утверждаю:
Директор ООО "Общепит"
_____Афанасьева Л.Н.
Дата 18декабря 2023 г.
Приказ № 76 от 18 декабря 2023 г

Двенадцатидневное меню для обучающихся начального звена МБОУ «Траковская СОШ" Возрастная категория: с 7 – 11 лет .

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.

Москва ДеЛи плюс 2017 г

Согласовано:
Директор
(ФИО директора)
Дата: 18.12.2023.

Утверждаю:
Директор ООО "Общепит"
Л.Н. Афанасьева
Дата: 18 декабря 2023г.

Двенадцатидневное меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений
Возрастная категория: с 7 – 11 лет .
Осенне- зимний сезон.

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.пшенная 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 белый	20	47,6	1,52	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	**500**	**547,02**	**17,12**	**16,19**	**76,07**	**0,24**	**6,44**	**0,13**	**0,71**	**454,18**	**389,66**	**68,35**	**2,64**
Обед	43	**Салат из белокочанной капусты**	100	86,07	1,48	5,08	8,98	0,03	36,01	0,21	2,32	40,57	29,96	16,42	0,54
	102	Суп картофельный с горохом и мясом	200(190/10)	129,01	6,08	6,64	15,6	0,18	10,98	0,22	1,96	27,78	70,3	29,14	1,64
	269	Котлеты рубленые с соусом	100(50/50)	172,94	8,34	10,46	11,9	1,12	7,45	0,09	1,79	23,16	101,05	23,76	1,69
	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
		Чай с фруктовым соком	200	33	0,54	0,1	8,58	0	1,38	0	0	0	0	0	0
		Хлеб Цивильный ржаной	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого	**840**	**781,51**	**26,73**	**28,88**	**88,25**	**1,4**	**55,82**	**0,55**	**7,18**	**96,93**	**252,77**	**78,53**	**4,95**

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	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
	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 белый	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	67	Винегрет овощной	100	124,34	1,34	10,11	6,86	0,05	12,95	0,22	4,54	25,65	41,08	18,53	0,77
	82	Борщ с капустой картофелем со смет. И мясом	205(190/10/5)	90.62	3,2	6,54	9,67	0,03	8.92	0,2	1,77	32,41	39,06	19,87	0,01
	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
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	126,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0

		Хлеб Цивильный ржаной	30	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого	**810**	**753,95**	**24,37**	**31,69**	**99,43**	**0,32**	**12,95**	**0,46**	**9,78**	**91,22**	**364,64**	**189,26**	**6,53**
						День 3 (Среда)										
				Пищевая ценность				**Витамины и минеральные вещества**								
	№ по СР	**Наименование блюда**	**Выход (гр)**	**Ккал**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
Завтрак	14	Масло сливочное порц.	10	74,8	0,05	8,25	0,08	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02
	223	Запеканка творожная с молоком сгущенным	150(130/20)	367,83	22,26	16,79	31,71	0,08	0,51	0,09	0,57	266,51	327,04	35,19	0,82
	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 белый	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
	338	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
		Итого	**500**	**641,99**	**25,91**	**25,79**	**76,23**	**0,15**	**7,31**	**0,14**	**1,12**	**289,71**	**365,58**	**43,63**	**2,32**
Обед	47	Салат из квашеной капусты с раст.маслом	60	50,03	0,96	3	4,61	0,01	15,18	0	1,38	25,19	18,55	8,62	0,34
	103	Суп картофельный с макарон.изделиями и мясом	200(190/10)	107,94	4,23	4,61	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)	65,76	9,29	1,78	3,29	0,06	1,03	0,04	0,38	35,34	100,19	3,1	0,1
	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
	348	Компот из изюма	200	108,83	0,36	0	28,06	0,03	0	0	0,1	15,87	25,59	8,33	0,6
		Хлеб Цивильный ржаной	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	338	мандарины св. порциями	100	46,6	1,06	0,18	10,18	0,06	107,15	0	0,35	60,72	41,06	23,22	0,53
		Итого	**900**	**697,53**	**23,17**	**20,81**	**89,15**	**0,44**	**147,56**	**0,53**	**3,68**	**209,46**	**350,3**	**102,91**	**3,75**
						День 4 (Четверг)										
				Пищевая ценность				**Витамины и минеральные вещества**								
	№ по СР	**Наименование блюда**	**Выход (гр)**	**Ккал**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
Завтрак	3	Бутерброд с сыром	50	162,8	5,76	7,95	14,62	0,04	0,1	0,06	0,16	139,2	96	9,45	0,49
	175	Каша из риса и пшена с маслом	210(200/10)	259,24	5,97	11,4	33,09	0,1	1,3	0,06	0,21	127,36	156,69	36,4	0,77
	376	Чай с сахаром	200(15)	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0
		Хлеб пшеничный белый	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
		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**
Обед	52	Салат из свеклы	100	89,85	1,35	6,08	7,87	0,02	9,5	0	2,73	35,15	40,85	20,9	1,33
	88	Щи из свежей капусты с картоф.с мясом со сметаной	205(190/10/5)	90,03	3,43	7,34	6,49	0,05	18,04	0,21	1,92	33,19	40,01	17,79	0,63
	269	Биточки рубленые с соусом	100(50/50)	180,63	7,93	12,29	10,2	1,12	1,49	0,02	2,46	27,78	93,39	15,72	1,3
	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
	401	Кисель из повидла	200	109,81	0,07	0	28,92	0	0,08	0	0	5,05	5,36	1,28	0,21
		Хлеб Цивильный ржаной	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08
		Итого	**845**	**808,41**	**22,87**	**32,47**	**110,87**	**1,33**	**29,11**	**0,26**	**8,78**	**121,39**	**302,27**	**86,9**	**5,63**
						День 5 (Пятница)										
				Пищевая ценность				**Витамины и минеральные вещества**								
	№ по СР	**Наименование блюда**	**Выход (гр)**	**Ккал**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
	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
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
	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

		Хлеб пшеничный белый	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
	338	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
		Итого	**520**	**639,66**	**21,65**	**16,2**	**97,69**	**0,33**	**5,47**	**0,11**	**1,19**	**378,02**	**481,1**	**184,55**	**7,28**
	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
Обед	96	Рассольник Ленинградский с мясом со сметаной	205(190/10/5)	119,66	3,74	7,41	13,57	0,08	6,04	0,23	1,94	17,98	60,32	21,08	0,78
	290	Филе куриное 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	Картофельное пюре со слив.маслом	200	193,25	3,87	6,31	29,63	0,2	8	0,23	0,27	19,51	100,39	39,1	1,51
	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
		Хлеб Цивильный ржаной	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08
		Итого	**805**	**685,67**	**25,91**	**40,45**	**92,33**	**0,4**	**23,47**	**0,6**	**6,62**	**88,37**	**269,75**	**95,71**	**4,28**
						День 6 (Суббота)									
				Пищевая ценность				**Витамины и минеральные вещества**							
	№ по СР	**Наименование блюда**	**Выход (гр)**	**Ккал**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**В1**	**С**	**А**	**Е**	**Са**	**Р**	**Mg**	**Fe**
	182	Каша полбяная молочная с маслом	210(10/200)	295,71	9,19	11,73	36,83	0,03	1,3	0,06	0,1	121,18	92,07	13,86	0,12
Завтрак	209	Яйцо вареное	40	62,84	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1
	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 белый	50	119	3,8	0,4	24,3	0,05	0	0	0,05	10	32,5	7	0,55
		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**
	45	Салат из белокочанной капусты	60	51,64	0,89	3,05	5,39	0,02	21,6	0,12	1,39	24,34	17,98	9,85	0,33
Обед	98	Суп крестьянский с крупой	200	87,8	1,51	3,98	11,42	0,04	14,4	0,18	1,88	18,8	40,08	16,6	0,52
	280	Фрикадельки из говядины с соусом	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
	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 изюма	200	108,83	0,36	0	28,06	0,03	0	0	0,1	15,87	25,59	8,33	0,6
		Хлеб Цивильный ржаной	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08
		Итого	**805**	**747,8**	**21,22**	**23,31**	**113,78**	**0,28**	**37,6**	**0,34**	**7,45**	**110,09**	**302,54**	**79,61**	**4,89**
						День 7 (Понедельник)									
				Пищевая ценность				**Витамины и минеральные вещества**							
	№ по СР	**Наименование блюда**	**Выход (гр)**	**Ккал**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**В1**	**С**	**А**	**Е**	**Са**	**Р**	**Mg**	**Fe**
	3	Бутерброд с сыром	50	162,8	5,76	7,95	14,62	0,04	0,1	0,06	0,16	139,2	96	9,45	0,49
Завтрак	174	Каша молоч.рисовая с маслом	155(150/5)	191,33	4,41	6,31	28,85	0,04	0,97	0,04	0,18	92,91	117,33	26,73	0,41
	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
		Хлеб пшеничный белый	20	47,6	1,52	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	**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**
	66	Салат из моркови с изюмом	60	54,52	0,73	0,05	13,22	0,01	5,7	0	1,64	21,09	24,51	12,54	0,8
Обед	102	Суп картофельный с горохом и мясом	200(190/10)	129,01	6,08	6,64	15,6	0,18	10,98	0,22	1,96	27,78	70,3	29,14	1,64
	269	Биточки рубленые с соусом	100(50/50)	180,63	7,93	12,29	10,2	1,12	1,49	0,02	2,46	27,78	93,39	15,72	1,3
	302	Каша гречневая рассыпчатая	200	359,91	11,66	5,37	18,91	0,28	34,32	0,03	0,44	20,07	276,58	184,24	6,19

	348	Компот из кураги	200	124,18	1,08	8,7	31,33	0,02	0,83	0,12	1,14	33,08	30,19	21,71	0,66
		Хлеб Цивильный ржаной	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого	**800**	**946,25**	**30,6**	**33,41**	**89,26**	**1,61**	**53,32**	**0,39**	**7,64**	**129,8**	**494,97**	**263,35**	**10,59**
						День 8 (Вторник)									
				Пищевая ценность				**Витамины и минеральные вещества**							
	№ по СР	**Наименование блюда**	**Выход (гр)**	**Ккал**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
	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 белый	50	119	3,8	0,4	24,3	0,05	0	0	0,05	10	32,5	7	0,55
	209	Яйцо вареное	40	62,8	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1
		Итого :	**500**	**699,57**	**32,77**	**25,74**	**83,99**	**0,19**	**0,45**	**0,22**	**1,21**	**259,2**	**434,7**	**52,22**	**3,25**
	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
	82	Борщ с капустой, картофелем со сметаной и мясом	205(190/10//5)	100,42	3,55	7,25	10,71	0,04	9,88	0,22	1,96	35,92	43,29	22,02	0,94
Обед	294	Котлеты из птицы рубленые с соусом	100(50/50)	110,05	9,79	10,39	10,8	0,03	0,77	0,02	1,53	25,95	22,66	8,82	0,4
	304	Рис отварной	200	259,42	4,88	7,31	47,82	0,03	0	0,03	0,37	3,24	82,32	25,56	0,69
	349	Компот из сухофруктов	200	126,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0
		Хлеб Цивильный ржаной	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	338	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
		Итого	**905**	**813,54**	**23,11**	**31,77**	**115,45**	**0,16**	**22,42**	**0,41**	**6,98**	**90,5**	**180,92**	**69,52**	**3,49**
						День 9 (Среда)									
				Пищевая ценность				**Витамины и минеральные вещества**							
	№ по СР	**Наименование блюда**	**Выход (гр)**	**Ккал**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
	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.пшенная 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
Завтрак		Чай с фруктовым соком	200	33	0,54	0,1	8,58	0	1,38	0	0	0	0	0	0
		Хлеб пшеничный белый	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
	338	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
		Итого	**505**	**466,12**	**10,36**	**16,22**	**69,76**	**0,21**	**6,35**	**0,09**	**0,7**	**120,58**	**190,66**	**48,4**	**2,53**
Завтрак 2															
	47	Салат из квашеной капусты с раст.маслом	100	83,39	1,6	4,99	7,68	0,02	25,3	0	2,3	41,98	30,91	14,36	0,57
	103	Суп картоф.с макаронными изд. мясом	200(190/10)	107,94	4,23	4,61	16,73	0,03	0,76	0,16	2,06	7,92	23,8	7,27	0,4
Обед	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
	348	Компот из чернослива	200	92,81	0,34	0	23,65	0	0,45	0	0,27	11,89	12,33	15,16	0,45
		Хлеб Цивильный ржаной	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08
		Итого	**840**	**698,87**	**20,45**	**26**	**99,46**	**0,37**	**34,05**	**0,42**	**8,02**	**172,23**	**350,62**	**104,61**	**4,22**
						День 10 (Четверг)									
				Пищевая ценность				**Витамины и минеральные вещества**							
	№ по СР	Наименование блюда	**Выход (гр)**	**Ккал**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
	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
Завтрак	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

		Хлеб пшеничный белый	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
	209	Яйцо вареное	40	62,84	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1
	338	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
		Итого	**575**	**726,07**	**24,34**	**26,23**	**97,68**	**0,22**	**5,44**	**0,24**	**1,65**	**238,57**	**259,55**	**59,74**	**4,64**
завтрак 2															
	43	Салат из белокочанной капусты	100	86,07	1,48	5,08	8,98	0,03	36,01	0,21	2,32	40,57	29,96	16,42	0,54
	98	Суп крестьянский с крупой и мясом	200 (190/10)	98,18	3,49	6,35	11,42	0,04	14,4	0,18	1,88	18,8	40,08	16,6	0,52
Обед	291	Плов из птицы	200	450,18	19,58	25,78	36,56	0,1	5	0,28	4,73	36,79	223,01	43,01	2,18
	377	Чай с сахаром с лимоном	200	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,1	2,8	1,54	0,84	0,04
	338	мандарины св. порциями	100	46,6	1,06	0,18	10,18	0,06	107,15	0	0,35	60,72	41,06	23,22	0,53
		Хлеб Цивильный ржаной	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого	**840**	**838,19**	**28,89**	**37,78**	**82,34**	**0,23**	**165,36**	**0,67**	**9,38**	**159,68**	**335,65**	**100,09**	**3,81**
						День 11(Пятница)									
				Пищевая ценность				**Витамины и минеральные вещества**							
	№ по СР	**Наименование блюда**	**Выход (гр)**	**Ккал**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
	182	Каша полбяная молочная с маслом	210(10/200)	295,71	9,19	11,73	36,83	0,03	1,3	0,06	0,1	121,18	92,07	13,86	0,12
	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
Завтрак		Хлеб пшеничный белый	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
	338	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
		Итого	**550**	**582,21**	**15,75**	**14,96**	**90,76**	**0,14**	**6,6**	**0,09**	**0,54**	**259,18**	**216,07**	**35,46**	**1,66**
	52	Салат из свеклы	100	89,88	1,35	6,08	7,87	0,02	9,5	0	2,73	35,15	40,85	20,9	1,33
	103	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	200 (190/10)	107,94	4,23	4,61	16,73	0,09	17,28	0,26	1,18	21,96	54,6	22,64	0,86
	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
Обед	302	Каша гречневая рассыпчатая	200	343,82	11,18	8,14	55,02	0,27	0	0,03	0,79	19,22	65,67	177,03	5,94
	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
		Хлеб Цивильный ржаной	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08
	338	мандарины св. порциями	100	46,6	1,06	0,18	10,18	0,06	107,15	0	0,35	60,72	41,06	23,22	0,53
		Итого	**900**	**886,4**	**35,32**	**39,68**	**134,82**	**0,53**	**135,59**	**0,3**	**6,74**	**172,54**	**286,57**	**268,2**	**10,19**
						День 12 (Суббота)									
				Пищевая ценность				**Витамины и минеральные вещества**							
	№ по СР	**Наименование блюда**	**Выход (гр)**	**Ккал**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
	185	Запеканка рисовая со сгущ.молоком	150	222,76	4,34	6,89	36,12	0,03	0,13	0.02	1,89	83,45	99,59	21,44	0,48
	377	Чай с лимоном	200()	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04
		Хлеб пшеничный белый	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22
Завтрак	440	Булочка творожная	100	329,89	11,58	8,21	52,06	0,14	0,32	0,06	1,16	79,52	154,87	20,49	1,25
	209	Яйцо вареное	40	62,84	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1
		Итого	**510**	**722,25**	**22,68**	**19,89**	**113,38**	**0,22**	**3,25**	**0,16**	**3,32**	**191,77**	**345,8**	**50,37**	**2,99**
	47	Салат из квашенной капусты	60	50,03	0,96	3	4,61	0,01	15,18	0	1,38	25,19	18,55	8,62	0,34
	98	Суп крестьянский с крупой	200	87,8	1,51	3,98	11,42	0,04	14,4	0,18	1,88	18,8	40,08	16,6	0,52
	268	Шницель рубленный с соусом	100(50/50)	136,61	8,26	7,15	10,76	0,05	1,52	0,02	1,53	30,06	93,11	15,29	1,35
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

	348	Компот из чернослива	200	92,81	0,34	0	23,65	0	0,45	0	0,27	11,89	12,33	15,16	0,45
		Хлеб Цивильный ржаной	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого	**800**	**686,03**	**18,34**	**25,36**	**76,85**	**0,29**	**38,51**	**0,43**	**5,35**	**135,69**	**274,37**	**92,79**	**3,99**

Итоговые показатели завтрака и обеда по учащимся 7-11 лет

Итоговые показатели завтрака

			Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		Итого	**500**	**547,02**	**17,12**	**16,19**	**76,07**	**0,24**	**6,44**	**0,13**	**0,71**	**454,18**	**389,66**	**68,35**	**2,64**
		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	**500**	**641,99**	**25,91**	**25,79**	**76,23**	**0,15**	**7,31**	**0,14**	**1,12**	**289,71**	**365,58**	**43,63**	**2,32**
		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**	**639,66**	**21,65**	**16,2**	**97,69**	**0,33**	**5,47**	**0,11**	**1,19**	**378,02**	**481,1**	**184,55**	**7,28**
		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		3702,41	117,58	118,37	523,1	1,36	25,92	0,78	5,11	1957,5	2212,95	505,59	19,69
		Средний показатель за неделю		617,07	19,60	19,73	87,18	0,23	4,32	0,13	0,85	326,25	368,83	84,27	3,28
		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**	**699,57**	**32,77**	**25,74**	**83,99**	**0,19**	**0,45**	**0,22**	**1,21**	**259,2**	**434,7**	**52,22**	**3,25**
		Итого	**505**	**466,12**	**10,36**	**16,22**	**69,76**	**0,21**	**6,35**	**0,09**	**0,7**	**120,58**	**190,66**	**48,4**	**2,53**
		Итого	**575**	**726,07**	**24,34**	**26,23**	**97,68**	**0,22**	**5,44**	**0,24**	**1,65**	**238,57**	**259,55**	**59,74**	**4,64**
		Итого	**550**	**582,21**	**15,75**	**14,96**	**90,76**	**0,14**	**6,6**	**0,09**	**0,54**	**259,18**	**216,07**	**35,46**	**1,66**
		Итого	**510**	**722,25**	**22,68**	**19,89**	**113,38**	**0,22**	**3,25**	**0,16**	**3,32**	**191,77**	**345,8**	**50,37**	**2,99**
		ВСЕГО за неделю		3785,95	121,78	121,06	544,37	1,15	28,46	0,93	8,19	1440,53	1797,31	318,17	18,17
		Средний показатель за неделю		630,99	20,30	20,18	90,73	0,19	4,74	0,16	1,37	240,09	299,55	53,03	3,03

Итоговые показатели обеда

		Итого	**840**	**781,51**	**26,73**	**28,88**	**88,25**	**1,4**	**55,82**	**0,55**	**7,18**	**96,93**	**252,77**	**78,53**	**4,95**
		Итого	**810**	**753,95**	**24,37**	**31,69**	**99,43**	**0,32**	**12,95**	**0,46**	**9,78**	**91,22**	**364,64**	**189,26**	**6,53**
		Итого	**900**	**697,53**	**23,17**	**20,81**	**89,15**	**0,44**	**147,56**	**0,53**	**3,68**	**209,46**	**350,3**	**102,91**	**3,75**
		Итого	**845**	**808,41**	**22,87**	**32,47**	**110,87**	**1,33**	**29,11**	**0,26**	**8,78**	**121,39**	**302,27**	**86,9**	**5,63**
		Итого	**805**	**685,67**	**25,91**	**40,45**	**92,33**	**0,4**	**23,47**	**0,6**	**6,62**	**88,37**	**269,75**	**95,71**	**4,28**
		Итого	**805**	**747,8**	**21,22**	**23,31**	**113,78**	**0,28**	**37,6**	**0,34**	**7,45**	**110,09**	**302,54**	**79,61**	**4,89**
		ВСЕГО за неделю		4474,87	144,27	177,61	593,81	4,17	306,51	2,74	43,49	717,46	1842,27	632,92	30,03
		Средний показатель за неделю		745,81	24,05	29,60	98,97	0,70	51,09	0,46	7,25	119,58	307,05	105,49	5,01
		Итого	**800**	**946,25**	**30,6**	**33,41**	**89,26**	**1,61**	**53,32**	**0,39**	**7,64**	**129,8**	**494,97**	**263,35**	**10,59**
		Итого	**905**	**813,54**	**23,11**	**31,77**	**115,45**	**0,16**	**22,42**	**0,41**	**6,98**	**90,5**	**180,92**	**69,52**	**3,49**
		Итого	**840**	**698,87**	**20,45**	**26**	**99,46**	**0,37**	**34,05**	**0,42**	**8,02**	**172,23**	**350,62**	**104,61**	**4,22**
		Итого	**840**	**838,19**	**28,89**	**37,78**	**82,34**	**0,23**	**165,36**	**0,67**	**9,38**	**159,68**	**335,65**	**100,09**	**3,81**
		Итого	**900**	**886,4**	**35,32**	**39,68**	**134,82**	**0,53**	**135,59**	**0,3**	**6,74**	**172,54**	**286,57**	**268,2**	**10,19**
		Итого	**900**	**850,43**	**34,78**	**37,25**	**131,67**	**0,52**	**131,79**	**0,3**	**5,65**	**158,48**	**270,23**	**259,84**	**9,66**
		ВСЕГО за неделю		5033,68	173,15	205,89	653	3,42	542,53	2,49	44,41	883,23	1918,96	1065,61	41,96
		Средний показатель за неделю		838,95	28,86	34,32	108,83	0,57	90,42	0,42	7,40	147,21	319,83	177,60	6,99

средн. показатель (суточная) за 1 неделю	1 362,88	43,64	49,33	186,15	0,92	55,41	0,59	8,10	445,83	675,87	189,75	8,29
средн. показатель (суточная) за 2 неделю	1 469,94	49,16	54,49	199,56	0,76	95,17	0,57	8,77	387,29	619,38	230,63	10,02