

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

Утверждаю:
 Директор ООО "Общество с ограниченной ответственностью «Батумская Республика»

 (ФИО Директора)
 Дата: _____ г.

**Меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений
 Возрастная категория: с 7 – 11 лет.**

День 1 (Понедельник)

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества													
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe								
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	0,02	4	13	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																						
43	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								
102	Суп карповый 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								
	Чай с фруктовым соком	200	33	0,54	0,1	8,58	0	1,38	0	0	0	0	0	0								
	Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0								
	Итого	800	727,76	24,28	23,87	83,12	0,4	34,8	0,5	6,25	95,48	188,54	61,6	4,03								
День 2 (Вторник)																						
Пищевая ценность													Витамины и минеральные вещества									
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	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	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 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	Тфтели 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 Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0							
		Итого	770	794,25	22,2	25,97	97,72	0,31	17,65	0,39	8,15	84,47	352,44	184	7,15							



№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность							Витаминные и минеральные вещества									
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
День 3 (Среда)																			
14	Масло сливочное топч.	10	74,8	0,05	8,25	0,08	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02					
	Запеканка творожная с молоком																		
223	Слушанным	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																		
338	Вялки св.порциями	100	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0,04	0,04	8	26	5,6	0,44					
	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					
	Салат из квашеной капусты с раст.маслом																		
47	Суп картофельный с макарон-изделиями	60	50,03	0,96	3	4,61	0,01	15,18	0	1,38	25,19	18,55	8,62	0,34					
	Итого	200	97,56	2,25	2,23	16,73	0,09	17,28	0,26	1,18	21,96	54,6	22,64	0,86					
227	Рыба припущенная 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					
209	Яйцо вареное	40	62,8	5,08	4,6	0,28	0,03	0,10	0,24	0,24	22	76,8	4,8	1					
348	Компот из яблок	200	108,83	0,36	0,36	28,06	0,03	0	0,1	15,87	25,59	8,33	0,6	0,6					
	Хлеб Дарницкий																		
	Итого	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
	Итого	840	703,35	25,21	22,85	79,25	0,41	40,41	0,53	3,57	170,74	386,04	84,49	4,22					
День 4 (Четверг)																			
			Пищевая ценность							Витаминные и минеральные вещества									
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
	Итого	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	3 Бутерброд с сыром	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					
	Чай с сахаром	200(15)	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0					
	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0,04	0	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																		
71	Огульца свежие кусками	50	12	0,7	0,1	4,72	0,01	5,7	0	1,64	21,09	24,51	12,54	0,8					
	Ци из свежей капусты с картоф.со сметаной																		
88	Сметаной	205(200/5)	79,76	1,5	4,94	6,49	0,05	18,04	0,21	1,92	33,19	40,01	17,79	0,63					
260	Гуляш из говядины	100(50/50)	221	14,55	16,79	2,89	0,03	0,92	0,03	0	21,81	154,15	22,03	3,06					
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 черносливки	200	92,81	0,34	0	23,65	0	0,45	0	0,27	11,89	12,33	15,16	0,45					
	Хлеб ржано-пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0,56	14,8	71,2	22	10,8	1,08					
	Итого	795	743,66	27,18	28,59	95,14	0,23	25,11	0,27	5,5	108,2	353,66	98,73	7,1					
День 5 (Пятница)																			
			Пищевая ценность							Витаминные и минеральные вещества									
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
	Итого	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	302 Каша гречневая рассыпчатая с маслом	25	90	5,75	5,97	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25					
	15 Сыр порциями	200	14,3	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98					
	382 Какао с молоком	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44					
	Хлеб пшеничный	100	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1					
338	Мандарины св. порциями																		
	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					

№ 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 11(Питицца)													
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			
				День 12(Суббота)													
				День 13(Питицца)													
98	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	100(50/50)	161,44	8,37	9,52	11,52	0,05	1,6	0,01	2,41	30,86	96,23	13,62	1,28			
280		200	213,71	5,65	6,08	33,51	0,11	0	0,03	0,1	21,12	129,45	29,3	2,16			
303	Каша пшеничная вязкая	200	108,83	0,36	0	28,06	0,03	0	0	0,1	15,87	25,59	8,33	0,6			
348	Компот из яблок	200	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
	Хлеб Дарницкий	40	721,42	19,9	22,99	89,9	0,2	37,6	0,34	5,88	110,99	309,33	77,7	4,89			
	Итого	800	721,42	19,9	22,99	89,9	0,2	37,6	0,34	5,88	110,99	309,33	77,7	4,89			
				День 14(Питицца)													
				День 15(Питицца)													
				День 16(Питицца)													
				День 17(Питицца)													
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
182	Каша полюбная 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			
	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44			
		100	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1			
	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			
				День 18(Питицца)													
				День 19(Питицца)													
				День 20(Питицца)													
52	Салат из свеклы	60	53,91	0,81	3,65	4,72	0,01	5,7	0	1,64	21,09	24,51	12,54	0,8			
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	97,56	2,25	2,23	16,73	0,09	17,28	0,26	1,18	21,96	54,6	22,64	0,86			
103		200	97,56	2,25	2,23	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			
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 ржано-пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08			
	Итого	800	793,45	31,74	34,69	121,49	0,46	24,64	0,3	5,3	97,76	229,17	236,62	9,13			
				День 21(Суббота)													
				День 22(Суббота)													
				День 23(Суббота)													
				День 24(Суббота)													
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
185	Запеканка рисовая со слущ.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(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	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22			
		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			
440	Булочка творожная	40	62,84	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1			
209	Ябло вареное	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			
	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			
				День 25(Суббота)													
				День 26(Суббота)													
				День 27(Суббота)													
				День 28(Суббота)													
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 рубленый 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			
		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			
312	Пюре картофельное	200	92,81	0,34	0	23,65	0	0,45	0	0,27	11,89	12,33	15,16	0,45			
348	Компот из чернослива	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
	Хлеб Дарницкий	40	721,42	19,9	22,99	89,9	0,2	37,6	0,34	5,88	110,99	309,33	77,7	4,89			
	Итого	800	686,03	18,34	25,36	76,85	0,29	36,51	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

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	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	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		3692,41	118,38	118,17	519,7	1,42	93,92	0,78	4,71	2007,5	2230,95	523,59	17,89
Средний показатель за неделю		615,40	19,73	19,70	86,62	0,24	15,65	0,13	0,79	334,58	371,83	87,27	2,98
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	463,12	10,36	16,12	69,49	0,2	7,35	0,08	0,7	129,58	198,66	58,4	3,83
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	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	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		3777,85	122,18	120,86	542,4	1,17	63,46	0,82	7,99	1474,53	1814,31	337,17	18,57
Средний показатель за неделю		629,66	20,36	20,14	90,40	0,20	10,58	0,15	1,33	245,76	302,39	56,20	3,10

Итоговые показатели обеда

Итого	800	736,7	24,17	24,48	84,66	1,39	41,41	0,46	6,25	80,7	240,79	71,96	4,74
Итого	770	794,25	22,2	25,97	97,72	0,31	17,65	0,39	8,15	84,47	352,44	184	7,15
Итого	840	703,35	25,21	22,85	79,25	0,41	40,41	0,53	3,57	170,74	386,04	84,49	4,22
Итого	805	745,2	20,67	27,64	102,45	1,32	25,68	0,26	7,96	114,17	292,9	92,42	5,34
Итого	805	675,29	23,98	38,07	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		4402,89	137,45	162,32	570,19	4,11	186,22	2,58	40	648,54	1844,46	608,19	30,62
Средний показатель за неделю		733,77	22,91	27,05	95,03	0,69	31,04	0,43	6,67	108,09	307,41	101,37	5,10
Итого	800	713,76	21,2	25,94	80,76	1,38	53,32	0,51	7,64	221,91	226,8	83,8	5,99
Итого	805	758,16	20,73	28,99	105,65	0,13	18,42	0,4	6,58	80,5	172,92	67,52	2,49
Итого	840	685,34	18,05	25,4	95,26	0,37	34,05	0,42	8,02	172,23	350,62	104,61	4,22
Итого	800	721,42	19,9	22,99	89,9	0,2	37,6	0,34	5,88	110,99	309,33	77,7	4,89
Итого	800	793,45	31,74	34,69	121,49	0,46	24,64	0,3	5,3	97,76	229,17	236,62	9,13
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
ВСЕГО за неделю		4358,16	129,96	163,17	569,91	2,83	206,54	2,4	38,77	819,08	1561,21	663,04	30,71
Средний показатель за неделю		726,36	21,66	27,23	94,99	0,47	34,42	0,40	6,46	136,51	260,54	110,51	5,12