

Согласовано:

Директор

(ФИО директора)

Дата: \_\_\_\_\_ г.



Утверждаю:

Директор ООО "Общепит. Вкусно и Полезно"

Санзяпов Р.Ш.

Дата: 02.09.2024 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									
			Кккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	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	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	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		
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>542,02</b>	<b>17,52</b>	<b>16,09</b>	<b>74,37</b>	<b>0,27</b>	<b>40,44</b>	<b>0,13</b>	<b>0,51</b>	<b>479,18</b>	<b>398,66</b>	<b>77,35</b>	<b>1,74</b>		
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 картофельный 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		
	<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>727,76</b>	<b>24,28</b>	<b>23,87</b>	<b>83,12</b>	<b>0,4</b>	<b>34,8</b>	<b>0,5</b>	<b>6,25</b>	<b>95,48</b>	<b>188,54</b>	<b>61,6</b>	<b>4,03</b>		
				День 2 (Вторник)												
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
			Кккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	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	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44		
	<b>Итого</b>	<b>505</b>	<b>675,8</b>	<b>16,84</b>	<b>21,25</b>	<b>104,87</b>	<b>0,31</b>	<b>2,7</b>	<b>0,1</b>	<b>1,29</b>	<b>287,85</b>	<b>406,55</b>	<b>117,95</b>	<b>3,98</b>		
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 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 Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	<b>Итого</b>	<b>770</b>	<b>794,25</b>	<b>22,2</b>	<b>25,97</b>	<b>97,72</b>	<b>0,31</b>	<b>17,65</b>	<b>0,39</b>	<b>8,15</b>	<b>84,47</b>	<b>352,44</b>	<b>184</b>	<b>7,15</b>		

		День 3 (Среда)														
№ 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	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	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	
		<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>641,99</b>	<b>25,91</b>	<b>25,79</b>	<b>76,23</b>	<b>0,15</b>	<b>7,31</b>	<b>0,14</b>	<b>1,12</b>	<b>289,71</b>	<b>365,58</b>	<b>43,63</b>	<b>2,32</b>	
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	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	
	348	Компот из кураги	200	124,18	1,08	0	31,33	0,02	0,83	0,12	1,14	33,08	30,19	21,71	0,66	
		Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>655,9</b>	<b>20,85</b>	<b>18,25</b>	<b>82,24</b>	<b>0,37</b>	<b>41,24</b>	<b>0,65</b>	<b>4,37</b>	<b>165,95</b>	<b>313,84</b>	<b>93,07</b>	<b>3,28</b>	
		День 4 (Четверг)														
№ 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	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	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44	
		<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>574,09</b>	<b>14,87</b>	<b>19,7</b>	<b>82,14</b>	<b>0,18</b>	<b>1,4</b>	<b>0,12</b>	<b>0,41</b>	<b>274,56</b>	<b>278,69</b>	<b>51,45</b>	<b>1,7</b>	
Обед	71	Огурцы свежие кусками	60	12	0,42	0,1	4,72	0,01	5,7	0	1,64	21,09	24,51	12,54	0,8	
	88	Щи из свежей капусты с картоф.со 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	
	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 ржано-пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08	
		<b>Итого</b>	<b>805</b>	<b>710,01</b>	<b>26,72</b>	<b>28,62</b>	<b>86,69</b>	<b>0,23</b>	<b>27,46</b>	<b>0,27</b>	<b>5,24</b>	<b>99,11</b>	<b>342,87</b>	<b>84,41</b>	<b>6,69</b>	
		День 5 (Пятница)														
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44	
	338	мандарины св. порциями	100	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1	
		<b>Итого</b>	<b>520</b>	<b>634,66</b>	<b>22,05</b>	<b>16,1</b>	<b>95,99</b>	<b>0,36</b>	<b>39,47</b>	<b>0,11</b>	<b>0,99</b>	<b>403,02</b>	<b>490,1</b>	<b>193,55</b>	<b>6,38</b>	



	62	Салат из моркови с сахаром	60	49,02	0,74	0,05	6,89	0,04	2,02	0,04	0	15,46	31,66	21,63	0,4
Обед	96	Рассольник Ленинградский со сметаной	205(200/5)	109,28	1,81	5,03	13,57	0,08	6,04	0,23	1,94	17,98	60,32	21,08	0,78
	290	Птица тушеная 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	200	220,37	4,15	10,88	26,28	0,19	6,92	0,23	0,29	50,38	110,31	37	1,32
	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
		<b>Итого</b>	<b>805</b>	<b>676,83</b>	<b>24,2</b>	<b>36,63</b>	<b>91,76</b>	<b>0,4</b>	<b>16,64</b>	<b>0,51</b>	<b>3,92</b>	<b>119,31</b>	<b>286,68</b>	<b>104,12</b>	<b>4,03</b>
							<b>День 6 (Суббота)</b>								
				<b>Пищевая ценность</b>				<b>Витамины и минеральные вещества</b>							
	<b>№ по СР</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход (гр)</b>	<b>Ккал</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводь</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
Завтрак	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
	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	50	119	3,8	0,4	24,3	0,05	0	0	0,05	10	32,5	7	0,55
		<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>623,85</b>	<b>21,19</b>	<b>19,24</b>	<b>86,1</b>	<b>0,15</b>	<b>2,6</b>	<b>0,18</b>	<b>0,39</b>	<b>273,18</b>	<b>291,37</b>	<b>39,66</b>	<b>1,77</b>
Обед	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
	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
	171	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	160(150/10)	213,71	5,65	6,08	33,51	0,11	0	0,03	0,1	21,12	129,45	29,3	2,16
	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 ржано-пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08
		<b>Итого</b>	<b>765</b>	<b>699,02</b>	<b>19,7</b>	<b>23,15</b>	<b>104,1</b>	<b>0,32</b>	<b>37,6</b>	<b>0,34</b>	<b>6,44</b>	<b>125,79</b>	<b>380,53</b>	<b>99,7</b>	<b>5,97</b>
							<b>День 7 (Понедельник)</b>								
				<b>Пищевая ценность</b>				<b>Витамины и минеральные вещества</b>							
	<b>№ по СР</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход (гр)</b>	<b>Ккал</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводь</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
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
	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	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
	<b>Итого</b>	<b>525</b>	<b>589,73</b>	<b>15,88</b>	<b>18,02</b>	<b>88,8</b>	<b>0,17</b>	<b>6,37</b>	<b>0,13</b>	<b>0,77</b>	<b>371,23</b>	<b>350,53</b>	<b>71,98</b>	<b>3,1</b>	
Обед	62	Салат из моркови с сахаром	60	49,02	0,74	0,05	6,89	0,04	2,02	0,04	0	15,46	31,66	21,63	0,4
	102	Суп картофельный 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
	349	Компот из 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
		<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>818,19</b>	<b>24,16</b>	<b>20,77</b>	<b>108,25</b>	<b>0,42</b>	<b>13,84</b>	<b>0,42</b>	<b>4,86</b>	<b>86,6</b>	<b>202,22</b>	<b>73,38</b>	<b>4,1</b>
							<b>День 8 (Вторник)</b>								
				<b>Пищевая ценность</b>				<b>Витамины и минеральные вещества</b>							
	<b>№ по СР</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход (гр)</b>	<b>Ккал</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводь</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>

	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	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
		<b>Итого :</b>	<b>500</b>	<b>699,57</b>	<b>32,77</b>	<b>25,74</b>	<b>83,99</b>	<b>0,19</b>	<b>0,45</b>	<b>0,22</b>	<b>1,21</b>	<b>259,2</b>	<b>434,7</b>	<b>52,22</b>	<b>3,25</b>
	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	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
Обед	291	Плов из птицы	200	305,34	16,94	10,46	35,74	0,1	6,03	0,1	4,4	46,34	175,34	54,04	1,98
	348	Компот из кураги	200	124,18	1,08	0	31,33	0,02	0,83	0,12	1,14	33,08	30,19	21,71	0,66
		Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		<b>Итого</b>	<b>705</b>	<b>692,16</b>	<b>23,51</b>	<b>21,75</b>	<b>81,89</b>	<b>0,19</b>	<b>24,51</b>	<b>0,57</b>	<b>10,22</b>	<b>130,73</b>	<b>273,47</b>	<b>108,89</b>	<b>4,04</b>
<b>День 9 (Среда)</b>															
	<b>№ по СР</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход (гр)</b>	<b>Пищевая ценность</b>				<b>Витамины и минеральные вещества</b>							
				<b>Ккал</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводь</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
	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.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
Завтрак		Чай с фруктовым соком	200	33	0,54	0,1	8,58	0	1,38	0	0	0	0	0	0
		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
	338	Груша св. порциями	100	42	0,4	0,3	9,5	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3
		<b>Итого</b>	<b>505</b>	<b>463,12</b>	<b>10,36</b>	<b>16,12</b>	<b>69,46</b>	<b>0,2</b>	<b>7,35</b>	<b>0,08</b>	<b>0,7</b>	<b>129,58</b>	<b>198,66</b>	<b>58,4</b>	<b>3,83</b>
Завтрак 2															
	71	Огурцы свежие кусками	60	12	0,7	0,1	4,72	0,01	5,7	0	1,64	21,09	24,51	12,54	0,8
	103	Суп картофельный с макарон.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
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
	349	Компот из сухофруктов	200	126,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0
		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
		<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>650,34</b>	<b>17,8</b>	<b>18,73</b>	<b>105,06</b>	<b>0,42</b>	<b>30,52</b>	<b>0,52</b>	<b>6,21</b>	<b>153,49</b>	<b>362,69</b>	<b>103</b>	<b>4,46</b>
<b>День 10 (Четверг)</b>															
	<b>№ по СР</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход (гр)</b>	<b>Пищевая ценность</b>				<b>Витамины и минеральные вещества</b>							
				<b>Ккал</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводь</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
	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	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
		<b>Итого</b>	<b>575</b>	<b>726,07</b>	<b>24,34</b>	<b>26,23</b>	<b>97,68</b>	<b>0,22</b>	<b>5,44</b>	<b>0,24</b>	<b>1,65</b>	<b>238,57</b>	<b>259,55</b>	<b>59,74</b>	<b>4,64</b>
завтрак 2															
	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
	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



Обед	280	Фрикадельки из говядины, тушенные 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
	303	Каша пшеничная вязкая	200	213,71	5,65	6,08	33,51	0,11	0	0,03	0,1	21,12	129,45	29,3	2,16
	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 Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>671,75</b>	<b>19,7</b>	<b>23,02</b>	<b>77,04</b>	<b>0,17</b>	<b>40,4</b>	<b>0,34</b>	<b>5,79</b>	<b>97,92</b>	<b>285,28</b>	<b>70,21</b>	<b>4,33</b>
<b>День 11 (Пятница)</b>															
	<b>№ по СР</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход (гр)</b>	<b>Пищевая ценность</b>				<b>Витамины и минеральные вещества</b>							
				<b>Ккал</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
	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	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
	338	мандарины св. порциями	100	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1
		<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>577,21</b>	<b>16,15</b>	<b>14,86</b>	<b>89,06</b>	<b>0,17</b>	<b>40,6</b>	<b>0,09</b>	<b>0,34</b>	<b>284,18</b>	<b>225,07</b>	<b>44,46</b>	<b>0,76</b>
	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
	103	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
	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 ржано-пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08
		<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>793,45</b>	<b>31,74</b>	<b>34,69</b>	<b>121,49</b>	<b>0,46</b>	<b>24,64</b>	<b>0,3</b>	<b>5,3</b>	<b>97,76</b>	<b>229,17</b>	<b>236,62</b>	<b>9,13</b>
<b>День 12 (Суббота)</b>															
	<b>№ по СР</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход (гр)</b>	<b>Пищевая ценность</b>				<b>Витамины и минеральные вещества</b>							
				<b>Ккал</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
	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(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
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
		<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>722,25</b>	<b>22,68</b>	<b>19,89</b>	<b>113,38</b>	<b>0,22</b>	<b>3,25</b>	<b>0,16</b>	<b>3,32</b>	<b>191,77</b>	<b>345,8</b>	<b>50,37</b>	<b>2,99</b>
	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
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
	349	Компот из 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
		<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>719,27</b>	<b>18,57</b>	<b>25,36</b>	<b>85,41</b>	<b>0,29</b>	<b>38,06</b>	<b>0,43</b>	<b>5,08</b>	<b>123,8</b>	<b>262,04</b>	<b>77,63</b>	<b>3,54</b>

Итоговые показатели завтрака и обеда по учащимся 7-11 лет

Итоговые показатели завтрака

	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>542,02</b>	<b>17,52</b>	<b>16,09</b>	<b>74,37</b>	<b>0,27</b>	<b>40,44</b>	<b>0,13</b>	<b>0,51</b>	<b>479,18</b>	<b>398,66</b>	<b>77,35</b>	<b>1,74</b>
--	--------------	------------	---------------	--------------	--------------	--------------	-------------	--------------	-------------	-------------	---------------	---------------	--------------	-------------

	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		3777,95	122,18	120,86	542,4	1,17	63,46	0,92	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	727,76	24,28	23,87	83,12	0,4	34,8	0,5	6,25	95,48	188,54	61,6	4,03
	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	800	655,9	20,85	18,25	82,24	0,37	41,24	0,65	4,37	165,95	313,84	93,07	3,28
	Итого	805	710,01	26,72	28,62	86,69	0,23	27,46	0,27	5,24	99,11	342,87	84,41	6,69
	Итого	805	676,83	24,2	36,63	91,76	0,4	16,64	0,51	3,92	119,31	286,68	104,12	4,03
	Итого	765	699,02	19,7	23,15	104,1	0,32	37,6	0,34	6,44	125,79	380,53	99,7	5,97
	ВСЕГО за неделю		4263,77	137,95	156,49	545,63	2,03	175,39	2,66	34,37	690,11	1864,9	626,9	31,15
	Средний показатель за неделю		710,63	22,99	26,08	90,94	0,34	29,23	0,44	5,73	115,02	310,82	104,48	5,19
	Итого	800	818,19	24,16	20,77	108,25	0,42	13,84	0,42	4,86	86,6	202,22	73,38	4,1
	Итого	705	692,16	23,51	21,75	81,89	0,19	24,51	0,57	10,22	130,73	273,47	108,89	4,04
	Итого	800	650,34	17,8	18,73	105,06	0,42	30,52	0,52	6,21	153,49	362,69	103	4,46
	Итого	800	671,75	19,7	23,02	77,04	0,17	40,4	0,34	5,79	97,92	285,28	70,21	4,33
	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	719,27	18,57	25,36	85,41	0,29	38,06	0,43	5,08	123,8	262,04	77,63	3,54
	ВСЕГО за неделю		4345,16	135,48	144,32	579,14	1,95	171,97	2,58	37,46	690,3	1614,87	669,73	29,6
	Средний показатель за неделю		724,19	22,58	24,05	96,52	0,33	28,66	0,43	6,24	115,05	269,15	111,62	4,93