

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



Двенадцатидневное 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)															
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.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	0,02	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															
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 карповый 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	Макаронные 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	
	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	890	796,39	25,96	27,24	91,03	0,46	51,96	0,64	7,68	118,77	218,68	75,54	4,66	
День 2 (Вторник)															
Завтрак															
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
	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	0,04	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															
	67	Винегрет овощной	100	124,34	1,34	10,11	6,86	0,05	12,95	0,22	4,54	26,65	41,08	18,53	0,77
	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 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	895	726,47	27,21	29,88	87,57	0,24	31,28	0,31	8,09	104,56	352	88,29	6,82			
															День 5 (Пятница)		
		Пищевая ценность															
		Витаминный и минеральный состав															
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность										Витаминный и минеральный состав				
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
		День 7 (Понедельник)															
		Витаминный и минеральный состав															
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность										Витаминный и минеральный состав				
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
Итого		895	726,47	27,21	29,88	87,57	0,24	31,28	0,31	8,09	104,56	352	88,29	6,82			
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
302	Каша гречневая расплечатая 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 порцирами	25	90	5,75	5,95	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			
338	мандарины св. порцирами	100	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1			
	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0,04	0,04	8	26	5,6	0,44			
	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			
Обед																	
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
62	Салат из моркови с сахаром	100	49,02	0,74	0,05	6,89	0,04	2,02	0,04	0	15,46	31,66	21,63	0,4			
96	Рассольник Ленинградский со сметаной	255 (250/5)	134,1	2,23	6,06	16,91	0,1	7,54	0,28	2,41	21,4	74,65	26,25	0,97			
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			
312	Пюре картофельное	230	253,42	4,78	12,51	30,23	0,21	7,96	0,26	0,33	57,94	126,86	42,55	1,52			
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	0,56	0	14,8	71,2	22	1,08			
	Итого	925	734,7	25,25	39,29	99,05	0,44	19,18	0,59	4,43	130,29	317,56	114,84	4,42			
		День 6 (Суббота)															
		Витаминный и минеральный состав															
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность										Витаминный и минеральный состав				
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
Завтрак																	
182	Каша полбная 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			
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			
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			
	Хлеб пшеничный	50	119	3,08	0,4	24,3	0,05	0	0,05	0	10	32,5	7	0,55			
	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			
Обед																	
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
45	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	250	109,76	1,89	4,97	14,28	0,05	18	0,23	2,36	23,5	50,1	20,75	0,65			
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			
171	Каша расплечатая пшеничная с маслом	200(187,5/12,5)	317,5	10,96	2,88	62,14	0,26	0	0,26	0	30,36	259,18	175,64	5,92			
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	0,56	0	14,8	71,2	22	1,08			
	Итого	895	859,2	25,98	22,97	139,18	0,49	55,61	0,71	7,75	155,96	532,26	256,76	10,07			
		День 7 (Понедельник)															
		Витаминный и минеральный состав															
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность										Витаминный и минеральный состав				
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са <td>Р</td> <td>Мg</td> <td>Fe</td>	Р	Мg	Fe			
Завтрак																	
3	Бутерброд 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			
174	Каша молочн.рисовая с маслом	210(200/10)	281,28	5,89	11,16	38,83	0,06	1,3	0,06	0,28	124,68	157,4	35,64	0,55			
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			
	Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0,02	0	4	13	2,8	0,22			
338	Яблоки св.порцирами	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1			
	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			

47	Салат из квашеной капусты	150	125,08	2,4	7,49	11,52	0,03	37,95	0	3,45	62,97	46,37	21,54	0,85
98	Суп крестьянский с крупой	250	109,76	1,89	4,97	14,28	0,05	18	0,23	2,36	23,5	50,1	20,75	0,65
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
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 Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого	970	848,92	21,02	32,48	99	0,34	65,45	0,51	7,67	174,47	316,44	103,13	4,37
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	570	767,45	35,33	32,99	81,99	0,16	7,38	0,19	1,22	343,76	477,78	52,42	2,97
	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	240,56	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	4203,46	138,01	139,85	578,48	1,52	92,07	0,88	5,36	2204,35	2589,84	623,4	21,12	
	Средний показатель	701,41	23,08	23,31	96,41	0,27	15,68	0,15	0,89	367,39	431,94	103,99	3,52	
	Итого	580	679,68	17,36	22,87	98,99	0,19	6,7	0,57	0,87	403	390,6	80,89	3,24
	Итого :	550	781,05	39,34	31,29	85,23	0,21	0,57	0,25	1,37	331,15	529,58	60,08	3,42
	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	625	778,52	25,59	26,42	108,32	0,24	5,44	0,24	1,92	239,73	371,42	62,12	4,9
	Итого	550	632,63	18,43	15,75	98,24	0,18	39,63	0,09	0,34	313,88	247,35	47,93	0,78
	Итого	710	782,26	21,38	24,45	119,07	0,24	4,56	0,19	2,44	314,62	520,11	81,63	3,05
	Всего за неделю	4710,34	131,56	142,03	591,06	1,31	64,58	1,34	7,23	1566,33	2312,46	405,19	12,64	
	Средний показатель	701,24	22,44	23,97	98,51	0,22	10,76	0,36	1,29	254,37	352,4	67,53	2,1	
Обед														
	Итого	890	796,39	25,96	27,24	91,03	0,46	51,96	0,64	7,68	118,77	218,68	75,54	4,66
	Итого	915	962,29	26,18	33,5	118,75	0,41	25,3	0,54	10,72	109,99	454,32	244,76	9,34
	Итого	930	741	23,21	22,72	110,63	0,51	58,72	0,77	6,41	221,19	442,2	137,92	5,3
	Итого	895	726,47	27,21	29,88	87,57	0,24	31,28	0,31	8,09	104,56	352	88,29	6,82
	Итого	925	734,7	25,25	39,29	99,05	0,44	19,18	0,59	4,43	130,29	317,56	114,84	4,42
	Итого	895	859,2	25,98	22,97	139,18	0,49	55,61	0,71	7,75	155,96	532,26	256,76	10,07
	Всего за неделю	5450,00	4820,05	153,79	175,60	646,21	2,55	242,05	3,56	45,08	840,76	2317,02	918,11	40,61
	Средний показатель	908,33	803,34	25,63	29,27	107,70	0,43	40,34	0,59	7,51	140,13	385,17	153,02	6,77
	Итого	920	892,44	26,34	23,09	119,11	0,48	16,59	0,47	5,53	94,49	228,18	82,14	4,68
	Итого	930	766,75	24,52	26,89	88,3	0,22	32,16	0,71	12,58	151,08	304,67	122,61	4,65
	Итого	930	726,68	19,73	21,05	116,74	0,48	35,9	0,61	6,69	170,24	410,69	122,71	5,15
	Итого	890	744,65	20,49	28,35	82,63	0,24	58,41	0,49	8,05	118,85	303,7	79,92	4,6
	Итого	890	869,87	33,31	38,24	131,06	0,5	32,76	0,36	6,72	118,16	470,07	257,85	10,13
	Итого	970	848,92	21,02	32,48	99	0,34	65,45	0,51	7,67	174,47	316,44	103,13	4,37
	Всего за неделю	5395,00	4849,31	145,41	170,10	636,84	2,26	241,27	3,15	47,24	827,29	2033,75	768,36	33,58
	Средний показатель	899,17	808,22	24,24	28,35	106,14	0,38	40,21	0,53	7,87	137,88	338,96	128,06	5,60