



Утверждаю:

М. П. Яковлева
12.09.2024 г.

Двенадцатидневное меню для обучающихся образовательных учреждений
Возрастная категория: с 12 лет и старше

		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	401 Масло (порция)	10	76,8	0,08	8,25	0,08	0	0,01	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02	
	717 Каша молоч.пшеница с маслом	210	322,78	8,74	12,49	43,87	0,19	1,3	0,06	0,25	134,54	207,4	54,94	1,46	
	697 Кофейный напиток с молоком	200	146,3	3,3	2,73	24,96	0,04	0,130	0,02	0	120	90	14	0,1	
	565 Хлеб пшеничный	60	142,8	4,56	0,48	29,16	0,07	0	0	0,06	12	39	8,4	0,66	
	698 Бублики с/к порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1	
	Итого	580	733,18	17,08	24,35	107,87	0,33	5,31	0,13	0,81	278,94	347,4	79,34	3,24	
Обед	739 Салат из белокачанной капусты	100	88,07	1,48	5,08	8,98	0,03	36,01	0,21	2,32	40,57	29,96	16,42	0,54	
	726 Суп картофельный с горохом	250	173,15	8,38	8,3	19,5	0,23	13,73	0,27	2,45	34,72	87,88	36,42	2,05	
	616 Колбаса «Аппетитная» с томатным соусом	100	136,68	7,63	8,34	1,07	1,12	7,45	0,09	1,79	23,16	101,05	23,76	1,69	
	870 Макароны отварные	200	268,43	8,03	6,52	43,61	0,07	0	0,03	1,12	5,54	52,04	9,3	1,09	
	597 Чай с фруктовым соком	200	33	0,54	0,1	8,58	0,07	0	0,03	1,12	5,54	52,04	9,3	1,09	
	851 Хлеб Дарницкий	40	98	2,72	0,52	16,28	0,02	0	0	0	4,2	18,96	5,64	0,47	
	569 Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22	
	Итого	910	844,93	30,3	29,02	107,74	1,56	57,19	0,65	8,82	117,73	354,93	103,64	7,15	
		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	928 Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	280	329,18	9,64	14,82	39,92	0,22	1,61	0,07	1	178,07	290,89	86,73	2,09	
	724 Какао с молоком	200	143	1,97	3,42	26,08	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98	
	609 Бутерброд с повидлом	55	159,8	2,0	4,36	27,64	0,05	0,1	0,02	0,44	10,9	29,4	11,3	0,87	
	569 Хлеб пшеничный	40	95,2	3,06	0,37	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44	
	Итого	555	727,18	19,05	22,92	113,12	0,35	3,01	0,11	1,49	322,09	462,49	134,63	4,38	
Обед	436 Салат из моркови с яблоками	100	48,83	1,07	0,17	9,1	0,05	4,75	1,5	0,4	22,75	43,25	29	0,77	

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества					
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
711	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	255	122,72	4,85	8,94	8,76	0,06	21,86	0,25	2,37	38,64	50,06	21,86	0,78
615	Биточки «Сочные» со сметанным соусом	100	210,93	12,39	5,95	9,07	0,01	1,34	0,03	0,14	11,06	12,52	3,43	0,16
309	Рис отварной	200	268,7	4,91	8,14	47,83	0,03	0	0,04	0,38	3,48	82,62	25,56	0,69
736	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
851	Хлеб дарницкий	40	98	2,72	0,52	16,28	0,02	0	0	0	4,2	18,96	5,64	0,47
569	Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22
Итого		915	898,16	27,9	29,82	114,23	0,16	35,5	0,32	5,65	99,33	219,55	81,03	3,69
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
779	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	205	342,95	11,52	7,05	56,64	0,28	0	0,02	0,79	19,4	273,07	182,28	6,12
401	Масло (порциями)	10	76,8	0,08	8,25	0,08	0,01	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02
724	Какао с молоком	200	143	3,97	3,42	26,08	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98
698	Яблоки с порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
569	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
Итого		555	702,95	19,01	19,44	112,04	0,4	5,3	0,09	1,34	164,92	426,27	220,88	8,56
День 6 (Суббота)														
739	Салат из белокачанной капусты	100	88,07	1,48	5,08	8,98	0,03	36,01	0,21	2,32	40,57	29,96	16,42	0,54
715	Рассольник Ленинградский со сметаной	255	164,44	5,64	9,02	16,91	0,1	7,54	0,28	2,41	21,4	74,65	26,25	0,97
998	Жаркое по-домашнему	200	319,67	18,84	23,01	21,31	0,11	8,11	0,13	3,27	16,09	76,57	30,55	1,26
736	Чай с лимоном	200	59,16	0,16	0,03	15,2	0,01	1,6	0	0,16	4	3,2	0,8	0,4
851	Хлеб дарницкий	40	98	2,72	0,52	16,28	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08
569	Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22
Итого		815	776,94	30,36	37,82	88,4	0,34	53,26	0,62	8,74	100,86	268,58	98,82	4,47
День 6 (Суббота)														
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества					
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
182	Каша полбяная молочная с маслом	260	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
569	Хлеб пшеничный	50	119	3,08	0,4	24,3	0,05	0	0	0,05	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
День 7 (Понедельник)														
45	Салат из белокачанной 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	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	Макаронные отварные	230	307,08	8,33	7,5	50,15	0,08	0	0,03	1,29	6,37	59,84	10,69	1,25
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 Дарницкий	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08
Итого		925	848,78	23,35	27,59	127,19	0,31	55,61	0,48	9,04	131,97	332,92	91,81	5,4

185	Залепанка рисовая со стущ.молоком	200	284,54	5,54	7,6	48,71	0,04	0,14	0,03	2,07	90,57	124,24	28,15	0,65
Завтрак	377	Чай с лимоном	200	59,16	0,16	0,03	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04
			20	47,6	1,52	0,16	0,02	9,72	0	0,02	4	13	2,8	0,22
	873	Хлеб пшеничный	250	328,16	9,08	12,06	0,15	1,62	0,06	0,1	195,25	304,53	45,04	1,14
	209	Каша ячневая молочная вязкая	40	62,8	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,24	22	76,8	4,8	1
			710	782,26	21,38	24,45	0,24	4,56	0,19	2,44	314,62	520,11	81,63	3,05
	47	Салат из квашеной капусты	150	125,08	2,4	7,49	0,03	37,95	0	3,45	62,97	46,37	21,54	0,85
Обед	98	Суп крестьянский с крупой	250	109,76	1,89	4,97	0,05	1,8	0,23	2,36	23,5	50,1	20,75	0,65
	268	Шницель рубленный с соусом	100	136,61	8,26	7,15	0,076	1,52	0,02	1,53	30,06	93,11	15,29	1,35
	312	Пюре картофельное	230	253,42	4,78	12,51	0,21	7,98	0,26	0,33	57,94	126,86	45,55	1,52
	348	Компот из черносслива	200	92,81	0,34	0	0	0,45	0	0,27	11,89	12,33	15,16	0,45
		Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого	920	815,68	20,79	32,48	0,34	65,9	0,51	7,94	186,36	328,77	118,29	4,82

Итоговые показатели

Завтрак														
580	Итого	733,18	17,08	24,35	107,87	0,33	5,31	0,13	0,81	278,94	347,4	79,34	3,24	
555	Итого	727,18	19,05	22,92	113,12	0,35	3,01	0,11	1,48	322,09	462,49	134,63	4,38	
540	Итого	749,71	30,6	28,99	89,57	0,19	7,35	0,16	1,24	376,64	427,57	64,25	2,99	
550	Итого	672,11	17,4	20,72	103,82	0,2	1,79	0,13	0,46	309,94	321,35	61,4	2,09	
555	Итого	702,95	19,01	19,44	112,04	0,4	5,3	0,09	1,34	164,92	426,27	220,88	8,56	
550	Итого	690,2	22,98	20,32	97,13	0,16	3,03	0,18	0,39	311,88	320,4	44,18	8,56	
	Всего за неделю	4275,33	126,12	136,74	623,55	1,63	25,79	0,8	5,72	1714,41	2305,48	604,68	29,82	
	Средний показатель	712,56	21,02	22,79	103,93	0,27	4,30	0,13	0,95	285,74	384,25	100,78	4,97	
	Итого	667,08	14,35	23,85	99,36	0,18	6,6	0,11	0,84	272,2	317,1	75,64	3,1	
	Итого :	872,26	36,7	31,31	106,97	0,22	4,58	0,19	1,38	333,72	476,07	55,91	3,38	
	Итого	659,28	19,42	21,26	96,31	0,29	7,78	0,12	0,85	300,74	345,4	81,99	4,69	
	Итого	735,23	18,6	15,1	131,47	0,23	5,4	0,08	1,66	160,66	231,54	54,9	4,22	
	Итого	584,19	16,14	15,4	91,29	0,15	7,03	0,09	0,54	288,88	238,35	38,93	1,68	
	Итого	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	4300,3	126,59	131,37	644,47	1,31	35,95	0,78	7,71	1670,82	2128,57	389	20,12	
	Средний показатель	716,72	21,10	21,90	107,41	0,22	5,99	0,13	1,29	278,47	354,76	64,83	3,35	

Обед

910	Итого	844,93	30,3	29,02	107,74	1,56	57,19	0,63	8,82	117,73	354,93	103,64	7,15
925	Итого	883,11	30,27	23,38	135,38	0,46	19,9	1,82	6,61	119,19	499,47	267,33	10,3
910	Итого	913,34	26,9	33,57	120,02	0,57	43,13	0,83	9,71	194,67	465,85	136,83	5,94
915	Итого	898,16	27,9	29,82	114,23	0,16	35,5	0,32	5,65	99,33	219,55	81,03	3,69
815	Итого	776,94	30,36	37,82	88,4	0,34	53,26	0,62	8,74	100,86	268,58	98,82	4,47
925	Итого	848,78	23,35	27,59	127,19	0,31	55,61	0,48	9,04	131,97	332,92	91,81	5,4
	Всего за неделю	5165,26	169,08	181,2	692,96	3,4	264,59	4,7	48,57	763,75	2141,3	779,46	36,95
	Средний показатель	860,8767	28,18	30,20	115,49	0,57	44,10	0,78	8,10	127,29	356,88	129,91	6,16
	Итого	890	962,83	36,74	130,41	0,59	18,49	3,14	3,84	99,6	453,73	262,37	9,9

