

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

Утверждено:
 Директор ООО «Башинский витаминно-полезный»
 Александр Владимирович Санзатов Р.Ш.
 Исполнитель: *С.С. 08.09.2014* г.
 Исполнитель: *С.С. 08.09.2014* г.

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

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность						Витаминные 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.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	0	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	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		
День 2 (Вторник)																
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		
	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		
Наименование блюда																
Выход (гр)																
Ккал																
Белки																
Жиры																
Углеводы																
В1																
С																
А																
Е																
Са																
Р																
Мг																
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		
	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 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		
	Итого	770	794,25	22,2	25,97	97,72	0,31	17,65	0,39	8,15	84,47	352,44	194	7,15		

			День 3 (Среда)											
			Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества						
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День 4 (Четверг)														
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 Ступенным	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 лимонком	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	0,04	0	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 макаром,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
	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
День 5 (Пятница)														
			Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества						
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	С	А	Е	Са	Р	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	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														
71	Огулцы 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
	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 лимонком	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
	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
День 6 (Суббота)														
			Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества						
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	302 Каша гречневая рассычатая 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
	15 сыр порцирами	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
	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

	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
		Рассолыник 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
Обед	290	Птица тушенная в смет.соусе	100(50/50)		113,6	1,42	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
	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
							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	Кефирный 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	0,05	0	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
	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
	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	
	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
							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	Бульброд 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	20		47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22
	338	Яблоки св.порцьями	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
	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	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	0
	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
							День 8 (Вторник)									
							Пищевая ценность									
							Витамины и минеральные вещества									
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)		Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

№ 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 11 (Пятница)																
Обед	280	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	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	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	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04		
		Хлеб Дарницкий	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
		Итого	800	671,75	19,7	77,04	0,17	40,4	0,34	5,79	97,92	285,28	70,21	4,33		
День 12 (Суббота)																
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
182	Каша полбяная молочная с масликом	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		
	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	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		
52	Салат из свежлы	60	53,91	0,81	3,65	4,72	0,01	5,7	0	1,64	21,09	24,51	12,54	0,8		
	Сул 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	Грица 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		
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		

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		3777,95	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		623,66	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		4346,16	136,48	144,32	579,14	1,93	171,97	2,36	37,44	690,3	1614,87	669,73	29,0
Средний показатель за неделю		724,19	22,56	24,05	96,52	0,33	28,66	0,44	6,24	115,05	289,15	111,62	4,03