

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



Дата: 02.09.2024 г.
 Санзенов Р.Ш.

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

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	День 1 (Понедельник)					Витамины и минеральные вещества								
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Пищевая ценность													Витамины и минеральные вещества			
День 2 (Вторник)																
Пищевая ценность													Витамины и минеральные вещества			
День 2 (Вторник)																
	№ по СР	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	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	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															
		Витаминные и минеральные вещества															
№ 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 6 (Суббота)															
		Витаминные и минеральные вещества															
№ 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 7 (Понедельник)															
		Витаминные и минеральные вещества															
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность										Витаминные и минеральные вещества				
			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 порциями	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. порциями	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																	
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)															
		Витаминные и минеральные вещества															
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность										Витаминные и минеральные вещества				
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
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																	
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)															
		Витаминные и минеральные вещества															
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность										Витаминные и минеральные вещества				
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
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.порциями	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			

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества																
				Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe										
Обед																								
62	Галет 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										
102	Суп картофельный 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	Макарони 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										
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		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										
День 8 (Вторник)																								
№ по СР													Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества								
Завтрак																								
330/223	Запеканка творожная со сметан,соус.	215(180/35)	409,5	28,74	21,95	23,41	0,09	0,47	0,13	0,65	290,25	397,38	39,1	1,11										
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	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	62,8	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1										
Итого :		550	781,05	39,34	31,29	85,23	0,21	0,57	0,25	1,37	331,15	529,58	60,8	3,42										
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										
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										
Итого		795	766,75	24,52	26,89	88,3	0,22	32,16	0,71	12,58	151,08	304,67	122,61	4,65										
День 9 (Среда)																								
№ по СР													Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества								
Завтрак																								
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	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										
	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										
Завтрак 2		100	42	0,4	0,3	9,5	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3										
338	Груша св. порциями	100	42	0,4	0,3	9,5	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3										
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										
Обед																								
71	Огурцы свежие кусками	100	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	250	121,95	2,82	2,79	20,91	0,11	21,6	0,32	1,48	27,45	68,25	28,3	1,08										
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	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 ржано-пшеничный	50	94,5	3,65	0,65	17,75	0,09	0	0	0,7	18,5	89	27,5	1,35										
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										
День 10 (Четверг)																								
Пищевая ценность													Витамины и минеральные вещества											

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		4208,46	138,01	139,85	578,48	1,52	94,07	0,88	5,36	2204,35	2589,84	623,4	21,12
	Средний показатель		701,41	23,00	23,31	96,41	0,27	15,68	0,15	0,89	367,39	431,94	103,90	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	2313,46	405,19	12,64
	Средний показатель		701,24	22,44	23,97	98,51	0,22	10,76	0,22	1,20	264,37	352,4	67,53	2,07

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