

№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества									
			Ккал	Жиры		Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
				Белки	Жиры										Углеводы
День 6 (Суббота)															
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	
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 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	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 7 (Понедельник)															
Витамины и минеральные вещества															
№ по СП	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	0,03	1,3	0,06	0,1	121,18	92,07	13,85	
209	Яйцо вареное	40	62,84	5,08	4,5	0,28	0,03	0	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	
379	Кофейный напиток с молоком	200	146,3	3,12	2,51	24,69	0,04	0,04	1,3	0,02	0	120	90	14	
	Хлеб пшеничный	50	119	3,8	0,4	24,3	0,05	0	0	0,05	10	32,5	7	0,55	
	Итого	500	623,85	21,19	19,24	86,1	0,15	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	0,02	21,6	0,12	1,39	24,34	17,98	9,85	
98	Суп крестьянский с крупой	200	87,8	1,51	3,98	11,42	0,04	0,04	14,4	0,18	1,88	18,8	40,08	16,6	
280	Фрикадельки из говядины с соусом	105(55/50)	161,44	8,37	9,52	11,52	0,05	0,05	1,6	0,01	2,41	30,86	96,23	13,62	
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	160(150/10)	213,71	5,65	6,08	33,51	0,11	0,11	0	0,03	0,1	21,12	129,45	29,3	
348	Компот из изюма	200	108,83	0,36	0	28,06	0,03	0,03	0	0	0,1	15,87	25,59	8,33	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0	0,56	14,8	71,2	22	
	Итого	765	699,02	19,7	23,15	104,1	0,32	0,32	37,6	0,34	6,44	125,79	380,53	99,7	
День 8 (Вторник)															
Витамины и минеральные вещества															
№ по СП	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	0,04	0,1	0,06	0,16	139,2	96	9,45	
174	Каша молоч.-рисовая с маслом	155(150/5)	191,33	4,41	6,31	28,85	0,04	0,04	0,97	0,04	0,18	92,91	117,33	26,73	
382	Каша с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81	0,04	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	
	Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	
338	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	
	Итого	525	589,73	15,88	18,02	88,8	0,17	0,17	6,37	0,13	0,77	371,23	350,53	71,98	
День 8 (Вторник)															
Витамины и минеральные вещества															
№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
62	Салат из моркови с сахаром	60	49,02	0,74	0,05	6,89	0,04	0,04	2,02	0,04	0	15,46	31,66	21,63	
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	
	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 9 (Среда)												День 10 (Четверг)											
№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества																
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводь В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe												
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	196,7	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											
	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											
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											
	Борщ с капустой, картофелем со																								
82	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											
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	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											
№ по СП		Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества															
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводь В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe											
14		Масло сл. порциями	74,8	0,05	8,25	0,08	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02											
173		Каша молоч.пшеничная с маслом	218,12	6,33	7,15	31,86	0,14	0,97	0,04	0,16	100,18	153,66	40,8	1,07											
		Чай с фруктовым соком	33	0,54	0,1	8,58	0	1,38	0	0	0	0	0	0											
		Хлеб пшеничный	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44											
338		Груша св. порциями	42	0,4	0,3	9,5	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3											
		Итого	463,12	10,36	16,12	69,46	0,2	7,35	0,08	0,7	129,58	198,65	58,4	3,83											
71		Огурцы свежие кусками	12	0,7	0,1	4,72	0,01	5,7	0	1,64	21,09	24,51	12,54	0,8											
		Суп картофельный с																							
103		Макарон.изделиями	97,56	2,25	2,23	16,73	0,09	17,28	0,26	1,18	21,90	54,6	22,64	0,86											
234		Котлеты рыбные с соусом	118,76	7,21	5	10,92	0,06	0,62	0,03	2,54	45,26	102,07	8,82	0,4											
		Пюре картофельное	230,37	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	126,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0											
		Хлеб ржано-пшеничный	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08											
		Итого	650,34	17,8	18,73	105,06	0,42	30,52	0,52	6,21	153,49	362,69	103	4,46											
№ по СП		Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества															
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводь В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe											
1		Бутерброд с маслом сливочным	40	146,2	2,33	8,49	14,66	0,03	0	0,04	8,4	22,5	4,2	0,35											
204		Макарроны отварные с сыром	233,83	9,7	9,22	27,69	0,05	0,14	0,07	0,83	65,05	10,05	12,14	0,87											
382		Какао с молоком	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98											
		Хлеб пшеничный	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44											
209		Яйцо вареное	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	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1											
		Итого	726,07	24,34	26,23	97,68	0,22	5,44	0,24	1,65	238,57	259,55	59,74	4,64											
43		Салат из белокачанной 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 крулой	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	№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества						
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
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	
		Итого	800	671,75	19,7	23,02	77,06	0,17	40,4	0,34	5,79	97,92	285,28	70,21	4,33	
Завтрак																
		№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества					
		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
			Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
Обед	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 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	
		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 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
Завтрак	302	Каша гречневая рассыпчатая	200	343,82	11,38	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	75,5	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	
Обед																
		№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества					
		185	Запеканка рисовая со сливч. 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	
		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	
	47	Салат из квашеной 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
Обед	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	Пере 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	
		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	

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	113,38	118,17	519,7	1,42	93,92	0,78	4,71	2007,5	2210,95	523,99	17,89
Средний показатель за неделю		615,40	19,73	19,70	86,62	0,24	15,65	0,13	0,79	334,58	371,33	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	571,21	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		3777,96	127,18	126,86	542,4	1,37	63,46	0,92	7,99	1474,53	1814,31	337,17	18,97
Средний показатель за неделю		629,66	20,36	20,14	90,40	0,20	10,98	0,15	1,33	248,76	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	0,64	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	136,48	144,32	529,14	1,95	171,07	2,96	37,48	981,3	1674,37	609,73	31,6
Средний показатель за неделю		724,19	22,58	24,05	90,52	0,33	28,86	0,43	6,24	119,05	269,15	111,62	4,92