

№ по СР	Наименование блюда	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества						
		Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Хлеб Дарницкий	40,00	98,00	2,72	0,52	16,28								
	Итого	780,00	864,86	32,69	23,15	131,77	0,57	25,61	0,62	5,25	70,40	376,30	219,49	8,52
День 3 (Среда)														
	Завтрак													
14	Масло сливочное порц.	10,00	75,00	0,10	8,35	0,10	0,00	0,00	0,04	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
223	Запеканка творожная со стущ. мол.	150,00	367,96	22,29	16,85	31,72	0,08	0,51	0,09	0,57	266,51	327,04	35,19	0,82
377	Чай с лимоном	200,00	59,16	0,16	0,03	15,20	0,00	2,80	0,00	0,01	2,80	1,54	0,84	0,04
	Хлеб пшеничный	40,00	95,20	3,04	0,32	19,44	0,04	0,00	0,00	0,04	8,00	26,00	5,60	0,44
338	Блюдо св порциями	100,00	45,00	0,40	0,40	9,80	0,03	4,00	0,01	0,40	10,00	8,00	2,00	1,00
	Итого	500,00	642,32	25,99	25,95	76,26	0,15	7,31	0,14	1,12	289,71	365,58	43,63	2,32
	Обед													
	Огурцы соленные порциями	50,00	6,50	0,40	0,05	0,95	0,01	2,50	0,00	0,05	11,50	12,00	7,00	0,30
103	Суп карт. с макарон. издел. с мясом	200,00	117,52	5,94	3,02	17,67	0,14	12,56	0,35	1,16	13,30	52,26	19,68	0,80
227	Рыба припущенная с соусом	80,00	57,65	9,47	1,42	2,69	0,05	0,28	0,02	0,30	23,33	91,56	22,01	0,40
312	Пюре картофельное	200,00	229,92	5,90	11,61	27,46	0,19	6,92	0,23	0,29	50,38	110,31	37,00	1,32
348	Компот из изюма	200,00	108,83	0,36	0,00	28,06	0,03	0,00	0,00	0,10	15,87	25,59	8,33	0,60
	Хлеб Дарницкий	40,00	98,00	2,72	0,52	16,28	0,02	0,00	0,00	0,00	4,20	18,96	5,64	0,47
	Итого	770,00	618,42	24,79	16,62	93,11	0,44	22,26	0,60	1,90	118,58	310,68	99,66	3,89

№ по СР	Наименование блюда	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества						
		Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак													
175	Каша из риса и пшена с маслом	160,00	198,27	5,03	9,26	25,74	0,07	0,99	0,05	0,16	97,04	119,38	27,74	0,58
595	Мандарины порциями	100,00	40,00	0,80	0,30	8,10	0,06	38,00	0,01	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
376	Чай с сахаром	200,00	56,85	0,10	0,03	14,99	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40,00	95,20	3,04	0,32	19,44	0,04	0,00	0,00	0,04	8,00	26,00	5,60	0,44
15	Сыр порциями	25,00	92,25	6,25	6,47	0,00	0,01	0,17	0,06	0,13	220,00	125,00	8,75	0,25
	Итого	525,00	482,57	15,22	16,38	68,27	0,18	39,16	0,12	0,53	360,04	287,38	53,09	1,37
	Обед													
52	Салат из свежель отварной	60,00	53,91	0,81	3,65	4,72	0,01	5,70	0,00	1,64	21,09	24,51	12,54	0,80
88	Ши из свежей капусты с мясом со сметаной	205,00	97,58	4,89	5,62	7,37	0,10	18,02	0,34	1,96	33,07	39,58	17,53	0,61
	Гуляш из свинины	100,00	295,46	11,09	25,54	2,85	0,01	0,73	0,01	2,28	3,85	9,11	3,12	0,17
304	Рис отварной	180,00	252,89	5,06	7,79	39,40	0,00	0,00	0,03	0,08	1,94	2,43	0,00	0,02
348	Компот из кураги	200,00	124,18	1,08	0,00	31,33	0,02	0,83	0,12	1,14	33,08	30,19	21,71	0,66
	Хлеб Дарницкий	40,00	98,00	2,72	0,52	16,28	0,02	0,00	0,00	0,00	4,20	18,96	5,64	0,47
	Итого	785,00	922,02	25,65	43,12	101,95	0,16	25,28	0,50	7,10	97,23	124,78	60,54	2,73

№ по СР	Наименование блюда	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества						
		Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак													
211	Каша пшеничная на молоке	160,00	214,17	7,72	8,59	29,12	0,11	1,68	0,05	0,61	166,78	196,52	36,28	1,49
1	Бутерброд с маслом сливочным	40,00	146,40	2,38	8,59	14,68	0,03	0,00	0,04	0,13	8,40	22,50	4,20	0,35
382	Накао с молоком	200,00	143,00	3,97	3,62	26,08	0,04	1,30	0,02	0,01	125,12	116,20	31,00	0,98
	Хлеб пшеничный	40,00	95,20	3,04	0,32	19,44	0,04	0,00	0,00	0,04	8,00	26,00	5,60	0,44

№ по СР	Наименование блюда	Пищевая ценность										Витамины и минеральные вещества									
		Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	Яблоки св. порциями	100,00	45,00	0,40	0,40	9,80	0,03	4,00	0,01	0,40	10,00	8,00	2,00								
	Итого	540,00	643,77	17,51	71,52	99,12	0,25	6,98	0,12	1,19	318,30	369,22	79,08								
Обед	47 Салат из квашенной капусты	60,00	50,03	0,96	3,00	4,61	0,01	15,18	0,00	1,38	25,19	18,55	8,62								
	96 Рассольник Ленинградский со сметаной и мясом	205,00	129,93	5,40	5,86	14,88	0,13	6,06	0,36	1,96	16,78	53,40	21,48								
	Жаркое по-домашнему из кур. филе	200,00	239,26	23,06	8,60	24,30	0,45	8,31	1,22	0,64	16,36	75,41	29,63								
	342 Компот из св. яблок	200,00	108,96	0,16	0,16	27,87	0,01	1,60	0,00	0,16	4,00	3,20	0,80								
	Хлеб Дарницкий	40,00	98,00	2,72	0,52	16,28	0,02	0,00	0,00	0,00	4,20	18,96	5,64								
	Итого	705,00	626,18	32,30	18,14	87,94	0,62	31,15	1,58	4,14	66,53	169,52	66,17								

День 6 (Полнедельник)

№ по СР	Наименование блюда	Пищевая ценность										Витамины и минеральные вещества									
		Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак	2 Бутерброд с повидлом	60,00	167,30	3,15	4,53	28,52	0,05	0,10	0,02	0,44	10,90	29,40	11,30								
	174 Каша молоч. рисовая с маслом	205,00	254,47	6,47	9,21	38,87	0,06	1,29	0,05	0,24	122,89	155,18	35,35								
	382 Какао с молоком	200,00	143,00	3,97	3,62	26,08	0,04	1,30	0,02	0,01	125,12	116,20	31,00								
	Хлеб пшеничный	40,00	95,20	3,04	0,32	19,44	0,04	0,00	0,00	0,04	8,00	26,00	5,60								
	Итого	505,00	659,97	16,63	17,68	112,91	0,19	2,69	0,09	0,73	266,91	326,78	83,25								
Обед	43 Салат из белокочанной капусты	60,00	52,55	1,15	3,05	5,82	0,02	21,60	0,12	1,39	24,34	17,98	9,85								
	102 Суп картофельный с горохом мясом	200,00	119,50	7,55	3,04	16,36	0,24	11,03	0,35	1,13	27,78	70,30	29,14								
	704 Каша гречневая рассыпчатая	180,00	332,34	11,34	8,14	52,00	0,26	0,00	0,03	0,74	18,06	248,92	165,82								
	269 Тефтели с том. соусом	110,00	193,68	6,35	15,03	10,65	0,02	6,81	0,11	0,66	4,97	13,47	7,77								
	376 Чай с сахаром	200,00	56,85	0,10	0,03	14,99	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00								
	Хлеб Дарницкий	40,00	98,00	2,72	0,52	16,28	0,02	0,00	0,00	0,00	4,20	18,96	5,64								
	Итого	790,00	852,92	29,21	29,81	116,10	0,56	39,44	0,61	3,92	79,35	369,63	218,22								

День 7 (Вторник)

№ по СР	Наименование блюда	Пищевая ценность										Витамины и минеральные вещества									
		Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак	223 Залепанка творожная со стущ. мол.	150,00	367,96	22,29	16,85	31,72	0,08	0,51	0,09	0,57	266,51	327,04	35,19								
	376 Чай с сахаром	200,00	56,85	0,10	0,03	14,99	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00								
	15 сыр порциями	25,00	92,25	6,25	6,47	0,00	0,01	0,17	0,06	0,13	220,00	125,00	8,75								
	Хлеб пшеничный	40,00	95,20	3,04	0,32	19,44	0,04	0,00	0,00	0,04	8,00	26,00	5,60								
	338 Яблоки св. порциями	100,00	45,00	0,40	0,40	9,80	0,03	4,00	0,01	0,40	10,00	8,00	2,00								
	Итого :	515,00	657,26	32,08	24,07	75,95	0,16	4,68	0,16	1,14	504,51	486,04	51,54								
Обед	66 Салат из моркови с изюмом	60,00	54,93	1,00	0,05	13,22	0,04	3,45	0,90	0,22	18,63	33,92	20,23								
	82 Борщ со сметаной мясом	205,00	106,82	4,91	5,56	11,16	0,09	9,67	0,35	2,00	35,20	40,72	20,46								
	Рагу из свинины	200,00	420,23	14,95	31,75	20,73	0,11	7,05	0,50	4,32	18,53	72,35	31,78								
	349 Компот из сухофруктов	200,00	126,05	0,57	0,00	32,21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00								
	Хлеб Дарницкий	50,00	122,50	3,40	0,65	20,35	0,03	0,00	0,00	0,00	5,25	23,70	7,05								
	Итого	715,00	830,53	24,83	38,01	97,67	0,27	20,17	1,75	6,54	77,61	170,69	79,52								

День 8 (Среда)

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
Завтрак	14 Масло сливочное порц.	10,00	75,00	0,10	8,35	0,10	0,00	0,00	0,04	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
	173 Каша молоч. пшеничная с маслом	160,00	227,15	7,23	7,98	33,64	0,14	1,01	0,04	0,17	103,41	158,61	42,11	1,11
	Чай с фруктовым соком	200,00	33,00	0,54	0,10	8,58	0,00	1,38	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40,00	95,20	3,04	0,32	19,44	0,04	0,00	0,00	0,00	0,04	8,00	26,00	5,60
Обед	338 Груша св. порциями	100,00	42,00	0,40	0,30	9,50	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
	Итого	510,00	472,35	11,31	17,05	71,26	0,20	7,39	0,08	0,71	132,81	203,61	59,71	3,87
	Салат картофельный с сол. опур. и зел. год	60,00	62,30	1,31	3,82	5,84	0,05	7,92	0,04	1,65	9,22	28,57	11,34	0,45
	88 Щи из свежей капусты с картоф. С мясом	205,00	97,58	4,89	5,62	7,37	0,10	18,02	0,34	1,96	33,07	39,58	17,53	0,61
Обед	309 Макароны отварные	180,00	242,04	7,10	6,04	39,43	0,06	0,00	0,02	1,00	4,88	46,32	8,29	0,97
	Гуляш из свинины	100,00	295,46	11,09	25,54	2,85	0,01	0,73	0,01	2,28	3,85	9,11	3,12	0,17
	348 Компот из кураги	200,00	124,18	1,08	0,00	31,33	0,02	0,83	0,12	1,14	33,08	30,19	21,71	0,66
	Хлеб Дарницкий	40,00	98,00	2,72	0,52	16,28	0,02	0,00	0,00	0,00	4,20	18,96	5,64	0,47
Итого	785,00	919,56	28,19	41,54	103,10	0,26	27,50	0,53	8,03	88,30	172,73	67,63	3,33	

День 9 (Четверг)

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
Завтрак	3 Бутерброд с сыром	60,00	220,20	7,38	13,77	14,68	0,04	0,14	0,09	0,23	184,40	122,50	11,20	0,55
	Каша манная на молоке жидкая	200,00	239,70	8,15	10,60	30,30	0,09	2,21	0,06	0,51	209,77	178,67	28,90	0,48
	382 Какао с молоком	200,00	143,00	3,97	3,62	26,08	0,04	1,30	0,02	0,01	125,12	116,20	31,00	0,98
	Хлеб пшеничный	40,00	95,20	3,04	0,32	19,44	0,04	0,00	0,00	0,04	8,00	26,00	5,60	0,44
Обед	595 Мандарины порциями	100,00	40,00	0,80	0,30	8,10	0,06	38,00	0,01	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
	Итого	600,00	738,10	23,34	28,61	98,60	0,27	41,65	0,18	0,99	562,29	460,37	87,70	2,55
	52 Салат из свеклы отварной	60,00	53,91	0,81	3,65	4,72	0,01	5,70	0,00	1,64	21,09	24,51	12,54	0,80
	98 Суп крестьянский с крупной мясом	200,00	106,81	5,14	4,70	12,32	0,10	14,45	0,32	1,93	18,80	40,08	16,60	0,52
Обед	Плов из филе куриного	200,00	318,65	15,54	11,98	41,67	0,25	2,91	0,75	4,13	8,83	11,97	6,01	0,20
	Чай с лимоном	200,00	59,16	0,16	0,03	15,20	0,00	2,00	0,00	0,10	15,87	25,59	8,33	0,60
	Хлеб Дарницкий	50,00	122,50	3,40	0,65	20,35	0,03	0,00	0,00	0,00	5,25	23,70	7,05	0,58
	Итого	710,00	661,03	25,05	21,01	94,26	0,39	25,06	1,07	7,80	69,84	125,85	50,53	2,70

День 10 (Пятница)

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
Завтрак	182 Каша полбяная молочная с маслом	160,00	226,78	7,51	9,46	29,27	0,02	0,99	0,05	0,08	92,32	70,15	10,56	0,09
	379 Кофейный напиток с молоком	200,00	146,30	3,30	2,93	24,96	0,04	1,30	0,02	0,00	120,00	90,00	14,00	0,10
	Хлеб пшеничный	40,00	95,20	3,04	0,32	19,44	0,04	0,00	0,00	0,04	8,00	26,00	5,60	0,44
	338 Яблоки св. порциями	100,00	45,00	0,40	0,40	9,80	0,03	4,00	0,01	0,40	10,00	8,00	2,00	1,00
Обед	Итого	500,00	513,28	14,25	13,11	83,47	0,13	6,29	0,08	0,52	230,32	194,15	32,16	1,63
	47 Салат из квашенной капусты	60,00	50,03	0,96	3,00	4,61	0,01	15,18	0,00	1,38	25,19	18,55	8,62	0,34
Обед	103 Суп карт. с макарон. Издел. мясом	200,00	117,52	5,94	3,02	17,67	0,14	12,56	0,35	1,16	13,30	52,26	19,68	0,80

290	Птица тушенная в смет. соусе	100,00	167,03	15,74	11,21	3,09	0,51	0,02	0,36	0,96	8,47	6,35	0,96	0,05
312	Пюре картофельное	200,00	229,92	5,90	11,61	27,46	0,19	6,92	0,23	0,29	50,38	110,31	37,00	1,32
342	Компот из св.яблок	200,00	108,96	0,16	0,16	27,87	0,01	1,60	0,00	0,16	4,00	3,20	0,80	0,40
	Хлеб Дарницкий	40,00	98,00	2,72	0,52	16,28	0,02	0,00	0,00	0,00	4,20	18,96	5,64	0,47
	Итого	800,00	771,46	31,42	29,52	96,98	0,88	36,28	0,94	3,95	105,54	209,63	72,70	3,38
	Итоговые показатели завтрака и обеда по учащимся 7-11 лет													
	Итоговые показатели завтрака	525,00	602,90	20,22	18,00	87,54	0,25	7,48	0,12	0,74	470,41	415,61	82,46	4,20
	Итого	505,00	680,01	17,83	22,00	106,06	0,30	2,67	0,10	1,27	284,42	400,95	116,28	3,94
	Итого	500,00	642,32	25,99	25,95	76,26	0,15	7,31	0,14	1,12	289,71	365,58	43,63	2,32
	Итого	525,00	482,57	15,22	16,38	68,27	0,18	39,16	0,12	0,53	360,04	287,38	53,09	1,37
	Итого	540,00	643,77	17,51	21,52	99,12	0,25	6,98	0,12	1,19	318,30	369,22	79,08	4,26
	ВСЕГО за неделю		3051,57	96,77	103,85	437,25	1,13	63,6	0,6	4,85	1722,88	1838,74	374,54	16,09
	Средний показатель за неделю		610,31	19,35	20,77	87,45	0,23	12,72	0,12	0,97	344,58	367,75	74,91	3,22
	Итого	505,00	659,97	16,63	17,68	112,91	0,19	2,69	0,09	0,73	266,91	326,78	83,25	2,83
	Итого :	515,00	657,26	32,08	24,07	75,95	0,16	4,68	0,16	1,14	504,51	486,04	51,54	2,51
	Итого	510,00	472,35	11,31	17,05	71,26	0,20	7,39	0,08	0,71	132,81	203,61	59,71	3,87
	Итого	600,00	738,10	23,34	28,61	98,60	0,27	41,65	0,18	0,99	562,29	460,37	87,70	2,55
	Итого	500,00	513,28	14,25	13,11	83,47	0,13	6,29	0,08	0,52	230,32	194,15	32,16	1,63
	ВСЕГО за неделю		3040,96	97,61	100,52	442,19	0,95	62,7	0,59	4,09	1696,84	1670,95	314,36	13,39
	Средний показатель за неделю		608,19	19,52	20,10	88,44	0,19	12,54	0,12	0,82	339,37	334,19	62,87	2,68
	Итоговые показатели обеда													
	Итого	825,00	777,48	24,24	31,10	100,37	0,21	39,46	0,60	5,05	73,59	137,45	52,01	3,03
	Итого	780,00	864,86	32,69	23,15	131,77	0,57	25,61	0,62	5,25	70,40	376,30	219,49	8,52
	Итого	770,00	618,42	24,79	16,62	93,11	0,44	22,26	0,60	1,90	118,58	310,68	98,66	3,89
	Итого	785,00	922,02	25,65	43,12	101,95	0,16	25,28	0,50	7,10	97,23	124,78	60,54	2,73
	Итого	705,00	626,18	32,30	18,14	87,94	0,62	31,15	1,58	4,14	66,53	169,52	66,17	3,20
	ВСЕГО за неделю		3808,96	139,67	132,13	515,14	2	143,76	3,9	23,44	426,33	1118,73	497,87	21,37
	Средний показатель за неделю		761,79	27,93	26,43	103,03	0,40	28,75	0,78	4,69	85,27	223,75	99,57	4,27
	Итого	790,00	852,92	29,21	29,81	116,10	0,56	39,44	0,61	3,92	79,35	369,63	218,22	8,39
	Итого	715,00	830,53	24,83	38,01	97,67	0,27	20,17	1,75	6,54	77,61	170,69	79,52	3,18
	Итого	785,00	919,56	28,19	41,54	103,10	0,26	27,50	0,53	8,03	88,30	172,73	67,63	3,33
	Итого	710,00	661,03	25,05	21,01	94,26	0,39	25,06	1,07	7,80	69,84	125,85	50,53	2,70
	Итого	800,00	771,46	31,42	29,52	96,98	0,88	36,28	0,94	3,95	105,54	209,63	72,70	3,38
	ВСЕГО за неделю		4035,5	138,7	159,89	508,11	2,36	148,45	4,9	30,24	420,64	1048,53	488,6	20,98
	Средний показатель за неделю		807,10	27,74	31,98	101,62	0,47	29,69	0,98	6,05	84,13	209,71	97,72	4,20
	обед и завтрак (средний за день)		1393,70	47,28	49,64	190,27	0,64	41,85	1,00	6,26	426,67	567,70	167,54	7,18