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

Утверждаю:
Директор ООО "Комбинат питания"
Фед. Н. Н. Федотова
Дата: 02. 09. 2024 г.

Двенадцатидневное меню для обучающихся образовательных учреждений
Возрастная категория: с 12лет 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 (порциями)	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.пшенная с маслом	210	322,28	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	0,1,30	0,02	0	120	90	14	0,1
	569	Хлеб пшеничный	60	142,8	4,56	0,48	29,16	0,07	0	0	0,06	12	39	8,4	0,66
	698	Яблоки св.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 белокочанной 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
	613	Котлеты Тукаевские с томатным соусом 50/50	100(50/50)	246,03	11,28	8,46	9,29	0,02	7,32	0,09	1,64	6,69	19,45	11,52	0,53
	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**	**954,28**	**33,95**	**29,14**	**115,96**	**0,46**	**57,06**	**0,63**	**8,67**	**101,26**	**273,33**	**91,4**	**5,99**

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	260	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	3,97	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	2,4	4,36	27,68	0,05	0,1	0,02	0,44	10,9	29,4	11,3	0,87
	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**	**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

	703	Борщ с капустой картофелем со смет.	255	138,91	5,02	8,93	14,37	0,05	12,35	0,27	2,5	45,01	58,06	28,33	1,24
	614	Фрикадельки Тугаевские с соусом	100(50/50)	116,45	7,92	5,48	11,03	0,03	0	0,02	2,86	18,26	78,6	13,66	1,14
	704	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	325,16	10,5	7,83	51,54	0,28	0	0,03	0,82	20,07	276,58	184,24	6,19
	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	60	147	4,08	0,78	24,42	0,03	0	0	0	6,3	28,44	8,46	0,7
	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	**925**	**883,11**	**30,27**	**23,38**	**135,38**	**0,46**	**19,9**	**1,82**	**6,61**	**119,19**	**499,47**	**267,33**	**10,3**
						День 3 (Среда)									
				Пищевая ценность				**Витамины и минеральные вещества**							
	№ по СР	**Наименование блюда**	**Выход (гр)**	**Ккал**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
Завтрак	733	Бутерброд с маслом сливочным	40	148,2	2,36	8,49	14,66	0,04	0	0,04	0,14	10,4	29	5,6	0,46
	949	Запеканка творожная со сгущ.молоком	170	425,95	25,4	19,83	35,33	0,09	0,55	0,11	0,66	297,44	369,53	51,61	1,2
	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	Ф
	569	Хлеб пшеничный	30	71,4	2,28	0,24	14,58	0,03	0	0	0,03	6	19,5	4,2	0,33
	698	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
		Итого	**540**	**749,71**	**30,6**	**28,99**	**89,57**	**0,19**	**7,35**	**0,16**	**1,24**	**326,64**	**427,57**	**64,25**	**2,99**
Обед	25	Винегрет овощной	100	129,88	1,54	10,11	6,86	0,05	12,95	0,22	4,54	25,65	41,08	18,53	0,77
	478	Суп картофельный с макарон.изделиями	250	153,84	7,22	5,93	20,91	0,11	21,6	0,32	1,48	27,45	68,25	28,3	1,08
	732	Котлеты рыбные с соусом	100(50/50)	137,08	7,66	5,91	11,85	0,06	0,62	0,03	2,54	45,26	102,07	8,82	0,4
	706	Пюре картофельное	200	238,11	5,88	10,94	26,34	0,21	7,96	0,26	0,33	57,94	126,86	42,55	1,52
	707	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
	851	Хлеб дарницкий	40	98	2,72	0,52	16,28	0,09	0	0	0,7	18,5	89	27,5	1,35
	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**	**913,34**	**26,9**	**33,57**	**120,02**	**0,57**	**43,13**	**0,83**	**9,71**	**194,67**	**465,85**	**136,83**	**5,94**
						День 4 (Четверг)									
				Пищевая ценность				**Витамины и минеральные вещества**							
	№ по СР	**Наименование блюда**	**Выход (гр)**	**Ккал**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
Завтрак	392	Бутерброд с сыром	50	163,8	6,7	7,95	14,62	0,04	0,1	0,06	0,16	139,2	96	9,45	0,49
	885	Каша из риса и пшена с маслом	260	303,3	7,59	12,45	40,84	0,12	1,61	0,07	0,26	157,69	193,99	45,07	0,95
	900	Кисель из повидла	200	109,81	0,07	0	28,92	0	0,08	0	0	5,05	5,36	1,28	0,21
	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	**550**	**672,11**	**17,4**	**20,72**	**103,82**	**0,2**	**1,79**	**0,13**	**0,46**	**309,94**	**321,35**	**61,4**	**2,09**
Обед	429	Салат из свеклы	100	91,05	1,35	6,08	7,87	0,02	9,5	0	2,73	35,15	40,85	20,9	1,33

	711	Щи из свежей капусты с картоф.со сметаной	255	122,72	4,85	8,94	8,26	0,06	21,86	0,25	2,37	38,64	50,06	21,86	0,78
	613	Котлеты Тукаевские с томатным соусом 50/50	100(50/50)	246,03	11,28	8,46	9,29	0,02	7,32	0,09	1,64	6,69	19,45	11,52	0,53
	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	933,26	26,79	32,33	114,45	0,17	41,48	0,38	7,15	94,96	226,48	89,12	4,06

	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	733	Бутерброд с маслом сливочным	40	148,2	2,36	8,49	14,66	0,03	0	0,04	0,13	8,4	22,5	4,2	0,35
	723	Каша молоч.рисовая с маслом	210	283,28	6,1	11,38	39,1	0,06	1,3	0,06	0,28	124,68	157,4	35,64	0,55
	724	Какао с молоком	200	143	3,97	3,42	26,08	0,04	1,3	0	0,01	125,12	116,2	31	0,98
	569	Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22
	698	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
		Итого	570	667,08	14,35	23,85	99,36	0,18	6,6	0,11	0,84	272,2	317,1	75,64	3,1
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
	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
	613	Котлеты Тукаевские с томатным соусом 50/50	100(50/50)	246,03	11,28	8,46	9,29	0,02	7,32	0,09	1,64	6,69	19,45	11,52	0,53
	704	Каша гречневая рассыпчатая	180	325,16	10,5	7,83	51,54	0,26	0	0,03	0,82	20,07	276,58	184,24	6,19
	736	Чай с лимоном	200	59,16	0,16	0,03	15,2	0	0	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	890	997,93	35,63	25,47	130,63	0,6	25,8	1,89	5,34	95,23	460,66	270,46	10,27

День 8 (Вторник)

	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак	948	Запеканка творожная со сметан.соус.	200	491,61	30	26,12	30,2	0,1	0,48	0,16	0,85	303,72	412,77	41,31	1,23
	728	Чай с сахаром	200	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0
	609	Бутерброд с повидлом	55	159,8	2,4	4,36	27,68	0,04	0,1	0,02	0,08	10	22,8	5,6	0,6
	569	Хлеб пшеничный	50	119	3,8	0,4	24,3	0,05	0	0	0,05	10	32,5	7	0,55
	698	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
		Итого :	605	872,26	36,7	31,31	106,97	0,22	4,58	0,19	1,38	333,72	476,07	55,91	3,38
обед	739	Салат из белокочанной 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
	458	Суп крестьянский с крупой	250	138,37	5,9	8,14	14,28	0,05	18	0,23	2,36	23,5	50,1	20,75	0,65
	979	Котлеты из птицы рубленные с соусом	100	180,74	9,92	12,16	11,89	0,01	0,67	0,03	1,46	10,19	8,68	3,67	0,16
	874	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
	730	Компот из сухофруктов	200	126,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0
	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	947,53	27,02	34,2	141,19	0,16	54,68	0,51	6,54	85,94	203,32	74,84	2,73

День 9 (Среда)

	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	392	Бутерброд с сыром	50	163,8	6,7	7,95	14,62	0,04	0,1	0,06	0,16	139,2	96	9,45	0,49
	717	Каша молоч.пшенная с маслом	210	322,28	8,74	12,49	43,87	0,19	1,3	0,06	0,25	134,54	207,4	54,94	1,46
	597	Чай с фруктовым соком	200	33	0,54	0,1	8,58	0	1,38	0	0	0	0	0	0
	569	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
	698	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3
		Итого	600	659,28	19,42	21,26	96,31	0,29	7,78	0,12	0,85	300,74	345,4	81,99	4,69
Обед	25	Винегрет овощной	100	129,88	1,54	10,11	6,86	0,05	12,95	0,22	4,54	25,65	41,08	18,53	0,77

	478	Суп картофельный с макаронными изд.	250	153,84	7,22	5,93	20,91	0,11	21,6	0,32	1,48	27,45	68,25	28,3	1,08
	732	Котлеты рыбные с соусом	100	137,08	7,66	5,91	11,85	0,06	0,61	0,04	2,57	45	102,83	8,77	0,42
	706	Пюре картофельное	200	238,11	5,88	10,94	26,34	0,21	7,98	0,26	0,33	57,94	126,86	45,55	1,52
	736	Чай с лимоном	200	59,16	0,16	0,03	15,2	0	0,45	0	0,27	11,89	12,33	15,16	0,45
	851	Хлеб дарницкий	40	98	2,72	0,52	16,28	0,09	0	0	0,7	18,5	89	27,5	1,35
	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	863,67	26,7	33,6	107,16	0,54	43,59	0,84	9,91	190,43	453,35	146,61	5,81

		Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22
	873	Каша ячневая молочная вязкая	250	328,16	9,08	12,06	45,16	0,15	1,62	0,06	0,1	195,25	304,53	45,04	1,14
	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
		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
	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
Обед	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 рубленный с соусом	100	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
	348	Компот из чернослива	200	92,81	0,34	0	23,65	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	0
		Итого	920	815,68	20,79	32,48	90,44	0,34	65,9	0,51	7,94	186,36	328,77	118,29	4,82

Итоговые показатели

Завтрак

		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
		Итого	555	727,18	19,05	22,92	113,12	0,35	3,01	0,11	1,48	322,09	462,49	134,63	4,38
		Итого	540	749,71	30,6	28,99	89,57	0,19	7,35	0,16	1,24	326,64	427,57	64,25	2,99
		Итого	550	672,11	17,4	20,72	103,82	0,2	1,79	0,13	0,46	309,94	321,35	61,4	2,09
		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
		Итого	550	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	570	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 :	605	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	600	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	605	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	550	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	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		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

		Итого	910	844,93	30,3	29,02	107,74	1,56	57,19	0,63	8,82	117,73	354,93	103,64	7,15
		Итого	925	883,11	30,27	23,38	135,38	0,46	19,9	1,82	6,61	119,19	499,47	267,33	10,3
		Итого	910	913,34	26,9	33,57	120,02	0,57	43,13	0,83	9,71	194,67	465,85	136,83	5,94
		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
		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
		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
		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	22,96	130,41	0,59	18,49	3,14	3,84	99,6	453,73	262,37	9,9
		Итого	910	947,53	27,02	34,2	141,19	0,16	54,68	0,51	6,54	85,94	203,32	74,84	2,73
		Итого	910	863,67	26,7	33,6	107,16	0,54	43,59	0,84	9,91	190,43	453,35	146,61	5,81
		Итого	815	860,11	26,41	37,52	80,1	0,17	57,79	0,68	9,76	99,69	154,36	62,45	2,33

		Итого	910	909,82	36,68	38,75	116,5	0,3	33,96	0,36	6,89	106,43	256,87	85,75	4,89
		Итого	920	815,68	20,79	32,48	90,44	0,34	65,9	0,51	7,94	186,36	328,77	118,29	4,82
		Всего за неделю		5359,64	174,34	199,51	665,8	2,1	274,41	6,04	44,88	768,45	1850,4	750,31	30,48
		Средний показатель		893,2733	29,06	33,25	110,97	0,35	45,74	1,01	7,48	128,08	308,40	125,05	5,08