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

Ф

Утверждаю:
Директор ООО "Комбинат питания»"
_____ М. Н. Федотова
Дата: 02.09.2024г.

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

	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
День 1(Понедельник)															
Завтрак	401	Масло сл. Порциями	10	76,8	0,08	8,25	0,08	0,01		0,04	0,1	2,4	3	0	0,02
	741	Каша молоч.пшенная с маслом	155	219,1	6,48	7,31	32,06	0,14	0,97	0,04	0,16	100,18	153,66	40,8	1,07
	697	Кофейный напиток с молоком	200	146,3	3,3	2,73	24,96	0,04	1,3	0,02	0	120	90	14	0,1
	569	Хлеб пшеничный	60	142,8	4,56	0,48	29,16	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22
	698	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1
		Итого	**525**	**630**	**14,82**	**19,17**	**96,06**	**0,27**	**40,27**	**0,11**	**0,48**	**261,58**	**276,66**	**68,6**	**1,51**
Обед	739	Салат из белокочанной капусты	60	52,84	0,89	3,05	5,39	0,02	21,6	0,12	1,39	24,34	17,98	9,85	0,33
	726	Суп картофельный с горохом	200	142,38	7,27	6,77	15,64	0,18	10,98	0,22	1,96	27,78	70,3	29,14	1,64
	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	1,11	5,42	51,46	9,21	1,08
	597	Чай с фруктовым соком	200	33	0,54	0,1	8,58	0	1,38	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	**720**	**888,28**	**32,25**	**25,58**	**108,51**	**0,33**	**41,28**	**0,46**	**6,12**	**72,43**	**191,15**	**68,16**	**4,27**
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	718	Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	210	282,88	7,84	13,56	32,78	0,18	1,3	0,06	0,8	143,83	234,95	70,05	1,69
	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	**505**	**680,88**	**17,25**	**21,66**	**105,98**	**0,31**	**2,7**	**0,1**	**1,29**	**287,85**	**406,55**	**117,95**	**3,98**
Обед	436	Салат из моркови с яблоками	60	59,02	0,73	0,05	13,22	0,03	7,77	0,13	2,72	15,39	24,65	11,12	0,46
	742	Борщ с капустой картофелем со смет.	205	113,9	4,7	7,4	10,71	0,04	9,88	0,22	1,96	35,92	43,29	22,02	0,94
	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
	746	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	155	266,46	8,67	6,31	42,64	0,21	0	0,02	0,61	14,9	205,9	137,2	4,61

	746	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	155	267,44	8,68	6,31	42,64	0,21	0	0,02	0,61	14,9	205,9	137,2	4,61
Завтрак	401	масло сл. Порциями	10	76,8	0,08	8,25	0,08	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25
	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
	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	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
		Итого	**505**	**627,44**	**16,17**	**18,7**	**98,04**	**0,33**	**5,47**	**0,11**	**1,19**	**378,02**	**481,1**	**184,55**	**7,28**
	739	Салат из белокочанной капусты	60	54,89	1,56	4,61	1,88	0,02	14,82	0,02	1,76	19,72	30,09	9,11	0,52
Обед	749	Рассольник Ленинградский со сметаной	205	138,3	5,23	7,55	13,57	0,08	6,04	0,23	1,94	17,98	60,32	21,08	0,78
	998	Жаркое по-домашнему	200	319,67	18,84	23,01	21,31	0,11	8,11	0,13	3,27	16,09	76,57	30,55	1,26
	736	Чай с лимоном	200	59,16	0,16	0,03	15,2	0,01	1,6	0	0,16	4	3,2	0,8	0,4
	851	Хлеб дарницкий	40	98	2,72	0,52	16,28	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08
	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	**725**	**717,62**	**30,03**	**35,88**	**77,96**	**0,31**	**30,57**	**0,38**	**7,71**	**76,59**	**254,38**	**86,34**	**4,26**
							День 6 (Суббота)								
				Пищевая ценность				**Витамины и минеральные вещества**							
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	182	Каша полбяная молочная с маслом	210	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	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	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**	**2,6**	**0,18**	**0,39**	**273,18**	**291,37**	**39,66**	**1,77**
	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	161,44	8,37	9,52	11,52	0,05	1,6	0,01	2,41	30,86	96,23	13,62	1,28
	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
	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	**805**	**747,8**	**21,22**	**23,31**	**113,78**	**0,28**	**37,6**	**0,34**	**7,45**	**110,09**	**302,54**	**79,61**	**4,89**
							День 7 (Понедельник)								
				Пищевая ценность				**Витамины и минеральные вещества**							
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	733	Бутерброд с маслом сливочным	40	148,2	2,36	8,49	14,66	0,04	0,1	0,06	0,16	139,2	96	9,45	0,49
Завтрак	750	Каша молоч.рисовая с маслом	155	192,33	4,55	6,47	29,05	0,04	0,97	0,04	0,18	92,91	117,33	26,73	0,41
	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
	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	**515**	**576,13**	**12,8**	**18,94**	**89,31**	**0,17**	**6,37**	**0,13**	**0,77**	**371,23**	**350,53**	**71,98**	**3,1**
	436	Салат из моркови с яблоками	60	59,02	0,73	0,05	13,22	0,04	3,45	0,9	0,22	18,63	33,92	20,23	0,53
Обед	726	Суп картофельный с горохом	200	142,38	7,27	6,77	15,64	0,18	10,98	0,22	1,96	27,78	70,3	29,14	1,64

	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
	746	Каша гречневая рассыпчатая	155	267,44	8,68	6,31	42,64	0,28	0	0,03	0,82	20,07	276,58	184,24	6,19
	736	Чай с лимоном	200	124,18	1,08	0	31,33	0,02	0,83	0,12	1,14	33,08	30,19	21,71	0,66
	851	Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	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	**675**	**984,65**	**33,68**	**22,11**	**121,84**	**0,56**	**22,58**	**1,36**	**5,8**	**110,25**	**443,44**	**269,64**	**9,77**
						День 8 (Вторник)									
				Пищевая ценность				**Витамины и минеральные вещества**							
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	946	Запеканка творожная со сметан.соус.	150	323,22	20,11	16,64	21,13	0,07	0,31	0,1	0,58	198,46	274,68	27,58	0,85
	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	0,05	0,1	0,02	0,44	10,9	29,4	11,3	0,87
	569	Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	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 :	**525**	**632,47**	**24,53**	**21,59**	**83,32**	**0,2**	**4,41**	**0,13**	**1,47**	**229,36**	**344,58**	**47,88**	**3,27**
	739	Салат из белокочанной капусты	60	88,07	1,48	5	4,11	0,03	7,77	0,13	2,72	15,39	24,65	11,12	0,46
	458	Суп крестьянский с крупой	200	110,7	4,72	5,08	8,98	0,04	9,88	0,22	1,96	35,92	43,29	22,02	0,94
Обед	979	Котлеты из птицы рубленые с соусом	100	180,74	9,92	12,16	11,89	0,03	0,77	0,02	1,53	25,95	22,66	8,82	0,4
	874	Рис отварной	200	268,7	4,91	8,14	47,83	0,03	0	0,03	0,37	3,24	82,32	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	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	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	**820**	**919,86**	**26,24**	**30,9**	**114,74**	**0,15**	**18,42**	**0,4**	**6,6**	**84,5**	**185,92**	**70,32**	**2,71**
						День 9 (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
	392	Бутерброд с сыром	50	163,8	6,7	7,95	14,62	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02
	741	Каша молоч.пшенная с маслом	155	219,11	6,48	7,31	32,06	0,14	0,97	0,04	0,16	100,18	153,66	40,8	1,07
Завтрак	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	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
		Итого	**545**	**556,11**	**17,16**	**16,08**	**84,5**	**0,21**	**6,35**	**0,09**	**0,7**	**120,58**	**190,66**	**48,4**	**2,53**
Завтрак 2															
	25	Винегрет овощной	60	77,93	0,92	6,06	4,11	0,03	36,01	0,21	2,32	40,57	29,96	16,42	0,54
	478	Суп картофельный с макаронными изд.	200	123,07	5,78	4,74	16,73	0,03	0,76	0,16	2,06	7,92	23,8	7,27	0,4
Обед	732	Котлеты рыбные с соусом	100	119,61	7,54	5,02	10,95	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	0,19	6,92	0,23	0,29	50,38	110,31	37	1,32
	736	Чай с лимоном	200	92,81	0,34	0	23,65	0	0,45	0	0,27	11,89	12,33	15,16	0,45
	851	Хлеб дарницкий	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08
	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	**820**	**774,73**	**24,9**	**27,44**	**105,7**	**0,4**	**44,76**	**0,63**	**8,06**	**174,82**	**362,67**	**109,47**	**4,41**
						День 10 (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

	609	Бутерброд с повидлом	55	159,8	2,4	4,36	27,68	0,03	0	0,04	0,13	8,4	22,5	4,2	0,35
	870	Макароны отварные	200	94,21	9,7	9,22	27,69	0,05	0,14	0,07	0,83	65,05	10,05	12,14	0,87
Завтрак	724	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
	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	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
		Итого	**595**	**537,21**	**19,33**	**17,5**	**110,42**	**0,19**	**5,44**	**0,14**	**1,41**	**216,57**	**182,75**	**54,94**	**3,64**
завтрак 2															
	739	Салат из белокочанной капусты	60	52,84	0,89	3,05	5,39	0,02	21,6	0,12	1,39	24,34	17,98	9,85	0,33
	742	Борщ с капустой картофелем со смет.	205	113,9	4,7	7,4	10,71	0,04	14,4	0,18	1,88	18,8	40,08	16,6	0,52
Обед	960	Плов из птицы	200	329,68	15,29	21,88	2,6	0,01	3,68	0,24	4,52	11,12	16,38	8,39	0,31
	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	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	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	**725**	**750,85**	**25,88**	**32,85**	**56,48**	**0,12**	**39,68**	**0,54**	**7,91**	**74,13**	**113,03**	**45,97**	**1,98**

День 11(Пятница)

	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	879	Каша полбяная молочная с маслом	210	297,69	9,4	11,95	37,09	0,03	1,3	0,06	0,1	121,18	92,07	13,86	0,12
	697	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
Завтрак	569	Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
	698	Яблоки св.порциями	100	40	0,8	0,3	8,1	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
		Итого	**530**	**531,59**	**14,84**	**14,92**	**79,6**	**0,14**	**6,6**	**0,09**	**0,54**	**259,18**	**216,07**	**35,46**	**1,66**
	429	Салат из свеклы	60	54,63	0,81	3,65	4,72	0,01	5,7	0	1,64	21,09	24,51	12,54	0,8
	478	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	123,07	5,78	4,74	16,73	0,09	17,28	0,26	1,18	21,96	54,6	22,64	0,86
	662	Птица тушенная в смет.соусе	100	113,6	14,42	19,99	2,95	0,01	0,06	0,01	0,97	16,69	9,99	1,61	0,05
Обед	870	Макароны отварные	180	325,16	10,5	7,83	51,54	0,27	0	0,03	0,79	19,22	65,67	177,03	5,94
	736	Чай с лимоном	200	108,96	0,16	0,16	27,87	0,01	1,6	0	0,16	4	3,2	0,8	0,4
	850	Хлеб дарницкий	40	98	2,72	0,52	16,28	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08
	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	**800**	**871,02**	**35,91**	**37,05**	**129,81**	**0,48**	**24,64**	**0,3**	**5,32**	**101,76**	**242,17**	**239,42**	**9,35**

День 12 (Суббота)

	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	185	Запеканка рисовая со сгущ.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	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 квашенной 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
	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

Обед	312	Пюре 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
	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	800	686,03	18,34	25,36	76,85	0,29	38,51	0,43	5,35	135,69	274,37	92,79	3,99

Итоговые показатели завтрака и обеда по учащимся 7-11 лет

Итоговые показатели завтрака

		Итого	525	630	14,82	19,17	96,06	0,27	40,27	0,11	0,48	261,58	276,66	68,6	1,51
		Итого	505	680,88	17,25	21,66	105,98	0,31	2,7	0,1	1,29	287,85	406,55	117,95	3,98
		Итого	530	722,64	28,23	26,51	90,82	0,15	7,31	0,14	1,12	289,71	365,58	43,63	2,32
		Итого	500	630,03	15,99	19,89	96,34	0,18	1,4	0,12	0,41	279,61	284,05	52,73	1,91
		Итого	505	627,44	16,17	18,7	98,04	0,33	5,47	0,11	1,19	378,02	481,1	184,55	7,28
		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		3914,84	113,65	125,17	573,34	1,39	59,75	0,76	4,88	1769,95	2105,31	507,12	18,77
		Средний показатель за неделю		652,47	18,94	20,86	95,56	0,23	9,96	0,13	0,81	294,99	350,89	84,52	3,13
		Итого	515	576,13	12,8	18,94	89,31	0,17	6,37	0,13	0,77	371,23	350,53	71,98	3,1
		Итого :	525	632,47	24,53	21,59	83,32	0,2	4,41	0,13	1,47	229,36	344,58	47,88	3,27
		Итого	545	556,11	17,16	16,08	84,5	0,21	6,35	0,09	0,7	120,58	190,66	48,4	2,53
		Итого	595	537,21	19,33	17,5	110,42	0,19	5,44	0,14	1,41	216,57	182,75	54,94	3,64
		Итого	530	531,59	14,84	14,92	79,6	0,14	6,6	0,09	0,54	259,18	216,07	35,46	1,66
		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		3555,76	111,34	108,92	560,53	1,13	32,42	0,74	8,21	1388,69	1630,39	309,03	17,19
		Средний показатель за неделю		592,63	18,56	18,15	93,42	0,19	5,40	0,12	1,37	231,45	271,73	51,51	2,87

Итоговые показатели обеда

		Итого	820	778,93	28,6	25,46	100,29	1,43	41,41	0,46	6,27	88,9	272,75	80,4	5,43
		Итого	810	809,59	27,78	20,21	126,94	0,36	20,45	0,39	8,17	94,77	393,88	195,26	8,07
		Итого	820	775,76	27,4	25,29	88,29	0,42	33	0,66	4,69	142,94	328,34	84,99	3,56
		Итого	825	842,31	30,13	24,29	105,09	1,34	25,31	0,26	7,98	111,33	298,93	81,34	5,32
		Итого	725	717,62	30,03	35,88	77,96	0,31	30,57	0,38	7,71	76,59	254,38	86,34	4,26
		Итого	805	747,8	21,22	23,31	113,78	0,28	37,6	0,34	7,45	110,09	302,54	79,61	4,89
		ВСЕГО за неделю		4672,01	165,16	154,44	612,35	4,14	188,34	2,49	42,27	624,62	1850,82	607,94	31,53
		Средний показатель за неделю		778,67	27,53	25,74	102,06	0,69	31,39	0,42	7,05	104,10	308,47	101,32	5,26
		Итого	775	949,55	34,79	19,6	121,62	1,66	16,75	1,29	6,62	131,34	517,38	273,84	10,54
		Итого	820	919,86	26,24	30,9	114,74	0,15	18,42	0,4	6,6	84,5	185,92	70,32	2,71
		Итого	820	774,13	24,9	27,44	105,7	0,4	44,76	0,63	8,06	174,82	362,67	109,47	4,41
		Итого	725	750,85	25,88	32,85	56,48	0,12	39,68	0,54	7,91	74,13	113,03	45,97	1,98
		Итого	800	871,02	35,91	37,05	129,81	0,48	24,64	0,3	5,32	101,76	242,17	239,42	9,35
		Итого	800	686,03	18,34	25,36	76,85	0,29	38,51	0,43	5,35	135,69	274,37	92,79	3,99
		ВСЕГО за неделю		4951,44	166,06	173,2	605,2	3,1	182,76	3,59	39,86	702,24	1695,54	831,81	32,98
		Средний показатель за неделю		825,24	27,68	28,87	100,87	0,52	30,46	0,60	6,64	117,04	282,59	138,64	5,50

	736	Чай с лимоном	200	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0	0	0	0	0
	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	700	809,59	27,78	20,21	126,94	0,36	20,45	0,39	8,17	94,77	393,88	195,26	8,07
				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	860	Бутерброд с маслом сливочным	50	172	3,12	8,57	19,52	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02
	744	Запеканка творожная с молоком сгущенным	150	375,08	22,27	17,27	31,72	0,08	0,51	0,09	0,57	266,51	327,04	35,19	0,82
	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
	569	Хлеб пшеничный	30	71,4	2,28	0,24	14,58	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
	698	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
		Итого	530	722,64	28,23	26,51	90,82	0,15	7,31	0,14	1,12	289,71	365,58	43,63	2,32
Обед	25	Винегрет овощной	60	77,93	0,92	6,06	4,11	0,03	7,77	0,13	2,72	15,39	24,65	11,12	0,46
	478	Суп картофельный с макарон.изделиями	200	123,07	5,78	4,74	16,73	0,09	17,28	0,26	1,18	21,96	54,6	22,64	0,86
	719	Рыба припущенная с соусом сметанным	100	82,22	9,82	3,03	3,33	0,06	1,03	0,04	0,38	35,34	100,19	3,1	0,1
	706	Пюре картофельное	200	238,11	5,88	10,94	26,34	0,19	6,92	0,23	0,29	50,38	110,31	37	1,32
	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	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	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	820	775,76	27,4	25,29	88,29	0,42	33	0,66	4,69	142,94	328,34	84,99	3,56
				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
	720	Каша из риса и пшена с маслом	210	261,22	6,18	11,62	33,36	0,1	1,3	0,06	0,21	127,36	156,69	36,4	0,77
	900	Кисель из повидла	200	109,81	0,07	0	28,92	0	0	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	500	630,03	15,99	19,89	96,34	0,18	1,4	0,12	0,41	279,61	284,05	52,73	1,91
Обед	429	Салат из свеклы	60	54,63	0,81	3,65	4,72	0,01	5,7	0	1,64	21,09	24,51	12,54	0,8
	745	Щи из свежей капусты с картоф.со сметаной	205	103,56	4,5	7,46	6,49	0,05	18,04	0,21	1,92	33,19	40,01	17,79	0,63
	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
	874	Рис отварной	200	268,43	8,03	6,52	43,61	0,07	0	0,03	1,11	5,42	51,46	9,21	1,08
	736	Чай с лимоном	200	59,16	0,16	0,03	15,2	0	0,08	0	0,27	5,05	5,36	1,28	0,21
	851	Хлеб дарницкий	40	98	2,72	0,52	16,28	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08
	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	725	877,41	29,02	26,8	105,31	0,24	31,14	0,33	7,16	90,24	224,99	77,14	4,55
				Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe