

утверждаю:

М. П. Директор
 08.09.2014г.



Ф

Согласовано:
 Директор (ФИО директора)

Дата: _____ г.

		Возрастная категория: с 7 – 11 лет.										
		День 1 (Понедельник)					Витамины и минеральные вещества					
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			Ккал	Белки	Жиры							
Завтрак												
401	Масло сл. Порциями	10	76,8	0,08	8,25	0,08	0,01	0,1	2,4	3	0	0,02
741	Каша молоч. пшеница с маслом	155	219,1	6,48	7,31	32,06	0,14	0,04	0,16	100,18	153,66	40,8
697	Кофейный напиток с молоком	200	146,3	3,3	2,73	24,96	0,04	0,02	0	120	90	14
569	Хлеб пшеничный	60	142,8	4,56	0,48	29,16	0,02	0	0,02	4	13	2,8
698	Яблоки св. порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,06	0,01	0,2	35	17	11
	Итого	525	630	14,82	19,17	96,06	0,27	0,11	0,48	261,58	276,66	68,6
Обед												
739	Салат из белокочанной капусты	60	52,84	0,89	3,05	5,39	0,02	0,12	1,39	24,34	17,98	9,85
726	Суп картофельный с горохом	200	142,38	7,27	6,77	15,64	0,18	0,22	1,96	27,78	70,3	29,14
616	Соус	100	136,68	7,63	8,34	1,07	1,12	0,09	1,79	23,16	101,05	23,76
870	Макаронные отварные	200	268,43	8,03	6,52	43,61	0,07	0,03	1,11	5,42	51,46	9,21
597	Чай с фруктовым соком	200	33	0,54	0,1	8,58	0	0	0	0	0	0
851	Хлеб Дарницкий	40	98	2,72	0,52	16,28	0,02	0	0	4,2	18,96	5,64
569	Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0,02	4	13	2,8
	Итого	820	778,93	28,6	25,46	100,29	1,43	0,46	6,27	88,9	272,75	80,4
День 2 (Вторник)												
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			Ккал	Белки	Жиры							
Завтрак												
718	Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	210	282,88	7,84	13,56	32,78	0,18	0,06	0,8	143,83	234,95	70,05
724	Какао с молоком	200	143	3,97	3,42	26,08	0,04	0,02	0,01	125,12	116,2	31
609	Бутерброд с повидлом	55	159,8	2,4	4,36	27,68	0,05	0,02	0,44	10,9	29,4	11,3
569	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0,04	8	26	5,6
	Итого	505	680,88	17,25	21,66	105,98	0,31	0,1	1,29	287,85	406,55	117,95
Обед												
436	Салат из моркови с яблоками	60	59,02	0,73	0,05	13,22	0,03	0,13	2,72	15,39	24,65	11,12
742	Борщ с капустой картофелем со смет.	205	113,9	4,7	7,4	10,71	0,04	0,22	1,96	35,92	43,29	22,02
618	Виточки «Сочные» со сметанным с томатом соусом	110	116,45	7,92	5,48	11,03	0,03	0,02	2,86	18,26	78,6	13,66
746	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	155	266,46	8,67	6,31	42,64	0,21	0,02	0,61	14,9	205,9	137,2

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества								
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
736	Чай с лимоном	200	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0	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		
810	Итого	809,59	27,78	20,21	126,94	0,36	20,45	0,39	8,17	94,77	393,88	195,26	8,07			
День 3 (Среда)																
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
860	Бутерброд с маслом сливочным	50	172	3,12	8,57	19,52	0	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02	
744	Запеканка творожная с молоком тушенным	150	375,08	22,27	17,27	31,72	0,08	0,51	0,09	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	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	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	2	1	
530	Итого	722,64	28,23	26,51	90,82	0,15	7,31	0,14	1,12	289,71	365,58	43,63	2,32			
День 4 (Четверг)																
25	Винегрет овощной	60	77,93	0,92	6,06	4,11	0,03	7,77	0,13	0,26	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	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		
820	Итого	775,76	27,4	25,29	88,29	0,42	33	0,66	4,69	142,94	328,34	84,99	3,56			
День 5 (Пятница)																
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
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		
500	Итого	630,03	15,99	19,89	96,34	0,18	1,4	0,12	0,41	279,61	284,05	52,73	1,91			
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		
615	Биточки «Сонные» со сметанным соусом	100	210,93	12,39	5,95	9,07	1,12	1,49	0,02	2,46	27,78	93,39	15,72	1,3		
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		
825	Итого	842,31	30,13	24,29	105,09	1,34	25,31	0,26	7,98	111,33	298,93	81,34	5,32			
Витамины и минеральные вещества																
Пищевая ценность																

Обед	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Обед	725	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		
		Биточки «Сочные» со сметанным с томатом соусом	100	210,93	12,39	5,95	9,07	1,12	1,49	0,02	2,46	27,78	93,39	15,72	1,3		
		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	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		
				День 8 (Вторник)													
Обед																	
		946	Залепака 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		
		609	Бульброд 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 рубленные 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		
		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		
				Пищевая ценность													
Завтрак																	
		392	Бульброд 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 молот.пшениная 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	
		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	Вянетрет 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		
Обед																	
		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	
		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			

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	День 10 (Четверг)						Витамины и минеральные вещества											
			Пищевая ценность			Углеводы			А		Е		Са		Р		Mg		Fe	
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Са	Р	Мg	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	Макаронные 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						
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	0,04	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 белокачанной 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						
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						
завтрак 1																				
Итого																				
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	День 11 (Пятница)						Витамины и минеральные вещества											
			Пищевая ценность			Углеводы			А		Е		Са		Р		Mg		Fe	
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Са	Р	Мg	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	Кфейный напиток с молоком	200	146,3	3,12	2,51	24,69	0,04	1,3	0,02	0	120	90	14	0,1						
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						
завтрак 2																				
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						
870	Макаронные отварные	180	325,16	10,5	7,83	51,54	0,27	0	0,03	0,79	19,22	65,67	17,03	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	247,17	239,42	9,35						
завтрак 1																				
Итого																				
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	День 12 (Суббота)						Витамины и минеральные вещества											
			Пищевая ценность			Углеводы			А		Е		Са		Р		Mg		Fe	
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Са	Р	Мg	Fe				
185	Запеканка рисовая со стущ.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						
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						

