

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

OSMETIAT" STREPHABIO:

AMPENTOR DOD "OBMERIA"

ATTALLE THE MELLER HA

		2 9	I	Возрастна	я катего	рия: с 7 –	11 лет .					-			
I						День	1(Понедел	<u>ьник)</u>				Γ		I	
					Пищевая	ценность				Витами	ны и мине	ральные в	ещества		
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	С	Α	E	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	15	сыр порциями	25	90	5,75	5,97	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125		0,25
	173	Каша молоч.пшенная с маслом	155(150/5)	218,12	6,33	7,15	31,86	0,14	0,97	0,04	0,16	100,18	153,66	40,8	1,07
	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	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22
	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	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
Обед	43	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
ООСД	_	Суп картофельный с горохом	200	- ,-		· · · · ·	15,6	0,18	10,98		1,96		70,3		1,64
	_	Котлеты рубленые с соусом	100(50/50)	172,94		· · · · ·	11,9	1,12	7,45	0.09	1,79	23,16	101,05	,	1,69
	_	Макароны отварные	200	262,49			43,19	0,07	7,43	-,	1,11	5,42	51,46		1,03
	303	Чай с фруктовым соком	200				8,58	0,07	Ÿ		0		0	,	0
		Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	,	0	, 0	0	0	0	0	0	0
		Итого	800				84.66	1.39	41.41	0.46	6,25	80.7	240.79	71,96	4,74
					,	, , , ,	нь 2 (Вторні	,	,		,	55,5		1 = ,000	.,
					Пищевая					Витами	ны и мине	ральные в	ещества	ı	
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	С	Α	E	Ca	P	Mg	Fe
		Каша молочная из овсяных хлопьев с													
Завтрак		маслом	210(200/10)	280,9			32,51	0,18	1,3	0,06	0,8		234,95		1,69
	1	Какао с молоком	200		-, -	- /	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98
	2	Бутерброд с повидлом	55		2,38	<u> </u>	27,11	0,05	0,1	0,02	0,44	10,9	29,4	11,3	0,87
		Хлеб пшеничный	40				19,44	0,04	0		0,04	8	26	-,-	0,44
		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
Обед	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
	103	Суп картофельный с макарон.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
	279	Тефтели рубленые с соусом	110(60/50)	139,1	7,47	8,37	8,05	0,03	0	0,02	2,86	18,26	78,6	13,66	1,14
		Каша гречневая рассыпчатая с маслом	155(150/5)	266,46		-,-	42,64	0,21	0	0,02	0,61	14,9	205,9	137,2	4,61
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	126,05			32,21	0		0	0	0	0	0	0
		Хлеб Дарницкий	40	98			0	0		_	0	_	0		0
		Итого	765	801,77	22,88		103,74	0,36	25,05	0,43	7,37	70,51	363,75	184,62	7,07
						Д	ень 3 (Сред	<u>a)</u>							

					Пищевая	ценность				Витами	ны и мине	ральные в			
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	С	Α	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	14	Масло сливочное порц.	10	74,8	0,05	8,25	0,08	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02
		Запеканка творожная с молоком													
	223	сгущенным	150(130/20)	367,83	22,26	16,79	31,71	0,08	0,51	0,09	0,57	266,51	327,04	35,19	0,82
	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	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
	338	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
		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
Обед	47	Салат из квашеной капусты с раст.маслом	60	50,03	0,96	3	4,61	0,01	15,18	0	1,38	25,19	18,55	8,62	0,34
		Борщ с капустой картофелем со смет.	205(200/5)	90.04	1.57	4,87	10,71	0,04	9,88	0.22	1,96	35,92	43.29		
		Рыба припущенная с соусом	100(50/50)	65,76	9,29	1,78	3,29	0,06	1,03	0,04	0,38	35,34	100,19	/-	
		Пюре картофельное	200	220,37	4,15	10,88	26,28	0,19	6,92	0,23	0,29	50,38	110,31	37	
		Яйцо вареное	40	62,8	5,08	4,6	0,28	0,03		0.10	0,24	22	76,8		
		Компот из изюма	200	108,83	0,36	0	28,06	0,03	0		0,1	15,87	25,59	· · · · · ·	
	3.0	Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0	0		_	0,1		0		
		Итого	840	695,83	24,53	25,49	73,23	0,36	33,01	0,49	4,35	_	374,73		
			0.0	000,00	,		нь 4 (Четве	•	33,01	C,	.,55	20.,,,	<i>0.</i> .,	55,57	.,,,
					Пищевая ценность Витамины и минеральные веществ:								ешества		
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал			Углеводы	B1	С	Α	E	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак		Бутерброд с сыром	50	162,8	5,76	7,95	14,62	0,04	0,1	0,06	0,16	139,2	96	Ŭ	
P		Каша из риса и пшена с маслом	210(200/10)	259,24	5,97	11,4	33,09	0,1	1,3	0,06	0,21	127,36	156,69		
		Чай с сахаром	200(15)	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0		0		0	<u> </u>	
		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0		0,04	8	26	5,6	0,44
		Итого	500	574,09	14,87	19,7	82.14	0.18	1,4	0,12	0.41	274,56	278.69		
			257	01.1,00			,-:	5,25		-,	5,12			5 = 7 10	
Обед	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
		Щи из свежей капусты с картоф.со													
	88	сметаной	205(200/5)	79,76	1,5	4,94	6,49	0,05	18,04	0,21	1,92	33,19	40,01	17,79	0,63
	251	Поджарка из свинины с соусом	100(50/50)	310	10,15	28,9	2,67	0,27	1,38	0	3,48	22,65	126,95	164,55	2,95
	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 чернослива	200	92,81	0,34	0	23,65	0	0,45	0	0,27	11,89	12,33	15,16	0,45
		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	874,57	22,89	44,25	94,92	0,47	25,57	0,24	8,98	109,04	326,46	241,25	6,99
						Ден	<u> 1ь 5 (Пятни</u>	<u>іца)</u>							
					Пищевая	ценность				Витами	ны и мине	ральные в	ещества		
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	С	Α	E	Ca	P	Mg	Fe
	302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	155(150/5)	266,46	8,67	6,31	42,64	0,21	0	- / -	0,61	14,9	205,9	· · · · · · · · ·	4,61
Завтрак		сыр порциями	25	90	5,75	5,97	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125		
	382	Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	
		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
	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	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
	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

	1	ı													
Обед	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
		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
		Картофель отварной	200	,	3,87	6,31	29,63	0,2	8	0,23	0,27	19,51		39,1	1,51
		Компот из св.яблок	200	108,96	0,16	0,16	27,87	0,01	1,6	0	0,16		3,2	0,8	0,4
		Хлеб ржано-пшеничный	40		2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08
		Итого	805	675,29	23,98	38,07	92,33	0,4	23,47	0,6	6,62	88,37	269,75	95,71	4,28
				,	,	Де	нь 6 (Суббо	ота)			,			· · ·	,
					Пищевая	ценность				Витами	ны и мине	ральные в	вещества		
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	С	Α	E	Ca	Р	Mg	Fe
	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
Завтрак	209	Яйцо вареное	40	,	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24			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(55/50)	161,44	8,37	9,52	11,52	0,05	1,6	0,01	2,41	30,86	96,23	13,62	1,28
	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 (Понеде	<u>льник)</u>							
					Пищевая	ценность				Витами	ны и мине	ральные в	вещества		
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	С	Α	E	Ca	P	Mg	Fe
	3	Бутерброд с сыром	50	162,8	5,76	7,95	14,62	0,04	0,1	0,06	0,16	139,2	96	9,45	0,49
Завтрак	174	Каша молоч.рисовая с маслом	155(150/5)	191,33	4,41	6,31	28,85	0,04	0,97	0,04	0,18	92,91	117,33	26,73	0,41
	382	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
		Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22
	338	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
		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
	52	Салат из свеклы	60	, -	0,81	3,65	4,72	0,01	5,7	0	,-		,-	12,54	0,8
Обед		Суп картофельный с горохом	200		4,11	4,27	15,6	0,18	10,98	0,22	1,96	27,78	70,3	29,14	1,64
		Жаркое по-домашнему из говядины	100(50/50)	377,74	21,92	24,08	18,26	0,41	28,14	0	,-	36,39		56,82	4,46
	348	Компот из кураги	200	, -	1,08	0	31,33	0,02	0,83	0,12	1,14	33,08	30,19	21,71	0,66
		Хлеб Дарницкий	40		3,12	0,36	0	0	0	0		0	0	0	0
		Итого	800	772,46	31,04	32,36	69,91	0,62	45,65	0,34	6,36	118,34	409,93	120,21	7,56
						Деі	<u>нь 8 (Вторі</u>	<u>ник)</u>							
1				•	П	ценность					ны и мине	ральные в	вещества		
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы		_	Α	E	Ca			Fe
	330/223	Запеканка творожная со сметан.соус.	155(130/25)	304,22	Белки 21,41	Жиры 16,32	17,31	0,06	0,35	0,1	E 0,48	216,3	296	29,12	0,83
	330/223 376	Запеканка творожная со сметан.соус. Чай с сахаром	155(130/25) 200(15)	304,22 56,85	Белки 21,41 0,1	Жиры 16,32 0,03	17,31 14,99	0,06	0,35	0,1	0	216,3 0	296 0	29,12 0	0,83
	330/223 376	Запеканка творожная со сметан.coyc. Чай с сахаром Бутерброд с повидлом	155(130/25) 200(15) 55	304,22 56,85 156,7	Белки 21,41 0,1 2,38	жиры 16,32 0,03 4,39	17,31 14,99 27,11	0,06 0 0,05	0,35	0,1 0 0,02	0,44	216,3 0 10,9	296 0 29,4	29,12 0 11,3	0,83 0 0,87
	330/223 376 2	Запеканка творожная со сметан.соус. Чай с сахаром Бутерброд с повидлом Хлеб пшеничный	155(130/25) 200(15) 55	304,22 56,85 156,7 119	Белки 21,41 0,1 2,38 3,8	Жиры 16,32 0,03 4,39 0,4	17,31 14,99 27,11 24,3	0,06 0 0,05 0,05	0,35	0,1 0 0,02 0	0,44 0,05	216,3 0 10,9	296 0 29,4 32,5	29,12 0 11,3 7	0,83
	330/223 376 2	Запеканка творожная со сметан.coyc. Чай с сахаром Бутерброд с повидлом	155(130/25) 200(15) 55	304,22 56,85 156,7 119 62,8	Белки 21,41 0,1 2,38	жиры 16,32 0,03 4,39	17,31 14,99 27,11	0,06 0 0,05	0,35 0 0,1	0,1 0 0,02	0,44	216,3 0 10,9 10	296 0 29,4 32,5	29,12 0 11,3	0,83 0 0,87

	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
		эттегрет овещног		7 1,0	0,0	0,00	.,	0,00	.,	0,15	_,,_	20,00	2 .,03	11)11	- 0,.0
		Борщ с капустой, картофелем со 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
Обед		Котлеты из птицы рубленые с соусом	100(50/50)	110,05	9,79	10,39	10,8	0,03	0,77	0,02	1,53	25,95	22,66	8,82	0,4
		Рис отварной	200	259,42	4,88	7,31	47,82	0,03	0	0,03	0,37	3,24	82,32	25,56	0,69
	349	Компот из сухофруктов	200	126,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0
		Хлеб Дарницкий	40		3,12		0	0	0	0	0	0		0	0
		Итого	805	758,16	20,73			0,13	18,42	0,4	6,58	80,5	172,92	67,52	2,49
							ень 9 (Сре <i>д</i>	<u>ıa)</u>							
					Пищевая					Витами	ны и мине				
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки		Углеводы		С	Α		Ca			Fe
		Масло сл. порциями	10	,	0,05	8,25	0,08	0		-,	0,1	2,4	3	0	0,02
	173	Каша молоч.пшенная с маслом	155(150/5)		6,33	7,15	31,86	0,14	0,97	0,04	0,16			40,8	1,07
Завтрак		Чай с фруктовым соком	200	33	0,54	0,1	8,58	0	1,38	0	0		_	0	0
		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
	338	Груша св. порциями	100	42	0,4		9,5	0,02	5	0	0,4	19		12	2,3
		Итого	505	463,12	10,36	16,12	69,46	0,2	7,35	0,08	0,7	129,58	198,66	58,4	3,83
Завтрак 2															
	47	Салат из квашеной капусты с раст.маслом	100	,	1,6		7,68	0,02	25,3	0	2,3	41,98		14,36	0,57
	111	Суп с макаронными изд.	200	94,41	1,83	4,01	12,53	0,03	0,76	0,16	2,06	7,92	23,8	7,27	0,4
Обед	234	Котлеты рыбные с соусом	100(50/50)	118,76	7,21	5	10,92	0,06	0,62	0,03	2,54	45,26	102,07	8,82	0,4
	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
	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 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	840	685,34	18,05	25,4	95,26	0,37	34,05	0,42	8,02	172,23	350,62	104,61	4,22
						Ден	ь 10 (Четв	<u>ерг)</u>							
					Пищевая	ценность				Витами	ны и мине	ральные в	ещества		
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	С	Α	E	Ca	P	Mg	Fe
	1	Бутерброд с маслом сливочным	40	146,2	2,33	8,49	14,66	0,03	0	0,04	0,13	8,4	22,5	4,2	0,35
	204	Макароны отварные с сыром	155(150/5)	233,83	9,7	9,22	27,69	0,05	0,14	0,07	0,83	65,05	10,05	12,14	0,87
Завтрак	382	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
		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
	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
	338	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
		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
завтрак 2															
	43	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
	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	291	Плов из птицы	200	450,18	19,58	25,78	36,56	0,1	5	0,28	4,73	36,76	223	43,01	2,18
	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 Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого	800	796,45	25,46		81,43	0,19	41	0,58	8,1	95,77	306,65	77,79	3,63
						Ден	ь 11(Пятні	<u>ица)</u>							
					Пищевая	ценность				Витами	ны и мине	ральные в	ещества		
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	С	Α	E	Ca	Р	Mg	Fe

	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
		Кофейный напиток с молоком	200	146,3	3,12	2,51	24,69	0,04	,	0,02	0	120	90	14	0,1
		хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04		0	0,04	8	26	5,6	
Завтрак	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													
	103	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
	251	Поджарка из свинины с соусом	100(50/50)	310	10,15	28,9	2,67	0,27	1,38	0	3,48	22,65	126,95	164,55	2,95
	302	Каша гречневая рассыпчатая	200	343,82	11,18	8,14	55,02	0,27	0	0,03	0,79	19,22	65,67	177,03	5,94
Обед	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	800	989,85	27,47	43,6	121,21	0,72	25,96	0,29	7,81	103,72	346,13	399,56	12,03
						Ден	ь 12 (Субб	<u>ота)</u>							
					Пищевая і	ценность				Витами	ны и мине	ральные в	ещества		
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	R1	C	Δ	E	Ca	Ф	Mg	Fe
	14- 110 01	талителеватите супеда	DUNCH (IP)	INNUM	DC/III/	וטקוואוו	этисьоды	-	•			Cu	•	6	
		Запеканка рисовая со сгущ.молоком	150	222,76	4,34	6,89	36,12	0,03	0,13		1,89	83,45	99,59	21,44	
	185					•		0,03						J	0,48
	185	Запеканка рисовая со сгущ.молоком	150 200(15/7) 20	222,76	4,34	6,89 0,03 0,16	36,12	0,03 0 0,02	2,8	0.02	1,89	83,45	99,59 1,54 13	21,44 0,84 2,8	0,48 0,04 0,22
	185 377	Запеканка рисовая со сгущ.молоком Чай с лимоном	150 200(15/7)	222,76 59,16	4,34 0,16	6,89 0,03	36,12 15,2	0,03 0 0,02	2,8	0.02	1,89 0,01	83,45 2,8 4	99,59 1,54	21,44 0,84	0,48 0,04 0,22
Завтрак	185 377 440	Запеканка рисовая со сгущ.молоком Чай с лимоном Хлеб пшеничный	150 200(15/7) 20	222,76 59,16 47,6	4,34 0,16 1,52	6,89 0,03 0,16	36,12 15,2 9,72	0,03 0 0,02 0,14 0,03	2,8 0 0,32	0.02	1,89 0,01 0,02	83,45 2,8 4	99,59 1,54 13	21,44 0,84 2,8	0,48 0,04 0,22 1,25
Завтрак	185 377 440	Запеканка рисовая со сгущ.молоком Чай с лимоном Хлеб пшеничный Булочка творожная	150 200(15/7) 20 100	222,76 59,16 47,6 329,89	4,34 0,16 1,52 11,58	6,89 0,03 0,16 8,21	36,12 15,2 9,72 52,06	0,03 0 0,02 0,14 0,03	2,8 0 0,32	0.02 0 0 0,06	1,89 0,01 0,02 1,16	83,45 2,8 4 79,52	99,59 1,54 13 154,87	21,44 0,84 2,8 20,49	0,48 0,04 0,22 1,25
Завтрак	185 377 440	Запеканка рисовая со сгущ.молоком Чай с лимоном Хлеб пшеничный Булочка творожная Яйцо вареное	150 200(15/7) 20 100 40	222,76 59,16 47,6 329,89 62,84	4,34 0,16 1,52 11,58 5,08	6,89 0,03 0,16 8,21 4,6	36,12 15,2 9,72 52,06 0,28	0,03 0 0,02 0,14 0,03	2,8 0 0,32	0.02 0 0 0,06 0,1	1,89 0,01 0,02 1,16 0,24	83,45 2,8 4 79,52	99,59 1,54 13 154,87 76,8	21,44 0,84 2,8 20,49 4,8	0,48 0,04 0,22 1,25
Завтрак	185 377 440	Запеканка рисовая со сгущ.молоком Чай с лимоном Хлеб пшеничный Булочка творожная Яйцо вареное	150 200(15/7) 20 100 40	222,76 59,16 47,6 329,89 62,84	4,34 0,16 1,52 11,58 5,08	6,89 0,03 0,16 8,21 4,6	36,12 15,2 9,72 52,06 0,28	0,03 0 0,02 0,14 0,03	2,8 0 0,32	0.02 0 0 0,06 0,1	1,89 0,01 0,02 1,16 0,24	83,45 2,8 4 79,52	99,59 1,54 13 154,87 76,8	21,44 0,84 2,8 20,49 4,8	0,48 0,04 0,22 1,25
Завтрак	185 377 440 209	Запеканка рисовая со сгущ.молоком Чай с лимоном Хлеб пшеничный Булочка творожная Яйцо вареное Итого Салат из квашенной капусты	150 200(15/7) 20 100 40 510	222,76 59,16 47,6 329,89 62,84	4,34 0,16 1,52 11,58 5,08	6,89 0,03 0,16 8,21 4,6 19,89	36,12 15,2 9,72 52,06 0,28	0,03 0 0,02 0,14 0,03 0,22	2,8 0 0,32 0 3,25	0.02 0 0 0,06 0,1	1,89 0,01 0,02 1,16 0,24 3,32	83,45 2,8 4 79,52 22 191,77 25,19	99,59 1,54 13 154,87 76,8 345,8	21,44 0,84 2,8 20,49 4,8 50,37	0,48 0,04 0,22 1,25 1 2,99
Завтрак	185 377 440 209 47 98	Запеканка рисовая со сгущ.молоком Чай с лимоном Хлеб пшеничный Булочка творожная Яйцо вареное Итого Салат из квашенной капусты Суп крестьянский с крупой	150 200(15/7) 20 100 40 510	222,76 59,16 47,6 329,89 62,84 722,25	4,34 0,16 1,52 11,58 5,08 22,68 0,96 1,51	6,89 0,03 0,16 8,21 4,6 19,89	36,12 15,2 9,72 52,06 0,28 113,38	0,03 0 0,02 0,14 0,03 0,22 0,01 0,04	2,8 0 0,32 0 3,25	0.02 0 0,06 0,1 0,16 0	1,89 0,01 0,02 1,16 0,24 3,32	83,45 2,8 4 79,52 22 191,77 25,19 18,8	99,59 1,54 13 154,87 76,8 345,8	21,44 0,84 2,8 20,49 4,8 50,37	0,48 0,04 0,22 1,25 1 2,99
Завтрак	185 377 440 209 47 98 268	Запеканка рисовая со сгущ.молоком Чай с лимоном Хлеб пшеничный Булочка творожная Яйцо вареное Итого Салат из квашенной капусты Суп крестьянский с крупой Шницель рубленный с соусом	150 200(15/7) 20 100 40 510 60 200 100(50/50)	222,76 59,16 47,6 329,89 62,84 722,25	4,34 0,16 1,52 11,58 5,08 22,68	6,89 0,03 0,16 8,21 4,6 19,89 3 3,98 7,15	36,12 15,2 9,72 52,06 0,28 113,38	0,03 0 0,02 0,14 0,03 0,22 0,01 0,04 0,05	2,8 0 0,32 0 3,25 15,18 14,4 1,52	0.02 0 0,06 0,11 0,16 0,18 0,02	1,89 0,01 0,02 1,16 0,24 3,32 1,38 1,88 1,53	83,45 2,8 4 79,52 22 191,77 25,19 18,8	99,59 1,54 13 154,87 76,8 345,8	21,44 0,84 2,8 20,49 4,8 50,37	0,48 0,02 0,22 1,25 1 2,99 0,32 0,52
Завтрак	185 377 440 209 47 98 268 312	Запеканка рисовая со сгущ.молоком Чай с лимоном Хлеб пшеничный Булочка творожная Яйцо вареное Итого Салат из квашенной капусты Суп крестьянский с крупой Шницель рубленный с соусом Пюре картофельное	150 200(15/7) 20 100 40 510	222,76 59,16 47,6 329,89 62,84 722,25 50,03 87,8	4,34 0,16 1,52 11,58 5,08 22,68 0,96 1,51	6,89 0,03 0,16 8,21 4,6 19,89	36,12 15,2 9,72 52,06 0,28 113,38 4,61 11,42	0,03 0 0,02 0,14 0,03 0,22 0,01 0,04	2,8 0 0,32 0 3,25 15,18 14,4 1,52	0.02 0 0,06 0,1 0,16 0	1,89 0,01 0,02 1,16 0,24 3,32	83,45 2,8 4 79,52 22 191,77 25,19 18,8	99,59 1,54 13 154,87 76,8 345,8 18,55 40,08	21,44 0,84 2,8 20,49 4,8 50,37 8,62 16,6	0,48 0,02 0,22 1,25 1 2,95 0,34 0,52 1,35
Завтрак	185 377 440 209 47 98 268 312	Запеканка рисовая со сгущ.молоком Чай с лимоном Хлеб пшеничный Булочка творожная Яйцо вареное Итого Салат из квашенной капусты Суп крестьянский с крупой Шницель рубленный с соусом Пюре картофельное Компот из чернослива	150 200(15/7) 20 100 40 510 60 200 100(50/50)	222,76 59,16 47,6 329,89 62,84 722,25 50,03 87,8 136,61 220,78 92,81	4,34 0,16 1,52 11,58 5,08 22,68 0,96 1,51 8,26 4,15 0,34	6,89 0,03 0,16 8,21 4,6 19,89 3 3,98 7,15 10,87	36,12 15,2 9,72 52,06 0,28 113,38 4,61 11,42 10,76	0,03 0,02 0,14 0,03 0,22 0,01 0,04 0,05 0,19	2,8 0 0,32 0 3,25 15,18 14,4 1,52 6,96	0.02 0 0,06 0,11 0,16 0,18 0,02	1,89 0,01 0,02 1,16 0,24 3,32 1,38 1,88 1,53	83,45 2,8 4 79,52 22 191,77 25,19 18,8 30,06 49,75 11,89	99,59 1,54 13 154,87 76,8 345,8 18,55 40,08 93,11	21,44 0,84 2,8 20,49 4,8 50,37 8,62 16,6	0,48 0,02 0,22 1,25 1 2,95 0,34 0,52 1,35
	185 377 440 209 47 98 268 312	Запеканка рисовая со сгущ.молоком Чай с лимоном Хлеб пшеничный Булочка творожная Яйцо вареное Итого Салат из квашенной капусты Суп крестьянский с крупой Шницель рубленный с соусом Пюре картофельное	150 200(15/7) 20 100 40 510 60 200 100(50/50)	222,76 59,16 47,6 329,89 62,84 722,25 50,03 87,8 136,61 220,78	4,34 0,16 1,52 11,58 5,08 22,68 0,96 1,51 8,26 4,15	6,89 0,03 0,16 8,21 4,6 19,89 3 3,98 7,15	36,12 15,2 9,72 52,06 0,28 113,38 4,61 11,42 10,76 26,41	0,03 0,02 0,14 0,03 0,22 0,01 0,04 0,05 0,19	2,8 0 0,32 0 3,25 15,18 14,4 1,52 6,96 0,45	0.02 0 0,06 0,11 0,16 0,18 0,02	1,89 0,01 0,02 1,16 0,24 3,32 1,38 1,88 1,53 0,29	83,45 2,8 4 79,52 22 191,77 25,19 18,8 30,06 49,75	99,59 1,54 13 154,87 76,8 345,8 18,55 40,08 93,11 110,3	21,44 0,84 2,8 20,49 4,8 50,37 8,62 16,6 15,29 37,12 15,16	0,488 0,044 0,222 1,25 1 2,99 0,34 0,52 1,355 1,333 0,455
	185 377 440 209 47 98 268 312	Запеканка рисовая со сгущ.молоком Чай с лимоном Хлеб пшеничный Булочка творожная Яйцо вареное Итого Салат из квашенной капусты Суп крестьянский с крупой Шницель рубленный с соусом Пюре картофельное Компот из чернослива	150 200(15/7) 20 100 40 510 60 200 100(50/50) 200	222,76 59,16 47,6 329,89 62,84 722,25 50,03 87,8 136,61 220,78 92,81	4,34 0,16 1,52 11,58 5,08 22,68 0,96 1,51 8,26 4,15 0,34	6,89 0,03 0,16 8,21 4,6 19,89 3 3,98 7,15 10,87	36,12 15,2 9,72 52,06 0,28 113,38 4,61 11,42 10,76 26,41	0,03 0,02 0,14 0,03 0,22 0,01 0,04 0,05 0,19	2,8 0 0,32 0 3,25 15,18 14,4 1,52 6,96 0,45	0.02 0 0,06 0,11 0,16 0,18 0,02	1,89 0,01 0,02 1,16 0,24 3,32 1,38 1,88 1,53 0,29 0,27	83,45 2,8 4 79,52 22 191,77 25,19 18,8 30,06 49,75 11,89	99,59 1,54 13 154,87 76,8 345,8 18,55 40,08 93,11 110,3 12,33	21,44 0,84 2,8 20,49 4,8 50,37 8,62 16,6 15,29 37,12 15,16	0,48 0,04 0,22 1,25 1 2,99

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	118,38	118,17	519,7	1,42	93,92	0,78	4,71	2007,5	2230,95	523,59	17,89
Средний показатель за неделю		615,40	19,73	19,70	86,62	0,24	15,65	0,13	0,79	334,58	371,83	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	577,21	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		3777,95	122,18	120,86	542,4	1,17	63,46	0,92	7,99	1474,53	1814,31	337,17	18,57
	Средний показатель за неделю		629,66	20,36	20,14	90,40	0,20	10,58	0,15	1,33	245,76	302,39	56,20	3,10
_	Итоговые показатели обеда													
	Итого	800	736,7	24,17	24,48	84,66	1,39	41,41	0,46	6,25	80,7	240,79	71,96	4,74
	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	840	703,35	25,21	22,85	79,25	0,41	40,41	0,53	3,57	170,74	386,04	84,49	4,22
	Итого	805	745,2	20,67	27,64	102,45	1,32	25,68	0,26	7,96	114,17	292,9	92,42	5,34
	Итого	805	675,29	23,98	38,07	92,33	0,4	23,47	0,6	6,62	88,37	269,75	95,71	4,28
	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		4402,59	137,45	162,32	570,19	4,11	186,22	2,58	40	648,54	1844,46	608,19	30,62
	Средний показатель за неделю		733,77	22,91	27,05	95,03	0,69	31,04	0,43	6,67	108,09	307,41	101,37	5,10
	Итого	800	713,76	21,2	25,94	80,76	1,38	53,32	0,51	7,64	221,91	226,8	83,8	5,99
	Итого	805	758,16	20,73	28,99	105,65	0,13	18,42	0,4	6,58	80,5	172,92	67,52	2,49
	Итого	840	685,34	18,05	25,4	95,26	0,37	34,05	0,42	8,02	172,23	350,62	104,61	4,22
	Итого	800	721,42	19,9	22,99	89,9	0,2	37,6	0,34	5,88	110,99	309,33	77,7	4,89
	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	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		4358,16	129,96	163,37	569,91	2,83	206,54	2,4	38,77	819,08	1563,21	663,04	30,71
	Средний показатель за неделю		726,36	21,66	27,23	94,99	0,47	34,42	0,40	6,46	136,51	260,54	110,51	5,12