



Меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений
Возрастная категория: с 7 – 11 лет.
Осенне- зимний сезон.

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества								
			День 1 (Понедельник)		День 2 (Вторник)			А	E	Ca	P	Mg	Fe			
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1							C		
Завтрак			15	сыр порциями	25	90	5,75	5,97	0	0,01	0,17	0,06	0,13	125	8,75	0,25
173	Каша молоч.пшеница 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	14	0,1
379	Кофейный напиток с молоком	200	146,3	3,12	2,51	24,69	0,04	1,3	0,02	0	120	90	14	2,8	0,22	
	Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	17	11	0,1	
338	Мандарины св.порциями	100	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	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			60	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	0,33
102	Суп картофельный с горохом	200	118,63	4,11	4,27	15,6	0,18	10,98	0,22	1,96	27,78	70,3	29,14	1,64		
294	Котлеты рубленые из птицы с соусом	100	164	8,45	9,85	10,36	0,13	0,84	0,13	1,79	37,94	48,8	13,4	0,98		
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		
	Чай с фруктовым соком	200	33	0,54	0,1	8,58	0	1,38	0	0	0	0	0	0		
	Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	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	775,36	25,8	24,03	92,84	0,42	34,8	0,5	6,27	99,48	201,54	64,4	4,25		
Завтрак			173	Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	210(200/10)	280,9	7,63	13,34	32,51	0,18	1,3	0,06	0,8	143,83	234,95	70,05
362	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		
2	Бутерброд с повидлом	55	156,7	2,34	4,39	27,11	0,05	0,1	0,02	0,44	10,9	29,4	11,3	0,87		
	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	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			60	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
82	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	22,02	0,94		
279	Тефтели рубленые с соусом	110	139,1	7,47	8,37	8,05	0,03	0	0,02	4,86	18,26	78,6	13,66	1,14		
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	155(150/5)	266,46	9,67	6,31	42,64	0,21	0	0,02	0,61	14,9	205,9	137,2	4,61		

		День 3 (Среда)										День 4 (Четверг)										День 5 (Пятница)																											
		Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества					Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества					Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества																						
		Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е
	№ по СР	Наименование блюда		Выход (гр)	Пищевая ценность										Витамины и минеральные вещества																																		
	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																																	
	223	Зеленка творожная с молоком		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																																	
	338	Хлеб пшеничный		40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44																																	
	338	Яблоко св.порциями		100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1																																	
	Итого	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	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																																	
	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																																	
	227	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	3,1	0,1																																	
	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 кураги		200	124,18	1,08	0	31,33	0,02	0,83	0,12	1,14	33,08	30,19	21,71	0,66																																	
	Итого	Хлеб Дарницкий		40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0																																	
	Итого	Итого		800	655,9	20,85	18,25	82,24	0,37	41,24	0,65	4,37	165,95	313,84	93,07	3,28																																	
	№ по СР		Наименование блюда		Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества																																							
	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																																	
	175	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	36,4	0,77																																	
	376	Чай с сахаром		200(15)	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0																																	
	Итого	Хлеб пшеничный		40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44																																	
	Итого	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																																	
	Обед	Олупцы свежие кусками		60	12	0,42	0,1	4,72	0,01	5,7	0	1,64	21,09	24,51	12,54	0,8																																	
	88	Щи из свежей капусты с картоф.со 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																																	
	260	Гуляш из говядины		100(50/50)	221	14,55	16,79	2,89	0,03	0,92	0,03	1,1	21,81	154,15	22,03	3,06																																	
	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																																	
	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																																	
	Итого	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	Итого		805	710,01	26,72	28,62	86,69	0,23	27,46	0,27	5,24	99,11	342,87	84,41	6,69																																	
	№ по СР		Наименование блюда		Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества																																							
	302	Каша гречневая распычатая с маслом		155(150/5)	266,46	8,67	6,31	42,64	0,21	0	0,02	0,61	14,9	205,9	137,2	4,61																																	
	15	Сыр полдими		25	90	5,75	5,97	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25																																	
	382	Кавказ 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																																	
	338	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	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																																	

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность							Витамины и минеральные вещества							
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
330/223	Запеканка творожная со сметан, соус.	155(130/25)	304,22	21,41	16,32	17,31	0,06	0,35	0,1	0,48	216,3	296	29,12	0,83			
376	Чай с сахаром	200(15)	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0			
2	Бутерброд с повидлом	55	156,7	2,38	4,39	27,11	0,05	0,1	0,02	0,44	10,9	29,4	11,3	0,87			
	Хлеб пшеничный	50	119	3,8	0,4	24,3	0,05	0	0	0,05	10	32,5	7	0,55			
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 :	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			
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			
	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			
291	Грoв из птицы	200	305,34	16,94	10,46	35,74	0,1	6,03	0,1	4,4	46,34	175,34	54,04	1,98			
348	Компот из кураги	200	124,18	1,08	0	31,33	0,02	0,83	0,12	1,14	33,08	30,19	21,71	0,66			
	Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
	Итого	705	692,16	23,51	21,75	81,89	0,19	24,51	0,57	10,22	130,73	273,47	108,89	4,04			
					День 9 (Среда)												
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность							Витамины и минеральные вещества							
14	Масло сл. порциями	10	74,8	0,05	8,25	0,08	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02			
173	Каша молот. пшениная 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			
	Чай с фруктовым соком	200	33	0,54	0,1	8,58	0	1,38	0	0	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	Грoв св. порциями	100	42	0,4	0,3	9,5	0,02	5	0	0,4	19	16	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			
71	Огурцы свежие кусками	60	12	0,7	0,1	4,72	0,01	5,7	0	1,64	21,09	24,51	12,54	0,8			
	Сул картофельный с макаром, изделимми	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			
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			
349	Компот из сухофруктов	200	126,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0			
	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	650,34	17,8	18,73	105,06	0,42	30,52	0,52	6,21	153,49	362,69	103	4,46			
					День 10 (Четверг)												
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность							Витамины и минеральные вещества							
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			
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	Яблoки 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			
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	Сул 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			

№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность							Витамины и минеральные вещества							
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
Обед	280	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	161,44	8,37	9,52	11,52	0,05	1,6	0,01	2,41	30,86	96,23	13,62	1,28			
	303	Каша пшеничная вязкая	213,71	5,65	6,08	33,51	0,11	0	0,03	0,1	21,12	129,45	29,3	2,16			
	377	Чай с лимоном	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04			
		Хлеб Дарницкий	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
		Итого	800	671,75	19,7	23,02	77,04	0,17	40,4	0,34	5,79	97,92	285,28	70,21	4,33		
День 11 (Пятница)																	
№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность							Витамины и минеральные вещества							
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
			182	Каша полбяная молочная с магом	295,71	9,19	11,73	36,83	0,03	1,3	0,06	0,1	121,18	92,07	13,86	0,12	
			379	Кофейный напиток с молоком	146,3	3,12	2,51	24,69	0,04	1,3	0,02	0	120	90	14	0,1	
			Завтрак	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	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	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 свежлы	60	53,91	0,81	3,65	4,72	0,01	5,7	0	1,64	21,09	24,51	12,54	0,8			
	Сул картофельный с макаронными 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			
290	Грица 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			
Обед	302	Каша гречневая рассыпчатая	343,82	11,18	8,14	55,02	0,27	0	0,03	0,79	19,22	65,67	177,03	5,94			
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	793,45	31,74	34,69	121,49	0,46	24,64	0,3	5,3	97,76	229,17	236,62	9,13			
День 12 (Суббота)																	
№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность							Витамины и минеральные вещества							
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
			185	Запеканка рисовая со суцц.молоком	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	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	0,02	4	13	2,8	0,22	
Завтрак	440	Булочка творожная	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	Сул 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 рубленый с соусом	100(50/50)	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	220,78	4,15	10,87	26,41	0,19	6,96	0,23	0,29	49,75	110,3	37,12	1,33			
349	Компот из сухофруктов	200	126,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0			
	Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
	Итого	800	719,27	18,57	25,36	85,41	0,29	38,06	0,43	5,08	123,8	262,04	77,63	3,54			

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		623,66	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	727,76	24,28	23,87	83,12	0,4	34,8	0,5	6,25	95,48	188,54	61,6	4,03
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	800	655,9	20,85	18,25	82,24	0,37	41,24	0,65	4,37	165,95	313,84	93,07	3,28
Итого	805	710,01	26,72	28,62	86,69	0,23	27,46	0,27	5,24	99,11	342,87	84,41	6,69
Итого	805	676,83	24,2	36,63	91,76	0,4	16,64	0,51	3,92	119,31	286,68	104,12	4,03
Итого	765	699,02	19,7	23,15	104,1	0,32	37,6	0,34	6,44	125,79	380,53	99,7	5,97
ВСЕГО за неделю		4263,77	137,95	156,49	545,63	2,03	175,39	2,66	34,37	690,11	1864,9	626,9	31,15
Средний показатель за неделю		710,63	22,99	26,08	90,94	0,34	29,23	0,44	5,73	115,02	310,82	104,48	5,19
Итого	800	818,19	24,16	20,77	108,25	0,42	13,84	0,42	4,86	86,6	202,22	73,38	4,1
Итого	705	692,16	23,51	21,75	81,89	0,19	24,51	0,57	10,22	130,73	273,47	108,89	4,04
Итого	800	650,34	17,8	18,73	105,06	0,42	30,52	0,52	6,21	153,49	362,69	103	4,46
Итого	800	671,75	19,7	23,02	77,04	0,17	40,4	0,34	5,79	97,92	285,28	70,21	4,33
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	719,27	18,57	25,36	85,41	0,29	38,06	0,43	5,08	123,8	262,04	77,63	3,54
ВСЕГО за неделю		4346,16	136,48	144,32	579,14	1,93	171,97	2,36	37,44	690,3	1614,87	669,73	29,0
Средний показатель за неделю		724,19	22,56	24,05	96,52	0,33	28,66	0,44	6,24	115,05	269,15	111,62	4,03