



Согласовано:  
 Директор  
 Дата: \_\_\_\_\_ г.

Утверждено:  
 Директор ООО "Янтиковский общепит"  
 Е.Н. Самарина  
 Дата: 01.10.2024 г.

**Двенадцатидневное меню для обучающихся образовательных учреждений**  
**Возрастная категория: с 12лет и старше**  
**Осенне- зимний сезон.**

№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества							
			День 1 (Понедельник)		День 2 (Вторник)		День 3 (Среда)		День 4 (Четверг)		День 5 (Пятница)		День 6 (Суббота)		День 7 (Воскресенье)	
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	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	8,75	0,25		
	173 Каша молоч.пшениная с маслом	210(200/10)	320,3	8,53	12,28	43,61	0,19	1,3	0,06	0,25	134,54	207,4	54,94	1,46		
	379 Кофейный напиток с молоком	200	146,3	3,12	2,51	24,69	0,04	0,1,30	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 Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1		
	<b>Итого</b>	<b>555</b>	<b>649,2</b>	<b>19,32</b>	<b>21,32</b>	<b>87,82</b>	<b>0,29</b>	<b>5,47</b>	<b>0,15</b>	<b>0,8</b>	<b>488,54</b>	<b>443,4</b>	<b>82,49</b>	<b>3,03</b>		
Обед	43 Салат из белокочанной капусты	100	86,07	1,48	5,08	8,98	0,03	36,01	0,21	2,32	40,57	29,96	16,42	0,54		
	102 Суп картофельный с горохом с мясом	250(237,5/12,5)	161,26	7,6	8,3	19,5	0,23	13,73	0,27	2,45	34,72	87,88	36,42	2,05		
	269 Котлеты рубленые с соусом	100(50/50)	172,94	8,34	10,46	11,9	1,12	7,45	0,09	1,79	23,16	101,05	23,76	1,69		
	309 Макароны отварные	200	267,03	7,24	6,52	43,61	0,07	0	0,03	1,12	5,54	52,04	9,3	1,09		
	37 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 ржано- пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0,1,30	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08		
	<b>Итого</b>	<b>902</b>	<b>822,06</b>	<b>27,74</b>	<b>30,91</b>	<b>113,39</b>	<b>1,52</b>	<b>59,99</b>	<b>0,6</b>	<b>8,25</b>	<b>121,59</b>	<b>343,67</b>	<b>108,74</b>	<b>6,49</b>		
Завтрак	173 Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	260 (250/10)	347,78	9,45	16,52	40,25	0,22	1,61	0,07	1	178,07	290,89	86,73	2,09		
	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		
	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	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44		
	<b>Итого</b>	<b>655</b>	<b>742,68</b>	<b>18,66</b>	<b>24,43</b>	<b>112,61</b>	<b>0,35</b>	<b>3,01</b>	<b>0,11</b>	<b>1,49</b>	<b>322,09</b>	<b>462,49</b>	<b>134,63</b>	<b>4,38</b>		
Обед	59 салат из моркови с яблоками	100	74,6	1,07	0,17	9,1	0,05	4,75	1,5	0,4	22,75	43,25	29	0,77		
	82 Борщ с капустой картофелем с мясом со смет.	255 (237,5/12,5/5)	128,13	4,56	8,99	14,37	0,05	12,35	0,27	2,5	45,01	58,06	28,33	1,24		
	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		



№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
															Витамины и минеральные вещества
Завтрак	302 Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	359,91	11,64	8,7	57,26	0,28	0	0,03	0,82	20,07	276,58	184,24	6,19	
	15 Сыр порциями	25	90	5,75	5,95	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25	
	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	
	338 Яблоки св. порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1	
	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44	
	Итого	565	733,11	24,62	18,57	112,31	0,4	5,47	0,12	1,4	383,19	551,78	231,59	8,86	
	Салат из квашенной капусты	100	83,39	1,6	4,99	7,68	0,02	25,3	0	2,3	41,98	30,91	14,36	0,57	
	Рассольник Ленинградский со сметаной и мясом	255 (237,5/12,5/5)	147,08	4,65	9,02	16,91	0,1	7,54	0,28	2,41	21,4	74,65	26,25	0,97	
	290 Птица тушенная в смет.соусе	100(50/50)	92,48	10,36	15	2,95	0,01	0,06	0,01	0,97	16,69	9,99	1,61	0,05	
	312 Картофельное пюре со слив.маслом	200	222,23	4,45	7,26	34,07	0,24	9,2	0,26	0,31	22,44	115,44	44,97	1,73	
	342 Компот из св.яблок	200	108,96	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	14,2	0,07	0,1,30	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08		
	Итого	895	729,74	24,14	36,95	103,68	0,45	43,7	0,55	6,71	121,31	305,39	109,99	4,8	
					День 6 (Суббота)										
					Витамины и минеральные вещества										
Завтрак	№ по СР	Наименование Блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	182	Каша полбяная молочная с маслом	260(250/10)	351,13	11,47	12,62	46,01	0,04	1,63	0,06	0,1	150,88	114,35	17,33	0,14
	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
	379	Кофейный напиток с молоком	200	157,27	3,35	2,7	26,54	0,04	1,4	0,02	0	129	96,75	15,05	0,11
		Хлеб пшеничный	50	119	3,08	0,4	24,3	0,05	0	0	0,05	10	32,5	7	0,55
		Итого	550	690,2	22,98	20,32	97,13	0,16	3,03	0,18	0,39	311,88	320,4	44,18	1,8
Обед	45	Салат из белокочанной капусты	100	86,07	1,48	5,08	8,98	0,03	36,01	0,21	2,32	40,57	29,96	16,42	0,54
	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
	280	Фрикадельки из говядины	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	230	307,08	8,33	7,5	50,15	0,08	0	0,03	1,29	6,37	59,84	10,69	1,25
	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	0,1,30	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08
	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	
					День 7 (Понедельник)										
					Витамины и минеральные вещества										
Завтрак	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	3	Бургер/брод с сыром	50	162,8	5,76	7,95	14,83	0,04	0,1	0,6	0,16	139,2	96	9,45	0,49
	174	Каша молоч.рисовая с маслом	210(200/10)	281,28	5,89	11,16	38,83	0,06	1,3	0,06	0,28	124,68	157,4	35,64	0,55
	382	Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0	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	580	679,68	17,36	22,87	98,99	0,19	6,7	0,67	0,87	403	390,6	80,89	3,24	
Обед	66	Салат из свежей моркови с изюмом	100	90,87	1,22	6,08	7,87	0,04	3,45	0,9	0,22	18,63	33,92	20,23	0,53
	102	Суп картофельный с горохом и мясом	250(237,5/12,5)	161,26	7,6	8,3	19,5	0,23	13,73	0,27	2,45	34,72	87,88	36,42	2,05
	269	Шницель рубленый с соусом	100(50/50)	136,61	8,28	7,18	10,79	0,05	1,52	0,02	1,53	30,06	93,11	15,29	1,35
	302	Каша гречневая рассыпчатая	200	359,91	11,66	8,7	57,26	0,02	0,03	0,03	0,82	20,07	276,58	184,24	6,19
	348	Компот из кураги	200	124,18	1,08	8,7	31,33	0,02	0,83	0,12	1,14	33,08	30,19	21,71	0,66
		Хлеб ржано- пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0,1,30	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08





№ по СП	Наименование блюда	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества						
		Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
200	Компот из курати	124,18	1,08	0	31,33	0	0,02	0,83	0,12	1,14	33,08	30,19	21,71	0,66
40	Хлеб ржано-пшеничный	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0,130	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08
990	Итого	926,28	32,36	43,19	110,83	0,29	60,59	0,88	11,82	154,26	437,92	130,34	5,44	
		День 11 (Пятница)												
		Витамины и минеральные вещества												
		351,13	11,47	12,62	46,01	0,04	1,63	0,06	0,1	150,88	114,35	17,33	0,14	
200	182 Каша полбяная молочная с маслом	146,3	3,12	2,51	24,69	0,04	1,4	0,02	0	120	90	14	0,1	
40	379 Кофейный напиток с молоком	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	0	8	26	5,6	0,44
100	Хлеб пшеничный	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	2	1
550	338 Яблони св. порциями	637,63	18,09	15,85	99,94	0,15	7,03	0,09	0,54	289,88	238,35	38,93	1,68	
100	20 Салат из квашеной капусты	83,39	1,6	4,99	7,68	0,02	25,3	0	2,3	41,98	30,91	14,36	0,57	
		134,93	5,28	5,76	20,91	0,11	21,6	0,32	1,48	27,45	68,25	28,3	1,08	
	103 Изделиями и мясом	113,6	14,42	19,99	2,95	0,01	0,06	0,01	0,97	16,69	9,99	1,61	0,05	
200	290 Филе куриное тушенное в смет. соусе	359,91	11,64	8,7	57,26	0,28	0	0,03	0,82	20,07	276,58	184,24	6,19	
200	302 Каша гречневая рассыпчатая	108,96	0,16	0,16	27,87	0,01	1,6	0	0,16	4	3,2	0,8	0,4	
40	342 Компот из св.яблок	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0,130	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08	
890	Хлеб ржано-пшеничный	793	34,42	35,13	123,19	0,48	23,26	0,36	3,99	83,01	429,22	236,95	8,8	
		День 12 (Суббота)												
		Витамины и минеральные вещества												
		284,54	5,54	7,6	48,71	0,04	0,14	0,03	2,07	90,57	124,24	28,15	0,65	
150	185 Запеканка рисовая со стущ. молоком	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04	
200	377 Чай с лимоном	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22	
20	Хлеб пшеничный	328,16	9,08	12,06	45,16	0,15	1,62	0,06	0,1	195,25	304,53	45,04	1,14	
250	873 Каша ячневая молочная вязкая	62,8	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1	
40	209 Яйцо вареное	782,26	21,38	24,45	119,07	0,24	4,56	0,19	2,44	314,62	520,11	81,63	3,05	
710	Итого	125,08	2,4	7,49	11,52	0,03	37,95	0	3,45	62,97	46,37	21,54	0,85	
		109,76	1,89	4,97	14,28	0,05	18	0,23	2,36	23,5	50,1	20,75	0,65	
150	47 Салат из квашеной капусты	136,61	8,26	7,15	10,76	0,05	1,52	0,02	1,53	30,06	93,11	15,29	1,35	
250/12	98 Суп крестьянский с крупой	253,42	4,78	12,51	30,23	0,21	7,98	0,26	0,33	57,94	126,86	45,55	1,52	
268	Шницель рубленый с соусом	92,81	0,34	0	23,65	0	0,45	0	0,27	11,89	12,33	15,16	0,45	
312	Пюре картофельное	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0,130	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08	
348	Компот из чернослива	793,28	20,59	32,64	104,64	0,41	65,9	0,51	8,5	201,16	399,97	140,29	5,9	
200	Хлеб ржано-пшеничный													
920	Итого	646,2	19,32	21,22	87,52	0,28	6,47	0,14	0,8	497,54	451,4	92,49	4,33	
		787,68	19,06	24,83	122,41	0,38	7,01	0,12	1,89	331,09	470,49	136,63	5,38	
555	Итого	722,45	34,93	32,59	72,19	0,13	3,38	0,18	0,82	333,76	469,78	50,42	1,97	
470	Итого	635,82	16,3	22,42	90,02	0,2	1,71	0,13	0,46	304,89	315,99	60,12	1,88	
550	Итого	733,11	24,62	18,57	112,31	0,4	5,47	0,12	1,4	383,19	551,78	231,59	8,86	
550	Итого	690,2	22,98	20,32	97,13	0,16	3,03	0,18	0,39	311,88	320,4	44,18	1,8	

Итоговые показатели

Завтрак

555	Итого	646,2	19,32	21,22	87,52	0,28	6,47	0,14	0,8	497,54	451,4	92,49	4,33	
655	Итого	787,68	19,06	24,83	122,41	0,38	7,01	0,12	1,89	331,09	470,49	136,63	5,38	
470	Итого	722,45	34,93	32,59	72,19	0,13	3,38	0,18	0,82	333,76	469,78	50,42	1,97	
550	Итого	635,82	16,3	22,42	90,02	0,2	1,71	0,13	0,46	304,89	315,99	60,12	1,88	
565	Итого	733,11	24,62	18,57	112,31	0,4	5,47	0,12	1,4	383,19	551,78	231,59	8,86	
550	Итого	690,2	22,98	20,32	97,13	0,16	3,03	0,18	0,39	311,88	320,4	44,18	1,8	

	Всего за неделю	4215,46	137,21	139,95	581,58	1,55	27,07	0,87	5,76	2163,35	2579,84	615,43	24,22
	Средний показатель	702,58	22,87	22,87	96,93	0,26	4,51	0,15	0,96	360,56	429,97	102,57	4,04
580	Итого	679,68	17,36	22,87	98,99	0,19	6,7	0,67	0,87	403	390,6	80,89	3,24
550	Итого :	781,05	30,34	31,29	85,23	0,21	0,57	0,25	1,37	331,15	529,58	60,08	3,42
560	Итого	568,3	12,56	21,35	81,51	0,26	6,68	0,11	0,79	154,94	244,4	62,54	2,92
525	Итого	733,52	25,19	26,02	88,52	0,21	1,44	0,23	1,52	229,73	363,42	60,12	3,9
550	Итого	637,63	18,03	15,85	99,94	0,15	7,03	0,09	0,54	288,88	238,35	38,93	1,68
710	Итого	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	4182,44	139,86	141,83	583,26	1,26	26,98	1,54	7,53	1722,32	2286,46	384,19	18,21
	Средний показатель	697,07	22,31	23,64	97,21	0,21	4,50	0,26	1,26	287,05	381,08	64,03	3,04

	Обеа												
890	Итого	818,3	28,32	30,82	92,57	1,45	58,57	0,6	7,68	103,99	270,93	85,9	5,37
915	Итого	925,79	28,43	26,59	120,99	0,41	17,1	1,82	6,58	106,09	456,49	255,23	9,34
	Итого	727,04	25,44	21,08	114,22	0,62	162,74	0,63	4,04	229,82	476,95	153,00	6,08
995	Итого	800,78	24,13	35,4	102,81	0,41	142,8	0,3	9,57	172,01	347,69	113,56	5,36
895	Итого	739,63	27,56	43,39	99,15	0,47	37,5	0,6	7,54	106,1	304,78	112,29	4,99
925	Итого	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	4860,32	157,23	184,87	656,93	4,67	474,32	4,43	44,45	849,98	2189,76	811,79	36,54
	Средний показатель	810,05	26,21	30,81	109,49	0,78	79,05	0,74	7,41	141,66	364,96	135,30	6,09
890	Итого	1014,85	32,61	35,73	138	1,69	19,5	1,34	7,09	134,28	521,96	278,32	10,73
895	Итого	830,32	24,64	34,12	114,42	0,19	26,32	0,39	7,17	89,81	210,96	81,61	3,07
970	Итого	717,42	22,36	24,12	107,26	0,46	34,99	0,5	7,11	157,49	386,01	126,12	5,12
990	Итого	928,66	32,04	43,13	103,18	0,26	66,56	0,77	10,62	119,18	346,07	89,47	4,74
970	Итого	769,29	22,35	30,06	107	0,45	34,89	0,57	9,78	176,57	384,71	124,66	5,1
920	Итого	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	5076,22	154,79	199,64	680,28	3,39	246,16	4,08	49,71	863,69	2178,48	818,47	33,58
	Средний показатель	846,04	25,80	33,27	110,05	0,57	41,36	0,68	8,29	143,95	363,08	136,41	5,60

средний показатель (суточная) за 1 нед 1 512,63 49,07 54,14 206,42 1,04 83,57 0,88 8,37 502,22 794,93 237,87 10,13

средний показатель (суточная) за 2 нед 1 543,11 48,11 56,91 207,26 0,78 45,86 0,94 9,54 431,00 744,16 200,44 8,63