



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

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества							
			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.пшеница 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		
	Итого	455	604,2	18,92	20,92	78,02	0,26	1,47	0,14	0,4	478,54	435,4	80,49	2,03		
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)	165,99	8,37	8,46	19,5	0,23	13,73	0,27	2,45	34,72	87,88	36,42	2,05		
269	Котлеты рубленые с томатным 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	Макарони отварные	200	172,94	8,36	10,48	11,92	1,12	7,45	0,09	1,79	23,16	101,05	23,76	1,69		
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		
	Итого	902	732,7	29,63	35,03	81,7	2,57	67,44	0,66	8,92	139,21	392,68	123,2	7,09		
День 2 (Вторник)																
Завтрак																
Обед																
Итого																
Завтрак																
Обед																
Итого																

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества								
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
349	Компот из смеси сухофруктов	200	126,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0,130	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08			
	Итого	915	904,49	28,35	26,59	135,7	0,49	17,1	1,82	7,14	120,89	527,69	277,23	10,42			
					День 3 (Среда)												
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества								
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
14	Масло порц.	10	74,8	0,08	8,25	0,08	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02			
223	Запеканка из творога со сгущ.молоком	160	392,35	23,76	17,91	33,82	0,08	0,54	0,1	0,61	284,28	348,84	37,54	0,87			
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			
	Итого	410	621,51	27,04	26,51	68,54	0,12	3,34	0,14	0,76	297,48	379,38	43,98	1,37			
					День 4 (Четверг)												
	Винегрет овощной	100	124,34	1,34	10,11	6,86	0,05	12,95	0,22	4,54	25,65	41,08	18,53	0,77			
103	Суп картофельный с макарон.изделиями и мясом	250(237,5/12,5)	140,02	6,11	5,93	20,91	0,11	21,6	0,32	1,48	27,45	68,25	28,3	1,08			
234	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	Рис отварной	200	266,9	4,91	8,14	47,83	0,03	0	0,04	0,38	3,48	82,62	25,56	0,69			
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			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0,130	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08			
	Итого	890	781,45	24,93	26,48	121,15	0,35	35,58	0,62	7,44	122,59	388,93	105,82	4,32			
					День 5 (Пятница)												
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества								
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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			
175	Каша из риса и пшена с маслом	260(250/10)	301,32	7,59	12,45	40,84	0,12	1,61	0,07	0,25	157,69	193,99	45,07	0,95			
376	Чай с сахаром	200(15)	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	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			
	Итого	550	616,17	16,49	20,75	89,89	0,2	1,71	0,13	0,45	304,89	315,99	60,12	1,88			
					День 6 (Суббота)												
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	74,8	0,98	6,44	3,83	0,05	16,7	0,01	3,04	18,49	34,14	16,18	0,74			
88	Щи из свежей капусты с картоф.со сметаной и мясом	255(237,5/12,5/5)	115,11	4,91	8,98	8,26	0,06	21,86	0,25	2,37	38,64	50,06	21,86	0,78			
269	Биточки рубленные с соусом	100 (50/50)	165,6	9,55	9,54	11,51	1,39	1,18	0,02	0,27	29,07	110,84	17,91	1,55			
309	Макароны отварные	200	267,03	7,26	6,52	43,61	0,07	0	0,03	1,09	5,42	50,54	9,02	1,06			
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 ржано-пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0,130	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08			
	Итого	895	757,3	25,78	32,03	96,61	1,64	42,54	0,31	7,34	109,22	318,32	87,81	5,25			
					День 7 (Воскресенье)												
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества								
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			

№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества						
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
302	Каша молочная гречневая с маслом	200	275,3	8,88	9,44	39,29	0,18	1,26	0,05	0,45	125,95	228,99	107,94	3,28	
Завтрак	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 Блоки 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	648,5	21,86	19,31	94,34	0,3	6,73	0,14	1,03	489,07	504,19	155,29	5,95	
47	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	
96	Рассольник Ленинградский со сметаной и мясом	255 (237,5/12,5/5)	152	5,41	9,08	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	Пюре картофельное	220	242,4	4,66	12,04	28,97	0,2	9,2	0,26	0,31	22,44	115,44	44,97	1,73	
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	0,1,30	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08	
	Итого	895	754,83	25,11	41,79	98,58	0,41	43,7	0,55	6,71	121,31	305,39	109,99	4,8	
					День 6 (Суббота)										
№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества						
		260(250/10)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак	182 Каша полбяная молочная с маслом	40	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	
	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	1,8	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	Макаронные 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)										
№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества						
		210(200/10)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак	3 Бутерброд 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 Блоки 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		
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	0,28	0,83	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	
	Итого	890	948,43	32,76	39,48	140,95	0,69	19,53	1,34	6,72	151,36	592,88	299,89	11,86	

№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность										Витамины и минеральные вещества					
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
40	Хлеб ржано-пшеничный	250(250/10)	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0,1,30	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08				
990	Итого		749,43	24,68	37,6	113,01	0,23	55,38	0,84	11,58	127,33	277,15	114,57	3,79				
День 11(Пятница)																		
			Пищевая ценность										Витамины и минеральные вещества					
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
182	Каша полбяная с маслом	200	146,3	3,12	2,51	24,69	0,04	1,4	0,02	0	120	90	14	0,1				
379	Кофейный напиток с молоком	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0,01	0	0,04	8	26	0,44				
	Хлеб пшеничный	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0	0,4	10	8	2				
338	Яблоки св.порциями	550	637,63	18,03	15,85	99,94	0,15	7,03	0,09	0,54	288,88	238,35	38,93	1,68				
	Итого		83,39	1,6	4,99	7,68	0,02	25,3	0	2,3	41,98	30,91	14,36	0,57				
20	Салат из квашенной капусты	250(237,5/12,5)	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	Индюляки и мясом	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				
290	Птица (Филе) тушенная в соусе	200	359,91	11,64	8,7	57,26	0,28	0	0,03	0,82	20,07	276,58	184,24	6,19				
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	108,96	0,16	0,16	27,87	0,01	1,6	0	0,16	4	3,2	0,8	0,4				
342	Компот из св.яблок	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0,1,30	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				
	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				
День 12(Суббота)																		
			Пищевая ценность										Витамины и минеральные вещества					
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
185	Запеканка рисовая со слущ.молоком	200(170/30)	284,54	5,54	7,6	48,71	0,04	0,14	0,14	0,03	2,07	90,57	124,24	28,15				
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				
873	Каша ячневая молочная вязкая	250	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0,02	0	0,02	4	13	0,22				
209	Ябло вареное	40	62,8	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1,14				
	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				
47	Салат из квашенной капусты	150	125,08	2,4	7,49	11,52	0,03	37,95	0	3,45	62,97	46,37	21,54	0,85				
98	Суп крестьянский с крупой	100(50/50)	109,76	1,89	4,97	14,28	0,05	18	0,23	2,36	23,5	50,1	20,75	0,65				
268	Шницель рубленый с соусом	200	136,61	8,26	7,15	10,76	0,05	1,52	0,02	1,53	30,06	93,11	15,29	1,35				
312	Пюре картофельное	200	253,42	4,78	12,51	30,23	0,21	7,98	0,26	0,33	57,94	126,86	45,55	1,52				
348	Компот из черносслива	40	92,81	0,34	0	23,65	0	0,45	0	0,27	11,89	12,33	15,16	0,45				
	Хлеб ржано-пшеничный	920	793,28	20,59	32,64	104,64	0,41	65,9	0,51	8,5	201,16	399,97	140,29	5,9				
	Итого		793,28	20,59	32,64	104,64	0,41	65,9	0,51	8,5	201,16	399,97	140,29	5,9				

Итоговые показатели

Завтрак	555	646,2	19,32	21,22	87,52	0,28	6,47	0,14	0,8	497,54	451,4	92,49	4,33
Итого	655	787,68	19,06	24,83	122,41	0,38	7,01	0,12	1,89	332,09	470,49	136,63	5,38
Итого	470	722,45	34,93	32,59	90,02	0,2	1,71	0,13	0,82	333,76	469,78	50,42	1,97
Итого	550	635,82	16,3	22,42	90,02	0,2	1,71	0,13	0,46	304,89	315,99	60,12	1,88
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
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
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	23,33	96,93	0,26	4,51	0,15	0,96	360,56	429,97	102,57	4,04
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

Итого :	550	781,05	39,34	31,29	85,23	0,21	0,57	0,25	1,37	331,15	529,58	60,08	3,42
Итого	560	568,3	12,56	21,35	81,51	0,26	6,68	0,11	0,79	154,94	244,4	62,54	2,92
Итого	525	733,52	25,19	26,02	98,52	0,21	1,44	0,23	1,52	229,73	363,42	60,12	3,9
Итого	550	637,63	18,03	15,85	99,94	0,15	7,03	0,09	0,54	288,88	238,35	38,93	1,68
Итого	710	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	133,86	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

Обед

Итого	890	818,3	28,32	30,82	92,57	1,45	58,57	0,6	7,68	103,99	270,93	85,9	5,37
Итого	915	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	1 020,00	727,04	25,44	21,08	114,22	0,62	162,74	0,63	4,04	229,82	476,95	153,00	6,08
Итого	995	800,78	24,13	35,4	102,81	1,41	142,8	0,3	9,57	172,01	347,69	113,56	5,36
Итого	895	739,63	27,56	43,39	99,15	0,47	37,5	0,6	7,54	106,1	304,78	112,29	4,99
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
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
Итого	890	1014,85	32,61	35,73	138	1,69	19,5	1,34	7,09	134,28	521,96	278,32	10,73
Итого	895	830,32	24,64	34,12	114,42	0,19	26,32	0,39	7,17	89,81	210,96	81,61	3,07
Итого	970	717,42	22,36	24,12	107,26	0,46	34,99	0,5	7,11	157,49	386,01	126,12	5,12
Итого	990	928,66	32,04	43,13	103,16	0,26	66,56	0,77	10,62	119,18	346,07	89,47	4,74
Итого	970	769,29	22,35	30,06	107	0,45	34,89	0,57	9,78	176,57	384,71	124,66	5,1
Итого	920	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	660,28	3,39	248,16	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