Согласовано:
Директор
_____(ФИО директора)
Дата:_____г.

Утверждаю:
Директор ООО "Янтиковский общепит"
_____Е.Н.Самарина
Дата:05.11.2024 г.

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

День 1(Понедельник)

	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	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.пшенная с маслом	155(150/5)	218,12	6,48	7,31	32,06	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
		Итого	**400**	**502,02**	**16,87**	**15,95**	**66,47**	**0,21**	**2,44**	**0,12**	**0,31**	**444,18**	**381,66**	**66,35**	**1,64**
Обед	43	Салат из белокочанной капусты	60	50,49	0,81	3,04	5,19	0,02	19,47	0,12	1,39	22,07	16,51	9,1	0,3
	102	Суп картофельный с горохом и мясом	200(190/10)	132,79	6,69	6,77	15,6	0,18	10,98	0,22	1,96	27,78	70,3	29,14	1,64
	269	Котлеты рубленые с томатным соусом	100(50/50)	172,94	8,36	10,48	11,92	1,12	7,45	0,09	1,79	23,16	101,05	23,76	1,69
	309	Макароны отварные	200	267,03	7,26	6,52	43,61	0,07	0	0,03	1,12	5,54	52,04	9,3	1,09
		Чай с лимоном	200	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,1	2,8	1,54	0,84	0,04
		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**	**758,01**	**26,2**	**27,36**	**105,72**	**1,46**	**40,7**	**0,46**	**6,92**	**96,15**	**312,64**	**94,14**	**5,84**

День 2 (Вторник)

	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	173	Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	210(200/10)	280,9	7,84	13,56	32,78	0,18	1,3	0,06	0,8	143,83	234,95	70,05	1,69
	382	Какао с молоком	200	143	3,97	3,42	26,08	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	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22
		Итого	**485**	**628,2**	**15,71**	**21,53**	**95,69**	**0,29**	**2,7**	**0,1**	**1,27**	**283,85**	**393,55**	**115,15**	**3,76**
Обед	59	Салат из моркови с яблоками	60	24,8	0,64	0,11	5,46	0,03	2,85	0,9	0,24	13,65	25,95	17,4	0,47
	82	Борщ из свежей капусты со смет. И мясом	205(190/10/5)	105,07	4,3	7,4	10,71	0,04	9,88	0,22	1,96	35,92	43,29	22,02	0,94
	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
	302	Каша гречневая рассыпчатая 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
	349	Компот из смеси 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	**770**	**737,08**	**24,57**	**22,71**	**113,27**	**0,38**	**12,73**	**1,16**	**6,23**	**97,53**	**424,94**	**212,28**	**8,24**

День 3 (Среда)

	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	14	Масло порциями	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	130	318,79	19,3	14,55	27,48	0,07	0,44	0,08	0,49	230,98	283,43	30,5	0,71
	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	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
		Итого	**380**	**547,95**	**22,58**	**23,15**	**62,2**	**0,11**	**3,24**	**0,12**	**0,64**	**244,18**	**313,97**	**36,94**	**1,21**
Обед		Винегрет овощной	60	74,6	0,8	6,06	4,11	0,3	7,77	0,13	2,72	15,39	24,65	11,12	0,46
	103	Суп картофельный с макарон.изделиями и мясом	200(190/10)	112,02	4,88	4,74	16,73	0,09	17,28	0,26	1,18	21,96	54,6	22,64	0,86
	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
	304	Рис отварной	150	194,57	3,68	5,48	35,86	0,03	0	0,02	0,28	2,43	61,74	19,17	0,52
	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
		Фрукты	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
		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	**850**	**676,38**	**22,33**	**18,98**	**112,05**	**0,61**	**30,08**	**0,46**	**5,62**	**115,79**	**345,97**	**88,36**	**4,62**

День 4 (Четверг)

	№ по СР	Наименование блюда	1	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	3	Бутерброд с сыром	50	162,8	5,77	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	1	214,4	5,4	8,86	29,06	0,08	1,16	0,05	0,17	112,69	137,07	31,76	0,66
	376	Чай с сахаром	1	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	**475**	**529,25**	**14,31**	**17,16**	**78,11**	**0,16**	**1,26**	**0,11**	**0,37**	**259,89**	**259,07**	**46,81**	**1,59**
Обед		Салат из свежих помидоров и огурцов	60	44,88	0,59	3,86	2,3	0,03	10,02	0	1,82	11,09	20,48	9,71	0,44
	88	Щи из свежей капусты с картоф.со сметаной и мясом	205(190/10/5)	93,77	4,03	7,46	6,49	0,05	18,04	0,21	1,92	33,19	40,01	17,79	0,63
	259	Биточки рубленые 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	150	196,87	5,39	4,68	32,39	0,05	0,02	0,02	0,83	4,07	38,6	6,91	0,81
	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 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	**855**	**635,88**	**22,64**	**26,09**	**82,09**	**1,59**	**32,06**	**0,25**	**5,41**	**95,02**	**282,67**	**75,16**	**4,55**

День 5 (Пятница)

	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	42	Каша молочная гречневая с маслом	155(150/5)	213,35	6,88	7,31	30,45	0,14	0,97	0,04	0,35	97,61	177,47	83,65	2,54
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
	382	Какао с молоком	200	143	3,79	3,42	26,08	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
	338	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
		Итого	**520**	**586,55**	**19,86**	**17,42**	**85,77**	**0,26**	**6,44**	**0,13**	**0,93**	**460,73**	**452,67**	**131**	**5,21**
		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
Обед	96	Рассольник Ленинградский со сметаной и мясом	205(190/10/5)	124,02	4,43	7,55	13,57	0,08	6,04	0,23	1,94	17,98	60,32	21,08	0,78
	290	Птица (филе) тушенная в 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	200	193,25	3,87	6,31	29,63	0,2	8	0,23	0,27	19,51	100,39	39,1	1,51
	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	**805**	**644,34**	**22,7**	**32,54**	**92,83**	**0,38**	**30,88**	**0,47**	**5,28**	**98,17**	**263,65**	**93,21**	**4,16**

День 6 (Суббота)

	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	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	62,84	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	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 (Понедельник)

	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	3	Бутерброд с сыром	50	162,8	5,77	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	4,55	6,47	29,05	0,04	0,97	0,04	0,18	92,91	117,33	26,73	0,41
	382	Какао с молоком	200	143	3,97	3,42	26,08	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**	**16,21**	**18,4**	**89,27**	**0,17**	**6,37**	**0,13**	**0,77**	**371,23**	**350,53**	**71,98**	**3,1**
	66	Салат из моркови с изюмом	60	54,52	0,73	0,05	13,22	0,04	3,45	0,9	0,22	18,63	33,92	20,23	0,53
Обед	102	Суп картофельный с горохом и мясом	205(190/10/5)	132,79	6,69	6,77	15,6	0,18	10,98	0,22	1,96	27,78	70,3	29,14	1,64
	269	Шницель рубленный 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	34,32	0,03	0,44	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	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08
		Итого	**805**	**883,61**	**31,36**	**31,92**	**142,4**	**0,64**	**51,1**	**1,29**	**5,85**	**144,42**	**575,3**	**292,61**	**11,45**

День 8 (Вторник)

	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	330/223	Запеканка из творога со сгущ.молоком	110	269,74	16,33	12,31	23,25	0,06	0,37	0,07	0,42	195,44	239,83	25,81	0,6
	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	2,4	4,39	27,11	0,05	0,1	0,02	0,44	10,9	29,4	11,3	0,87
		Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22
	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 :	**425**	**593,69**	**25,43**	**21,49**	**75,35**	**0,16**	**0,47**	**0,19**	**1,12**	**232,34**	**359,03**	**44,71**	**2,69**
	42	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	60,71	1,03	3,74	5,53	0,05	7,92	0,04	1,65	9,22	28,57	11,34	0,45
	82	Борщ из свежей капусты со сметаной и мясом	205(190/10//5)	105,07	4,3	7,4	10,71	0,04	9,88	0,22	1,96	35,92	43,29	22,02	0,94
Обед	294	Котлеты рубленые из птицы с соусом	100(50/50)	302,43	14,68	22,03	15,56	0,09	0,76	0,08	3,02	39,26	96,78	20,66	1,52
	304	Рис отварной	150	194,57	3,68	5,48	35,86	0,03	0	0,03	0,37	2,43	61,74	19,76	0,52
	349	Компот из смеси 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	**755**	**864,43**	**27,18**	**39,17**	**114,07**	**0,28**	**18,56**	**0,37**	**7,56**	**101,63**	**301,58**	**95,78**	**4,51**

День 9 (Среда)

	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	14	Масло порциями	10	74,8	0,05	8,25	0,08	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02
	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

Завтрак		Чай с фруктовым соком	200	33	0,54	0,1	8,58	0	1,38	0	0	0	0	0	0
	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	**505**	**466,12**	**10,36**	**16,22**	**69,76**	**0,21**	**6,35**	**0,09**	**0,7**	**120,58**	**190,66**	**48,4**	**2,53**
Завтрак 2															
Обед		Салат из свеклы отварной	60	53,91	0,81	3,65	4,72	0,01	5,7	0	1,64	21,09	24,51	12,54	0,8
	103	Суп картоф.с макаронными изд. И мясом	200(190/10)	107,94	4,23	4,61	16,73	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	7,23	5,02	10,95	0,06	0,62	0,03	2,54	45,26	102,07	8,82	0,4
	312	Пюре картофельное	220	242,4	4,66	12,04	28,97	0,2	7,61	0,25	0,32	55,42	121,34	40,7	1,45
		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
		Яблоки свежие порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
		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	**920**	**736,42**	**20,59**	**26,24**	**109,02**	**0,4**	**19,14**	**0,45**	**7,79**	**166,38**	**363,25**	**108,49**	**5,58**

День 10 (Четверг)

	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	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 белый	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
		Итого	**435**	**618,23**	**18,86**	**21,23**	**87,6**	**0,16**	**1,44**	**0,13**	**1,01**	**206,57**	**174,75**	**52,94**	**2,64**
завтрак 2															
	43	Салат из белокочанной капусты	60	50,49	0,81	3,04	5,19	0,02	19,47	0,12	1,39	22,07	16,51	9,1	0,3
	98	Суп крестьянский с крупой и мясом	200(190/10)	87,33	4,1	6,48	7,87	0,04	14,4	0,18	1,91	19,44	36,43	14,52	0,58
Обед	291	Плов из птицы	200	311,61	13,62	21,88	40,5	0,05	3,73	0,25	4,73	17,43	89,23	31,77	0,82
	710	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
	338	Фрукты	120	54	0,48	0,48	11,76	0,04	4,8	0,01	0,48	12	9,6	2,4	1,2
		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	**820**	**703,21**	**23,01**	**32,4**	**110,85**	**0,24**	**43,23**	**0,68**	**10,21**	**118,82**	**253,16**	**101,5**	**4,64**

День 11(Пятница)

	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	182	Каша полбяная 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
	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
Завтрак		Хлеб пшеничный белый	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
		Итого	**450**	**537,21**	**15,35**	**14,56**	**80,96**	**0,11**	**2,6**	**0,08**	**0,14**	**249,18**	**208,07**	**33,46**	**0,66**
	731	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
Обед	103	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом	200 (190/10)	100,81	4,4	4,27	15,06	0,08	15,55	0,23	1,06	19,76	49,14	20,38	0,78
	290	Птица (филе) тушенная в 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
	302	Каша гречневая рассыпчатая	150	265,85	8,59	6,48	42,19	0,21	0,11	0,03	0,74	14,81	203,8	135,75	4,56
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
		Фрукты	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
		Итого	**790**	**693,73**	**27,39**	**29,43**	**106,88**	**0,39**	**32,5**	**0,27**	**4,87**	**95,25**	**355,88**	**189,16**	**7,21**

День 12 (Суббота)

	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	185	Запеканка рисовая со сгущ.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 белый	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
Завтрак	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	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
	268	Шницель рубленный 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
	312	Пюре картофельное	200	220,78	4,15	10,87	26,41	0,19	6,96	0,23	0,29	49,75	110,3	37,12	1,33
Обед	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	**800**	**663,63**	**18,14**	**25,52**	**91,05**	**0,36**	**38,51**	**0,43**	**5,91**	**150,49**	**345,57**	**114,79**	**5,07**

Итоговые показатели завтрака и обеда по учащимся 7-11 лет

Итоговые показатели завтрака

	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Итого	**500**	**547,02**	**17,12**	**16,19**	**76,07**	**0,24**	**6,44**	**0,13**	**0,71**	**454,18**	**389,66**	**68,35**	**2,64**
Итого	**605**	**720,8**	**17,24**	**21,65**	**114,67**	**0,34**	**6,7**	**0,11**	**1,69**	**297,85**	**414,55**	**119,95**	**4,98**
Итого	**400**	**596,99**	**25,51**	**25,39**	**66,43**	**0,12**	**3,31**	**0,13**	**0,72**	**279,71**	**357,58**	**41,63**	**1,32**
Итого	**475**	**681,07**	**23,94**	**25,83**	**87,88**	**0,19**	**1,44**	**0,23**	**1,25**	**228,57**	**251,55**	**57,74**	**3,64**
Итого	**520**	**639,66**	**21,65**	**16,2**	**97,69**	**0,33**	**5,47**	**0,11**	**1,19**	**378,02**	**481,1**	**184,55**	**7,28**
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		**3809,39**	**126,65**	**124,5**	**528,84**	**1,37**	**25,96**	**0,89**	**5,95**	**1911,51**	**2185,81**	**511,88**	**21,63**
Средний показатель за неделю		**634,90**	**21,11**	**20,75**	**88,14**	**0,23**	**4,33**	**0,15**	**0,99**	**318,59**	**364,30**	**85,31**	**3,61**
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**	**466,12**	**10,36**	**16,22**	**69,76**	**0,21**	**6,35**	**0,09**	**0,7**	**120,58**	**190,66**	**48,4**	**2,53**
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**	**582,21**	**15,75**	**14,96**	**90,76**	**0,14**	**6,6**	**0,09**	**0,54**	**259,18**	**216,07**	**35,46**	**1,66**
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		**3785,95**	**121,78**	**121,06**	**544,37**	**1,15**	**28,46**	**0,93**	**8,19**	**1440,53**	**1797,31**	**318,17**	**18,17**
Средний показатель за неделю		**630,99**	**20,30**	**20,18**	**90,73**	**0,19**	**4,74**	**0,16**	**1,37**	**240,09**	**299,55**	**53,03**	**3,03**

Итоговые показатели обеда

Итого	**900**	**747,08**	**26,14**	**26,85**	**84,66**	**1,39**	**41,41**	**0,46**	**6,25**	**80,7**	**240,79**	**71,96**	**4,74**
Итого	**770**	**747,48**	**23,76**	**21,87**	**98,29**	**0,3**	**12,01**	**1,15**	**5,53**	**80,1**	**350,57**	**188,67**	**7,09**
Итого	**900**	**661,3**	**22,87**	**17,93**	**86,82**	**0,47**	**147,38**	**0,54**	**2,72**	**192,67**	**347,35**	**106,29**	**3,95**
Итого	**775**	**726,05**	**23,16**	**27,38**	**101,18**	**1,38**	**134,48**	**0,26**	**6,47**	**156,33**	**320,24**	**95,87**	**4,97**
Итого	**805**	**676,01**	**25,98**	**40,19**	**91,06**	**0,41**	**32,89**	**0,51**	**6,72**	**97,07**	**272,37**	**99,58**	**4,51**
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		**4305,72**	**143,13**	**157,53**	**575,79**	**4,23**	**405,77**	**3,26**	**35,14**	**716,96**	**1833,86**	**641,98**	**30,15**
Средний показатель за неделю		**717,62**	**23,86**	**26,26**	**95,97**	**0,71**	**67,63**	**0,54**	**5,86**	**119,49**	**305,64**	**107,00**	**5,03**
Итого	**805**	**949,48**	**30,75**	**33,58**	**89,65**	**1,62**	**53,59**	**0,39**	**7,69**	**130,49**	**496,73**	**264,08**	**10,63**
Итого	**755**	**754,65**	**22,94**	**29,05**	**107,07**	**0,15**	**18,57**	**0,31**	**5,51**	**74,33**	**176,84**	**67,74**	**2,48**
Итого	**820**	**629,28**	**19,18**	**20,1**	**91,48**	**0,37**	**23,06**	**0,4**	**6,11**	**133,61**	**324,28**	**98,55**	**4,06**
Итого	**805**	**804,62**	**27,72**	**36,13**	**78,66**	**0,19**	**48,16**	**0,6**	**8,55**	**93,2**	**291,61**	**72,71**	**48,91**
Итого	**760**	**759,57**	**32,26**	**36,82**	**113,1**	**0,45**	**22,91**	**0,28**	**5,13**	**86,42**	**406,39**	**218,59**	**8,22**
Итого	**800**	**850,43**	**34,78**	**37,25**	**131,67**	**0,52**	**131,79**	**0,3**	**5,65**	**158,48**	**270,23**	**259,84**	**9,66**
ВСЕГО за неделю		**4748,03**	**167,63**	**192,93**	**611,63**	**3,3**	**298,08**	**2,28**	**38,64**	**676,53**	**1966,08**	**981,51**	**83,96**
Средний показатель за неделю		**791,34**	**27,94**	**32,16**	**101,94**	**0,55**	**49,68**	**0,38**	**6,44**	**112,76**	**327,68**	**163,59**	**13,99**

средн. показатель (суточная) за 1 неделю	**1 352,52**	**44,96**	**47,01**	**184,11**	**0,93**	**71,96**	**0,69**	**6,85**	**438,08**	**669,95**	**192,31**	**8,63**
средн. показатель (суточная) за 2 неделю	**1 422,33**	**48,24**	**52,33**	**192,67**	**0,74**	**54,42**	**0,54**	**7,81**	**352,84**	**627,23**	**216,61**	**17,02**