



Согласовано:
 Директор
 (ФИО директора)
 Дата:



Утверждаю:
 Директор ООО "Янтиковский обществу с ограниченной ответственностью"
 Е.Н.Самарина
 Дата: 05.11.2024 г.

Дневная пищевая диета для обучающихся образовательных учреждений
 Возрастная категория: с 12 лет и старше
 Осенне-зимний сезон.

День 1 (Понедельник)

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества								
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
Завтрак	15 Сыр порционными	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	0,30	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			
	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			
Обед	102 Суп карпатофельный 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 Коллеты 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 Макароны 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	0,30	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)												
					Пищевая ценность												
					Витамины и минеральные вещества												
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
	173 Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	260 (250/10)	347,78	9,71	16,79	40,59	0,22	1,61	0,07	1	178,07	290,89	86,73	2,09			
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			
	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			
	Итого	655	742,68	18,92	24,7	112,95	0,35	3,01	0,11	1,49	322,09	462,49	134,63	4,38			
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			
	Борщ с капустой карпатофелем 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 Гречки 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	210(200/10)	361,01	11,76	8,54	57,77	0,29	0	0,03	0,82	20,07	276,58	184,24	6,19			

№ п/с СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества								
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	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	0,1,30	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)												
№ п/с 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 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 слив.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	0,04	0	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			
	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			
Обед	Суп картофельный с макарон.м.д.делими 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	0,1,30	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 4 (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			
	Эггерберрод 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	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	0,26	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	0,04	0	8	26	5,6	0,44			
	Итого	550	616,17	16,49	20,75	89,89	0,2	1,71	0,13	0,46	304,89	315,99	60,12	1,88			
	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			
	Щи из свежей капусты с картоф.со сметаной	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			
Обед	88И мясом																
269	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	Макаронные отварные	200	267,03	7,26	6,52	43,61	0,07	0	0,03	1,09	5,42	50,54	9,02	1,05			
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	0,1,30	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 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			

№ п/с	SR	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества								
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
День 8 (Вторник)																		
330/2	13	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			
		376/ Чай с сахаром	200	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	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	62,8	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1			
		Итого :	465	690,34	29,9	23,89	89,3	0,19	0,54	0,2	1,21	271,88	415,63	52,2	3,02			
День 9 (Среда)																		
		Салат картофельный с соевыми отруцями и зеленым горошком	100	101,19	1,72	6,24	9,21	0,08	13,2	0,06	2,76	15,37	47,62	18,9	0,74			
		Борщ с капустой, картофелем со сметаной	255(237,5/12,5/5)	134,06	5,52	9,19	14,37	0,05	12,35	0,27	2,5	45,01	58,06	28,33	1,24			
		82 и мисом	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			
		294/ Котлеты рубленые из птицы	200	266,9	4,91	8,14	47,83	0,03	0	0,04	0,38	3,48	82,62	25,56	0,69			
		874/ Рис отварной	200	126,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0			
		349/ Компот из смеси сухофруктов	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0,130	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08			
		Хлеб ржано- пшеничный	895	813,85	25,43	34,48	128,62	0,26	26,32	0,39	7,73	104,61	282,16	103,61	4,15			
День 9 (Среда)																		
Пищевая ценность																		
№ по SR		Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
		14/ Масло порцирами	10	74,8	0,05	8,25	0,08	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02			
		173/ Каша молоч. пшеница с маслом	210(200/10)	320,3	8,74	12,49	43,87	0,19	1,3	0,06	0,25	134,54	207,4	54,94	1,46			
		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	0,04	0,4	8	26	5,6	0,44			
		338/ Белки св. порцирами	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1			
		Итого	560	568,3	12,77	21,56	81,77	0,26	6,68	0,11	0,79	154,94	244,4	62,54	2,92			
		171/ Салат из свежлы отварной	100	89,85	1,35	6,08	7,87	0,02	9,5	0	2,73	35,15	40,85	20,9	1,33			
День 10 (Четверг)																		
Пищевая ценность																		
№ по SR		Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
		103/ Суп картоф с макаронными изди 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/ 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	230	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 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	0,130	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08			
		Итого	970	770,46	22,71	30,04	107,78	0,47	40,15	0,61	7,91	192,49	421,56	140,73	5,86			
Витамины и минеральные вещества																		
Пищевая ценность																		
№ по SR		Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	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	205(200/5)	286,32	10,95	9,41	38,33	0,07	0,14	0,07	1,1	66,21	121,92	14,52	1,13			
		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	0,04	0,4	8	26	5,6	0,44			
		Итого	525	670,72	20,11	21,42	98,24	0,18	1,44	0,13	1,28	207,73	286,62	55,32	2,9			
Витамины и минеральные вещества																		
Пищевая ценность																		
№ по SR		Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
		43/ Салат из белокочанной капусты	100	84,15	1,34	5,07	8,65	0,03	32,45	0,21	2,31	36,78	27,51	15,16	0,5			
		98/ Суп крестьянский с крупой и мясом	250(237,5/12,5)	122,73	4,36	7,94	14,28	0,05	18	0,23	2,36	23,5	50,1	20,75	0,65			
		291/ Глов из птицы	220	342,77	14,98	24,07	44,55	0,06	4,1	0,28	5,21	19,17	98,15	34,95	0,9			
		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 :	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	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
 средний показатель (суточная) за 2 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
 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