

Согласовано:  
 Директор \_\_\_\_\_ (ФИО Директора)  
 Дата: \_\_\_\_\_ г.

Утверждаю:  
 Директор ООО "Общелит"  
 Санянов Р.Ш.  
 Дата: 08.10.2024 г.



**Дневни рационное меню для обучающихся образовательных учреждений  
 Возрастная категория: с 12лет и старше**

*Осень- зимний сезон.*

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества													
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe								
<b>Завтрак</b>													<b>День 1 (Понедельник)</b>									
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	0,130	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	Мандарины св.порциями	100	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1								
	<b>Итого</b>	<b>555</b>	<b>644,2</b>	<b>19,72</b>	<b>21,22</b>	<b>86,12</b>	<b>0,32</b>	<b>39,47</b>	<b>0,15</b>	<b>0,6</b>	<b>513,54</b>	<b>452,4</b>	<b>91,49</b>	<b>2,13</b>								
<b>Обед</b>													<b>День 2 (Вторник)</b>									
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	250	148,29	5,13	5,33	19,5	0,23	13,73	0,27	2,45	34,72	87,88	36,42	2,05								
294	Котлеты рубленные 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	267,03	7,24	6,52	43,61	0,07	0	0,03	1,12	5,54	52,04	9,3	1,09								
	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								
	<b>Итого</b>	<b>910</b>	<b>843,99</b>	<b>27,48</b>	<b>27,4</b>	<b>100,75</b>	<b>0,48</b>	<b>51,96</b>	<b>0,64</b>	<b>7,7</b>	<b>122,77</b>	<b>231,68</b>	<b>78,34</b>	<b>4,88</b>								
<b>Завтрак</b>													<b>День 2 (Вторник)</b>									
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>555</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>								
<b>Обед</b>													<b>День 2 (Вторник)</b>									
67	Винегрет овощной	100	124,34	1,34	10,11	6,86	0,05	12,95	0,22	4,54	26,65	41,08	18,53	0,77								











Итого	945	782,3	26,77	39,45	108,77	0,46	19,18	0,59	4,45	134,29	330,56	117,64	4,64
Итого	895	859,2	25,98	22,97	139,18	0,49	55,61	0,71	7,75	155,96	532,26	256,76	10,07
Всего за неделю	5 550,00	5 058,05	161,39	176,40	694,81	2,65	242,05	3,56	45,18	860,76	2 382,02	932,11	41,71
Средний показатель	925,00	843,01	26,90	29,40	115,80	0,44	40,34	0,59	7,53	143,46	397,00	155,35	6,95
Итого	940	940,04	27,86	23,25	128,83	0,5	16,59	0,47	5,55	98,49	241,18	84,94	4,9
Итого	815	814,35	26,04	27,05	98,02	0,24	32,16	0,71	12,6	155,08	317,67	125,41	4,87
Итого	940	828,88	21,3	27,13	124,09	0,52	34,89	0,64	6,71	175,47	438,77	126,16	5,14
Итого	910	792,25	22,01	28,51	92,35	0,26	58,41	0,49	8,07	122,85	316,7	82,72	4,82
Итого	910	917,47	34,83	38,4	140,78	0,52	32,76	0,36	6,74	122,16	483,07	260,65	10,35
Итого	970	848,92	21,02	32,48	99	0,34	65,45	0,51	7,67	174,47	316,44	103,13	4,37
Всего за неделю	5 485,00	5 141,91	153,06	176,82	683,07	2,38	240,26	3,18	47,34	848,52	2 113,83	783,01	34,45
Средний показатель	914,17	856,99	25,51	29,47	113,85	0,40	40,04	0,53	7,89	141,42	352,31	130,50	5,74