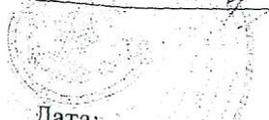


Л.О.Т.а О.В.а.Ф.И.О.
Директор _____ (ФИО утq3eKTopa)



Дата: _____ г.



уТВермаіо:

Директор ООО "Обііеніт"

Афанасьєва Л.Н.

Дата: 18 ноября 2024 г.

Приказ № 55 от 18 ноября 2024 г.

@aenabzamubne noe xieom bzx ody«amifuxcx
navananozo saena МНФУ «Каскаля ООJZZ»
Воспастнах хатезорих: с 7 — J1 nem .



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

Утверждаю:
 Директор ООО "Общепит"
 Л.Н. Афанасьева
 Дата: 18.11.2024 г.

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

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
															Ккал	Белки
День 1 (Понедельник)																
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.пшенинная 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		
	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 белый	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	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		
			500	470-587	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75									
Обед	43 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		
	102 Суп картофельный с горохом и мясом	200(190/10)	129,01	6,08	6,64	15,6	0,18	10,98	0,22	1,96	27,78	70,3	29,14	1,64		
	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	262,49	7,17	6,24	43,19	0,07	0	0,03	1,11	5,42	51,46	9,21	1,08		
	Чай с фруктовым соком	200	33	0,54	0,1	8,58	0	1,38	0	0	0	0	0	0		
	Хлеб Цивильный ржаной	60	113,4	4,38	0,78	21,3	0,1	0	0	0,84	22,2	106,8	33	1,62		
	Итого	800	762,48	27,4	27,27	105,96	1,49	41,41	0,46	7,09	102,9	347,59	104,96	6,36		
			700	705-822	23,10-26,95	23,7-27,65	100,5-117,25									
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	7,63	13,34	32,51	0,18	1,3	0,06	0,8	143,83	234,95	70,05	1,69		
	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 белый	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	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		
			500	470-587	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75									
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 с капустой картофелем со смет. И мясом	200(185/10/5)	97,97	3,46	7,07	10,45	0,04	9,64	0,22	1,92	35,04	42,23	21,48	0,92		
	288 Птица отварная	90	117,34	19,18	17,41	2,83	0,01	0,39	0,01	0,08	11,41	11,08	2,01	0,08		
	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		
			40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08	

	338	Яблоки св.порциями	100	45	6,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1	
		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	
			500	470-587	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75									
Обед	47	Салат из квашеной капусты с раст.маслом	100	81,19	1,59	4,99	7,12	0,02	27,3	0,03	2,38	48,88	27,71	14,76	0,59	
Обед	96	Рассольник Ленинградский с мясом со сметаной	205(190/10/5)	119,66	3,74	7,41	13,57	0,08	6,04	0,23	1,94	17,98	60,32	21,08	0,78	
	290	Филе куриное тушеная в смет.соусе	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	
	312	Картофельное пюре со слив.маслом	200	220,37	4,24	10,94	26,34	0,19	6,92	0,23	0,29	50,38	110,31	37	1,32	
	342	Компот из св.яблок	200	108,96	0,16	0,16	37,87	0,01	1,6	0	0,16	4	3,2	0,8	0,4	
		Хлеб Цивильный ржаной	60	113,4	4,38	0,78	21,3	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08	
		Итого	835	757,18	28,53	44,27	109,15	0,38	41,92	0,5	6,3	152,73	282,73	97,25	4,22	
			700	705-822	23,10-26,95	23,7-27,65	100,5-117,25									
День 6 (Суббота)																
				Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	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 белый	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 белокачанной 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 Цивильный ржаной	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)																
				Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	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	
Завтрак	174	Каша молоч.рисовая с маслом	155(150/5)	191,33	4,41	6,31	28,85	0,04	0,97	0,04	0,18	92,91	117,33	26,73	0,41	
	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	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	15,88	18,02	88,8	0,17	6,37	0,13	0,77	371,23	350,53	71,98	3,1	
			500	470-587	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75									
	66	Салат из моркови с изюмом	60	54,52	0,73	0,05	13,22	0,01	5,7	0	1,64	21,09	24,51	12,54	0,8	
Обед	102	Суп картофельный с горохом и мясом	205(190/10/5)	132,24	6,23	6,81	15,99	0,19	11,25	0,22	2,01	28,47	72,06	29,87	1,68	
	269	Биточки рубленные с соусом	100(50/50)	180,63	7,93	12,29	10,2	1,12	1,49	0,02	2,46	27,78	93,39	15,72	1,3	
	302	Каша гречневая рассыпчатая	200	359,91	11,65	5,37	18,91	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 Цивильный ржаной	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08	
		Итого	805	927,08	30,55	33,74	103,85	1,69	53,59	0,39	8,25	145,29	567,93	286,08	11,71	

