



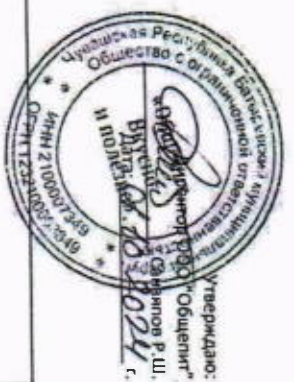
Соловьева  
 (И.О. Директора)  
 Дата: 2024 г.

Десятидневное меню для обучающихся образовательных учреждений

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Осень - зимний сезон.

№ по СР	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищевая ценность																	
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe						
№ по СР	Наименование блюд	Выход (гр)	Витаминная и минеральная ценность																	
			B2	B6	B9	B12	PP	K	Na	Cl	Mn	Zn	Se							
День 1 (Понедельник)																				
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	0,05	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	0,02	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						
	Итого	555	644,2	19,72	21,22	86,12	0,32	39,47	0,15	0,6	513,54	452,4	91,49	2,13						
День 2 (Вторник)																				
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	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 рубленые 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	Макаронны 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	0,02	0	4	13	2,8	0,22					
	Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22						
	Итого	910	843,99	27,48	27,4	100,75	0,48	51,96	0,64	7,7	122,77	231,68	78,34	4,88						
День 3 (Среда)																				
Завтрак																				
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	Биттерброд 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	555	742,68	18,66	24,43	112,61	0,35	3,01	0,11	1,49	322,09	462,49	134,63	4,38						
Обед																				
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						



Утверждаю:  
 (подпись)  
 2024 г.

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
82	Борщ с капустой картофелем со смет.	255 (250/5)	114,89	2,04	5,96	14,37	0,05	12,35	0,27	2,5	45,01	58,06	28,33	1,24		
279	Тефтели рубленые с соусом	110	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 расквашенная с маслом	210(200/10)	359,91	11,64	8,7	57,26	0,28	0	0,03	0,82	20,07	276,58	184,29	6,19		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	126,05	0,57	0	32,21	0	0	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	0,02	0,4	13	2,8	0,22	0		
	Итого	935	1009,89	27,7	33,66	128,47	0,43	25,3	0,54	10,74	113,99	467,32	247,56	9,56		
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	Мг	Fe		
14	Масло сливочное подл.	10	74,8	0,05	8,25	0,08	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02		
223	Запеканка творожная с повидлом	220(200/20)	493,29	31,68	23,99	37,47	0,09	0,58	0,14	0,67	320,56	439,24	43,98	1,47		
377	Чай с лимонном	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		
338	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1		
	Итого	570	767,45	35,33	32,99	81,99	0,16	7,38	0,19	1,22	343,76	477,78	52,42	2,97		
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		
103	Суп картофельный с макарон.изделиями	250	121,95	2,82	2,79	20,91	0,11	21,6	0,32	1,48	27,45	68,25	28,3	1,08		
227	Рыба припущенная с соусом	100	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	Пюре картофельное	230	253,42	4,78	12,51	30,23	0,21	7,96	0,26	0,33	57,94	126,86	42,55	1,52		
348	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		
	Хлеб Дарницкий	50	94,5	3,05	0,65	17,75	0,09	0	0,7	18,5	89	27,5	1,35	0		
	Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0,02	0,4	13	2,8	0,22	0		
	Итого	950	788,6	24,73	22,88	120,35	0,53	58,72	0,77	6,43	225,19	455,2	140,72	5,52		
День 4 (Четверг)																
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
3	Вутерброд 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)	320,97	7,4	14,12	40,97	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	8	26	5,6	0,44	0		
	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		
71	Орुццы свежие кусками	100	12	0,7	0,1	4,72	0,01	5,7	0	1,64	21,09	24,51	12,54	0,8		
88	Ши из свежей капусты с картофо.со сметаной	255(250/5)	98,12	1,85	5,94	8,26	0,06	21,86	0,25	2,37	38,64	50,06	21,86	0,78		



260	Угиль из говядины	100(50/50)	221	14,55	16,79	2,89	0,03	0,92	0,03	2,42	21,81	154,15	22,03	3,06	
309	Макароны отварные	200	260,59	7,03	6,5	42,3	0,07	0	0,03	1,09	5,42	50,54	9,02	1,06	
377	Чай с лимоном	200(15/71)	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04	
	Хлеб Дарницкий	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	2,2	1,08	
	Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22	
	Итого	915	774,07	28,73	30,04	97,29	0,26	31,28	0,31	8,11	108,56	365	91,09	7,04	
		День 5 (Пятница)													

№ по СР	Наименование блюда	Выход(гр)	Пищевая ценность					Витаминный и минеральный вещества								
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	359,91	11,64	8,7	57,26	0,28	0	0,03	0,82	20,07	276,58	184,24	6,19		
15	Сыр порцирами	25	90	5,75	5,95	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25		
382	Каша 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	макаринны св. порциями	100	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1		
	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	728,11	25,07	18,47	110,61	0,43	39,47	0,12	1,2	408,19	560,78	240,59	7,96		
		День 6 (Суббота)														

62	Салат из моркови с сахаром	100	49,02	0,74	0,05	6,89	0,04	2,02	0,04	0	15,46	31,66	21,63	0,4	
96	Рассольник Ленинградский со сметаной	255 (250/5)	134,1	2,23	6,06	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)	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	Пюре картофельное	230	253,42	4,78	12,51	30,23	0,21	7,96	0,26	0,33	57,94	126,86	42,55	1,52	
342	Компот из св.блок	200	108,96	0,16	0,16	27,87	0,01	1,6	0	0,16	4	3,2	0,8	0,4	
	Хлеб Дарницкий	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	2,2	1,08	
	Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22	
	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	
		День 7 (Понедельник)													

№ по СР	Наименование блюда	Выход(гр)	Пищевая ценность					Витаминный и минеральные вещества									
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
182	Каша пшеничная молочная с маслом	260(250/10)	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	Рябцо 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	0,05	0	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	330,4	44,18	1,8			
		День 8 (Воскресенье)															
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 крупами	250	109,76	1,89	4,97	14,28	0,05	18	0,23	2,36	23,5	50,1	20,75	0,65			
260	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			
171	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	200(187,5/12,5)	317,5	10,96	2,88	62,14	0,26	0	0,26	0	30,36	259,18	175,64	5,92			
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	2,2	1,08			
	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			
		День 9 (Понедельник)															

Пищевая ценность

Витаминный и минеральный вещества

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества									
				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 Яблоки св.порциками	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					
Обед	62 Салат из моркови с салатом	100	49,02	0,74	0,05	6,89	0,04	2,02	0,04	0	15,46	31,66	21,63	0,4					
	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 рубленые 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	230	307,08	8,33	7,5	50,15	0,08	0	0,03	1,29	6,37	59,84	10,69	1,25					
	349 Кашот из сухофруктов	200	126,05	0,57	0	32,21	0	0	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					
	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					
				День 8 (Вторник)															
				Пищевая ценность							Витамины и минеральные вещества								
				Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
Завтрак	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
	330/223	Затеканка творожная со сметан.соус.	215(180/35)	409,5	28,74	21,95	23,41	0,09	0,47	0,13	0,65	290,25	397,38	39,1	1,11				
	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 помидором	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				
	209	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0,04	8	26	7,68	5,6	0,44				
		Яйцо вареное	40	62,8	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	7,68	4,8	1				
		Итого :	550	781,05	39,34	31,29	85,23	0,21	0,57	0,25	1,37	331,15	529,58	60,8	3,42				
Обед	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				
	82	Борщ с капустой картофелем со смет.	255(250/5)	114,89	2,04	5,06	14,37	0,05	12,35	0,27	2,5	45,01	58,06	28,33	1,24				
	291	Плов из птицы	200	305,34	16,94	10,46	35,74	0,1	6,03	0,1	4,4	46,34	175,34	54,04	1,98				
	348	Комлот из курати	200	124,18	1,08	0	31,33	0,02	0,83	0,12	1,14	33,08	30,19	21,71	0,66				
		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				
		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				
				День 9 (Среда)															
				Пищевая ценность							Витамины и минеральные вещества								
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Завтрак	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
	14	Масло сл. порциками	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	8,53	12,28	43,61	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	8	26	7,68	5,6	0,44				
Завтрак 2	338	Груша св. порциками	100	42	0,4	0,3	9,5	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3				
		Итого	560	565,3	12,56	21,25	81,21	0,25	7,68	0,1	0,79	163,94	252,4	72,54	4,22				
Обед	20	Салат из свежих огурцов	100	66,6	0,75	6,02	2,35	0,03	4,69	0,03	1,64	22,32	39,59	13,19	0,57				



№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность							Витамины и минеральные вещества											
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	V1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe							
103	Суп картофельный с макарон изделиями	250	121,95	2,82	2,79	20,91	0,11	21,6	0,32	1,48	27,45	68,25	28,3	1,08							
234	Котлеты рыбные с соусом	100	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							
349	Компот из сухофруктов	200	126,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0							
	Хлеб Дарницкий	40	94,5	3,65	0,65	17,75	0,09	0	0	0,7	18,5	89	27,5	1,35							
	Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22							
	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							
День 10 (Четверг)																					
Пищевая ценность																					
Витамины и минеральные вещества																					
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	V1	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	Макаронные изделия 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	0,04	8	26	5,6	0,44							
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							
338	Яблоки св. порчиными	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1							
	Итого	635	778,52	25,59	26,42	108,32	0,24	5,44	0,24	1,92	239,73	371,42	62,12	4,9							
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							
98	Суп крестьянский с крупой	250	109,76	1,89	4,97	14,28	0,05	18	0,23	2,36	23,5	50,1	20,75	0,65							
	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	100(50/50)	161,44	8,37	9,52	11,52	0,05	1,6	0,01	2,41	30,86	96,23	13,62	1,28							
303	Каша пшеничная вязкая	200	230,22	5,47	8,39	32,65	0,11	2,8	0,04	0,95	21,12	125,87	28,29	2,09							
377	Чай с лимоном	200(15/7)	59,16	0,16	0,03	15,2	0	0	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04							
	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							
	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							
День 11 (Пятница)																					
Пищевая ценность																					
Витамины и минеральные вещества																					
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	V1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe							
182	Каша полбяная молочная с маслом	260(250/10)	351,13	11,47	12,62	46,01	0,04	1,63	0,06	0,1	150,88	114,35	17,33	0,14							
379	Кофейный напиток с молоком	200	146,3	3,12	2,51	24,69	0,04	1,4	0,02	0	120	90	14	0,1							
	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44							
338	мацарини св. порчиными	100	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1							
	Итого	600	632,63	18,43	15,75	98,24	0,18	41,03	0,09	0,34	313,88	247,35	47,93	0,78							
	Салат из свеклы	100	89,85	1,35	6,08	7,87	0,02	9,5	0	2,73	35,15	40,85	20,9	1,33							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	121,95	2,82	2,79	20,91	0,11	21,6	0,32	1,48	27,45	68,25	28,3	1,08							
103	изделиями	100	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 тушенная в смет. 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 на св. яблок	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	2,2	1,08							
	Хлеб Дарницкий	40	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22							
	Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22							

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
185	Запеканка рисовая со супш.молоком	200(170/30)	284,54	5,54	7,6	48,71	0,04	0,14	0,03	2,07	90,57	124,24	28,15	0,65		
377	Чай с лимоном	200(15/77)	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04		
873	Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0,02	4	13	2,8	0,22			
209	Каша ячневая молочная вязкая	250	328,16	9,08	12,06	45,16	0,15	1,62	0,06	0,1	195,25	304,53	45,04	1,14		
Итого	Видо вареное	40	62,8	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1		
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		
47	Салат из квашеной капусты	150	125,08	2,4	7,49	11,52	0,03	37,95	0	3,45	62,07	46,37	21,54	0,85		
98	Суп крестьянский с крутой	250	109,76	1,89	4,97	14,28	0,05	18	0,23	2,36	23,5	50,1	20,75	0,65		
268	Линицель рубленый с соусом	100	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	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		
349	Компот из сухофруктов	200	126,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0		
Итого	Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
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		

Итоговые показатели

Завтрак														
Итого	555	644,2	19,72	21,22	86,12	0,32	39,47	0,15	0,6	513,54	452,4	91,49	2,13	
Итого	555	742,68	18,66	24,43	112,61	0,35	3,01	0,11	1,49	322,09	462,49	134,63	4,38	
Итого	570	767,45	35,33	32,99	81,99	0,16	7,38	0,19	1,22	343,76	477,78	52,42	2,97	
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	728,11	25,02	18,47	110,61	0,43	39,47	0,12	1,2	408,19	560,78	240,56	7,96	
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	
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	565,3	12,56	21,25	81,21	0,25	7,68	0,1	0,79	163,94	252,4	72,54	4,22	
Итого	625	778,52	25,59	26,42	108,32	0,24	5,44	0,24	1,92	239,73	371,42	62,12	4,9	
Итого	600	632,63	18,43	15,75	98,24	0,18	39,63	0,09	0,34	313,88	247,35	47,93	0,78	
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	
Итого	3219,44	134,66	147,05	591,04	1,31	64,36	1,34	7,73	1769,32	2411,46	405,16	19,61		
Средний показатель	707,24	12,44	22,67	98,51	0,22	10,71	0,26	1,76	344,19	385,24	67,54	1,27		

Итого

Обед														
Итого	910	843,99	27,48	27,4	100,75	0,48	51,96	0,64	7,7	122,77	231,68	78,34	4,88	
Итого	935	1009,89	27,7	33,66	128,47	0,43	25,3	0,54	10,74	113,99	467,32	247,56	9,56	
Итого	950	788,6	24,73	22,88	120,35	0,53	58,72	0,77	6,43	225,19	455,2	140,72	5,52	
Итого	915	774,07	28,73	30,04	97,29	0,26	31,28	0,31	8,11	108,56	365	91,09	7,04	



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	2,18	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