



Согласовано:
 Директор (ФИО директора)
 Дата: 08.08.2024



«Общепит»
 Директор ООО «Общепит»
 Сан-Эпид Р.Ш.
 Дата: 08.08.2024 г.

Дневная диета для обучающихся образовательных учреждений

Возрастная категория: с 12 лет и старше

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	Мg	Fe			
День 2 (Вторник)																	
Итого																	
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
173	Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	280 (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			
	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			
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	Тфтели рубленые с соусом	110(60/50)	139,1	7,47	8,37	8,05	0,03	0	0,02	2,85	18,26	78,6	13,66	1,14			

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность							Витамины и минеральные вещества														
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe										
День 3 (Среда)																								
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	210(200/10)	359,91	11,64	8,7	57,26	0,28	0	0,03	0,82	20,07	276,58	184,24	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										
	Итого	915	962,29	26,18	33,5	118,75	0,41	25,3	0,54	10,72	109,99	454,32	244,76	9,34										
День 4 (Четверг)																								
Пищевая ценность																								
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe										
Витамины и минеральные вещества																								
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										
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(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	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 фруктов	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 ржано-пшеничный	50	94,5	3,65	0,65	17,75	0,09	0	0,7	0,7	18,5	89	27,5	1,35										
	Итого	930	741	23,21	22,72	110,63	0,51	58,72	0,77	6,41	221,19	447,2	137,92	5,3										
Завтрак																								
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe										
3	Бутерброд с сыром	50	167,8	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(151)	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	0,04	8	26	5,6	0,44										
	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										
Обед																								
71	Ордын свежже кусками	100	12	0,7	0,1	4,72	0,01	5,7	0	1,64	21,09	24,51	12,54	0,8										
Ужин																								
88	Щи из свежей капусты с картоф. 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	Ужин 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	Макаронные 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(15/7)	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										

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность											Витамины и минеральные вещества												
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
Итого			895	726,47	27,21	29,88	87,57	0,24	31,28	0,31	8,09	104,56	352	88,29	6,82											
			День 5 (Пятница)																							
Завтрак			Пищевая ценность																							
302	Каша гречневая расквашенная 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 порциenni	25	90	5,75	5,95	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25												
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												
338	Мандарины св. порциenni	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	0,04	0,04	8	26	5,6	0,44												
	Итого	565	728,11	25,02	18,47	110,61	0,43	39,47	0,12	1,2	408,19	560,78	240,59	7,96												
Обед			Пищевая ценность																							
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	Рассолынк Ленинградский со сметаной	255 (1250/5)	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 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	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. 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	925	734,7	25,25	39,29	99,05	0,44	19,18	0,59	4,43	130,29	317,56	114,84	4,42												
			День 6 (Суббота)																							
Завтрак			Пищевая ценность																							
182	Каша подбояда 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	Рйцо 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	0,05	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	320,4	44,18	1,8												
Обед			Пищевая ценность																							
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 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												
280	Финляделынк 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 расквашенная 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 яблок	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	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 7 (Понедельник)																							
Завтрак			Пищевая ценность																							
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	Яблоны св. порциenni	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	80,69	3,24												

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества													
				Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe									
														День 12 (Суббота)									
														Пищевая ценность									
														Витамины и минеральные вещества									
				Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe									
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe									
				Пищевая ценность																			
				Витамины и минеральные вещества																			
				Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe									
Завтрак	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									
	209 Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0,04	0,04	8	26	5,6	0,44									
	338 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	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1									
		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									
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									
	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									
	Финляндский из говядины, тушеные в соусе																						
	280	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	0	0,04	0,95	21,12	125,87	28,29	2,09									
	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									
	Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0									
	Итого	890	744,65	20,49	28,35	82,63	0,24	58,41	0,49	8,05	118,85	303,7	79,92	4,6									
														День 11 (Пятница)									
														Пищевая ценность									
														Витамины и минеральные вещества									
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe									
Завтрак	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 мандарины св. порциями	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									
				Пищевая ценность																			
				Витамины и минеральные вещества																			
				Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe									
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe									
				Пищевая ценность																			
				Витамины и минеральные вещества																			
				Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe									
Обед	52 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									
	290 Птица тушенная в смет. соусе	100(60/40)	113,6	14,42	19,99	2,95	0,01	0,06	0,01	0,97	16,69	9,99	1,61	0,05									
	302 Каша гречневая рассыпчатая	200	359,91	11,64	8,7	57,26	0,28	0	0,03	0,82	20,07	276,58	184,24	6,19									
	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 ржанно-пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08									
	Итого	890	869,87	33,31	38,24	131,06	0,5	32,76	0,36	6,72	118,16	470,07	257,85	10,13									
														День 12 (Суббота)									
														Пищевая ценность									
														Витамины и минеральные вещества									
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe									
Завтрак	185 Запеканка рисовая со студ. 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									
	Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22									
	873 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									
	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	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 на квашеной капусте	150	125,08	2,4	7,49	11,52	0,03	37,95	0	3,45	62,97	46,37	21,54	0,85
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
268	Шницель рубленый 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	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 смородины	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
	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 за неделю	4203,6	11003	139,85	548,48	548,48	2,62	94,72	0,96	5,36	2704,8	2593,84	633,8	21,3	
Средний показатель	701,61	2134	23,31	91,41	91,41	0,43	15,62	0,16	0,89	450,8	432,31	103,96	3,52	
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 :	500	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	550	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 за неделю	4219,48	13136	131,36	144,01	571,06	1,21	91,68	1,36	7,23	2506,1	2112,43	400,19	13,04	
Средний показатель	703,23	2189,4	21,89	23,97	95,18	0,2	15,28	0,22	1,21	417,7	402,1	66,7	2,17	

Обед														
Итого	890	796,39	25,96	27,24	91,03	0,46	51,96	0,64	7,68	118,77	218,68	75,54	4,66	
Итого	915	962,29	26,18	33,5	118,75	0,41	25,3	0,54	10,72	109,99	454,32	244,76	9,34	
Итого	930	741	23,21	22,72	110,63	0,51	58,72	0,77	6,41	221,19	442,2	137,92	5,3	
Итого	895	726,47	27,21	29,88	87,57	0,24	31,28	0,31	8,09	104,56	352	88,29	6,82	
Итого	925	734,7	25,25	39,29	99,05	0,44	19,18	0,59	4,43	130,29	317,56	114,84	4,42	
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	
Итого за неделю	5450,00	4820,05	152,79	175,60	646,21	2,55	242,05	3,56	45,08	840,76	2317,02	918,11	40,61	
Средний показатель	908,33	803,34	25,43	29,27	107,70	0,43	40,34	0,59	7,51	140,13	386,17	153,02	6,77	
Итого	920	892,44	26,34	23,09	119,11	0,48	16,59	0,47	5,53	94,49	228,18	82,14	4,68	
Итого	795	766,75	24,52	26,89	88,3	0,22	32,16	0,71	12,58	151,08	304,67	122,61	4,65	
Итого	930	726,68	19,73	21,05	116,74	0,48	35,9	0,61	6,69	170,24	410,69	122,71	5,15	
Итого	890	744,65	20,49	28,35	82,63	0,24	58,41	0,49	8,05	118,85	303,7	79,92	4,6	
Итого	890	869,87	33,31	38,24	131,06	0,5	32,76	0,36	6,72	118,16	470,07	257,85	10,13	
Итого	970	846,92	21,02	32,48	99	0,34	65,45	0,51	7,67	174,47	316,44	103,13	4,37	
Итого за неделю	5395,00	4840,31	145,41	170,10	636,84	2,26	241,27	3,15	47,24	827,29	2033,75	768,36	33,58	
Средний показатель	999,17	808,22	24,24	28,35	106,14	0,38	40,21	0,53	7,87	137,88	338,96	128,06	5,60	