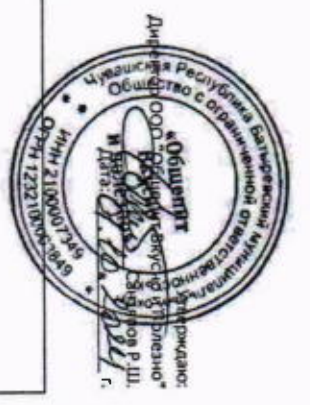




Меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений
Возрастная категория: с 7 – 11 лет .
Осенне- зимний сезон.



№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества							
			Ккал	Белки	Жиры	Углевод. в1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
День 1 (Понедельник)															
15	Сыр порцирами	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	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	Корфейный 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	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22	
338	Мандирины свлорцирами	100	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1	
	Итого	500	542,02	17,52	16,09	74,37	0,27	40,44	0,13	0,51	479,18	398,66	77,35	1,74	
День 2 (Вторник)															
			Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества							
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углевод. в1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
	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	
173	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	
382	Буферброд 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	
2	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44	
	Итого	505	675,8	16,84	21,25	104,87	0,31	2,7	0,1	1,29	287,85	406,55	117,95	3,98	
Обед															
67	Винегрет овощной	60	74,6	0,8	6,06	4,11	0,03	7,77	0,13	2,72	15,39	24,65	11,12	0,46	
82	Борщ с капустой картофелем со смет.	205(200/5)	90,04	1,57	4,87	10,71	0,04	9,88	0,22	1,96	35,92	43,29	22,02	0,94	
279	Гарфели рубленные 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 гречневаяа риссыпчатая 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	

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества											
				Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
День 6 (Суббота)																		
62	Салат из моркови с сахаром	60	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	205(200/5)	109,28	1,81	5,03	13,57	0,08	6,04	0,23	1,94	17,98	60,32	21,08	0,78				
290	Птица тушеная в сметане	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				
312	Пюре картофельное	200	238,11	5,88	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	27,87	0,01	1,6	0	0,16	4	3,2	0,8	0,4				
	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	825	764,57	27,65	36,69	87,34	0,35	16,64	0,51	3,38	108,51	228,48	84,92	3,17				
День 7 (Понедельник)																		
Пищевая ценность																		
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
182	Каша пшеничная 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				
209	Рисо вареное	40	62,84	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1				
179	Копченый 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	50	119	3,8	0,4	24,3	0,05	0	0,05	0	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				
Витамины и минеральные вещества																		
45	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				
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				
171	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	160(150/10)	213,71	5,65	6,08	33,51	0,11	0	0,03	0,1	21,12	129,45	29,3	2,16				
348	Компот из яблок	200	108,83	0,36	0	28,06	0,03	0	0	0,1	15,87	25,59	8,13	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	765	699,02	19,7	23,15	104,1	0,32	37,6	0,34	6,44	125,79	380,53	99,7	5,97				
Витамины и минеральные вещества																		
Пищевая ценность																		
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	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				
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	92,01	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	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22				
338	Яблоки св.подпими	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				
Витамины и минеральные вещества																		
Пищевая ценность																		
62	Салат из моркови с сахаром	60	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	200	118,63	4,11	4,27	15,6	0,18	10,98	0,22	1,96	27,78	70,3	29,14	1,64				
294	Котлеты рубленные из птицы с соусом	100(50/50)	164	8,45	9,85	10,36	0,13	0,84	0,13	1,79	37,94	48,8	13,4	0,98				

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
			ккал	Белки	Жиры	Углевод	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
309	Макароны отварные	200	262,49	7,17	6,24	43,19	0,07	0	0	0,03	1,11	5,42	51,46	9,21	1,08	
349	Компот из сухофруктов	200	126,05	0,57	0	32,21	0	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	0	
	Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	13	2,8	0,22	
	Итого	820	865,79	25,68	20,93	117,97	0,44	0	0,42	4,88	90,6	215,22	76,18	4,32	0,43	
День 8 (вторник)																
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
330/223	Запеканка творожная со сметан,соус.	155(130/25)	304,22	21,41	16,32	17,31	0,06	0,35	0,1	0,48	216,3	296	29,12	0,83	0	
376	Чай с сахаром	200(15)	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
2	Бургерборд 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	0	
	Хлеб пшеничный	50	119	3,8	0,4	24,3	0,05	0	0,05	10	32,5	7,6,8	4,8	1	0,55	
209	Яйца вареное	40	62,8	5,08	4,5	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1	0,55	
	Итого:	500	699,57	32,77	25,74	83,99	0,19	0,45	0,22	1,21	259,2	434,7	52,22	3,25	0,25	
67	Винегрет овощной	60	74,6	0,8	6,06	4,11	0,03	7,77	0,13	2,72	15,39	24,65	11,12	0,46	0,94	
82	Борщ с капустой, картофелем со сметаной	205(200/5)	90,04	1,57	4,87	10,71	0,04	9,88	0,22	1,96	35,92	43,29	22,02	0,94	0,94	
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	0,66	
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	0,66	
	Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0	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	13	2,8	0,22	
	Итого	725	739,76	25,03	21,91	91,61	0,21	24,51	0,57	10,24	134,73	286,47	111,69	4,26	0,26	
День 9 (среда)																
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
14	Масло сл. порцинии	10	74,8	0,05	8,25	0,08	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02	0,02	
173	Каша молоч.-пшеница 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	1,07	
	Чай с фруктовым соком	200	33	0,54	0,1	8,58	0	1,38	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	0,44	0	
338	Груша св. порцинии	100	42	0,4	0,3	9,5	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3	2,3	
	Итого	505	463,12	10,36	16,12	69,46	0,2	7,35	0,08	0,7	129,58	198,66	58,4	3,83	3,83	
День 10 (четверг)																
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
20	Салат из свежих огурцов	60	39,96	0,45	3,61	1,41	0,02	2,81	0,02	1,64	13,39	23,75	7,91	0,34	0,34	
	Сул. картофельный с макарон,маделинами	200	97,56	2,25	2,23	16,73	0,09	17,28	0,26	1,18	21,96	54,6	22,64	0,86	0,86	
103	Котлеты рыбные с соусом	100	118,76	7,21	5	10,92	0,06	0,62	0,03	2,54	45,26	102,07	8,92	0,4	0,4	
234	Пюре картофельное	200	238,11	5,88	10,94	26,34	0,19	6,92	0,23	0,29	50,38	110,31	37	1,32	1,32	
349	Компот из сухофруктов	200	126,05	0,57	0	32,21	0	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	0	
	Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	13	2,8	0,22	
	Итого	820	766,04	19,48	22,14	87,61	0,36	27,63	0,54	5,65	130,99	290,73	76,37	2,92	2,92	
День 11 (пятница)																
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
1	Бургерборд 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	0,35	

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
268 Шницель 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	200	238,11	5,88	10,94	26,34	0,19	6,92	0,23	0,29	50,38	110,31	37	1,32
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	800	736,6	20,3	25,43	85,34	0,29	38,02	0,43	5,08	124,43	262,05	77,51	3,53

Итоговые показатели завтрака и обеда по учащимся 7-11 лет
Итоговые показатели завтрака

Итого	500	542,02	17,52	16,09	74,37	0,27	40,44	0,13	0,51	479,18	398,66	77,35	1,74
Итого	505	675,8	16,84	21,25	104,87	0,31	2,7	0,1	1,29	287,85	406,55	117,95	3,98
Итого	500	641,99	25,91	25,79	76,23	0,18	7,31	0,14	1,12	289,71	365,58	43,63	2,32
Итого	500	574,09	14,87	19,7	82,14	0,18	1,4	0,12	0,41	274,56	278,69	51,45	1,7
Итого	520	634,66	22,05	16,1	95,99	0,36	39,47	0,11	0,99	403,02	490,1	193,55	6,38
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
ВСЕГО за неделю		1642,41	118,38	118,17	519,7	1,42	93,92	0,78	4,71	2007,5	2230,95	523,59	17,89
Средний показатель за неделю		615,40	19,73	19,70	86,62	0,24	15,65	0,13	0,79	334,58	371,83	87,27	2,98
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
Итого :	500	699,57	32,77	25,74	83,99	0,19	0,45	0,22	1,21	259,2	434,7	52,22	3,25
Итого	505	463,12	10,36	16,12	69,49	0,2	7,35	0,08	0,7	129,58	198,66	58,4	3,83
Итого	575	726,07	24,34	26,23	97,68	0,22	5,44	0,24	1,65	238,57	259,55	59,74	4,64
Итого	550	577,21	22,65	14,86	89,06	0,17	40,6	0,09	0,34	284,18	225,07	44,46	0,76
Итого	510	722,25	22,68	19,89	113,38	0,22	3,25	0,16	3,32	191,77	345,8	50,37	2,99
ВСЕГО за неделю		4772,96	122,14	120,86	542,4	1,17	63,46	0,92	7,89	1374,53	1814,31	117,17	18,57
Средний показатель за неделю		629,66	10,36	10,14	90,40	0,20	10,56	0,15	1,13	245,74	302,39	50,20	1,10

Итоговые показатели обеда

Итого	820	775,36	25,8	24,03	92,84	0,42	34,8	0,5	6,27	99,48	201,54	64,4	4,25
Итого	790	841,85	23,72	26,13	107,44	0,33	17,65	0,39	8,17	88,47	365,44	186,8	7,37
Итого	820	737,7	24,63	19,72	92,06	0,39	41,24	0,65	4,39	169,95	326,84	95,87	3,5
Итого	825	780,01	28,44	28,62	82,21	0,18	27,46	0,27	4,7	88,31	284,67	65,21	5,83
Итого	825	764,57	27,65	36,69	87,34	0,35	16,64	0,51	3,38	108,51	228,48	84,92	3,17
Итого	765	699,02	19,7	23,15	104,1	0,32	37,6	0,34	6,44	125,79	380,53	99,7	5,97
ВСЕГО за неделю		4598,51	149,94	148,34	565,99	1,99	175,39	2,46	13,35	680,51	1747,5	596,9	10,09
Средний показатель за неделю		766,42	24,99	24,39	94,33	0,33	29,23	0,44	5,56	111,42	297,92	99,48	5,02
Итого	820	865,79	25,68	20,93	117,97	0,24	13,84	0,42	4,88	90,6	215,22	76,18	4,32
Итого	725	739,76	25,03	21,91	91,61	0,21	24,51	0,57	10,24	134,73	286,47	111,69	4,26
Итого	820	766,04	19,48	22,14	87,61	0,36	27,63	0,54	5,65	130,99	290,73	76,37	2,92
Итого	820	719,35	21,22	23,18	86,76	0,19	40,4	0,34	5,81	101,92	298,28	73,01	4,55
Итого	820	863,45	33,46	34,69	117,01	0,41	24,64	0,3	4,76	86,96	170,97	217,42	8,27
Итого	800	736,6	20,3	25,43	85,34	0,19	38,02	0,43	5,08	124,43	262,05	77,51	3,53
Итого		4140,39	145,17	144,28	596,3	1,9	166,04	2,6	36,42	664,63	1221,72	632,18	27,85
Итого		211,43	21,20	24,71	97,7	0,32	24,17	0,51	6,07	111,01	251,05	105,36	4,44