



М.О. *Давид Радзивилов* д.э.  
 Директор (директора)

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	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe														
День 1 (Понедельник)																												
Завтрак	15 Сыр порционные	25	90	5,25	5,97	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25														
	173 Каша манная-пшеница с маслом	155(150/5)	218,12	6,33	7,15	31,86	0,16	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	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0,02	0	4	13	2,8	0,22														
	338 Мандарины св. порциями	100	40	0,8	0,3	8,1	0,05	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1														
	Итого	500	542,02	17,57	16,09	74,37	0,27	40,44	0,13	0,51	479,18	398,66	77,35	1,74														
День 2 (Вторник)																												
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	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 дробленые 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	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	0,51	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														
	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														
День 3 (Среда)																												
№ по СР			Наименование блюда			Выход (гр)			Пищевая ценность										Витамины и минеральные вещества									
Завтрак			173 Макароны			210(200/10)			280,9										7,63									
			382 Какао с молоком			200			143										3,79									
			2 Бутерброд с помидором			55			156,7										2,38									
			Хлеб пшеничный			40			95,2										3,04									
			Итого			505			675,8										16,84									
Обед			67 Винегрет овощной			60			74,6										0,8									
			82 Борщ с капустой-картофелем со смет.			205(200/5)			90,04										1,57									
			279 Тефтели рубленые с соусом			110			139,1										7,47									
			302 Каша гречневая рассыпчатая с маслом			155(150/5)			266,46										8,67									















№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Пищевая ценность				Витаминный и минеральный вещества									
				Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
День 11 (Понедельник)																	
284	Макаронные изделия с сыром	155(150/50)	233,83	9,7	9,22	27,69	0,05	0,14	0,07	0,83	65,05	10,05	12,14	0,87			
Завтрак	382 Каша с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	21	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 Яйцо вареное	40	62,84	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1			
	338 Яблоня с порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1			
	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			
Завтрак 2																	
43	Салат из белокочанной капусты	60	51,84	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			
День 12 (Суббота)																	
280	Суп	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	213,71	5,65	6,08	33,51	0,11	0	0,03	0,1	21,12	129,45	29,3	2,16			
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 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	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			
День 13 (Воскресенье)																	
Пищевая ценность																	
№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
182	Каша порционная молочная с маслом	210(10/200)	209,71	9,19	11,73	36,83	0,03	1,3	0,06	0,1	121,18	92,07	13,86	0,12			
179	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			
Завтрак	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44			
338	манدارины с порциями	100	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1			
	Итого	550	577,21	16,15	14,86	89,06	0,17	40,6	0,09	0,34	284,18	225,07	44,46	0,76			
52	Салат из свеклы	60	53,91	0,81	3,65	4,72	0,01	5,7	0	1,64	21,09	24,53	12,54	0,8			
	Суп картофельный с макаронными																
103	изделиями	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			
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			
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	343,82	11,18	8,14	55,02	0,27	0	0,03	0,79	19,22	65,67	177,03	5,94			
342	Компот из св. яблок	200	108,96	0,16	0,16	27,82	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	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			
День 14 (Воскресенье)																	
Пищевая ценность																	
№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
185	Запеканка рисовая со супом-молоком	150	222,76	4,34	6,89	36,12	0,03	0,13	0,02	1,89	83,45	99,59	21,44	0,48			
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	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22			
Завтрак	440 Булочка творожная	100	329,89	13,58	8,21	52,05	0,14	0,32	0,06	1,16	79,52	154,87	20,49	1,25			
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			
	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			
47	Салат из капустной капусты	60	50,03	0,96	3	4,61	0,01	15,18	0	1,38	25,19	18,55	8,62	0,14			



98	Сит христианский с мясом	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 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	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	0,22	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	0,15	7,31	0,14	1,12	289,71	365,58	43,63	2,32
Итого	500	574,09	14,87	19,7	82,18	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		3092,41	138,36	138,17	519,7	1,42	91,92	0,78	4,71	2007,5	2230,95	623,59	17,89
Средний показатель за неделю		618,48	27,67	27,63	103,94	0,28	18,38	0,13	0,79	401,5	446,19	124,72	3,58
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	16,15	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		4372,98	122,18	128,68	562,4	1,15	93,48	0,92	7,89	1472,53	1814,31	327,17	14,57
Средний показатель за неделю		874,59	24,43	25,74	112,48	0,23	18,69	0,18	1,58	294,51	362,86	65,43	2,91

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		4398,51	149,94	156,34	565,99	1,09	175,39	2,66	13,35	680,51	1287,5	396,9	10,09
Средний показатель за неделю		766,42	24,99	26,39	94,13	0,33	29,21	0,44	5,36	111,42	207,92	66,48	3,02
Итого	820	865,79	25,68	20,93	117,97	0,44	13,84	0,42	4,88	90,6	215,22	76,18	4,32
Итого	775	739,76	25,04	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	0,29	38,02	0,43	5,08	124,43	262,05	77,51	3,53
ВСЕГО за неделю		4698,76	145,17	148,28	580,3	1,09	169,04	2,09	36,42	669,68	1523,72	632,19	22,86
Средний показатель за неделю		717,81	24,36	24,71	97,72	0,34	28,17	0,41	6,07	111,61	253,95	105,86	3,64