



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



Утверждаю:
Директор ООО "Питание"
Иванов А. Ю.
Дата: 14.10.2014 г.

Возрастная категория: с 7 – 11 лет.
Осенне-зимний сезон.

			День 1 (Понедельник)				Витамины и минеральные вещества									
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
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. Пшеничная с маслом	210(10/200)	320,3	8,74	12,49	43,87	0,19	1,3	0,06	0,25	134,54	207,4	54,94	1,46		
	379 Кофейный напиток с молоком	200	146,3	3,3	2,73	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		
	Мандарины порциями	100	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1		
	Итого	555	604,2	19,31	21,35	78,28	0,26	2,77	0,14	0,4	478,54	435,4	80,49	2,03		
Обед	43 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		
	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		
	269 Котлеты рубленные с соусом	100(50/50)	172,94	8,36	10,48	11,92	1,12	7,45	0,09	1,79	23,16	101,05	23,76	1,69		
	309 Макароны отварные	200	262,49	7,19	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 Дарницкий	40	98	2,72	0,52	16,28	0,02	0	0	0	4,2	18,96	5,64	0,47		
	Итого	800	736,7	23,81	24,66	100,96	1,41	41,41	0,46	6,25	84,9	259,75	77,6	5,21		
			День 2 (Вторник)				Витамины и минеральные вещества									
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Завтрак	173 Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	210(10/200)	287,59	8,03	13,88	33,56	0,18	1,33	0,06	0,82	147,25	240,54	71,72	1,73		
	382 Каша с молоком	200	143	3,97	3,42	26,08	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98		
	2 Бутерброд с повидлом	55	156,7	2,4	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	505	682,49	17,44	22,01	106,19	0,31	2,73	0,1	1,31	291,27	412,14	119,62	4,02		
Обед	67 Винегрет овощной	60	74,6	0,78	6,06	4,11	0,03	7,77	0,13	2,72	15,39	24,65	11,12	0,46		
	462 Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	123,39	6,51	4,81	12,94	0,1	14,21	0,22	1,02	15,8	107,7	27,34	1,6		
	279 Тефтели рубленные с соусом	110(60/50)	139,1	7,47	8,37	8,05	0,03	0	0,02	2,86	18,26	78,6	13,66	1,14		

			155(150/5)	266,46	8,68	6,31	42,64	0,21		0	0,02	0,61	14,9	205,9	137,2	4,61	
	302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом															
	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	2,72	0,52	16,28	0,02		0	0	0	4,2	18,96	5,64	0,47	
	338	Яблоки св. порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03		4	0,01	0,4	10	8	2	1	
		Итого	855	827,6	26,73	26,07	116,23	0,39		21,98	0,39	7,21	68,55	435,81	194,96	8,28	
						День 3 (Среда)											
						Витамины и минеральные вещества											
									</								

	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак	302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	205(200/5)	368,91	11,95	8,92	58,69	0,29		0	0,03	0,84	20,57	283,49	188,85	6,34
	2	Бутерброд с повидлом	55	156,7	2,4	4,39	27,11	0,05		0,1	0,02	0,44	10,9	29,4	11,3	0,87
	382	Какао с молоком	200	143	3,79	3,42	26,08	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
	Итого		500	763,81	21,18	17,05	131,32	0,42		1,4	0,07	1,33	164,59	455,09	236,75	8,63
Обед	436	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
	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 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
	310	Картофельное пюре	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	27,87	0,01		1,6	0	0,16	4	3,2	0,8	0,4
		Хлеб Дарницкий	40	98	2,72	0,52	16,28	0,02		0	0	0	4,2	18,96	5,64	0,47
	338	Яблоки св. порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03		4	0,01	0,4	10	8	2	1
Итого			905	675,01	23,99	36,75	92,47	0,34		17,47	1,37	3,6	106,9	228,73	83,53	3,49
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак	182	Каша полбенная молочная с маслом	210(10/200)	295,71	9,19	11,95	37,09	0,03		1,3	0,06	0,1	121,18	92,07	13,86	0,12
	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
	379	Кофейный напиток с молоком	200	146,3	3,3	2,73	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	0,05	10	32,5	7	0,55
	Итого		500	623,81	21,37	19,68	86,36	0,15		2,6	0,18	0,39	273,18	291,37	39,66	1,77
Обед	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	8,39	9,54	11,54	0,05		1,6	0,01	2,41	30,86	96,23	13,62	1,28
	309	Макароны отварные	200	267,03	7,26	6,52	43,61	0,07		0	0,03	1,12	5,54	52,04	9,3	1,09
	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 Дарницкий	40	98	2,72	0,52	16,28	0,02		0	0	0	4,2	18,96	5,64	0,47
Итого			905	774,74	21,13	23,61	116,3	0,23		37,6	0,34	6,9	99,61	250,88	63,34	4,29
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак	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
	174	Каша молоч. рисовая с маслом	210(10/200)	281,28	6,1	11,38	39,1	0,06		1,3	0,06	0,28	124,68	15,44	35,64	0,55
	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	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02		0	0	0,02	4	13	2,8	0,22
	Итого		500	634,68	17,17	22,69	89,25	0,16		2,7	0,14	0,47	393	240,64	78,89	2,24

	№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества									
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
Обед	52	Салат из моркови с изюмом	60	54,52	0,73	0,05	13,22	0,04	3,45	0,9	0,22	18,63	33,92	20,23	0,53			
	102	Суп картофельный с горохом	200	118,63	4,11	4,27	15,6	0,018	10,98	0,22	1,96	27,78	70,3	29,14	1,64			
	269	Биточки рубленые с соусом	100(50/50)	165,6	9,55	9,54	11,51	1,39	1,18	0,02	0,27	29,07	110,84	17,91	1,55			
	321	Каша гречневая рассыпчатая	155	274,72	8,88	6,7	43,6	0,22	0	0,02	0,63	15,3	210,6	140,27	4,71			
	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			
	40	Хлеб Дарницкий	40	98	2,72	0,52	16,28	0,02	0	0	0	4,2	18,96	5,64	0,47			
	100	Блоки св. порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1			
	855	Итого		835,65	27,07	21,08	131,54	1,708	16,44	1,28	4,22	128,06	474,81	234,9	9,56			
		День 8 (Вторник)																
		День 9 (среда)																
Завтрак	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			
	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			
	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	0,04	8	26	5,6	0,44			
		Мандарины порциями	100	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1			
Обед		Итого	605	589,65	13,15	18,08	94,05	0,27	1,4	0,08	1,28	162,73	290,35	86,95	3			
	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 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			
	294	Котлеты из птицы рубленые с соусом	100(50/50)	110,05	9,79	10,39	10,8	0,03	0,77	0,02	1,53	25,95	22,66	8,82	0,4			
	304	Рис отварной	200	266,9	4,91	8,14	47,83	0,03	0	0,03	0,37	3,24	82,32	25,56	0,69			
	349	Компот из сухофруктов	200	126,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0			
	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			
		Хлеб Дарницкий	40	98	2,72	0,52	16,28	0,02	0	0	0	4,2	18,96	5,64	0,47			
		Итого	845	828,44	25,44	34,58	122,22	0,18	18,42	0,5	6,82	106,7	268,68	77,96	3,96			
		День 9 (среда)																
	№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества									
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
		Бутерброд с маслом сливочным	50	170	3,12	8,57	19,52	0,04	0	0,04	0,14	10,4	29	5,6	0,46			
		Запеканка из творога со сгущ. Молоком	150	354,71	22,21	19,48	21,88	0,08	0,37	0,12	0,63	227,05	306,82	30,86	0,92			
		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	0,04	8	26	5,6	0,44			
		Итого :	440	652,91	28,91	28,47	69,42	0,16	1,75	0,16	0,81	245,45	361,82	42,06	1,82			
	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			
	103	Суп картофельный с макарон. 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			
Обед	294	Котлеты из рыбные с соусом	100(50/50)	118,76	7,23	5,02	10,95	0,06	0,62	0,03	2,54	45,26	102,07	8,52	0,4			
	312	Пюре картофельное	200	220,37	4,15	10,88	26,28	0,19	6,92	0,23	0,29	50,38	110,31	37	1,32			

[illegible]

	Итого		800	713,76	21,2	25,94	80,76	1,38	53,32	0,51	7,64	221,91	226,8	83,8	5,99
	Итого		805	758,16	20,73	28,99	105,65	0,13	18,42	0,4	6,58	80,5	172,92	67,52	2,49
	Итого		840	685,34	18,05	25,4	95,26	0,37	34,05	0,42	8,02	172,23	350,62	104,61	4,22
	Итого		800	721,42	19,9	22,99	89,9	0,2	37,6	0,34	5,88	110,99	309,33	77,7	4,89
	Итого		800	793,45	31,74	34,69	121,49	0,46	24,64	0,3	5,3	97,76	229,17	236,62	9,13
	Итого		800	686,03	18,34	25,36	76,85	0,29	38,51	0,43	5,35	135,69	274,37	92,79	3,99
	ВСЕГО за неделю			4358,16	129,96	163,37	569,91	2,83	206,54	2,4	38,77	819,08	1563,21	663,04	30,71
	Средний показатель за неделю			726,36	21,66	27,23	94,99	0,47	34,42	0,40	6,46	136,51	260,54	110,51	5,12