
(ФИО директора)

Согласовано: _____
Директор _____
Дата: _____ г. (июно)

Директор ООО "Антиковский общепит" _____ Е.Н.Самарина
Дата: 02.12.2024 г.

Десятидневное меню для обучающихся образовательных учреждений
Возрастная категория: с 12 лет и старше
Осенне-зимний сезон.

		День 1 (Понедельник)										Витамин и минеральные вещества					
№ по с/р	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность					Витамин и минеральные вещества									
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	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. 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			
	379 Кофейный напиток с молоком	200	146,3	3,12	2,51	24,69	0,04	0,1,30	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			
	Итого	455	604,2	18,92	20,92	78,02	0,26	1,47	0,14	0,4	478,54	435,4	80,49	2,03			
	43 Салат из белокочанной капусты	100	84,15	1,34	5,07	8,65	0,03	36,01	0,21	2,32	40,57	29,96	16,42	0,54			
Обед	102 Суп картофельный с горохом с мясом	250(237,5/12,5)	165,99	8,37	8,46	19,5	0,23	13,73	0,27	2,45	34,72	87,88	36,42	2,05			
	269 Котлеты рубленные с томатным соусом	100(50/50)	172,94	8,34	10,46	11,9	1,12	7,45	0,09	1,79	23,16	101,05	23,76	1,69			
	309 Макароны отварные	200	267,03	7,26	6,52	11,92	43,61	7,45	0,09	1,79	23,16	101,05	23,76	1,69			
	37 Чай с лимоном	200	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	0,1,30	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08			
	Итого	890	824,87	28,39	31,06	81,37	45,06	67,44	0,66	8,92	139,21	392,68	123,2	7,09			
					День 2 (Вторник)												
					Пищевая ценность												
№ по с/р	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
	173 Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	260 (250/10)	347,78	9,71	16,79	40,59	0,22	1,61	0,07	1	178,07	290,89	86,73	2,09			
Завтрак	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	0,38			
	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	0,37			
	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	18,92	24,7	112,95	0,35	3,01	0,11	1,49	322,09	462,49	134,63	4,38			
Обед	59 салат из моркови с яблоками	100	41,33	1,07	0,17	9,1	0,05	4,75	1,5	0,4	22,75	43,25	29	0,77			
	82 Борщ с капустой картофелем со сметаной и мясом	255 (237,5/12,5/5)	134,06	5,52	9,19	14,37	0,05	12,35	0,27	2,5	45,01	58,06	28,33	1,24			
	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			
	302 Каша гречневая рассыпчатая с маслом	210(200/10)	361,01	11,76	8,54	57,77	0,29	0	0,03	0,82	20,07	276,58	184,24	6,16			

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Завтрак													
Итого	555	646,2	19,32	21,22	87,52	0,28	6,47	0,14	0,8	497,54	451,4	92,49	4,33
Итого	655	787,68	19,06	24,83	122,41	0,38	7,01	0,12	1,89	332,09	470,49	136,63	5,38
Итого	470	722,45	34,93	32,59	72,19	0,13	3,38	0,18	0,82	333,76	469,78	50,42	1,97
Итого	550	635,82	16,3	22,42	90,02	0,2	1,71	0,13	0,46	304,89	315,99	60,12	1,68
Итого	565	733,11	24,62	18,57	112,31	0,4	5,47	0,12	1,4	383,19	551,78	231,59	8,66
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
Всего за неделю		4215,46	137,21	139,95	581,58	1,55	27,07	0,87	5,76	2163,35	2579,84	615,43	24,22
Средний показатель		702,58	22,87	23,33	96,93	0,26	4,51	0,15	0,96	360,56	429,97	102,57	4,04
Итого	580	679,68	17,36	22,87	98,99	0,19	6,7	0,67	0,87	403	390,6	80,89	3,44

	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	566,3	12,56	21,35	81,51	0,26	6,68	0,11	0,79	154,94	244,4	62,54	2,92
	Итого	525	733,52	25,19	26,02	98,52	0,21	1,44	0,23	1,52	229,73	363,42	60,12	3,9
	Итого	550	637,63	18,03	15,85	99,94	0,15	7,03	0,09	0,54	288,88	238,35	38,93	1,68
	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
	Всего за неделю		4182,44	133,86	141,83	583,26	1,26	26,98	1,54	7,53	1722,32	2286,46	384,19	18,21
	Средний показатель		697,07	22,31	23,64	97,21	0,21	4,50	0,26	1,26	287,05	381,08	64,03	3,04

Обед														
	Итого	890	818,3	28,32	30,82	92,57	1,45	58,57	0,6	7,68	103,99	270,93	85,9	5,37
	Итого	915	925,79	28,43	26,59	120,99	0,41	17,1	1,82	6,58	106,09	456,49	255,23	9,34
	Итого		1 020,00	25,44	21,08	114,22	0,62	162,74	0,63	4,04	229,82	476,95	153,00	6,08
	Итого	995	800,78	24,13	35,4	102,81	1,41	142,8	0,3	9,57	172,01	347,69	113,56	5,36
	Итого	895	739,63	27,56	43,39	99,15	0,47	37,5	0,6	7,54	106,1	304,78	112,29	4,99
	Итого	925	848,78	23,35	27,59	127,19	0,31	55,61	0,48	9,04	131,97	332,92	91,81	5,4
	Всего за неделю		4860,32	157,23	184,87	656,93	4,67	474,32	4,43	44,45	849,98	2189,76	811,79	36,54
	Средний показатель		810,05	26,21	30,81	109,49	0,78	79,05	0,74	7,41	141,66	364,96	135,30	6,09
	Итого	890	1014,85	32,61	35,73	138	1,69	19,5	1,34	7,09	134,28	521,96	278,32	10,73
	Итого	895	830,32	24,64	34,12	114,42	0,19	34,99	0,39	7,17	89,81	210,96	81,61	3,07
	Итого	970	717,42	22,36	24,12	107,26	0,46	66,56	0,77	10,62	119,18	346,07	89,47	4,74
	Итого	990	928,66	32,04	43,13	103,16	0,26	66,56	0,26	9,78	176,57	384,71	118,29	5,1
	Итого	970	769,29	22,35	30,06	107	0,45	34,89	0,57	9,78	186,36	328,77	118,29	4,82
	Итого	920	815,68	20,79	32,48	90,44	0,34	65,9	0,51	7,94	863,69	2178,48	818,47	33,58
	Всего за неделю		5076,22	154,79	199,64	660,28	3,39	248,16	4,08	49,71	863,69	2178,48	818,47	33,58
	Средний показатель		846,04	25,80	33,27	110,05	0,57	41,36	0,68	8,29	143,95	363,08	136,41	5,60

средний показатель (суточная) за 1 нед
 1512,63 49,07 54,14 206,42 1,04 83,57 0,88 8,37 502,22 794,93 237,87 10,13
 средний показатель (суточная) за 2 нед
 1543,11 48,11 56,91 207,26 0,78 45,86 0,94 9,54 431,00 744,16 200,44 8,63