

Согласовано:
 Директор _____ (ИМО директор)
 Дата: _____ г.



Утверждаю:
 Директор «Комбинат питания»
 И.И. Федотов
 09.09.2024 г.

Десятидневное меню для обучающихся образовательных учреждений
Возрастная категория: с 12 лет и старше

			День 1 (Понедельник)												
№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак	403 Масло (порция)	10	76,8	0,08	8,25	0,08	0	0,01	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02	
	717 Какао молоч. питьеое с маслом	210	322,28	8,74	12,49	43,87	0,19	1,3	0,06	0,25	134,54	207,4	54,94	1,96	
	697 Кофейный напиток с молоком	200	146,3	3,3	7,73	24,96	0,04	0,1, 30	0,02	0	120	90	14	0,1	
	569 Хлеб пшеничный	60	142,8	4,56	0,48	29,16	0,07	0	0	0,06	12	39	8,4	0,66	
	698 Яблоко с порцией	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1	
	Итого	580	733,18	17,08	24,35	107,87	0,33	5,11	0,13	0,81	278,94	347,4	79,34	3,24	
Обед	719 Салат из белокочанной капусты	100	88,07	1,48	5,08	8,98	0,03	36,01	0,21	2,32	40,57	29,06	16,42	0,54	
	726 Суп картофельный с горохом	250	173,15	8,38	8,3	19,5	0,23	13,73	0,27	2,45	34,72	87,88	36,42	2,05	
	616 Котлета «Молотковая» с томатным соусом	100	136,68	7,63	8,34	1,07	1,12	7,45	0,06	1,79	23,16	101,05	23,76	1,69	
	870 Макароны отварные	200	268,43	8,03	6,52	43,61	0,07	0	0,01	1,12	5,54	52,04	9,3	1,05	
	597 Чай с фруктовым соком	200	33	0,54	0,3	8,58	0,07	0	0,01	1,12	5,54	52,04	9,3	1,05	
	851 Хлеб пшеничный	40	98	2,72	0,52	16,28	0,02	0	0	4,2	38,96	5,64	0,47		
	569 Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22	
	Итого	910	844,93	30,3	29,02	107,74	1,56	57,19	0,63	8,82	117,73	354,93	103,64	7,15	
			День 2 (Вторник)												
№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак	Какао молочная из овсяных хлопьев с маслом	260	329,18	9,84	14,82	39,92	0,22	1,51	0,07	1	178,07	290,84	86,73	2,05	
	724 Какао с молоком	200	143	3,97	3,42	26,08	0,04	3,5	0,07	0,01	125,12	116,2	31	0,98	
	609 Бутерброд с повидлом	55	159,8	2,4	4,38	27,68	0,05	0,1	0,02	0,44	10,5	29,4	11,5	0,87	
	569 Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	28	5,6	0,44	
	Итого	555	727,18	19,05	22,92	113,12	0,35	3,01	0,11	1,49	322,09	462,49	134,63	4,36	
Обед	430 Салат из моркови с яблоками	100	48,83	1,07	0,17	9,1	0,05	4,75	1,5	0,4	22,75	43,25	29	0,77	

	703	Ворс с накустой картофелем со смет.	250	138,91	5,02	8,99	14,37	0,05	12,35	0,27	2,5	45,01	58,06	28,33	1,24
	618	Тефтели рубленные со сметанным соусом	110	116,45	7,82	5,48	11,09	0,03	0	0,02	2,86	18,26	78,6	11,66	1,14
	704	Каша гречневая рассычатая с маслом	180	325,16	10,5	7,81	51,54	0,28	0	0,03	0,82	20,07	276,58	184,24	6,19
	736	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
	851	Хлеб Дарницкий	60	147	4,08	0,78	24,42	0,03	0	0	0	6,3	28,44	8,46	0,7
	569	Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22
		Итого	920	881,11	30,27	23,38	135,38	0,46	19,9	1,82	6,61	119,19	499,47	257,33	10,3
День 3 (Среда)															
				Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	733	Вутерброд с маслом сливочным	40	148,2	2,36	8,49	14,66	0,04	0	0,04	0,14	10,4	79	5,6	0,46
	945	Запеканка творожная со сливочным маслом	170	425,96	25,4	19,81	35,13	0,09	0,55	0,11	0,66	297,46	389,53	51,61	1,3
	736	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
	569	Хлеб пшеничный	30	23,8	0,76	0,08	14,58	0,01	0	0	0,01	2	6,5	2,1	0,11
	698	Рисовый салат	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
		Итого	540	745,71	30,6	28,99	89,57	0,19	7,85	0,16	1,24	326,64	427,57	64,25	2,99
Обед															
	25	Винегрет овощной	100	129,88	1,54	30,11	6,86	0,05	12,95	0,22	4,54	25,85	41,08	16,53	0,77
	478	Суп картофельный с макарон. и целыми	250	151,84	7,22	5,91	20,91	0,11	21,5	0,32	1,48	27,45	68,25	28,3	1,08
	732	Котлеты рыбные с соусом	100(50/50)	137,08	7,66	5,92	21,85	0,06	0,62	0,03	2,54	45,26	102,07	8,82	0,4
	706	Пюре картофельное	200	238,11	5,88	10,94	26,34	0,21	7,96	0,26	0,33	57,94	126,86	42,55	1,52
	707	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
	851	Хлеб дарницкий	40	98	2,72	0,52	16,28	0,09	0	0	0,7	18,5	89	27,5	1,35
	569	Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22
		Итого	910	913,34	26,9	38,57	120,02	0,57	43,13	0,83	9,71	194,67	465,85	136,83	5,44
День 4 (Четверг)															
				Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	392	Вутерброд с сыром	50	168,8	6,7	7,95	14,62	0,04	0,1	0,06	0,16	139,2	96	9,45	0,49
	885	Каша из риса и пшена с маслом	260	303,3	7,99	12,45	40,84	0,12	1,61	0,07	0,26	157,88	193,99	45,07	0,95
	900	Панель из повидла	200	109,83	0,07	0	28,92	0	0,08	0	0	5,05	5,36	1,28	0,21
	569	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,54
		Итого	550	672,11	17,4	20,72	103,82	0,2	1,79	0,13	0,46	309,94	321,35	61,4	2,09
Обед															
	429	Салат из свеклы	100	91,05	1,35	6,08	7,87	0,02	9,5	0	2,73	35,15	40,85	20,9	1,13

	711	Щи из свежей капусты с картофелем сметаной	255	322,72	4,85	8,94	8,26	0,06	21,88	0,25	2,37	38,64	50,06	21,86	0,78
	615	Биточки «Солнышко» со сметанным соусом	100	230,93	12,39	5,95	9,07	0,01	1,34	0,09	0,14	11,06	17,32	3,43	0,16
	104	Рис отварной	200	268,7	4,91	8,14	47,83	0,03	0	0,04	0,38	3,48	82,62	25,56	0,69
	736	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
	851	Хлеб дарницкий	40	98	2,72	0,52	16,28	0,02	0	0	0	4,2	18,96	5,64	0,47
	569	Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22
		Итого	915	898,16	27,9	29,82	114,23	0,16	35,5	0,32	5,65	99,33	219,45	81,03	3,69
День 5 (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	779	Каши гречневая рассыпчатая с маслом	205	342,95	11,52	7,05	56,64	0,24	0	0,02	0,79	19,4	273,07	182,28	6,12
	401	Масло (порция)	10	76,8	0,08	8,25	0,08	0,01	0	0,04	0,7	2,4	3	0	0,02
	724	Какао с молоком	200	143	3,97	3,42	26,68	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,7	31	0,98
	698	Яблоки (п. порциям)	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
	569	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,4	0,44
		Итого	555	702,95	19,01	19,44	112,64	0,4	5,3	0,09	1,14	164,92	426,27	220,88	8,56
Обед	719	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
	715	Рассольник Ленинградский со сметаной	235	164,44	5,64	9,07	16,91	0,1	7,54	0,28	2,41	21,4	74,65	26,25	0,97
	998	Картофель домашнему	200	319,67	18,84	23,01	21,31	0,11	8,11	0,13	3,27	36,09	76,57	30,55	1,24
	736	Чай с лимоном	200	59,16	0,16	0,03	15,2	0,01	1,6	0	0,01	4	3,2	0,8	0,4
	851	Хлеб дарницкий	40	98	2,72	0,52	16,28	0,02	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08
	569	Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22
		Итого	815	776,94	30,16	37,82	88,4	0,34	53,26	0,62	8,74	100,86	268,58	98,82	4,47
День 6 (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	182	Каши пшеничная молочная с маслом	260	351,13	11,47	12,62	46,01	0,04	1,63	0,06	0,3	150,88	114,35	17,33	0,14
	209	Чай карманный	40	62,8	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1
	379	Молочный напиток с молоком	200	137,27	3,35	2,7	26,54	0,04	1,4	0,02	0	129	96,75	15,05	0,11
	569	Хлеб пшеничный	50	119	3,08	0,4	24,3	0,05	0	0	0,05	10	31,5	7	0,55
		Итого	550	690,2	22,98	20,32	97,13	0,16	4,02	0,18	0,39	311,88	320,4	44,18	1,8
Обед	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	1,8	0,23	2,36	23,5	50,3	20,75	0,65
	280	Фрикадельки из говядины	105	161,44	8,37	9,52	11,52	0,05	1,6	0,01	2,43	30,85	95,73	13,62	1,28
	309	Макаронные отварные	230	307,06	8,33	7,5	50,15	0,08	0	0,03	1,29	6,37	59,84	10,69	1,25
	342	Помидор из яйца	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	75,6	2,92	0,52	14,2	0,02	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08
		Итого	925	848,78	23,35	27,59	127,19	0,11	55,61	0,48	9,04	131,97	332,92	91,81	5,4
День 7 (Понедельник)															

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
733	Бутерброд с маслом сливочным	40	148,2	2,36	8,49	14,64	0,03	0	0,04	0,11	8,4	22,3	4,2	0,35
723	Надса молоч-рисовая с маслом	210	281,28	6,1	11,34	39,1	0,06	1,3	0,06	0,28	124,68	157,4	15,64	0,55
724	Надса с молоком	200	183	3,97	3,42	26,08	0,04	1,3	0	0,01	125,12	116,2	31	0,98
669	Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,23
698	Блоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
	Итого	570	667,08	14,35	23,89	99,36	0,18	6,6	0,11	0,84	272,2	317,1	75,64	3,1
Обед														
436	Салат из моркови с яблоками	100	48,83	1,07	0,17	9,1	0,05	4,75	1,5	0,4	22,75	43,25	29	0,77
726	Суп картофельный с горохом	250	173,15	8,38	8,3	19,5	0,23	13,73	0,27	7,45	34,72	87,88	36,42	2,05
615	Биточки «Сонные» со сметанным соусом	100	210,93	12,39	5,95	0,07	0,01	0,01	1,34	0,34	11,06	12,52	3,43	0,16
704	Каша гречневая рассыпчатая	180	325,16	10,5	7,81	51,54	0,26	0	0,08	0,82	20,07	276,58	184,24	6,19
736	Чай с лимоном	200	59,16	0,16	0,03	15,2	0	0	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04
851	Хлеб Дарницкий	40	98	2,72	0,52	16,28	0,02	0	0	0	4,2	18,56	5,64	0,47
569	Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,23
	Итого	890	962,83	36,74	22,96	130,41	0,59	18,49	3,10	3,84	98,6	453,78	262,37	9,9
День 8 (Вторник)														
Завтрак														
948	Запеканка творожная со сметан.соус.	200	491,61	30	26,12	30,2	0,3	0,48	0,16	0,85	303,72	412,77	41,11	1,23
728	Чай с сахаром	200	58,84	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0
679	Бутерброд с колбасой	55	159,8	2,4	4,36	27,68	0,04	0,1	0,02	0,08	10	22,8	5,6	0,6
569	Хлеб пшеничный	50	119	3,8	0,4	24,3	0,05	0	0	0,05	18	32,5	7	0,55
698	Блоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
	Итого :	605	872,26	36,7	31,31	106,97	0,27	4,58	0,19	1,38	333,72	476,07	55,91	3,38
Обед														
739	Салат из белокочанной капусты	100	88,07	1,48	5,08	8,98	0,03	36,01	0,21	2,32	40,57	29,96	36,42	0,54
458	Суп крестьянский с крупой	250	138,37	5,9	8,14	14,28	0,05	18	0,23	2,36	23,5	50,1	30,75	0,65
979	Вотлеты из ячмы рубленые с соусом	100	180,74	0,92	12,16	11,89	0,01	0,67	0,03	1,46	10,19	8,68	3,67	0,18
874	Рис отварной	200	268,7	4,91	8,14	47,83	0,03	0	0,04	0,38	3,48	82,62	25,56	0,69
730	Компот из сухофруктов	200	126,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0
851	Хлеб Дарницкий	40	98	2,72	0,52	16,28	0,02	0	0	0	4,2	18,56	5,64	0,47
569	Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,23
	Итого	910	947,52	27,02	34,7	141,39	0,14	34,68	0,51	6,54	85,94	203,32	74,84	2,73
День 9 (Среда)														
Завтрак														
392	Бутерброд с маслом	50	163,8	6,7	7,95	14,62	0,04	0,1	0,06	0,16	139,2	96	9,45	0,49
717	Надса молоч-лимонок с маслом	210	372,78	8,74	12,49	43,87	0,15	1,3	0,05	0,25	134,54	207,4	54,94	1,46
597	Чай с фруктовым соком	200	33	0,54	0,1	8,58	0	1,38	0	0	0	0	0	0
569	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,12	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,8	0,44
698	Блоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0	0,4	10	16	12	2,3
	Итого	600	659,28	19,42	21,26	96,31	0,24	7,78	0,12	0,84	300,74	345,4	81,95	4,69

		Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Обед	25 Винегрет овощной	100	129,88	1,54	16,11	6,86	0,05	12,95	0,22	4,54	25,65	41,08	18,53	0,77	
	478 Суп картофельный с макаронными изд.	250	153,84	7,22	5,93	20,91	0,31	21,6	0,32	1,48	27,45	68,25	28,3	1,08	
	732 Колбасы рыбные с соусом	100	137,08	7,66	5,91	11,85	0,06	0,61	0,04	2,57	45	102,83	8,77	0,42	
	705 Пюре картофельное	200	238,13	5,88	10,94	26,34	0,23	7,98	0,25	0,33	57,94	126,86	45,55	1,52	
	795 Чай с лимоном	200	59,36	0,16	0,03	35,4	0	0,45	0	0,27	11,99	12,33	15,16	0,45	
	851 Хлеб дарницкий	40	98	2,72	0,52	16,28	0,09	0	0	0	18,5	85	27,3	1,35	
	569 Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22	
	Итого	910	863,67	26,7	33,6	107,18	0,54	43,99	0,84	9,91	190,43	483,35	146,61	5,81	
День 10 (Понедельник)															
			Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак	603 Булгуровый с повидлом	55	159,8	2,4	4,35	27,68	0,04	0,1	0,02	0,08	10	22,8	5,6	0,6	
	870 Макароны отварные	200	268,43	8,03	6,52	43,61	0,07	0	0,03	1,12	5,54	52,04	9,3	1,09	
	724 Какао с молоком	200	143	3,37	3,42	26,08	0,04	1,3	0,03	0,01	125,12	116,2	31	0,98	
	569 Хлеб пшеничный	50	119	3,8	0,4	24,3	0,05	0	0	0,05	10	32,3	7	0,55	
	698 Яблоко с порезанным	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	3	
	Итого	605	735,23	18,6	15,1	131,47	0,23	5,4	0,08	1,66	160,66	221,54	54,9	4,22	
Обед	739 Салат из белокочанной капусты	100	81,07	1,48	5,08	8,98	0,03	36,01	0,21	2,32	40,57	29,96	16,42	0,54	
	703 Пюре с колтутой картофелем со смет.	250	138,91	5,02	8,99	14,37	0,05	18	0,23	2,36	23,5	50,3	20,75	0,65	
	960 Пюре из птицы	200	378,7	15,31	22,83	2,69	0,01	3,78	0,24	4,96	11,55	16,91	8,51	0,32	
	707 Компот из яблок	200	106,83	0,36	0	28,06	0,03	0	0	0,1	15,87	25,59	8,33	0,6	
	851 Хлеб Дарницкий	40	98	2,72	0,52	16,28	0,09	0	0	0	4,2	18,8	5,64	0	
	569 Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22	
	Итого	815	860,11	26,41	17,52	80,1	0,17	57,79	0,68	9,76	99,69	154,36	62,45	2,33	
День 11 (Пятница)															
			Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
завтрак	879 Каши пшеничная молочная с маслом	230	297,89	9,4	11,95	37,09	0,04	1,63	0,05	0,1	150,88	114,75	17,33	0,14	
	697 Кофейный напиток с молоком	200	146,3	3,3	2,73	24,96	0,04	1,4	0,03	0	120	90	14	0,1	
	569 Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44	
	698 Яблоко с порезанным	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	3	
	Итого	550	584,28	16,14	15,4	91,29	0,15	7,03	0,09	0,54	288,88	238,35	38,93	1,68	
обед	429 Салат из свеклы	100	91,05	1,35	6,08	7,17	0,02	9,5	0	2,73	35,15	40,85	20,9	1,33	
	478 Суп картофельный с макаронными изд.	250	153,84	7,22	5,93	20,91	0,11	21,6	0,32	1,48	27,45	68,25	28,3	1,08	
	662 Пюре тушеная в смет соусе	100	191,74	15,68	19,31	2,91	0,01	0,00	0,01	0,97	16,69	9,99	1,61	0,05	
	870 Макароны отварные	200	268,43	8,03	6,52	43,61	0,07	0	0,03	1,12	5,54	52,04	9,3	1,09	
	736 Чай с лимоном	200	59,36	0,16	0,03	35,4	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04	
	851 Хлеб дарницкий	40	98	2,72	0,52	16,28	0,09	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08	
	569 Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22	
	Итого	910	909,82	36,68	38,75	116,5	0,3	31,96	0,36	6,89	106,43	256,67	85,75	4,89	
	День 12 (Суббота)														
				Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	

	185	Запеканка рисовая со гуццмолоком	200	284,54	5,54	7,4	48,71	0,04	0,14	0,03	2,07	90,57	124,24	28,15	0,05
Завтрак	177	Чай с лимоном	200	59,14	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04
		Хлеб пшеничный	20	47,4	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,00	4	13	2,8	0,22
	873	Класс овсян молочно-овсян	250	328,10	0,08	12,06	45,16	0,15	1,62	0,06	0,1	195,25	304,53	45,04	5,10
	209	Яйцо вареное	40	62,8	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	70,6	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 из квашеной капусты	150	125,08	2,4	2,45	15,52	0,03	37,95	0	3,45	62,97	40,57	21,54	0,85
Обед	98	Суп крестьянский с крупой	250	109,76	1,89	4,97	14,28	0,05	18	0,23	2,36	28,5	50,1	20,75	0,65
	268	Щищиель рубленый с соусом	300	136,61	8,26	7,35	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	30,13	0,23	7,98	0,26	0,33	57,94	126,66	45,55	1,52
	348	Котлет из черной рыбы	200	92,81	0,34	0	23,65	0	0,45	0	0,77	11,89	12,13	15,16	0,45
		Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,30	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого	920	815,68	20,79	32,48	90,44	0,34	65,9	0,51	7,94	186,36	328,37	138,29	4,82

итоговые показатели

Завтрак

		Итого	580	733,18	17,08	24,35	107,87	0,33	5,31	0,13	0,81	278,94	347,4	79,34	3,24
		Итого	555	727,18	19,05	22,92	113,12	0,35	3,01	0,11	1,48	322,09	462,49	134,63	4,38
		Итого	540	749,71	30,6	28,99	89,57	0,19	7,35	0,16	1,24	326,64	427,57	64,25	2,99
		Итого	550	672,11	17,4	20,72	103,82	0,2	1,79	0,13	0,46	309,94	321,35	51,4	2,09
		Итого	555	703,95	19,01	19,44	112,04	0,4	3,3	0,09	1,34	164,92	426,27	220,88	8,56
		Итого	558	680,2	22,98	20,32	97,13	0,16	3,03	0,18	0,39	313,88	320,4	44,18	8,54
		Всего за неделю		4275,33	126,12	136,74	623,55	1,63	25,79	0,8	5,72	1714,41	2305,48	604,68	25,82
		Средний показатель		712,56	21,01	22,79	100,03	0,27	4,30	0,13	0,95	285,74	384,25	100,78	4,97
		Итого	570	667,08	14,35	23,83	99,36	0,18	6,6	0,11	0,84	272,2	317,1	75,64	3,1
		Итого ;	600	872,26	36,7	31,31	106,97	0,22	4,58	0,19	1,38	333,72	476,07	55,91	3,38
		Итого	600	659,28	19,42	21,26	96,31	0,29	7,78	0,12	0,85	300,74	345,4	81,99	4,69
		Итого	605	735,23	18,6	15,1	131,47	0,23	5,4	0,08	1,66	160,66	231,54	54,9	4,22
		Итого	530	584,19	16,14	15,4	91,29	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		4300,3	126,39	131,37	644,47	1,31	35,95	0,78	7,71	1670,82	2128,57	309	20,12
		Средний показатель		716,72	21,10	21,96	107,41	0,22	5,99	0,13	1,29	278,47	354,78	64,83	3,25

Обед

		Итого	910	844,93	30,3	29,02	107,74	1,54	57,19	0,63	0,82	117,73	354,93	103,64	7,15
		Итого	925	883,11	30,27	23,38	135,38	0,46	19,9	1,82	6,61	119,14	499,47	267,33	10,3
		Итого	910	913,34	26,9	33,57	120,02	0,57	43,13	0,83	5,71	194,67	465,85	136,83	5,94
		Итого	915	898,16	27,9	29,82	114,23	0,16	35,5	0,32	5,65	99,33	219,55	81,03	3,69
		Итого	815	776,94	30,36	37,82	88,4	0,34	53,26	0,62	8,74	100,86	268,58	98,82	4,47
		Итого	925	848,78	23,26	27,56	127,19	0,31	55,61	0,48	9,04	151,97	352,92	91,81	5,4
		Всего за неделю		5165,28	169,08	181,2	692,96	3,4	264,58	4,7	48,57	763,75	2141,3	779,40	36,95
		Средний показатель		860,8767	28,18	30,20	115,45	0,57	44,10	0,78	8,10	127,29	356,88	129,91	6,16
		Итого	890	962,83	36,74	22,96	130,41	0,59	18,49	1,14	3,84	99,6	453,73	262,37	9,9

	Итого	910	947,53	27,02	34,2	141,59	0,16	54,68	0,51	6,54	85,94	203,32	74,84	2,73
	Итого	910	863,67	26,7	33,6	107,16	0,54	43,59	0,84	9,91	190,43	453,35	146,61	5,81
	Итого	815	860,11	26,41	37,52	80,1	0,17	57,79	0,68	9,76	99,69	154,36	62,45	2,33
	Итого	910	909,82	36,68	38,75	116,5	0,3	33,94	0,36	6,89	106,43	256,87	85,75	4,89
	Итого	920	815,68	20,79	32,48	90,44	0,34	65,9	0,53	7,94	186,36	328,77	118,29	4,82
	Всего за неделю		5359,64	174,34	199,51	665,8	2,1	274,41	6,04	44,81	768,45	1850,4	750,31	30,48
	Средний показатель		893,2733	29,06	33,25	110,97	0,35	45,74	1,01	7,48	128,08	308,40	125,05	5,08

Согласовано:
 Директор _____ (ФИО директора)
 Дата _____



Утверждено
 Директор Комбината питания
 Др. Д. П. Жаромова
 от 09.08.2014г.

Двухдневное меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений
 Возрастная категория: с 7 – 11 лет.

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
401	Масло сл. Порциями	10	76,8	0,08	8,25	0,08	0,01		0,04	0,1	2,4	3	0	0,02
741	Каша молочная с маслом	155	219,1	6,48	2,31	32,05	0,14	0,37	0,04	0,16	100,18	153,66	40,8	1,07
697	Кофеильный напиток с молоком	200	146,7	3,3	2,73	24,96	0,04	1,3	0,02	0	120	90	14	0,1
569	Хлеб пшеничный	60	142,8	4,56	0,48	29,16	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22
698	Яблоки с парочками	100	45	0,4	0,4	9,8	0,06	88	0,01	0,2	35	17	11	0,1
	Итого	525	630	14,82	19,17	96,06	0,27	40,27	0,11	0,48	261,58	276,66	68,6	1,51
Обед														
735	Салат из Белокочанной капусты	60	52,84	0,89	3,05	5,39	0,02	21,6	0,12	1,39	24,34	17,98	9,85	0,33
726	Суп картофельный с горохом	200	142,38	7,27	6,77	15,64	0,18	10,08	0,22	1,96	27,78	70,3	29,14	1,44
636	Мясная «Аппетитная» с томатным соусом	100	136,68	7,63	8,34	1,03	1,12	7,45	0,09	1,79	23,16	301,05	23,76	1,69
870	Макаронные отварные	200	268,43	8,03	6,52	43,61	0,07	0	0,03	1,11	5,42	51,48	5,21	1,08
597	Чай с фруктовом соусом	200	83	0,54	0,1	8,58	0	1,38	0	0	0	0	0	0
851	Хлеб Дарницкий	40	98	3,72	0,52	16,28	0,02	0	0	0	4,2	18,06	5,64	0,47
569	Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,19	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22
	Итого	820	778,93	28,6	25,46	100,29	1,43	41,41	0,46	6,27	88,9	272,75	80,4	5,43
День 2 (Вторник)														
Завтрак														
718	Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	210	282,88	7,84	13,56	32,78	0,18	1,3	0,06	0,8	143,83	234,95	70,05	1,69
724	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
699	Булочка с повидлом	55	159,8	2,4	4,36	27,88	0,05	0,1	0,02	0,44	10,3	29,4	11,3	0,87
569	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	680,48	17,25	21,66	105,98	0,31	2,7	0,1	1,29	287,85	406,55	117,95	3,98
Обед														
436	Салат из моркови с яблоками	60	59,02	0,71	0,05	13,22	0,02	7,77	0,14	2,72	15,39	24,65	13,17	0,46
742	Борщ с капустой картофелем со смет.	205	113,9	4,7	7,4	10,71	0,04	9,88	0,22	1,94	35,02	43,29	22,02	0,94
638	Томатом соусом	110	116,45	7,92	5,48	11,03	0,03	0	0,02	2,86	18,26	78,6	15,66	1,34
746	Каша гречневая рассычатая с маслом	155	266,46	8,67	6,31	42,64	0,21	0	0,02	0,61	34,9	205,9	137,2	4,61

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак	748 Каша гречневая рассыпчатая с маслом	155	267,44	8,08	6,31	42,54	0,21	0	0,02	0,61	14,9	205,9	187,2	4,62		
	407 Масло (Л. Подсолнечн)	10	76,8	0,06	8,25	0,08	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25		
	724 Какао с молоком	200	143	3,97	3,42	26,08	0,04	1,3	0,02	0,03	125,12	116,2	31	0,98		
	568 Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44		
	698 Яблоки с сахаром	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1		
	Итого	505	627,44	16,17	18,7	98,04	0,33	5,47	0,11	1,19	378,02	481,1	184,55	7,28		
Обед	739 Салат из белокачанной капусты	60	54,89	1,56	4,63	1,88	0,02	14,82	0,02	1,76	19,72	30,09	9,11	0,52		
	Рассольник Ленинградский со сметаной	205	138,3	5,23	7,55	13,57	0,46	6,04	0,23	1,94	17,98	60,32	21,08	0,78		
	998 Варенье по домашнему	200	119,67	18,84	23,07	21,31	0,11	8,11	0,13	3,27	16,09	76,57	30,55	1,26		
	736 Чай с лимоном	200	90,19	0,16	0,03	15,2	0,01	1,6	0	0,16	4	3,2	0,8	0,4		
	851 Хлеб драничный	40	98	2,72	0,52	16,28	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08		
	568 Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22		
		Итого	725	717,67	30,03	35,85	77,96	0,31	30,57	0,38	7,71	76,99	254,38	86,34	4,26	
День 5 (Суббота)																
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак	182 Каша полбяная молочная с маслом	210	295,71	9,19	11,73	36,83	0,03	1,3	0,06	0,1	121,16	92,07	13,86	0,12		
	209 Яйцо вареное	40	62,84	5,08	4,4	0,28	0,03	0	0,3	0,24	22	75,8	4,8	3		
	378 Кофейный напиток с молоком	200	146,3	3,12	2,51	24,69	0,04	1,3	0,02	0	120	90	14	0,3		
	Хлеб пшеничный	50	119	3,8	0,4	24,3	0,05	0	0	0,05	30	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	
Обед	45 Салат из белокачанной капусты	60	51,04	0,89	3,05	3,39	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	3,08	11,42	0,04	14,4	0,18	1,88	18,8	40,08	16,6	0,52		
	280 Французский из говядины с соусом	105	161,44	8,37	9,52	11,52	0,05	1,6	0,01	2,41	30,66	96,23	13,62	1,28		
	309 Макароны отварные	200	262,49	7,17	6,24	41,19	0,07	0	0,03	1,11	5,42	51,46	9,21	1,08		
	348 Компот из яблок	200	108,83	0,36	0	24,06	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	805	747,6	21,22	33,31	113,78	0,28	37,6	0,34	7,45	110,09	302,54	79,61	4,89	
День 7 (Понедельник)																
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак	733 Булгуровый с маслом сливочным	40	148,2	2,36	8,49	14,60	0,04	0,1	0,06	0,16	139,2	96	9,45	0,49		
	750 Каша японская рисовая с маслом	155	192,33	4,55	6,47	29,05	0,04	0,97	0,04	0,18	92,91	117,33	26,73	0,41		
	724 Какао 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		
	568 Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22		
	698 Яблоки с сахаром	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1		
	Итого	515	576,13	12,8	18,94	89,31	0,17	6,37	0,13	0,77	371,25	350,53	71,98	3,1		
439 Салат из моркови с яблоками	60	59,02	0,73	0,05	13,22	0,04	3,45	0,9	0,22	18,63	33,92	20,23	0,51			

Обед	726	Суп картофельный с горохом	200	342,38	7,27	6,77	15,64	0,18	10,98	0,22	1,94	27,78	70,3	29,14	1,44
	615	Витчмак «Солнышко» со сметанным соусом	100	210,93	12,39	5,95	9,07	1,17	1,49	0,02	2,46	27,78	93,39	15,72	1,3
	746	Жюльен гречневый рассыпчатый	155	267,44	8,08	6,33	42,64	0,20	0	0,03	0,62	20,07	276,58	184,24	6,19
	735	Чай с лимонком	200	124,18	1,00	0	31,33	0,02	0,83	0,12	1,14	33,08	30,19	21,71	0,66
	853	Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	569	Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,18	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22
		Итого	775	949,55	34,79	10,6	121,62	1,66	16,75	1,29	6,62	131,34	517,38	273,84	10,54
День 8 (Вторник)															
				Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	046	Запеканка творожная со сметан. соус	150	323,22	20,11	16,64	21,13	0,07	0,31	0,1	0,58	198,46	274,68	27,58	0,85
	728	Чай с сахаром	200	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0
	604	Бутерброд с колбасом	55	159,8	2,4	4,36	27,68	0,05	0,1	0,02	0,44	10,5	29,4	11,3	0,87
	569	Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,18	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22
	600	Хлебцы с орехами	100	45	0,4	0,4	9,8	0,02	4	0,03	0,4	10	8	2	1
		Итого:	525	632,47	24,53	21,59	83,32	0,2	4,43	0,13	1,47	229,36	344,58	47,88	3,27
	739	Салат из белокочанной капусты	60	86,07	1,48	5	4,11	0,03	7,77	0,13	2,72	15,39	24,65	11,12	0,46
	458	Суп крестьянский с крупой	200	110,7	4,72	5,08	8,98	0,04	9,88	0,22	1,96	35,92	41,29	22,02	0,98
Обед	979	Котлеты из птицы рубленные с соусом	100	180,74	9,32	12,36	11,89	0,03	0,77	0,02	1,33	25,95	22,66	8,62	0,4
	874	Рис отварной	200	268,7	4,31	8,14	47,83	0,03	0	0,03	0,37	3,24	83,32	25,56	0,69
	730	Компот из сухофруктов	200	126,09	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0
	851	Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	569	Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,18	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22
		Итого	820	919,86	26,24	30,3	114,74	0,15	18,42	0,4	6,6	84,5	185,92	70,32	2,71
	День 9 (Среда)														
				Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	792	Бутерброд с сыром	50	163,8	6,7	7,95	14,62	0	0	0,04	0,1	2,4	9	0	0,02
	741	Жюльен молочный с маслом	155	219,11	6,48	7,31	32,06	0,14	0,57	0,04	0,16	100,18	153,66	40,8	1,07
Завтрак	597	Чай с фруктовым соком	200	33	0,54	0,1	8,58	0	1,38	0	0	0	0	0	0
	569	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	3,6	0,44
	698	Хлебцы с орехами	100	45	0,4	0,4	9,8	0,02	4	0,03	0,4	10	8	2	1
		Итого	545	556,11	17,16	16,08	84,5	0,21	6,35	0,09	0,7	120,58	190,66	48,4	2,53
Завтрак 2	25	Винегрет овощной	60	77,93	0,92	6,06	4,11	0,03	36,01	0,21	2,32	40,57	29,96	16,42	0,54
	478	Суп картофельный с консервными ижд.	200	123,07	5,78	4,74	16,73	0,03	0,76	0,16	2,06	7,92	23,8	7,27	0,4
		Итого	820	774,73	24,9	27,44	105,7	0,4	44,76	0,64	8,06	174,82	362,67	109,47	4,41

	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 вареной колбасы	60	50,03	0,96	3	4,61	0,01	15,18	0	1,18	25,19	18,55	8,62	0,34	
98	Суп картофельный с крупой	202	87,8	1,51	3,58	11,42	0,04	14,4	0,28	1,88	18,8	40,08	16,6	0,52	
268	Шницель рубленый с соусом	109	136,63	8,26	7,15	10,76	0,05	1,52	0,02	1,53	30,06	93,11	15,29	1,19	
Обед	112	Пюре картофельное	203	220,78	4,15	10,87	26,41	0,19	6,96	0,23	0,29	49,75	110,3	37,12	1,13
348	Компот из чернослива	203	92,83	0,34	0	23,65	0	0,45	0	0,27	11,89	12,33	15,16	0,45	
	Хлеб Дарницкий	43	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого	800	686,03	18,34	25,16	76,85	0,29	38,51	0,43	5,35	135,60	274,37	92,79	3,99	

Итоговые показатели завтрака и обеда по указанию 7-11 лет

Итоговые показатели завтрака

	Итого	525	630	14,82	10,17	96,06	0,27	40,27	0,11	0,48	261,58	276,66	68,6	1,51
	Итого	505	680,88	17,25	21,46	105,96	0,31	2,7	0,1	1,29	187,85	405,55	117,95	3,98
	Итого	530	722,64	28,23	26,51	90,82	0,15	7,31	0,34	1,12	189,71	365,58	43,63	2,12
	Итого	500	630,03	15,99	19,49	96,34	0,18	1,4	0,12	0,41	179,61	284,05	52,73	1,91
	Итого	505	627,44	16,17	18,7	98,04	0,33	5,47	0,11	1,19	178,02	481,1	184,55	7,28
	Итого	500	623,85	21,19	19,24	86,1	0,15	2,6	0,18	0,39	173,18	291,37	39,66	1,77
	ВСЕГО за неделю		3914,84	113,65	125,17	573,34	1,39	59,75	0,76	4,88	1769,95	2105,31	507,12	18,77
	Средний показатель за неделю		652,47	18,94	20,86	95,56	0,23	9,96	0,13	0,81	294,99	350,89	84,52	3,13
	Итого	513	576,13	12,8	18,94	89,31	0,17	6,17	0,12	0,77	171,28	350,63	71,98	3,1
	Итого :	525	632,47	24,53	21,59	83,32	0,2	4,41	0,13	1,47	229,36	344,58	47,88	3,27
	Итого	545	556,11	17,16	16,08	84,5	0,21	6,35	0,09	0,7	120,58	190,66	48,4	2,53
	Итого	595	537,21	19,33	17,5	110,42	0,19	5,44	0,14	1,41	216,57	182,75	54,94	3,64
	Итого	530	511,59	14,84	14,92	79,6	0,14	6,6	0,09	0,54	259,18	216,07	35,46	1,66
	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		3555,76	111,34	108,92	560,53	1,13	32,42	0,74	8,21	1188,09	1633,35	309,03	17,19
	Средний показатель за неделю		592,63	18,56	18,15	93,42	0,19	5,40	0,12	1,37	131,45	271,73	51,51	2,87

Итоговые показатели обеда

	Итого	820	778,93	28,6	25,46	100,29	1,43	41,41	0,46	6,27	88,9	272,75	80,4	5,43
	Итого	810	809,59	27,78	20,21	126,94	0,36	20,45	0,39	8,17	94,77	393,85	195,26	8,07
	Итого	820	775,79	27,4	25,29	88,29	0,42	33	0,66	4,69	142,94	328,34	84,99	3,56
	Итого	825	842,31	30,13	24,29	105,04	1,24	25,11	0,26	7,98	111,18	298,92	81,34	5,12
	Итого	725	717,62	30,03	35,88	77,96	0,31	30,57	0,38	7,71	76,59	254,38	86,34	4,26
	Итого	805	747,8	21,22	23,11	113,78	0,28	37,6	0,34	7,45	110,09	302,54	79,61	4,89
	ВСЕГО за неделю		4672,01	165,16	154,44	612,35	4,14	188,34	2,49	42,27	624,62	1850,82	607,94	31,53
	Средний показатель за неделю		778,67	27,53	25,74	102,06	0,69	31,39	0,42	7,05	104,10	308,47	101,32	5,26
	Итого	775	948,55	34,79	19,6	121,62	1,66	16,75	1,29	6,62	131,34	517,38	273,84	10,54
	Итого	820	919,86	26,24	30,9	114,74	0,15	18,42	0,4	6,6	84,5	185,92	70,32	2,71
	Итого	820	774,13	24,9	27,44	105,7	0,4	44,76	0,63	8,06	174,82	362,67	109,47	4,41
	Итого	725	750,85	25,88	32,85	56,48	0,12	39,68	0,54	7,91	74,13	113,03	45,97	1,98
	Итого	800	871,02	35,91	37,05	128,81	0,48	24,64	0,3	5,32	101,76	242,17	230,42	9,39
	Итого	800	686,03	18,34	25,16	76,85	0,29	38,51	0,43	5,35	135,60	274,37	92,79	3,99
	ВСЕГО за неделю		4951,44	166,06	173,2	605,2	3,1	182,76	1,59	30,86	702,34	1695,54	831,81	32,88

Согласовано:
 Директор:
 Дата:

Утверждено:
 Директор ООО "Комбинат
 питания № 4"
 Реф. М.Н. Федотова
 Дата: 02.09.2024г

Десятидневное меню для питания детей от 3-х до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения

№ рец	Наименование блюда	Пищевая ценность				Минеральные вещества и витамины							
		вес блюда	белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
1 день													
Завтрак													
757	Каша пшеница жидкая с маслом	155(150/5)	5,59	7,04	28,29	196,58	94,75	34,63	134,85	0,88	0,03	0,12	0,94
733	Бутерброд с маслом сливочным	40(30/10)	6,53	8,03	19,48	186,6	141,2	10,85	102,5	0,6	0,06	0,05	0,1
760	Най с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	42,11	0	0	0	0	0	0	0
569	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,6	4	2,8	13	0,22	0	0,02	0
Итого завтрак:		415	12,19	15,09	58,87	425,29	235,95	45,48	237,35	1,48	0,09	0,17	1,04
Обед													
805	Салат из белокочанной капусты	60	0,9	3,05	5,41	51,77	24,6	9,94	18,14	0,33	0,12	0,02	21,85
925	Бульон куриный с трюфлями	200(180/20)	8,05	5,79	1,59	76,39	14,23	18,24	82,75	0,55	0,12	0,07	0,48
764	Рыба, припущенная с овощами, со сметанным соусом	110(80/30)	6,97	1,49	5,21	58,34	35,88	18,54	86,21	0,38	0,48	0,05	0,87
798	Рис отварной	150	3,66	6,1	35,57	198,93	2,61	19,01	61,47	0,52	0,03	0,03	0
394	Компот из сухофруктов	200	0,46	0,00	25,77	100,84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,56	71,4	6	4,2	19,5	0,33	0	0,03	0
	Хлеб Дарницкий	30	2,04	0,39	12,21	73,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого обед:		780	24,35	17,06	100,28	631,17	83,32	69,93	268,07	2,11	0,75	0,2	23,2
Полдник													
785	Омлет натуральный	85	14,08	25,01	2,87	290,91	109,83	18,2	242,7	2,7	0,34	0,08	0,52
905	Кефир 2,5% жирности	180	5,04	4,50	19,80	91,19	212,40	28,80	172,80	0,00	36,00	0,05	1,80
569	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,29	35,7	3	2,1	9,75	0,17	0	0,02	0
Итого полдник:		280	20,26	29,63	29,96	417,8	325,23	49,1	425,25	2,87	36,34	0,15	2,32
2 день													
Завтрак													
922	Каша рисовая вязкая с маслом	205(200/5)	6,1	7,24	39,71	246,64	122,38	36	156,53	0,55	0,04	0,06	1,29
733	Бутерброд с маслом сливочным	40(30/10)	2,36	8,49	14,66	146,20	8,40	4,20	22,50	0,35	0,04	0,03	0,00
322	Какао с молоком	180	3,78	3,34	16,04	102,7	134,56	23,9	112,1	0,55	0,02	0,05	1,43
Итого завтрак:		425	12,24	19,07	70,41	495,54	265,34	64,1	291,13	1,45	0,1	0,14	2,72
Обед													
827	Салат из свеклы	50	0,68	3,04	3,93	44,92	17,58	10,45	20,42	0,66	0	0,01	4,75
774	Щи из свежей капусты	180	1,28	3,87	4,52	58,79	31,93	12,46	27,54	0,44	0,15	0,02	16,64
950	Котлета Аппетитная со сметанным соусом	65	6,24	16,21	10,28	207,62	10,51	3,62	79,38	1,03	0,02	3,59	0,02

852	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,45	5,62	36,56	230,41	12,85	117,65	176,63	3,95	0,02	0,18	0
401	Кисель из повидла	180	0,05	0	26,03	98,83	4,55	1,15	4,82	0,19	0	0	0,07
569	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	6	4,2	19,5	0,33	0	0,03	0
851	Хлеб Дарницкий	30	2,04	0,39	12,21	73,50	3,15	4,23	14,22	0,35	0,00	0,20	0,00
	Итого обед:	665	20,03	29,37	108,11	785,47	86,57	153,76	342,51	6,95	0,19	4,03	21,48
	Полдник												
917	Запеканка из творога с молочным соусом	130	20,86	7,05	22,89	239,79	146,47	19,52	129,18	0,49	0,05	0,07	0,81
567	Молоко кипяченое	180	5,29	4,80	8,82	87,05	216,00	25,20	162,00	0,18	0,04	0,07	2,34
569	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,29	35,7	3	2,1	9,75	0,17	0	0,02	0
	Итого полдник:	445	27,29	11,97	39	362,54	365,47	46,82	300,93	0,84	0,1	0,16	3,15
	3 день												
	Завтрак												
789	Каша овсяная вязкая с маслом	вес блюда	белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
772	Бутерброд с сыром	155(150/5)	6,35	8,41	27,14	207,26	114,06	53,46	197,89	1,53	0,04	0,19	0,97
760	Чай с сахаром	60(40/15/5)	6,53	8,03	19,48	186,6	141,2	10,85	102,5	0,5	0,05	0,05	0,1
	Итого завтрак:	200	0,07	0,02	11,1	42,11	0	0	0	0	0	0	0
	Обед	415	12,95	16,46	57,72	435,97	255,26	64,31	300,39	2,13	0,1	0,24	1,07
789	Салат из моркови	50	0,62	0,05	5,47	23,88	12,96	18,24	26,4	0,34	0,96	0,03	2,4
790	Борщ со свежей капустой	180	1,08	3,82	8,07	64,23	28,64	14,43	30,13	0,65	0,18	0,02	7,58
951	Витонки Сочные со сметанным соусом	65	11,73	4,44	6,52	181,75	3,05	0,42	2,83	0,07	0,01	3,59	0,01
812	Каша пшеничная рассыпчатая	140	6,16	4,65	33,63	204,14	22,45	31,94	140,38	2,35	0,02	0,11	0
854	Комплет из свежих яблок	150	0,34	0,11	21,38	83,34	6,84	4,32	5,76	0,83	0	0,01	1,8
569	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	6	4,2	19,5	0,33	0	0,03	0
851	Хлеб Дарницкий	30	2,04	0,39	12,21	73,50	3,15	4,23	14,22	0,35	0,00	0,20	0,00
	Итого за обед:	685	24,05	13,7	101,86	702,24	83,09	77,78	239,22	4,87	1,17	3,99	11,79
	Полдник												
953	Тирюшки печенье с картофелем	70	5,2	3,74	31,51	181,97	29,2	13,83	65,76	0,77	0,03	0,1	4,95
905	Рябенка	200,00	6,00	5,00	8,40	102,00	372,00	42,00	276,00	0,30	60,00	0,05	0,90
098	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	45	10	2	8	1	0,01	0,03	4
	Итого:	370	11,6	9,14	49,71	328,97	411,2	44	349,76	2,07	60,04	0,19	9,89
	4 день												
	Завтрак												
801	Каша вязкая манная с маслом	вес блюда	белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
609	Бутерброд с повидлом	155	9,44	8,98	44,44	290,77	204,82	30,64	184,99	0,61	0,05	0,11	2,13
802	Чай с лимоном	55(20/5/30)	2,42	4,36	28,38	161,8	9,6	6	24,6	0,42	0,03	0,04	0,48
		180	0,12	0,02	10,2	40,21	2,27	0,84	1,22	0,04	0	0	1,93

569	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	6	4,2	19,5	0,33	0	0,03	0
Итого завтрак:		440	11,96	13,36	83,02	492,78	216,69	37,48	210,81	1,07	0,08	0,15	4,54
Обед		вес блюда	белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
838	Винегрет овощной	60	0,79	3,68	4,74	55,38	13,92	12,45	26,93	0,51	0,2	0,03	6,15
817	Суп картофельный с вермишелью	200	2,11	2,22	16,37	95,66	12,16	19,24	50,8	0,79	0,22	0,08	11,88
620	Котлеты рубленные из филе птицы со сметанным соусом	65	8,85	6,94	10,85	144,29	3,08	0,37	2,35	0,02	0,01	0	0,01
766	Пюре картофельное	150	3,18	8,2	19,85	165,58	37,31	27,84	82,72	1	0,17	0,14	0
802	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	40,23	2,27	0,84	1,22	0,04	0	0	1,93
569	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	6	4,2	19,5	0,33	0	0,03	0
851	Хлеб Дарницкий	30	2,04	0,39	12,21	73,50	3,15	4,23	14,22	0,35	0,00	0,20	0,00
Итого:		755	19,37	35,1	103,12	810,12	77,89	69,17	197,72	3,04	0,6	0,48	19,97
Полдник													
621	Булочка Дорониная	70	4,61	9,68	36,59	253,31	8,36	5,77	32,78	0,38	0	0,08	0
905	Кефир	180	5,04	4,5	7,2	90	216	25,2	171	0,18	0	0,07	1,29
698	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	45	10	2	8	1	0,01	0,03	4
Итого:		350	10,05	14,58	53,59	388,31	234,36	32,97	211,78	1,56	0,01	0,18	5,26
5 день													
Завтрак		вес блюда	белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
814	Каша перловая вязкая с маслом	155(150/5)	5,33	6,51	30,62	200,26	102,83	23,58	174,81	0,68	0,04	0,05	0,97
772	Булерброд с сыром	60(40/15/5)	6,53	8,03	19,48	186,6	141,2	10,85	102,5	0,6	0,06	0,05	0,1
770	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,73	16,09	106,44	120	14	90	0,1	0,02	0,04	1,3
Итого завтрак:		415	15,06	17,27	66,19	493,3	364,03	48,43	367,31	1,38	0,12	0,14	2,37
Обед													
805	Салат из белокачанной капусты	50	0,75	2,54	4,51	43,15	20,5	8,28	15,12	0,27	0,1	0,01	18,2
806	Рассольник Ленинградский	200	1,79	4,47	13,52	103,75	17,28	21,08	59,8	0,78	0,22	0,03	6,04
663	Плов из птицы	200	15,29	21,88	2,6	369,63	11,12	8,39	16,38	0,31	0,24	0,01	3,68
780	Компот из сухофруктов	180	0,41	0	23,19	90,76	0	0	0	0	0	0	0
569	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	6	4,2	19,5	0,33	0	0,03	0
851	Хлеб Дарницкий	30	2,04	0,39	12,21	73,50	3,15	4,23	14,22	0,35	0,00	0,20	0,00
Итого:		780	22,56	29,52	70,61	752,19	58,05	46,18	125,02	2,04	0,56	0,28	27,92
Полдник													
822	Оладьи с повидлом	65(60/5)	4,82	4,69	29,52	180,09	48,74	10,78	63,69	0,55	0,01	0,07	0,47
905	Кефир 2,5% жирности	180	5,04	4,5	7,2	91,19	212,4	28,8	172,8	0	0,06	0,05	1,8
910	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	45	10	2	8	1	0,01	0,03	4
Итого:		345	10,26	9,59	59,12	316,28	261,14	41,58	244,49	1,55	0,02	0,15	6,27

6 день													
Завтрак													
824	Каша вязкая ячневая с маслом сливочным	205(200/5)	7,47	7,4	36,5	240,73	155,64	36,13	243,41	0,91	0,04	0,12	1,3
733	Бутерброд с маслом сливочным	40(30/10)	2,36	8,45	14,66	146,20	8,40	4,20	22,50	0,35	0,04	0,03	0,00
823	Чай с молоком	180	2,53	2,9	14,22	90,1	87,48	12,6	63,99	0,09	0,02	0,03	0,81
Итого:		425	12,36	18,79	65,38	477,03	251,52	52,93	329,9	1,35	0,1	0,18	2,11
Обед													
		вес блюда	белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
827	Салат из свеклы	60	0,81	3,65	4,72	53,91	21,09	12,54	24,51	0,8	0	0,01	5,7
828	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	4,89	2,71	14,64	104,25	23,79	29,91	101,3	1,16	0,25	0,12	16,09
620	Котлеты рубленые из птицы со сметанным соусом	65	8,85	6,94	10,85	144,29	3,08	0,37	2,35	0,02	0,01	0,04	0,01
831	Макароны отварные	150	1,85	4,18	11	90,21	2,13	2,34	14,02	0,28	0,02	0,02	0
900	Кисель из повидла	200	0,07	0,00	28,92	109,81	5,05	1,28	5,38	0,21	0,00	0,00	0,07
569	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	6	4,2	19,5	0,33	0	0,03	0
851	Хлеб Дарницкий	30	2,04	0,39	12,21	73,50	3,15	4,23	14,22	0,35	0,00	0,20	0,00
Итого:		765	20,79	18,11	96,92	647,37	64,29	54,87	181,26	3,15	0,28	0,42	21,87
Полдник													
623	Ватрушки с повидлом	70	4,71	2,49	48,41	232,66	15,08	9,23	47,23	1,03	0,01	0,07	0,17
905	Кефир 2,5% жирности	200	5,6	5	8	100	240	28	190	0,2	0,04	0,06	1,4
Итого:		270	10,31	7,49	56,41	332,66	255,08	37,23	237,23	1,23	0,05	0,13	1,57
7 день													
Завтрак													
836	Каша гречневая вязкая с маслом	205(200/5)	8,62	8,29	37,6	256,88	128,91	102,96	223,96	3,09	0,04	0,17	1,3
609	Бутерброд с повидлом	55(20/5/30)	2,42	4,36	28,38	161,8	9,6	6	24,6	0,42	0,03	0,04	0,48
322	Чай с молоком	180	3,78	3,34	16,04	102,7	134,56	23,9	112,1	0,55	0,02	0,05	1,43
Итого:		440	14,82	15,99	82,02	521,38	273,07	132,86	360,06	4,06	0,09	0,26	3,21
Обед													
838	Винегрет овощной	50	0,66	3,07	3,95	46,15	11,03	9,86	21,33	0,41	0,15	0,03	4,9
855	Суп картофельный с горохом	180	3,66	3,84	14	106,44	21,08	25,38	62,55	1,45	0,22	0,16	7,53
977	Фрикадельки мясные с соусом сметанным	80	9,41	7,67	8,67	137,53	32,58	13,94	105,18	1,39	0,02	0,05	0,63
766	Пюре картофельное	130	2,76	7,1	17,2	143,51	32,34	24,13	71,69	0,86	0,15	0,12	4,52
854	Компот из свежих яблок	150	0,14	0,11	21,39	83,34	6,84	4,32	5,76	0,81	0	0,01	1,8
569	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	6	4,2	19,5	0,33	0	0,03	0
851	Хлеб Дарницкий	30	2,04	0,39	12,21	73,50	3,15	4,23	14,22	0,35	0,00	0,20	0,00
Итого :		650	20,95	22,42	92	661,86	113,02	86,06	300,23	5,62	0,54	0,6	19,38
Полдник													

785	Омлет натуральный	85	14,08	25,01	2,87	290,91	109,83	18,2	242,7	2,7	0,34	0,08	0,52
802	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	40,21	2,27	0,84	1,22	0,04	0	0	1,93
569	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,29	35,7	3	2,1	9,75	0,17	0	0,02	0
	Итого:	280	15,34	25,15	20,36	366,82	115,1	21,14	253,67	2,91	0,34	0,1	2,45
	8 день												
	Завтрак												
922	Каша рисовая вязкая с маслом	205(200/5)	6,1	7,24	39,71	246,64	122,38	36	156,53	0,55	0,04	0,06	1,29
733	Бутерброд с маслом сливочным	40(30/10)	2,36	8,49	14,66	146,20	8,40	4,20	22,50	0,35	0,04	0,03	0,00
770	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,73	14,31	97,24	120	14	90	0,3	0,02	0,04	1,3
	итого :	445	11,62	18,46	68,68	490,08	250,78	54,2	269,03	1	0,1	0,13	2,59
	Обед												
789	Салат из моркови	60	0,75	0,06	6,57	28,65	15,55	21,89	31,68	0,4	1,15	0,03	2,88
817	Суп картофельный с вермишелью	200	2,11	2,22	16,37	95,66	12,16	19,24	50,8	0,79	0,22	0,08	11,88
951	Биточки Сочные со сметанным соусом	65	7,95	19,88	13,17	257,19	32,89	18,41	108,73	1,23	0,03	4,25	0,29
795	Рис отварной	150	3,67	4,66	35,86	187,05	2,19	19,17	61,44	0,52	0,02	0,03	0
854	Компот из свежих яблон	180	0,14	0,14	21,49	84,42	3,6	0,72	2,88	0,36	0	0,01	1,44
569	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	6	4,2	19,5	0,33	0	0,03	0
851	Хлеб Дарницкий	30	2,04	0,39	12,21	73,50	3,15	4,23	14,22	0,35	0,00	0,20	0,00
	Итого:	750	18,94	27,59	120,25	797,87	75,54	87,86	289,25	3,98	1,42	4,63	16,45
	Полдник:												
917	Запеканка из творога с молочным соусом	130	20,86	7,05	22,89	239,79	146,47	19,52	129,18	0,49	0,06	0,07	0,83
567	Молоко кипяченое	180	5,29	4,80	8,82	87,05	216,00	25,20	162,00	0,18	0,04	0,07	2,34
569	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,29	35,7	3	2,1	9,75	0,17	0	0,02	0
	Итого:	325	27,29	11,97	39	362,54	365,47	46,82	300,93	0,84	0,1	0,16	3,15
	9 день												
	Завтрак												
		вес блюда	белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
787	Каша овсяная вязкая с маслом	205(200/5)	7,91	9,54	29,11	231,37	148,51	65,54	246,08	1,85	0,04	0,23	1,3
733	Бутерброд с маслом сливочным	40(30/10)	2,36	8,49	14,66	146,20	8,40	4,20	22,50	0,35	0,04	0,03	0,00
825	Чай с молоком	180	2,53	2,9	14,22	90,1	87,48	12,6	63,99	0,09	0,02	0,03	0,81
	Итого:	425	12,8	20,93	57,99	467,67	244,39	82,34	332,57	2,29	0,1	0,29	2,11
	Обед												
805	Салат из белокочанной капусты	50	0,75	2,54	4,51	43,15	20,5	8,28	15,12	0,27	0,1	0,01	18,2
774	Щи из свеклы капусты	180	1,28	3,87	4,52	58,79	31,93	12,46	27,54	0,44	0,15	0,02	16,64
620	Потлеты рубленые из птицы со сметанным соусом	75(60/15)	8,85	6,94	10,85	144,29	3,08	6,37	2,35	0,02	0,01	0	0,01
704	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,45	5,62	36,56	230,41	12,85	117,65	176,63	3,95	0,02	0,18	0

780	Компот из сухофруктов	180	0,41	0,00	23,19	90,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
569	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	6	4,2	19,5	0,33	0	0,03	0
851	Хлеб Дарницкий	30	2,04	0,39	12,21	73,50	3,13	4,23	14,22	0,35	0,00	0,20	0,00
	Итого:	675	23,06	19,6	106,42	712,3	77,51	147,19	255,36	5,36	0,28	0,44	34,85
	Полдник												
799	Пирожки печеные с картофелем	70	5,2	3,74	31,51	181,97	29,2	13,83	65,76	0,77	0,03	0,1	4,99
905	кефир 2,5% жирности	200	5,6	5	22	101,32	236	32	192	0	40	0,00	2
	Итого:	370	10,8	8,74	53,51	283,29	265,2	32	257,76	0,77	40,03	0,16	6,99
	10 день												
	Завтрак												
923	Каша вязкая манная с маслом	205(200/5)	9,44	8,98	44,44	290,77	204,82	30,64	184,99	0,61	0,05	0,11	2,13
772	Булерброд с сыром	60(40/15/5)	6,53	8,07	19,48	186,6	141,2	10,85	102,5	0,6	0,06	0,05	0,1
322	Какао с молоком	180	3,78	3,34	16,04	102,7	134,56	23,9	112,1	0,53	0,02	0,05	1,43
	Итого:	445	19,75	20,35	79,96	580,07	480,58	65,39	399,59	1,76	0,13	0,21	3,66
	Обед												
827	Салат из свеклы	60	0,83	3,65	4,72	53,91	21,09	12,54	24,51	0,8	0	0,01	5,7
790	Борщ со свежей капустой	200	1,20	4,24	8,97	71,37	31,82	16,04	33,48	0,72	0,20	0,02	8,43
978	Котлеты рыбные запеченные со сметанным соусом	75	11,05	3,61	9,5	111,5	46,92	22,44	149,62	0,49	0,03	0,07	0,36
846	Картофель отварной	150	2,92	4,73	22,22	144,94	14,63	29,33	75,29	1,13	0,17	0,15	6
900	Кисель из повидла	200	0,06	0	28,92	109,81	4,55	1,15	4,82	0,19	0	0	0,07
569	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	6	4,2	19,5	0,33	0	0,03	0
851	Хлеб Дарницкий	30	2,04	0,39	12,21	73,50	3,13	4,23	14,22	0,35	0,00	0,20	0,00
	Итого:	780	20,36	16,86	101,12	636,43	128,16	89,93	321,40	4,01	0,4	0,48	20,56
	Полдник												
813	Булочка Дорожная	70	4,61	9,68	36,59	253,31	8,36	5,77	32,78	0,38	0	0,08	0
905	кефир 2.5% жирности	180	5,04	4,5	7,2	90	216	25,2	171	0,18	0	0,07	1,26
	Итого:	250	9,65	14,18	43,79	343,31	224,36	30,97	203,78	0,56	0	0,15	1,26

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Москва Дели принт 2011г.
 По редакции М.П.Могильного и В.А.Тугельна

Сводная таблица по завтраку

1	Итого завтрак	415	12,19	15,09	58,87	425,29	235,95	45,48	237,35	1,48	0,09	0,17	1,04
2	Итого завтрак	425	12,24	19,07	70,41	495,54	265,34	64,1	291,13	1,45	0,1	0,14	2,72
3	Итого завтрак	415	12,95	16,46	57,72	435,97	255,26	64,31	300,39	2,13	0,1	0,24	1,07

4	Итого завтрак:	440	11,98	13,36	83,02	492,78	216,69	37,48	210,81	1,07	0,08	0,15	4,54
5	Итого завтрак:	415	15,06	17,17	66,19	493,3	364,03	48,43	367,31	1,38	0,12	0,14	2,37
6	Итого:	425	12,36	18,79	65,38	477,03	251,52	52,93	329,9	1,35	0,1	0,18	2,13
7	Итого:	440	14,82	15,99	82,02	521,38	273,07	132,86	360,06	4,06	0,09	0,26	3,21
8	Итого:	445	11,62	18,46	68,68	490,08	250,78	54,2	269,03	1	0,1	0,13	2,59
9	Итого:	425	12,8	20,93	57,99	467,67	244,39	82,34	332,57	2,29	0,1	0,29	2,11
10	Итого:	445	19,73	20,35	79,96	580,07	480,58	65,36	399,59	1,76	0,13	0,21	3,66
	Всего	4290	135,77	175,77	690,24	4879,11	2837,61	647,52	3098,14	17,97	1,01	1,91	25,42
	Средний показатель	429	13,577	17,577	69,024	487,911	283,761	64,752	309,814	1,797	0,101	0,191	2,542
	Норма по санпину	400	11,34	12,6	54,81	378							

Сводная таблица по обеду

1	Итого обед:	780	24,35	17,06	100,28	631,18	83,32	69,93	268,07	2,11	0,75	0,2	23,2
2	Итого обед:	675	20,03	29,37	108,11	785,47	86,57	153,76	342,51	6,95	0,19	4,03	21,48
3	Итого за обед:	685	18,95	25,75	106,22	733,71	105,67	92,7	326,73	5,89	1,18	3,95	11,98
4	Итого:	755	18,93	35,1	103,12	810,12	110,56	88,17	311,66	4,64	0,61	4,98	19,74
5	Итого:	780	18,94	21,62	92,58	647,67	152,77	79,55	253,47	4,01	0,42	0,35	50,35
6	Итого:	765	25,73	23,41	99,84	635,93	89,68	62,95	204,59	3,56	0,29	0,42	22
7	Итого:	650	20,95	22,42	92	661,86	113,02	86,06	300,23	5,62	0,54	0,6	19,38
8	Итого:	750	18,94	27,59	120,25	737,87	75,54	87,86	289,25	3,98	1,42	4,63	16,45
9	Итого:	675	21,3	29,56	114,63	807,91	88,17	177,32	352,61	6,89	0,29	3,86	34,92
10	Итого:	780	20,36	16,86	101,12	636,43	128,16	89,93	321,44	4,01	0,4	0,48	20,56
	Всего	7295	208,48	248,74	1038,15	7148,15	1033,46	988,23	2970,56	47,66	6,09	23,54	240,06
	Средний показатель	729,5	20,848	24,874	103,815	714,815	103,346	98,823	297,056	4,766	0,609	2,354	24,006
	Норма по санпину	600	18,9	21	91,35	630							

Сводная таблица по полднику

1	Итого полдник:	288	20,66	30,03	39,76	462,8	395,23	51,1	433,25	3,87	36,35	0,18	6,32
2	Итого полдник:	445	27,69	12,27	48,5	404,54	384,47	58,82	316,93	3,14	0,1	0,18	8,15
3	Итого:	370	12	9,04	48,01	323,97	436,2	53	358,76	1,17	60,04	0,22	43,89
4	Итого:	350	10,01	9,77	43,43	307,31	235,16	32,77	203,78	0,56	0	0,15	1,26
5	Итого:	345	10,26	9,59	59,12	316,28	261,14	41,58	244,49	1,35	36,02	0,15	6,27
6	Итого:	270	11,11	7,79	64,51	372,66	290,08	48,23	254,23	1,33	0,06	0,19	39,57
7	Итого:	280	16,84	25,25	41,36	455,82	123,1	63,14	281,67	3,51	0,36	0,14	12,45
8	Итого:	325	28,19	12,17	47,1	402,54	399,47	46,82	323,93	1,14	0,11	0,2	63,15
9	Итого:	370	11,6	9,04	61,61	323,29	300,2	43	274,76	0,87	40,04	0,22	44,99
10	Итого:	250	10,05	14,58	53,59	388,31	234,36	32,97	211,78	1,36	0,01	0,18	5,26
	Всего	3293	158,41	139,53	506,99	3757,32	2999,41	471,43	2903,58	18,7	173,09	1,81	231,31
	Средний показатель	329,3	15,841	13,953	50,699	375,732	299,941	47,143	290,358	1,87	17,309	0,181	23,131
	Норма по санпину	250	8,1	9	39,15	270							