



Согласовано:

Директор

(ФИО директора)

Дата: 16.12.2024.



Утверждаю:

Директор ООО "Общепит"

Афанасьева Л.Н.

Дата: 16 декабря 2024 г.

Приказ №59 от 16 декабря 2024 г.

**Двенадцатидневное меню для обучающихся начального звена
МБОУ "Большешатъминская СОШ"
Возрастная категория: с 7 – 11 лет .**

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.

Москва ДеЛи плюс 2017 г

Согласовано:
Директор:  (ФИО директора)
Дата: 16.12.2024.

Утверждено:
Директор ООО "Объединение": 
Л.Н. Абрамченко
Дата: 02.12.2024.

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

Осенне- зимний сезон.															ЛР 103
		День 1 (Понедельник)					Витамины и минеральные вещества								
		Пищевая ценность					B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы									
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	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 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 белый	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22	
	338 Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1	
	Итого	500	547,02	17,12	16,19	76,07	0,24	6,44	0,13	0,71	454,18	389,66	68,35	2,64	
		500	470-587	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75									
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 и мясом	200(190/10)	129,01	6,08	6,64	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	8,34	10,46	11,9	1,12	7,45	0,09	1,79	23,16	101,05	23,76	1,69	
	309 Макароны отварные	200	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	0,54	0,1	8,58	0	1,38	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб Цивильный ржаной	60	113,4	4,38	0,78	21,3	0,1	0	0	0,84	22,2	106,8	33	1,62	
	Итого	800	762,48	27,4	27,27	105,96	1,49	41,41	0,46	7,09	102,9	347,59	104,96	6,36	
		700	705-822	23,10-26,95	23,7-27,65	100,5-117,25									
		День 2 (Вторник)					Витамины и минеральные вещества								
		Пищевая ценность					B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы									
Завтрак	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	
	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	
	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	
	Хлеб пшеничный белый	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44	
	338 Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1	
	Итого	605	720,8	17,24	21,65	114,67	0,34	6,7	0,11	1,69	297,85	414,55	119,95	4,98	
		500	470-587	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75									
Обед	59 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	
	Борщ с капустой картофелем со смет. и мясом	200(185/10/5)	97,97	3,46	7,07	10,45	0,04	9,64	0,22	1,92	35,04	42,23	21,48	0,92	
	288 Птица отварная	90	117,34	19,18	17,41	2,83	0,01	0,39	0,01	0,08	11,41	11,08	2,01	0,08	
	302 Каша гречневая рассыпчатая с маслом	205(200/5)	352,42	11,48	8,34	56,39	0,28	0	0,03	0,81	272,32	181,46	6,09	0	
	349 Компот из смеси сухофруктов	200	126,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0	
		40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08	

		795	794,18	38,25	33,45	121,54	0,43	12,88	1,16	3,61	94,6	422,78	244,35	8,64	
Итого		700	705-822	23,10-26,95	23,7-27,65	100,5-117,25									
		День 3 (Среда)													
		Витаминный и минеральный вещества													
		Пищевая ценность													
		Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
№ по СР		Наименование блюда	10	74,8	0,05	8,25	0,08	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0,02	
Завтрак	14	Масло сливочное порц.	10	74,8	0,05	8,25	0,08	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0,02	
	223	Запеканка творожная с молоком	150(130/20)	367,83	22,26	16,79	31,71	0,08	0,51	0,09	0,57	266,51	327,04	35,19	0,82
	377	Чай с лимоном	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
	338	Хлеб пшеничный белый	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
	382	Яблоки св. порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
	Итого	500	596,99	25,51	25,39	66,43	0,12	3,31	0,13	0,72	279,71	357,58	41,63	1,32	
		700	470-587	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75									
		День 4 (Четверг)													
		Витаминный и минеральный вещества													
		Пищевая ценность													
		Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
№ по СР		Наименование блюда	50	162,8	5,76	7,95	14,62	0,04	0,1	0,06	0,16	139,2	96	9,45	0,49
Завтрак	3	Бутерброд с сыром	185(180/5)	228,38	5,45	10,24	29,39	0,09	1,15	0,05	0,19	112,2	138,03	32,07	0,67
	175	Каша из риса и пшена с маслом	200(15)	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0
	376	Чай с сахаром	65	154,7	4,94	0,52	31,59	0,07	0	0	0,06	13	42,25	9,1	0,72
	382	Хлеб пшеничный белый	500	602,73	16,25	18,74	90,59	0,2	1,25	0,11	0,41	264,4	276,28	50,62	1,88
	Итого	700	470-587	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75									
		700	705-822	23,10-26,95	23,7-27,65	100,5-117,25									
		День 5 (Пятница)													
		Витаминный и минеральный вещества													
		Пищевая ценность													
		Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
№ по СР		Наименование блюда	60	40,34	0,46	4,17	1,48	0,02	5,7	0,01	1,64	13,11	23,94	7,98	0,34
Обед	20	Салат из свежих огурцов	60	40,34	0,46	4,17	1,48	0,02	5,7	0,01	1,64	13,11	23,94	7,98	0,34
	88	Щи из свежей капусты с картоф. с мясом	205(190/10/5)	90,03	3,43	7,34	6,49	0,05	18,04	0,21	1,92	33,19	40,01	17,79	0,63
	269	Биточки рубленные с соусом	100(50/50)	180,63	7,93	12,29	10,2	1,12	1,49	0,02	2,46	27,78	93,39	15,72	1,3
	309	Макарон отварные	200(15/7)	267,03	7,26	6,52	43,61	0,07	0	0,03	1,12	5,54	52,04	9,3	1,09
	377	Чай с лимоном	65	122,85	4,75	0,84	23,08	0,11	0	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04
	382	Хлеб Цивильный ржаной	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
Итого		930	760,04	23,99	31,19	100,06	1,37	28,03	0,27	8,06	106,47	326,62	87,38	5,15	
		700	705-822	23,10-26,95	23,7-27,65	100,5-117,25									
		День 6 (Суббота)													
		Витаминный и минеральный вещества													
		Пищевая ценность													
		Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
№ по СР		Наименование блюда	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
Завтрак	42	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	25	90	5,75	5,97	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25
	15	Сыр порциями	200	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98
	382	Хлеб пшеничный белый	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44

	338	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
		Итого	520	639,66	21,65	16,2	97,69	0,33	5,47	0,11	1,19	378,02	481,1	184,55	7,28
			500	470-587	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75								
Обед	47	Салат из квашеной капусты с раст.маслом	100	81,19	1,59	4,99	7,12	0,02	27,3	0,03	2,38	48,88	27,71	14,76	0,59
Обед		Рассольник Ленинградский с мясом со сметаной	205(190/10/5)	119,66	3,74	7,41	13,57	0,08	6,04	0,23	1,94	17,98	60,32	21,08	0,78
	290	Филе куриное тушеная 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
	312	Картофельное пюре со слив.маслом	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	37,87	0,01	1,6	0	0,16	4	3,2	0,8	0,4
		Хлеб Цивильный ржаной	65	122,85	4,75	0,84	23,08	0,11	0	0	0,91	24,05	115,7	35,75	1,75
		Итого	840	766,63	28,9	44,33	110,93	0,42	41,92	0,5	6,65	161,98	327,23	111	4,89
			700	705-822	23,10-26,95	23,7-27,65	100,5-117,25								
День 6 (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
	182	Каша полбяная молочная 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
Завтрак	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
	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 белый	50	119	3,8	0,4	24,3	0,05	0	0	0,05	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
Обед	45	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
	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
	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
	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 Цивильный ржаной	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08
		Итого	805	747,8	21,22	23,31	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
	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
Завтрак	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	92,91	117,33	26,79	0,41
	382	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
		Хлеб пшеничный белый	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22
	338	Яблоки св.порциями	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	88,6	0,17	6,37	0,13	0,77	371,23	350,53	71,98	3,1
			500	470-587	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75								
Обед	66	Салат из моркови с изюмом	60	54,52	0,73	0,05	13,22	0,01	5,7	0	1,64	21,09	24,51	12,54	0,8
	102	Суп картофельный с горохом и мясом	205(190/10/5)	132,24	6,23	6,81	15,99	0,19	11,25	0,22	2,01	28,47	72,06	29,87	1,68
	269	Виточки рубленные с соусом	100(50/50)	180,63	7,93	12,29	10,2	1,12	1,49	0,02	2,46	27,78	93,39	15,72	1,3
	302	Каша гречневая рассыпчатая	200	359,91	11,66	5,37	18,91	0,28	34,32	0,03	0,44	20,68	276,58	184,24	6,19
	348	Компот из кураги	200	124,18	1,08	8,7	31,33	0,02	0,83	0,12	1,14	33,08	30,19	21,71	0,66
		Хлеб Цивильный ржаной	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08
		Итого	805	927,08	30,55	33,74	103,85	1,69	53,59	0,39	8,25	145,25	567,93	286,08	11,71

				700	705-822	23,10-26,95	23,7-27,65	100,5-117,25											
					День 8 (Вторник)														
					Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества										
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
	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				
	376	Чай с сахаром	200(15)	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0				
	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				
		Хлеб пшеничный белый	50	119	3,8	0,4	24,3	0,05	0	0	0,05	10	32,5	7	0,55				
	209	Ябло вареное	40	62,8	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	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				
			500	470-587	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75												
	42	Салат картофельный с соевыми огурцами и зеленым горошком	60	60,71	1,03	3,74	5,53	0,05	7,92	0,04	1,65	9,22	28,57	11,34	0,45				
	82	Борщ с капустой, картофелем со сметаной	205(190/10/5)	100,42	3,55	7,25	10,71	0,04	9,88	0,22	1,96	35,92	43,29	22,02	0,94				
	294	Котлеты из птицы рубленные с соусом	100(50/50)	110,05	10,79	10,39	10,8	0,03	0,77	0,02	1,53	25,95	22,66	8,82	0,4				
	304	Рис отварной	200	259,42	4,88	7,31	47,82	0,03	0	0,03	0,37	3,24	82,32	25,56	0,69				
	349	Компот из сухофруктов	200	126,05	0,77	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0				
		Хлеб Цивильный ржаной	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08				
		Итого	805	732,25	23,94	29,21	121,27	0,22	18,57	0,31	6,07	89,13	248,04	89,74	3,56				
			700	705-822	23,10-26,95	23,7-27,65	100,5-117,25												
					День 9 (Среда)														
					Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества										
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
	14	Масло сл. порциями	10	74,8	0,05	8,25	0,08	0	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	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				
		Чай с фруктов. соком	200	33	0,54	0,1	8,58	0	1,38	0	0	0	0	0	0				
		Хлеб пшеничный белый	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44				
	338	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1				
		Итого	505	466,12	10,36	16,22	69,76	0,21	6,35	0,09	0,7	120,58	190,66	48,4	2,53				
			500	470-587	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75												
					День 9 (Среда)														
					Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества										
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
	52	салат из свеклы отварной	100	53,91	0,81	3,65	4,72	0,01	5,7	0,01	1,64	21,09	24,51	12,54	0,8				
	103	Суп картоф. с макаронными изд. мясом	200(190/10)	107,94	4,23	4,61	16,73	0,03	0,76	0,16	2,06	7,92	23,8	7,27	0,87				
	230	Рыба жареная	95	187,32	13,18	13,63	3,64	0,09	0,26	0,07	4,36	35,18	148,49	22,9	1,1				
	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				
	348	Компот из черники	200	92,81	0,34	0	23,65	0	0,45	0	0,27	11,89	12,33	15,16	0,45				
		Хлеб Цивильный ржаной	65	122,85	4,75	0,84	23,08	0,11	0	0	0,91	24,05	115,7	35,75	1,75				
		Итого	855	785,2	27,46	33,61	98,1	0,43	14,09	0,47	9,53	150,51	435,14	131,01	5,82				
			700	705-822	23,10-26,95	23,7-27,65	100,5-117,25												
					День 10 (Четверг)														
					Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества										
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
	1	Бутерброд 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				
	204	Макароны отварные с сыром	155(150/5)	233,83	9,7	9,22	27,69	0,05	0,14	0,07	0,83	65,05	10,05	12,14	0,87				
	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 белый	60	113,4	4,38	0,78	21,3	0,1	0	0	0,84	22,2	106,8	33	1,98				

	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	500	699,27	25,28	26,29	89,74	0,25	1,44	0,23	2,05	242,77	332,33	85,14	4,82
			500	470-587	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75								
Обед	47	Салат из квашеной капусты с раст.маслом	100	81,19	1,59	4,99	7,12	0,02	27,3	0,03	2,38	48,88	27,71	14,76	0,59
	98	Суп крестьянский с крупой и мясом	255(190/10/5)	125,18	4,44	8,1	14,56	0,05	18,36	0,23	2,4	23,97	51,1	21,17	0,67
Обед	291	Плов из птицы	230	325,44	15,14	24	41,27	0,05	3,76	0,25	4,89	17,58	90,7	32,18	0,83
	377	Чай с сахаром с лимоном	200	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,1	2,8	1,54	0,84	0,04
		Хлеб Цивильный ржаной	65	122,85	4,75	0,84	23,08	0,11	0	0	0,91	24,05	115,7	35,75	1,75
		Итого	850	713,82	26,08	37,96	101,23	0,23	52,22	0,51	10,68	117,28	286,75	104,7	3,88
			700	705-822	23,10-26,95	23,7-27,65	100,5-117,25								
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
	182	Каша полбяная молочная 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
	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
Завтрак		Хлеб пшеничный белый	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
	338	Блюки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
		Итого	550	582,21	15,75	14,96	90,76	0,14	6,6	0,09	0,54	259,18	216,07	35,46	1,66
			500	470-587	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75								
Обед	52	салат из свеклы отварной	60	53,91	0,81	3,65	4,72	0,01	5,7	0,01	1,64	21,09	24,51	12,54	0,8
	103	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	200 (190/10)	107,94	4,23	4,61	16,73	0,09	17,28	0,26	1,18	21,96	54,6	22,64	0,86
	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
Обед	302	Каша гречневая рассыпчатая	180	323,92	10,5	7,83	51,54	0,26	0	0,03	0,74	18,06	248,92	165,82	5,57
	342	Компот из св.яблок	200	108,96	0,16	0,16	37,87	0,01	1,6	0	0,16	4	3,2	0,8	0,4
		Хлеб Цивильный ржаной	60	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08
		Итого	780	783,93	33,04	36,76	128,01	0,45	24,64	0,31	5,25	96,6	412,42	225,41	8,76
			700	705-822	23,10-26,95	23,7-27,65	100,5-117,25								
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 стущ.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 лимоном	200(1)	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04
		Хлеб пшеничный белый	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	14,58	8,21	52,06	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 квашенной капусты	60	50,03	0,96	3	4,61	0,01	15,18	0	1,38	25,19	18,55	8,62	0,34
	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
	265	Щипель рубленый с соусом	100(50/50)	136,61	8,26	7,15	10,76	0,05	1,52	0,02	1,53	30,06	93,11	15,29	1,35
Обед	312	Пюре картофельное	200	220,78	4,15	10,87	26,41	0,19	6,96	0,23	0,29	49,75	110,3	37,12	1,33
	348	Компот из чернослив	200	92,81	0,34	0	23,65	0	0,45	0	0,27	11,89	12,33	15,16	0,45
		Хлеб Цивильный ржаной	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08

Итого	800	663,63	18,14	25,52	91,05	0,36	38,51	0,43	5,91	150,49	345,57	114,79	5,07
-------	-----	--------	-------	-------	-------	------	-------	------	------	--------	--------	--------	------

Итоговые показатели завтрака и обеда по учащимся 7-11 лет

Итоговые показатели завтрака

Итоговые показатели заеатра													
	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Итого	500	547,02	17,12	16,19	76,07	0,24	6,44	0,13	0,71	454,18	389,66	68,35	2,64
Итого	605	720,8	17,24	21,65	114,67	0,34	6,7	0,11	1,69	297,85	414,55	119,95	4,98
Итого	500	596,99	25,51	25,39	66,43	0,12	3,31	0,13	0,72	279,71	357,58	41,63	1,32
Итого	500	602,73	16,25	18,74	90,59	0,2	1,25	0,11	0,41	264,4	276,28	50,62	1,88
Итого	520	639,66	21,65	16,2	97,69	0,33	5,47	0,11	1,19	378,02	481,1	184,55	7,28
Итого	500	623,85	21,19	19,24	86,1	0,15	2,6	0,18	0,39	273,18	291,37	39,66	1,77
ВСЕГО за неделю		3731,05	118,96	117,41	531,55	1,38	25,77	0,77	5,11	1947,34	2210,54	504,76	19,87
Средний показатель за неделю		621,84	19,83	19,57	88,59	0,23	4,30	0,13	0,85	324,56	368,42	84,13	3,31
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	466,12	10,36	16,22	69,76	0,21	6,35	0,09	0,7	120,58	190,66	48,4	2,53
Итого	500	699,27	25,28	26,29	89,74	0,25	1,44	0,23	2,05	242,77	332,35	85,14	4,82
Итого	550	582,21	15,75	14,96	90,76	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		3759,15	122,72	121,12	536,43	1,18	24,46	0,92	8,59	1444,73	1870,11	343,57	18,35
Средний показатель за неделю		626,53	20,45	20,19	89,41	0,20	4,08	0,15	1,43	240,79	311,69	57,26	3,06

Итоговые показатели обеда

Итого	800	762,48	27,4	27,27	105,96	1,49	41,41	0,46	7,09	102,9	347,59	104,96	6,36
Итого	795	794,18	38,25	33,45	121,54	0,43	12,88	1,16	3,61	94,6	422,78	244,35	8,64
Итого	700	736,28	26,53	27,41	120,62	0,34	43,69	0,71	6,7	113,75	344,62	102,17	5,43
Итого	930	760,04	23,99	31,19	100,06	1,37	28,03	0,27	8,06	106,47	326,62	87,38	5,15
Итого	840	766,63	28,9	44,33	110,93	0,42	41,92	0,5	6,65	161,98	327,23	111	4,89
Итого	805	747,8	21,22	23,31	113,78	0,28	37,6	0,34	7,45	110,09	302,54	79,61	4,89
ВСЕГО за неделю		4567,41	166,29	186,96	672,89	4,33	205,53	3,44	39,56	689,79	2071,38	729,47	35,36
Средний показатель за неделю		761,24	27,72	31,16	112,15	0,72	34,26	0,57	6,59	114,96	345,23	121,58	5,89
Итого	805	927,08	30,55	33,74	103,85	1,69	53,59	0,39	8,25	145,29	567,93	286,08	11,71
Итого	805	732,25	22,94	29,21	121,27	0,22	18,57	0,31	6,07	89,13	248,04	89,74	3,56
Итого	855	785,2	27,46	33,61	98,1	0,43	14,09	0,47	9,53	150,51	435,14	131,01	5,82
Итого	850	713,82	26,08	37,96	101,23	0,23	52,22	0,51	10,68	117,28	286,75	104,7	3,88
Итого	780	783,93	33,04	36,76	128,01	0,45	24,64	0,31	5,25	96,6	412,42	225,41	8,76
Итого	900	850,43	34,78	37,25	131,67	0,52	131,79	0,3	5,65	158,48	270,23	259,84	9,66
ВСЕГО за неделю		4792,71	174,85	208,53	684,13	3,54	294,9	2,29	45,43	757,29	2220,51	1096,78	43,39
Средний показатель за неделю		798,79	29,14	34,76	114,02	0,59	49,15	0,38	7,57	126,22	370,09	182,80	7,23

средн. показатель (суточная) за 1 неделю	1 383,08	47,54	50,73	200,74	0,95	38,55	0,70	7,45	439,52	713,65	205,71	9,21
средн. показатель (суточная) за 2 неделю	1 425,31	49,60	54,94	203,43	0,79	53,23	0,54	9,00	367,00	681,77	240,06	10,29