







№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества					
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
294	Котлеты рубленные из птицы с соусом	100(50/50)	164	8,45	9,85	10,36	0,13	0,84	0,13	1,79	37,94	48,8	13,4	0,98
309	Макаронные 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	Комлот из курати	200	124,18	1,08	0	31,33	0,02	0,83	0,12	1,14	33,08	30,19	21,71	0,66
	Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого	800	816,32	24,67	20,77	107,37	0,44	14,67	0,54	6	119,68	232,41	95,09	4,76
			День 8 (Вторник)											
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	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	50	119	3,8	0,4	24,3	0,05	0	0	0,05	10	32,5	7	0,55
	Итого :	500	636,77	27,69	21,14	83,71	0,16	0,45	0,12	0,97	237,2	357,9	47,42	2,25
67	Винегрет овощной	100	124,34	1,34	10,11	6,86	0,05	12,95	0,22	4,54	26,65	41,08	18,53	0,77
	Борщ с капустой, картофелем со													
82	Сметаной		90,04	1,57	4,87	10,71	0,04	9,88	0,22	1,96	35,92	43,29	22,02	0,94
291	Плов из птицы	200	305,34	16,94	10,46	35,74	0,1	6,03	0,1	4,4	46,34	175,34	54,04	1,98
349	Комлот 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	745	743,77	23,54	25,8	85,52	0,19	28,86	0,54	10,9	108,91	259,71	94,59	3,69
			День 9 (Среда)											
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
14	Масло сл. порциями	10	74,8	0,05	8,25	0,08	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02
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
	Чай с фруктов.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
338	Груша св. порциями	100	42	0,4	0,3	9,5	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3
	Итого	505	463,12	10,36	16,12	69,46	0,2	7,35	0,08	0,7	129,58	198,66	58,4	3,83
			День 9 (Среда)											
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
71	Оурцы свиные кусками	50	12	0,7	0,1	4,72	0,01	5,7	0	1,64	21,09	24,51	12,54	0,8
	Суп картофельный с													
103	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
234	Котлеты рыбные с соусом	100(50/50)	118,76	7,21	5	10,92	0,06	0,62	0,03	2,54	45,26	102,07	8,82	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
376	Чай с сахаром	200(15)	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0
	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	790	581,14	17,33	18,76	87,84	0,42	30,52	0,52	6,21	153,49	362,69	103	4,46
			День 10 (Четверг)											
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	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	Макаронные 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



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
	349	Компот из сухофруктов	200	126,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0
	40	Хлеб Дерницкий	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	800	Итого		719,27	18,57	25,36	85,41	0,29	38,06	0,43	5,08	123,8	262,04	77,63	3,54

Итоговые показатели завтрака и обеда по учащимся 7-11 лет  
Итоговые показатели завтрака

	500	Итого		542,02	17,52	16,09	74,37	0,27	40,44	0,13	0,51	479,18	398,66	77,35	1,74
	505	Итого		675,8	16,84	21,25	104,87	0,31	2,7	0,1	1,29	287,85	406,55	117,95	3,98
	490	Итого		660,16	25,33	26,94	78,8	0,154	7,46	73,85	1,12	304,6	352,3	45,12	2,26
	500	Итого		574,09	14,87	19,7	82,14	0,18	1,4	0,12	0,41	274,56	278,69	51,45	1,7
	520	Итого		634,66	22,05	16,1	95,99	0,36	39,47	0,11	0,99	403,02	490,1	193,55	6,38
	500	Итого		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		3710,58	117,8	119,32	522,27	1,424	94,07	74,49	4,71	2022,39	2217,67	525,08	17,83
		Средний показатель за неделю		618,43	19,63	19,89	87,05	0,24	15,68	12,42	0,79	337,07	369,61	87,51	2,97
	525	Итого		589,73	15,88	18,02	88,8	0,17	6,37	0,13	0,77	371,23	350,53	71,98	3,1
	500	Итого		636,77	27,69	21,14	83,71	0,16	0,45	0,12	0,97	237,2	357,9	47,42	2,25
	505	Итого		463,12	10,36	16,12	69,46	0,2	7,35	0,08	0,7	129,58	198,66	58,4	3,83
	535	Итого		663,23	19,26	21,63	97,4	0,19	5,44	0,14	1,41	216,57	182,75	54,94	3,64
	550	Итого		577,21	16,15	14,86	89,06	0,17	40,6	0,09	0,34	284,18	225,07	44,46	0,76
	470	Итого		659,41	17,6	15,29	113,1	0,19	3,25	0,06	3,08	169,77	269	45,57	1,99
		ВСЕГО за неделю		3589,47	106,94	107,06	541,53	1,08	63,46	0,62	7,27	1408,53	1983,91	322,77	15,57
		Средний показатель за неделю		598,25	17,62	17,84	90,25	0,18	10,58	0,10	1,21	233,76	263,99	53,80	2,60

Итоговые показатели обеда

	800	Итого		727,76	24,28	23,87	83,12	0,4	34,8	0,5	6,25	95,48	188,54	61,6	4,03
	770	Итого		794,25	22,2	25,97	97,72	0,31	17,65	0,39	8,15	84,47	352,44	184	7,15
	790	Итого		581,14	17,33	18,76	87,84	0,42	30,52	0,52	6,21	153,49	362,69	103	4,46
	795	Итого		710,01	27	28,62	86,69	0,23	27,46	0,27	5,24	99,11	342,87	84,41	6,69
	805	Итого		676,83	24,2	36,63	91,76	0,4	16,64	0,51	3,92	119,31	286,68	104,12	4,03
	765	Итого		647,04	19,44	23,18	91,03	0,29	37,6	0,34	6,34	109,92	354,94	91,37	5,37
		ВСЕГО за неделю		4137,03	134,45	157,03	538,16	2,05	164,67	2,53	36,11	661,78	1888,16	628,5	31,73
		Средний показатель за неделю		689,51	22,41	26,17	89,69	0,34	27,45	0,42	6,02	110,30	314,69	104,75	5,29
	800	Итого		816,32	24,67	20,77	107,37	0,44	14,67	0,54	6	119,68	232,41	95,09	4,76
	745	Итого		743,77	23,54	25,8	85,52	0,19	28,86	0,54	10,9	108,91	259,71	94,59	3,69
	790	Итого		581,14	17,33	18,76	87,84	0,42	30,52	0,52	6,21	153,49	362,69	103	4,46
	800	Итого		738,64	20,11	22,99	94,05	0,17	37,6	0,34	5,78	95,12	283,74	69,37	4,29
	800	Итого		793,45	31,74	34,69	121,49	0,46	24,64	0,3	5,3	97,76	229,17	236,62	9,13
	800	Итого		719,27	18,57	25,36	85,41	0,29	38,06	0,43	5,08	123,8	262,04	77,63	3,54
		ВСЕГО за неделю		4392,59	135,96	149,37	581,68	1,97	174,85	2,67	49,27	698,76	1929,76	676,3	29,87
		Средний показатель за неделю		732,10	22,66	24,73	96,95	0,33	29,06	0,45	8,15	115,46	271,63	112,72	4,98