

Согласовано:  
 Директор \_\_\_\_\_  
 (ФИО директора)

Дата: \_\_\_\_\_ г.

Директор ООО "Бизнес-Вектор-Голден" \_\_\_\_\_  
 Санжипов Р.Ш.  
 Дата: 15.10.2014 г.

**Меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений  
 Возрастная категория: с 7 – 11 лет.**

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества						
				Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
День 1 (Понедельник)														
Завтрак	15 Сыр порцирами	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	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	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22
	338 Мандарины св.порцирами	100	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>542,02</b>	<b>17,52</b>	<b>16,09</b>	<b>74,37</b>	<b>0,27</b>	<b>40,44</b>	<b>0,13</b>	<b>0,51</b>	<b>479,18</b>	<b>398,66</b>	<b>77,35</b>	<b>1,74</b>
День 2 (Вторник)														
Обед	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
	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
	294 Котлеты рубленые 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 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 фруктовыми соком	200	33	0,54	0,1	8,58	0	1,38	0	0	0	0	0	0
	Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>727,76</b>	<b>24,28</b>	<b>23,87</b>	<b>83,12</b>	<b>0,4</b>	<b>34,8</b>	<b>0,5</b>	<b>6,25</b>	<b>95,48</b>	<b>188,54</b>	<b>61,6</b>	<b>4,03</b>
Наименование блюда														
Выход (гр)														
Ккал														
Белки														
Жиры														
Углеводы														
В1														
С														
А														
Е														
Са														
Р														
Мg														
Fe														
Завтрак	173 Какао с молоком	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	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
	<b>Итого</b>	<b>505</b>	<b>675,8</b>	<b>16,84</b>	<b>21,25</b>	<b>104,87</b>	<b>0,31</b>	<b>2,7</b>	<b>0,1</b>	<b>1,29</b>	<b>287,85</b>	<b>406,55</b>	<b>117,95</b>	<b>3,98</b>
Обед														
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 смет.	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
279	Тфтели рубленые 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 расплнчатая с маслом	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
349	Компот из смеси сухофруктов	200	126,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0



№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность										Витамины и минеральные вещества																
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
																											В1	С	А
	Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	<b>Итого</b>	<b>770</b>	<b>794,25</b>	<b>22,2</b>	<b>25,97</b>	<b>97,72</b>	<b>0,31</b>	<b>17,65</b>	<b>0,39</b>	<b>8,15</b>	<b>84,47</b>	<b>352,44</b>	<b>184</b>	<b>7,15</b>															
				<b>День 3 (Среда)</b>																									
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность										Витамины и минеральные вещества																
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
																											В1	С	А
14	Масло сливочное порц.	10	74,8	0,05	8,25	0,08	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02															
219	Сырники из творога с молоком	140	386	21,68	17,94	34,28	0,084	0,66	73,8	0,57	281,4	313,76	36,68	0,76															
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	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0,04	0,04	8	26	5,6	0,44															
	Яблоки св.порцирами	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1															
	<b>Итого</b>	<b>490</b>	<b>660,16</b>	<b>25,33</b>	<b>26,94</b>	<b>78,8</b>	<b>0,154</b>	<b>7,46</b>	<b>73,85</b>	<b>1,12</b>	<b>304,6</b>	<b>352,3</b>	<b>45,12</b>	<b>2,26</b>															
				<b>День 4 (Четверг)</b>																									
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность										Витамины и минеральные вещества																
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
																											В1	С	А
47	Салат из квашеной капусты с раст.маслом	60	50,03	0,96	3	4,61	0,01	15,18	0	1,38	25,19	18,55	8,62	0,34															
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															
227	Рыба припущенная с соусом	100(50/50)	65,76	9,29	1,78	3,29	0,06	1,03	0,04	0,38	35,34	100,19	3,1	0,1															
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															
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	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0															
	<b>Итого</b>	<b>840</b>	<b>657,77</b>	<b>20,34</b>	<b>18,25</b>	<b>83,12</b>	<b>0,35</b>	<b>40,41</b>	<b>0,53</b>	<b>3,23</b>	<b>132,87</b>	<b>283,65</b>	<b>71,36</b>	<b>2,62</b>															
				<b>День 5 (Пятница)</b>																									
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность										Витамины и минеральные вещества																
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
																											В1	С	А
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															
175	Каша из риса и пшена с маслом	210(200/10)	259,24	5,97	11,4	33,09	0,1	1,3	0,06	0,21	127,36	156,69	36,4	0,77															
376	Чай с сахаром	200(15)	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0																
	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0,04	0	8	26	5,6	0,44															
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>574,09</b>	<b>14,87</b>	<b>19,7</b>	<b>82,14</b>	<b>0,18</b>	<b>1,4</b>	<b>0,12</b>	<b>0,41</b>	<b>274,56</b>	<b>278,69</b>	<b>51,45</b>	<b>1,7</b>															
				<b>День 5 (Пятница)</b>																									
				<b>День 5 (Пятница)</b>																									
71	Огулды свежие кусками	50	12	0,7	0,1	4,72	0,01	5,7	0	1,64	21,09	24,51	12,54	0,8															
88	Щи из свежей капусты с картофо.со сметаной	205(200/5)	79,76	1,5	4,94	6,49	0,05	18,04	0,21	1,92	33,19	40,01	17,79	0,63															
260	Гуляш из говядины	100(50/50)	221	14,55	16,79	2,89	0,03	0,92	0,03	0	21,81	154,15	22,03	3,06															
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															
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															
	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															
	<b>Итого</b>	<b>795</b>	<b>710,01</b>	<b>27</b>	<b>28,62</b>	<b>86,69</b>	<b>0,23</b>	<b>27,46</b>	<b>0,27</b>	<b>5,24</b>	<b>99,11</b>	<b>342,87</b>	<b>84,41</b>	<b>6,69</b>															
				<b>День 5 (Пятница)</b>																									
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность										Витамины и минеральные вещества																
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
																											В1	С	А
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	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															
15	Сыр порцирами	25	90	5,75	5,97	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25															
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															







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
		Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого	800	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

		Итого	500	542,02	17,52	16,09	74,37	0,27	40,44	0,13	0,51	479,18	398,66	77,35	1,74
		Итого	505	675,8	16,84	21,25	104,87	0,31	2,7	0,1	1,29	287,85	406,55	117,95	3,98
		Итого	490	660,16	25,33	26,94	78,8	0,154	7,46	73,85	1,12	304,6	352,3	45,12	2,26
		Итого	500	574,09	14,87	19,7	82,14	0,18	1,4	0,12	0,41	274,56	278,69	51,45	1,7
		Итого	520	634,66	22,05	16,1	95,99	0,36	39,47	0,11	0,99	403,02	490,1	193,55	6,38
		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		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
		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	636,77	27,69	21,14	83,71	0,16	0,45	0,12	0,97	237,2	357,9	47,42	2,25
		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
		Итого	535	663,23	19,26	21,63	97,4	0,19	5,44	0,14	1,41	216,57	182,75	54,94	3,64
		Итого	550	577,21	16,15	14,86	89,06	0,17	40,6	0,09	0,34	284,18	225,07	44,46	0,76
		Итого	470	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	1583,91	322,77	15,57
		Средний показатель за неделю		598,25	17,82	17,84	90,26	0,18	10,58	0,10	1,21	234,76	263,99	53,80	2,60

Итоговые показатели обеда

		Итого	800	727,76	24,28	23,87	83,12	0,4	34,8	0,5	6,25	95,48	188,54	61,6	4,03
		Итого	770	794,25	22,2	25,97	97,72	0,31	17,65	0,39	8,15	84,47	352,44	184	7,15
		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
		Итого	795	710,01	27	28,62	86,69	0,23	27,46	0,27	5,24	99,11	342,87	84,41	6,69
		Итого	805	676,83	24,2	36,63	91,76	0,4	16,64	0,51	3,92	119,31	286,68	104,12	4,03
		Итого	765	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
		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
		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
		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
		Итого	800	738,64	20,11	22,99	94,05	0,17	37,6	0,34	5,78	95,12	283,74	69,37	4,29
		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	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	148,37	581,68	1,97	174,35	2,67	39,27	698,76	1629,76	676,3	29,87
		Средний показатель за неделю		732,10	22,66	24,73	96,95	0,33	29,06	0,45	6,55	116,46	271,63	112,72	4,98