

№ по СП	Наименование блюда	Пищевая ценность										Витамины и минеральные вещества									
		Ккал	Белки	Жиры	Углеводы/В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
Завтрак		День 4 (Четверг)																			
338	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0,04	8	26	5,6	0,44								
	338Яблоки св.порциями	100	45	0,4	9,8	0,03	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2								
	Итого	500	737,19	28,98	26,11	95,67	0,15	7,31	0,14	1,12	289,71	365,58	43,63								
Обед		День 4 (Четверг)																			
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 с мясом	200/10	110,17	4,7	4,63	16,46	0,09	17,28	0,26	1,18	21,96	54,6	22,64	0,86							
234/311	Котлеты рыбные 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							
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	30	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0							
	Итого	790	653,16	22,58	20,65	78,7	0,38	40,41	0,53	3,33	148,74	309,24	79,69	3,22							
Завтрак		День 5 (Пятница)																			
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	200(200/5)	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	0							
338	Яблоки св.порциями	100	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0,04	8	26	5,6	0,44								
	Итого	550	574,09	14,87	19,7	82,14	0,18	1,4	0,12	0,41	274,56	278,69	51,45	1,7							
52	Салат из свежей капусты с картоф.со	60	53,91	0,81	3,65	4,72	0,01	5,7	0	1,64	21,09	24,51	12,54	0,8							
88	Сметаной с мясом	205(200/5/10)	79,76	1,5	4,94	6,49	0,05	18,04	0,21	1,92	33,19	40,01	17,79	0,63							
269/331	Биточки рубленые 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	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							
401	Каша с молоком	200	92,81	0,34	0	23,65	0	0,45	0	0,27	11,89	12,33	15,16	0,45							
	Хлеб Цивильный	30	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08							
	Итого	790	745,2	20,67	27,64	102,45	1,32	25,68	0,26	7,96	114,17	292,9	92,42	5,34							
Завтрак		День 6 (Суббота)																			
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200(200/5)	266,46	8,67	6,31	42,64	0,21	0	0,02	0,61	14,9	205,9	137,2	4,61							
1	Бутерброд с маслом сливочным	40(30/10)	90	5,75	5,97	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25							
382	Кекао 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							
338	Мандарины св. порциями	100	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1							
	Итого	540	539,46	19,01	15,78	76,55	0,32	39,47	0,11	0,95	395,02	464,1	187,95	5,94							
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							
96	Рассольник Ленинградский со сметаной с маслом	205(200/5/10)	109,28	1,81	5,03	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	193,25	3,87	6,31	29,63	0,2	8	0,23	0,27	19,51	100,39	39,1	1,51							
377	Чай с сахаром с лимоном	200	108,96	0,16	0,16	27,87	0,01	1,6	0	0,16	4	3,2	0,8	0,4							
	Хлеб Цивильный	30	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08							
	Итого	790	675,29	23,98	38,07	92,33	0,4	23,47	0,6	6,62	88,37	269,75	95,71	4,28							
Завтрак		День 6 (Суббота)																			
182	Каша полбяная молочная с маслом	200(200/5)	295,71	9,19	11,73	36,83	0,03	1,3	0,06	0,1	121,18	92,07	13,86	0,12							

№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества												
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
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	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							
280/331	Салат из белокочанной капусты	60	51,64	0,89	3,05	5,39	0,02	1,39	0,12	1,39	24,34	17,98	9,85	0,33							
	Суп крестьянский с крупой с мясом	200/10																			
	Фрикадельки из говядины с соусом	105(65/50)																			
309	Макароны отварные	200	161,44	8,37	9,52	11,52	0,05	1,6	0,01	2,41	30,86	96,23	13,62	1,28							
348	Компот из изюма	200	262,49	7,17	6,24	43,19	0,07	0	0,03	1,11	5,42	51,46	9,21	1,08							
	Хлеб Цивильный	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 СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества												
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
ЗАВТРАК	3	Бутерброд с сыром	50	162,8	5,76	7,95	14,62	0,04	0,1	0,16	139,2	96	9,45	0,49							
	174	Каша молоч.рисовая с маслом	200(200/5)	191,33	4,41	6,31	28,85	0,04	0,97	0,18	92,91	117,33	26,73	0,41							
	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						
	338	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1						
	Итого	550	542,13	14,36	17,86	79,08	0,15	6,37	0,13	0,75	367,23	337,53	69,18	2,88							
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 с мясом	200/10																		
	269/331	Вытчки рубленные с соусом	100(50/50)	118,63	4,11	4,27	15,6	0,18	10,98	0,22	1,96	27,78	70,3	29,14	1,64						
	302	Каша гречневая рассыпчатая	200	180,63	7,93	12,29	10,2	1,12	1,49	0,02	2,46	27,78	93,39	15,72	1,3						
	348	Компот из кураги	200	359,91	11,66	5,37	18,91	0,28	34,32	0,03	0,44	20,07	276,58	184,24	6,19						
		Хлеб Цивильный	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						
	Итого	790	935,87	28,63	31,04	89,26	1,61	53,32	0,39	7,64	129,8	494,97	263,35	10,59							
			День 8 (Вторник)																		
№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества												
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
ЗАВТРАК	330/223	Запеканка творожная со сгущ.молоком	215(180/35)	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						
	209	Яйцо вареное	40	62,8	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1						
	Итого :	510	580,57	28,97	25,34	59,69	0,14	0,45	0,22	1,16	249,2	402,2	45,22	2,7							
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	Сметаной с мясом	205(200/5/10)	90,04	1,57	4,87	10,71	0,04	9,88	0,22	1,96	35,92	43,29	22,02	0,94						
	294/331	Котлеты из птицы рубленные с соусом	100(50/50)	110,05	9,79	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	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0						
		Хлеб Цивильный	30	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0						
	Итого	790	758,16	20,73	28,99	105,65	0,13	18,42	0,4	6,58	80,5	172,92	67,52	2,49							
			День 9 (Среда)																		
№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества												
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак	1	Бутерброд с маслом сливочным	40(30/10)	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	200/5	218,12	6,33	7,15	31,86	0,14	0,97	0,04	0,16	100,18	153,66	40,8	1,07						

	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
ОБЕД	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 с мясом	200/10	87,8	1,51	3,98	11,42	0,04	14,4	0,18	1,88	18,8	40,08	16,6	0,52
	268/331 Шницель 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
	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 чернославя	200	92,81	0,34	0	23,65	0	0,45	0	0,27	11,89	12,33	15,16	0,45
	Хлеб Цивильный	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого	800	686,03	18,34	25,36	76,85	0,29	38,51	0,43	5,35	135,69	274,37	92,79	3,99

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	500	641,99	25,91	25,79	76,23	0,15	7,31	0,14	1,12	289,71	365,58	43,63	2,32
	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		3692,41	118,38	118,17	519,7	1,42	93,92	0,78	4,71	2007,5	2230,95	523,59	17,89
	Средний показатель за неделю		615,40	19,73	19,70	86,62	0,24	15,65	0,13	0,79	334,58	371,83	87,27	2,98
	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	463,12	10,36	16,12	69,49	0,2	7,35	0,08	0,7	129,58	198,66	58,4	3,83
	Итого	575	726,07	24,34	26,23	97,68	0,22	5,44	0,24	1,65	238,57	259,55	59,74	4,64
	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	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		3777,95	127,18	120,86	542,4	1,17	63,46	0,92	7,99	1474,53	1814,31	337,17	18,57
	Средний показатель за неделю		625,66	20,36	20,14	90,40	0,20	10,58	0,15	1,33	245,76	302,39	56,20	3,10

Итоговые показатели обеда

	Итого	800	736,7	24,17	24,48	84,66	1,39	41,41	0,46	6,25	80,7	240,79	71,96	4,74
	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	840	703,35	25,21	22,85	79,25	0,41	40,41	0,53	3,57	170,74	386,04	84,49	4,22
	Итого	805	745,2	20,67	27,64	102,45	1,32	25,68	0,26	7,96	114,17	292,9	92,42	5,34
	Итого	805	675,29	23,98	38,07	92,33	0,4	23,47	0,6	6,62	88,37	269,75	95,71	4,28
	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		4402,59	137,45	162,32	570,19	4,11	186,22	2,58	40	648,54	1844,46	608,19	30,62
	Средний показатель за неделю		733,77	22,91	27,05	95,03	0,69	31,04	0,43	6,67	108,09	307,41	101,37	5,10
	Итого	800	713,76	21,2	25,94	80,76	1,38	53,32	0,51	7,64	221,91	226,8	83,8	5,99
	Итого	805	758,16	20,73	28,99	105,65	0,13	18,42	0,4	6,58	80,5	172,92	67,52	2,49
	Итого	840	685,34	18,05	25,4	95,26	0,37	34,05	0,42	8,02	172,23	350,62	104,61	4,22
	Итого	800	721,42	19,9	22,99	89,9	0,2	37,6	0,34	5,88	110,99	309,33	77,7	4,89
	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	686,03	18,34	25,36	76,85	0,29	38,51	0,43	5,35	135,69	274,37	92,79	3,99
	ВСЕГО за неделю		4358,16	129,96	163,37	569,91	2,83	206,54	2,4	38,77	819,08	1563,21	663,04	30,71
	Средний показатель за неделю		726,36	21,66	27,23	94,99	0,47	34,42	0,40	6,46	136,51	260,54	110,51	5,12