

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность							Витамины и минеральные вещества										
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Мг	Fe					
	Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	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						
День 3 (Среда)																				
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность							Витамины и минеральные вещества										
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Мг	Fe					
Завтрак	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						
	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0,04	0,04	8	26	5,6	0,44						
	338 Яблочки св.порцирами	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1						
	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						
Обед	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						
	Итого	840	657,77	20,34	18,25	83,12	0,35	40,41	0,53	3,23	132,87	283,65	71,36	2,62						
День 4 (Четверг)																				
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность							Витамины и минеральные вещества										
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Мг	Fe					
Завтрак	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	0						
	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0,04	0	8	26	5,6	0,44						
	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						
Обед	71 Супцы 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						
	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						
День 5 (Пятница)																				
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность							Витамины и минеральные вещества										
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Мг	Fe					
	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	Пище 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