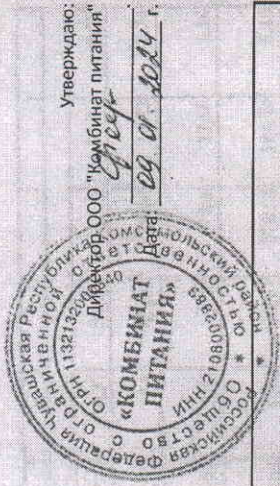


меню с 12 лет и старше с 09.01.2024г



(ФИО директора)



Возрастная категория: с 12 лет и старше
Осенне- зимний сезон.

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
День 1 (Понедельник)														
401	Масло (порциями)	10	76,8	0,08	8,25	0,08	0	0,01	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02
173	Каша молоч.пшениная с маслом	210(200/10)	322,28	8,74	12,49	103,87	0,19	1,3	0,06	0,25	134,54	207,4	54,94	1,46
379	Кофейный напиток с молоком	200	146,3	3,3	2,73	24,96	0,04	0,130	0,02	0	120	90	14	0,1
	Хлеб пшеничный	60	142,8	4,56	0,48	29,16	0,07	0	0	0,06	12	39	8,4	0,66
338	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
	Итого	555	733,18	17,08	24,35	167,87	0,33	5,31	0,13	0,81	278,94	347,4	79,34	3,24
День 2 (Вторник)														
45	Салат из белочанной капусты	100	88,07	1,48	5,08	9,498	0,03	36,01	0,21	2,32	40,57	29,96	16,42	0,54
102	Суп картофельный с горохом	250	173,15	8,38	8,3	7,89,5	0,23	13,73	0,27	2,45	34,72	87,88	36,42	2,05
269	Котлета «Аппетитная» с томатным соусом	100(50/50)	136,68	7,63	8,34	1,0,07	1,12	7,45	0,09	1,79	23,16	101,05	23,76	1,69
309	Макароны отварные	200	268,43	8,03	6,52	243,61	0,07	0	0,03	1,12	5,54	52,04	9,3	1,09
	Чай с фруктовым соком	200	33	0,54	0,1	2,6,58	0,07	0	0,03	1,12	5,54	52,04	9,3	1,09
	Хлеб Дарницкий	40	98	2,72	0,52	24,28	0,02	0	0	0	4,2	18,96	5,64	0,47
	Итого	890	797,33	28,78	28,86	99,02	1,54	57,19	0,63	8,8	113,73	341,93	100,84	6,93
День 3 (Среда)														
Витамины и минеральные вещества														
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
173	Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	260 (250/10)	329,18	9,64	14,82	109,92	0,22	1,61	0,07	1	178,07	290,89	86,73	2,09
382	Какао с молоком	200	143	3,97	3,42	12,08	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98
2	Бутерброд с повидлом	55	159,8	2,4	4,36	27,68	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	15,14	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
	Итого	555	727,18	19,05	22,92	117,12	0,35	3,01	0,11	1,49	322,09	462,49	134,63	4,38

мeнo с 12 лeт и старшe с 09.01.2024г

№ пo CP	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества					
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Обед	66 Салат из моркови с изюмом	100	98,37	1,22	0,08	22,04	0,06	5,75	1,5	0,37	31,05	56,54	33,72	0,88
	82 Борщ с капустой картофелем со смет.	255 (250/5)	138,91	5,02	8,93	14,37	0,05	12,35	0,27	2,5	45,01	58,06	28,33	1,24
	279 Тефтели рубленные со сметанным с томатом соусом	110(60/50)	116,45	7,92	5,48	11,03	0,03	0	0,02	2,86	18,26	78,6	13,66	1,14
	302 Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	325,16	10,5	7,83	51,54	0,28	0	0,03	0,82	20,07	276,58	184,24	6,19
	377 Чай с лимоном	200	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04
	Хлеб Дарницкий	60	147	4,08	0,78	24,42	0,03	0	0	0	6,3	28,44	8,46	0,7
	Итого	915	885,05	28,9	23,13	138,6	0,45	20,9	1,82	6,56	123,49	499,76	269,25	10,19
			День 3 (Среда)											
			Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества					
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	1 Бутерброд с маслом сливочным	50	172	3,12	8,57	19,52	0,04	0	0,04	0,14	10,4	29	5,6	0,46
	223 Запеканка творожная со стущ.молоком	170	425,95	25,4	19,83	35,33	0,09	0,55	0,11	0,66	297,44	369,53	51,61	1,2
	377 Чай с лимоном	200	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04
	Хлеб пшеничный	30	71,4	2,28	0,24	14,58	0,03	0	0	0,03	6	19,5	4,2	0,33
	338 Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
	Итого	570	773,51	31,36	29,07	94,43	0,19	7,35	0,16	1,24	326,64	427,57	64,25	3,03
			День 4 (Четверг)											
			Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества					
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Обед	67 Винегрет овощной	100	129,88	1,54	10,11	6,86	0,05	12,95	0,22	4,54	25,65	41,08	18,53	0,77
	103 Суп картофельный с макарон.изделиями	250	153,84	7,22	5,93	20,91	0,11	21,6	0,32	1,48	27,45	68,25	28,3	1,08
	227 Котлеты рыбные с соусом	100(50/50)	118,76	7,23	5,02	10,95	0,06	0,62	0,03	2,54	45,26	102,07	8,82	0,4
	312 Пюре картофельное	230	253,42	6,46	11,09	28,95	0,21	7,96	0,26	0,33	57,94	126,86	42,55	1,52
	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 дарницкий	40	98	2,72	0,52	16,28	0,09	0	0	0,7	18,5	89	27,5	1,35
	Итого	920	862,73	25,53	32,67	112,01	0,55	43,13	0,83	9,69	190,67	452,85	134,03	5,72
			Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества					
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	3 Бутерброд с сыром	50	163,8	6,7	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	260(250/10)	303,3	7,59	12,45	40,84	0,12	1,61	0,07	0,26	157,69	193,99	45,07	0,95

меню с 12 лет и старше с 09.01.2024г

№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества										
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
360	Кисель из повидла	200	109,81	0,07	0	28,92	0	0,08	0	0	0	0,08	0	0	0	5,05	5,36	1,28	0,21
	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	0	0	0,04	8	0	26	5,6	0,44
	Итого	550	672,11	17,4	20,72	103,82	0,2	1,79	0,13	0,46	309,94	321,35	61,4	2,09					
Обед																			
52	Салат из свежлы	100	91,05	1,35	6,08	7,87	0,02	9,5	0	2,73	35,15	40,85	20,9	1,33					
88	Ши из свежей капусты с картоф.со сметаной	255(250/5)	122,72	4,85	8,94	8,26	0,06	21,86	0,25	2,37	38,64	50,06	21,86	0,78					
269	Биточки «Сочные» со сметанным с томатом соусом	100 (50/50)	210,93	12,39	5,95	9,07	0,01	1,34	0,03	0,14	11,06	12,52	3,43	0,16					
309	Макаронны отварные	180	235,79	7,01	5,85	38,07	0,07	0	0,03	0,98	5,42	50,54	9,02	1,06					
377	Чай с лимоном	200	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04					
	Хлеб дарницкий	40	98	2,72	0,52	16,28	0,02	0	0	0	4,2	18,96	5,64	0,47					
	Итого	935	817,65	28,48	27,37	94,75	0,18	35,5	0,31	6,23	97,27	174,47	61,69	3,84					
День 5 (Пятница)																			
№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества										
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
179	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	334,59	11,24	6,88	55,26	0,27	0	0,02	0,77	18,93	266,41	177,83	5,97					
14	Масло (порциями)	10	76,8	0,08	8,25	0,08	0,01	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02					
382	Какао с молоком	200	143	3,97	3,42	26,08	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98					
338	Блоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1					
	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0,04	0,04	8	26	5,6	0,44					
	Итого	550	694,59	18,73	19,27	110,66	0,39	5,3	0,09	1,32	164,45	419,61	216,43	8,41					
Обед																			
45	Салат из белокочанной капусты	100	88,07	1,48	5,08	8,98	0,03	36,01	0,21	2,32	40,57	29,96	16,42	0,54					
96	Рассольник Ленинградский со сметаной	255 (250/5)	164,44	5,64	9,02	16,91	0,1	7,54	0,28	2,41	21,4	74,65	26,25	0,97					
290	Птица тушенная в смет.соусе	100(50/50)	191,74	15,68	19,51	2,95	0,01	0,06	0,01	0,97	16,69	9,99	1,61	0,05					
310	Пюре картофельное	230	253,45	6,46	11,09	28,95	0,2	7,61	0,24	0,31	53,13	120,99	40,68	1,45					
377	Чай с лимоном	200	59,16	0,16	0,03	15,2	0,01	1,6	0	0,16	4	3,2	0,8	0,4					
	Хлеб дарницкий	40	98	2,72	0,52	16,28	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08					
	Итого	925	854,86	32,14	45,25	89,27	0,42	52,82	0,74	6,73	152,61	309,99	107,76	4,49					
День 6 (Суббота)																			
№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества										
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
182	Каша полбяная молочная с маслом	260(250/10)	351,13	11,47	12,62	46,01	0,04	1,63	0,06	0,1	150,88	114,35	17,33	0,14					
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					
379	Кофейный напиток с молоком	200	157,27	3,35	2,7	26,54	0,04	1,4	0,02	0	1,29	96,75	15,05	0,11					

меню с 12 лет и старше с 09.01.2024г

№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества						
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
294	Котлеты из птицы рубленные с соусом	100(50/50)	180,74	9,92	12,16	11,89	0,01	0,67	0,03	1,46	10,19	8,68	3,67	0,16	
304	Рис отварной	200	268,7	4,91	8,14	47,83	0,03	0	0,04	0,38	3,48	82,62	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 Дарницкий	40	98	2,72	0,52	16,28	0,02	0	0	0	4,2	18,96	5,64	0,47	
	Итого	895	899,93	25,5	34,04	131,47	0,14	54,68	0,51	6,52	81,94	190,32	72,04	2,51	
			День 9 (Среда)												
			Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества						
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E <td>Ca</td> <td>P</td> <td>Mg</td> <td>Fe</td>	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак	14	Бутерброд с сыром	50	163,8	6,7	7,95	14,62	0,04	0,1	0,06	0,16	139,2	96	9,45	0,49
	173	Каша молоч.пшеничная с маслом	210(200/10)	322,28	8,74	12,49	43,87	0,19	1,3	0,06	0,25	134,54	207,4	54,94	1,46
		Чай с фруктовым 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
Завтрак 2	338	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3
		Итого	560	659,28	19,42	21,26	96,31	0,29	7,78	0,12	0,85	300,74	345,4	81,99	4,69
			Обед												
	67	Винегрет овощной	100	129,88	1,54	10,11	6,86	0,05	12,95	0,22	4,54	25,65	41,08	18,53	0,77
	111	Суп с макаронными изд.	200	123,07	5,78	4,74	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)	119,61	7,54	5,02	10,95	0,06	0,62	0,03	2,54	45,26	102,07	8,82	0,4
	312	Пюре картофельное	200	238,11	5,88	10,94	26,34	0,21	7,98	0,26	0,33	57,94	126,86	45,55	1,52
	377	Чай с лимоном	200	59,16	0,16	0,03	15,2	0	0,45	0	0,27	11,89	12,33	15,16	0,45
		Хлеб дарницкий	40	98	2,72	0,52	16,28	0,09	0	0	0,7	18,5	89	27,5	1,35
		Итого	980	767,83	23,62	31,36	92,36	0,5	39,28	0,77	9,56	181,2	425,94	138,2	5,35
			День 10 (Четверг)												
			Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества						
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E <td>Ca</td> <td>P</td> <td>Mg</td> <td>Fe</td>	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак	1	Бутерброд с повидлом	55	159,8	2,4	4,36	27,68	0,04	0,1	0,02	0,08	10	22,8	5,6	0,6
	204	Макароны отварные с сыром	230	296,03	9,05	6,62	49,2	0,08	0,14	0,07	1,1	66,21	121,92	14,52	1,15
	382	Какао с молоком	200	143	3,97	3,42	26,08	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98
		Хлеб пшеничный	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	0,4
		Итого	585	739,03	18,86	15,12	132,2	0,23	5,54	0,12	1,63	219,33	294,92	58,72	4,15
			Обед												
	43	Салат из белокочанной капусты	100	88,07	1,48	5,08	8,98	0,03	36,01	0,21	2,32	40,57	29,96	16,42	0,54
	98	Борщ с капустой картофелем со смет.	255 (250/5)	138,91	5,02	8,93	14,37	0,05	18	0,23	2,36	23,5	50,1	20,75	0,65
	291	Плов из птицы	200	338,75	15,31	22,83	2,69	0,06	4,55	0,29	5,68	20,85	107,57	38,26	0,93
	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 Дарницкий	50	122,5	3,4	0,65	20,35	0,03	0	0	0	5,25	23,7	7,05	0,58
		Итого	890	797,06	25,57	37,49	74,45	0,2	58,56	0,73	10,46	106,04	236,92	90,81	3,36
			День 11 (Пятница)												
			Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества						
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E <td>Ca</td> <td>P</td> <td>Mg</td> <td>Fe</td>	Ca	P	Mg	Fe	
№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)													

меню с 12 лет и старше с 09.01.2024г

завтрак	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность											Витамины и минеральные вещества													
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	182	Каша полбяная молочная с маслом	210	297,69	9,4	11,95	37,09	0,04	1,63	0,06	0,1	150,88	114,35	17,33	0,14													
	379	Кофейный напиток с молоком	200	146,3	3,3	2,73	24,96	0,04	1,4	0,02	0	120	90	14	0,1													
		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44													
	338	Блоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1													
		Итого	550	584,19	16,14	15,4	91,29	0,15	7,03	0,09	0,54	288,88	238,35	38,93	1,68													
	52	Салат из свеклы	100	91,05	1,35	6,08	7,87	0,02	9,5	0	2,73	35,15	40,85	20,9	1,33													
		Суп картофельный с макаронными изделиями	250	153,84	7,22	5,93	20,91	0,11	21,6	0,32	1,48	27,45	68,25	28,3	1,08													
обед	103		100(50/50)	110,71	11,56	15	2,95	0,01	0,06	0,01	0,97	16,69	9,99	1,61	0,05													
	290	Птица тушенная в смет.соусе	180	325,16	10,5	7,83	51,54	0,28	0	0,03	0,82	20,07	276,58	184,24	6,19													
	302	Каша гречневая рассыпчатая	200	108,96	0,16	0,16	27,87	0,01	1,6	0	0,16	4	3,2	0,8	0,4													
	342	Компот из св.яблок	40	98	2,72	0,52	16,28	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08													
		Хлеб дарницкий	890	887,72	33,51	35,52	127,42	0,5	32,76	0,36	6,72	118,16	470,07	257,85	10,13													
		Итого	890	887,72	33,51	35,52	127,42	0,5	32,76	0,36	6,72	118,16	470,07	257,85	10,13													
				День 12 (Суббота)																								
				Пищевая ценность											Витамины и минеральные вещества													
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак	185	Запеканка рисовая со стущ.молоком	200(170/30)	284,54	5,54	7,6	48,71	0,04	0,14	0,03	2,07	90,57	124,24	28,15	0,65													
	377	Чай с лимоном	200(15/77)	59,16	0,16	0,03	15,2	0,02	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04													
		Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22													
	873	Каша ячневая молочная вязкая	250	328,16	9,08	12,06	45,16	0,15	1,62	0,06	0,1	195,25	304,53	45,04	1,14													
	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	710	782,26	21,38	24,45	119,07	0,24	4,56	0,19	2,44	314,62	520,11	81,63	3,05													
				Итого																								
Обед	47	Салат из квашеной капусты	150	125,08	2,4	7,49	11,52	0,03	37,95	0	3,45	62,97	46,37	21,54	0,85													
	98	Суп крестьянский с крупой	250	109,76	1,89	4,97	14,28	0,05	1,8	0,23	2,36	23,5	50,1	20,75	0,65													
	268	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	230	253,42	4,78	12,51	30,23	0,21	7,98	0,26	0,33	57,94	126,86	45,55	1,52													
	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 Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0													
		Итого	920	815,68	20,79	32,48	90,44	0,34	65,9	0,51	7,94	186,36	328,77	118,29	4,82													
				Итого																								
				Итоговые показатели																								
				Завтрак																								
				Итого	644,2	19,72	21,22	86,12	0,32	39,47	0,15	0,6	513,54	452,4	91,49	2,13												
				Итого	742,68	18,66	24,43	112,61	0,35	3,01	0,11	1,49	322,09	462,49	134,63	4,38												
				Итого	767,45	35,33	32,99	81,99	0,16	7,38	0,19	1,22	343,76	477,78	52,42	2,97												

