

Согласовано:
Директор

(ФИО директора)

Дата: _____ г.

Утверждаю:
Директор ООО "Общедит.вещно-п.п.озн" Санжонов Р.Ш.
Дата: 21.08.2014 г.



Дневная диетическая меню для обучающихся образовательных учреждений
Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность							Витамины и минеральные вещества									
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
День 1 (Понедельник)										День 2 (Вторник)									
Пищевая ценность													Витамины и минеральные вещества						
Завтрак	15 Сыр порционными	25	90	5,75	5,97	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25					
	173 Каша молоч.,пшениная с маслом	210(200/10)	320,3	8,53	12,28	43,61	0,19	1,3	0,06	0,25	134,54	207,4	54,94	1,46					
	379 Кофейный напиток с молоком	200	146,3	3,12	2,51	24,69	0,04	0,130	0,02	0	120	90	14	0,1					
		20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0,02	4	13	2,8	0,22						
	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	555	644,2	19,72	21,22	86,12	0,32	39,47	0,15	0,6	513,54	452,4	91,49	2,13					
Обед																			
	43 Салат из белокочанной капусты	100	86,07	1,48	5,08	8,98	0,03	36,01	0,21	2,32	40,57	29,96	16,42	0,54					
	102 Суп картофельный с горохом	250	148,29	5,13	5,33	19,5	0,23	13,73	0,27	2,45	34,72	87,88	36,42	2,05					
	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	267,03	7,24	6,52	43,61	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	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					
	Итого	890	796,39	25,96	27,24	91,03	0,46	51,96	0,64	7,68	118,77	218,68	75,54	4,66					
Ужин																			
Питиевая ценность																			
Витамины и минеральные вещества																			
Завтрак	173 Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	260 (250/10)	347,78	9,45	16,52	40,25	0,22	1,61	0,07	1	178,07	290,89	86,73	2,09					
	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					
		40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44					
	Хлеб пшеничный	555	742,68	18,66	24,43	112,61	0,35	3,01	0,11	1,49	322,09	462,49	134,63	4,38					
Обед																			
	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					
	82 Борщ с капустой картофелем со смет.	255 (250/5)	114,89	2,04	5,96	14,37	0,05	12,35	0,27	2,5	45,01	58,06	28,33	1,24					
	279 Тефтели 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					

№ 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			
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	210(200/10)	359,91	11,64	8,7	57,26	0,28	0	0,03	0,82	20,07	276,58	184,24	6,19				
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	915	962,29	26,18	33,5	118,75	0,41	25,3	0,54	10,72	109,99	454,32	244,76	9,34				
День 3 (среда)																		
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
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	210	579	32,52	26,91	51,42	0,1	0,792	88,56	0,684	4,22,1	470,64	55,02	2,205				
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	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	1				
	Итого	560	853,16	36,17	35,91	95,94	0,17	7,592	88,61	1,234	445,3	509,18	63,46	3,705				
День 4 (четверг)																		
47	Салат из квашеной капусты с раст. маслом	100	81,19	1,59	4,99	7,12	0,02	27,3	0,03	2,38	48,88	27,71	14,76	0,59				
103	Суп картофельный с макарон.изделиями	250	121,95	2,82	2,79	20,91	0,11	21,6	0,32	1,48	27,45	68,25	28,3	1,08				
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	230	253,42	4,78	12,51	30,23	0,21	7,96	0,26	0,33	57,94	126,86	42,55	1,52				
349	Компот из смеси сухофруктов	200	126,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0				
	Хлеб ржано-пшеничный	50	94,5	3,65	0,65	17,75	0,09	0	0	0,7	18,5	89	27,5	1,35				
	Итого	930	742,87	22,7	22,72	111,51	0,49	57,89	0,65	5,27	188,11	412,01	116,21	4,64				
День 5 (пятница)																		
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
3	Булгурод 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	260(250/10)	320,97	7,4	14,12	40,97	0,12	1,61	0,07	0,26	157,69	193,99	45,07	0,95				
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	0,04	8	26	5,6	0,44				
	Итого	550	635,82	16,3	22,42	90,02	0,2	1,71	0,13	0,46	304,89	315,99	60,12	1,88				
День 6 (суббота)																		
71	Огурцы 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				
	Щи из свежей капусты с картофф.со сметаной	255(250/5)	98,12	1,85	5,94	8,26	0,06	21,86	0,25	2,37	38,64	50,06	21,86	0,78				
260	Гуляш из говядины	100(50/50)	221	14,55	16,79	2,89	0,03	0,92	0,03	2,42	21,81	154,15	22,03	3,06				
309	Макаронны отварные	200	260,59	7,03	6,5	42,3	0,07	0	0,03	1,09	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 ржано-пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08				

312	Пюре картофельное	230	253,42	4,78	12,54	30,23	0,21	7,98	0,26	0,33	57,94	126,86	45,55	1,52
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	970	848,92	21,02	32,48	99	0,34	65,45	0,51	7,67	174,47	316,44	103,13	4,37

Итоговые показатели

Завтрак														
Итого	555	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	555	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	560	853,16	36,17	35,91	95,94	0,17	7,592	88,61	1,234	445,3	509,18	63,46	3,705	
Итого	550	635,82	16,3	22,42	90,02	0,2	1,71	0,13	0,46	304,89	315,99	60,12	1,88	
Итого	565	728,11	25,02	18,47	110,61	0,43	39,47	0,12	1,2	408,19	560,78	240,59	7,96	
Итого	550	690,2	22,98	20,32	97,13	0,16	3,03	0,18	0,39	311,88	320,4	44,18	1,8	
Всего за неделю	4394,17	138,85	142,77	592,43	1,63	94,282	89,2	5,374	2305,89	2631,24	634,47	21,855		
Средний показатель	715,70	23,14	23,80	98,74	0,27	15,71	14,88	0,90	884,32	419,87	105,75	3,64		
Итого	580	679,68	17,36	22,87	98,99	0,19	6,7	0,67	0,87	403	390,6	80,89	3,24	
Итого :	510	718,25	34,26	26,69	84,95	0,18	0,57	0,15	1,13	309,15	452,78	56	2,42	
Итого	560	565,3	12,56	21,25	81,21	0,25	7,68	0,1	0,79	163,94	252,4	72,54	4,22	
Итого	585	715,72	20,51	21,82	108,04	0,21	5,44	0,14	1,68	217,73	294,62	57,32	3,9	
Итого	600	632,63	18,43	15,75	98,24	0,18	41,03	0,09	0,34	313,88	247,35	47,93	0,78	
Итого	670	719,46	16,3	19,85	118,79	0,21	4,56	0,09	2,2	292,62	443,31	76,83	2,05	
Всего за неделю	4031,04	119,42	138,23	590,72	1,22	65,96	1,24	7,01	1700,32	2081,60	391,51	16,61		
Средний показатель	672,84	19,90	23,07	98,77	0,20	11,00	0,21	1,17	283,39	346,84	65,25	2,77		

Обед														
Итого	890	796,39	25,96	27,24	91,03	0,46	51,96	0,64	7,68	118,77	218,68	75,54	4,66	
Итого	915	962,29	26,18	33,5	118,75	0,41	25,3	0,54	10,72	109,99	454,32	244,76	9,34	
Итого	930	742,87	22,7	22,72	111,51	0,49	57,89	0,65	5,27	188,11	412,01	116,21	4,64	
Итого	845	726,47	27,21	29,88	87,57	0,24	31,28	0,31	8,09	104,56	352	88,29	6,82	
Итого	925	734,7	25,25	39,29	99,05	0,44	19,18	0,59	4,43	130,29	317,56	114,84	4,42	
Всего за неделю	895	807,22	25,72	23	126,11	0,46	55,61	0,71	7,65	140,09	506,67	248,43	9,47	
Средний показатель	5400,00	4769,94	153,02	175,63	634,02	2,50	241,22	3,44	43,84	791,81	2261,24	888,07	39,35	
Итого	900,00	794,99	25,50	29,27	105,67	0,42	40,20	0,57	7,31	131,97	376,87	148,01	6,56	
Итого	920	890,57	26,85	23,09	118,23	0,5	17,42	0,59	6,67	127,57	258,37	103,85	5,34	
Итого	795	768,62	24,01	26,89	89,18	0,2	31,33	0,59	11,44	118	274,48	100,9	3,99	
Итого	880	693,44	19,5	21,05	108,18	0,48	36,35	0,61	6,96	182,13	423,02	137,87	5,6	
Итого	890	811,54	20,9	28,32	99,64	0,24	55,61	0,49	8,04	116,05	302,16	79,08	4,56	
Итого	890	869,87	33,31	38,24	131,06	0,5	32,76	0,36	6,72	118,16	470,07	257,85	10,13	
Итого	970	848,92	21,02	32,48	99	0,34	65,45	0,51	7,67	174,47	316,44	103,13	4,37	
Всего за неделю	5345,00	4882,96	145,59	170,07	645,29	2,26	238,92	3,15	47,50	836,38	2044,54	782,68	33,99	
Средний показатель	890,83	813,83	24,27	28,35	107,55	0,38	39,82	0,53	7,92	139,40	340,76	130,45	5,67	