



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

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества						
			Ккал	День 1 (Понедельник)			А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
				Белки	Жиры	Углеводы							
Завтрак	15 Сыр порционными	15	54	3,45	3,58	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75
	173 Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	205(200/5)	280,9	7,63	13,34	32,51	0,18	1,3	0,06	0,8	143,83	234,95	70,05
	379 Кофейный напиток с молоком	200	146,3	3,12	2,51	24,69	0,04	1,3	0,02	0	120	90	14
	Хлеб пшеничный	30	78,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8
	Печенье	50	86,7	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11
Обед	Итого	500	646,5	16,52	19,89	75,02	0,31	40,77	0,15	1,15	522,83	479,95	106,5
	Салат из квашеной капусты с раст. маслом	50	50,03	0,96	3	4,61	0,01	15,18	0	1,38	25,19	18,55	8,62
	102 Суп картофельный с горохом	200	142,38	7,27	6,77	15,64	0,18	10,98	0,22	1,96	27,78	70,3	29,14
	280 Фрикадельки из говядины с соусом	60/30	203,14	9,86	13,2	12,07	0,05	0,16	0,05	2,41	39,66	97,36	15,42
	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
Ужин	349 Компот из смеси сухофруктов	200	126,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	98	3,12	0,36	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8
	Итого	735	933,66	31,97	29,8	116,89	0,47	26,32	0,29	6,38	111,53	405,11	193,18
	День 2 (Вторник)												
	Хлеб пшеничный	40	98	3,12	0,36	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8
Завтрак	181 Каша манная молочная с маслом	205(200/5)	264,54	5,56	9,74	38,5	0,08	1,06	0,08	0,8	121,89	107,44	18,46
	Итого	205(200/5)	264,54	5,56	9,74	38,5	0,08	1,06	0,08	0,8	121,89	107,44	18,46
	День 2 (Вторник)												
	Хлеб пшеничный	40	98	3,12	0,36	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8
	Итого	735	933,66	31,97	29,8	116,89	0,47	26,32	0,29	6,38	111,53	405,11	193,18

[illegible]

	Рассольник Ленинградский со сметаной	205(200/5)	138,3	5,23	7,55	13,57	0,08	6,04	0,23	1,94	17,98	60,32	21,08	0,78
312	Пюре картофельное	150	178,58	4,41	8,2	19,75	0,14	5,19	0,17	0,29	37,78	82,73	27,75	0,99
234	Котлеты рыбные с соусом	100(50/50)	118,76	7,21	5	10,92	0,06	0,62	0,03	2,54	45,26	102,07	8,82	0,4
342	Компот из св.яблок	200	108,96	0,16	0,16	27,87	0,01	1,6	0	0,16	4	3,2	0,8	0,4
	Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22
	Итого	775	756,2	22,25	27,55	83,93	0,33	23,35	0,45	6,59	116,82	261,32	61,25	3,27
День 6 (Понедельник)														
				Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества						
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
15	Сыр порционными	15	54	3,45	3,58	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25
84	Суп молочный с вермишелью	200	265,5	21,68	17,94	34,28	0,084	0,66	73,8	0,57	281,4	313,76	36,68	0,76
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
	Хлеб пшеничный	30	71,4	2,28	0,24	14,58	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
	Пряники	50	181	2,65	2,75	35,95	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
	Итого	495	714,9	33,85	27,71	110,62	0,204	6,13	73,89	1,15	644,52	588,96	84,03	3,43
10	Салат из зеленого горошка	60	50,16	1,07	1,87	0,02	0,06	6,6	0,41	1,64	13,39	35,97	12,48	0,41
Обед														
98	Суп картофельный с крупой	200/5	87,8	1,51	3,98	11,42	0,04	14,4	0,18	1,88	18,8	40,08	16,6	0,52
294	Котлеты рубленные из птицы с соусом	60/30	164	8,45	9,85	10,36	0,13	0,84	0,13	1,79	37,94	48,8	13,4	0,98
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
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
	Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22
	Итого	765	840,07	24,91	22,53	106,37	0,46	21,84	0,74	5,94	89,03	343,75	182,48	6,74
День 7 (Вторник)														
				Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества						
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
15	Сыр порционными	15	54	3,45	3,58	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25
175	Каша из риса и пшена с маслом	205(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

[illegible]

[illegible]

Обед	47	Салат из квашеной капусты	60	54,1	0,96	3	4,61	0,01	0,01	15,18	0	1,38	25,19	18,55	8,62	0,34
	103	Суп картофельный с рисом	200	123,07	5,78	4,74	16,73	0,09	0,09	17,28	0,26	1,18	21,96	54,6	22,64	0,86
	290	Птица тушенная в смет. соусе	60/30	208,08	14,42	19,99	2,95	0,01	0,06	0,06	0,01	0,97	16,69	9,99	1,61	0,05
	312	Пюре картофельное	150	178,58	4,41	8,2	19,75	0,14	5,19	0,17	0,29	37,78	82,73	27,75	0,99	0,99
	342	Компот из св.яблок	200	108,96	0,16	0,16	27,87	0,01	1,6	0	0,16	4	3,2	0,8	0,4	0,4
		Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22	0,22
	Итого		760	818,39	30,37	36,61	81,63	0,28	39,31	0,44	4	109,62	182,07	64,22	2,86	2,86

Итоговые показатели завтрака и обеда по учащимся 7-11 лет

Итоговые показатели завтрака

	Итого	500	646,5	16,52	19,89	75,02	0,31	40,77	0,15	1,15	522,83	479,95	106,6	2,36	2,36
	Итого	550	603,44	14,72	17,08	83,83	0,18	6,53	0,17	1,36	481	369,64	63,01	2,91	2,91
	Итого	560	610,3	27,53	21,04	104,87	0,154	7,46	73,81	1,02	302,2	349,3	45,12	2,24	2,24
	Итого	490	640,67	14,54	18,86	95,81	0,24	3,59	0,14	0,44	228,07	142,2	36,6	2,61	2,61
	Итого	545	569,69	14,73	13,78	82,06	0,22	7,94	0,11	0,74	340,98	314,2	57,99	2,8	2,8
	ВСЕГО за неделю		3070,6	88,04	90,65	441,59	1,104	66,29	74,38	4,71	1875,08	1655,29	309,32	12,92	12,92
	Средний показатель за неделю		614,12	14,67	15,11	73,60	0,18	11,05	12,40	0,79	312,51	275,88	51,55	2,15	2,15
	Итого	495	714,9	33,85	27,71	110,62	0,204	6,13	73,89	1,15	644,52	588,96	84,03	3,43	3,43
	Итого :	560	512,6	13,02	15,73	77,53	0,18	8,27	0,13	0,79	368,16	317,23	53,59	2,5	2,5
	Итого	560	725,1	31,51	27,97	106,43	0,264	3,26	73,88	0,83	414,52	455,96	73,28	2,95	2,95
	Итого	550	501,3	13,6	20,81	86,21	0,11	8,1	0,11	0,66	146,38	137,11	23,7	1,73	1,73
	Итого	645	565,79	15,2	10,43	65,32	0,32	38,17	0,09	0,8	277,9	373,9	162,55	5,4	5,4
	ВСЕГО за неделю		3019,69	107,18	102,65	446,11	1,078	63,93	148,1	4,23	1851,48	1872,16	397,15	16,01	16,01
	Средний показатель за неделю		603,94	17,86	17,11	74,35	0,18	10,66	24,68	0,71	308,58	312,19	66,19	2,67	2,67

Итоговые показатели обеда

	Итого	735	933,66	31,97	29,8	116,89	0,47	26,32	0,29	6,38	111,53	405,11	193,18	12,8	12,8
	Итого	725	737,9	24,73	19,56	85,11	0,21	30,56	0,45	8,87	132,92	276,6	106,25	3,95	3,95
	Итого	770	749,89	31,98	35,26	88,37	0,26	123,04	0,32	3,91	106,2	234,99	72,33	4,73	4,73
	Итого	815	760,21	24,59	26,17	88,28	0,18	15,49	0,29	7,6	79,79	211,64	56,44	3,83	3,83
	Итого	775	756,2	22,25	27,55	83,93	0,33	23,35	0,45	6,59	116,82	261,32	61,25	3,27	3,27
	ВСЕГО за неделю		3937,86	135,52	138,34	462,58	1,45	218,76	1,8	33,35	547,26	1389,66	489,45	28,58	28,58
	Средний показатель за неделю		787,57	22,59	23,06	77,10	0,24	36,46	0,30	5,56	91,21	231,61	81,58	4,76	4,76
	Итого	765	840,07	24,91	22,53	106,37	0,46	21,84	0,74	5,94	89,03	343,75	182,48	6,74	6,74
	Итого	825	815,77	19,38	23,74	110,36	0,19	28,56	0,3	8,53	92,07	236,34	51,19	2,43	2,43
	Итого	725	691,48	25,83	26,41	61,25	0,24	120,54	0,4	7,24	106,32	312,87	85,2	6,52	6,52
	Итого	770	777,14	33,12	29,06	77,11	0,32	25,2	0,32	5,82	70,21	306,05	76,02	6,58	6,58
	Итого	760	818,39	30,37	36,61	81,63	0,28	39,31	0,44	4	109,62	182,07	64,22	2,86	2,86
	ВСЕГО за неделю		3942,85	133,61	138,35	436,72	1,49	235,45	2,2	31,53	467,25	1381,08	459,11	25,13	25,13
	Средний показатель за неделю		788,57	22,27	23,06	72,79	0,25	39,24	0,37	5,26	77,88	230,18	76,52	4,19	4,19