

Согласовано:

М.О. Директор

Директор "Обществу с ограниченной ответственностью "Батарея" Р.Ш.

Дата:

09.09.2019

ФИО директора: А.А.

Утверждаю:

Директор "Обществу с ограниченной ответственностью "Батарея" Р.Ш.

Дата: 09.09.2019

Итого: 210002000А

Итого: 210002000А

Десятидневное меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений

Возрастная категория: с 7 – 11 лет.

Осенне- зимний сезон.

	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	День 1 (Понедельник)										Витамины и минеральные вещества									
				Пищевая ценность					Углеводы					С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	В1	В1	В1	В1	В1										
Завтрак	15	сыр порциями	15	54	3,45	3,58	0	0,01	0,17	0,06	0,13	125	8,75	0,25									
	173	Каша молоч.пшеница с маслом	155(150/5)	218,12	6,33	7,15	31,86	0,14	0,97	0,04	0,16	100,18	153,66	40,8	1,07								
	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	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		510	558,62	16,34	13,96	85,79	0,26	6,44	0,13	0,73	458,18	402,66	71,15	2,86								
Обед	43	Салат из белокочанной капусты	60	51,64	0,89	3,05	5,39	0,02	21,6	0,12	1,39	24,34	17,98	9,85	0,33								
	102	Суп картофельный с горохом	200	118,63	4,11	4,27	15,6	0,18	10,98	0,22	1,96	27,78	70,3	29,14	1,64								
	294	Котлеты рубленые из птицы с соусом	100	164	8,45	9,85	10,36	0,13	0,84	0,13	1,79	37,94	48,8	13,4	0,98								
	309	Макаронные отварные	150	196,87	5,38	4,68	32,4	0,05	0	0,03	1,11	5,42	51,46	9,21	1,08								
	388	Напиток из плодов шиповника	200	87,78	0,68	0,28	20,74	0,02	100	0,02	0	21,34	3,44	3,44	0,64								
		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		770	764,52	24,15	22,65	94,21	0,42	133,42	0,52	6,27	120,82	204,98	67,84	4,89								
Завтрак	173	Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	210(200/10)	280,9	7,63	13,34	32,51	0,18	1,3	0,06	0,8	143,83	234,95	70,05	1,69								
	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								
		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44								
	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								
	62	Салат из моркови с сахаром	60	49,02	0,74	0,05	6,89	0,04	2,02	0,04	0	15,46	31,66	21,63	0,4								

	82	Борщ с капустой картофелем со смет.	205(200/5)	90,04	1,57	4,87	10,71	0,04	9,88	0,22	1,96	35,92	43,29	22,02	0,94
	279	Тфтели рубленные с соусом	100	139,1	7,47	8,37	8,05	0,03	0	0,02	2,86	18,26	78,6	13,66	1,14
	302	Каша гречневая распычатая 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	0,02	0	0	0	0	0
		Итого	780	816,27	23,66	20,12	110,22	0,34	11,9	0,3	5,45	88,54	372,45	197,31	7,31
	День 3 (Среда)														
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность											
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	100/20	265,5	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	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	470	539,66	25,33	26,94	78,8	0,154	7,46	73,85	1,12	304,6	352,3	45,12	2,26
Обед	52	Салат из свежых отварной	60	53,91	0,81	3,65	4,72	0,01	5,7	0	1,64	21,09	24,51	12,54	0,8
	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
	234	Котлеты рыбные с соусом	100	118,76	7,21	5	10,92	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	0,19	6,92	0,23	0,29	50,38	110,31	37	1,32
	348	Компот из кураги	200	124,18	1,08	0	31,33	0,02	0,83	0,12	1,14	33,08	30,19	21,71	0,66
		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	0,02	0	4	13	2,8	0,22
		Итого	820	778,12	21,87	22,34	99,76	0,39	31,35	0,64	6,81	175,77	334,68	105,51	4,26
	День 4 (Четверг)														
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность											
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	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
	88	Ши из свежей капусты с картоф.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	Улитки из говядины	100	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	150	196,87	5,38	4,68	32,4	0,05	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 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	776,99	27,03	33,02	70,81	0,18	29,53	0,4	5,78	82,61	284,81	63,79	5,49	
							День 5 (Пятница)									
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак	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	
	15	сыр порциями	15	54	3,45	3,58	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	
		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	510	603,66	19,35	13,81	97,69	0,33	5,47	0,11	1,19	378,02	481,1	184,55	7,28	
Обед	45	Салат из белокочанной капусты	60	51,64	0,89	3,05	5,39	0,02	21,6	0,12	1,39	24,34	17,98	9,85	0,33	
		Рассольник Ленинградский со сметаной	205(200/5)	109,28	1,81	5,03	13,57	0,08	6,04	0,23	1,94	17,98	60,32	21,08	0,78	
	289	Жаркое по домашнему из птицы	200	348,64	18,52	20,68	18,94	0,14	7,72	0,14	2,54	34,86	235,14	48,54	4,42	
	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	725	764,12	26,02	29,44	75,49	0,27	36,96	0,49	6,05	85,18	329,64	83,07	6,15	
							День 6 (Понедельник)									
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак	3	Бульброд 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	
	174	Каша молоч.рисовая с маслом	155(150/5)	191,33	4,41	6,31	28,85	0,04	0,97	0,04	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	
		Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22	
	338	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1	
		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	
Обед	62	Салат из моркови с сахаром	60	49,02	0,74	0,05	6,89	0,04	2,02	0,04	0	15,46	31,66	21,63	0,4	
	102	Суп картофельный с горохом	200	118,63	4,11	4,27	15,6	0,18	10,98	0,22	1,96	27,78	70,3	29,14	1,64	
	294	Котлеты рубленые из птицы с соусом	100	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	150	196,87	5,38	4,68	32,4	0,05	0	0,03	1,11	5,42	51,46	9,21	1,08	
	349	Компот из сухофруктов	200	126,05	0,57	0	32,21	0	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	770	800,17	23,89	19,37	107,18	0,42	13,84	0,42	4,88	90,6	215,22	76,18	4,32	

[illegible]

	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества									
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
Завтрак 2		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0,04	0	0,01	0,4	8	26	5,6	0,44		
	338	Яблоки св. порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1		
		Итого	590	688,64	15,53	23,81	102,8	0,24	0,24	6,6	0,13	0,79	278,88	329,39	79,2	3,54		
Обед	43	Салат из белокочанной капусты	60	51,64	0,89	3,05	5,39	0,02	0,02	21,6	0,12	1,39	24,34	17,98	9,85	0,33		
	98	Суп крестьянский с крупой	200	87,8	1,51	3,98	11,42	0,04	0,04	14,4	0,18	1,88	18,8	40,08	16,6	0,52		
		Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	100	161,44	8,37	9,52	11,52	0,05	0,11	1,6	0,01	2,41	30,86	96,23	13,62	1,28		
	303	Каша пшеничная вязкая	200	213,71	5,65	6,08	33,51	0,11	0,11	0	0,03	0,1	21,12	129,45	29,3	2,16		
	377	Чай с лимоном	200(15/7)	59,16	0,16	0,03	15,2	0	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04		
		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	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22		
		Итого	820	719,35	21,22	23,18	86,76	0,19	0,19	40,4	0,34	5,81	101,92	298,28	73,01	4,55		
Завтрак																		
Обед	52	Салат из свеклы	60	53,91	0,81	3,65	4,72	0,01	0,01	5,7	0	1,64	21,09	24,51	12,54	0,8		
	103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	97,56	2,25	2,23	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	100	113,6	14,42	19,99	2,95	0,01	0,01	0,06	0,01	0,97	16,69	9,99	1,61	0,05		
	302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	155(150/5)	266,46	8,67	6,31	42,64	0,21	0,21	0	0,02	0,61	14,9	205,9	137,2	4,61		
	342	Компот из св. яблок	200	108,96	0,16	0,16	27,87	0,01	0,01	1,6	0	0,16	4	3,2	0,8	0,4		
Итого		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	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22		
		Итого	775	786,09	30,95	32,86	104,63	0,35	0,35	24,64	0,29	4,58	82,64	311,2	177,59	6,94		

Итоговые показатели завтрака и обеда по учащимся 7-11 лет

Итоговые показатели завтрака																		
Итого	510	558,62	16,34	13,96	85,79	0,26	6,44	0,13	0,13	0,73	459,18	402,66	71,15	2,86				
Итого	505	675,8	16,84	21,25	104,87	0,31	2,7	0,1	0,1	1,29	287,85	406,55	117,95	3,98				
Итого	470	539,66	25,33	26,94	78,8	0,15	7,46	73,85	1,12	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	510	603,66	19,35	13,81	97,69	0,33	5,47	0,11	1,19	378,02	481,1	184,55	7,28					
ВСЕГО за неделю		2951,83	92,73	95,66	449,29	1,23	23,47	74,31	4,74	1703,21	1921,3	470,22	18,08					

[illegible]

Итоговые показатели обзора

Итого	770	764,52	24,15	22,65	94,21	0,42	133,42	0,52	6,27	120,82	204,98	67,84	4,89
Итого	780	816,27	23,66	20,12	110,22	0,34	11,9	0,3	5,45	88,54	372,45	197,31	7,31
Итого	820	778,12	21,87	22,34	99,76	0,39	31,35	0,64	6,81	175,77	334,68	105,51	4,26
Итого	775	776,99	27,03	33,02	70,8	0,18	29,53	0,4	5,78	82,61	284,81	63,79	5,49
Итого	725	764,12	26,02	29,44	75,49	0,27	36,96	0,49	6,05	85,18	329,64	83,07	6,15
ВСЕГО за НЕДЕЛЮ		3900,02	122,73	127,57	450,48	1,6	243,16	2,35	30,36	552,92	1526,56	517,52	28,1
Средний показатель за НЕДЕЛЮ		780,00	20,46	21,26	75,08	0,27	40,53	0,39	5,06	92,15	254,43	86,25	4,68
Итого	770	800,17	23,89	19,37	107,18	0,42	13,84	0,42	4,88	90,6	215,22	76,18	4,32
Итого	725	716,8	25,12	18,9	92,89	0,2	38,34	0,56	8,91	143,68	279,8	110,42	4,13
Итого	820	800,68	21,35	24,75	100,03	0,39	32,59	0,65	6,75	136,99	304,63	82,38	3,26
Итого	820	719,35	21,22	23,18	86,76	0,19	40,4	0,34	5,81	101,92	298,28	73,01	4,55
Итого	775	786,09	30,95	32,86	104,63	0,35	24,64	0,29	4,58	82,64	311,2	177,59	6,94
ВСЕГО за НЕДЕЛЮ		3823,09	122,53	119,06	491,49	1,55	149,81	2,26	30,93	555,83	1409,13	519,88	23,2
Средний показатель за НЕДЕЛЮ		764,62	20,42	19,84	81,92	0,26	24,97	0,38	5,16	92,64	234,86	86,60	3,87