

Директор

Дата: 01.09.2025 г.

Директор ООО "Общепит"

Дата: 01.09.2025 г.

Директор ООО "Роснефть"

Дата: 01.09.2025 г.

Возрастная категория: с 7 – 11 лет.

День 1(Понедельник)

				Выход (гр)	Наименование блюда	День 1 (Понедельник)				Витамины и минеральные вещества							
						Пищевая ценность											
						Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	15	по С	сыр порциями	25		90	5,75	5,97	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25
			Каша молоч.пшениная с маслом	155(150/5)		218,1	6,33	7,15	31,86	0,14	0,97	0,04	0,16	100,2	153,66	40,8	1,07
	173		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
	379		Хлеб пшеничный	20		47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	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	500		542	17,52	16,09	74,37	0,27	40,44	0,13	0,51	479,2	398,66	77,35	1,74
Обед	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
	71		Помидоры свежие порциями	60		11	0,55	0,1	1,75	0,03	8,75	0	0,35	7	13	10	0,45
	102		Суп картофельный с горохом, с мясом	200		118,6	4,11	4,27	15,6	0,18	10,98	0,22	1,96	27,78	70,3	29,14	1,64
	269		Котлеты рубленые с соусом	100(50/50)		172,9	8,34	10,46	11,9	1,12	7,45	0,09	1,79	23,16	101,05	23,76	1,69

309	Макароны отварные	200	262,5	7,17	6,24	43,19	0,07	0	0,03	1,11	5,42	51,46	9,21	1,08
	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	800	858,9	29,59	29,48	95,64	1,44	28,66	0,4	5,37	202,6	331,81	81,56	5,35
					День 2 (Вторник)									
					Пищевая ценность		Витамины и минеральные вещества							
		Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углевод	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Каши 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	143,8	234,95	70,05	1,69
	Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,1	116,2	31	0,98
	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	104,9	0,31	2,7	0,1	1,29	287,9	406,55	118	3,98

[illegible]

		№ по С	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
					Ккал	Белки	Жиры	Углевод	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	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		
			Запеканка творожная с															
		223	молоком сгущенным	50(130/20)	367,8	22,26	16,79	31,71	0,08	0,51	0,09	0,57	266,5	327,04	35,19	0,82		
		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	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	500	642	25,91	25,79	76,23	0,15	7,31	0,14	1,12	289,7	365,58	43,63	2,32		
		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		
Обед			Салат из помидоров со															
		27	сладким перцем	60	44,46	0,66	3,65	2,25	0,01	15,18	0	1,38	25,19	18,55	8,62	0,34		
			Борщ с капустой															
		82	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		
			Рыба припущенная с															
		227	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	220,4	4,15	10,88	26,28	0,19	6,92	0,23	0,29	50,38	110,31	37	1,32		
		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		
		348	Компот из изюма	200	108,8	0,36	0	28,06	0,03	0	0	0,1	15,87	25,59	8,33	0,6		
			Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
			Итого	840	853,1	29,99	34,09	85,49	0,4	33,11	0,65	4,51	323,9	470,73	93,32	4,79		
							День 4 (Четверг)											
							Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
		№ по С	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углевод	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	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		
			Каша из риса и пшена с															
		175	маслом	210(200/10)	259,2	5,97	11,4	33,09	0,1	1,3	0,06	0,21	127,4	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	0,04	8	26	5,6	0,44		
			Итого	500	574,1	14,87	19,7	82,14	0,18	1,4	0,12	0,41	274,6	278,69	51,45	1,7		

[illegible]

	310	Картофель отварной	200	193,3	3,87	6,31	29,63	0,2	8	0,23	0,27	19,51	100,39	39,1	1,51
	342	Компот из св.яблок	200	109	0,16	0,16	27,87	0,01	1,6	0	0,16	4	3,2	0,8	0,4
		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	805	774,5	29,49	40,06	104,6	0,44	16,15	0,53	4,41	219,2	354,1	104	4,76
							День 7 (Понеделник)								
			Выход	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
	по С	Наименование блюда	(гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углевод	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	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
	174	Каша молоч.рисовая с маслом	155(150/5)	191,3	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	125,1	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	589,7	15,88	18,02	88,8	0,17	6,37	0,13	0,77	371,2	350,53	71,98	3,1
		Салат из огурцов и помидоров	60	42,42	0,58	3,65	2,19	0,02	4,95	0	1,64	11,4	20,35	9,63	0,44
		Суп картофельный с горохом	200	118,6	4,11	4,27	15,6	0,18	10,98	0,22	1,96	27,78	70,3	29,14	1,64
	251	Поджарка из свинины	100(50/50)	310	10,15	28,9	2,67	1,12	1,49	0,02	2,46	27,78	93,39	15,72	1,3
		Каша гречневая	155(150/5)	266,5	8,67	6,31	42,64	0,21	0	0,02	0,61	14,9	205,9	137,2	4,61
	302	рассыпчатая с маслом	200	124,2	1,08	0	31,33	0,02	0,83	0,12	1,14	33,08	30,19	21,71	0,66
	348	Компот из кураги	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Хлеб Дарницкий													
		Итого	800	959,7	27,71	43,49	94,43	1,55	18,25	0,38	7,81	114,9	420,13	213,4	8,65
							День 8 (Вторник)								
			Выход	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
	по С	Наименование блюда	(гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углевод	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

		Запеканка творожная со сметан.соус.	55(130/25)	304,2	21,41	16,32	17,31	0,06	0,35	0,1	0,48	216,3	296	29,12	0,83
	376	Чай с сахаром	200(15)	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0
	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	50	119	3,8	0,4	24,3	0,05	0	0	0,05	10	32,5	7	0,55
	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 :	500	699,6	32,77	25,74	83,99	0,19	0,45	0,22	1,21	259,2	434,7	52,22	3,25
	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
		Салат из помидоров со сладким перцем	60	44,46	0,66	3,65	2,25	0,01	15,18	0	1,38	25,19	18,55	8,62	0,34
	82	Борщ с капустой, картофелем со сметаной	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
Обед	294	Котлеты из птицы рубленные с соусом	100(50/50)	110,1	9,79	10,39	10,8	0,03	0,77	0,02	1,53	25,95	22,66	8,82	0,4
	304	Рис отварной	200	259,4	4,88	7,31	47,82	0,03	0	0,03	0,37	3,24	82,32	25,56	0,69
	349	Компот из сухофруктов	200	126,1	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	805	758,2	20,73	28,99	105,7	0,13	18,42	0,4	6,58	80,5	172,92	67,52	2,49
						День 9 (Среда)									
						Витамины и минеральные вещества									
	№ по С	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	14	Масло сл. порциями	10	74,8	0,05	8,25	0,08	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02
	173	Каша молоч.пшеничная с маслом	155(150/5)	218,1	6,33	7,15	31,86	0,14	0,97	0,04	0,16	100,2	153,66	40,8	1,07
Завтрак		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
	338	Груша св. порциями	100	42	0,4	0,3	9,5	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3
		Итого	505	463,1	10,36	16,12	69,46	0,2	7,35	0,08	0,7	129,6	198,66	58,4	3,83
	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

		Помидоры свежие порциями	60	11	0,55	0,1	1,75	0,03	8,75	0	0,35	7	13	10	0,45	
	71															
	111	Суп с макаронными изд.	200	94,41	1,83	4,01	12,53	0,03	0,76	0,16	2,06	7,92	23,8	7,27	0,4	
Обед	234	Котлеты рыбные с соусом	100(50/50)	118,8	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	220,4	4,15	10,88	26,28	0,19	6,92	0,23	0,29	50,38	110,31	37	1,32	
	348	Компот из чернослива	200	92,81	0,34	0	23,65	0	0,45	0	0,27	11,89	12,33	15,16	0,45	
		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	840	685,3	18,05	25,4	95,26	0,37	34,05	0,42	8,02	172,2	350,62	104,6	4,22	
						День 10 (Четверг)										
						Витамины и минеральные вещества										
			Выход (гр)	Пищевая ценность												
	по С	Наименование блюда		Ккал	Белки	Жиры	Углевод	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
		Бутерброд с маслом сливочным	40	146,2	2,33	8,49	14,66	0,03	0	0,04	0,13	8,4	22,5	4,2	0,35	
	1															
		Макароны отварные с сыром	155(150/5)	233,8	9,7	9,22	27,69	0,05	0,14	0,07	0,83	65,05	10,05	12,14	0,87	
Завтрак	204	Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,1	116,2	31	0,98	
	382	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44	
	209	Яйцо вареное	40	62,84	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1	
	338	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1	
		Итого	575	726,1	24,34	26,23	97,68	0,22	5,44	0,24	1,65	238,6	259,55	59,74	4,64	
завтрак 2																
		Огурцы свежие порционные	60	6	0,35	0,05	0,9	0,02	2,45	0	0,05	8,5	15	7	0,25	
	71															
		Суп крестьянский с крупой	200	87,8	1,51	3,98	11,42	0,04	14,4	0,18	1,88	18,8	40,08	16,6	0,52	
Обед	98															
	265	Плов из говядины	200	450,2	19,58	25,78	36,56	0,1	5	0,28	4,73	36,76	223	43,01	2,18	

348	Компот из изюма	200	108,8	0,36	0	28,06	0,03	0	0	0,1	15,87	25,59	8,33	0,6
	Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого	800	750,8	24,92	30,17	76,94	0,19	21,85	0,46	6,76	79,93	303,67	74,94	3,55
					День 11(Пятница)									
		Выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества								
	по С Наименование блюда		Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
182	Каша полбяная молочная с маслом	210(10/200)	295,7	9,19	11,73	36,83	0,03	1,3	0,06		121,2	92,07	13,86	0,12
379	Кофейный напиток с молоком	200	146,3	3,12	2,51	24,69	0,04	1,3	0,02		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	мандарины св. порциями	100	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1
	Итого	550	577,2	16,15	14,86	89,06	0,17	40,6	0,09	0,34	284,2	225,07	44,46	0,76
52	Салат из свеклы	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 макаронными 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
259	Жаркое по-домашнему	175	295	16,2	18,09	16,58	0,12	6,76	0	0	30,5	205,75	42,48	3,86
342	Компот из св.яблок	200	109	0,16	0,16	27,87	0,01	1,6	0	0,16	4	3,2	0,8	0,4
	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	800	631	22,34	24,65	80,1	0,3	31,34	0,26	3,54	92,35	359,26	100,5	7

Итоговые показатели завтрака и обеда по учащимся 7-11 лет

Итоговые показатели завтрака

Итого	500	542	17,52	16,09	74,37	0,27	40,44	0,13	0,51	479,2	398,66	77,35	1,74
Итого	505	675,8	16,84	21,25	104,9	0,31	2,7	0,1	1,29	287,9	406,55	118	3,98

	Итого	500	642	25,91	25,79	76,23	0,15	7,31	0,14	1,12	289,7	365,58	43,63	2,32
	Итого	500	574,1	14,87	19,7	82,14	0,18	1,4	0,12	0,41	274,6	278,69	51,45	1,7
	Итого	520	634,7	22,05	16,1	95,99	0,36	39,47	0,11	0,99	403	490,1	193,6	6,38
	Итого	500	623,9	21,19	19,24	86,1	0,15	2,6	0,18	0,39	273,2	291,37	39,66	1,77
	ВСЕГО за неделю		3692	118,38	118,17	519,7	1,42	93,92	0,78	4,71	2008	2231	523,6	17,9
	Средний показатель за неделю		615,40	19,73	19,70	86,62	0,24	15,65	0,13	0,79	#####	371,83	87,27	2,98
	Итого	525	589,7	15,88	18,02	88,8	0,17	6,37	0,13	0,77	371,2	350,53	71,98	3,1
	Итого :	500	699,6	32,77	25,74	83,99	0,19	0,45	0,22	1,21	259,2	434,7	52,22	3,25
	Итого	505	463,1	10,36	16,12	69,49	0,2	7,35	0,08	0,7	129,6	198,66	58,4	3,83
	Итого	575	726,1	24,34	26,23	97,68	0,22	5,44	0,24	1,65	238,6	259,55	59,74	4,64
	Итого	550	577,2	16,15	14,86	89,06	0,17	40,6	0,09	0,34	284,2	225,07	44,46	0,76
	Итого	510	722,3	22,68	19,89	113,4	0,22	3,25	0,16	3,32	191,8	345,8	50,37	2,99
	ВСЕГО за неделю		3778	122,18	120,86	542,4	1,17	63,46	0,92	7,99	1475	1814,3	337,2	18,6
	Средний показатель за неделю		629,66	20,36	20,14	90,40	0,20	10,58	0,15	1,33	#####	302,39	56,20	3,10

Итоговые показатели обеда

	Итого	800	736,7	24,17	24,48	84,66	1,39	41,41	0,46	6,25	80,7	240,79	71,96	4,74
	Итого	770	794,3	22,2	25,97	97,72	0,31	17,65	0,39	8,15	84,47	352,44	184	7,15
	Итого	840	703,4	25,21	22,85	79,25	0,41	40,41	0,53	3,57	170,7	386,04	84,49	4,22
	Итого	805	745,2	20,67	27,64	102,5	1,32	25,68	0,26	7,96	114,2	292,9	92,42	5,34
	Итого	805	675,3	23,98	38,07	92,33	0,4	23,47	0,6	6,62	88,37	269,75	95,71	4,28
	Итого	805	747,8	21,22	23,31	113,8	0,28	37,6	0,34	7,45	110,1	302,54	79,61	4,89
	ВСЕГО за неделю		4403	137,45	162,32	570,2	4,11	186,2	2,58	40	648,5	1844,5	608,2	30,6
	Средний показатель за неделю		733,77	22,91	27,05	95,03	0,69	31,04	0,43	6,67	#####	307,41	101,37	5,10
	Итого	800	713,8	21,2	25,94	80,76	1,38	53,32	0,51	7,64	221,9	226,8	83,8	5,99
	Итого	805	758,2	20,73	28,99	105,7	0,13	18,42	0,4	6,58	80,5	172,92	67,52	2,49
	Итого	840	685,3	18,05	25,4	95,26	0,37	34,05	0,42	8,02	172,2	350,62	104,6	4,22
	Итого	800	721,4	19,9	22,99	89,9	0,2	37,6	0,34	5,88	111	309,33	77,7	4,89
	Итого	800	793,5	31,74	34,69	121,5	0,46	24,64	0,3	5,3	97,76	229,17	236,6	9,13
	Итого	800	686	18,34	25,36	76,85	0,29	38,51	0,43	5,35	135,7	274,37	92,79	3,99
	ВСЕГО за неделю		4358	129,96	163,37	569,9	2,83	206,5	2,4	38,77	819,1	1563,2	663	30,7