

Дата: 01.10.2025 г.

Leffert

Утверждаю:
Директор ООО "Общепит"

Дата: 01.10.2025 г.

Десятидневное меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений

Возрастная категория: с 7 – 11 лет.

Осенний сезон.

Осенний сезон.														
			День 1 (Понедельник)											
			Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
№ по С	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	15 сыр порциями	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	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
	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	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
	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
	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	Макаронны 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									
			Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	по С	Наименование блюда													
		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	143,8	234,95	70,05	1,69
	Завтрак	382	200	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,1	116,2	31	0,98
		2	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

Обед	71	Огурцы свежие порционные	60	6	0,35	0,05	0,9	0,02	2,45	0	0,05	8,5	15	7	0,25
		Суп картофельный с макарон.изделиями, мясом	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
	103	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
	302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	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
	349	Компот из смеси 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	765	733,2	22,43	17,32	100,5	0,35	19,73	0,3	4,7	63,62	354,1	180,5	6,86
						День 3 (Среда)									

												Витамины и минеральные вещества												
												Выход (гр)	Пищевая ценность				День 5 (Пятница)							
													Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Обед	24	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									
	88	Щи из свежей капусты с картоф.со сметаной	205(200/5) 100(50/50)	79,76 221	1,5 14,55	4,94 16,79	6,49 2,89	0,05 1,12	18,04 7,45	0,21 0,09	1,92 1,79	33,19 23,16	40,01 101,05	17,79 23,76	0,63 1,69									
	260	Гуляш из говядины	200	262,5	7,17	6,24	43,19	0,07	0	0,03	1,11	5,42	51,46	9,21	1,08									
	309	Макароны отварные	200	92,81	0,34	0	23,65	0	0,45	0	0,27	11,89	12,33	15,16	0,45									
	348	Компот из чернослива	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08									
		Хлеб ржано-пшеничный	805	774,1	27,06	32,14	92,61	1,33	30,89	0,33	7,29	99,86	296,4	97,55	5,37									
		Итого																						
Завтрак		Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe									
	302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	155(150/5) 25	266,5 90	8,67 5,75	6,31 5,97	42,64 0	0,21 0,01	0 0,17	0,02 0,06	0,61 0,13	14,9 220	205,9 125	137,2 8,75	4,61 0,25									
	15	сыр порциями	200	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,1	116,2	31	0,98									
	382	Какао с молоком	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44									
		Хлеб пшеничный	100	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1									
	338	мандарины св. порциями	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																						
	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	60	11	0,55	0,1	1,75	0,03	0,35	0	0,35	7	13	10	0,45									
	71	порционные Рассольник																						
Обед		Ленинградский со сметаной	205(200/5)	109,3	1,81	5,03	13,57	0,08	6,04	0,23	1,94	17,98	60,32	21,08	0,78									
	96	Птица тушенная в смет.соусе	100(50/50)	113,6	14,42	19,99	2,95	0,01	0,06	0,01	0,97	16,69	9,99	1,61	0,05									
	290	Итого																						

[illegible]

		Запеканка творожная со сметан.соус.	55(130/25) 200(15)	304,2 56,85	21,41 0,1	16,32 0,03	17,31 14,99	0,06 0	0,35 0	0,1 0	0,48 0	216,3 0	296 0	29,12 0	0,83 0	
		2 Чай с сахаром	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	
	27	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	
		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	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	рубленные с соусом	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)										
			Выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества									
	по С	Наименование блюда	Ккал	Белки	Жиры	Углевод	В1	С	А	Е	Ca	P	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	
		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	173	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	

[illegible]

	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	0,12	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	0,14	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	0,12	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	0,16	6,25	80,7	240,79	71,96	4,74
	Итого		770	794,3	22,2	25,97	97,72	0,31	17,65	0,19	8,15	84,47	352,44	184	7,15
	Итого		840	703,4	25,21	22,85	79,25	0,41	40,41	0,13	3,57	170,7	386,04	84,49	4,22
	Итого		805	745,2	20,67	27,64	102,5	1,32	25,68	0,16	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	0,14	7,45	110,1	302,54	79,61	4,89
	ВСЕГО за неделю			4403	137,45	162,32	570,2	4,11	186,2	2,18	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	0,13	6,67	#####	307,41	101,37	5,10
	Итого		800	713,8	21,2	25,94	80,76	1,38	53,32	0,11	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	0,12	8,02	172,2	350,62	104,6	4,22
	Итого		800	721,4	19,9	22,99	89,9	0,2	37,6	0,14	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	0,13	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