

Утверждаю:
Директор ООО "Общепит"

Директор ООО "Общепит"

Th - Victory

Дата: 02.03.2026 г

Согласовано:

Директор

Дата: 02.03.2026 г

Директор _____

Десятидневное меню для обучающихся образовательных учреждений

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Весенний сезон.

Весенний сезон.																	
				день 1(Понедельни													
				Пищевая ценность		Витамины и минеральные вещества											
№	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углев	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
Завтра	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	210(200/10)	320,3	8,53	12,28	43,61	0,19	1,3	0,06	0,25	135	207	54,94	1,46			
	379 Кофейный напиток с молоком	200	146,3	3,12	2,51	24,69	0,04	0,1,30	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	555	644,2	19,72	21,22	86,12	0,32	39,5	0,15	0,6	514	452	91,49	2,13			
Обед	71 Помидоры свежие порционные	100	22	1,1	0,2	3,5	0,06	17,5	0	0,7	14	26	20	0,9			
	102 Суп картофельный с горохом, с мясом	250	148,3	5,13	5,33	19,5	0,23	13,7	0,27	2,45	34,7	87,9	36,42	2,05			

[illegible]

Дата	№ по С	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры	УглевВ1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак	302	Каша гречневая	200	359,9	11,64	8,7	57,26	0,28	0	0,03	0,82	20,1	277	184,2	6,19
	15	сыр порциями	25	90	5,75	5,95	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	116	31	0,98
	338	мандарины св. порциями	100	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	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
		Итого	565	728,1	25,02	18,47	110,6	0,43	39,5	0,12	1,2	408	561	240,6	7,96

[illegible]

		Биточки рубленные с соусом	100(50/50)	180,6	7,93	12,29	10,2	1,12	1,49	0,02	2,46	27,8	93,4	15,72	1,3
	269	Каша гречневая рассыпчатая	200	359,9	11,6	8,7	57,26	0,28	0	0,03	0,82	20,1	277	184,2	6,19
	302	Компот из кураги	200	124,2	1,08	0	31,33	0,02	0,83	0,12	1,14	33,1	30,2	21,71	0,66
	348	Хлеб ржаной	60	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого	920	1001	30,21	32,76	126,2	1,67	25,6	0,44	9,6	151	529	279	11,53
						День 8 (Вторник)									
						Пищевая ценность									
						Витамины и минеральные вещества									
	№ по С	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углевы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
завтра	330/2	Запеканка творожная со сметаной	215(180/35)	409,5	28,74	21,95	23,41	0,09	0,47	0,13	0,65	290	397	39,1	1,11
	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	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	62,8	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1
		Итого :	550	781,1	39,34	31,29	85,23	0,21	0,57	0,25	1,37	331	530	60,8	3,42
обед	47	Салат из квашенной капусты с маслом раст.	100	124,3	1,34	10,11	6,86	0,05	13	0,22	4,54	26,7	41,1	18,53	0,77
		Борщ с капустой													
	82	картофелем со смет.,с мясом	255(250/5)	114,9	2,04	5,96	14,37	0,05	12,4	0,27	2,5	45	58,1	28,33	1,24
		Котлеты из птицы													
	294	рубленные с соусом	100(50/50)	110,1	9,79	10,39	10,8	0,03	0,77	0,02	1,53	26	22,7	8,82	0,4
	304	Рис отварной	200	266,9	4,88	8,14	47,83	0,03	0	0,04	0,38	3,48	82,6	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 ржаной	60	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого	895	840,2	21,74	34,96	112,1	0,16	26,1	0,55	8,95	101	204	81,24	3,1

[illegible]

Итоговые показатели

	Итого	555	644,2	19,72	21,22	86,12	0,32	39,5	0,15	0,6	514	452	91,49	2,13
	Итого	555	742,7	18,66	24,43	112,6	0,35	3,01	0,11	1,49	322	462	134,6	4,38
	Итого	570	767,5	35,33	32,99	81,99	0,16	7,38	0,19	1,22	344	478	52,42	2,97
	Итого	550	635,8	16,3	22,42	90,02	0,2	1,71	0,13	0,46	305	316	60,12	1,88
	Итого	565	728,1	25,02	18,47	110,6	0,43	39,5	0,12	1,2	408	561	240,6	7,96
	Итого	550	690,2	22,98	20,32	97,13	0,16	3,03	0,18	0,39	312	320	44,18	1,8
	Всего за неделю		4208	138	139,9	578,5	1,62	94,1	0,88	5,36	2204	2590	623,4	21,12
	Средний показатель		####	23,00	23,31	96,41	0,27	####	0,15	0,89	####	####	####	3,52
	Итого	580	679,7	17,36	22,87	98,99	0,19	6,7	0,67	0,87	403	391	80,89	3,24
	Итого :	550	781,1	39,34	31,29	85,23	0,21	0,57	0,25	1,37	331	530	60,08	3,42
	Итого	560	565,3	12,56	21,25	81,21	0,25	7,68	0,1	0,79	164	252	72,54	4,22
	Итого	625	778,5	25,59	26,42	108,3	0,24	5,44	0,24	1,92	240	371	62,12	4,9
	Итого	550	632,6	18,43	15,75	98,24	0,18	39,6	0,09	0,34	314	247	47,93	0,78
	Итого	710	782,3	21,38	24,45	119,1	0,24	4,56	0,19	2,44	315	520	81,63	3,05
	Всего за неделю		4219	134,7	142	591,1	1,31	64,6	1,54	7,73	1766	2311	405,2	19,61
	Средний показатель		####	22,44	23,67	98,51	0,22	####	0,26	1,29	####	####	67,53	3,27

Итого	890	805,3	25,85	27,85	92,57	1,45	58,6	0,6	7,68	104	271	85,9	5,37
Итого	915	962,3	26,18	33,5	118,8	0,41	25,3	0,54	10,7	110	454	244,8	9,34
Итого	920	788,5	27,57	27,32	107,6	0,55	57,9	0,75	5,61	226	514	129,3	6,24
Итого	895	797,6	21,42	31,33	106,5	1,34	33,3	0,3	9,48	134	318	104,7	6
Итого	925	778,8	25,52	44,1	102,9	0,48	31,4	0,77	8,95	106	316	114,2	5
Итого	925	848,8	23,35	27,59	127,2	0,31	55,6	0,48	9,04	132	333	91,81	5,4

	Всего за неделю	4981	149,9	191,7	655,5	4,54	262	3,44	51,5	812	2207	770,6	37,35
	Средний показатель	830,2	24,98	31,95	####	0,76	####	0,57	8,58	####	####	####	6,23
	Итого	920	800,1	23,39	30,24	90,68	1,45	65	0,59	9,29	260	346	141,6
	Итого	895	840,2	21,74	34,96	112,1	0,16	26,1	0,55	8,95	101	204	81,24
	Итого	980	802,6	20,66	30,67	109,7	0,43	47,9	0,49	9,86	206	406	127,7
	Итого	890	794,3	20,69	28,32	95,49	0,27	55,6	0,49	8,14	132	328	87,41
	Итого	890	869,9	33,31	38,24	131,1	0,5	32,8	0,36	6,72	118	470	257,9
	Итого	920	815,7	20,79	32,48	90,44	0,34	65,9	0,51	7,94	186	329	118,3
	Всего за неделю	4923	140,6	194,9	629,5	3,15	293	2,99	50,9	1004	2083	814	35,45
	Средний показатель	820,5	23,43	32,49	####	0,53	####	0,50	8,48	####	####	####	5,91