



А.В. Семенов директор

Диссидентизмное meno для обучающихся образовательных учреждений

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Осенне-зимний сезон.

Осенне- зимний сезон.														
День 1 (Понедельник)														
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества								
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак	15 Сыр порционный	25		90	5,75	5,97	0	0,01	0,17	0,06	220	125	8,75	0,25
	168 Каша манная, вязкая с маслом и сахаром, молочная	210 (200/10)		197	4,52	4,07	35,46	0,04	0	20	10,7	38,6	7,9	0,47
	379 Кофейный напиток с молоком	200	146,3	3,12	2,51	24,69	0,04	0,130	0,02	120	90	14	0,1	
	Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	4	13	2,8	0,22	
	338 Яблочный св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	10	8	2	1	
	Итого	555	525,9	15,3	13,11	79,67	0,14	4,17	20,09	364,7	274,6	35,45	2,04	
Обед	43 Салат из белокочанной капусты	100	86,07	1,48	5,08	8,98	0,03	36,01	0,21	40,57	29,96	16,42	0,54	
	102 Суп картофельный с горохом	250	134,75	5,49	5,28	16,33	0,23	5,81	0	38,98	81,18	35,3	2,03	
	294 Колотый рубленый из птицы с соусом	110	164	8,45	9,85	10,36	0,13	0,84	0,13	37,94	48,8	13,4	0,98	
	309 Макароны отварные	200	267,03	7,24	6,52	43,61	0,07	0	0,03	5,54	52,04	9,3	1,09	
	376 чай с сахаром	200 (15)	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	4	13	2,8	0,22	
	Итого	890	806,7	25,88	27,12	94,27	0,46	42,66	0,37	122,13	211,98	74,42	4,64	
День 2 (Вторник)														
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества								
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак	173 каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	260 (250/10)	347,78	9,45	16,52	40,25	0,22	1,61	0,07	178,07	290,89	86,73	2,09	
	382 Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	125,12	116,2	31	0,98	
	2 Бутерброд с повидлом	55	156,7	2,38	4,49	27,11	0,05	0,1	0,02	10,9	29,4	11,3	0,87	
	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	8	26	5,6	0,44	
	Итого	555	742,68	18,66	24,43	112,61	0,35	3,01	0,11	322,09	462,49	134,63	4,38	

Обед	71	Огурцы свежие кусками	100	12	0,7	0,1	4,72	0,01	5,7	0	21,09	24,51	12,54	0,8
	82	Борщ с капустой картофелем со смет.	255 (250/5)	114,89	2,04	5,96	14,37	0,05	12,35	0,27	45,01	58,06	28,33	1,24
	279	Тефтели рубленные с соусом	110	139,1	7,47	8,37	8,05	0,03	0	0,02	18,26	78,6	13,66	1,14
	302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	210(200/10)	359,91	11,64	8,7	57,26	0,28	0	0,03	20,07	276,58	184,24	6,19
	377	Чай с лимоном	200(15/7)	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	2,8	1,54	0,84	0,04
		Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0
		Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	4	13	2,8	0,22
		Итого	915	830,66	26,65	23,68	109,32	0,39	20,85	0,32	111,23	452,29	242,41	9,63
День 3 (Среда)														
			</											

Обед	24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	70,6	0,95	6,06	3,05	0,04	9,44	0,04	27,18	30,1	16,51	0,76
	88	Щи из свежей капусты с картоф.со сметаной	255(250/5)	98,12	1,85	5,94	8,26	0,06	21,86	0,25	38,64	50,06	21,86	0,78
	260	Гуляш из говядины	110	221	14,55	16,79	2,89	0,03	0,92	0,03	21,81	154,15	22,03	3,06
	309	Макароны отварные	200	260,59	7,03	6,5	42,3	0,07	0	0,03	5,42	50,54	9,02	1,06
	377	Чай с лимоном	200(15/7)	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	2,8	1,54	0,84	0,04
		Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0
		Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	4	13	2,8	0,22
		Итого	895	855,07	29,18	35,84	81,42	0,22	35,02	0,35	99,85	299,39	73,06	5,92
День 5 (Пятница)														
Завтрак														
	302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	359,91	11,64	8,7	57,26	0,28	0	0,03	20,07	276,58	184,24	6,19
	15	сыр порциями	25	90	5,75	5,95	0	0,01	0,17	0,06	220	125	8,75	0,25
	382	Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	125,12	116,2	31	0,98
	338	мандарины св. порциями	100	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	35	17	11	0,1
		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	8	26	5,6	0,44
		Итого	565	728,11	25,02	18,47	110,61	0,43	39,47	0,12	408,19	560,78	240,59	7,96
Обед														
	62	Салат из сырых овощей	100	49,02	0,74	0,05	6,89	0,04	2,02	0,04	15,46	31,66	21,63	1,26
	96	Суп рыбными консервами	250	134,1	8,61	8,4	14,34	0,1	9,11	15	45,3	176,53	47,35	0,97
	259	Жаркое по-домашнему из птицы	200	337,14	18,52	20,68	18,95	0,14	7,72	0,14	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	4	3,2	0,8	0,4
		Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	4	13	2,8	0,22
		Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого	925	774,82	32,67	29,81	77,77	0,31	20,45	15,18	103,62	459,53	121,12	7,27
День 6 (Понедельник)														
Завтрак														
											</			

	377	Чай с лимоном	200(15/7)	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	2,8	0	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	4	13	2,8	0,22	0,22
		Итого	920	825,55	26,6	28,15	104,23	0,47	49,82	0,43	119,2	225,67	75,51	4,83	4,83
День 7 (Вторник)															
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества								
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
завтрак	219	Сырники из творога с повидлом	100/20	287,48	21,68	17,94	34,28	0,084		0,6€	73,8	0,57	313,76	36,68	0,76
	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	10,9	29,4	11,3	0,37	0,37
		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	8	26	5,6	0,44	0,44
		Итого :	550	596,23	27,2	22,68	95,82	0,174	0,76	73,82	19,47	369,16	53,58	2,07	2,07
День 8 (Среда)															
обед	67	Винегрет овощной	100	124,34	1,34	10,11	6,86	0,05	12,95	0,22	26,65	41,08	18,53	0,77	0,77
	82	Борщ с капустой картофелем со смет.	255(250/5)	114,89	2,04	5,96	14,37	0,05	12,35	0,27	45,01	58,06	28,33	1,24	1,24
	291	Плов из птицы	200	305,34	16,94	10,46	35,74	0,1	6,03	0,1	46,34	175,34	54,04	1,98	1,98
	348	Компот из кураги	200	124,18	1,08	0	31,33	0,02	0,83	0,12	33,08	30,19	21,71	0,56	0,56
		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	4	13	2,8	0,22	0,22
		Итого	795	766,75	24,52	26,89	88,3	0,22	32,16	0,71	151,08	304,67	122,61	4,65	4,65
День 9 (Четверг)															
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества								
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак	14	Масло сл. порциями	10	74,8	0,05	8,25	0,08		0	0,04	2,4	3	0	0,02	0,02
	173	Каша молочная с маслом	210(200/10)	320,3	8,53	12,28	43,61	0,19	1,3	0,06	134,54	207,4	54,94	1,46	1,46
	377	Чай с лимоном	200	33	9,02	2,28	15,52	0,02	7,34	0,02	226	371,08	198,16	36,84	36,84
		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	8	26	5,6	0,44	0,44
Завтрак 2	338	Яблоки св. порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	10	8	2	1	1
		Итого	560	568,3	21,04	23,53	88,45	0,28	12,64	0,13	380,94	615,48	260,7	39,76	39,76
Обед	24	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	70,6	0,9	6,06	3,05	0,04	9,44	0,04	27,18	30,1	16,51	0,76	0,76
	103	Суп картофельный с макарон изделиями	250	121,95	2,82	2,79	20,91	0,11	21,6	0,32	27,45	68,25	28,3	1,08	1,08
	234	Рыба припущенная с соусом	120	118,76	7,21	5	10,92	0,06	0,62	0,03	45,26	102,07	8,82	0,4	0,4
	312	Пюре картофельное	230	253,42	4,78	12,51	30,23	0,21	7,98	0,26	57,94	126,86	45,55	1,52	1,52
	377	Чай с лимоном	200(15/7)	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	2,8	1,54	0,84	0,04	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	4	13	2,8	0,22	0,22
		Итого	930	769,49	20,51	26,91	90,03	0,44	42,44	0,65	164,63	341,82	102,82	4,02	4,02
День 9 (Четверг)															
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества								
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	

Завтрак	1	Бутерброд с маслом сливочным	40	146,2	2,33	8,49	14,66	0,03	0	0,04	8,4	22,5	4,2	0,35
	204	Суп молочный с макаронными изделиями	250	286,32	10,95	9,41	38,33	0,07	0,14	0,07	66,21	121,92	14,52	1,13
	382	Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	125,12	116,2	31	0,98
		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	8	26	5,6	0,44
	338	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	10	8	2	1
	Итого		625	715,72	20,51	21,82	108,04	0,21	5,44	0,14	217,73	294,62	57,32	3,9
Обед	43	Салат из белокачанной капусты	100	86,07	1,48	5,08	8,98	0,03	35,01	0,21	40,57	29,96	16,42	0,54
	98	Суп с рыбными консервами	250	109,76	1,89	4,97	14,28	0,05	18	0,23	23,5	50,1	20,75	0,65
		фрикадельки из говядины, тушенные в												
	280	соус	110	161,44	8,37	9,52	11,52	0,05	1,6	0,01	30,86	96,23	13,62	1,28
	303	Каша пшеничная вязкая	200	230,22	5,47	8,39	32,65	0,11	0	0,04	21,12	125,87	28,29	2,09
	377	Чай с лимоном	200(15/7)	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	2,8	1,54	0,84	0,04
		Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0
		Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	4	13	2,8	0,22
	Итого		890	744,65	20,49	28,35	82,63	0,24	58,41	0,49	118,85	303,7	79,92	4,6
День 11(Пятница)														
завтрак	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества						
	182	Каша полбяная молочная с маслом	260(250/10)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe
	379	Кофейный напиток с молоком	200	239,04	4,86	10,2	31,84	0,06	1,12	0,06	123,9	131,56	28,68	0,44
		Хлеб пшеничный	40	146,3	3,12	2,51	24,69	0,04	1,4	0,02	120	90	14	0,1
	338	Яблоки св.порциями	100	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	8	26	5,6	0,44
	Итого		600	525,54	11,42	13,43	85,77	0,17	6,52	0,09	261,9	255,56	50,28	1,98
обед	52	Салат из свеклы	100	89,85	1,35	6,08	7,87	0,02	9,5	0	35,15	40,85	20,9	1,33
	96	Рассольник Ленинградский	250/25	148,5	7,29	5,7	16,99	0,15	12,34	4,95	31,9	129,96	40,01	1,08
	290	Птица тушеная в смет.соусе	110	113,6	14,42	19,99	2,95	0,01	0,06	0,01	16,69	9,99	1,61	0,05
	302	Каша гречневая рассыпчатая	200	359,91	11,64	8,7	57,26	0,28	0	0,03	20,07	276,58	184,24	6,19
	342	Компот из св.яблок	200	108,96	0,16	0,16	27,87	0,01	1,6	0	4	3,2	0,8	0,4
		Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0
		Хлеб Пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	4	13	2,8	0,22
	Итого		890	966,42	39,5	41,15	122,66	0,49	23,5	4,99	111,81	473,58	250,36	9,27