Согласовано:
Директор
Дата: г.

Утверждаю:
Директор ООО "Общепит"
Дата: г.

Двенадцатидневное меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений
Возрастная категория: с 7 – 11 лет .
Весенний сезон.

День 1(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	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.пшенная 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	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**	**542,02**	**17,52**	**16,09**	**74,37**	**0,27**	**40,44**	**0,13**	**0,51**	**479,18**	**398,66**	**77,35**	**1,74**
Обед	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	118,63	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)	172,94	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	262,49	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**	**696,06**	**23,83**	**21,53**	**81,02**	**1,4**	**28,56**	**0,34**	**5,21**	**63,36**	**235,81**	**72,11**	**4,86**

День 2 (Вторник)

	№ 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	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**
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
	103	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
	279	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)	266,46	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
		Итого	**765**	**733,17**	**22,43**	**17,32**	**100,53**	**0,35**	**19,73**	**0,3**	**4,7**	**63,62**	**354,1**	**180,5**	**6,86**

День 3 (Среда)

	№ 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	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
	223	Запеканка творожная с молоком сгущенным	150(130/20)	367,83	22,26	16,79	31,71	0,08	0,51	0,09	0,57	266,51	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	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**	**641,99**	**25,91**	**25,79**	**76,23**	**0,15**	**7,31**	**0,14**	**1,12**	**289,71**	**365,58**	**43,63**	**2,32**
Обед	47	Салат из квашеной капусты с раст.маслом	60	50,03	0,96	3	4,61	0,01	15,18	0	1,38	25,19	18,55	8,62	0,34
	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
	227	Рыба припущенная с 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	220,37	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	108,83	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**	**695,83**	**24,53**	**25,49**	**73,23**	**0,36**	**33,01**	**0,59**	**4,35**	**184,7**	**374,73**	**83,87**	**4,3**

День 4 (Четверг)

	№ 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	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	0,04	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	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
	88	Щи 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
	269	Биточки рубленые с соусом	100(50/50)	172,94	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	262,49	7,17	6,24	43,19	0,07	0	0,03	1,11	5,42	51,46	9,21	1,08
	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	**805**	**737,51**	**21,08**	**25,81**	**104,15**	**1,32**	**31,64**	**0,33**	**7,29**	**109,55**	**300,56**	**100,46**	**5,73**

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
	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
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
	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	мандарины св. порциями	100	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1
		Итого	**520**	**634,66**	**22,05**	**16,1**	**95,99**	**0,36**	**39,47**	**0,11**	**0,99**	**403,02**	**490,1**	**193,55**	**6,38**

	71	Помидоры свежие порционные	60	11	0,55	0,1	1,75	0,03	0,35	0	0,35	7	13	10	0,45
Обед	96	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
	290	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
	310	Картофель отварной	200	193,25	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	108,96	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**	**611,69**	**23,73**	**32,11**	**89,97**	**0,4**	**16,05**	**0,47**	**4,25**	**79,98**	**258,1**	**94,59**	**4,27**
						День 7 (Понедельник)									
				Пищевая ценность				**Витамины и минеральные вещества**							
	№ по СР	**Наименование блюда**	**Выход (гр)**	**Ккал**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**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
Завтрак	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**
	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
Обед	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
	269	Биточки рубленные с соусом	100(50/50)	180,63	7,93	12,29	10,2	1,12	1,49	0,02	2,46	27,78	93,39	15,72	1,3
	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
	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
		Итого	**800**	**830,32**	**25,49**	**26,88**	**101,96**	**1,55**	**18,25**	**0,38**	**7,81**	**114,94**	**420,13**	**213,4**	**8,65**
						День 8 (Вторник)									
				Пищевая ценность				**Витамины и минеральные вещества**							
	№ по СР	**Наименование блюда**	**Выход (гр)**	**Ккал**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
	330/223	Запеканка творожная со сметан.соус.	155(130/25)	304,22	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**	**699,57**	**32,77**	**25,74**	**83,99**	**0,19**	**0,45**	**0,22**	**1,21**	**259,2**	**434,7**	**52,22**	**3,25**
	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
	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 рубленые с соусом	100(50/50)	110,05	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	259,42	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	126,05	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
		Итого	**805**	**758,16**	**20,73**	**28,99**	**105,65**	**0,13**	**18,42**	**0,4**	**6,58**	**80,5**	**172,92**	**67,52**	**2,49**
						День 9 (Среда)									
				Пищевая ценность				**Витамины и минеральные вещества**							
	№ по СР	**Наименование блюда**	**Выход (гр)**	**Ккал**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**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
	173	Каша молоч.пшенная 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
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**	**463,12**	**10,36**	**16,12**	**69,46**	**0,2**	**7,35**	**0,08**	**0,7**	**129,58**	**198,66**	**58,4**	**3,83**
Завтрак 2															
	47	Салат из квашеной капусты с раст.маслом	100	83,39	1,6	4,99	7,68	0,02	25,3	0	2,3	41,98	30,91	14,36	0,57
	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)	118,76	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	220,37	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**	**685,34**	**18,05**	**25,4**	**95,26**	**0,37**	**34,05**	**0,42**	**8,02**	**172,23**	**350,62**	**104,61**	**4,22**

День 10 (Четверг)

				Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
	№ по СР	**Наименование блюда**	**Выход (гр)**	**Ккал**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
	1	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
	204	Макароны отварные с сыром	155(150/5)	233,83	9,7	9,22	27,69	0,05	0,14	0,07	0,83	65,05	10,05	12,14	0,87
Завтрак	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
	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**	**726,07**	**24,34**	**26,23**	**97,68**	**0,22**	**5,44**	**0,24**	**1,65**	**238,57**	**259,55**	**59,74**	**4,64**
завтрак 2															
	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
	98	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	291	Плов из птицы	200	450,18	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	108,83	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	**800**	**750,81**	**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)

				Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
	№ по СР	**Наименование блюда**	**Выход (гр)**	**Ккал**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
	182	Каша полбяная молочная с маслом	210(10/200)	295,71	9,19	11,73	36,83	0,03	1,3	0,06	0,1	121,18	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	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
Завтрак	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**	**577,21**	**16,15**	**14,86**	**89,06**	**0,17**	**40,6**	**0,09**	**0,34**	**284,18**	**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
Обед	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 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**	**631,03**	**22,34**	**24,65**	**80,1**	**0,3**	**31,34**	**0,26**	**3,54**	**92,35**	**359,26**	**100,46**	**7**