

№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества						
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	15 сыр порциями	15	54	3,45	3,58	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	1,25	8,75	0,25
	175 Каша из риса и пшена с маслом	205(200/5)	259,24	5,97	11,4	33,09	0,1	1,3	0,06	0,21	127,36	156,69	36,4	0,77
	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
Обед	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
	Ватрушка с творогом	75	26,63	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
	Итого	540	494,23	13,02	15,73	77,53	0,18	8,27	0,13	0,79	368,16	317,23	53,59	2,5
Обед	52 Салат из свежых отварной	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 Ци 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
	304 Рис отварной с маслом	200	279,6	4,86	7,15	48,92	0,04	0	0,04	2,41	1,82	81,26	21,78	0,7
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
	Напиток из шиповника	200	118,98	0,68	0,28	20,74	0,02	100	0,02	0	21,34	3,44	3,44	0,64
	Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед	Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22
	Итого	825	796,61	19,7	21,55	101,51	0,2	124,36	0,3	8,53	126,7	264,29	67,17	3,39
					День 10(Пятница)									
№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества						
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	15 сыр порциями	15	54	3,45	3,58	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	1,25	8,75	0,25
	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
	Чай с молоком	200	87,23											
Обед	Хлеб пшеничный	40	104,8	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
	338 Яблоки св.порциями	100	94,3	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
	Итого	555	606,79	15,56	10,61	71,88	0,29	4,17	0,09	1,18	252,9	364,9	153,55	6,3
Обед	47 Салат из квашеной капусты	60	54,1	0,96	3	4,61	0,01	15,18	0	1,38	25,19	18,55	8,62	0,34
	103 Суп картофельный с макаронными изделиями	200	123,07	5,78	4,74	16,73	0,09	17,28	0,26	1,18	21,96	54,6	22,64	0,86

290	Птица тушенная в смет.соусе	90/30	208,08	14,42	19,99	2,95	0,01	0,06	0,01	0,97	16,69	9,99	1,61	0,05
312	Пюре картофельное	150	178,58	4,41	8,2	19,75	0,14	5,19	0,17	0,29	37,78	82,73	27,75	0,99
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 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	0,02	4	13	2,8	0,22
	Итого	790	818,39	30,37	36,61	81,63	0,28	39,31	0,44	4	109,62	182,07	64,22	2,86

Итоговые показатели завтрака и обеда по учащимся 7-11 лет

Итоговые показатели завтрака

	Итого	650	646,5	16,52	19,89	75,02	0,31	40,77	0,15	1,15	522,83	479,95	106,6	2,36
	Итого	540	603,44	14,72	17,08	83,83	0,18	6,53	0,17	1,36	481	369,64	63,01	2,91
	Итого	560	511,3	25,28	18,69	78,72	0,154	7,46	0,12	1,02	302,2	349,3	45,12	2,24
	Итого	595	597,13	17,21	21,23	107,19	0,22	3,57	0,12	0,44	353,39	416,22	99,73	2,6
	Итого	530	530,38	13,38	11,48	76,3	0,22	7,94	0,11	0,74	340,98	314,2	57,99	2,8
	ВСЕГО за неделю		2888,75	87,11	88,37	421,06	1,084	66,27	0,74	4,71	2000,4	1929,31	372,45	12,91
	Средний показатель за неделю		577,75	14,52	14,73	70,16	0,18	11,05	0,13	0,79	333,40	321,55	62,08	2,15
	Итого	510	587,43	13,57	13,65	74,18	0,14	6,44	0,13	0,74	452,03	379,53	71,28	2,86
	Итого :	525	613	19,35	16,55	103,44	0,13	4,2	0,08	0,6	144,88	155,51	33	1,58
	Итого	560	621,98	29,05	21,56	88,11	0,164	3,34	0,13	0,62	414,52	455,96	73,28	2,18
	Итого	540	494,23	13,02	15,73	77,53	0,18	8,27	0,13	0,79	368,16	317,23	53,59	2,5
	Итого	555	606,79	15,56	10,61	71,88	0,29	4,17	0,09	1,18	252,9	364,9	153,55	6,3
	ВСЕГО за неделю		2923,43	90,55	78,1	415,14	0,904	26,42	0,74	3,93	1632,49	1673,13	384,7	15,42
	Средний показатель за неделю		584,69	18,09	15,62	82,99	0,18	5,27	0,14	0,78	327,08	333,23	76,92	3,89

Итоговые показатели обеда

	Итого	795	927,97	31,66	30,42	114,55	0,48	19,07	0,31	6,39	101,59	407,93	195,86	12,86
	Итого	725	735,5	24,61	19,53	84,69	0,21	27,71	0,45	8,87	130	282,29	104,25	3,83
	Итого	720	852,77	26,16	31,24	76,4	0,23	29,89	0,45	7,16	73,05	312,87	79,06	5,62
	Итого	845	721,63	24,4	25,51	77,23	0,26	19,28	0,68	6,59	95,49	301,85	81,1	4,91
	Итого	825	724,66	25,48	22,95	83,3	0,31	17,96	0,44	4,27	116,19	280,75	67,27	2,89
	ВСЕГО за неделю		3962,53	132,31	129,65	436,17	1,49	113,91	2,33	33,28	516,32	1585,69	527,54	30,11
	Средний показатель за неделю		792,51	22,05	21,61	72,70	0,25	18,99	0,39	5,55	86,05	264,28	87,92	5,02
	Итого	800	853,59	28,59	25,16	108,46	0,4	10,72	0,37	5,76	92,76	310,99	175,42	6,75
	Итого	770	832,14	33,3	29,25	91,1	0,33	24	0,32	5,97	71,41	307,71	75,98	6,94
	Итого	720	786,02	26,16	31,24	76,4	0,23	29,89	0,45	7,16	73,05	312,87	79,06	5,62
	Итого	825	796,61	19,7	21,55	101,51	0,2	124,36	0,3	8,53	126,7	264,29	67,17	3,39
	Итого	790	818,39	30,37	36,61	81,63	0,28	39,31	0,44	4	109,62	182,07	64,22	2,86
	ВСЕГО за неделю		4086,75	138,12	143,81	459,1	1,44	228,28	1,88	31,42	473,54	1377,93	461,85	25,56
	Средний показатель за неделю		817,35	23,02	23,97	76,52	0,24	38,05	0,31	5,34	78,92	229,66	76,98	4,26