Согласовано:
Директор _____ (ФИО директора)
Дата: 03.05.2025

Утверждаю:
Директор ООО "Общепит Батыревский"
_____ Саназапов Р.Ш.
03.05.2025 г.

Меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений
Возрастная категория: с 12 лет и старше
Весенне-летний сезон

	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
День 1(Понедельник)															
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	15	сыр порциями	15	54	3,45	3,58	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25
	173	Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	255(250/5)	329,18	9,64	14,82	39,92	0,22	1,61	0,07	1	178,07	290,89	86,73	2,09
	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	30	78,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22
		Сок апельсиновый	200	86,7	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1
		Итого	**700**	**694,78**	**18,53**	**21,37**	**82,43**	**0,35**	**41,08**	**0,16**	**1,35**	**557,07**	**535,89**	**123,28**	**2,76**
Обед	29	Салат из сырых овощей	100	73,9	0,65	3,62	2,27	0,02	7,93	0,02	1,39	15,25	21,37	11,3	0,4
	102	Суп картофельный с горохом	250	142,38	7,27	6,77	15,64	0,18	10,98	0,22	1,96	27,78	70,3	29,14	1,64
	280	Фрикадельки из говядины с соусом	90/30	203,14	9,86	13,2	12,07	0,05	0,16	0,05	2,41	39,66	97,36	15,42	5,99
	302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	205(200/5)	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
		Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22
		Итого	**905**	**957,53**	**31,66**	**30,42**	**114,55**	**0,48**	**19,07**	**0,31**	**6,39**	**101,59**	**407,93**	**195,86**	**12,86**
День 2 (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
Завтрак		Каша манная молочная с маслом	255(250/5)	264,54	5,56	9,74	38,5	0,08	1,06	0,08	0,8	121,88	107,44	18,46	0,46

	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
	15	сыр порциями	15	54	3,45	3,58	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25
	338	Яблоки св.порциями	100	94,3	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
		Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22
		Итого	**590**	**603,44**	**14,72**	**17,08**	**83,83**	**0,18**	**6,53**	**0,17**	**1,36**	**481**	**369,64**	**63,01**	**2,91**
Обед	20	Салат из свежих огурцов	100	66,6	0,45	3,61	1,41	0,02	2,81	0,02	1,39	13,39	23,75	7,91	0,34
	88	Щи из свежей капусты с картоф.со сметаной	255(250/5)	79,76	1,5	4,94	6,49	0,05	18,04	0,21	1,92	33,19	40,01	17,79	0,63
	291	Плов из птицы	200	346	16,94	10,46	35,74	0,1	6,03	0,1	4,4	46,34	175,34	54,04	1,98
	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
		Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22
		Итого	**815**	**762,14**	**24,61**	**19,53**	**84,69**	**0,21**	**27,71**	**0,45**	**8,87**	**130**	**282,29**	**104,25**	**3,83**
						День 3 (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**
Завтрак	219	Сырники из творога с молоком сгущенным	100/20	265,5	21,68	17,94	34,28	0,084	0,66	73,8	0,57	281,4	313,76	36,68	0,76
	377	Чай с лимоном	200(15/7)	59	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04
		Хлеб пшеничный	40	104,8	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
		Сок фруктовый	200	82	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
		Итого	**560**	**511,3**	**25,28**	**18,69**	**78,72**	**0,154**	**7,46**	**73,81**	**1,02**	**302,2**	**349,3**	**45,12**	**2,24**
Обед	52	Салат из свеклы отварной	100	89,85	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 макарон.изделиями	250	123,07	5,78	4,74	16,73	0,09	17,28	0,26	1,18	21,96	54,6	22,64	0,86
	243	Сосиски отварные	50	149,09	5,05	14,14	0,23	0,08	0	0,08	0,38	16,82	73,64	9,09	0,82
	309	Макароны отварные	200	281,1	7,17	6,24	43,19	0,07	0	0,03	1,11	5,42	51,46	9,21	1,08
		Напиток из плодов шиповника	200	100	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	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	860	888,71	24,13	29,57	95,33	0,29	122,98	0,39	4,33	90,63	220,65	59,72	4,42

Обед	52	Салат из свеклы отварной	100	89,85	0,81	3,65	4,72	0,01	5,7	0	1,64	21,09	24,51	12,54	0,8
	96	Рассольник Ленинградский со сметаной	255(250/5)	109,28	1,81	5,03	13,57	0,08	6,04	0,23	1,94	17,98	60,32	21,08	0,78
	312	Пюре картофельное	200	238,11	5,88	10,94	26,34	0,21	7,96	0,26	0,33	57,94	126,86	42,55	1,52
	227	Рыба припущенная с соусом	50/50	82,22	9,82	3,03	3,33	0,06	1,03	0,04	0,38	35,34	100,19	3,1	0,1
	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
		Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22
		Итого	**865**	**791,11**	**23,53**	**23,17**	**89,89**	**0,38**	**20,73**	**0,53**	**4,31**	**136,35**	**324,88**	**82,07**	**3,42**
						День 6 (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**
Завтрак	15	сыр порциями	15	54	3,45	3,58	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25
	174	Каша молоч.рисовая с маслом	205(200/5)	255,11	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	40	104,8	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22
	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	**560**	**651,21**	**13,57**	**13,65**	**74,18**	**0,14**	**6,44**	**0,13**	**0,74**	**452,03**	**379,53**	**71,28**	**2,86**
	245	Кукуруза консервированная	100	62,63	1,56	1,08	2,82	0	0	0	1,38	0	0	0	0
Обед	82	Борщ с капустой картофелем со смет.	255(250/5)	113,9	4,7	7,4	10,71	0,04	9,88	0,22	1,96	35,92	43,29	22,02	0,94
	294	Котлеты рубленые из птицы с соусом	90/30	164	8,45	9,85	10,36	0,13	0,84	0,13	1,79	37,94	48,8	13,4	0,98
	302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	205(200/5)	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
		Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22
		Итого	**910**	**878,64**	**28,59**	**25,16**	**108,46**	**0,4**	**10,72**	**0,37**	**5,76**	**92,76**	**310,99**	**175,42**	**6,75**
						День 7 (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**

	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
	182	Каша полбяная молочная с маслом	255(250/5)	351,13	11,47	12,62	46,01	0,04	1,63	0,06	0,1	150,88	114,35	17,33	0,14
	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
		Ватрушка с творогом	75	156,7	6,2	4,39	27,11	0,05	0,1	0,02	0,44	10,9	29,4	11,3	0,87
		Хлеб пшеничный	40	26,63	3,8	0,4	24,3	0,05	0	0	0,05	10	32,5	7	0,55
		Итого :	**580**	**668,42**	**21,63**	**17,44**	**112,62**	**0,14**	**4,53**	**0,08**	**0,6**	**174,58**	**177,79**	**36,47**	**1,6**
Обед	71	Помидоры свежие порциями	100	22	0,66	0,12	2,28	0,04	10,5	0,04	2,72	8,4	15,6	12	0,54
	102	Суп картофельный с горохом	250	142,38	7,27	6,77	15,64	0,18	10,98	0,22	1,96	27,78	70,3	29,14	1,64
	260	Гуляш из говядины	100(50/50)	221	14,55	16,79	2,89	0,03	0,92	0,03	0	21,81	154,15	22,03	3,06
	309	Макароны отварные	200	281,1	5,37	4,68	32,39	0,05	0	0,03	1,11	5,42	51,46	9,21	1,08
	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	**910**	**921,04**	**32,65**	**29,04**	**90,79**	**0,33**	**24**	**0,32**	**5,97**	**71,41**	**307,71**	**75,98**	**6,94**

День 8 (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	219	Сырники из творога с повидлом	100/20	287,48	21,68	17,94	34,28	0,084	0,66	73,8	0,57	281,4	313,76	36,68	0,76
	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
		Сок апельсиновый	200	86,7	0,54	0,1	8,58	0	1,38	0	0	0	0	0	0
		Хлеб пшеничный	40	104,8	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
		Итого	**560**	**621,98**	**29,05**	**21,56**	**88,11**	**0,164**	**3,34**	**73,82**	**0,62**	**414,52**	**455,96**	**73,28**	**2,18**
Обед	67	Винегрет овощной	100	77,93	0,92	6,06	4,11	0,03	7,77	0,13	2,72	15,39	24,65	11,12	0,46
	98	Суп крестьянский с крупой	250	87,8	1,51	3,98	11,42	0,04	14,4	0,18	1,88	18,8	40,08	16,6	0,52
	289	Жаркое по домашнему из птицы	200	348,64	18,52	20,68	18,94	0,14	7,72	0,14	2,54	34,86	235,14	48,54	4,42
	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
		Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22
		Итого	**810**	**786,02**	**26,16**	**31,24**	**76,4**	**0,23**	**29,89**	**0,45**	**7,16**	**73,05**	**312,87**	**79,06**	**5,62**

							День 9 (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**
Завтрак	15	сыр порциями	15	54	3,45	3,58	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25
	175	Каша из риса и пшена с маслом	255(250/5)	320,97	7,4	14,12	40,97	0,12	1,61	0,07	0,26	157,69	193,99	45,07	0,95
	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
		Ватрушка с творогом	75	26,63	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
		Итого	**585**	**555,96**	**14,45**	**18,45**	**85,41**	**0,2**	**8,58**	**0,14**	**0,84**	**398,49**	**354,53**	**62,26**	**2,68**
Обед	52	Салат из свеклы отварной	100	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	255(250/5)	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	7,16	48,92	0,04	0	0,04	2,41	1,82	81,26	21,78	0,7
	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
		Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22
		Итого	**915**	**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)								
				Пищевая ценность				**Витамины и минеральные вещества**							
	№ по СР	**Наименование блюда**	**Выход (гр)**	**Ккал**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
Завтрак	15	сыр порциями	15	54	3,45	3,58	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25
	302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	359,91	11,64	8,7	57,26	0,28	0	0,03	0,82	20,07	276,58	184,24	6,19
		Чай с молоком	200	87,23											
		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**	**700,24**	**18,53**	**13**	**86,5**	**0,36**	**4,17**	**0,1**	**1,39**	**258,07**	**435,58**	**200,59**	**7,88**
Обед	47	Салат из квашеной капусты	100	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	250	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	200	166,7	4,15	10,88	26,28	0,19	6,92	0,23	0,29	50,38	110,31	37	1,32
	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	900	806,51	30,11	39,29	88,16	0,33	41,04	0,5	4	122,22	209,65	73,47	3,19

Итоговые показатели завтрака и обеда по учащимся 12 лет и старше

Итоговые показатели завтрака

		Итого	700	694,78	18,53	21,37	82,43	0,35	41,08	0,16	1,35	557,07	535,89	123,28	2,76
		Итого	590	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	73,81	1,02	302,2	349,3	45,12	2,24
		Итого	645	687,08	18,69	26,08	117,17	0,24	3,9	0,14	0,54	385,16	456,29	108,64	2,74
		Итого	580	603,08	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		3099,68	90,6	94,7	438,45	1,144	66,91	74,39	5,01	2066,41	2025,32	398,04	13,45
		Средний показатель за неделю		619,94	15,10	15,78	73,08	0,19	11,15	12,40	0,84	344,40	337,55	66,34	2,24
		Итого	560	651,21	13,57	13,65	74,18	0,14	6,44	0,13	0,74	452,03	379,53	71,28	2,86
		Итого :	580	668,42	21,63	17,44	112,62	0,14	4,53	0,08	0,6	174,58	177,79	36,47	1,6
		Итого	560	621,98	29,05	21,56	88,11	0,164	3,34	73,82	0,62	414,52	455,96	73,28	2,18
		Итого	585	555,96	14,45	18,45	85,41	0,2	8,58	0,14	0,84	398,49	354,53	62,26	2,68
		Итого	555	700,24	18,53	13	86,5	0,36	4,17	0,1	1,39	258,07	435,58	200,59	7,88
		ВСЕГО за неделю		3197,81	97,23	84,1	446,82	1,004	27,06	74,27	4,19	1697,69	1803,39	443,88	17,2
		Средний показатель за неделю		639,56	16,21	14,02	74,47	0,17	4,51	12,38	0,70	282,95	300,57	73,98	2,87

Итоговые показатели обеда

		Итого	905	957,53	31,66	30,42	114,55	0,48	19,07	0,31	6,39	101,59	407,93	195,86	12,86
		Итого	815	762,14	24,61	19,53	84,69	0,21	27,71	0,45	8,87	130	282,29	104,25	3,83
		Итого	810	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	905	755,07	24,4	25,51	77,23	0,26	19,28	0,68	6,59	95,49	301,85	81,1	4,91
		Итого	865	791,11	23,53	23,17	89,89	0,38	20,73	0,53	4,31	136,35	324,88	82,07	3,42
		ВСЕГО за неделю		4118,62	130,36	129,87	442,76	1,56	116,68	2,42	33,32	536,48	1629,82	542,34	30,64
		Средний показатель за неделю		823,72	21,73	21,65	73,79	0,26	19,45	0,40	5,55	89,41	271,64	90,39	5,11
		Итого	910	878,64	28,59	25,16	108,46	0,4	10,72	0,37	5,76	92,76	310,99	175,42	6,75
		Итого	910	921,04	32,65	29,04	90,79	0,33	24	0,32	5,97	71,41	307,71	75,98	6,94
		Итого	810	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	915	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	900	806,51	30,11	39,29	88,16	0,33	41,04	0,5	4	122,22	209,65	73,47	3,19
		ВСЕГО за неделю		4188,82	137,21	146,28	465,32	1,49	230,01	1,94	31,42	486,14	1405,51	471,1	25,89
		Средний показатель за неделю		837,76	22,87	24,38	77,55	0,25	38,34	0,32	5,24	81,02	234,25	78,52	4,32