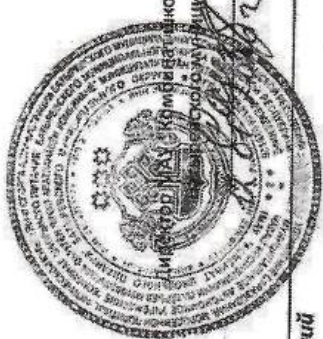




Сотласовано: *Сотласов*
Директор: *Сотласов*
(Ф.И.О. директора)
Дата: *12.06.2016*



Утверждаю:
Директор: *Сотласов*
(Ф.И.О. директора)
Дата: *12.06.2016*

Десятидневное меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений
Возрастная категория: с 7 – 11 лет.
Осень - зимний сезон.

	№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	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 молоч.пшеница 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	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	510	558,62	16,34	13,96	85,79	0,26	6,44	0,13	0,73	458,18	402,66	71,15	2,86		
Обед	43	Салат из белокочанной капусты	60	51,64	0,89	3,05	5,39	0,02	21,6	0,12	1,39	24,34	17,98	9,85	0,33		
	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		
	294	Котлеты рубленные из птицы с соусом	100	164	8,45	9,85	10,36	0,13	0,84	0,13	1,79	37,94	48,8	13,4	0,98		
	309	Макаронные отварные	150	196,87	5,38	4,68	32,4	0,05	0	0,03	1,11	5,42	51,46	9,21	1,08		
	388	Напиток из плодов шиповника	200	87,78	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	770	764,52	24,15	22,65	94,21	0,42	133,42	0,52	6,27	120,82	204,98	67,84	4,89		
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	59	Салат из моркови с яблоком	60	23,94	0,64	0,1	5,11	0,04	2,02	0,04	0	15,46	31,66	21,63	0,4		

[illegible]

[illegible]

		День 7 (Вторник)					Витамины и минеральные вещества									
		Пищевая ценность														
№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
219	Сырники из творога с молоком	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		
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		
	Мандарин	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1		
	Итого :	475	479,05	24,16	22,36	76,38	0,134	0,76	73,82	1,01	292,3	343,16	47,98	1,63		
46	Салат из белокочанной капусты с яблоком	60	51,64	0,89	3,05	5,39	0,02	21,6	0,12	1,39	24,34	17,98	9,85	0,33		
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		
291	Плов из птицы	200	305,34	15,94	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	725	716,8	25,12	18,9	92,89	0,2	38,34	0,56	8,91	143,68	279,8	110,42	4,13		
День 8 (Среда)																
		Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества									
№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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.пшеница 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		
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	505	492,28	9,98	16,15	76,38	0,21	7,77	0,09	0,71	123,38	192,2	49,24	2,57		
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		
103	Суп картофельный с макарон.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		
234	Котлеты рыбные с соусом	100	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	238,11	5,88	10,94	26,34	0,19	6,92	0,23	0,29	50,38	110,31	37	1,32		
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	820	800,68	21,35	24,75	100,03	0,39	32,59	0,65	6,75	136,99	304,63	82,38	3,26		
День 9 (Четверг)																
		Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества									
№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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		
175	Каша из риса и пшена с маслом	210(200/10)	259,24	5,97	11,4	33,09	0,1	1,3	0,05	0,21	127,36	156,69	36,4	0,77		

Завтрак	382	Какао с молоком	Выход (гр)	Пищевая ценность										Витамины и минеральные вещества									
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe								
		Хлеб пшеничный	200	143	3,79	3,2	25,81	0,04	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98							
		мандарин	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44							
		Итого	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1							
Завтрак 2			590	688,64	15,53	23,81	102,3	0,24	0,24	6,6	0,13	0,79	278,88	329,39	79,2	3,54							
		43 Салат из белокочанной капусты	60	51,64	0,89	3,05	5,39	0,02	0,02	21,6	0,12	1,39	24,34	17,98	9,85	0,33							
		98 Суп крестьянский с крупой	200	87,8	1,51	3,98	11,42	0,04	0,04	14,4	0,18	1,88	18,8	40,08	16,6	0,52							
		Фрикадельки из говядины, тушенные в																					
Обед		280 соус	100	161,44	8,37	9,52	11,52	0,05	0,05	1,6	0,01	2,41	30,86	96,23	13,62	1,28							
		302 Каша гречневая рассыпчатая с маслом	155(150/5)	266,46	8,67	6,31	42,64	0,21	0,21	0	0,02	0,61	14,9	205,9	137,2	4,61							
		377 Чай с лимоном	200(15/7)	59,16	0,16	0,03	15,2	0	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04							
		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	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22							
		Итого	820	772,1	24,24	23,41	95,89	0,29	0,29	40,4	0,33	6,32	95,7	374,73	180,91	7							
		Не по ср																					
		182 Наименование блюда	Выход (гр)	Витамины и минеральные вещества																			
		182 Каша полбяная молочная с маслом	210(10/200)	295,71	9,19	11,73	36,83	0,03	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	0,04	1,3	0,02	0	120	90	14	0,1							
Завтрак		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	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	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1							
		Итого	550	582,21	15,75	14,96	90,76	0,14	0,14	6,6	0,09	0,54	259,18	216,07	35,46	1,66							
		52 Салат из свеклы	60	53,91	0,81	3,65	4,72	0,01	0,01	5,7	0	1,64	21,09	24,51	12,54	0,8							
		103 Суп картофельный с макаронными																					
		290 изделиями	200	97,56	2,25	2,23	16,73	0,09	0,09	17,28	0,26	1,18	21,96	54,6	22,64	0,86							
Обед		303 Птица тушеная в смет-соусе	100	113,6	14,42	19,99	2,95	0,01	0,01	0,06	0,01	0,97	16,69	9,99	1,61	0,05							
		342 Каша пшеничная вязкая	200	213,71	5,65	6,08	33,51	0,11	0,11	0	0,03	0,1	21,12	129,45	29,3	2,16							
		Хлеб Дарницкий	200	108,96	0,16	0,16	27,87	0,01	0,01	1,6	0	0,16	4	3,2	0,8	0,4							
		Хлеб пшеничный	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0							
		Итого	775	733,34	27,93	32,63	95,5	0,25	0,25	24,64	0,3	4,07	88,86	234,75	69,69	4,49							

Итоговые показатели завтрака и обеда по учащимся 7-11 лет

Итоговые показатели завтрака

Итого	510	558,62	16,34	13,96	85,79	0,26	0,26	6,44	0,13	0,73	458,18	402,66	71,15	2,86	
Итого	505	675,8	16,84	21,25	104,87	0,31	0,31	2,7	0,1	1,29	287,85	406,55	117,95	3,98	
Итого	470	539,66	25,33	26,94	78,8	0,15	0,15	7,46	73,85	1,12	304,6	352,3	45,12	2,26	
Итого	500	574,09	14,87	19,7	82,14	0,18	0,18	1,4	0,12	0,41	274,56	278,69	51,45	1,7	
Итого	510	603,66	19,35	13,81	97,69	0,33	0,33	5,47	0,11	1,19	378,02	481,1	184,55	7,28	

		ВСЕГО за неделю	2951,83	92,73	95,66	449,29	1,23	23,47	74,31	4,74	1703,21	1921,3	470,22	18,08
		Средний показатель за неделю	590,37	15,46	15,94	74,88	0,21	3,91	12,39	0,79	283,87	320,22	78,37	3,01
		Итого	525	589,73	15,88	18,02	88,8	0,17	6,37	0,13	371,23	350,53	71,98	3,1
		Итого :	475	479,05	24,16	22,36	76,38	0,13	0,76	73,82	1,01	292,3	343,16	47,98
		Итого	505	492,28	9,98	6,15	76,38	0,21	7,77	0,09	123,38	192,2	49,24	2,57
		Итого	590	688,64	15,53	23,81	102,8	0,24	6,6	0,13	278,88	329,39	79,2	3,54
		Итого	550	582,21	15,75	14,96	90,76	0,14	6,6	0,09	259,18	216,07	35,46	1,66
		ВСЕГО за неделю	2831,91	81,3	85,3	435,12	0,89	28,1	74,26	3,62	1324,97	1431,35	283,86	12,5
		Средний показатель за неделю	566,38	13,55	14,22	72,52	0,15	4,68	12,38	0,60	270,83	238,56	47,31	2,08

Итоговые показатели обера

			Итого	770	764,52	24,15	22,55	94,21	0,42	133,42	0,52	6,27	120,82	204,98	67,84	4,89
			Итого	780	816,27	23,66	20,12	110,22	0,34	11,9	0,3	5,45	88,54	372,45	197,31	7,31
			Итого	820	778,12	21,87	22,34	99,76	0,39	31,35	0,64	6,81	175,77	334,68	105,51	4,26
			Итого	775	776,99	27,03	33,02	70,8	0,18	29,53	0,4	5,78	82,61	284,81	63,79	5,49
			Итого	725	764,12	26,02	29,44	75,49	0,27	36,96	0,49	6,05	85,18	329,64	83,07	6,15
			ВСЕГО за неделю		3900,02	122,73	127,57	450,48	1,6	243,16	2,35	30,36	552,92	1526,56	517,52	28,1
			Средний показатель за неделю		780,00	20,46	21,26	75,08	0,27	40,53	0,39	5,06	92,15	254,43	86,25	4,68
			Итого	770	800,17	23,89	19,37	107,18	0,42	13,84	0,42	4,88	90,6	215,22	76,18	4,32
			Итого	725	716,8	25,12	18,9	92,89	0,2	38,34	0,56	8,91	143,68	279,8	110,42	4,13
			Итого	820	800,68	21,35	24,75	100,03	0,39	32,59	0,65	6,75	136,99	304,63	82,38	3,26
			Итого	820	719,35	21,22	23,18	86,76	0,19	40,4	0,34	5,81	101,92	298,28	73,01	4,55
			Итого	775	786,09	30,95	32,86	104,63	0,35	24,64	0,29	4,58	82,64	311,2	177,59	6,94
			ВСЕГО за неделю		3823,09	122,53	119,06	491,49	1,55	149,81	2,26	30,93	555,83	1409,13	519,58	23,2
			Средний показатель за неделю		764,62	20,42	19,84	81,92	0,26	24,97	0,38	5,16	92,64	234,86	86,60	3,82