

Согласовано:

Директор

Дата: 08.12.2015

(подпись)

115

(подпись)

(подпись)

Директор ООО "Общепит Батырский"

Санкт-Петербург

Дата: 08.12.2015

г. Батыйский

Десятидневное меню для обучающихся образовательных учреждений

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Осенне-зимний сезон.

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
			День 1 (Понедельник)													
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	С	А	Е	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			
	173 Каша молоч.пшеница с маслом	210(200/10)	320,3	8,53	12,28	43,61	0,19	1,3	0,06	0,25	134,54	207,4	54,94			
	379 Кофейный напиток с молоком	200	146,3	3,12	2,51	24,69	0,04	0,1,30	0,02	0	120	90	14			
	Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8			
	338 Яблоки с.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2			
	Итого	555	649,2	19,32	21,32	87,82	0,29	5,47	0,15	0,8	488,54	443,4	82,49			
Обед	43 Салат из белокочанной капусты															
	102 Суп картофельный с горохом	100	86,07	1,48	5,08	8,98	0,03	36,01	0,21	2,32	40,57	29,96	16,42			
	294 Котлеты рубленые из птицы с соусом	250	148,29	5,13	5,33	19,5	0,23	13,73	0,27	2,45	34,72	87,88	36,42			
	309 Макароны отварные	100	164	8,45	9,85	10,36	0,13	0,84	0,13	1,79	37,94	48,8	13,4			
	388 Напиток из плодов шиповника	200	267,03	7,24	6,52	43,61	0,07	0	0,03	1,12	5,54	52,04	9,3			
	Хлеб Дерникий	200	87,78	0,68	0,28	20,74	0,02	100	0,02	0	21,34	3,44	3,44			
	Хлеб пшеничный	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0			
	Итого	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8			
		910	898,77	27,62	27,58	112,91	0,5	150,58	0,66	7,7	144,11	235,12	81,78			
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	1	178,07	290,89	86,73			
	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			
	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			
	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6			
	Итого	555	742,68	18,66	24,43	112,61	0,35	3,01	0,11	1,49	322,09	462,49	134,63			
Обед	62 Салат из моркови с сахаром	100	81,7	1,23	0,08	11,48	0,06	3,36	0,06	0	25,76	52,76	36,05			

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность										Витамины и минеральные вещества									
			Кал					Жиры					С					А				
			Белки					Углеводы					Е					Ca				
			81					P					Mg					Fe				
82	Борщ с капустой картофелем со смет.	255 (250/5)	114,89	2,04	5,96	14,37	0,05	12,35	0,27	2,5	45,01	58,06	28,33	1,24								
279	Гифтели рубленые с соусом	100	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	210(200/10)	359,91	11,64	8,7	57,26	0,28	0	0,03	0,82	20,07	276,58	184,24	6,19								
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	925	967,25	27,59	23,63	133,09	0,44	15,71	0,38	6,2	113,1	479	265,08	9,45								
День 3 (Среда)																						
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность										Витамины и минеральные вещества									
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								
219	Сырники из творога с молоком																					
377	Чай с лимоном	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								
	Хлеб пшеничный	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								
338	Яблоки св. порциями	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44								
	Итого	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1								
		470	539,66	25,33	26,94	78,8	0,154	7,46	73,85	1,12	304,6	352,3	45,12	2,26								
Обед																						
52	Салат из свеклы отварной	100	89,85	1,35	6,08	7,86	0,02	9,5	0	2,73	35,15	40,85	20,9	1,33								
103	Суп картофельный с макарон. изделиями	250	121,95	2,82	2,79	20,91	0,11	21,6	0,32	1,48	27,45	68,25	28,3	1,08								
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								
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	910	838,45	22,98	25,33	107,08	0,42	39,47	0,7	8,2	195,32	364,67	119,53	5,01								
День 4 (Четверг)																						
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность										Витамины и минеральные вещества									
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	260(250/10)	320,97	7,4	14,12	40,37	0,12	1,61	0,07	0,26	157,69	193,99	45,07	0,95								
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	550	635,82	16,3	22,42	90,02	0,2	1,71	0,13	0,46	304,89	315,99	60,12	1,88								
Обед																						
67	Винегрет овощной	100	124,34	1,34	10,11	6,86	0,05	12,95	0,22	4,54	26,65	41,08	18,53	0,77								

[illegible]

		День 7 (Вторник)															День 8 (Среда)															День 9 (Четверг)														
Итого		910	899,99	26,77	22,27	122,29	0,49	16,59	0,47	5,38	97,66	233,38	83,55	4,74																																
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества																																						
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe																																
Завтрак	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																															
	219	сушенным																																												
	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	35	156,7	2,38	4,39	27,11	0,05	0,1	0,02	0,44	10,9	29,4	11,3	0,87																															
	338	Яблоки св. порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1																															
	Итого:	475	524,05	24,56	22,76	86,18	0,164	4,76	73,83	1,41	302,3	351,16	49,98	2,63																																
Обед	Салат из белокочанной капусты	100	86,07	1,48	5,08	8,98	0,03	36,01	0,21	2,32	40,57	29,96	16,42	0,54																																
	82	Борщ с капустой картофелем со смет.	255(250/5)	114,89	2,04	5,96	14,37	0,05	12,35	0,27	2,5	45,01	58,06	28,33	1,24																															
	291	Плов из птицы	200	305,34	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	776,08	26,18	22,02	100,14	0,22	55,22	0,7	10,38	169	306,55	123,3	4,64																																
Витамины и минеральные вещества																																														
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества																																						
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe																																
Завтрак	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.пшеничная с маслом	210(200/10)	320,3	8,53	12,28	43,61	0,19	1,3	0,06	0,25	134,54	207,4	54,94	1,46																															
	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:	560	594,46	12,18	21,28	88,13	0,26	8,1	0,11	0,8	157,74	245,94	63,38	2,96																																
Обед	Винегрет овощной	100	124,34	1,34	10,11	6,86	0,05	12,95	0,22	4,54	26,65	41,08	18,53	0,77																																
	103	Суп картофельный с макарон.изделиями	250	121,95	2,82	2,79	20,91	0,11	21,6	0,32	1,48	27,45	68,25	28,3	1,08																															
	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:	910	874,81	22,46	29,36	106,96	0,43	42,09	0,8	8,87	153,74	334,71	95,45	3,79																																
Витамины и минеральные вещества																																														
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества																																						
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe																																
Завтрак	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	260(250/10)	320,97	7,4	14,12	40,97	0,12	1,61	0,07	0,26	157,69	193,99	45,07	0,95																															
	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	Яблоки св. порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1																															

		Итого	640	750,37	16,96	26,53	110,68	0,26	6,91	0,14	0,84	309,21	366,69	87,87	3,72
Обед	43	Салат из Белокочанной капусты	100	86,07	1,48	5,08	8,98	0,03	36,01	0,21	2,32	40,57	29,96	16,42	0,54
	98	Суп крестьянский с крупой	250	109,76	1,89	4,97	14,28	0,05	18	0,23	2,36	23,5	50,1	20,75	0,65
		Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	100(50/50)	161,44	8,37	9,52	11,52	0,05	1,6	0,01	2,41	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	0,95	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	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
		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	792,25	22,01	28,51	92,35	0,26	58,41	0,49	8,07	122,85	316,7	82,72	4,82

Заэтрак													
Итого	555	644,2	19,72	21,22	86,12	0,32	39,47	0,15	0,6	513,54	452,4	91,49	2,13
Итого	555	742,68	18,66	24,43	112,61	0,35	3,01	0,11	1,49	322,09	462,49	134,63	4,38
Итого	570	767,45	35,33	33,99	81,99	0,16	7,38	0,19	1,22	343,76	477,78	52,42	2,97
Итого	550	635,82	16,3	22,42	90,02	0,2	1,71	0,13	0,46	304,89	315,99	60,12	1,88
Итого	565	728,11	25,02	18,47	110,61	0,43	39,47	0,12	1,2	408,19	560,78	240,56	7,96
Всего за неделю		3518,26	15,03	19,53	481,35	1,46	91,04	0,7	4,97	1892,47	2293,44	579,22	19,32
Средняя по неделе		703,65	3,01	23,91	96,27	0,29	18,21	0,14	0,99	378,49	458,69	115,84	3,86
Итого	580	679,68	17,36	22,87	98,99	0,19	6,7	0,67	0,87	403	390,6	80,89	3,24
Итого :	550	781,05	39,34	31,29	85,23	0,21	0,57	0,25	1,37	331,15	529,58	60,08	3,42
Итого	560	565,3	12,56	21,25	81,21	0,25	7,68	0,1	0,79	163,94	252,4	72,54	4,22
Итого	625	778,52	25,59	26,42	108,32	0,24	5,44	0,24	1,92	239,73	371,42	62,12	4,9
Итого	600	632,63	18,43	15,75	98,24	0,18	39,63	0,09	0,34	313,88	247,35	47,93	0,78
Всего за неделю		3437,18	13,28	17,58	471,99	1,07	60,02	1,35	5,29	1553,7	1791,39	323,56	16,69

			Средний показатель	637,44	22,66	23,52	94,40	0,21	12,00	0,27	1,06	290,34	358,27	64,71	3,31	
			Обед													
			Итого	910	898,77	27,62	27,58	112,91	0,5	150,58	0,66	7,7	144,11	235,12	81,78	5,52
			Итого	925	967,25	27,59	23,63	133,09	0,44	15,71	0,38	6,2	113,1	479	265,08	9,45
			Итого	910	838,45	22,98	25,33	107,08	0,42	39,47	0,7	8,2	195,32	364,67	119,53	5,01
			Итого	915	908,81	29,57	39,89	85,23	0,23	38,53	0,53	10,45	99,32	310,37	75,08	5,93
			Итого	815	823,37	27,03	32,5	82,42	0,3	52,87	0,63	7,45	104,83	355,95	94,81	6,55
			Всего за неделю	4 475,00	4 436,65	134,79	148,93	520,73	1,89	297,16	2,90	40,00	656,68	1 745,11	326,28	32,46
			Средний показатель	745,83	887,33	26,96	29,79	104,15	0,38	59,43	0,58	8,00	131,34	349,02	127,26	6,49
			Итого	910	899,99	26,77	22,27	172,29	0,49	16,59	0,47	5,38	97,66	233,38	83,55	4,74
			Итого	815	776,08	26,18	22,02	100,14	0,22	55,22	0,7	10,38	169	306,55	123,3	4,64
			Итого	910	874,81	22,46	29,36	106,96	0,43	42,09	0,3	8,87	153,74	334,71	95,45	3,79
			Итого	910	792,25	22,01	28,51	92,35	0,26	58,41	0,49	8,07	122,85	316,7	82,72	4,82
			Итого	910	939,87	35,03	38,24	126,58	0,45	32,76	0,36	6,18	107,36	411,87	238,65	9,27
			Всего за неделю	4 455,00	4 283,00	132,45	140,40	548,32	1,85	205,07	2,82	38,88	650,61	1 603,21	623,67	27,26
			Средний показатель	742,50	856,60	26,49	28,08	109,66	0,37	41,01	0,56	7,78	130,12	320,64	124,73	5,45