

Утверждаю:
Директор ООО "Общество Ветеревский"
Санжиков Р.Ш.

Дата 01.09.
Батиревский

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

Десятидневное меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений															
Возрастная категория: с 7 – 11 лет .															
Осенне- зимний сезон.															
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
			День 1 (Понедельник)				Витамины и минеральные вещества								
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Вит. А	Вит. С	Вит. Е	Са	Р	Мг	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.пшеничная 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 рубленые 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 Макароны 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	27,65	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	62 Салат из моркови с сахаром	60	49,02	0,74	0,05	6,89	0,04	2,02	0,04	0	15,46	31,66	21,63	0,4	

	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
	279	Тефтели рубленные 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	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
		Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22
		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
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак	14	Масло сливочное порц.	10	74,8	0,05	8,25	0,08		0	0	0,04	0,1	2,4	3	
	219	Сырники из творога с молоком сгущенным													
	377	Чай с лимоном	100/20	265,5	21,68	17,94	34,28	0,084	0,66	0,66	73,8	0,57	281,4	313,76	36,68
		Хлеб пшеничный	200(15/7)	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0	0,01	2,8	1,54	0,84
338		Яблоки св. порциями	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6
		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 свежесы отварной													
		Суп картофельный с	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	Макароны из твердых с	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
	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	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
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак	3	Бугерборд 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	0,04	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	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
	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
	260	Гуляш из говядины	100	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	150	196,87	5,38	4,68	32,4	0,05	0	0,03	1,11	5,42	51,46	9,21	1,08

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	775	776,99	27,03	33,02	70,81	0,18	29,53	0,4	5,78	82,61	284,81	63,79	5,49
День 5 (Пятница)														
№ по СР			Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	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
	15 сыр порциями	15	54	3,45	3,58	0	0,01	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75
	382 Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81	0,04	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31
	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6
	338 Яблоки св. порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2
	Итого	510	603,66	19,35	13,81	97,69	0,33	5,47	0,11	1,19	378,02	481,1	134,55	7,28
День 6 (Понедельник)														
Обед	45 Салат из болоканной 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
	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
	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
	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	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
Витамины и минеральные вещества														
№ по СР			Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
	Наименование блюда	Выход (гр)	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
	174 Каша молочно-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	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2
	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
Витамины и минеральные вещества														
Обед	62 Салат из моркови с сахаром	60	49,02	0,74	0,05	6,89	0,04	2,02	0,04	0	15,46	31,66	21,63	0,4
	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 Макароны 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
	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	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

		День 7 (Вторник)										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	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							
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	479,05	24,16	22,36	76,38	0,134	0,76	73,82	1,01	292,3	343,16	47,98	1,63							
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							
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	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	725	716,8	25,12	18,9	92,89	0,2	36,34	0,56	8,91	143,68	279,8	110,42	4,13							
День 8 (Среда)																					
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества													
			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)																					
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества													
			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	0,06	0,21	127,36	156,69	36,4	0,77							
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							

	№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества									
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	81	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
завтрак 2		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0,04	0	0,01	0,04	8	26	5,6				
	338	Яблоки св. порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2				
		Итого	590	688,64	15,53	23,81	102,8	0,24	0,13	6,6	0,13	0,79	278,88	329,39	79,2				
Обед	43	Салат из белокочанной капусты	60	51,64	0,89	3,05	5,39	0,02	0,12	21,6	0,12	1,39	24,34	17,98	9,85				
	98	Суп крестьянский с крупой	200	87,8	1,51	3,98	11,42	0,04	0,18	14,4	0,18	1,88	18,8	40,08	16,6				
		Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	100	161,44	8,37	9,52	11,52	0,05	1,6	0,01	0,01	2,41	30,86	96,23	13,62				
	303	Каша пшеничная вязкая	200	213,71	5,65	6,08	33,51	0,11	0	0,03	0,03	0,1	21,12	129,45	29,3				
	377	Чай с лимоном	200(15/7)	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0	0,01	2,8	1,54	0,84				
		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	0,02	4	13	2,8				
		Итого	820	719,35	21,22	23,18	86,76	0,19	40,4	0,34	0,34	5,81	101,92	298,28	73,01				
Завтрак	182	Каша полбяная молочная с маслом	210(10/200)	295,71	9,19	11,73	36,83	0,03	1,3	0,06	0,06	0,1	121,18	92,07	13,86				
	379	Кофейный напиток с молоком	200	146,3	3,12	2,51	24,69	0,04	1,3	0,02	0,02	0	120	90	14				
		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0	0,04	8	26	5,6				
	338	Яблоки св. порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,01	0,4	10	8	2				
		Итого	550	582,21	15,75	14,96	90,76	0,14	6,6	0,09	0,09	0,54	259,18	216,07	35,46				
Обед	52	Салат из свеклы	60	53,91	0,81	3,65	4,72	0,01	5,7	0	0	1,64	21,09	24,51	12,54				
		Суп картофельный с макаронными изделиями	200	97,56	2,25	2,23	16,73	0,09	17,28	0,26	0,26	1,18	21,96	54,6	22,64				
	103	Птица тушенная в смет. соусе	100	113,6	14,42	19,99	2,95	0,01	0,06	0,01	0,01	0,97	16,69	9,99	1,61				
	302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	155(150/5)	266,46	8,67	6,31	42,64	0,21	0	0,02	0,02	0,61	14,9	205,9	137,2				
	342	Компот из св. яблок	200	108,96	0,16	0,16	27,87	0,01	1,6	0	0	0,16	4	3,2	0,8				
Итого		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	0,02	4	13	2,8				
		Итого	775	786,09	30,95	32,86	104,63	0,35	24,64	0,29	0,29	4,58	82,64	311,2	177,59				

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	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	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	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	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	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

