

наименование блюда	№ карты	Выход порции	Б	Ж	У	ккал	вит В1	вит С	вит А	вит Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день Меню с 1 по 4 классы														
Завтрак														
каша гречневая вязкая	86	200/5	7,94	8,21	35,13	246,17	0,14	0,37	0,02	0,29	152,83	188,12	37,48	2,37
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
сыр порциями	366	20	4,64	6	-	72,8	0,01	0,05	0,08	0,12	300	162	15	0,33
масло сливочное	365	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0,28	0	0,1	2,2	1,9	0,3	0,02
чай с лимоном	294	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
итого:			15,79	21,74	70,24	540,59	0,19	3,6	0,1	2,21	471,08	396,61	71,22	4,06
Обед														
суп картофельный с горохом	45	250	2,35	2,89	13,61	98,79	0,16	3,13	0,01	0,21	28,43	69,03	26,6	1,74
кура отварная	212	100	26,03	26,03	1,39	346,7	0,07	2,29	0,06	0,8	28,9	188,26	22,83	2,03
рис отварной	224	180	4,66	6,1	48,33	270,22	0,04	0,23	0	0,34	3,98	47,65	12,13	0,63
кисломолочный продукт	246	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	1,56
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
итого:		810	44,32	42,52	104,57	992,23	0,46	7,05	0,11	3,54	323,31	586,94	112,76	6,6
калорийность за день			60,11	64,26	174,81	1532,82	0,65	10,65	0,21	5,75	794,39	983,55	183,98	10,66
2 день														
каша пшеничная молочная	108	205	7,44	8,07	35,28	243,92	0,01	0,28	0,01	0,17	114,71	153,15	28,61	2,28
кофейный напиток с молоком	287	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08
батон с маслом	-	50	3,48	8,4	20,02	170	0,1	0,28	0	1,79	16,41	58,78	23,85	1,09
итого:		455	12,32	18,07	72,65	503,24	0,12	0,68	0,02	2,01	181,58	247,42	57,71	3,45
Обед														
рассольник ленинградский	42	250	5,03	11,3	32,38	149,6	0,1	16,78	0,03	2,42	27,7	65,75	32,55	1,03
рыба запеченная с морковью	82	140	22,96	15,96	5,25	257,6	0,08	0,83	0	0,41	105,5	161,28	33,4	0,65
Пюре картофельное	241	180	3,83	7,27	27,95	192,55	0,12	7,69	0,02	0,23	41,15	88,76	29,09	1,19
компот из смеси сухофруктов	283	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	1,56
итого:		850	38,06	35,65	126,53	877,54	0,42	25,45	0,06	6,93	252,8	436,1	125,1	6,46
калорийность за день			50,38	53,72	199,18	1380,78	0,54	26,13	0,08	8,94	434,38	683,52	182,81	9,91
3 день														
Завтрак														
запеканка творожная со сгущенным молоком	141	180	31,38	14,66	45,9	438,23	0,08	0,61	0,09	0,6	267,74	327,2	44,11	0,91
чай с молоком	298	200	2,79	2,55	13,27	87,25	0,02	0,9	0,02	0	102,01	81,05	15,6	0,94
итого:		380	34,17	17,21	59,17	525,48	0,1	1,51	0,11	0,6	369,75	408,23	59,71	1,85
Обед														
суп картофельный с макаронными изделиями	47	250	2,83	2,86	21,76	124,09	0,08	5,09	0,01	0,4	20,78	54,19	21,88	0,93
рагу из курицы	214	225	19,77	25,19	23,4	396,75	0,18	23,88	0,06	4,09	80,28	257,21	58,22	2,84
чай с сахаром	300	200	0,12	-	12,04	48,64	-	0,02	-	-	4,27	6,43	3,3	0,72
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	1,56

итого:		755	28,4	29,17	90,26	733,48	0,37	28,99	0,07	6,68	127,33	419,83	106,6	6,49
калорийность за день			62,57	46,38	149,43	1258,96	0,47	30,5	0,18	7,28	497,08	828,06	166,31	8,34

4 день

Завтрак

омлет с сыром	138	150	16,9	24,46	2,65	300,97	0,74	0,46	0,18	0,95	405,3	270,9	27,66	1,25
чай с лимоном	294	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
хлеб пшеничный	-	40	3,3	1,2	19,92	104	0,1	0	0	1,69	14,21	56,88	23,55	1,07
итого:			20,27	25,67	37,88	466,59	0,84	3,36	0,18	2,65	427,56	337,57	56,45	3,22

Обед

борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	37	250	1,9	6,66	10,81	111,11	0,04	10,4	0,26	2,95	121,28	57,76	24,71	1,09
шницель куриный	209	100	15,74	17,78	10,74	265,84	0,07	0,2	0,04	0,68	40,17	127,5	19,71	1,3
картофель тушеный	132	180	4	11	27,2	227	0,16	14,87	0,02	0,14	29,09	51,68	44,41	1,73
сок фруктовый	293	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	1,56
итого:		810	29,32	36,76	87,61	803,95	0,42	33,47	0,33	6,16	252,54	374,94	132,03	6,52
калорийность за день			49,59	62,43	125,49	1270,54	1,26	36,83	0,51	8,81	680,1	712,51	188,48	9,74

5 день

Завтрак

вермишель на молоке	108	200/5	7,44	8,07	35,28	243,92	0,01	0,28	0,01	0,17	114,71	153,15	28,61	2,28
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
какао с молоком	269	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1	0,02	0,01	121,94	114,13	6,7	0,51
итого:			14,25	12,32	80,93	491,84	0,08	1,28	0,03	1,87	244,65	302,08	48,51	3,23

Обед

суп картофельный с рыбой	50	250	13,21	4,11	6,7	116,24	0,13	6,28	0,02	0,35	25,08	127,53	46,39	1,36
котлеты говяжьи	189	100	10,68	11,72	5,74	176,75	0,06	0,13	0	0,65	27,53	112,06	21,29	0,93
гречка отварная	219	180	6,62	6,35	42,39	253,31	0,09	0,05	0	1,19	13,67	56,58	20,83	1,1
компот из смеси сухофруктов	283	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	1,56
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
итого:		810	36,75	23,3	115,78	824,09	0,4	6,61	0,03	6,06	144,73	416,48	118,57	6,98
калорийность за день			51	35,62	196,71	1315,93	0,48	7,89	0,06	7,93	389,38	718,56	167,08	10,21

6 день

Завтрак

каша молочная рисовая	102	200/5	6,55	8,33	35,09	241,11	0,03	1,21	0,02	0,17	31,67	94,67	16,4	0,41
батон нарезной	117	40	3	1,16	21,76	105	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
масло сливочное	365	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0,28	0	0,1	2,2	1,9	0,3	0,02
чай с молоком	298	200	2,79	2,55	13,27	87,25	0,02	0,9	0,02	0	102,01	81,05	15,6	0,94
итого:			12,44	19,24	70,22	499,36	0,09	2,39	0,04	1,96	143,88	212,42	45,5	1,81

Обед

Щи со свежей капустой, картофелем и сметаной	63	250	2,09	6,33	10,64	107,83	0,05	14,36	0,15	0,22	76,87	60,89	35,8	1,12
тефтели рыбные	174	100	8,95	5,48	9,16	121,07	1,48	0,06	0	2,71	18,83	113,54	32,92	0,76
Пюре картофельное	241	180	3,83	7,27	27,95	192,55	0,12	7,69	0,02	0,23	41,15	88,76	29,09	1,19

компот из свежих плодов или ягод	282	200	0,16	0	14,99	60,64	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	78	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	1,56
итого:		810	20,71	20,2	95,8	654,09	1,79	25,71	0,31	5,55	180,35	387,65	133,61	5,72
калорийность за день			33,15	39,44	166,02	1153,45	1,88	28,1	0,35	7,51	324,23	600,07	179,11	7,53

7 день

Завтрак														
каша пшеничная молочная	112	205	6,04	7,27	34,29	227,16	0,13	0,29	0,02	0,17	111,22	145	35,59	2,49
кофейный напиток с молоком	287	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08
батон нарезной	117	40	3	1,16	21,76	105	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
масло сливочное	365	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0,28	0	0,1	2,2	1,9	0,3	0,02
итого:		455	10,54	17,23	73,5	487,48	0,18	0,69	0,03	2,01	171,88	217,19	54,34	3,03

Обед

суп картофельный с рыбой	50	250	13,21	4,11	6,7	116,24	0,13	6,28	0,02	0,35	25,08	127,53	46,39	1,36
биточки говяжьи	189	100	10,68	11,72	5,74	176,75	0,06	0,13	0	0,65	27,53	112,06	21,29	0,93
макароны отварные	227	180	6,62	6,35	42,39	253,31	0,09	0,05	0	1,19	13,67	56,58	20,83	1,1
сок фруктовый	293	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	1,56
итого:		810	38,19	23,5	93,69	746,3	0,43	14,46	0,03	4,58	128,28	434,17	131,71	5,79
калорийность за день			48,73	40,73	167,19	1233,78	0,61	15,15	0,06	6,59	300,16	651,36	186,05	8,82

8 день

Завтрак														
сырники из творога запеченные со сгущенным молоком	155	180	28,67	7,48	39,59	340,36	0,08	0,36	0,07	0,6	234,76	295,01	38,46	0,94
чай с лимоном	294	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
итого:		380	28,74	7,49	54,9	401,98	0,08	3,26	0,07	0,61	242,81	304,8	43,7	1,84

Обед

рассольник домашний	41	250	5,03	11,3	32,38	149,6	0,07	6,57	0,01	2,4	31,25	54,6	26,36	0,97
голубцы ленивые	178	100	6,56	6,69	4,93	106,21	0,02	5,85	0	0,25	24,72	61,76	14,74	0,6
Пюре картофельное	241	180	3,83	7,27	27,95	192,55	0,12	7,69	0,02	0,23	41,15	88,76	29,09	1,19
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	1,56
компот из изюма	280	200	0,33	-	22,66	91,98	0,01	0,28	0,01	0,11	51,84	33,63	25,2	7,17
итого:		810	21,43	26,38	120,98	704,34	0,33	20,39	0,04	5,18	170,96	340,75	118,59	11,93
калорийность за день			50,17	33,87	175,88	1106,32	0,41	23,65	0,11	5,79	413,77	645,55	162,29	13,77

9 день

Завтрак														
каша манная молочная	107	205	6,2	8,05	31,09	222,02	0,05	0,3	0,01	0,52	112,6	96,53	15,43	0,37
какао с молоком	269	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1	0,02	0,01	121,94	114,13	6,7	0,51
батон нарезной	117	40	3	1,16	21,76	105	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
масло сливочное	365	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0,28	0	0,1	2,2	1,9	0,3	0,02
итого:		455	13,07	20,34	78,9	546,94	0,12	1,58	0,03	2,32	244,74	247,36	35,63	1,34

Обед

борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	37	250	1,9	6,66	10,81	111,11	0,04	10,4	0,26	2,95	121,28	57,76	24,71	1,09
плов из отварной говядины	193	200	24,33	20,69	33,71	418,37	0,11	2,03	0	0,76	30,89	274,7	9,44	2,76
чай с сахаром	300	200	0,12	-	12,04	48,64	-	0,02	-	-	4,27	6,43	3,3	0,72
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	1,56
итого:		730	32,03	28,47	89,62	742,12	0,26	12,45	0,26	5,9	178,44	440,89	60,65	6,57
калорийность за день			45,1	48,81	168,52	1289,06	0,38	14,03	0,29	8,22	423,18	688,25	96,28	7,91
10 день														
Завтрак														
омлет с зеленым горошком	133	150	10,24	12,5	5	173,46	0,06	1,82	0,16	0,46	83,42	101,66	15,74	0,78
кофейный напиток с молоком	287	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08
батон нарезной	117	40	3	1,16	21,76	105	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
итого:			14,64	15,26	44,11	367,78	0,11	1,94	0,17	2,2	141,88	171,95	34,19	1,3
Обед														
суп молочный с крупой	52	250	6,18	7,58	23,28	185,68	0,08	0,45	0,02	0,1	182,72	162,96	32,94	0,61
биточки рыбные	161	100	14,80	2,75	9,70	122,75	0,58	0,17	0,03	1,10	75,40	338,00	53,20	1,57
Пюре картофельное	241	180	3,83	7,27	27,95	192,55	0,12	7,69	0,02	0,23	41,15	88,76	29,09	1,19
сок фруктовый	293	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	1,56
итого:		810	32,49	18,92	99,79	700,98	0,93	16,31	0,08	3,82	361,27	727,72	158,43	5,77
калорийность за день			47,13	34,18	143,9	1068,76	1,04	18,25	0,25	6,02	503,15	899,67	192,62	7,07
общая сумма ккал	10дней		497,93	459,44	1667,13	12610,4	7,72	211,18	2,1	72,84	4435,59	7411,10	1705	93,96
	1 день		49,79	45,944	166,713	1261,04	0,77	21,12	0,21	7,28	443,56	741,11	170,50	9,40