



Утверждаю:
 Директор ООО "Игорский ресторан Чекесу"
 Марышева А.А.



Согласовано:
 Директор ИБОУ «Андреевская СОШ»
 А.В. Треньков
 Дата: 01.01.24 г.

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

№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества						
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
3	Бутерброд с сыром	50(30/20)	143,4	6,88	5,02	14,58	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25
173	Каша молоч.пшеничная с маслом	200/10	276,08	8,59	8,38	42,19	0,14	0,97	0,04	0,16	100,18	153,66	40,8	1,07
379	Корейский напиток с молоком	200	146,3	3,12	2,51	24,69	0,04	1,3	0,02	0	120	90	14	0,1
338	Мандарины св.порциями	100	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1
	Итого	550	605,78	17,13	16,21	89,56	0,25	40,44	0,13	0,49	475,18	385,66	74,55	1,52
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 с мясом	200/12	134,39	7,05	7,24	15,51	0,18	10,98	0,22	1,96	27,78	70,3	29,14	1,64
299/331	Биточки рубленые с соусом	100(50/50)	121	8,94	7,2	11,4	1,12	7,45	0,09	1,79	23,16	101,05	23,76	1,69
309	Макароны отварные	200	267,03	7,26	6,52	43,61	0,07	0	0,03	1,11	5,42	51,46	9,21	1,08
	Чай с фруктовым соком	200	52,33	0,22	0,03	7,01	0	1,38	0	0	0	0	0	0
	Хлеб Цивильный	30	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого	790	724,39	27,48	24,4	82,92	1,39	41,41	0,46	6,25	80,7	240,79	71,96	4,74
День 2 (Вторник)														
Витамины и минеральные вещества														
№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества						
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
173	Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	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	500	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														
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
	Борщ с капустой картофелем со смет.с мясом	200(12/5)	106,07	4,03	7,71	11,74	0,04	9,88	0,22	1,96	35,92	43,29	22,02	0,94
259	Жаркое по-домашнему из филе курицы	200	228,5	16,13	23,11	21,31	0,1	0,07	7,73	0,13	15,36	73,05	29,17	1,2
349	Компот из смеси сухофруктов	200	126,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб Цивильный	30	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого	700	633,22	24,65	37,24	69,37	0,17	17,72	8,08	4,81	66,67	140,99	62,31	2,6
День 3 (Среда)														
Витамины и минеральные вещества														
№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества						
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
1	Бутерброд со сливочным маслом	40/10	170	3,12	8,57	19,52	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02
223	Запеканка творожная с молоком стущенным	150(130/20)	379,43	22,22	18,1	31,71	0,08	0,51	0,09	0,57	266,51	327,04	35,19	0,82

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества															
			Кккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
377	Чай с лимоном	200(15/7)	59,16	0,16	0,03	15,2	0,01	2,8	0	0,01	2,8	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04								
	Хлеб пшеничный		40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0,04	8	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	0,4	8	2	1									
	Итого	500	748,79	28,94	27,42	95,67	0,15	7,31	0,14	1,12	289,71	0,14	365,58	43,63	2,32									
	Салат из квашеной капусты с раст.маслом	60	50,03	0,96	3	4,61	0,01	15,18	0	1,38	25,19	0	18,55	8,62	0,34									
	Суп картофельный с макарон.изделиями с мясом	200/12	112,67	5,17	5,2	16,46	0,09	17,28	0,26	1,18	21,96	0,26	54,6	22,64	0,86									
234/331	Котлеты рыбные с соусом	100(50/50)	132,09	7,32	5,83	12,04	0,06	1,03	0,04	0,38	35,34	0,04	100,19	3,1	0,1									
312	Пюре картофельное	200	186,33	4,2	6,98	26,31	0,19	6,92	0,23	0,29	50,38	0,23	110,31	37	1,32									
348	Компот из изюма	200	108,83	0,36	0	28,06	0,03	0	0	0,1	15,87	0	25,59	8,33	0,6									
	Хлеб Цивильный	30	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0									
	Итого	790	687,95	21,13	21,37	87,48	0,38	40,41	0,53	3,33	148,74	0,53	309,24	79,69	3,22									
			День 4 (Четверг)																					
			Витамины и минеральные вещества																					
			Пищевая ценность																					
			Кккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe										
			50	162,8	5,76	7,95	14,62	0,04	0,1	0,06	0,16	139,2	96	9,45	0,49									
			200(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									
			200(15)	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0									
			100	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0,04	0	8	26	5,6	0,44									
			550	574,09	14,87	19,7	82,14	0,18	1,4	0,12	0,41	274,56	278,69	51,45	1,7									
			60	53,91	0,81	3,65	4,72	0,01	5,7	0	1,64	21,09	24,51	12,54	0,8									
			200(12/5)	79,76	1,5	4,94	6,49	0,05	18,04	0,21	1,92	33,19	40,01	17,79	0,63									
			100(50/50)	180,63	7,93	12,29	10,2	1,12	1,49	0,02	2,46	27,78	93,39	15,72	1,3									
			200	262,49	7,17	6,24	43,19	0,07	0	0,03	1,11	5,42	51,46	9,21	1,08									
			200	92,81	0,34	0	23,65	0	0,45	0	0,27	11,89	12,33	15,16	0,45									
			30	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08									
			790	745,2	20,67	27,64	102,45	1,32	25,68	0,26	7,96	114,17	292,9	92,42	5,34									
			День 5 (Пятница)																					
			Витамины и минеральные вещества																					
			Пищевая ценность																					
			Кккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe										
			200(200/10)	295,71	9,19	11,73	36,83	0,03	1,3	0,06	0,1	121,18	92,07	13,86	0,12									
			40	62,84	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1									
			200	146,3	3,12	2,51	24,69	0,04	1,3	0,02	0	120	90	14	0,1									
			50	119	3,8	0,4	24,3	0,05	0	0,05	10	32,5	7	0,55										
			550	623,85	21,19	19,24	86,1	0,15	2,6	0,18	0,39	273,18	291,37	39,66	1,77									
			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									
			200(12/5)	87,8	1,51	3,98	11,42	0,04	14,4	0,18	1,88	18,8	40,08	16,6	0,52									
			105(55/50)	161,44	8,37	9,52	11,52	0,05	1,6	0,01	2,41	30,86	96,23	13,62	1,28									
			200	262,49	7,17	6,24	43,19	0,07	0	0,03	1,11	5,42	51,46	9,21	1,08									
			200	108,83	0,36	0	28,06	0,03	0	0	0,1	15,87	25,59	8,33	0,6									
			40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08									
			805	3171,6	94,7	96,19	469,47	2,04	68,93	0,99	18,13	802,73	1313,17	297,72	16,38									
			День 6 (Суббота)																					

№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
185	Запеканка рисовая со стущ.молоком	215(180/35)	222,76	4,34	6,89	36,12	0,03	0,13	0,02		1,89	83,45	99,59	21,44	0,48
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	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0		0	0,02	4	13	2,8	0,22
440	Булочка творожная	100	329,89	11,58	8,21	52,06	0,14	0,32	0,06	1,16	79,52	154,87	20,49	1,25	
209	Яйцо вареное	40	62,84	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1	
	Итого	575	722,25	22,68	19,89	113,38	0,22	3,25	0,16	3,32	191,77	345,8	50,37	2,99	
47	Салат из квашенной капусты	60	50,03	0,96	3	4,61	0,01	15,18		0	1,38	25,19	18,55	8,62	0,34
98	Суп крестьянский с крупой с мясом	200(12)	87,8	1,51	3,98	11,42	0,04	14,4	0,18	1,88	18,8	40,08	16,6	0,52	
268/331	Шницель рубленый с соусом	100(50/50)	136,61	8,26	7,15	10,76	0,05	1,52	0,02	1,53	30,06	93,11	15,29	1,35	
312	Поре картофельное	200	220,78	4,15	10,87	26,41	0,19	6,96	0,23	0,29	49,75	110,3	37,12	1,33	
348	Компот из чернослива	200	92,81	0,34	0	23,65	0	0,45	0	0,27	11,89	12,33	15,16	0,45	
	Хлеб Цивильный	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого	800	686,03	18,34	25,36	76,85	0,29	38,51	0,43	5,35	135,69	274,37	92,79	3,99	

Итоговые показатели завтрака и обеда по учащимся 7-11 лет

Итоговые показатели завтрака

	Итого	500	542,02	17,52	16,09	74,37	0,27	40,44	0,13	0,51	479,18	398,66	77,35	1,74	
	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	500	641,99	25,91	25,79	76,23	0,15	7,31	0,14	1,12	289,71	365,58	43,63	2,32	
	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	520	634,66	22,05	16,1	95,99	0,36	39,47	0,11	0,99	403,02	490,1	193,55	6,38	
	Итого	500	623,85	21,19	19,24	86,1	0,15	2,6	0,18	0,39	273,18	291,37	39,66	1,77	
	ВСЕГО за неделю		3692,41	118,38	118,17	519,7	1,42	93,92	0,78	4,71	2007,5	2230,95	523,59	17,89	
	Средний показатель за неделю		615,40	19,73	19,70	86,62	0,24	15,65	0,13	0,79	334,58	371,83	87,27	2,98	
	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	
	Итого :	500	699,57	32,77	25,74	83,99	0,19	0,45	0,22	1,21	259,2	434,7	52,22	3,25	
	Итого	505	463,12	10,36	16,12	69,49	0,2	7,35	0,08	0,7	129,58	198,66	58,4	3,83	
	Итого	575	726,07	24,34	26,23	97,68	0,22	5,44	0,24	1,65	238,57	259,55	59,74	4,64	
	Итого	550	577,21	16,15	14,86	89,06	0,17	40,6	0,09	0,34	284,18	225,07	44,46	0,76	
	Итого	510	722,25	22,68	19,89	113,38	0,22	3,25	0,16	3,32	191,77	345,8	50,37	2,99	
	ВСЕГО за неделю		3777,95	122,18	120,86	542,4	1,17	63,46	0,92	7,99	1474,53	1814,31	337,17	18,57	
	Средний показатель за неделю		629,66	20,36	20,14	90,40	0,20	10,58	0,15	1,33	245,76	302,39	56,20	3,10	

Итоговые показатели обеда

	Итого	800	736,7	24,17	24,48	84,66	1,39	41,41	0,46	6,25	80,7	240,79	71,96	4,74	
	Итого	770	794,25	22,2	25,97	97,72	0,31	17,65	0,39	8,15	84,47	352,44	184	7,15	
	Итого	840	703,35	25,21	22,85	79,25	0,41	40,41	0,53	3,57	170,74	386,04	84,49	4,22	
	Итого	805	745,2	20,67	27,64	102,45	1,32	25,68	0,26	7,96	114,17	292,9	92,42	5,34	
	Итого	805	675,29	23,98	38,07	92,33	0,4	23,47	0,6	6,62	88,37	269,75	95,71	4,28	
	Итого	805	747,8	21,22	23,31	113,78	0,28	37,6	0,34	7,45	110,09	302,54	79,61	4,89	
	ВСЕГО за неделю		4402,59	137,45	162,32	570,19	4,11	186,22	2,58	40	648,54	1844,46	608,19	30,62	
	Средний показатель за неделю		733,77	22,91	27,05	95,03	0,69	31,04	0,43	6,67	108,09	307,41	101,37	5,10	
	Итого	800	713,76	21,2	25,94	80,76	1,38	53,32	0,51	7,64	221,91	226,8	83,8	5,99	
	Итого	805	758,16	20,73	28,99	105,65	0,13	18,42	0,4	6,58	80,5	172,92	67,52	2,49	

Итого	840	685,34	18,05	25,4	95,26	0,37	34,05	0,42	8,02	172,23	350,62	104,61	4,22
Итого	800	721,42	19,9	22,99	89,9	0,2	37,6	0,34	5,88	110,99	309,33	77,7	4,89
Итого	800	793,45	31,74	34,69	121,49	0,46	24,64	0,3	5,3	97,76	229,17	236,62	9,13
Итого	300	686,03	18,34	25,36	76,85	0,29	38,51	0,43	5,35	135,69	274,37	92,79	3,99
ВСЕГО за неделю		4358,16	129,96	163,37	569,91	2,83	206,54	2,4	38,77	819,08	1563,21	663,04	30,71
Средний показатель за неделю		726,36	21,66	27,23	94,99	0,47	34,42	0,40	6,46	136,51	260,54	110,51	5,12