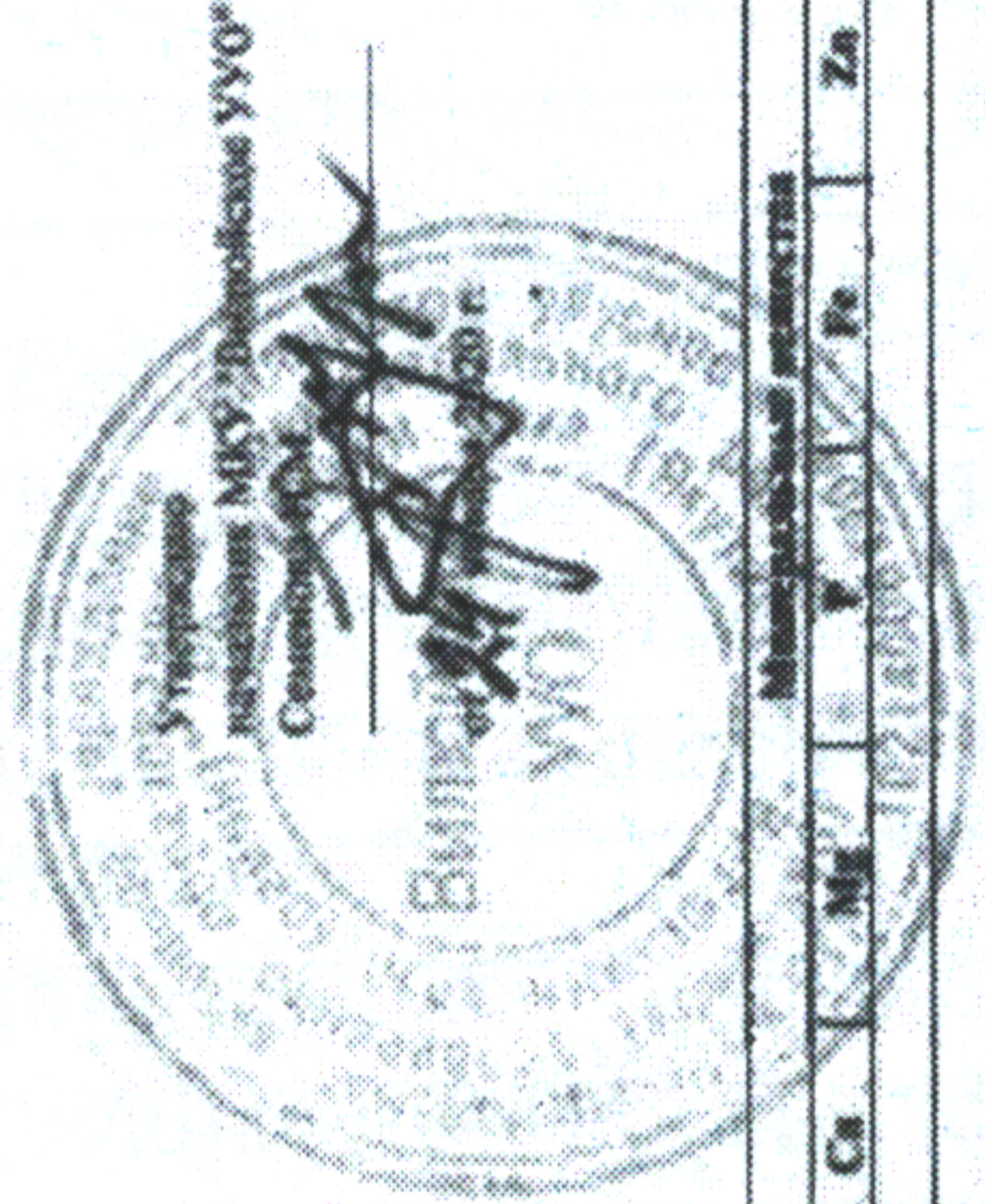




Согласовано
 начальник ЦОД
 по Якутскому району
 Архангельский А.В.
 от " " января 2017 г.



Примерное 12-дневное меню обучающихся (от 12 лет и старше)

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Жирны	Угле-ды	Эн. ценность	Витаминны																																																																	
						A	B1	B3	C	E	Ca	Mg	Fe	Zn	I																																																								
День 1 (понедельник)																																																																							
Завтрак																																																																							
№281	Сырник из творога запеченные	200	21,2	18,2	342,2	0,1	0,11	0,46	10,53	0,6	373,33	42,67	304,08	1,23	0,06	0,024																																																							
№495	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	15,2	61	0	0,002	0,008	2,8	0	14,2	2	7,4	0,4	0	0																																																							
№894	Булгур с маслом	30/10	5,38	16,11	147	0,03	0,035	0,02	0	0,4	5	2	22,9	0,2	0,1	0,01																																																							
Итого на завтрак												393,53				46,67				354,38				1,83				1,06				0,034																																							
Обед																																																																							
№144	Суп картофельный с бобовыми (горяч)	250	1,9	2,25	108	0,01	0,2	0,07	8,67	0,56	102,74	25,5	194,68	0,93	1	0,004																																																							
№291	Макаронные изделия отварные	200	7,54	38,72	304,3	0,12	0,22	0,12	0,71	4,4	52,9	28,7	259,44	1	2,6	0,0012																																																							
№412	Котлеты из птицы припущенные	100	11,89	8,97	150	0,06	0,05	0,08	3,87	0,08	72	22,01	152,16	1,49	3,5	0,024																																																							
№53	Хлеб пшеничный	30	2,3	15,8	78,48	0	0,12	0,07	0,06	0,05	37,5	12,3	38,7	1	0,31	0																																																							
№508	Компот из фруктов сушеных	200	0,5	27	110	0	0,006	0,02	0,82	0	28	7	39,6	1,5	0	0																																																							
№7	Салат из моркови	150	1,63	8,7	126,5	0,15	0,08	0,09	6,15	1,3	48,8	39	68	0,92	0	0,0035																																																							
№2	Варен	60	3,09	27,1	138,09	0,04	0,01	0,02	7,82	0	18	4,9	37	0,98	0,2	0,0015																																																							
Итого на обед												102,74				25,5				194,68				0,93				1				2,6				0,0012																																			
Итого на день												51,30-56,70				52,44-57,96				217,85-240,45				1546,41-1709,19				0,52-0,56				0,8-0,88				0,92-1				39,90-44,10				6,84-7,56				684-756				171-189				1026-1134				9,69-10,71				7,98-8,82				0,066-0,0735			
День 2 (вторник)																																																																							
Завтрак																																																																							
№250	Каша овсяная молочная	200	4,9	7,8	204	0	0,28	0,08	1,47	3	141	26	210	0,6	1,17	0																																																							
№973	Чай с сахаром	200	0,1	15	60	0,01	0,002	0,02	0,2	0	11	1	16,4	0,3	0	0																																																							
№91	Булгур с маслом	30/20	5	15,4	123	0,05	0,048	0,07	0,1	0,3	181,7	10	121,3	0,3	0,88	0,009																																																							
№386	Кисломолочный продукт	100	2,9	4	100	0,02	0,03	0,17	0,7	0,07	120	14	95	0,1	0,4	0,01																																																							
Итого на завтрак												483,7				51				442,7				1,3				2,45				0,019																																							
Обед																																																																							
№150	Суп картофельный с рыбой	250	7,85	3,63	183,5	0,18	0,18	0,2	10,13	0,4	129,5	37	324,5	1,58	2,38	0,0125																																																							
№237	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,07	9,16	295	0,02	0,12	0,06	0	1,9	30,63	15,7	95	1,8	0,58	0,01																																																							
№267	Рулет из говядины	100	17,17	4,26	151	0,12	0,04	0,16	1,3	0,84	15	30	131,52	3,7	2,38	0,028																																																							
№2	Салат картофельный	100	1,1	2,8	118	0,12	0,05	0,03	15,4	0,14	30	18	24,06	0,9	0,012	0																																																							
№52	Кисель из компота из яблок и груш	200	1,4	29	122	0	0	0	12,92	0	1	0	1,6	0,1	0	0																																																							
№53	Хлеб пшеничный	30	2,3	15,8	78,48	0	0,12	0,07	0,06	0,05	37,5	12,3	38,7	1	0,31	0																																																							
№580	Булочка мясная	50	3,61	6,8	111,9	0,01	0,01	0,08	0	0,2	32,5	0,6	44,5	0	0	0																																																							
№519	Кисель из компота из яблок и груш	200	1,4	29	122	0	0	0	12,92	0	1	0	1,6	0,1	0	0																																																							
Итого на обед												102,74				25,5				194,68				0,93				1				2,6				0,0012																																			
Итого на день												51,30-56,70				52,44-57,96				217,85-240,45				1546,41-1709,19				0,52-0,56				0,8-0,88				0,92-1				39,90-44,10				6,84-7,56				684-756				171-189				1026-1134				9,69-10,71				7,98-8,82				0,066-0,0735			
День 3 (среда)																																																																							
Завтрак																																																																							
№253	Каша рисовая молочная	200	9,68	8,85	226,5	0,08	0,13	0,13	1,42	0,4	201	27	217,87	0,56	1,07	0,013																																																							
№19	Молоко стерилизованное 2,5 % жирности	200	5,8	5	108	0,02	0,02	0,02	1,2	0,2	140	22	84	0,4	0,4	0,01																																																							
№94	Булгур с маслом	30/10	5,38	16,11	147	0,03	0,035	0,02	0	0,4	5	2	22,9	0,2	0,1	0,01																																																							
№300	Яблоко свежие	40 (1 шт)	5,1	2,3	63	0,1	0,02	0,1	0	0,2	22	5	76,8	1	0,4	0																																																							
Итого на завтрак												544,8				56				401,57				2,16				1,97				0,033																																							
Обед																																																																							
№128	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	3	85	0,13	0,13	0,2	16,3	0,25	132,4	16,25	253,75	2,2	2,75	0,012																																																							
№429	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	105,6	0,04	0,14	0,1	6,1	2,7	96,3	22	107	1,2	1,4	0,008																																																							
№266	Буфетовый из отварной говядины	120	16	14,2	241	0	0,09	0,15	1,5	0,09	40	29	226,4	1,3	1,3	0,01																																																							
№53	Хлеб пшеничный	30	2,3	15,8	78,48	0	0,12	0,07	0,06	0,05	37,5	12,3	38,7	1	0,31	0																																																							
№519	Кисель из компота из яблок и груш	200	1,4	29	122	0	0,12	0,04	0,04	0,1	12	3	3	0,5	0,05	0																																																							
№62	Салат из моркови с огурцом	100	1,2	0,2	69	0,04	0,14	0,09	5,6	0,45	43	40	76,05	1,8	0,3	0,01																																																							
№603	Пряник	80	3,2	1,45	323	0	0,04	0,2	0	0,2	6,6	4,05	25	0	0	0																																																							
Итого на обед												102,74				25,5				194,68				0,93				1				2,6				0,0012																																			
Итого на день												51,30-56,70				52,44-57,96				217,85-240,45				1546,41-1709,19				0,52-0,56				0,8-0,88				0,92-1				39,90-44,10				6,84-7,56				684-756				171-189				1026-1134				9,69-10,71				7,98-8,82				0,066-0,0735			