Согласовано
начальник ТО Роспотребнадзора
по Вилюйскому району
Архангельская А.В.
____
от "__" января 2020 г.

Утверждаю
начальник МКУ "Вилюйское УУО"
Семенова Г.М.
____
от "24" января 2020 г.

Примерное 12-дневное меню обучающихся (от 7 до 11 лет)

Сезон: осенне-зимне-весенний

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	A	B1	B2	C	E	Ca	Mg	P	Fe	Zn	I
День 1 (понедельник)																	
Завтрак																	
№321	Сырники из творога запеченные	150	15,9	15,3	33	256,65	0,08	0,09	0,38	10,4	0,5	305	32	253,4	1	0,8	0,02
№495	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	0,002	0,008	2,8	0	14,2	2	7,4	0,4	0	0
№94	Бутерброд с маслом	30/10	5,38	10,5	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		**21,38**	**25,8**	**64,31**	**464,65**	**0,11**	**0,127**	**0,408**	**13,2**	**0,9**	**324,2**	**36**	**283,7**	**1,6**	**0,9**	**0,03**
Обед																	
№144	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	1,7	1,8	22,9	105	0,01	0,2	0,07	6,94	0,56	92,94	20,4	176,4	0,74	0,8	0,003
№291	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	35,88	259	0,1	0,18	0,1	0,7	3,7	50	26	241,2	0,5	1,8	0,001
№412	Котлеты из птицы припущенные	80	9,51	7,96	7,17	120	0,06	0,05	0,08	3,7	0,07	58,57	18,29	126,8	1,26	2,1	0,02
№53	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	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 смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0	0,006	0,02	0,82	0	28	7	39,6	1,5	0	0
№7	Салат из моркови	100	1,1	5,8	9,1	132	0,1	0,05	0,06	4,1	1	39,2	26,4	57,5	0,48	0	0,003
№602	Вафли	50	2,06	4,5	21,4	92,06	0,03	0,009	0,015	5,21	0	12,42	3,27	24,8	0,33	0,13	0,001
	Итого на обед		**22,83**	**21,64**	**139,25**	**896,54**	**0,3**	**0,615**	**0,415**	**21,53**	**5,38**	**318,63**	**113,66**	**705**	**5,81**	**5,14**	**0,028**
	Итого за день		**44,21**	**47,44**	**203,56**	**1361,19**	**0,41**	**0,742**	**0,823**	**34,73**	**6,28**	**642,83**	**149,66**	**988,7**	**7,41**	**6,04**	**0,058**
			43,89-48,51	45,83-49,77	190,95-211,05	1339,5-1480,5	0,40-0,44	0,69-0,75	0,8-0,88	34,2-37,8	5,7-6,3	627-693	142,5-157,2	940,50-1039,50	6,84-7,56	5,7-6,3	0,0057-0,063
День 2 (вторник)																	
Завтрак																	
№250	Каша манная вязкая	150	3,7	4,9	20	189	0	0,21	0,06	1,1	2,25	105	17	157,5	0,4	0,88	0
№493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0,01	0,002	0,02	0,2	0	11	1	16,4	0,3	0	0
№91	Бутерброд с сыром	30/20	5	6,1	15,4	123	0,06	0,048	0,07	0,1	0,5	181,7	10	121,3	0,3	0,88	0,009
№386	Кисломолочный продукт	100	2,9	2,5	4	100	0,02	0,03	0,17	0,7	0,07	120	14	95	0,1	0,4	0,01
	Итого на завтрак		**11,7**	**13,5**	**54,4**	**472**	**0,09**	**0,29**	**0,32**	**2,1**	**2,82**	**417,7**	**42**	**390,2**	**1,1**	**2,16**	**0,019**
Обед																	
№150	Суп картофельный с рыбой	200	6,28	3,06	18,52	114,8	0,09	0,14	0,2	7,7	0,3	79,6	49,6	259,6	1,26	1,1	0,01
№237	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,92	7,85	33,34	253	0,02	0,1	0,05	0	1,7	26,25	13,5	81,9	1,55	0,5	0,009
№367	Гуляш из говядины	80	12,8	13,06	2,91	100,8	0,1	0,03	0,1	1,04	0,7	12	24	109,6	1,56	1,9	0,02
№2	Салат витаминный	80	0,88	2,34	8,12	94,4	0,1	0,04	0,03	12,32	0,12	23	14,4	20,8	0,72	0,01	0
№503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	0	29	122	0	0	0	12,92	0	1	0	1,6	0,1	0	0
№53	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	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 молочная	50	3,61	6,8	33,94	111,9	0,01	0,01	0,08	0	0,2	35,5	0,6	44,3	0	0	0
	Итого на обед		**34,19**	**33,91**	**141,63**	**875,38**	**0,32**	**0,44**	**0,53**	**34,04**	**3,07**	**214,85**	**110,4**	**556,7**	**6,19**	**3,82**	**0,039**
	Итого за день		**45,89**	**47,41**	**196,03**	**1347,38**	**0,41**	**0,73**	**0,85**	**36,14**	**5,89**	**632,55**	**152,4**	**946,9**	**7,29**	**5,98**	**0,058**
			43,89-48,51	45,83-49,77	190,95-211,05	1339,5-1480,5	0,40-0,44	0,69-0,75	0,8-0,88	34,2-37,8	5,7-6,3	627-693	142,5-157,2	940,50-1039,50	6,84-7,56	5,7-6,3	0,0057-0,063
День 3 (среда)																	
Завтрак																	
№253	Каша рисовая вязкая	150	7,26	6,64	38,75	160,5	0,06	0,1	0,1	1,063	0,3	175,75	20,25	163,4	0,42	0,8	0,01
№19	Молоко стерилизованное 2,5 % жирности	200	5,8	5	9,6	108	0,02	0,02	0,02	1,2	0,2	140	22	84	0,4	0,4	0,01
№94	Бутерброд с маслом	30/10	5,38	10,5	16,11	147	0,03	0,035	0,02	0	0,4	5	2	22,9	0,2	0,1	0,01
№300	Яйца вареные	40 (1 шт)	5,1	2,3	0,3	63	0,1	0,02	0,1	0	0,2	22	5	76,8	1	0,4	0
	Итого на завтрак		**23,54**	**24,44**	**64,76**	**478,5**	**0,21**	**0,175**	**0,24**	**2,265**	**1,1**	**342,75**	**49,25**	**347,1**	**2,02**	**1,7**	**0,03**
Обед																	
№128	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	2,4	8,32	68	0,08	0,1	0,2	8,24	0,2	125,92	11	203	0,96	0,6	0,01
№429	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138	0,03	0,12	0,08	5,1	2,25	80,25	18,5	89,7	1,05	0,4	0,007
№366	Бефстроганов из отварной говядины	80	12,9	12,8	4,72	192,8	0	0,06	0,1	0,8	1,2	29,6	23,2	208,3	0,64	3	0,008
№53	Хлеб пшеничный	40	3	1,2	21,7	104,6	0	0,16	0,09	0,08	0,07	50	16	51,6	1,3	0,4	0
№519	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,1	0,01	0,04	15	0,8	12	3	3	0,5	0,05	0
№62	Салат из моркови с курагой	80	1	0,1	9,2	55	0,01	0,09	0,06	2,9	0,3	34	32	30,7	0,6	0,02	0,004
№603	Пряники	60	2,4	1,09	43,08	242,28	0	0,03	0	0	0,15	4,95	2,7	22	0	0	0
	Итого на обед		**24,59**	**24,49**	**126,37**	**897,68**	**0,22**	**0,57**	**0,57**	**32,12**	**4,97**	**336,72**	**106,4**	**628,3**	**5,05**	**4,47**	**0,029**
	Итого за день		**48,13**	**48,93**	**191,13**	**1376,18**	**0,43**	**0,745**	**0,81**	**34,385**	**6,07**	**679,47**	**155,65**	**975,4**	**7,07**	**6,17**	**0,059**
			43,89-48,51	45,83-49,77	190,95-211,05	1339,5-1480,5	0,40-0,44	0,69-0,75	0,8-0,88	34,2-37,8	5,7-6,3	627-693	142,5-157,2	940,50-1039,50	6,84-7,56	5,7-6,3	0,0057-0,063