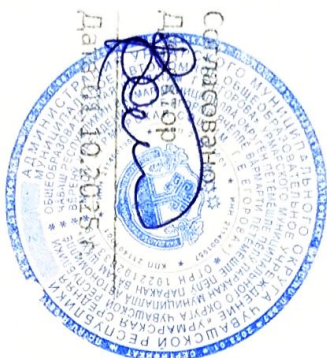




**Посетительское меню для обучающихся образовательных учреждений
Возрастная категория: с 12 лет и старше**

№	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевая ценность					Витаминные и минеральные вещества						
			Мкал	Белки	Жиры	Углеб.	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
15	Сыр порционными	25	90	5,75	5,97	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25
	Каша молоч. пшениная с	210(200/												
173	маслом	10)	320,3	8,53	12,28	43,6	0,19	1,3	0,06	0,25	134,5	207,4	54,94	1,46
	Кофейный напиток с													
379	молоком	200	146,3	3,12	2,51	24,7	0,04	0,130	0,02	0	120	90	14	0,1
	Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22
338	Макаринны св. порциями	100	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1
	Итого	555	644,2	19,72	21,22	86,1	0,32	39,47	0,15	0,6	513,5	452,4	91,49	2,13
Обед														
71	Помидоры свежие порционные	100	22	1,1	0,2	3,5	0,06	17,5	0	0,7	14	26	20	0,9
	Суп картофельный с													
102	горохом	250	148,3	5,13	5,33	19,5	0,23	13,73	0,27	2,45	34,72	87,88	36,42	2,05
	Котлеты рубленые с													
269	соусом	100(50/50)	172,9	8,34	10,46	11,9	1,12	7,45	0,09	1,79	23,16	101,1	23,76	1,69
309	Макароны отварные	200	267	7,24	6,52	43,6	0,07	0	0,03	1,12	5,54	52,04	9,3	1,09

	Чай с фруктовым соком	200	33	0,54	0,1	8,58	0	1,38	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого	890	741,3	25,47	22,97	87,1	1,48	40,06	0,39	6,06	77,42	267	89,48	5,73	
			День 2 (Вторник)												
	Неименованное блюдо		Пищевая ценность				Витаминный и минеральный состав								
			Белок (г/100г)	Жиры (г/100г)	Углеб. (г/100г)	Энерг. (кДж/100г)	С	А	Е	Са	Р	Мg	К	Fe	
	Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	260 (250/1)	347,8	9,45	16,52	40,3	0,72	1,61	0,07	1	178,1	250,9	89,74	2,02	
	Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,8	0,04	1,3	0,02	0,01	123,1	136,4	31	0,98	
	2 Бутерброд с колбасой	55	150,7	2,38	4,39	27,1	0,05	0,1	0,02	0,44	10,9	29,4	11,3	0,81	
	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,4	0,04	0	0,04	0,04	8	25	5,6	0,44	
	Итого	555	742,7	18,66	24,43	113	0,35	3,01	0,11	1,49	322,1	462,3	134,63	4,18	
			День 3 (Среда)												
	Огурцы свежие	100	12	0,7	0,1	1,8	0,03	36,01	0,21	2,32	40,57	29,96	16,44	0,54	
	Суп картофельный с макарон. изделиями	250	122	2,82	2,79	20,9	0,11	21,6	0,32	1,48	27,45	58,25	28,3	1,08	
	Тфтели рубленые с соусом	110 (60/50)	139,1	7,47	8,37	8,05	0,03	0	0,02	2,86	18,26	78,6	13,66	1,14	
	Каша гречневая	302	359,9	11,64	8,7	57,3	0,28	0	0,03	0,82	20,07	276,6	184,24	6,19	
	Компот из смеси сухофруктов	200	126,1	0,57	0	32,2	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	
	Итого	730	969,4	26,96	30,33	125	0,47	34,55	0,59	9,7	92,43	464,5	244,73	9,13	
			Пищевая ценность												
			Витаминный и минеральный состав												

№ по С	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеб	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	14 Масло сливочное порц.	10	74,8	0,05	8,25	0,08	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02
	Запеканка творожная с													
	223 повидлом	20(200/20)	493,3	31,68	23,99	37,5	0,09	0,58	0,14	0,67	320,6	439,2	43,98	1,47
	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	19,4	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	570	767,5	35,33	32,99	82	0,16	7,38	0,19	1,22	343,8	477,8	52,42	2,97
Обед	Салат из квашенной													
	47 капуста с раст. маслом	100	81,19	1,59	4,99	7,12	0,02	27,3	0,03	2,38	48,88	27,71	14,76	0,59
	Борщ с капустой													
	82 картофель со смет.	255 (250/5)	114,9	2,04	5,96	14,4	0,05	12,35	0,27	2,5	45,01	58,06	28,33	1,24
	Рыба припущенная с													
	227 соусом	100(50/50)	65,76	9,29	1,78	3,29	0,06	1,03	0,04	0,38	35,34	100,2	3,1	0,1
	312 пюре картофельное	230	253,4	4,78	12,51	30,2	0,21	7,96	0,26	0,33	57,94	126,9	42,55	1,52
	707 компот из изюма	200	108,8	0,36	0	28,1	0,03	0	0	0,1	15,87	25,59	8,33	0,6
	209 Яйцо вареное	40	62,8	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1
	Хлеб ржано-пшеничный	50	94,5	3,65	0,65	17,8	0,09	0	0	0,7	18,5	89	27,5	1,35
	Итого	920	781,4	76,79	30,49	101	0,49	48,64	0,7	6,63	243,5	504,2	129,37	6,4
День 4 (Четверг)														
Пищевая ценность														
Витамины и минеральные вещества														
№ по С	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеб	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	3 Бутерброд с сыром	50	162,8	5,76	7,95	14,6	0,04	0,1	0,06	0,16	139,2	96	9,45	0,49
	175 каша из риса и пшена с маслом	260(250/10)	321	7,4	14,12	41	0,12	1,61	0,07	0,26	157,7	194	45,07	0,95
	376 Чай с сахаром	200(15)	56,85	0,1	0,03	15	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,4	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
	Итого	550	635,8	16,3	22,42	90	0,2	1,71	0,13	0,46	304,9	316	60,12	1,88

[illegible]

310	Картофель отварной	230	222,2	4,45	7,26	34,1	0,24	9,2	0,26	0,31	22,44	115,4	44,97	1,73	
342	Компот из св.яблок	200	109	0,16	0,16	27,9	0,01	1,6	0	0,16	4	3,2	0,8	0,4	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08	
	Итого	925	778,8	25,52	44,1	103	0,48	31,35	0,77	8,95	106	315,6	114,16	5	
					День 6 (Суббота)										
					Пищевая ценность										
по с	Наименование блюда	Выход (гр.)	Ккал	Белки	Жиры	Углеб	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак	182	Каша овсяная молочная	250(250/1)	351,1	11,47	12,62	46	0,04	1,63	0,06	0,1	150,9	114,4	17,33	0,14
	209	Яйцо вареное	40	62,8	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1
	379	Кофейный напиток с мол.	200	157,3	3,35	2,7	26,5	0,04	1,4	0,02	0	129	96,75	15,05	0,11
	Хлеб пшеничный	50	119	3,08	0,4	24,3	0,05	0	0	0,05	10	32,5	7	0,55	
	Итого	550	690,2	22,98	20,32	97,1	0,16	3,03	0,18	0,39	311,9	320,4	44,18	1,8	
	Огурцы свежие														
Обед	71	порционные	100	12	0,7	0,1	1,8	0,03	36,01	0,21	2,32	40,57	29,96	16,42	0,54
	Суп крестьянский с														
	98	крупой	250	109,8	1,89	4,97	14,3	0,05	18	0,23	2,36	23,5	50,1	20,75	0,65
	280	Фрикадельки из говл./дин	105(55/50)	161,4	8,37	9,52	11,5	0,05	1,6	0,01	2,41	30,86	96,23	13,62	1,28
	309	Макаронны отварные	230	307,1	8,33	7,5	50,2	0,08	0	0,03	1,29	6,37	59,84	10,69	1,25
	348	Компот из изюма	200	108,8	0,36	0	28,1	0,03	0	0,1	15,87	25,59	8,33		0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08	
	Итого	-925	774,7	22,57	22,61	120	0,31	55,63	0,48	9,04	132	332,9	91,81	5,4	
					День 7 (Понедельник)										
					Пищевая ценность										
по с	Наименование блюда	Выход (гр.)	Ккал	Белки	Жиры	Углеб	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак	3	Бутерброд с сыром	50	162,8	5,76	7,95	14,8	0,04	0,1	0,6	0,16	139,2	96	9,45	0,49
	174	Каша молоч.рисовая с													
		маком	10(200/10)	281,3	5,89	11,16	38,8	0,06	1,3	0,06	0,28	124,7	157,4	35,64	0,55
	382	Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,8	0,04	1,3	0	0,01	125,1	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	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1	

[illegible]

		Котлеты из птицы													
294	Рубленые с соусом	100(50/50)	110,1	9,79	10,39	10,8	0,03	0,77	0,02	1,53	25,95	22,66	8,82	0,4	
304	Рис отварной	200	266,9	4,88	8,14	47,8	0,03	0	0,04	0,38	3,48	82,62	25,56	0,69	
349	Компот из сухофруктов	200	126,1	0,57	0	32,2	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	
	Итого	895	840,2	21,74	34,78	112	0,16	26,07	0,55	8,95	101,1	204,4	81,24	3,1	
		День 9 (Среда)													
		Пищевая ценность													
		Витамины и минеральные вещества													
№ по С	Наименование блюда	Выход (гр.)	ккал	Белки	Жиры	Углеб.в	С	А	Е	Са	Р	Mg	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.пшениая с маслом	10(200/10)	320,3	8,53	12,28	43,6	0,19	1,3	0,06	0,25	134,5	207,4	54,94	1,46	
	Чай с фруктовым соком	200	33	0,54	0,1	8,58	0	1,38	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,4	0,04	0	0,04	0	8	26	5,6	0,44	
338	Груша с. порциями	100	42	0,4	0,3	9,5	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3	
	Итого	560	565,3	12,56	21,25	81,2	0,25	7,68	0,1	0,79	163,9	252,4	72,54	4,22	
		Обед													
71	Помидоры с.порц.	150	125,1	2,4	7,49	11,5	0,03	37,95	0	3,45	62,92	46,37	21,54	0,85	
111	Суп с макаронными изд.	250	118	2,28	5,02	15,7	0,04	0,94	0,2	2,57	9,9	29,75	9,09	0,5	
	Котлеты рыбные с														
234	соусом	100(50/50)	118,8	7,21	5	10,9	0,06	0,62	0,03	2,54	45,26	102,1	8,82	0,4	
312	Пюре картофельное	230	253,4	4,78	12,51	30,2	0,21	7,98	0,26	0,33	57,94	126,9	45,55	1,52	
348	Компот из черносмива	200	92,81	0,34	0	23,7	0	0,45	0	0,27	11,89	12,33	15,16	0,45	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	94,5	3,65	0,65	17,8	0,09	0	0	0,7	18,5	89	27,5	1,35	
	Итого	980	862,6	20,66	30,67	110	0,43	47,94	0,49	9,86	206,4	406,4	127,66	5,07	
		День 10 (Четверг)													
		Пищевая ценность													
		Витамины и минеральные вещества													
№ по С	Наименование блюда	Выход (гр.)	ккал	Белки	Жиры	Углеб.в	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	Бутерброд с маслом слив	40	146,2	2,33	8,49	14,7	0,03	0	0,04	0,13	8,4	22,5	4,2	0,35	

[illegible]

Итого	555	742,7	18,66	24,43	113	0,35	3,01	0,11	1,49	322,1	462,5	134,63	4,38
Итого	570	767,5	35,33	32,99	82	0,16	7,38	0,19	1,22	343,8	477,8	52,42	2,97
Итого	550	635,8	16,3	22,42	90	0,2	1,71	0,13	0,46	304,9	316	60,12	1,86
Итого	565	728,1	25,02	18,41	111	0,43	39,47	0,12	1,2	408,2	560,8	240,56	7,96
Итого	550	690,2	22,98	20,32	97,1	0,16	3,03	0,18	0,39	311,9	320,4	44,18	1,5
Всего за неделю		4700	138	139,25	578	1,52	34,97	0,82	3,36	2084	2290	621,4	21,12
Средний показатель		701,41	23,00	23,41	94,41	0,27	11,68	0,15	0,89	417,7	411,54	101,90	2,57
Итого	580	679,7	17,36	22,87	59	0,19	6,7	0,67	0,87	403	190,6	10,89	3,26
Итого:	550	781,1	39,34	31,29	85,2	0,21	1,51	0,25	1,37	311,2	425,6	60,08	1,47
Итого	560	565,3	12,56	21,25	81,2	0,25	1,68	0,1	0,79	16,9	291,1	72,94	4,77
Итого	625	776,5	25,59	26,42	108	0,24	5,44	0,24	1,82	239,7	371,4	62,11	4,3
Итого	550	632,6	18,43	15,75	93,2	0,18	19,62	0,09	0,34	313,9	247,4	47,33	4,78
Итого	710	782,3	21,38	24,45	119	0,24	4,58	0,19	2,44	311,3	510,1	41,53	1,35
Всего за неделю		4219	134,7	142,03	591	1,31	64,58	1,54	7,73	1156	1311	402,19	2,07
Средний показатель		703,24	22,44	23,67	98,51	0,22	16,76	0,16	1,29	191,7	385,14	47,33	3,37

Итого	890	803,3	25,85	27,83	92,6	3,45	38,57	0,6	7,66	109	770,9	89,9	5,37
Итого	915	962,3	26,18	33,5	119	0,41	75,3	0,54	10,72	110	451,3	144,76	6,34
Итого	920	788,5	27,57	27,31	108	0,55	57,89	0,73	5,61	726	564,4	149,34	6,74
Итого	895	797,6	21,42	31,33	106	1,34	33,3	0,3	9,48	130,7	318,4	104,66	6
Итого	925	776,8	25,52	44,1	103	0,18	21,55	0,77	3,95	106	315,6	114,16	5
Итого	925	848,3	23,35	27,59	127	0,31	39,61	0,48	9,04	132	332,9	91,81	5,4
Итого		4981	149,9	191,69	655	4,54	262	3,44	51,48	811,6	2207	770,63	37,35
Всего за неделю		830,2	24,98	31,95	###	0,76	43,67	0,57	8,58	###	367,75	128,11	6,23
Средний показатель		800,1	23,39	30,24	90,7	1,45	65,02	0,59	9,29	259,7	345,9	141,59	7,17
Итого	920	840,2	21,74	34,96	112	0,16	26,07	0,55	8,95	131,1	204,4	31,24	3,11
Итого	980	802,6	20,66	30,67	110	0,43	47,94	0,49	9,86	206,4	406,4	127,86	5,07
Итого	890	794,3	20,69	28,32	95,5	0,27	55,61	0,49	8,14	131,9	327,8	87,41	5,16
Итого	890	869,9	33,31	38,24	131	0,5	32,76	0,36	6,72	118,2	470,1	257,85	10,13
Итого	920	815,7	20,79	32,48	90,4	0,34	65,9	0,51	7,94	186,4	328,6	118,29	4,82

	Всего за неделю		4923	140,6	194,91	629	3,15	293,3	2,99	50,9	1004	2083	814	35,45
	Средний показатель		820,5	23,43	32,49	###	0,53	48,88	0,50	8,48	#####	347,22	135,67	5,91