

Согласовано
 Директор
 Дата: _____ г.

Утверждаю:
 Директор ООО "Сундырь"
 Нигматуллина М.А.
 Дата: _____ г.



Двенадцатидневное меню для обучающихся образовательных учреждений
Возрастная категория: с 12 лет и старше
Осенне-зимний сезон.

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Витамины и минеральные вещества			
											Са	Р	Мg	Fe
			День 1 (Понедельник)											
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак	15 Сыр порциями	25	90	5,75	5,97	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25
	173 Каша молоч.-пшеничная с маслом	210(200/10)	320,3	8,53	12,28	43,61	0,19	1,3	0,06	0,25	134,54	207,4	54,94	1,46
	379 Кофейный напиток с молоком	200	146,3	3,12	2,51	24,69	0,04	1,3	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 Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
	Итого	555	649,2	19,32	21,32	87,82	0,29	6,77	0,15	0,8	488,54	443,4	82,49	3,03
			День 2 (Вторник)											
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Обед	43 Салат из белокочанной капусты	100	86,07	1,48	5,08	8,98	0,03	36,01	0,21	2,32	40,57	29,96	16,42	0,54
	102 Суп картофельный с горохом	250(12,5)	161,26	7,6	8,3	19,5	0,23	13,73	0,27	2,45	34,72	87,88	36,42	2,05
	269 Котлеты рубленые с соусом	100(50/50)	112,91	5,74	7,21	15,66	0,51	11,05	0,14	1,64	17,76	64,64	21,98	1,33
	309 Макароны отварные	200	267,03	7,26	6,52	43,61	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
	Хлеб Цивильный	40	98	2,72	0,52	16,28	0,02	0	0	0	4,2	18,96	5,64	0,47
	Итого	890	758,27	25,34	27,73	112,61	0,86	62,17	0,65	7,53	102,79	253,48	89,76	5,48
			День 3 (Среда)											
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак	173 Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	260 (250/10)	327,2	9,64	14,82	39,92	0,22	1,61	0,06	0,96	177,49	288,8	86,15	2,07
	382 Какао с молоком	200	143	3,97	3,42	26,08	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98
	2 Бутерброд с повидлом	55	156,7	2,4	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	555	722,1	19,05	22,95	112,55	0,35	3,01	0,1	1,45	321,51	460,4	134,05	4,36
			День 4 (Четверг)											
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Обед	67 Винегрет овощной	100	124,34	1,34	10,11	6,86	0,05	12,95	0,22	4,54	26,65	41,08	18,53	0,77
	82 Борщ с капустой картофелем со смет.	255 (250/12,5/5)	128,13	4,56	8,99	14,37	0,05	12,35	0,27	2,5	45,01	58,06	28,33	1,24
	279 Тфтели рубленые с соусом	110(60/50)	118,67	6,16	7,0	7,37	0,07	1,36	0,02	1,47	21,05	52,33	14,33	0,70