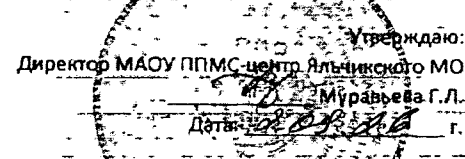


Меню для обучающихся образовательных учреждений														
Возрастная категория: с 12 лет и старше.														
День 2 (Вторник)														
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак	173 Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	260 (250/10)	347,78	9,45	16,52	40,25	0,22	1,61	0,07	178,07	290,89	86,73	2,09	
	382 Какао с молоком	200	443	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	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	10,9	29,4	11,3	0,87	
	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	8	26	5,6	0,44	
	Итого	555	742,68	18,66	24,43	112,61	0,35	3,01	0,11	322,09	462,49	134,63	4,38	
Обед	71 Огурцы свежие кусками	100	12	0,7	0,1	4,72	0,01	5,7	0	21,09	24,51	12,54	0,8	
	82 Борщ с капустой картофелем со смет.	255 (250/5)	114,89	2,04	5,96	14,37	0,05	12,35	0,27	45,01	58,06	28,33	1,24	
	279 Тефтели рубленые с соусом	110	139,1	7,47	8,37	8,05	0,03	0	0,02	18,26	78,6	13,66	1,14	
	302 Каша гречневая рассыпчатая с маслом	210 (200/10)	359,91	11,64	8,7	57,26	0,28	0	0,03	20,07	275,58	184,24	6,19	
	377 Чай с лимоном	200 (15/7)	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	2,8	1,54	0,84	0,04	
	Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	4	13	2,8	0,22	
	Итого	915	830,66	26,65	23,68	109,32	0,39	20,85	0,32	111,23	452,29	242,41	9,63	

Повар

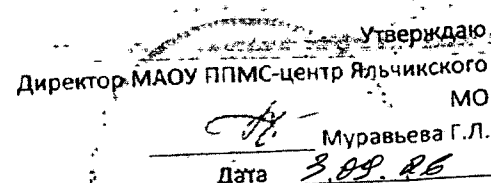
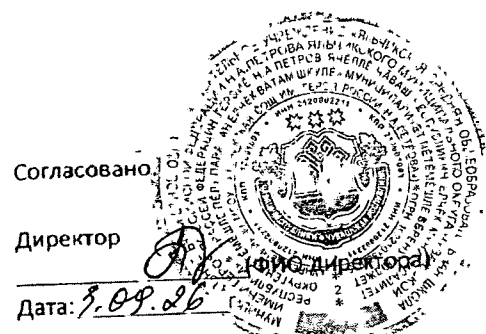
Медсестра



Меню для обучающихся образовательных учреждений														
Возрастная категория: с 12 лет и старше.														
День 3 (Среда)														
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак	14 Масло сливочное порц.	10	74,8	0,05	8,25	0,08	0	0	0	0,04	2,4	3	0	0,02
	223 Сырники из творога с молоком	220 (200/20)	493,29	31,68	23,99	37,47	0,09	0,58	0,14	320,56	439,24	43,98	1,47	
	377 Чай с лимоном	200 (15/7)	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	2,8	1,54	0,84	0,04	
	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	8	26	5,6	0,44	
	338 Яблоки св. порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	20	8	2	1	
	Итого	570	767,45	35,33	32,99	81,99	0,16	7,38	0,19	343,76	477,78	52,42	2,97	
Обед	52 Салат из свеклы отварной	100	89,85	1,35	6,08	7,86	0,02	9,5	0	35,15	40,85	20,9	1,33	
	Суп картофельный с макарон. изделиями	250	121,95	2,82	2,79	20,91	0,11	21,6	0,32	27,45	68,25	28,3	1,08	
	227 Котлеты рыбные с соусом	110	65,76	9,29	1,78	3,29	0,06	1,03	0,04	35,34	100,19	3,1	0,1	
	312 Пюре картофельное	230	253,42	4,78	12,51	30,23	0,21	7,96	0,26	57,94	126,86	42,55	1,52	
	376 Чай с сахаром	200	126,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	4	13	2,8	0,22	
	Итого	930	802,63	23,45	23,68	104,22	0,42	40,09	0,62	159,88	349,15	97,65	4,25	

Повар

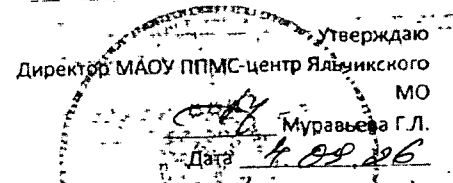
Медсестра



Меню для обучающихся образовательных учреждений														
Возрастная категория: с 12 лет и старше.														
Осенне-зимний сезон.														
День 4 (Четверг)														
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак	3 Бутерброд с сыром	50	162,8	5,76	7,95	14,62	0,04	0,1	0,06	139,2	96	9,45	0,49	
	175 Каша из риса и пшена с маслом	260 (250/10)	320,97	7,4	14,12	10,97	0,12	1,61	0,07	157,69	193,99	45,07	0,95	
	376 Чай с сахаром	200 (15)	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	8	26	5,6	0,44	
	Итого	550	635,82	16,3	22,42	90,02	0,2	1,71	0,13	304,89	315,99	60,12	1,88	
Обед	24 Салат из свежих помидоров и огурцов	100	70,6	0,95	6,06	3,05	0,04	9,44	0,04	27,18	30,1	16,51	0,76	
	88 картоф. со сметаной	255 (250/5)	98,12	1,85	5,94	8,26	0,06	21,86	0,25	38,64	50,06	21,86	0,78	
	260 Гуляш из говядины	110	221	14,55	16,79	2,89	0,03	0,92	0,03	21,81	154,15	22,03	3,06	
	309 Макароны отварные	200	260,59	7,03	6,5	42,3	0,07	0	0,03	5,42	50,54	9,02	1,06	
	377 Чай с лимоном	200 (15/7)	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	2,8	1,54	0,84	0,04	
	Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	4	13	2,8	0,22	
	Итого	895	855,07	29,18	35,84	81,42	0,22	35,02	0,35	99,85	299,39	73,06	5,92	

Повар

Медсестра



Меню для обучающихся образовательных учреждений														
Возрастная категория: с 12 лет и старше.														
Осенне-зимний сезон														
День 5 (Пятница)														
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак	302 Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	359,91	11,64	8,7	57,26	0,28	0	0,03	20,07	276,58	184,24	5,19	
	15 сыр порциями	25	90	5,75	5,95	0	0,01	0,17	0,06	220	125	8,75	0,25	
	382 Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	125,12	116,2	31	0,98	
	338 мандарины св. порциями	100	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	35	17	11	0,1	
	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	8	26	5,6	0,44	
	Итого	565	728,11	25,02	18,47	110,61	0,43	39,47	0,12	408,19	560,78	240,59	7,96	
Обед	62 Салат из сырых овощей	100	49,02	0,74	0,05	6,89	0,04	2,02	0,04	15,46	31,66	21,63	1,26	
	96 Суп рыбными консервами	250	134,1	8,61	8,4	14,34	0,1	9,11	15	45,3	176,53	47,35	0,97	
	259 Жаркое по-домашнему из птицы	200	337,14	18,52	20,68	18,95	0,14	7,72	0,14	34,86	235,14	48,54	4,42	
	342 Компот из св.яблок	200	108,96	0,16	0,16	27,87	0,01	1,6	0	4	3,2	0,8	0,4	
	Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	4	13	2,8	0,22	
	Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого	925	774,82	32,67	29,81	77,77	0,31	20,45	15,18	103,62	459,53	121,12	7,27	

Повар

Медсестра