

Примерное десятидневное меню для обучающихся, получающих бюджетные средства на питание в размере 127,49 руб.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины водорастворимые		Витамины жирорастворимые А, мкг рет. экв	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг		Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	11	18	19	20	21
ДЕНЬ 1. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			40,85	43,45	171,28	1257,48	0,63	41,51	45,20	380,94	180,09	93,40	10,33
	ЗАВТРАК		19,25	15,80	80,78	539,78	0,30	18,03	20,00	247,00	2,87	40,04	5,70
182/17	Каша молочная 5 злаков (жидкая) с маслом	200/5	6,81	10,45	29,51	239,33	0,18	1,38	20,00	149,37	2,87	40,04	1,30
414/16	Кофейный напиток с молоком	200	8,59	4,35	15,89	137,07	0,03	0,65		64,43			0,4
	Батон нарезной	40	3	1	21	105	0,04			7,6			0,48
	Яблоко	110	0,85		14,38	58,38	0,05	16		25,6			3,52
ИТОГО		555											
	ОБЕД		21,60	27,65	90,50	717,70	0,33	23,48	25,20	133,94	177,22	53,36	4,63
52/17	Салат из свеклы	60	0,8	6,04	6,46	83,45	0,01	3,99		21,28	24,38	12,42	0,79
96/17	Рассольник "Ленинградский"	200	5,92	1,26	16,16	99,66	0,11	16,79		25,90	68,13	23,75	0,99
182/06	Ёжики в соусе	60/50	5,78	16,35	10,65	212,83	0,05	1,22		9,8	16,87	4,54	1,39
309/17	Макаронные изделия отварные	150	5,68	3,89	23,23	150,66	0,1		25,2	13,46	54,84	9,85	0,03
394/16	Компот из кураги, витамин С	200	1,92	0,11	24	124,1	0,04	1,48		59,5			1,21

	Хлеб пшеничный	20	1,5		10	47	0,02			4	13	2,8	0,22
ИТОГО		740											
ДЕНЬ 2. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			46,20	43,45	187,07	1388,68	0,93	29,93	9,88	485,30	479,88	150,76	10,59
ЗАВТРАК			19,25	19,75	81,70	583,58	0,26	1,72	8,98	323,18	118,32	22,49	1,99
15/17	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,35	35,65		0,28		100,5			0,09
181/17	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/5	6,36	8,62	33,00	235,05	0,08	1,38		138,84	29,15	5,66	0,48
413/16	Чай молоком	200	1,45	1,60	17,35	89,60	0,02	0,06	0,98	60,51			0,10
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	0,04			8	26	5,6	0,44
425/17	Булочка дорожная	100	5,84	6,88	11	129,28	0,12		8	15,33	63,17	11,23	0,88
ИТОГО		555											
ОБЕД			26,95	23,70	105,37	805,10	0,67	28,21	0,90	162,12	361,56	128,27	8,60
75/17	Икра морковная	60	1,21	0,06	12,33	111,18	0,02	2,53		27,92	36,55	19,35	0,60
99/17	Суп из овощей	200	8,31	7,70	18,21	175,38	0,10	21,34		30,80	51,54	21,58	0,80
278/17	Тефтели 1-й вариант	60/50	9,29	10,89	11,52	181,29	0,06	2,82		14,58	25,31	6,62	1,51
54/21	Горошница	150	6,12	5,05	18	141,93	0,44		0,9	78	215	70	4,45
247/06	Кисель из концентрата плодового или ягодного, витамин С	200	0,02		29,31	117,32	0,01	1,52		3,57	0,66	0,22	0,34
	Хлеб ржаной	40	2		16	78	0,04			7,25	32,50	10,50	0,90
ИТОГО		760											
ДЕНЬ 3. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			48,48	52,86	164,25	1332,69	0,55	19,22	596,40	153,33	499,99	216,79	7,52
ЗАВТРАК			22,50	23,00	69,31	576,24	0,05	0,39	40,00	47,37	29,50	5,70	0,55
210/17	Омлет натуральный с маслом	105/5	9,04	12,87	9	187,99	0,01	0,39	40	38,9	3,5	0,1	0,07
182/17	Каша молочная пшённая (жидкая) с маслом	200/5	10,46	10,13	29,30	250,21				0,47			0,04
411/16	Чай с сахаром	200			11,01	44,04							
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	0,04			8	26	5,6	0,44
ИТОГО		555											
ОБЕД			25,98	29,86	94,94	756,45	0,50	18,83	556,40	105,96	470,49	211,09	6,97
612/04	Маринад овощной с томатом	60	1,8	10,2	10	142	0,02	2,30	443,00	14,00	28,00	17,00	0,45
113/17	Суп-лапша домашняя	200	3,39	4,09	9,40	87,97	0,05	1,50		13,87	27,46	8,19	0,51
229/17	Рыба, тушеная с овощами (минтай)	75/50	15,28	10,88	3,3	172,26	0,1	6,03	92,4	52,89	193,68	44,45	1,01
304/17	Рис отварной	150	3,87	4,69	40,07	217,99	0,3		21	15,38	208,35	138,65	4,66
1008/13	Напиток апельсиновый	200	0,14		22,17	89,23	0,01	9,00		5,82			0,12

	Хлеб пшеничный	20	1,5		10	47	0,02			4	13	2,8	0,22
	ИТОГО	755											
ДЕНЬ 4. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			42,08	43,34	187,90	1315,46	0,68	53,36	1,30	322,04	458,75	204,48	13,58
	ЗАВТРАК		17,80	18,40	83,73	571,28	0,17	16,06	1,30	212,10	140,94	22,15	4,76
174/17	Каша ячневая молочная вязкая с маслом	200/5	12,55	16,80	33,30	334,60	0,06		0,32	117,99	114,94	16,55	0,70
413/16	Чай молоком	200	1,45	1,60	17,35	89,60	0,02	0,06	0,98	60,51			0,10
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	0,04			8	26	5,6	0,44
	Яблоко	100	0,8		13,08	53,08	0,05	16		25,6			3,52
	ИТОГО	545											
	ОБЕД		24,28	24,94	104,17	744,18	0,51	37,30	0,00	109,94	317,81	182,33	8,82
1/06	Винерет с зеленым горошком (без капусты)	60	0,75	6,08	4,41	75,30	0,03	5,80		18,74	25,96	11,72	0,50
88/17	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4,71	3,56	36,26	195,92	0,08	30,30		41,80	44,28	20,10	0,76
280/17	Фрикадельки в соусе	55/50	10,01	9,78	15,20	188,86	0,05	0,40		7,54	6,72	1,36	1,28
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,35	5,52	21,3	160,28	0,3	0,15		15,38	208,35	138,65	4,66
394/16	Компот из смеси сухофруктов, витамин С	200	0,46		11,00	45,82	0,01	0,65		19,23			0,72
	Хлеб ржаной	40	2		16	78	0,04			7,25	32,50	10,50	0,90
	ИТОГО	755											
ДЕНЬ 5. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			44,47	39,99	201,00	1343,76	0,58	54,33	16,00	307,11	379,20	201,56	11,15
	ЗАВТРАК		17,84	16,13	83,75	551,53	0,08	0,55	16,00	200,45	213,48	139,58	5,62
223/17	Запеканка из творога с молоком сгущенным	75/10	9,04	8,02	20,56	190,58	0,04	0,55	16	177	5,13	0,93	0,44
182/17	Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом	200/5	5,8	7,11	31,18	211,91				15,38	208,35	138,65	4,66
411/16	Чай с сахаром	200			11,01	44,04				0,47			0,04
	Батон нарезной	40	3	1	21	105	0,04			7,6			0,48
	ИТОГО	530											
	ОБЕД		26,63	23,86	117,25	792,23	0,50	53,78	0,00	106,66	165,72	61,98	5,53
70/17	Овощи натуральные солёные (огурцы)	60	0,48	0	1,02	6	0,04	15		8,4			0,54

102/17	Суп картофельный с бобовыми	200	4,70	3,84	15,42	115,01	0,18	11,50		40,80	40,38	16,70	1,78
ТТК 212	Жаркое "Петушок" (грудка)	200	17,71	19,86	53,05	461,78	0,22	27,28		29,14	79,98	31,56	2,32
394/16	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм), витамин С	200	0,74	0,16	27,76	115,44	0,02			20,32	19,36	8,12	0,45
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	0,04			8	26	5,6	0,44
ИТОГО		700											
ДЕНЬ 6. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			43,00	48,00	181,10	1337,35	0,62	54,16	483,00	313,11	362,98	118,40	7,17
ЗАВТРАК			19,90	20,35	80,60	585,14	0,24	1,60	40,00	179,17	103,19	29,37	2,12
93/17	Каша "Дружба" с маслом	200/5	7,25	10,45	14,00	179,05	0,11	0,95	40,00	99,66	71,29	23,64	0,79
414/16	Кофейный напиток с молоком	200	1,99	1,7	15,89	86,81	0,03	0,65		64,43			0,4
	Батон нарезной	40	3	1	21	105	0,04			7,6			0,48
421/17	Сдоба обыкновенная	100	7,66	7,2	29,71	214,28	0,06			7,48	31,9	5,73	0,45
ИТОГО		545											
ОБЕД			23,10	27,65	100,50	752,21	0,38	52,56	443,00	133,94	259,79	89,03	5,05
612/04	Маринад овощной с томатом	60	1,8	10,2	10	142	0,02	2,30	443,00	14,00	28,00	17,00	0,45
82/17	Борщ с капустой и картофелем	200	1,64	3,56	11,76	85,61	0,07	19,32		42,23	31,76	13,48	1,14
295/17	Биточек куриный	90	11,84	10,06	16,03	202,02	0,09	0,94		50	87,8	18,72	1,28
310/17	Картофель отварной	150	5,68	3,83	24,54	155,35	0,15	21		14,64	79,73	29,33	1,16
1008/13	Напиток апельсиновый	200	0,14		22,17	89,23	0,01	9,00		5,82			0,12
	Хлеб ржаной	40	2		16	78	0,04			7,25	32,50	10,50	0,90
ИТОГО		740											
ДЕНЬ 7. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			40,62	39,50	182,89	1251,09	0,99	148,01	0,00	339,71	334,29	120,38	10,22
ЗАВТРАК			17,52	15,80	82,39	541,40	0,28	18,90	0,00	185,80	130,09	45,86	5,60
182/17	Каша молочная геркулесовая (жидкая) с маслом	200/5	13,70	15,80	20,00	277,00	0,18	1,38		148,63	103,43	40,04	1,30
247/06	Кисель из концентрата плодового или ягодного, витамин С	200	0,02		29,31	117,32	0,01	1,52		3,57	0,66	0,22	0,34
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	0,04			8	26	5,6	0,44
	Яблоко	100	0,8		13,08	53,08	0,05	16		25,6			3,52
ИТОГО		545											
ОБЕД			23,10	23,70	100,50	709,69	0,71	129,11	0,00	153,91	204,20	74,52	4,62
70/17	Овощи натуральные солёные (огурцы)	60	0,48	0	1,02	6	0,04	15		8,4			0,54

63/06	Суп картофельный с крупой, с сайрой	200	3,47	3,74	13,95	103,33	0,11	16,50		22,75	97,35	31,20	1,02
260/17	Гуляш из птицы (грудка)	50/50	9	11,92	14,02	199,36	0,46	1,78		10,16	8,54	1,88	1,14
321/17	Капуста тушеная	150	7,15	8,04	40,5	262,96	0,05	95,18		104,13	72,31	35,84	1,44
411/16	Чай с сахаром	200			11,01	44,04	0,01	0,65		0,47			0,04
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	0,04			8	26	5,6	0,44
ИТОГО		750											
ДЕНЬ 8. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			41,08	43,07	200,31	1361,68	0,48	27,33	0,98	266,94	305,95	105,01	7,05
ЗАВТРАК			15,79	15,80	83,75	542,86	0,13	0,06	0,98	175,55	66,15	12,78	2,02
99/06	Каша кукурузная молочная (жидкая) с маслом	200/5	2,93	7,00	11,69	121,48				97,56	1,75	0,05	0,92
413/16	Чай молоком	200	1,45	1,60	17,35	89,60	0,02	0,06	0,98	60,51			0,10
	Хлеб пшеничный	50	3,75		25	117,5	0,05			10	32,5	7	0,55
424/17	Булочка домашняя	100	7,66	7,2	29,71	214,28	0,06			7,48	31,9	5,73	0,45
ИТОГО		555											
ОБЕД			25,29	27,27	116,56	818,82	0,35	27,27	0,00	91,39	239,80	92,23	5,03
52/17	Салат из свеклы	60	0,8	6,04	6,46	83,45	0,01	3,99		21,28	24,38	12,42	0,79
103/17	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,30	2,37	16,63	96,99	0,13	16,50		15,20	63,45	24,05	0,83
291/17	Плов из птицы (грудка филе)	200	19,45	18,7	49,71	444,94	0,15	6,78		27,34	100,11	37,14	2,06
394/16	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм), витамин С	200	0,74	0,16	27,76	115,44	0,02			20,32	19,36	8,12	0,45
	Хлеб ржаной	40	2		16	78	0,04			7,25	32,50	10,50	0,90
ИТОГО		700											
ДЕНЬ 9. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			43,46	47,40	184,77	1400,03	0,54	22,89	34,18	412,78	316,22	87,05	6,64
ЗАВТРАК			19,25	19,75	81,70	583,58	0,26	1,72	8,98	323,18	118,32	22,49	1,99
15/17	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,35	35,65		0,28		100,5			0,09
181/17	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/5	6,36	8,62	33,00	235,05	0,08	1,38		138,84	29,15	5,66	0,48
413/16	Чай молоком	200	1,45	1,60	17,35	89,60	0,02	0,06	0,98	60,51			0,10
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	0,04			8	26	5,6	0,44
425/17	Булочка дорожная	100	5,84	6,88	11	129,28	0,12		8	15,33	63,17	11,23	0,88
ИТОГО		555											
ОБЕД			24,21	27,65	103,07	816,45	0,28	21,17	25,20	89,60	197,90	64,56	4,65
75/17	Икра морковная	60	1,21	0,06	12,33	111,18	0,02	2,53		27,92	36,55	19,35	0,60

