

Согласовано:
Директор МАДУ "СЦН № 4"
Е.Я. Власова



Утверждено
Директор ООО "Питание"
Кортоножко Е.Ю.
Дата



**10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием с особенностями
диеты учащегося**

День/неделя: Понедельник-1								
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Цена	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	В1
				Б	Ж	У		
<i>_Завтрак</i>								
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом		210	9,09	11,2	35,18	269,88	0,41
382	Какао с молоком без сахара		200	4,08	3,54	1,58	54,52	0,06
	Хлеб ржано-пшеничный		40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04
15	Сыр (Российский)		50	13,92	17,7	0	216	0,02
	Фрукты в ассортименте		100	1,5	0,5	21	96	0,04
	Итого за _Завтрак	77,09	600	31,830	34,300	74,640	725,200	0,570
День/неделя: Вторник-1								
<i>_Завтрак</i>								
	Морковь отварная с р/м		150	1,95	5,15	10,8	97,35	0,09
274	Зразы рубленые из говядины		100	9,56	12,4	12,5	199,84	0,03
379	Кофейный напиток с молоком без сахара		200	3,17	2,68	1,9	44,4	0,04
	Хлеб ржано-пшеничный		40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04
	Итого за _Завтрак	77,09	490	17,920	21,590	42,080	430,390	0,200
День/неделя: Среда-1								
<i>_Завтрак</i>								
223	Запеканка из творога		160	14,58	14	23,1	296	0,08
386	Кефир 3,2% жирности		125	3,63	4	5	73,75	0,04
377	Чай с лимоном		200	0,3	0,1	15,2	59	0
	Хлеб ржано-пшеничный		40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04
	Фрукты в ассортименте		100	0,4	0,4	9,6	47	0,03
	Итого за _Завтрак	77,09	625	22,150	19,860	69,780	564,550	0,190
День/неделя: Четверг-1								
<i>_Завтрак</i>								
282	Оладьи из говяжьей печени со сливочным маслом		80	13,59	16,41	5,56	224,23	0,8
	Морковь отварная с р/м		150	1,95	5,15	10,8	97,35	0,09
376	Чай с ксилитом		200	0,07	0,02	15	60,46	0
	Хлеб ржано-пшеничный		40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04
	Итого за _Завтрак	77,09	470	18,850	22,940	48,240	470,840	0,930
День/неделя: Пятница-1								
<i>_Завтрак</i>								
316	Овощи, припущенные (капуста цветная)		150	4,82	5,43	30,9	191,75	0,17
268/330	Биточки из говядины с соусом сметанным		80	8,27	9,02	8,79	131	0,04
379	Кофейный напиток с молоком без сахара		200	3,17	2,68	1,9	100,6	0,04
	Хлеб ржано-пшеничный		40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04

	Итого за _Завтрак	77,09	470	19,500	18,490	58,470	512,150	0,290
День/неделя: Понедельник-2								
_Завтрак								
182	Каша гречневая молочная жидкая		200	7,6	7,2	30,3	216	0,2
	Хлеб ржано-пшеничный		40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04
15	Сыр (Российский)		50	13,92	17,7	0	216	0,02
382	Какао с молоком без сахара		200	3,28	3,54	5,25	65,46	0,06
	Итого за _Завтрак	77,09	490	28,040	29,800	52,430	586,260	0,320
День/неделя: Вторник-2								
_Завтрак								
223	Запеканка из творога		160	14,58	14	23,1	296	0,08
377	Чай с лимоном		200	0,3	0,1	15,2	59	0,004
	Хлеб ржано-пшеничный		40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04
	Фрукты в ассортименте		100	1,5	0,5	21	96	0,04
	Итого за _Завтрак	77,09	500	19,620	15,960	76,180	539,800	0,164
День/неделя: Среда-2								
_Завтрак								
227	Рыба припущенная		80	13,8	7,1	0,17	122,2	0,07
312	Капуста цветная		150	3,08	2,33	19,13	109,73	0,14
11.11a	Чай с молоком без		200	1,6	1,6	3,4	26	0,02
	Хлеб ржано-пшеничный		40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04
	Итого за _Завтрак	77,09	470	21,720	12,390	39,580	346,730	0,270
День/неделя: Четверг-2								
_Завтрак								
173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с		210	90,4	13,44	40,16	318	0,39
11.11a	Чай с молоком		200	1,6	1,6	3,4	26	0,02
	Хлеб ржано-пшеничный		40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04
	Фрукты в ассортименте		100	1,5	0,5	21	96	0,04
	Итого за _Завтрак	77,09	550	96,740	16,900	81,440	528,800	0,490
День/неделя: Пятница-2								
_Завтрак								
	Котлета мясная паровая		100	16,18	9,04	8,77	181,16	0,08
24	Салат из свежих помидоров и огурцов		60	0,57	3,6	1,8	42,36	0,02
379	Кофейный напиток с молоком		200	3,97	2,18	15,9	99,1	0,04
	Хлеб ржано-пшеничный		40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04
	Фрукты в ассортименте		100	1,5	0,5	21	96	0,04
	Итого за _Завтрак	77,09	500	25,460	16,680	64,350	507,420	0,220
	Итого			301,830	208,910	607,190	5212,140	3,644
	Итого за завтрак			301,83	208,91	607,19	5 212,14	3,64
	Среднее значение за завтрак			30,18	20,89	60,72	521,21	0,36

Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
1,04	0,02	0,27	133,75	229,43	107,12	3,23
1,59	0,02		152,22	124,56	21,34	0,48
0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
0,42	0,016	0,3	528	300	21	0,6
10	0	0,4	8	28	42	0,6
13,050	0,056	1,330	831,170	724,390	201,460	6,150

7,5	0,01	0,2	76,5	82,5	57	1,05
0	0,105	0,24	22	97,2	4,8	1
1,3	0,02	0	125,78	90	14	0,1
0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
8,800	0,135	0,800	233,480	312,100	85,800	3,390

0,62	0,086	0,5	122,42	108,22	31	0,88
0,88	0,025	0	150	118,75	17,5	0,13
2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9
0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
10	0	0,2	16	11	9	2,2
14,400	0,111	1,070	305,420	285,570	77,200	5,350

1,41	0,44	1,21	137,62	314,52	37,93	3,8
7,5	0,01	0,2	76,5	82,5	57	1,05
0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
8,940	0,450	1,770	234,420	442,220	106,330	6,370

6,45	0,61	2,7	95,1	178,95	123,45	24,45
0,18	0,013	1,8	28,56	79,71	25,47	1,45
1,3	0,02	0	125,78	90	14	0,1
0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24

<i>7,930</i>	<i>0,643</i>	<i>4,860</i>	<i>258,640</i>	<i>391,060</i>	<i>172,920</i>	<i>27,240</i>
--------------	--------------	--------------	----------------	----------------	----------------	---------------

1,3	0,04	0,3	129,8	201,9	90,3	2,7
0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
0,42	0,016	0,3	528	300	21	0,6
1,6	0,024	0	152,2	124,6	21,3	0,48
<i>3,320</i>	<i>0,080</i>	<i>0,960</i>	<i>819,200</i>	<i>668,900</i>	<i>142,600</i>	<i>5,020</i>

0,62	0,086	0,5	122,42	108,22	31	0,88
2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9
0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
10	0	0,4	8	28	42	0,6
<i>13,520</i>	<i>0,086</i>	<i>1,270</i>	<i>147,420</i>	<i>183,820</i>	<i>92,700</i>	<i>3,620</i>

0,62	0,05	0,47	28,87	200,11	22,9	0,63
3,75	0,033	0,15	36,25	76,95	26,7	0,86
3,6	0,01	0	67,8	54,7	12,2	0,9
0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
<i>7,970</i>	<i>0,093</i>	<i>0,980</i>	<i>142,120</i>	<i>374,160</i>	<i>71,800</i>	<i>3,630</i>

0,96	0,0548	0,73	158,65	264,86	72,05	2,09
3,6	0,01	0	67,8	54,7	12,2	0,9
0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
10	0	0,4	8	28	42	0,6
<i>14,560</i>	<i>0,065</i>	<i>1,490</i>	<i>243,650</i>	<i>389,960</i>	<i>136,250</i>	<i>4,830</i>

0	0,01	0	12,02	164,26	24,45	2,51
5,66	0	0,3	16,3	18,06	9,9	0,46
1,3	0,02	0	125,78	90	14	0,1
0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
10	0	0,4	8	28	42	0,6
<i>16,960</i>	<i>0,030</i>	<i>1,060</i>	<i>171,300</i>	<i>342,720</i>	<i>100,350</i>	<i>4,910</i>

109,450	1,749	15,590	3386,820	4114,900	1187,410	70,510
----------------	--------------	---------------	-----------------	-----------------	-----------------	---------------

109,45	1,75	15,59	3 386,82	4 114,90	1 187,41	70,51
10,95	0,17	1,56	338,68	411,49	118,74	7,05

