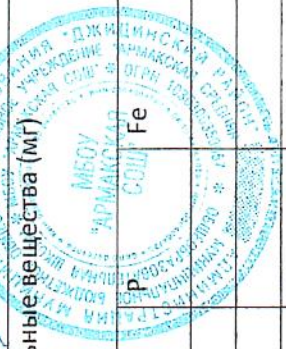


Зачислено в меню
УПДН 10-05-05
В.И.Савельев

Прочитано
Федоткин
10.05.05

Примерное меню 5-11 классов (12-18 лет)

Наименование блюда	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Белки	Жиры	Углеводы		A(мкг)	B ₁	B ₂	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
День 1															
1. Завтрак															
2. Каша манная	200	6.862	3.319	28.6	200.9712	20	0.159	0.185	1.28	1.3	155.	36	241	0.91	
3. молочная (крупа манная, молоко 3.2%, сахар, соль йод.)			4						8		4				
печенье	24	2.25	2.94	22.32	125.10	0.01	0.02	0.8	6.40	22.4	4.0	0.60	30.92	1.32	
5. Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0.224	0.051	13.768	56.4353	0.00	0.004	0.011	0.08	2.9	8.2	9.78	5.24	0.907	
2. Обед									7						
завтрак															
1. Борщ (мясной бульон, картофель, капуста, свекла, лук, масло раст., соль йод.)	250	1.754	4.571	8.31	87.39	0	0.065	0.053	0	30.9	33.2	21.1	45.7	0.766	
2. Гарнир каша гречневая (крупа гречневая, масло слив, соль йод.)	150	8.212	5.353	35.915	224.69	21	0.297	0.144	0	0	15.0	138	207	4.634	
3. Тефтели (говядина, лук, соль йод.)	80/30	10.89	15.31	13.151	234.6	0	0.075	0.094	0	3.86	21.1	20.46	129	1.9	
6. Хлеб йодированный	40	1.9	0.235	12.3	58.75	0.042	0.011	0.317	0	5.26	3.92	21.71	0.3015	0	
						5	8	5	0	8	4	8			



1

Примерное 10 – дневное меню 5-11 классов (12-18 лет)

	слив., соль йод.)				21.43	17.14	13.02	292.27	25.5	0.163	0.13	1.69 5	25.9 4	41.1	96.21	32.7	1.187
	Рыба минтай	80															
6 7	Хлеб йодированный	40			1.9	0.235	12.3	58.75	0.042	0.011 5	0.317 5	0	5.26 8	3.92 4	21.71 8	0.3015	0
6 5	Чай с сахаром(чай ,сахар-песок.)	200			0.224	0.051 7	13.768	56.4353	0.00	0.004	0.011	0.08 7	2.9	8.2	9.78	5.24	0.907
1	Масло сливочное	10			0.08	7.25	0	66.1	40	0.001	0.012	0.01	0	2.4	0	3	0.02
	Итого за день							1164.366482									
	День 3																
	завтрак																
1 8 5	Каша пшениная(крупа пшениная, молоко 3.2%,сахар, соль йод.)	200			8.131	4.268	28.66	230.87	20	0.25	0.17	0.9	1.3	141	55.94	208	1.526
	сухари	25			4	4	9	41.1300	0.01	0.02	0.8	6.40 0	22.4 0	4.0	0.60	30.92	1.32
1 2 2	Кисель в брикетах	200			1.36	-	29.02	116.9	8.38	0.45	0.54	0	1.5	13.0	0	11.0	1.0
3 6 8	фрукты	140			0.58	0.58	10.22	68.15	0.00	0.044	0.029	0.43 5	14.5	23.2	13.05	16	3.19
	обед																
1 9 7	Рассольник(мясной бульон, картофель, крупа перловая ,лук, масло раст. ,соль йод.)	250			2.308	5.061	15.921	118.5	0	0.112	0.072	0	18.1	17.7	27.35	73.8	1.034

Примерное 10 – дневное меню 5-11 классов (12-18 лет)

Макарон ы отварные (мак. Изделия, масло , соль йод.)	150		4,4	3.932	27.33	187.54	0	0.087	0.02	0.61 1	0	15.2	8.478	45.6	0.858
Фрикадельки(говяд ина, лук, соль йод.)	80/3 0		10.89	15.31	13.151	234.6	0	0.075	0.094	0	3.86	21.1 3	20.46	129	1.9
Хлеб йодированный	40		1.9	0.235	12.3	58.75	0.042	0.011 5	0.317 5	0	5.26 8	3.92 4	21.71 8	0.3015	0
Чай с сахаром (чай сахар-песок)	200		0.224	0.051 7	13.768	56.4353	0.00	0.004	0.011	0.08 7	2.9	8.2	9.78	5.24	0.907
Итого за день						1112.8753									
День 4															
завтрак															
1 7 4 Каша геркулес (крупа геркулес, молоко 3.2%, сахар, соль йод.)	200		8.507	5.5	30.22	230.72232	20	0.285	0.205	0.65	1.3	156. 5	72.44	266	2.126
печенье	24		2.25	2.94	22.32	125.10	0.01	0.02	0.8	6.10 0	22.4 0	4.0	0.60	30.92	1.32
5 5 Чай с сахаром(чай сахар-песок)	200		0.224	0.051 7	13.768	56.4353	0.00	0.004	0.011	0.08 7	2.9	8.2	9.78	5.24	0.907
Обед															
3 3 3 Суп с лапшой(мясной бульон, картофель, лук, масло раст., соль йод., мак. изделия	250		1.418	0.898 3	7.3414	109.9	0	0.118	0.066	0	16.5	16.1 2	24.11	63.7	0.992
5 3 Гарнир Каша гречневая (крупа	150		8.212	5.353 3	35.915	224.69	21	0.297	0.144	0	0	15.0 6	138	207	4.634

Примерное 10 – дневное меню 5-11 классов (12-18 лет)

[illegible]

Примерное 10 – дневное меню 5-11 классов (12-18 лет)

Примерное 10 – дневное меню 5-11 классов (12-18 лет)

5	Макаронны отварные (мак. Изделия, масло , соль йод.)	100		16	15.4	5.68	218.00	0.30	0.07	0.12	0.25	13.5 8	19.4 8	0	169.50	2.20
4	Гуляш из мяса (мясо говядина, лук, масло раст., том. Паста, соль йод.)	150		4.4	3.932	27.33	187.54	0	0.087	0.02	0.61 1	0	15.2	8.478	45.6	0.858
6	Хлеб йодированный	40		1.9	0.235	12.3	58.75	0.042	0.011 5	0.317 5	0	5.26 8	3.92 4	21.71 8	0.3015	0
6	Чай с молоком (чай, молоко 3.2%)	200		1.551	1.452 9	2.1749	27.98	10.00	0.021	0.085	0.13	0.75	64.9 5	11.4	53.2	0.87
	Итого за день						1265.61232									
	День 8															
	Завтрак															
1	Каша геркулес (крупа геркулес, молоко 3.2%, сахар, соль йод.)	200		8.507	5.5	30.22	230.72232	20	0.285	0.205	0.55	1.3	156. 5	72.44	266	2.126
	Вафли	25		0.70	0.83	19.33	88.50	0.01	0.02	0.8	6.40	22.4 0	4.0	0.60	30.92	1.32
6	Компот из сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар- песок)	200		0.57	0.079 9	24.092	99.36	0	0.009	0.022	0	0.85	23.3 5	15.15	19.9	0.745
	Обед															
3	Суп Рыбачий с сайрой (картофель, морковь, лук,	250		2.565	2.761 3	18.587	109.5	0	0.113	0.068	0	16.5	18.0 2	26.51	87.3	1.012

Примерное 10 – дневное меню 5-11 классов (12-18 лет)

Примерное 10 – дневное меню 5-11 классов (12-18 лет)

[illegible]

