

Примерное меню обедов для обучающихся

[illegible]

1.	Салат морковный с яблоком	60	13,70	0,42	0,18	6,54	30,66	0,024	4,79	330	0,16	11,77	15,9	11,49	0,97
2.	Суп рассольник	250	28,73	2,25	4	13,50	96	0,1	13,75	1	1,25	47,25	69	28,25	1
3.	Жаркое домашнему (мясо кур)	200	25,32	30,8	60,2	19,2	337,6	0,16	11,6	0,4	2	116,2	225,8	70	5,6
4.	Напиток лимонный	200	5,75	0,11	0,04	22	83,4	0,006	4,6	8	0,04	6,6	4	2,4	0,12
5.	Хлеб пшеничный	100	4,50	7,9	1	48,3	57,2	0,1	0	0	0,8	20	65	14	0,9
6.	Йогурт	100	22,00	10	0,4	3,6	59	0,058	1	5,4	0,12	62	0,15	24	0,1
7.	ИТОГО	810	100,00	51,78	65,82	113,14	663,86	0,448	35,74	380,54	4,37	263,82	379,85	150,14	8,69
	4 день														
1.	Салат (св. капуста, огурец)	60	14,62	0,66	0,96	1,74	18,18	0,018	12,28	0,18	0,45	16,69	17,94	8,7	0,32
2.	Суп вермишелевый	250	14,01	14,75	4,75	14,25	149,25	0,13	9,15	306	0,26	22,78	43,08	28,65	2,88
3.	Плов с мясом говядины	200	47,94	27	14,7	47,2	317	0,06	1,28	0	0	14,23	200,14	39,29	2,65
4.	Компот	200	2,93	0,4	0,4	44,6	186	0,02	3,6	0	0,2	20	0	10	0,4
5.	Хлеб пшеничный	100	4,5	7,9	1	48,3	57,2	0,1	0	0	0,8	20	65	14	0,9
6.	Апельсин	100	16	1,35	0	12,6	58,5	0,03	90	0,06	0,3	51	34,5	19,5	0,45
	ИТОГО	810	100,00	52,06	21,81	168,69	786,13	0,358	116,31	306,24	2,01	144,7	360,66	120,14	7,6
	5 день														
1.	Овощная нарезка (огурец, помидор)	60	9,00	0,54	0,12	2,1	14,3	0,027	8,95	44,88	0,237	8,95	15,06	10,1	0,37
2.	Борщ	250	17,63	9,5	4,25	10,75	144,25	0,05	12,25	150	0,25	46,5	22,25	32,25	2,5
3.	Макароны отварные	150	11,72	4,5	7,2	31,1	188,2	0,37	0	0	0	32,4	147,8	140,8	7,37
4.	Мясо курицы в сметанном соусе	80	25,20	19,52	2,24	1,2	104	0,056	0,46	69,92	0,037	14,65	142,64	73,54	12,54
5.	Какао	200	15,95	3,6	4,26	26,15	116,61	0,02	1,33	0	0	133,33	111,11	25,56	2,00
6.	Хлеб пшеничный	100	4,5	7,9	1	48,3	57,2	0,1	0	0	0,8	20	65	14	0,9

	Сок порционный	200	16,00	0,5	0,1	10,1	46,0	0,02	4	0	0,2	14	0,4	4	2,8
	ИТОГО	840	100,00	46,06	19,17	129,7	670,56	0,643	26,99	264,8	1,524	269,83	504,26	300,25	28,48
	<u>6 день</u>														
1.	Салат картофельный с зеленым горошком	60	10,00	1,86	6,78	6,3	93,06	0,057	9,12	31,92	0,85	13,44	37,8	11,44	0,5
2.	Борщ со сметаной	250	18,63	6	6,75	8,75	119	0,08	22,13	21,5	0,27	46,83	75,75	23,9	1,15
3.	Котлета куриная	80	25,15	25,1	20,4	32	191	0,1	0,45	26,9	0	29,89	40,0	11,1	1,81
4.	Рис припущенный	150	9,77	8,55	9,15	34,35	145,4	0,045	0,15	0,135	2,25	9	137,1	29,25	1,5
5.	Какао	200	15,95	3,6	4,26	26,15	116,61	0,02	1,33	0	0	133,33	111,11	25,56	2,00
6.	Хлеб пшеничный	100	4,50	7,9	1	48,3	57,2	0,1	0	0	0,8	20	65	14	0,9
7.	Сок порционный	200	16,00	0,5	0,1	10,1	46,0	0,02	4	0	0,2	14	0,4	4	2,8
	ИТОГО	840	100,00	53,51	101,9	165,95	768,27	0,365	28,06	80,46	4,37	266,49	467,16	119,25	10,66
	<u>7 день</u>														
1.	Салат свекольный	60	12,16	0,33	2,58	0,84	48,12	0,04	4,28	2,1	0,5	61,16	0,3	21,3	2,1
2.	Суп гороховый	250	15,29	5,5	7,5	12,5	135,75	0,15	7	150	2	56,5	86,25	30	2,75
3.	Пюре картофельное	150	16,44	6,69	4,98	27,74	180,7	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86
4.	Рыбная котлета	80	32,42	9,44	4,88	2,16	193,28	0,056	0,4	48	0,24	20,72	74,34	18,08	0,56
5.	Кисель фруктовый	200	4,11	0,57	0,06	30,2	123,6	0,02	5,6	0,03	0	3,2	15,8	2	0
6.	Хлеб пшеничный	100	4,5	7,9	1	48,3	57,2	0,1	0	0	0,8	20	65	14	0,9
7.	Яблоко	130	15,08	0,15	0,30	3,60	16,65	0,05	15,00	0	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	ИТОГО	840	100,00	30,58	21,3	125,34	655,30	1,576	32,178	233,28	3,99	223,85	335,14	125,58	10,47
	<u>8 день</u>														
1.	Овощная нарезка (огурец, помидор)	60	9,00	0,54	0,12	2,1	2,76	0,027	8,95	44,88	0,237	8,95	15,06	10,1	0,37
2.	Суп крестьянский	250	12,69	1,75	4,75	14,25	103,75	0,025	2	1	0,225	14,25	43	15,5	0,5

3.	Бефстроганов (мясо говядины)	80	40,62	13,36	9,04	4,72	154,4	0,064	0,64	0	1,6	30,4	0	19,2	1,52
4.	Вермишель отварная	150	8,47	5,1	0,6	35,55	170,7	0,06	0	0	0,75	10,5	36	9	0,9
5.	Кофейный напиток с молоком	200	8,72	4,8	3,6	71,2	237,8	0,118	1,72	29	0,154	168,64	210	56,94	1,016
6.	Хлеб пшеничный	100	4,50	7,9	1	48,3	57,2	0,1	0	0	0,8	20	65	14	0,9
7.	Сок порционный	200	16,00	0,5	0,1	10,1	46,0	0,02	4	0	0,2	14	0,4	4	2,8
	ИТОГО	840	100,00	33,95	19,21	186,22	772,61	0,414	17,31	74,88	3,966	266,74	369,46	128,74	8,006
	9 день														
1.	Салат свекольный	60	12,16	0,33	2,58	0,84	27,93	0,04	4,28	2,1	0,5	61,16	0,3	21,3	2,1
2.	Суп гороховый	250	15,29	5,5	7,5	12,5	135,75	0,15	7	150	2	56,5	86,25	30	2,75
3.	Плов с мясом говядины	200	47,94	27	14,7	47,2	337	0,06	1,28	0	0	14,23	200,14	39,29	2,65
4.	Кисель	200	4,11	0,57	0,06	30,2	123,6	0,02	5,6	0,03	0	3,2	15,8	2	0
5.	Хлеб пшеничный	100	4,50	7,9	1	48,3	57,2	0,1	0	0	0,8	20	65	14	0,9
6.	Апельсин	100	16,00	1,35	0	12,6	58,5	0,03	90	0,06	0,3	51	34,5	19,5	0,45
	ИТОГО	810	100,00	42,65	25,84	151,64	739,98	0,4	108,16	152,19	3,6	205,89	401,99	126,09	8,85
1.	10 день														
2.	Салат овощной (огурец, помидор)	60	12,00	0,48	2,34	2,58	32,88	0,021	27	16,08	0,32	9,2	20,76	5,42	0,33
3.	Суп рыбный	250	21,00	5,5	2,75	10,25	89,75	0,035	5,3	15,9	0,165	34,75	83,25	19,6	0,86
4.	Каша гречневая	150	14,77	7,5	6,3	40,8	149,6	0,21	0	40,0	0	26,39	210,00	140,52	4,73
5.	Биточки (мясо говядины)	80	44,80	6,56	13,12	1,52	152,72	0,03	0,98	23,52	0,14	18,73	69,2	12,13	0,87
6.	Компот	200	2,93	0,4	0,4	44,6	186	0,02	3,6	0	0,2	20	0	10	0,4
7.	Хлеб пшеничный	100	4,50	7,9	1	48,3	57,2	0,1	0	0	0,8	20	65	14	0,9
	ИТОГО	840	100,00	28,34	25,91	148,05	668,15	0,416	36,88	95,5	0,725	129,07	448,21	201,67	8,09