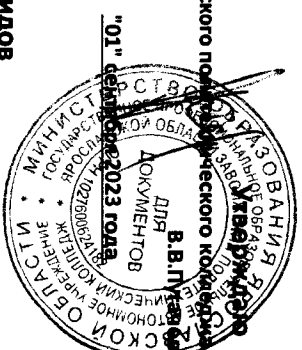


И.о. Директора ПТООУ ЯО Заволжского политехнического колледжа



Примерное двухнедельное меню

для лиц из числа Детей сирот и оставшихся без попечения родителей, малобеспеченных и одновременно многодетных, инвалидов обучающихся в ПТООУ ЯО Заволжском политехническом колледже

№	Наименование	Выход порции	Энерг. Ценность	Пищевая ценность							Витамины мг											Минеральные вещества мг										
				Б	Ж	У	В	С	А	Е	Са	Р	Мг	FE	В	С	А	Е	Са	Р	Мг	FE										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Неделя: первая																	
День: понедельник																Неделя: первая																
Завтрак																Неделя: первая																
№262/1994	Каша овсянная молочная с маслом сливочным	200/5	193	6,2	7,2	25,9	0,12	1,4	42	0,1	143	160	38	1	Неделя: первая																	
№297/2016	Пирожное "Песочное"	80	221,7	10,77	15,96	25,32	0,092	0	0	1,2	22,4	96,8	16	1,92	Неделя: первая																	
№958/1998	Кофейный напиток (без содержания кофеина) на молоке	200	390	1,75	1,7	26,65	0,03	0,65	10	0,2	67	55	27	0,1	Неделя: первая																	
	Яйцо куриное вареное	50	157	12,7	11,5	0,7	0,07	0	0	0,6	55	192	12	2,5	Неделя: первая																	
	Батон домашний	30	121,8	4,85	0,72	25,2	0,06	0	0	1	12	40	8	0,8	Неделя: первая																	
	Обед		1083,5	36,27	37,08	103,77	0,372	2,05	52	3,1	299,4	543,8	101	6,32	Неделя: первая																	
79/2003	Салат из белок, капусты с яйцом	100/50	176	4	6,2	17	0,18	7	34	0,2	58	112	38	1,4	Неделя: первая																	
№138/1996	Сул картофельный с горохом, говядиной тушеной	250/6	135	5,8	2,5	22,3	0,2	10,7	0	1	39	106	38	2	Неделя: первая																	
№422/1996	Тфетгел(1 вариант)	120/100	268,44	16,5	23,88	22,96	0,04	0	0,01	0,005	9,06	74,76	15	0,7	Неделя: первая																	
№255/1996	Каша гречневая рассыпчатая	150	312	10,29	7,19	55,15	0,08	3,6	24	0,8	32	60	21	1,1	Неделя: первая																	
585/1996	Компот из свежих плодов	200	105	0,1	0	24,4	0,01	5,6	0	0	7	3	2	0,02	Неделя: первая																	
№701/1996	Мясные изделия, запеченные в тесте	50/50	241,22	8,17	9,3	31,19	0,11	0,1	52	1,2	72	123	18	1	Неделя: первая																	
	Батон домашний	30	121,8	4,85	0,72	25,2	0,06	0	0	1	12	40	8	0,8	Неделя: первая																	
			1359,46	49,71	49,79	198,2	0,68	27	110,01	4,205	229,06	518,76	140	7,02	Неделя: первая																	
			2442,96	85,98	86,87	301,97	1,052	29,05	162,01	7,305	528,46	1062,56	241	13,34	Неделя: первая																	
День: вторник																Неделя: первая																
Завтрак																Неделя: первая																
460/1996	Котлета рубленая из птицы	50	266	15,2	15,6	13,6	0,08	1	0	3,4	20	140	22	2,6	Неделя: первая																	

№469/1996	Макаронны отварные	150	312	10,29	7,19	55,15	0,08	3,6	24	0,8	32	60	21	1,1
	зеленый горошек консервированный													
		15	24	1,1	0,2	3,8	0,06	25	0	0,7	14	26	20	0
№628/1996	Чай с сахаром	200/15	57,19	0,2	0	15,04	0	0,1	0	0	0	5	8	4
	Йогурт	100	115	3,2	6,8	21,9	0,18	7	34	0,2	58	112	38	1,4
	Батон домашний	30	121,8	4,85	0,72	25,2	0,06	0	0	1	12	40	8	0,8
			895,99	34,84	30,51	134,69	0,46	36,7	58	6,1	141	386	113	6,7
	Обед													
71/2003	Салат картофельный	150	4,35	6,8	35,16	0,18	7	34	0,2	58	112	38	1,4	1,4
Департ.образование	Суп картофельный с яйцом	250	113	6,2	4,8	11,6	0	10,6	0	0	43,3	0	27,5	0,8
№416/1996	Котлета рубленая	100	532	30,04	30,12	26,12	0,16	2	0	6,8	40	240	44	5,2
№482/1994	Капустя тушеная	150	176	4	6,2	17	0,18	7	34	0,2	58	112	38	1,4
№628/1996	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	57,19	0,2	0	15,04	0	0,1	0	0	0	5	8	4
№687/1996	Пирог печеный с яйцом	60	202	8,2	5,7	49,6	0,1	0	31	1,3	20	64	12	0,9
	Батон Домашний	30	121,8	4,85	0,72	25,2	0,06	0	0	1	12	40	8	0,8
			1206,34	60,29	82,7	144,74	7,5	53,7	65,2	67,3	290,3	502	134,9	11,3
			2102,33	95,13	113,21	279,43	7,96	90,4	123,2	73,4	431,3	888	247,9	18
День: среда														
	Завтрак													
№262/1994	Каша "Дружба" с маслом сливочным	200/10	273	5,5	7,9	42,6	0,15	1,8	45	0,1	174	200	50	0,1
	Закрытый бутерброд м мясными													
№22/2003	Кулинарными изделиями	50/50	312,7	16,57	23,34	25,32	0,1	0,18	65	1,33	222,4	221,8	24,75	1,35
№628/1996	Чай с сахаром	200/15	57,19	0,2	0	15,04	0	0,1	0	0	5	8	4	0,8
			47	0,4	0,3	10,3	0,02	5	0	0,4	19	16	12	
			689,89	22,67	31,54	93,26	0,27	7,08	110	1,83	420,4	445,8	90,75	2,25
	Обед													
№55/2003	Салат из свежих овощей	100	42	1,5	0,1	8,8	0,02	0,01	0	1,4	36	45	21	0,2
	Ши из св.капусты с картофелем и													
120/1996	говядиной отварной	250/20	102,93	1,91	4,38	7,74	0,12	2	24	0,1	32	133	35	1
№401/1994	Гуляш из курь	50/75	212,02	15,69	13,48	6,97	0,04	0	0,01	0,01	9,06	74,73	15,06	0,77
№255/2004	Каша перловая распычатая	150	292,05	5,16	6,95	55,73	0,03	0	21	0,2	12	81	27	0,6
	Помидор свежий	50	12	0,6	0,1	1,9	0,03	12	0,5	0	7	13	10	0,05
№646/1996	Напиток цитрусовый	200	91	0,1	0	24	0,01	8,91	0	0,1	8,84	4,86	5,94	1,21
687/1996	Пирог печеный с капустой, яйцом	60	303	8,2	5,7	49,6	0,1	0	31	1,3	20	64	12	0,9
	Хлеб ржаной или ржаной	30	75	2,2	0,9	15,4	0,1	0	0	0,8	17	90	28	2,3
	Иодированный		1130	35,36	31,61	170,14	0,45	22,92	76,51	3,91	141,9	505,59	154	7,03
			1819,89	58,03	63,15	263,4	0,72	30	186,51	5,74	562,3	951,39	244,75	9,28
День: четверг														
	Завтрак													
Неделя: первая														

297/1996	Запеканка из творога со сгущ.молоком	100/20	338	18	6	328	0,08	1	100	0,4	328	440	46	0,1
№3/1998	Бутерброд с сыром	25/25	185,6	7,73	5,27	26,5	0,03	0,1	36,4	0,6	135	28,5	92,2	0,8
№628/1996	Чай с сахаром	200/15	57,19	0,2	0	15,04	0	0,1	0	0	5	8	4	0,8
			43	0,9	0,2	8,1	0,04	60	0	0,2	34	23	13	
			623,79	26,83	11,47	377,64	0,15	61,2	136,4	1,2	502	499,5	155,2	1,7
	Обед													
58/2003	Салат из свежих помидор	100	42	1,5	0,1	8,8	0,02	0,01	0	1,4	36	45	21	0,2
№148/1994	Суп с макаронными изделиями и говядиной отварной	250/10	107	3,6	3,2	17	0,06	0,9	0	1,4	29	110	10	1
№324/1996	Котлета рыбная	100	277,16	28,92	12,28	13,68	0,2	1	38	0,6	58	198	46	1
№472/1996	Пюре картофельное	150	4,35	6,8	35,16	0,18	7	34	0,2	58	112	38	1,4	1,4
№588/1994	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	200	0,6	0	31,6	0,02	25,6	0	0,4	22	20	14	0,6	0,2
№425/2016	Кекс "столничный"	75	303	8,2	5,7	49,6	0,1	0	31	1,3	20	64	12	0,9
	Хлеб ржаной или ржаной изобитированный	30	389,11	39,32	82,24	30,88	32,86	35,9	38,6	82	219	360	58	3,6
			1123,22	88,34	170,28	120,16	65,84	71,81	108,2	166,7	494	829	149	8,3
			1747,01	115,17	181,75	497,8	65,99	133,01	244,6	167,9	996	1328,5	304,2	10
День: пятница														
Неделя: первая														
	Завтрак													
№284/1994	Омлет натуральный с маслом сливочным	105/5	353	25,45	31	1,4	0,14	0		1,2	110,6	385	24	5,01
№701/1996	Мясные изделия ,запеченные в тесте	50/50	241,22	8,17	9,3	31,19	0,11	0,1	52	1,2	72	123	18	1
№628/1996	Чай с сахаром	200/15	57,19	0,2	0	15,04	0	0,1	0	0	5	8	4	0,8
	Хлеб ржаной или ржаной изобитированный	30	59	2	0,4	11,9	0,05	0	0	0,4	9	45	14	1,1
			710,41	35,82	40,7	59,53	0,3	0,2	52	2,8	196,6	561	60	7,91
	Обед													
ТК	Салат из свежкы с яйцом	100/1	42	1,5	0,1	8,8	0,02	0,01	0	1,4	36	45	21	0,2
№200/2003	Суп картофельный с рыбой отварной	250/20	149	18,6	5,6	17,8	0,13	1	0	1	28	133	35	1
№416/1996	Шницель рубленый	75	266	15,2	15,6	13,6	0,08	1	0	3,4	20	140	22	2,6
№469/1996	Макароны отварные ,огурец свежий	200/15	272,03	7,16	5,69	51,2	0,08	3,6	24	0,8	32	60	21	1,1
687/1996	Пирог печеный с повидлом	60	303	8,2	5,7	49,6	0,1	0	31	1,3	20	64	12	0,9
585/1996	Компот из свежих плодов	200	105	0,1	0	24,4	0,01	5,6	0	0	7	3	2	0,02
	Хлеб ржаной или ржаной изобитированный	30	2,2	0,9	15,4	0,1	0	0	0,8	17	90	28	2,3	2,3
			1139,23	51,66	48,09	165,5	0,42	11,21	55,8	24,9	233	473	115,3	8,12

№416/1996	Котлета рубленая	100	266	15,2	15,6	13,6	0,08	1	0	3,4	20	140	22	2,6
№469/1996	Макароны отварные	200	312	10,29	7,19	55,15	0,08	3,6	24	0,8	32	60	21	1,1
№958/1998	Кофейный напиток (без содержания кофеина) на молоке	200	390	1,75	1,7	26,65	0,03	0,65	10	0,2	67	55	27	0,1
	Сочень из песочного теста с творогом	80	306	12,8	6,2	44	0,11	0,1	52	1,2	72	123	18	1
	Хлеб ржаной или ржаной	30	59	2	0,4	11,9	0,05	0	0	0,4	9	45	14	1,1
	подированный		1333	42,04	31,09	151,3	0,35	5,35	86	6	200	423	102	5,9
	Обед													
№129/2003	Сельдь с луком	100	138,58	14,46	6,14	6,84	0,1	0,5	19	0,3	29	99	23	0,5
	Суп-лапша домашняя с говядиной													
№151/1996	отварной	250/20	107	3,6	3,2	17	0,06	0,9	0	1,4	29	110	10	1
	Жаркое по-домашнему с													
№394/1996	говядиной, св. огулец	30/150/50	417,62	20,04	20,28	42,13	0,22	7	34	0,21	67,06	186,73	53,06	57,4
	Компот из смеси сухофруктов с													
№588/1994	витамином "С"	200	0,6	0	31,6	0,02	25,6	0	0,4	22	20	14	0,6	0,2
№687/1996	Пирог печеный с мясом	60	202	8,2	5,7	49,6	0,1	0	31	1,3	20	64	12	0,9
	Хлеб "Дарницкий"	60	75	2,2	0,9	15,4	0,1	0	0	0,8	17	90	28	2,3
			940,8	48,5	67,82	130,99	26,18	8,4	84,4	26,01	182,06	563,73	126,66	62,3
			2273,8	90,54	98,91	282,29	26,53	13,75	170,4	32,01	382,06	986,73	228,66	68,2