

СОГЛАСОВАНО

Заместитель Руководителя
Управления Роспотребнадзора
По Республике Башкортостан
Н. А. Кучимова


А.С. Жеребцов

УТВЕРЖДАЮ

Директор Государственного бюджетного
профессионального образовательного учреждения
Уфимский колледж радиоэлектроники,
телекоммуникаций и безопасности


И.В. Нуйкин

ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 15 И СТАРШЕГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ УФИМСКОГО КОЛЛЕДЖА РАДИОЭЛЕКТРОНИКИ ТЕЛЕКОММУНИКАЦИЙ И БЕЗОПАСНОСТИ

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 15 лет и старше

Сезон: весенне-летний

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
						Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Завтрак															
Запеканка из творога с повидлом №366, сб. шк. 2004 г.	140/25	23,99	16,60	38,22	393,29	283,7	26,7	261,5	1,06	100,1	0	0,81	0,06	0,46	
Масло сливочное	15	0,08	12,38	0,12	112,13	110,8	0	2,85	0,03	88,5	97,95	0,15	0	0	
Чай с сахаром №194 сб.2010г.	200	0,26	0,06	13,67	53,58	0,9	0	0	0,04	0	0	0	0	0	
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	119,00	11,5	8,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0	
Итого за прием		28,28	29,54	76,16	678,00	406,90	35,20	307,89	2,13	188,60	97,95	1,61	0,14	0,46	
Обед															
Салат из сырых овощей №16, сб.2010г.	100	0,76	6,93	3,47	78,65	31,44	15,59	23,74	0,43	0	295,48	3,89	0,03	41,84	
Суп крестьянский с крупой №43 сб.2010г.	300	2,39	6,92	11,95	119,86	37,1	9,52	51,82	0,25	13,8	216,18	2,83	0,03	5,9	
Плов из говядины № 443, сб.шк. 2004г.	250	18,28	19,31	46,11	435,03	29,46	28,28	223,1	1,43	0	335,42	4,83	0,07	0,69	
Компот из смеси сухофруктов №205, сб.2010г.	200	0,33	0,00	25,39	97,83	1,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	
Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	38,64	190,40	38,4	13,6	69,6	1,4	0	0	1,04	0,13	0	
Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	30,06	156,40	31,5	42,3	142,2	2,12	0	0,9	1,26	0,16	0	
Итого за прием		34,02	35,04	155,62	1078,17	169,3	109,29	510,5	5,67	13,8	847,38	13,85	0,42	48,43	
Итого за день		62,30	64,58	231,78	1756,17	576,20	144,49	818,35	7,80	202,40	945,33	15,46	0,56	48,89	

