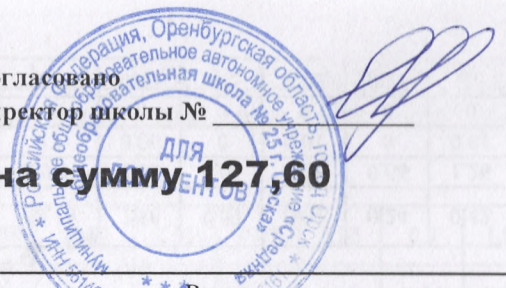




КШП ИИ Ковалев И.Н.

Согласовано  
Директор школы №



## Примерное десятидневное меню, обед с 12 лет и старше на сумму 127,60

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины								
			всего	всего			К	Са	Mg	P	Fe	A,мкг	B	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	B2	PP	HЭ	C,мг
1 день																				
Обед с 12 и старше (127,60)																				
13	Яблоко	150	0,60	0,60	17,40	73,02	417	24	13,5	16,5	3,3	0	45	7,5	0,3	0,05	0,03	0,45	0,6	15
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	5,87	5,47	22,81	159,42	513,6	29,91	31,92	81,93	2,01	0	13,05	2,28	2,38	0,22	0,07	1,12	2,62	5,4
4/90	Плов из филе кур (вариант 1)	280	20,82	19,48	57,32	486,20	184,6	29,66	47,6	202,2	2,07	34,09	2639,3	508,38	4,1	0,08	0,12	7,09	14,8	1,43
2	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	Хлеб ржаной	36,1	2,38	0,43	15,05	69,81	88,45	12,64	16,97	57,04	1,41	0	1,81	0,36	0,51	0,06	0,03	0,25	0,72	0
5	Сок	200	1,00	0,20	20,60	86,48	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,2	0,02	0,02	0,2	0,4	4
<b>Итого за 'Обед с 12 и старше (127,60)'</b>			<b>33,32</b>	<b>26,45</b>	<b>131,95</b>	<b>964,50</b>	<b>1444</b>	<b>110,2</b>	<b>117,98</b>	<b>371,68</b>	<b>11,6</b>	<b>34,09</b>	<b>2699,2</b>	<b>518,52</b>	<b>7,49</b>	<b>0,43</b>	<b>0,27</b>	<b>9,11</b>	<b>19,14</b>	<b>25,83</b>
2 день																				
Обед с 12 и старше (127,60)																				
16/1	Салат из моркови с сахаром	100	1,25	0,10	11,90	47,85	192,8	26,11	36,62	53	0,68	0	11564	1966,67	0,39	0,06	0,07	0,96	1,08	4,82
4/2	Свекольник со сметаной	250	2,18	5,47	17,26	121,45	428,5	40,02	26,88	61,67	1,34	3,78	974,33	209,38	2,39	0,06	0,06	0,66	1,26	6,82
3/3	Картофельное пюре	200	4,15	4,89	29,43	176,78	848,4	47,59	40,61	116,24	1,52	25	45,48	33,4	0,23	0,16	0,14	1,78	3,45	7,27
48/9	Голубцы ленивые с мясом говядины и рисом (вариант 1)	100	8,10	8,12	8,86	139,72	213,7	30,62	16,38	84,05	1,14	12,63	14,16	26,83	0,66	0,03	0,07	1,43	3,95	1,67
2	Хлеб пшеничный	38	2,51	0,25	17,82	85,08	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,3	0,42	0,05	0,02	0,21	0,6	0
5	Сок	200	1,00	0,20	20,60	86,48	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,2	0,02	0,02	0,2	0,4	4
11/3	Печенье а ассортименте	30	4,20	4,05	27,51	161,57	33	8,7	6	27	0,63	3	2,4	3,3	1,05	0,02	0,02	0,21	0,57	0
<b>Итого за 'Обед с 12 и старше (127,60)'</b>			<b>28,38</b>	<b>29,43</b>	<b>165,88</b>	<b>876,94</b>	<b>2030</b>	<b>177,54</b>	<b>148,58</b>	<b>403,36</b>	<b>9,28</b>	<b>44,41</b>	<b>12602</b>	<b>2239,87</b>	<b>5,34</b>	<b>0,4</b>	<b>0,39</b>	<b>5,46</b>	<b>11,31</b>	<b>24,57</b>
3 день																				
Обед с 12 и старше (127,60)																				
12/2	Апельсины	220	1,98	0,44	22,66	97,86	433,4	74,8	28,6	50,6	0,66	0	110	17,6	0,44	0,09	0,07	0,44	0,66	132
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,83	3,01	9,27	68,49	321,5	39,27	19,24	40	0,65	3	1455,6	307,98	1,26	0,04	0,05	0,73	1,21	13,56
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,77	2,30	45,96	227,88	267,2	17,34	135,11	197,47	4,64	0	6,39	1,42	0,57	0,26	0,13	2,53	5,11	0
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,85	12,44	9,30	208,78	159,6	40,43	16,93	127,48	1,29	45,44	9,9	58,78	1,33	0,06	0,14	5,23	9,63	0,33
601	Соус сметанный с томатом.	40	0,57	1,19	2,32	22,47	21,11	9,6	1,69	7,71	0,08	3,6	19,84	14,3	0,09	0,01	0,01	0,05	0,18	0,22
2	Хлеб пшеничный	34,4	2,27	0,23	16,13	77,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,3	0,42	0,05	0,02	0,21	0,6	0
5	Сок	200	1,00	0,20	20,60	86,48	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,2	0,02	0,02	0,2	0,4	4
<b>Итого за 'Обед с 12 и старше (127,60)'</b>			<b>33,25</b>	<b>28,17</b>	<b>138,75</b>	<b>847,00</b>	<b>1516</b>	<b>205,95</b>	<b>223,68</b>	<b>484,66</b>	<b>11,3</b>	<b>52,04</b>	<b>1603,2</b>	<b>400,38</b>	<b>4,3</b>	<b>0,53</b>	<b>0,43</b>	<b>9,4</b>	<b>17,79</b>	<b>150,11</b>
4 день																				
Обед с 12 и старше (127,60)																				



4/1	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	100	1,58	5,97	9,22	92,55	259,1	43,53	14,24	29,98	0,57	0	16,46	2,52	2,74	0,03	0,03	0,59	0,79	37,73
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	250	2,46	5,42	18,77	131,17	455,7	26,07	25,94	73,17	0,97	3	1457,2	308,35	2,45	0,08	0,06	1,02	1,84	7,21
44/3	Каша рисовая с овощами	170	4,29	8,10	44,88	269,26	86,98	21,16	32,17	93,63	0,79	0	550,8	102	3,64	0,05	0,03	0,87	2,07	0,51
383/6	Рыба, запеченная в сметанном соусе с сыром (80/20)	100	17,06	12,86	2,36	193,70	101,3	41,1	8,96	86,4	0,4	32,6	19,1	60,38	3,72	0,08	0,09	2,41	8,04	0,02
2	Хлеб пшеничный	29,6	1,96	0,19	13,88	66,27	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	49	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,2	0,28	0,04	0,02	0,14	0,4	0
27/10	Чай (вариант 1)	200	0,10	0,02	5,94	23,10	0,18	0,17	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0

**Итого за 'Обед с 12 и старше (127,60)'**

**28,76 32,80 133,39 814,73 952,3 139,04 90,72 314,78 3,53 35,6 2044,6 473,45 12,83 0,27 0,22 5,03 13,14 45,47**

5 день

Обед с 12 и старше (127,60)

14	Икра кабачковая	100	1,79	7,83	9,01	109,30	277,2	36,08	13,05	32,19	0,61	0	736	153	3,1	0,01	0,04	0,32	0,6	2,8
80	Суп "Кудрявый" со сметаной (с пшеном)	250	5,19	4,80	21,97	149,85	518,5	35,48	33,44	109,45	1,55	48,75	1487,3	347,44	0,96	0,13	0,13	1,12	2,67	6,29
46/3	Макаронные изделия отварные	200	7,07	3,97	45,48	245,25	75,03	16,64	9,71	53,62	0,99	12	12	22,5	1,07	0,08	0,03	0,66	1,98	0
16/10	Мясные гнезда (из мяса кур)	100	12,50	14,48	6,20	205,42	52,96	31,51	4,75	62,19	0,82	43,59	18,78	82,48	1,41	0,02	0,08	3	9,12	0,03
601	Соус сметанный с томатом.	30	0,43	0,89	1,74	16,85	15,83	7,2	1,27	5,79	0,06	2,7	14,88	10,73	0,07	0	0,01	0,04	0,14	0,17
2	Хлеб пшеничный	35,9	2,37	0,24	16,84	80,38	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35	98	14	18,8	63,2	1,56	0	2	0,4	0,56	0,07	0,03	0,28	0,8	0
29/11	Чай "Цитрусовый заряд" с апельсином	200	0,29	0,07	7,49	30,10	29,43	5,12	1,85	3,21	0,06	0	6,75	1,2	0,03	0,01	0	0,03	0,05	3,6
17	Кекс "Мини-Мафин" ин/уп	33	1,49	6,60	18,48	135,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0,07	0	0	0	0,23	0

**Итого за 'Обед с 12 и старше (127,60)'**

**28,76 29,37 123,89 850,07 1067 146,03 82,89 329,65 5,65 107,04 2277,7 617,74 7,26 0,34 0,32 5,43 15,59 12,89**

6 день

Обед с 12 и старше (127,60)

12/2	Апельсины	200	1,80	0,40	20,60	88,96	394	68	26	46	0,6	0	100	16	0,4	0,08	0,06	0,4	0,6	120
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,21	2,45	23,60	127,39	447,7	18,29	22,93	59,69	1	0	1308,6	242,1	1,24	0,1	0,06	1,02	1,86	6,12
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,89	2,07	41,37	205,10	240,5	15,61	121,6	177,72	4,18	0	5,75	1,28	0,51	0,23	0,12	2,28	4,6	0
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины (вариант 1)	100	15,00	12,92	10,72	218,90	230,8	11,92	18,32	130,45	2,17	0	0	0	2,62	0,06	0,11	3,29	6,42	0,2
601	Соус сметанный с томатом.	30	0,43	0,89	1,74	16,85	15,83	7,2	1,27	5,79	0,06	2,7	14,88	10,73	0,07	0	0,01	0,04	0,14	0,17
2	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,3	0,42	0,05	0,02	0,21	0,6	0
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	200	1,02	0,06	18,29	69,02	340,1	31,19	19,95	27,16	0,64	0	630	116,6	1,1	0,02	0,04	0,51	0,78	0,32

**Итого за 'Обед с 12 и старше (127,60)'**

**33,97 29,40 127,58 873,79 1742 162,7 224,18 494,21 9,82 2,7 2060,7 387 6,35 0,54 0,41 7,75 15 126,81**

7 день

Обед с 12 и старше (127,60)

20/1	Салат из свежих томатов с кукурузой консервированной и луком репчатым	100	1,40	4,58	8,16	77,88	146,7	11,47	10,41	18,73	0,54	0	410	68,16	2,58	0,03	0,02	0,24	0,42	14,06
4/2	Борщ с картофелем и сметаной	250	2,18	5,47	17,26	121,45	428,5	40,02	26,88	61,67	1,34	3,78	974,33	209,38	2,39	0,06	0,06	0,66	1,26	6,82
788/7	Вареники с вареной картошкой	240	9,86	23,63	4,08	267,63	1,63	3,21	0,11	1,96	0,03	14,4	14,4	27	0,06	0	0,01	0	0,01	0
	Хлеб пшеничный	37,3	2,47	0,25	17,49	83,52	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,3	0,42	0,05	0,02	0,21	0,6	0



