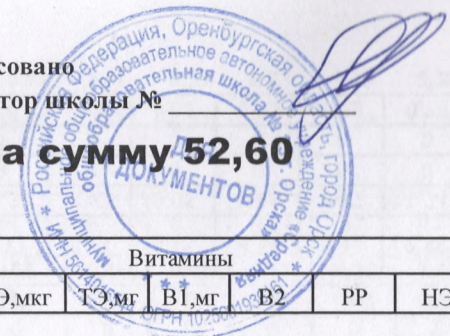




КШП ИП Ковалев И.Н.

Согласовано  
Директор школы №



## Примерное десятидневное меню, завтрак с 12 лет и старше на сумму **52,60**

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины								
			всего	всего			К	Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	B	PЭ,мкг	ГЭ,мг	В1,мг	В2	PP	НЭ	С,мг
1 день																				
Завтрак с 12 и старше (52,60)																				
11/4	Каша пшеничная (жидкая) молочная с маслом сливочным	280	8,15	8,98	39,64	269,84	232,7	135,52	47,61	185,03	1,26	30,24	33,23	57,54	0,21	0,17	0,16	0,69	3,06	0,58
800/1	Оладьи домашние (1/45)	45	5,33	7,21	22,31	112,91	53,03	8,91	13,21	34,02	0,8	0	0	0	0,78	0,05	0,02	0,59	1,38	0
2	Хлеб пшеничный	39,3	2,60	0,26	18,43	87,99	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
32/10(2)	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	2,43	2,42	8,34	63,44	108,6	87,45	9,98	62,78	0,09	15	6,75	16,5	0	0,03	0,1	0,06	0,6	0,39
<b>Итого за "Завтрак с 12 и старше (52,60)'</b>			<b>18,50</b>	<b>18,87</b>	<b>88,73</b>	<b>534,18</b>	<b>394,2</b>	<b>231,87</b>	<b>70,79</b>	<b>281,83</b>	<b>2,14</b>	<b>45,24</b>	<b>39,98</b>	<b>74,04</b>	<b>0,99</b>	<b>0,25</b>	<b>0,28</b>	<b>1,35</b>	<b>5,04</b>	<b>0,97</b>
<b>Итого за день</b>			<b>18,50</b>	<b>18,87</b>	<b>88,73</b>	<b>534,18</b>	<b>394,2</b>	<b>231,87</b>	<b>70,79</b>	<b>281,83</b>	<b>2,14</b>	<b>45,24</b>	<b>39,98</b>	<b>74,04</b>	<b>0,99</b>	<b>0,25</b>	<b>0,28</b>	<b>1,35</b>	<b>5,04</b>	<b>0,97</b>
2 день																				
Завтрак с 12 и старше (52,60)																				
20/4	Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным (вариант 1)	250	5,20	6,97	12,39	121,94	195,2	126,64	16,01	88,74	0,21	27	23	50,13	0,06	0,04	0,14	0,19	0,81	4,07
10	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,06	3	2,4	0	3	0,02	40	30	45	0,1	0	0,01	0,01	0,02	0
11/3	Печенье в ассортименте	50	7,00	6,75	45,85	269,28	55	14,5	10	45	1,05	5	4	5,5	1,75	0,04	0,03	0,35	0,95	0
2	Хлеб пшеничный	47,5	3,14	0,31	22,28	106,35	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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
<b>Итого за "Завтрак с 12 и старше (52,60)'</b>			<b>18,71</b>	<b>21,35</b>	<b>88,14</b>	<b>593,74</b>	<b>282,7</b>	<b>148,66</b>	<b>27,86</b>	<b>139,95</b>	<b>1,34</b>	<b>72</b>	<b>63,75</b>	<b>101,83</b>	<b>1,94</b>	<b>0,08</b>	<b>0,18</b>	<b>0,57</b>	<b>1,83</b>	<b>7,67</b>
<b>Итого за день</b>			<b>18,71</b>	<b>21,35</b>	<b>88,14</b>	<b>593,74</b>	<b>282,7</b>	<b>148,66</b>	<b>27,86</b>	<b>139,95</b>	<b>1,34</b>	<b>72</b>	<b>63,75</b>	<b>101,83</b>	<b>1,94</b>	<b>0,08</b>	<b>0,18</b>	<b>0,57</b>	<b>1,83</b>	<b>7,67</b>
3 день																				
Завтрак с 12 и старше (52,60)																				
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	220	9,00	5,45	46,62	308,35	135,8	25,37	33,59	88,58	1,9	16	16	30	1,6	0,15	0,06	1,5	3,67	0
1/6	Яйцо отварное	40	0,06	5,80	0,10	52,85	2,4	1,92	0	2,4	0,02	32	24	36	0,08	0	0,01	0,01	0,02	0
16/1	Вафли в ассортименте	40	16,00	7,00	30,50	314,90	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2	Хлеб пшеничный	55,0	3,41	0,34	24,20	115,53	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
29/10	Чай с лимоном (вариант 4)	200	0,21	0,05	7,25	29,48	9,89	2,53	0,68	1,23	0,06	0	0,54	0,12	0,01	0	0	0,01	0,01	0,96
<b>Итого за "Завтрак с 12 и старше (52,60)'</b>			<b>28,68</b>	<b>18,64</b>	<b>98,68</b>	<b>821,12</b>	<b>148,1</b>	<b>29,82</b>	<b>34,27</b>	<b>92,21</b>	<b>1,97</b>	<b>48</b>	<b>40,54</b>	<b>66,12</b>	<b>1,69</b>	<b>0,16</b>	<b>0,07</b>	<b>1,51</b>	<b>3,7</b>	<b>0,96</b>
<b>Итого за день</b>			<b>28,68</b>	<b>18,64</b>	<b>98,68</b>	<b>821,12</b>	<b>148,1</b>	<b>29,82</b>	<b>34,27</b>	<b>92,21</b>	<b>1,97</b>	<b>48</b>	<b>40,54</b>	<b>66,12</b>	<b>1,69</b>	<b>0,16</b>	<b>0,07</b>	<b>1,51</b>	<b>3,7</b>	<b>0,96</b>
4 день																				
Завтрак с 12 и старше (52,60)																				
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным (вариант 2)	220	4,83	9,48	28,02	198,33	151,7	101,83	26,84	117,12	0,56	23,76	22,18	44,47	0,16	0,07	0,12	0,44	1,82	0,46

3/13	Горячий бутерброд с сыром (60гр)	60	10,47	8,93	20,32	182,40	65,09	139,16	18,08	108,29	0,94	59	34,43	65,7	0,81	0,06	0,06	0,54	2,13	0,04
2	Хлеб пшеничный	49,3	3,26	0,32	23,12	120,38	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
29/10	Чай с лимоном (вариант 4)	200	0,21	0,05	7,25	29,48	9,89	2,53	0,68	1,23	0,06	0	0,54	0,12	0,01	0	0	0,01	0,01	0,96
	<b>Итого за 'Завтрак с 12 и старше (52,60)'</b>		<b>18,77</b>	<b>18,78</b>	<b>78,71</b>	<b>530,59</b>	<b>226,7</b>	<b>243,53</b>	<b>45,61</b>	<b>226,64</b>	<b>1,55</b>	<b>82,76</b>	<b>57,14</b>	<b>110,29</b>	<b>0,97</b>	<b>0,13</b>	<b>0,18</b>	<b>0,99</b>	<b>3,95</b>	<b>1,45</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>18,77</b>	<b>18,78</b>	<b>78,71</b>	<b>530,59</b>	<b>226,7</b>	<b>243,53</b>	<b>45,61</b>	<b>226,64</b>	<b>1,55</b>	<b>82,76</b>	<b>57,14</b>	<b>110,29</b>	<b>0,97</b>	<b>0,13</b>	<b>0,18</b>	<b>0,99</b>	<b>3,95</b>	<b>1,45</b>
	5 день																			
	Завтрак с 12 и старше (52,60)																			
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	260	3,48	6,60	24,26	127,86	206,1	122,21	16,94	92,52	0,18	24,96	20,8	46,28	0,05	0,03	0,14	0,21	0,84	4,76
16/1	Вафли в ассортименте	40	12,80	12,00	24,40	251,92	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4/13	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,65	13,2	132	5,25	75	0,15	39	25,5	43,2	0,08	0,01	0,05	0,03	0,92	0,11
2	Хлеб пшеничный	47,3	3,13	0,31	22,18	105,91	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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
	<b>Итого за 'Завтрак с 12 и старше (52,60)'</b>		<b>23,18</b>	<b>23,41</b>	<b>78,33</b>	<b>570,43</b>	<b>248,8</b>	<b>259,33</b>	<b>24,04</b>	<b>170,72</b>	<b>0,39</b>	<b>63,96</b>	<b>53,05</b>	<b>90,68</b>	<b>0,16</b>	<b>0,04</b>	<b>0,19</b>	<b>0,26</b>	<b>1,8</b>	<b>8,47</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>23,18</b>	<b>23,41</b>	<b>78,33</b>	<b>570,43</b>	<b>248,8</b>	<b>259,33</b>	<b>24,04</b>	<b>170,72</b>	<b>0,39</b>	<b>63,96</b>	<b>53,05</b>	<b>90,68</b>	<b>0,16</b>	<b>0,04</b>	<b>0,19</b>	<b>0,26</b>	<b>1,8</b>	<b>8,47</b>
	6 день																			
	Завтрак с 12 и старше (52,60)																			
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	260	6,90	9,61	38,31	238,34	182,8	121,78	19,38	114,23	0,5	24,96	20,8	46,28	0,68	0,07	0,14	0,49	2,09	0,54
3/13	Горячий бутерброд с сыром (60гр)	60	6,47	8,33	20,32	182,40	65,09	139,16	18,08	108,29	0,94	59	34,43	65,7	0,81	0,06	0,06	0,54	2,13	0,04
2	Хлеб пшеничный	66,8	4,42	0,44	31,33	149,57	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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
	<b>Итого за 'Завтрак с 12 и старше (52,60)'</b>		<b>18,88</b>	<b>18,40</b>	<b>95,90</b>	<b>593,41</b>	<b>248,1</b>	<b>261,12</b>	<b>37,46</b>	<b>222,52</b>	<b>1,46</b>	<b>83,96</b>	<b>55,23</b>	<b>111,98</b>	<b>1,48</b>	<b>0,13</b>	<b>0,2</b>	<b>1,03</b>	<b>4,22</b>	<b>0,58</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>18,88</b>	<b>18,40</b>	<b>95,90</b>	<b>593,41</b>	<b>248,1</b>	<b>261,12</b>	<b>37,46</b>	<b>222,52</b>	<b>1,46</b>	<b>83,96</b>	<b>55,23</b>	<b>111,98</b>	<b>1,48</b>	<b>0,13</b>	<b>0,2</b>	<b>1,03</b>	<b>4,22</b>	<b>0,58</b>
	7 день																			
	Завтрак с 12 и старше (52,60)																			
11/4	Каша пшеничная (жидкая) молочная с маслом сливочным	250	7,28	8,01	15,40	240,92	207,7	121	42,51	165,21	1,12	27	29,67	51,38	0,19	0,16	0,14	0,62	2,73	0,52
1/6	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,78	56	22	4,8	76,8	1	100	24	104	0,24	0,03	0,18	0,08	1,44	0
11/3	Печенье в ассортименте	45	6,30	6,08	41,27	242,35	49,5	13,05	9	40,5	0,95	4,5	3,6	4,95	1,58	0,04	0,02	0,32	0,86	0
2	Хлеб пшеничный	38,7	2,56	0,25	18,15	86,65	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
29/10	Чай с лимоном (вариант 4)	200	0,21	0,05	7,25	29,48	9,89	2,53	0,68	1,23	0,06	0	0,54	0,12	0,01	0	0	0,01	0,01	0,96
	<b>Итого за 'Завтрак с 12 и старше (52,60)'</b>		<b>21,43</b>	<b>18,99</b>	<b>82,35</b>	<b>662,19</b>	<b>323,1</b>	<b>158,58</b>	<b>56,99</b>	<b>283,74</b>	<b>3,12</b>	<b>131,5</b>	<b>57,81</b>	<b>160,45</b>	<b>2,01</b>	<b>0,22</b>	<b>0,34</b>	<b>1,02</b>	<b>5,04</b>	<b>1,48</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>21,43</b>	<b>18,99</b>	<b>82,35</b>	<b>662,19</b>	<b>323,1</b>	<b>158,58</b>	<b>56,99</b>	<b>283,74</b>	<b>3,12</b>	<b>131,5</b>	<b>57,81</b>	<b>160,45</b>	<b>2,01</b>	<b>0,22</b>	<b>0,34</b>	<b>1,02</b>	<b>5,04</b>	<b>1,48</b>
	8 день																			
	Завтрак с 12 и старше (52,60)																			
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	7,98	9,26	36,45	257,01	261	130,88	62,87	209	1,55	27	23	50,13	0,78	0,18	0,16	0,45	2,88	0,52
3/13	Горячий бутерброд с сыром (50гр)	50	5,26	6,60	17,78	151,69	55,63	106,72	16,71	89,43	0,76	41	27,2	46,3	0,69	0,05	0,05	0,47	1,74	0,02
2	Хлеб пшеничный	28,2	1,86	0,19	13,23	63,14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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
3	Печенье а ассортименте	40	5,60	5,40	16,68	215,42	44	11,6	8	36	0,84	4	3,2	4,4	1,4	0,03	0,02	0,28	0,76	0

Итого за 'Завтрак с 12 и старше  
(52,60)'

20,80 21,47 90,08 710,36 360,8 249,38 87,58 334,42 3,17 72 53,4 100,83 2,87 0,25 0,23 1,19 5,38 0,54

Итого за день

20,80 21,47 90,08 710,36 360,8 249,38 87,58 334,42 3,17 72 53,4 100,83 2,87 0,25 0,23 1,19 5,38 0,54

9 день

Завтрак с 12 и старше (52,60)

16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	3,35	8,35	44,71	322,94	198,2	117,51	16,29	88,96	0,17	24	20	44,5	0,05	0,03	0,14	0,2	0,81	4,58
1/6	Яйцо отварное	40	9,08	8,60	0,28	62,78	56	22	4,8	76,8	1	100	24	104	0,24	0,03	0,18	0,08	1,44	0
4/13	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,43	8,8	88	3,5	50	0,1	26	17	28,8	0,05	0	0,03	0,02	0,61	0,07
2	Хлеб пшеничный	52,7	3,48	0,35	24,72	118,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
29/10	Чай с лимоном (вариант 4)	200	0,21	0,05	7,25	29,48	9,89	2,53	0,68	1,23	0,06	0	0,54	0,12	0,01	0	0	0,01	0,01	0,96

Итого за 'Завтрак с 12 и старше  
(52,60)'

18,44 18,29 76,96 569,63 272,9 230,04 25,27 216,99 1,32 150 61,54 177,42 0,35 0,07 0,34 0,3 2,87 5,61

Итого за день

18,44 18,29 76,96 569,63 272,9 230,04 25,27 216,99 1,32 150 61,54 177,42 0,35 0,07 0,34 0,3 2,87 5,61

10 день

Завтрак с 12 и старше (52,60)

16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	3,35	6,35	43,71	322,94	198,2	117,51	16,29	88,96	0,17	24	20	44,5	0,05	0,03	0,14	0,2	0,81	4,58
800/1	Оладьи домашние (1/45)	45	10,75	8,12	48,77	111,21	81,79	114,39	14,22	112,17	1,17	34,5	32	64,13	1,34	0,07	0,06	0,61	3,13	0,04
1/12	Молоко сгущенное	30	0,08	7,25	0,13	66,06	3	2,4	0	3	0,02	40	30	45	0,1	0	0,01	0,01	0,02	0
2	Хлеб пшеничный	25,5	3,76	0,37	26,64	127,18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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
13	Яблоко	150	14,40	7,50	17,45	283,41	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Итого за 'Завтрак с 12 и старше  
(52,60)'

29,09 23,26 98,93 610,96 84,96 116,97 14,22 115,17 1,21 74,5 62 109,13 1,44 0,07 0,07 0,62 3,15 0,04

Итого за день

29,09 23,26 98,93 610,96 84,96 116,97 14,22 115,17 1,21 74,5 62 109,13 1,44 0,07 0,07 0,62 3,15 0,04

Итого за период

216,48 201,46 876,81 6196,61 2590 1929,3 424,09 2084,2 17,7 823,92 544,44 1102,77 13,9 1,4 2,08 8,84 36,98 27,77

Итого за один день

21,65 20,15 87,68 619,66

Нормы по СанПиН не менее 20%

18,00 18,40 76,60 544,00

Нормы по СанПиН не менее 25%

22,50 23,00 95,75 680,00