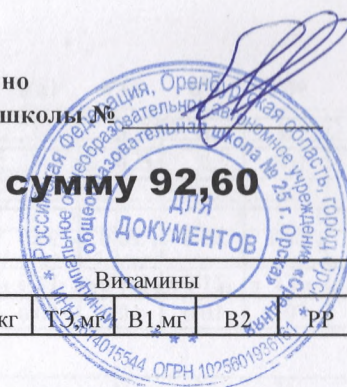


КШП ИП Ковалев И.Н.

Согласовано
Директор школы №

Примерное десятидневное меню, завтрак с 12 лет и старше на сумму 92,60



№	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	C,мг
1 день																				
Завтрак с 12 и старше (92,60)																				
4/5	Салат из белокочанной капусты с сладким перцем и растительным маслом	100	1,51	5,36	8,82	85,39	225,1	35,5	12,02	25,74	0,52	0	191,68	39,69	2,83	0,03	0,04	0,52	0,84	25,42
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
12/8	Гуляш с томатом (вариант 1)	100	14,17	34,23	5,35	385,39	354,2	13,91	28,28	167,59	1,9	0	119	23,33	2,01	0,37	0,12	2,35	6,05	1,42
2	Хлеб пшеничный	43,6	2,88	0,29	20,45	97,62	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
11/3	Печенье а 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
Итого за "Завтрак с 12 и старше (92,60)'			23,92	28,32	99,33	868,75	925,5	84,93	186,26	434,5	8,06	4,5	327,42	70,59	7,02	0,7	0,31	5,74	12,9	30,44
2 день																				
Завтрак с 12 и старше (92,60)																				
10/1	Кукуруза консервированная (подгарнировка)	30	0,65	0,12	3,44	17,27	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	200	4,84	4,24	51,02	262,33	70,87	10,17	33,46	99,74	0,72	20	13,5	22,5	0,33	0,05	0,03	0,96	2,32	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
2	Хлеб пшеничный	46,5	3,07	0,31	21,81	104,11	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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 "Завтрак с 12 и старше (92,60)'			22,08	19,20	100,76	658,16	464	72,86	58,16	189,09	2,17	63,59	662,28	221,58	2,84	0,09	0,14	4,46	12,22	0,35
3 день																				
Завтрак с 12 и старше (92,60)																				
10/1	Помидор свежий (подгарнировка)	50	0,54	0,10	2,55	12,71	142,1	6,86	9,8	12,74	0,44	0	392	66,5	0,35	0,03	0,02	0,25	0,35	12,25
46/3	"Фарфалле" отварные с маслом сливочным	180	6,48	3,92	40,77	222,02	97,76	18,27	24,18	63,78	1,37	11,52	11,52	21,6	1,15	0,11	0,04	1,08	2,64	0
10/7	Запеканка из мяса кур с морковью.	100	14,37	16,24	6,45	228,21	192,9	33,92	20,95	139,22	1,39	45,6	1931,2	478,6	2,27	0,05	0,14	4,51	9,45	1,29
7/11	Соус сметанный	30	0,36	2,19	1,32	26,51	10,89	7,87	0,92	6,04	0,04	13,5	6,75	14,78	0,06	0	0,01	0,02	0,09	0,01
2	Хлеб пшеничный	41,4	2,74	0,27	19,42	92,70	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 (92,60)'			24,70	22,77	77,75	611,61	453,5	69,45	56,54	223,01	3,3	70,62	2342	581,6	3,84	0,2	0,22	5,86	12,55	14,51
4 день																				
Завтрак с 12 и старше (92,60)																				
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	80	1,22	4,77	7,45	74,15	201,6	33,12	14,26	25,52	0,46	0	1517	257,8	2,22	0,03	0,03	0,54	0,68	27,09

3/3	Картофельное пюре	180	3,73	4,40	26,49	159,10	763,6	42,83	36,55	104,61	1,36	22,5	40,93	30,06	0,21	0,14	0,12	1,6	3,11	6,54
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	51	3,37	0,34	23,92	114,19	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
37/10	Напиток из шиповника (вариант 4)	200	0,67	0,27	23,62	90,30	10,2	11,93	3,23	3,16	0,61	0	882	163,4	0,76	0,01	0,05	0,2	0,28	80

Итого за 'Завтрак с 12 и старше

(92,60)'

5 день

Завтрак с 12 и старше (92,60)

17/1	Салат из моркови с яблоками	80	0,92	0,12	10,09	40,78	170,4	20,2	26,52	38,12	0,77	0	8000,8	1360,68	0,3	0,04	0,05	0,71	0,8	4,66
788/7	Вареники с вареной картошкой	230	9,45	22,65	3,91	256,48	1,56	3,08	0,11	1,88	0,02	13,8	13,8	25,88	0,06	0	0,01	0	0,01	0
2	Хлеб пшеничный	29,2	1,93	0,19	13,69	65,38	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	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

Итого за 'Завтрак с 12 и старше

(92,60)'

6 день

Завтрак с 12 и старше (92,60)

5/1	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	100	1,64	6,02	10,00	96,91	212,1	36,01	11,73	25,12	0,48	0	13,33	2,04	2,72	0,02	0,03	0,48	0,65	30,67
4/90	Плов из филе кур (вариант 2)	280	19,11	17,69	63,15	486,63	174,5	28,43	48,64	194,73	1,96	29,4	2638	498,74	4,07	0,08	0,11	6,37	13,38	1,35
2	Хлеб пшеничный	46,7	3,09	0,31	21,90	104,56	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

Итого за 'Завтрак с 12 и старше

(92,60)'

7 день

Завтрак с 12 и старше (92,60)

10/1	Помидор свежий (подгарнировка)	50	0,54	0,10	2,55	12,71	142,1	6,86	9,8	12,74	0,44	0	392	66,5	0,35	0,03	0,02	0,25	0,35	12,25
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
10/7	Запеканка из мяса кур с морковью.	100	14,37	16,24	6,45	228,21	192,9	33,92	20,95	139,22	1,39	45,6	1931,2	478,6	2,27	0,05	0,14	4,51	9,45	1,29
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	41,4	2,74	0,27	19,42	92,70	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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

Итого за 'Завтрак с 12 и старше

(92,60)'

8 день

Завтрак с 12 и старше (92,60)

18/1	Огурец соленый (подгарнировка)	30	0,24	0,03	0,74	4,20	41,45	6,76	4,12	7,06	0,18	0	8,82	1,5	0,03	0,01	0,01	0,03	0,06	1,47
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	4,40	26,49	159,10	763,6	42,83	36,55	104,61	1,36	22,5	40,93	30,06	0,21	0,14	0,12	1,6	3,11	6,54
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	41,3	2,73	0,27	19,37	92,47	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
16/1	Вафли в ассортименте	35	11,20	10,50	21,35	220,43	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Итого за 'Завтрак с 12 и старше

(92,60)'

		26,21	23,36	84,05	645,41	1029	82,74	57,73	196,95	2,74	35,13	64,45	58,51	0,91	0,18	0,2	3,06	7,12	10,64
--	--	-------	-------	-------	--------	------	-------	-------	--------	------	-------	-------	-------	------	------	-----	------	------	-------

Завтрак с 12 и старше (92,60)

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
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
12/8	Гуляш с томатом (вариант 1)	100	14,17	34,23	5,35	385,39	354,2	13,91	28,28	167,59	1,9	0	119	23,33	2,01	0,37	0,12	2,35	6,05	1,42
2	Хлеб пшеничный	21,7	1,43	0,14	10,18	48,59	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

Итого за 'Завтрак с 12 и старше (92,60)'

24,20 37,06 80,23 735,19 1012 53,7 163,37 361,81 9,39 0 169,75 32,11 2,82 0,65 0,27 5,08 11,25 16,42

10 день

Завтрак с 12 и старше (92,60)

10/1	Кукуруза консервированная (подгарнировка)	30	0,65	0,12	3,44	17,27	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	3,57	40,93	220,73	67,52	14,97	8,74	48,26	0,89	10,8	10,8	20,25	0,96	0,08	0,02	0,59	1,78	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.	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	44,6	2,95	0,29	20,92	99,86	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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

Итого за 'Завтрак с 12 и старше (92,60)'

23,23 22,52 96,93 649,97 482,9 76,6 34,94 195,53 5,04 58,94 35,58 89,76 2,55 0,16 0,19 6,06 11,95 4,5

Итого за период

241,72 220,69 909,44 6785,25 4943 555,54 531,48 1582,9 32,2 277,34 18854 3826,23 29,18 1,61 1,4 33,71 73,88 237,59

Итого за один день

24,17 22,07 90,94 678,53

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