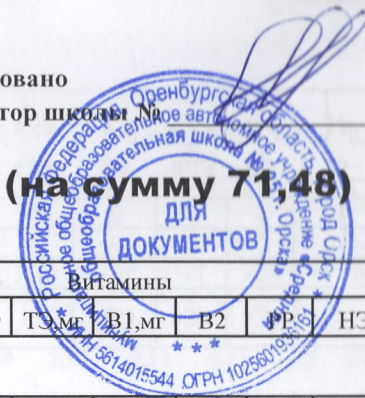




Согласовано
Директор школы

Примерное десятидневное меню, завтрак (вариант 2) с 7 до 11 лет (на сумму 71,48)



| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки, | Жиры, г | Углево-ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | | Витамины | | | | | Цена, руб. | | | | |
|---|--|----------|--------------|--------------|-----------------|---------------|---------------------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------|----------------|-------------|-------------|---------------|-------------|--------------|--------------|--------------|
| | | | всего | всего | | | К | Ca | Mg | P | Fe | A,мкг | B | РЭ,мкг | ТЭ,мг | В1,мг | | B2 | PP | HЭ | C,мг |
| 1 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Полдник с 7 до 11 лет (71,47) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4/5 | Салат из белокочанной капусты с сладким перцем и растительным маслом | 60 | 0,91 | 3,22 | 5,29 | 51,24 | 135,1 | 21,3 | 7,21 | 15,44 | 0,31 | 0 | 115 | 23,81 | 1,7 | 0,02 | 0,02 | 0,31 | 0,51 | 15,25 | 7,83 |
| 4/90 | Плов из филе кур (вариант 1) | 220 | 16,36 | 15,30 | 45,04 | 382,02 | 145 | 23,3 | 37,4 | 158,88 | 1,63 | 26,78 | 2074 | 399,44 | 3,22 | 0,06 | 0,09 | 5,57 | 11,63 | 1,12 | 57,34 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 32,7 | 2,16 | 0,21 | 15,34 | 73,22 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2,14 |
| 648 | Кисель из концентрата | 200 | 0,07 | 0,00 | 4,54 | 17,53 | 0,13 | 0,13 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,09 | 4,16 |
| Итого за 'Полдник с 7 до 11 лет (71,47)' | | | 19,50 | 18,74 | 70,21 | 523,99 | 280,2 | 44,74 | 44,61 | 174,32 | 1,95 | 26,78 | 2189 | 423,26 | 4,92 | 0,08 | 0,11 | 5,88 | 12,13 | 16,47 | 71,47 |
| Итого за день | | | 19,50 | 18,74 | 70,21 | 523,99 | 280,2 | 44,74 | 44,61 | 174,32 | 1,95 | 26,78 | 2189 | 423,26 | 4,92 | 0,08 | 0,11 | 5,88 | 12,13 | 16,47 | 71,47 |
| 2 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Полдник с 7 до 11 лет (71,47) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16/1 | Салат из моркови с сахаром | 80 | 1,00 | 0,08 | 9,52 | 38,28 | 154,3 | 20,89 | 29,3 | 42,4 | 0,55 | 0 | 9251 | 1573,33 | 0,31 | 0,05 | 0,05 | 0,77 | 0,87 | 3,85 | 10,83 |
| 788/7 | Вареники с вареной картошкой | 220 | 14,04 | 18,66 | 23,74 | 295,32 | 1,5 | 2,94 | 0,11 | 1,79 | 0,02 | 13,2 | 13,2 | 24,75 | 0,06 | 0 | 0,01 | 0 | 0,01 | 0 | 47,42 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 30,4 | 2,01 | 0,20 | 14,26 | 68,07 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,99 |
| 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 | 11,23 |
| Итого за 'Полдник с 7 до 11 лет (71,47)' | | | 18,05 | 19,14 | 68,12 | 488,15 | 395,8 | 37,83 | 37,4 | 58,2 | 3,37 | 13,2 | 9264 | 1598,08 | 0,57 | 0,07 | 0,08 | 0,98 | 1,28 | 7,85 | 71,47 |
| Итого за день | | | 18,05 | 19,14 | 68,12 | 488,15 | 395,8 | 37,83 | 37,4 | 58,2 | 3,37 | 13,2 | 9264 | 1598,08 | 0,57 | 0,07 | 0,08 | 0,98 | 1,28 | 7,85 | 71,47 |
| 3 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Полдник с 7 до 11 лет (71,47) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 49/1 | Винегрет | 60 | 0,86 | 3,65 | 6,32 | 60,01 | 169,2 | 12,82 | 11,44 | 26,26 | 0,5 | 0 | 553,4 | 110,6 | 1,67 | 0,03 | 0,02 | 0,31 | 0,6 | 2,37 | 9,53 |
| 39/3 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6,58 | 1,72 | 34,47 | 170,91 | 200,4 | 13,01 | 101,33 | 148,1 | 3,48 | 0 | 4,79 | 1,07 | 0,43 | 0,19 | 0,1 | 1,9 | 3,83 | 0 | 3,88 |
| 5/9 | Биточки (котлеты) из мяса кур | 100 | 10,85 | 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 | 46,86 |
| 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 | 3,16 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 34,2 | 2,26 | 0,22 | 16,04 | 76,57 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2,24 |
| 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 | 5,80 |
| Итого за 'Полдник с 7 до 11 лет (71,47)' | | | 21,26 | 19,00 | 75,36 | 563,23 | 574,4 | 78,58 | 132,83 | 310,84 | 5,39 | 48,14 | 589,7 | 182,37 | 3,51 | 0,3 | 0,27 | 7,51 | 14,24 | 6,47 | 71,47 |
| Итого за день | | | 21,26 | 19,00 | 75,36 | 563,23 | 574,4 | 78,58 | 132,83 | 310,84 | 5,39 | 48,14 | 589,7 | 182,37 | 3,51 | 0,3 | 0,27 | 7,51 | 14,24 | 6,47 | 71,47 |
| 4 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Полдник с 7 до 11 лет (71,47) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4/1 | Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом | 60 | 0,95 | 3,58 | 5,53 | 55,53 | 155,5 | 26,12 | 8,54 | 17,99 | 0,34 | 0 | 9,88 | 1,51 | 1,64 | 0,02 | 0,02 | 0,35 | 0,47 | 22,64 | 5,87 |
| 3/3 | Картофельное пюре | 160 | 8,32 | 6,91 | 38,55 | 241,42 | 678,7 | 38,07 | 32,49 | 92,99 | 1,21 | 20 | 36,38 | 26,72 | 0,18 | 0,13 | 0,11 | 1,42 | 2,76 | 5,81 | 25,94 |
| 48/9 | Голубцы ленивые с мясом говядины и рисом (вариант 1) | 90 | 7,29 | 7,30 | 7,97 | 125,75 | 192,3 | 27,55 | 14,74 | 75,65 | 1,03 | 11,37 | 12,74 | 24,14 | 0,59 | 0,02 | 0,06 | 1,29 | 3,55 | 1,5 | 36,51 |

