КШП ИП Ковалев И.Н.

Согласовано
Директор школы № 8

Примерное десятидневное меню, завтрак с 12 лет и старше (на сумму 72,60)

1 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, всего	Жиры, г всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг) K	Ca	Mg	P	Fe	Витамины А,мкг	B	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	B2	PP	НЭ	С,мг
	Завтрак с 12 и старше (72,60)																			
12/1	Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом	100	1,44	5,99	9,52	93,66	260,6	40,53	14,77	27,35	0,72	0	605,84	102,78	2,76	0,03	0,04	0,6	0,78	34,74
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
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины (вариант1)	70	10,50	9,04	7,50	153,23	161,6	8,34	12,83	91,32	1,52	0	0	0	1,83	0,04	0,07	2,31	4,49	0,14
593	Соус томатный	50	0,55	2,11	3,37	34,43	48	2,84	3,47	7,38	0,16	7,8	319,8	79,63	0,13	0,01	0,01	0,12	0,24	0,99
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
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 (72,60)'		**22,03**	**21,38**	**89,16**	**632,63**	**555,1**	**70,88**	**41,47**	**180,89**	**3,44**	**19,8**	**938,18**	**205,03**	**5,8**	**0,16**	**0,15**	**3,69**	**7,51**	**36,83**
	2 день																			
	Завтрак с 12 и старше (72,60)																			
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	9251,2	1573,33	0,31	0,05	0,05	0,77	0,87	3,85
788/7	Вареники с вареной картошкой	220	0,04	23,51	0,07	31,99	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
2	Хлеб пшеничный	27,5	1,82	0,18	12,90	361,57	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
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 (72,60)'		**3,56**	**24,39**	**45,82**	**527,96**	**572,9**	**48**	**42,9**	**60,7**	**3,89**	**13,2**	**9309,4**	**1605,58**	**0,67**	**0,09**	**0,09**	**1,23**	**1,48**	**18,85**
	3 день																			
	Завтрак с 12 и старше (72,60)																			
3	Нарезка из свежих огурцов с луком репчатым	80	1,53	5,96	9,32	92,69	252	41,41	17,83	31,89	0,57	0	1896,3	322,25	2,78	0,03	0,04	0,67	0,85	33,86
4/90	Плов из мяса кур (филе)	240	20,45	18,21	49,83	443,55	175,3	27,8	43,05	192,29	1,99	34,65	2131,5	424,88	3,23	0,08	0,11	7,04	14,65	1,33
2	Хлеб пшеничный	41,9	2,15	0,21	15,24	72,77	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
631	Компот из свежих плодов	200	0,15	0,14	17,85	69,55	98,25	6,03	3,13	3,83	0,8	0	9,6	2	0,08	0,01	0,01	0,1	0,16	1,6
	Итого за 'Завтрак с 12 и старше (72,60)'		**24,27**	**24,53**	**92,23**	**678,55**	**525,6**	**75,23**	**64,01**	**228,01**	**3,36**	**34,65**	**4037,4**	**749,13**	**6,08**	**0,12**	**0,16**	**7,81**	**15,66**	**36,79**
	4 день																			
	Завтрак с 12 и старше (72,60)																			
14	Икра кабачковая	70	1,25	5,48	6,31	76,51	194	25,26	9,14	22,53	0,43	0	515,2	107,1	2,17	0,01	0,03	0,22	0,42	1,96
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
36/10	Тефтели из мяса говядины с рисом	70	9,03	9,04	10,02	156,17	147	13,72	15,71	101,23	1,46	14	10,5	15,75	0,35	0,04	0,07	1,92	4,18	2,1
593	Соус томатный (вариант 1)	50	0,55	2,11	3,37	34,43	48,08	4,53	3,58	7,71	0,17	7,8	319,8	79,66	0,13	0,01	0,01	0,12	0,24	0,99
2	Хлеб пшеничный	34,3	2,27	0,23	16,09	76,80	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 (72,60)'		**19,55**	**20,45**	**82,66**	**587,73**	**456,9**	**58,65**	**37,16**	**179,73**	**2,96**	**32,6**	**856,3**	**222,76**	**3,61**	**0,14**	**0,14**	**2,86**	**6,62**	**5,05**
	5 день																			
	Завтрак с 12 и старше (72,60)																			
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	9251,2	1573,33	0,31	0,05	0,05	0,77	0,87	3,85
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
9/8	Печень по-строгановски	80	10,19	16,37	2,33	252,83	171,2	24,15	11,59	179,45	3,7	3873,4	481,44	4665,21	2,97	0,12	0,99	4,27	7,41	5,49
2	Хлеб пшеничный	49,1	3,25	0,32	23,03	109,94	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 (72,60)'		**18,27**	**21,20**	**67,30**	**583,24**	**1089**	**88,04**	**77,43**	**326,46**	**5,63**	**3895,9**	**9773,6**	**6268,6**	**3,49**	**0,31**	**1,16**	**6,64**	**11,38**	**15,88**
	6 день																			
	Завтрак с 12 и старше (72,60)																			
20	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,00	5,15	5,31	69,22	207	21,43	16,37	37,06	0,76	0	366,86	61	2,57	0,05	0,04	0,32	0,5	16,21
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
437	Сердце говяжье тушеное в соусе	100	14,30	13,91	3,32	205,30	277,2	10,94	24,19	189,72	4,32	15,39	440,45	104,47	0,95	0,24	0,55	3,98	8,12	1,87
2	Хлеб пшеничный	34	2,25	0,22	15,95	76,13	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 (72,60)'		**25,65**	**21,40**	**73,19**	**585,21**	**734,5**	**50,51**	**162,84**	**405,73**	**9,31**	**15,39**	**813,6**	**166,87**	**4,05**	**0,52**	**0,71**	**6,59**	**13,23**	**19,04**
	7 день																			
	Завтрак с 12 и старше (72,60)																			
5/1	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	80	1,31	4,81	8,00	77,53	169,7	28,8	9,38	20,1	0,38	0	10,66	1,63	2,18	0,02	0,02	0,38	0,52	24,54
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,36	3,81	45,92	236,10	63,79	9,15	30,11	89,77	0,65	18	12,15	20,25	0,3	0,04	0,03	0,86	2,09	0
493	Курица в соусе с томатом	90	15,56	16,92	4,11	230,50	148,6	22,59	17,74	117,42	1,39	48,56	834,79	236,57	0,67	0,05	0,1	5,73	11,64	1,71
2	Хлеб пшеничный	33,2	2,20	0,22	15,57	74,34	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 (72,60)'		**23,53**	**25,79**	**79,53**	**641,56**	**382,2**	**60,72**	**57,24**	**227,28**	**2,44**	**66,56**	**857,6**	**258,45**	**3,14**	**0,11**	**0,15**	**6,98**	**14,24**	**26,25**
	8 день																			
	Завтрак с 12 и старше (72,60)																			
20/1	Салат из свежих томатов с растительным маслом	80	0,81	4,85	3,83	61,40	213,8	11,76	14,83	19,55	0,67	0	589,57	100,02	2,64	0,04	0,03	0,37	0,53	18,42
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
2/9	Мясо кур отварное в соусе с зеленью	90	11,07	10,56	2,19	147,96	74,11	11,09	9,46	79,04	0,89	28,4	14,67	59,45	0,4	0,03	0,06	4,08	8,31	0,41
2	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
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 (72,60)'		**24,11**	**18,15**	**90,08**	**607,24**	**795,1**	**54,19**	**167,39**	**310,06**	**9,01**	**28,4**	**610,63**	**160,89**	**3,81**	**0,35**	**0,24**	**7,18**	**14,35**	**22,83**
	9 день																			
	Завтрак с 12 и старше (72,60)																			
12	Салат из свежей капусты, помидоров и огурцов.	100	1,43	2,99	6,54	55,56	256,9	37,19	15,55	30,51	0,63	0	155,11	26,11	1,52	0,03	0,04	0,55	0,74	33,69
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)	90	7,29	17,30	7,97	225,75	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

2	Хлеб пшеничный	37,6	2,49	0,25	17,63	84,19	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 (72,60)'		**15,56**	**25,47**	**68,83**	**571,75**	**1307**	**114,87**	**71,58**	**223,61**	**3,23**	**36,37**	**213,87**	**83,78**	**2,35**	**0,22**	**0,23**	**3,62**	**7,75**	**43,42**
	10 день																			
	Завтрак с 12 и старше (72,60)																			
3	Салат из свежих огурцов с луком репчатым	80	0,73	4,01	3,98	52,45	117	20,33	11,14	36,02	0,51	0	38,1	6,48	1,86	0,03	0,03	0,16	0,27	7,92
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	160	3,87	13,39	40,81	209,86	56,7	8,13	26,77	79,79	0,57	16	10,8	18	0,26	0,04	0,02	0,77	1,86	0
437	Сердце говяжье тушеное в соусе	90	12,87	3,52	2,99	194,77	249,5	9,85	21,77	170,75	3,89	13,85	396,41	94,03	0,86	0,21	0,5	3,58	7,31	1,68
2	Хлеб пшеничный	38,5	2,55	0,25	18,06	86,20	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 (72,60)'		**21,02**	**21,38**	**86,44**	**629,76**	**663,2**	**52,31**	**67,68**	**300,56**	**7,77**	**29,85**	**445,31**	**118,51**	**3,18**	**0,3**	**0,57**	**4,71**	**9,84**	**13,6**
	Итого за период		**197,55**	**224,14**	**775,24**	**6045,63**	**7082**	**673,4**	**789,7**	**2443**	**51**	**4172,7**	**27856**	**9839,6**	**36,18**	**2,32**	**3,6**	**51,31**	**102,06**	**238,54**
	Итого за один день		**19,76**	**22,41**	**77,52**	**604,56**														
	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**														