

КМН ИП Свистов И.Н.

Согласовано

Директор школы № 2

Примерное десятидневное меню, завтрак (12,60)

№	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	В1, мг	B2	PP	HЭ	C, мг
Завтрак 12,60 (8,00+4,60)																				
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	100	4,30	3,25	19,51	124,49	32,71	45,76	5,69	44,87	0,47	13,8	12,8	25,65	0,54	0,03	0,02	0,24	1,25	0,01
2	Хлеб пшеничный	43	2,84	0,28	20,17	96,28	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 12,60 (8,00+4,60)'			7,24	3,55	45,61	243,86	32,89	45,93	5,69	44,87	0,49	13,8	12,8	25,65	0,54	0,03	0,02	0,24	1,25	0,01

2 день

Завтрак 12,60 (8,00+4,60)

11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	120	3,93	3,96	19,53	128,56	107,1	59,03	23,29	87,41	0,63	12,96	14,88	24,78	0,1	0,09	0,07	0,35	1,49	0,25
2	Хлеб пшеничный	30,8	2,04	0,20	14,45	68,96	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 12,60 (8,00+4,60)'			6,06	4,19	39,92	220,61	107,3	59,21	23,29	87,41	0,65	12,96	14,88	24,78	0,1	0,09	0,07	0,35	1,49	0,25

3 день

Завтрак 12,60 (8,00+4,60)

5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	130	3,45	3,31	19,16	119,17	91,42	60,89	9,69	57,12	0,25	12,48	10,4	23,14	0,34	0,04	0,07	0,24	1,05	0,27
2	Хлеб пшеничный	29,1	1,92	0,19	13,65	65,16	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 12,60 (8,00+4,60)'			5,47	3,52	38,74	207,42	91,6	61,07	9,69	57,12	0,27	12,48	10,4	23,14	0,34	0,04	0,07	0,24	1,05	0,27

4 день

Завтрак 12,60 (8,00+4,60)

47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	110	4,73	3,57	21,46	136,93	35,99	50,33	6,26	49,35	0,51	15,18	14,08	28,22	0,59	0,03	0,02	0,27	1,38	0,02
2	Хлеб пшеничный	25,8	1,71	0,17	12,10	57,77	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 12,60 (8,00+4,60)'			6,54	3,77	39,50	217,80	36,16	50,51	6,26	49,35	0,53	15,18	14,08	28,22	0,59	0,03	0,02	0,27	1,38	0,02

7 сентября 2022 г.

Завтрак 12,60 (8,00+4,60)

18/4	Каша молочная ассорти (рис, кукуруза) с маслом сливочным	100	1,96	3,11	9,87	74,33	84,41	60,32	10,19	52,09	0,15	12,12	10,08	22,47	0,06	0,02	0,07	0,16	0,66	0,86
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 12,60 (8,00+4,60)'			4,33	3,36	31,90	174,22	84,59	60,5	10,19	52,09	0,17	12,12	10,08	22,47	0,06	0,02	0,07	0,16	0,66	0,86

5 день

Завтрак 12,60 (8,00+4,60)

16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	120	3,92	3,58	19,53	125,07	107	58,52	23,27	87,17	0,63	11,52	13,44	22,08	0,1	0,09	0,07	0,35	1,49	0,25
2	Хлеб пшеничный	42,1	2,78	0,28	19,74	94,26	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 12,60 (8,00+4,60)'			6,80	3,88	45,21	242,42	107,2	58,69	23,27	87,17	0,65	11,52	13,44	22,08	0,1	0,09	0,07	0,35	1,49	0,25

6 день

Завтрак 12,60 (8,00+4,60)

6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	100	3,85	4,56	17,09	122,89	138,5	70,71	31,26	103,9	0,77	20	11,25	22,25	0,35	0,09	0,09	0,21	1,33	0,26
2	Хлеб пшеничный	40,7	2,69	0,27	19,09	91,13	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 12,60 (8,00+4,60)'			6,64	4,85	42,11	237,11	138,6	70,89	31,26	103,9	0,79	20	11,25	22,25	0,35	0,09	0,09	0,21	1,33	0,26

7 день

Завтрак 12,60 (8,00+4,60)

4/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	110	1,64	3,32	4,71	53,97	94,53	67,95	8,05	46,92	0,1	13,2	11	24,48	0,03	0,02	0,07	0,08	0,45	1,47
2	Хлеб пшеничный	35,5	2,35	0,23	16,65	79,48	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 12,60 (8,00+4,60)'			4,09	3,58	27,30	156,55	94,71	68,13	8,05	46,92	0,12	13,2	11	24,48	0,03	0,02	0,07	0,08	0,45	1,47

8 день

Завтрак 12,60 (8,00+4,60)

17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	100	2,50	3,26	13,21	91,41	83,1	57,9	13,54	61,85	0,26	12,12	10,96	22,64	0,07	0,04	0,07	0,21	0,91	0,27
2	Хлеб пшеничный	35,6	2,35	0,23	16,70	79,71	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 12,60 (8,00+4,60)'			4,95	3,52	35,84	194,22	83,28	58,08	13,54	61,85	0,28	12,12	10,96	22,64	0,07	0,04	0,07	0,21	0,91	0,27

9 день

Завтрак 12,60 (8,00+4,60)

5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	120	3,19	3,05	17,68	110,01	84,39	56,21	8,94	52,72	0,23	11,52	9,6	21,36	0,31	0,03	0,07	0,22	0,96	0,25
2	Хлеб пшеничный	43,2	2,86	0,28	20,26	96,73	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 12,60 (8,00+4,60)'			6,14	3,36	43,88	229,83	84,56	56,38	8,94	52,72	0,25	11,52	9,6	21,36	0,31	0,03	0,07	0,22	0,96	0,25

Итого за период

Итого за 'Завтрак 12,60 (8,00+4,60)'

Итого за период

58,26 37,58 390,01 2124,04 860,9 589,39 140,18 643,4 4,2 134,9 118,49 237,07 2,49 0,48 0,62 2,33 10,97 3,91