Утверждаю
ИП Ковалев И.Н.

Согласовано
Директор школы № 53

Примерное десятидневное меню, завтрак с 12 лет и старше на сумму 82,60

№	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	В	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	В2	РР	НЭ	С,мг
	1 день																			
	Завтрак с 12 и старше (82,60)																			
18/1	Огурец свежий (подгарнировка)	45	0,35	0,04	1,54	7,03	62,18	10,14	6,17	18,52	0,26	0	26,46	4,5	0,05	0,01	0,02	0,09	0,14	4,41
4/90	Плов из филе кур (вариант 2)	270	18,42	17,06	60,90	469,25	168,2	27,42	46,91	187,77	1,89	28,35	2543,8	480,93	3,92	0,08	0,1	6,14	12,9	1,31
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
29/11	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 (82,60)'		**21,80**	**17,44**	**89,34**	**599,07**	**259,9**	**42,68**	**54,93**	**209,5**	**2,22**	**28,35**	**2577**	**486,63**	**4**	**0,09**	**0,12**	**6,25**	**13,08**	**9,32**
	2 день																			
	Завтрак с 12 и старше (82,60)																			
10/1	Помидор свежий (подгарнировка)	40	0,43	0,08	2,04	10,16	113,7	5,49	7,84	10,19	0,35	0	313,6	53,2	0,28	0,02	0,02	0,2	0,28	9,8
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.	20	0,29	0,60	1,16	11,23	10,56	4,8	0,85	3,86	0,04	1,8	9,92	7,15	0,04	0	0	0,02	0,09	0,11
2	Хлеб пшеничный	26,1	1,73	0,17	12,24	58,44	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 (82,60)'		**24,09**	**21,10**	**74,62**	**582,77**	**402**	**63,38**	**40,04**	**208,12**	**2,83**	**59,4**	**2267,3**	**561,57**	**3,67**	**0,17**	**0,19**	**5,39**	**11,82**	**12,16**
	3 день																			
	Завтрак с 12 и старше (82,60)																			
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	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
36/59	Тефтели из говядины с рисом в соусе томатном (вариант1)	100	9,75	16,51	11,62	232,61	207,5	12,48	17	104,17	1,45	2,34	137,52	42,32	4,81	0,04	0,07	2	4,48	1,16
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
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 (82,60)'		**17,88**	**21,76**	**79,44**	**575,08**	**1437**	**98,02**	**81,68**	**254,62**	**3,78**	**27,34**	**821,82**	**193,82**	**6,17**	**0,22**	**0,25**	**4,31**	**8,77**	**10,21**
	4 день																			
	Завтрак с 12 и старше (82,60)																			
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
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
424	Мясо тушеное из свинины (вариант 1)	100	11,34	37,71	4,85	401,26	297,3	20,01	29,38	148,96	1,63	0	2244	440	6,32	0,31	0,1	1,98	4,95	1,08
2	Хлеб пшеничный	50,5	3,34	0,33	23,68	113,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
16/10	Компот из сухофруктов и шиповника (вариант 4)	200	1,19	0,13	24,68	93,45	342,7	34,18	20,76	27,95	0,79	0	850,5	157,45	1,29	0,02	0,05	0,56	0,85	20,32

	Итого за 'Завтрак с 12 и старше (82,60)'		**25,28**	**40,59**	**102,62**	**852,94**	**907,2**	**71,53**	**185,25**	**374,37**	**7,06**	**0**	**3100,9**	**598,87**	**8,18**	**0,59**	**0,28**	**5,07**	**10,91**	**21,4**
	5 день																			
	Завтрак с 12 и старше (82,60)																			
18/1	Огурец свежий (подгарнировка)	35	0,27	0,03	1,20	5,46	48,36	7,89	4,8	14,41	0,21	0	20,58	3,5	0,04	0,01	0,01	0,07	0,11	3,43
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
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	31,8	2,10	0,21	14,91	71,20	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 (82,60)'		**25,72**	**17,75**	**93,23**	**634,03**	**538,8**	**86,15**	**40,72**	**215,29**	**5,34**	**60,14**	**57,36**	**95,51**	**2,7**	**0,18**	**0,2**	**6,19**	**12,25**	**7,93**
	6 день																			
	Завтрак с 12 и старше (82,60)																			
10/1	Помидор свежий (подгарнировка)	30	0,32	0,06	1,53	7,62	85,26	4,12	5,88	7,64	0,26	0	235,2	39,9	0,21	0,02	0,01	0,15	0,21	7,35
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
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины (вариант1)	100	15,00	12,92	10,72	218,90	230,8	11,92	18,32	130,45	2,17	0	0	0	2,62	0,06	0,11	3,29	6,42	0,2
601	Соус сметанный с томатом.	20	0,29	0,60	1,16	11,23	10,56	4,8	0,85	3,86	0,04	1,8	9,92	7,15	0,04	0	0	0,02	0,09	0,11
2	Хлеб пшеничный	35	2,31	0,23	16,42	78,37	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 (82,60)'		**26,98**	**16,17**	**83,27**	**574,11**	**623,3**	**43,3**	**162,01**	**342,63**	**7,18**	**1,8**	**258,26**	**49,67**	**3,47**	**0,34**	**0,25**	**6,03**	**11,88**	**11,26**
	7 день																			
	Завтрак с 12 и старше (82,60)																			
18/1	Огурец свежий (подгарнировка)	20	0,16	0,02	0,69	3,12	27,64	4,51	2,74	8,23	0,12	0	11,76	2	0,02	0,01	0,01	0,04	0,06	1,96
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	48,1	3,18	0,32	22,56	107,70	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
11/3	Печенье а ассортименте	40	5,60	5,40	36,68	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 (82,60)'		**26,38**	**24,48**	**123,09**	**817,09**	**195,7**	**57,96**	**48,96**	**206,17**	**2,51**	**67,59**	**47,24**	**111,38**	**3,16**	**0,11**	**0,14**	**4,27**	**12,26**	**1,99**
	8 день																			
	Завтрак с 12 и старше (82,60)																			
20	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,80	4,12	4,25	55,37	165,6	17,14	13,09	29,65	0,61	0	293,49	48,8	2,06	0,04	0,03	0,26	0,4	12,97
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
36/59	Тефтели из говядины с рисом в соусе томатном (вариант1)	100	9,75	16,51	11,62	232,61	207,5	12,48	17	104,17	1,45	2,34	137,52	42,32	4,81	0,04	0,07	2	4,48	1,16
2	Хлеб пшеничный	23,4	1,55	0,15	10,97	52,39	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 (82,60)'		**18,67**	**24,40**	**75,02**	**590,58**	**450,5**	**47,13**	**39,52**	**183,31**	**3**	**13,14**	**442,35**	**111,49**	**7,84**	**0,16**	**0,12**	**2,85**	**6,67**	**15,09**
	9 день																			
	Завтрак с 12 и старше (82,60)																			
10/1	Помидор свежий (подгарнировка)	40	0,43	0,08	2,04	10,16	113,7	5,49	7,84	10,19	0,35	0	313,6	53,2	0,28	0,02	0,02	0,2	0,28	9,8
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	52,9	3,50	0,35	24,81	118,44	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 (82,60)'		**15,98**	**12,99**	**69,45**	**456,91**	**1101**	**81,47**	**61,45**	**200,08**	**2,91**	**35,13**	**369,23**	**110,21**	**1,16**	**0,2**	**0,2**	**3,23**	**7,34**	**18,97**
	10 день																			
	Завтрак с 12 и старше (82,60)																			
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
788/7	Вареники с вареной картошкой	240	9,86	23,63	4,08	267,63	1,63	3,21	0,11	1,96	0,03	14,4	14,4	27	0,06	0	0,01	0	0,01	0
2	Хлеб пшеничный	28,4	1,88	0,19	13,32	63,59	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 (82,60)'		**13,34**	**24,62**	**55,40**	**490,72**	**658,6**	**41,21**	**21,61**	**32,46**	**6,13**	**14,4**	**59,4**	**34,5**	**0,56**	**0,07**	**0,06**	**0,65**	**1,01**	**19**
	Итого за период		**216,12**	**221,30**	**845,48**	**6173,30**	**6574**	**632,83**	**736,17**	**2226,6**	**43**	**307,29**	**10001**	**2353,65**	**40,91**	**2,13**	**1,81**	**44,24**	**95,99**	**127,33**
	Итого за один день		**21,61**	**22,13**	**84,55**	**617,33**														
	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**														