



Согласовано
Директор школы № 53

Примерное десятидневное меню, обед с 12 лет и старше на сумму 112,60

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, всего	Жиры, г всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины						
							К	Са	Mg	P	Fe	А,мкг	В	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	В2	РР	НЭ	С,мг
1 день																				
Обед с 12 и старше (112,60)																				
6/1	Салат из белокачанной капусты с морковью и растительным маслом	100	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
14/2	Суп картофельный с крупой рисовой и сметаной	250	2,77	5,64	24,35	127,95	423,7	20,16	26,43	70,05	0,87	3,75	974	208,94	2,41	0,08	0,06	1,07	2,03	6,51
170	Пюре гороховое	200	11,70	7,19	43,83	300,71	697,1	84,95	80,27	204,05	6,54	32	30,24	37,92	0,56	0,74	0,16	1,97	6,93	0
36/59	Тефтели из говядины с рисом в соусе томатном (вариант1)	100	9,75	12,51	11,62	202,61	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	40	2,64	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,3	0,42	0,05	0,02	0,21	0,6	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
10,1	Мандарин	100	0,80	0,20	9,40	40,60	155	35	11	17	0,1	0	60	10	0,2	0,06	0,03	0,2	0,3	38
Итого за 'Обед с 12 и старше (112,60)'																				
31,38 32,17 137,03 941,61 1819 207,03 167,32 475,78 10,8 38,09 3100,1 621,84 11,19 1,01 0,39 6,12 15,2 80,49																				
2 день																				
Обед с 12 и старше (112,60)																				
14	Икра кабачковая	100	1,79	7,83	9,01	109,30	277,2	36,08	13,05	32,19	0,61	0	736	153	3,1	0,01	0,04	0,32	0,6	2,8
4/2	Свекольник со сметаной	250	2,18	5,47	17,26	111,45	428,5	40,02	26,88	61,67	1,34	3,78	974,33	209,38	2,39	0,06	0,06	0,66	1,26	6,82
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	14,23	5,35	305,39	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	32,1	2,12	0,21	15,05	71,87	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	49	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,2	0,28	0,04	0,02	0,14	0,4	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 'Обед с 12 и старше (112,60)'																				
31,35 30,48 121,57 951,05 1616 128,36 220,71 504,51 12,1 3,78 1836,7 387,33 8,55 0,76 0,39 6,21 13,82 15,03																				
3 день																				
Обед с 12 и старше (112,60)																				
49/1	Винегрет	100	1,43	6,09	10,54	100,02	282	21,37	19,07	43,77	0,83	0	922,25	184,34	2,78	0,05	0,04	0,52	1	3,95
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,83	3,01	9,27	68,49	321,5	39,27	19,24	40	0,65	3	1455,6	307,98	1,26	0,04	0,05	0,73	1,21	13,56
3/10	Рагу овощное из мяса кур (вариант 1)	230	20,12	23,10	42,04	473,79	174,3	28,11	24,38	128,97	1,56	21,74	2410,6	663,89	6,39	0,05	0,09	5,34	13,45	0,67
2	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	Хлеб ржаной	29,5	1,95	0,35	12,30	57,05	72,28	10,33	13,87	46,61	1,15	0	1,48	0,3	0,41	0,05	0,02	0,21	0,59	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 'Обед с 12 и старше (112,60)'																				
28,98 33,02 113,51 875,39 1090 113,07 84,56 273,34 7 24,74 4789,9 1156,5 11,04 0,21 0,22 7 16,64 22,18																				
4 день																				
Обед с 12 и старше (112,60)																				
17/1	Салат из моркови с яблоками	100	1,15	0,15	12,61	50,98	213	25,24	33,15	47,65	0,96	0	10001	1700,85	0,37	0,05	0,06	0,88	1	5,83

11/2	Рассольник с крупой и сметаной	250	2,46	5,42	18,77	131,17	455,7	26,07	25,94	73,17	0,97	3	1457,2	308,35	2,45	0,08	0,06	1,02	1,84	7,21
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
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины (вариант 1)	100	15,00	16,92	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
593	Соус томатный (вариант 1)	30	0,33	1,26	2,02	20,66	28,85	2,72	2,15	4,63	0,1	4,68	191,88	47,79	0,08	0,01	0,01	0,07	0,15	0,6
2	Хлеб пшеничный	40,2	2,66	0,26	18,85	90,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	49	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,2	0,28	0,04	0,02	0,14	0,4	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 'Обед с 12 и старше (112,60)' 27,86 28,52 128,27 835,82 1048 83,3 122,43 387,24 5,72 27,68 11665 2079,69 6,13 0,28 0,28 6,37 12,12 13,83

5 день

Обед с 12 и старше (112,60)

45/1	Салат из квашеной капусты с зеленым горошком.	100	1,75	3,76	10,02	75,53	132,9	23,55	11,18	31,16	0,53	0	75	12,5	2,35	0,04	0,02	0,36	0,75	19,33
80	Суп "Кудрявый" со сметаной (с пшеном)	250	5,19	4,80	21,97	149,85	518,5	35,48	33,44	109,45	1,55	48,75	1487,3	347,44	0,96	0,13	0,13	1,12	2,67	6,29
3/3	Картофельное пюре	100	2,07	2,44	34,72	188,39	424,2	23,8	20,3	58,12	0,76	12,5	22,74	16,7	0,12	0,08	0,07	0,89	1,73	3,63
11/3	Капуста тушеная	70	1,63	1,33	8,10	47,19	230,5	38,22	14,21	28,48	0,52	0	684,69	142,38	0,75	0,02	0,03	0,52	0,86	14,61
9/8	Печень по-строгановски (вариант 1)	100	14,37	17,93	12,91	253,01	192,9	29,5	13,11	200,28	4,1	4280,3	533,33	5157,5	3,64	0,14	1,09	4,72	8,21	6,06
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
3	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	49	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,2	0,28	0,04	0,02	0,14	0,4	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 'Обед с 12 и старше (112,60)' 28,78 30,77 118,65 855,22 1548 157,72 101,65 459,08 8,26 4341,5 2804,1 5676,72 8,11 0,45 1,36 7,75 14,61 49,92

6 день

Обед с 12 и старше (112,60)

14	Икра кабачковая	100	1,79	7,83	9,01	109,30	277,2	36,08	13,05	32,19	0,61	0	736	153	3,1	0,01	0,04	0,32	0,6	2,8
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,21	2,45	23,60	127,39	447,7	18,29	22,93	59,69	1	0	1308,6	242,1	1,24	0,1	0,06	1,02	1,86	6,12
39/3	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	7,94	6,33	41,44	243,94	242,3	17,01	121,6	179,39	4,19	24	21,95	28,28	0,57	0,23	0,12	2,29	4,61	0
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины (вариант 1)	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
593	Соус томатный	20	0,22	0,84	1,35	13,77	19,2	1,14	1,39	2,95	0,06	3,12	127,92	31,85	0,05	0	0	0,05	0,1	0,4
2	Хлеб пшеничный	49,6	3,28	0,33	23,26	111,05	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	49	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,2	0,28	0,04	0,02	0,14	0,4	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 'Обед с 12 и старше (112,60)' 31,75 31,13 138,32 949,52 1506 105,43 194,69 450,28 11,6 27,12 2195,5 455,43 8,06 0,46 0,37 7,31 14,39 13,52

7 день

Обед с 12 и старше (112,60)

5/1	Салат из белокачанной 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
4/2	Борщ с картофелем и сметаной	250	2,18	5,47	17,26	121,45	428,5	40,02	26,88	61,67	1,34	3,78	974,33	209,38	2,39	0,06	0,06	0,66	1,26	6,82
9/8	Вареники с вареной картошкой	200	18,22	19,69	33,40	423,02	1,36	2,68	0,1	1,63	0,02	12	12	22,5	0,05	0	0	0	0,01	0
27/10	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
27/10	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	49	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,2	0,28	0,04	0,02	0,14	0,4	0

	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
андарин	100	0,80	0,20	9,40	40,60	155	35	11	17	0,1	0	60	10	0,2	0,06	0,03	0,2	0,3	38

Итого за 'Обед с 12 и старше (112,60)' 27,90 32,09 118,42 899,84 1086 134,7 67,1 151,02 5,52 15,78 1060,7 244,12 5,84 0,2 0,16 1,69 3,01 79,49 8 день

Обед с 12 и старше (112,60)																				
24/1	Салат из зеленого горошка с луком (вариант 1)	100	2,47	5,30	10,56	91,36	110,8	21,32	17,84	56,84	0,68	0	205,8	35	2,49	0,09	0,04	0,53	1,04	9,31
17/1	Суп картофельный с рыбными консервами	250	7,90	5,78	29,56	198,67	805,4	84,02	42,14	182,74	1,36	3,6	1222	254,13	1,96	0,15	0,12	2,46	2,99	11,84
4/90	Плов из мяса кур (филе)	200	15,73	14,01	30,33	341,19	134,9	21,38	33,12	147,91	1,53	26,65	1639,6	326,83	2,48	0,06	0,09	5,42	11,27	1,02
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
3	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35	98	14	18,8	63,2	1,56	0	2	0,4	0,56	0,07	0,03	0,28	0,8	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 'Обед с 12 и старше (112,60)' 32,80 28,98 132,26 899,64 1492 174,9 132,65 478,65 5,91 30,25 3919,9 773,81 8,78 0,38 0,33 9,24 16,94 42,49 9 день

Обед с 12 и старше (112,60)																				
	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	100	1,42	6,11	10,61	100,92	283,1	18,34	20,27	45,51	0,71	0	2031,3	406,14	2,81	0,06	0,04	0,63	1,16	4,12
48/1																				
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	5,87	5,47	22,81	159,42	513,6	29,91	31,92	81,93	2,01	0	13,05	2,28	2,38	0,22	0,07	1,12	2,62	5,4
40/2	Гренки (сухарики)	20	1,71	0,19	10,24	50,40	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
2/9	Мясо кур отварное в соусе с зеленью	100	12,30	11,74	2,44	164,40	82,35	12,32	10,51	87,83	0,99	31,55	16,3	66,06	0,44	0,03	0,07	4,53	9,23	0,45
3	Хлеб ржаной	21,4	1,41	0,26	8,92	41,38	52,43	7,49	10,06	33,81	0,83	0	1,07	0,21	0,3	0,04	0,02	0,15	0,43	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	145	0,58	0,58	16,82	70,59	403,1	23,2	13,05	15,95	3,19	0	43,5	7,25	0,29	0,04	0,03	0,44	0,58	14,5

Итого за 'Обед с 12 и старше (112,60)' 29,75 27,94 118,72 830,94 1402 106,4 94,54 313,29 8,64 42,35 2116,1 502,19 7,19 0,47 0,25 7,46 15,8 24,48 10 день

Обед с 12 и старше (112,60)																				
		70	1,15	4,21	7,00	67,84	148,4	25,2	8,21	17,59	0,33	0	9,33	1,43	1,91	0,02	0,02	0,34	0,45	21,47
5/1	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом																			
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	250	2,46	5,42	18,77	131,17	455,7	26,07	25,94	73,17	0,97	3	1457,2	308,35	2,45	0,08	0,06	1,02	1,84	7,21
3/3	Картофельное пюре	180	5,73	4,40	46,49	359,10	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
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины (вариант 1)	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	35,5	2,35	0,23	16,65	79,48	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	49	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,2	0,28	0,04	0,02	0,14	0,4	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 'Обед с 12 и старше (112,60)' 28,39 28,04 115,06 929,51 1658 118 99,27 361,28 5,68 27,3 1518,4 347,19 7,5 0,34 0,33 6,41 12,3 35,53

Итого за день 28,39 28,04 115,06 929,51 1658 118 99,27 361,28 5,68 27,3 1518,4 347,19 7,5 0,34 0,33 6,41 12,3 35,53

298,94 303,14

29.13	30.52	119.02
276.24	303.14	1233.81

27,13	30,32
27,00	27,60

27,00	27,00	114,50
31,50	32,20	134,05