



Согласовано
Директор школы № 63
Для
Примерное десятидневное меню, завтрак с 12 лет и старше на сумму 82,60

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углено-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
			всего					К	Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	B	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	В2	РР

1 день

Завтрак с 12 и старше (82,60)

18/1	Огурец свежий (подгариновка)	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	0,01	0,04	0,06	1,96
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	0
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины (вариант1)	100	10,00	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	0,2
60/1	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	0,11
2	Хлеб пшеничный	46,8	3,09	0,31	21,95	104,79	0	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	0,96

Итого за 'Завтрак с 12 и старше

(82,60)'

22,51 18,18 87,72 595,41 546,1 41,1 157,71 341,24 7,03 1,8 28,61 10,69 3,26 0,33 0,25 5,9 11,69 3,23

2 день

Завтрак с 12 и старше (82,60)

17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным (вариант 1)	200	5,82	8,85	24,66	169,16	163,7	115,42	26	120,17	0,5	21,84	19,52	40,77	0,12	0,07	0,13	0,39	1,74	0,53	0,53
3/13	Бутерорд закрытый с мясными кулинарными изделиями (вариант 1) (75)	75	9,05	9,68	23,56	189,88	101,1	22,97	13,69	79,42	1,16	13,63	3,96	29,39	1,33	0,07	0,06	2,51	6,04	0,22	0,22
2	Хлеб пшеничный	45,2	2,99	0,30	21,20	101,20	0	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	0,96
13	Яблоко	170	0,68	0,68	19,72	82,76	472,6	27,2	15,3	18,7	3,74	0	51	8,5	0,34	0,05	0,03	0,51	0,68	17	17

Итого за 'Завтрак с 12 и старше

(82,60)'

18,75 19,56 96,39 572,47 747,4 168,12 55,67 219,53 5,46 35,47 75,02 78,78 1,81 0,19 0,23 3,41 8,47 18,71

3 день

Завтрак с 12 и старше (82,60)

5/1	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом (вариант2)	100	1,68	6,04	10,36	98,85	197,4	33,65	10,95	23,6	0,45	0	12,35	1,89	2,72	0,02	0,03	0,45	0,6	28,47	28,47
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	3,57	37,93	200,73	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	0
36/59	Тефтели из говядины с рисом в соусе томатном (вариант1)	100	9,75	13,51	11,62	212,61	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	1,16
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	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	4

Итого за 'Завтрак с 12 и старше

(82,60)'

21,11 23,54 95,92 677,04 712,4 75,11 44,69 190,03 5,59 13,14 160,67 64,46 8,69 0,16 0,14 3,23 7,26 33,63

4 день

Завтрак с 12 и старше (82,60)

10/1	Помидор свежий (подгариновка)	40	0,43	0,08	4,04	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	9,8
3/3	Картофельное пюре	180	8,73	9,40	36,49	259,10	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	6,54

48/9	Голубцы ленивые с мясом говядины и рисом (вариант 1)	100	8,10	12,12	18,86	239,72	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	20,2	1,34	0,13	9,47	45,23	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)"			18,89	21,80	76,35	584,32	1120	84,06	62,62	202,06	2,92	35,13	375,44	111,29	1,17	0,2	0,21	3,25	7,38	21,61

5 день

Завтрак с 12 и старше (82,60)

16/1	Салат из моркови с сахаром	100	1,25	0,10	11,90	47,85	192,8	26,11	36,62	53	0,68	0	11,564	1966,67	0,39	0,06	0,07	0,96	1,08	4,82
788/7	Вареники с вареной картошкой	240	15,86	23,63	24,08	367,63	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	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
13	Яблоко	160	0,64	0,64	18,56	77,89	444,8	25,6	14,4	17,6	3,52	0	48	8	0,32	0,05	0,03	0,48	0,64	16
Итого за "Завтрак с 12 и старше (82,60)"			20,20	24,63	77,13	595,94	639,4	55,09	51,13	72,56	4,25	14,4	11626	2001,67	0,77	0,11	0,11	1,45	1,73	20,82

6 день

Завтрак с 12 и старше (82,60)

4/1	Салат из белокачанной капусты с луком и растительным маслом	100	1,58	5,97	9,22	92,55	259,1	43,53	14,24	29,98	0,57	0	16,46	2,52	2,74	0,03	0,03	0,59	0,79	37,73
4/90	Плов из филе кур (вариант 2)	250	17,06	15,79	36,39	434,49	155,8	25,39	43,43	173,86	1,75	26,25	2355,3	445,3	3,63	0,07	0,09	5,68	11,94	1,21
2	Хлеб пшеничный	40,6	2,68	0,27	19,04	90,90	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
16/10	Компот из сухофруктов и шиповника (вариант 2)	200	0,93	0,11	18,40	69,69	257,6	26,34	15,77	21,16	0,63	0	693	128,3	1,02	0,02	0,04	0,43	0,66	20,24
Итого за "Завтрак с 12 и старше (82,60)"			22,25	22,14	83,05	687,63	672,5	95,25	73,44	225	2,95	26,25	3064,8	576,12	7,38	0,11	0,17	6,71	13,39	59,18

7 день

Завтрак с 12 и старше (82,60)

17/1	Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	100	1,02	6,01	11,70	100,12	193,4	22,6	29,43	42,38	0,89	0	8825	1500,85	2,97	0,05	0,05	0,78	0,89	5,34
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
10/7	Запеканка из мяса кур с морковью.	100	12,37	12,24	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.	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	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 с 12 и старше (82,60)"			22,63	22,96	83,41	668,48	469,8	78,87	60,4	235,65	3,25	59,1	10782	2010,43	6,27	0,18	0,23	5,92	12,26	6,8

8 день

Завтрак с 12 и старше (82,60)

18/1	Огулец свежий (подпирировка)	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
3/3	Картофельное пюре	200	6,15	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	Гартели из говядины с рисом и соусом томатном (вариант 1)	100	9,75	16,51	21,62	262,61	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	38,1	2,52	0,25	17,87	85,31	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	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)"			18,86	21,73	77,09	557,92	1113	69,71	62,21	231,85	3,15	27,34	201,51	78,92	5,09	0,21	0,22	3,84	8,03	13,98

[illegible][illegible]

10 день

Завтрак с 12 и старше (82,60)																			
10 день																			
	100	1,02	6,01	11,70	100,12	193,4	22,6	29,43	42,38	0,89	0	8825	1500,85	2,97	0,05	0,05	0,78	0,89	5,34
Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	100																		
17/1	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
46/3	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
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	100	11,85	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
Биточки (котлеты) из мяса кур	100	11,85	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	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
Соус сметанный с томатом.	30,9	2,04	0,20	14,49	69,19	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2	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
Хлеб пшеничный	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
29/10	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
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
	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
	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
	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
	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
	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
	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
	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
	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
	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
	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,		

Итого за "Завтрак с 12 и старше"	22 62	22 57	89,96	669,66	453,7	89,4	58,03	230,49	3,28	60,14	8862,3	1592,98	5,45	0,2	0,423	0,1,2	1,1,2,3	3,5
----------------------------------	-------	-------	-------	--------	-------	------	-------	--------	------	-------	--------	---------	------	-----	-------	-------	---------	-----

[illegible]

	609,00	7321	840,59	810,07	3229,9	44,8	272,77	39330	7290,21	49,59	2,29	2,07	45,64	95,82	22,3				
Итого за день	22,62	23,51	89,96	770,39	629,58	7321	840,59	810,07	3229,9	44,8	272,77	39330	7290,21	49,59	2,29	2,07	45,64	95,82	22,3

Итого за период	2127	84,99	629,06
-----------------	------	-------	--------

Итого за один день	18,00	18,40	76,60	544,00
Норма по СапНпН не менее 20%				

Нормы по СанПиН не менее 25%	22,50	23,00	95,75	680,00
------------------------------	-------	-------	-------	--------