



Утверждаю
ИП Ковалев И.Н.

Согласовано
Директор школы № 33



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

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры, г	Углево-ды,	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины									
			всего	всего	г		К	Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	B	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	B2	PP	НЭ	С,мг	
1 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 (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	
593	Соус томатный	30	0,33	1,26	2,02	20,66	28,8	1,71	2,08	4,43	0,09	4,68	191,88	47,78	0,08	0,01	0,01	0,07	0,15	0,59	
2	Хлеб пшеничный	29,6	1,96	0,19	13,88	66,27	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)'			32,54	31,42	129,61	911,63	1516	106	195,39	451,76	11,6	28,68	2259,4	471,35	8,08	0,46	0,37	7,33	14,44	13,71	
2 день																					
Обед с 12 и старше (112,60)																					
21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	100	0,88	6,01	4,01	72,15	198,6	18,85	15,77	31,81	0,71	0	396,12	67,21	3,02	0,04	0,04	0,32	0,47	16,12	
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	
788/7	Вареники с вареной картошкой	200	8,22	19,69	3,40	223,02	1,36	2,68	0,1	1,63	0,02	12	12	22,5	0,05	0	0	0	0,01	0	
2	Хлеб пшеничный	21	1,23	0,12	8,75	41,79	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	
17	Кекс "Мини-Мафин" ин/уп	33	1,49	6,60	18,48	135,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0,07	0	0	0	0,23	0	
Итого за 'Обед с 12 и старше (112,60)'			16,31	38,34	80,84	719,14	917,5	82,54	60,14	140,71	5,64	15,78	1383,4	299,29	6	0,15	0,14	1,33	2,77	26,94	
3 день																					
Обед с 12 и старше (112,60)																					
3	Салат из свежих огурцов с луком репчатым	100	0,91	5,01	4,97	65,56	146,3	25,42	13,92	45,03	0,64	0	47,63	8,1	2,32	0,03	0,04	0,2	0,34	9,9	
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)	220	17,30	15,41	42,16	375,31	148,4	23,52	36,43	162,7	1,68	29,32	1803,6	359,51	2,73	0,06	0,1	5,96	12,39	1,13	
2	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	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	
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 'Обед с 12 и старше (112,60)'			29,77	26,63	112,70	792,01	1489	171,14	121,84	449,23	5,09	32,92	3704,2	738,54	8,39	0,3	0,31	9,26	16,91	23,18	

4 день

Обед с 12 и старше (112,60)

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
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)	30	2,57	0,29	15,36	75,60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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
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	58,2	3,84	0,70	24,27	112,55	142,6	20,37	27,35	91,96	2,27	0	2,91	0,58	0,81	0,1	0,05	0,41	1,16	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)'			33,29	23,00	149,52	921,60	1498	118,83	101,89	346,94	12,6	43,55	92,26	99,42	5,23	0,51	0,27	7,39	16,03	25,85

5 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
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	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
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины (вариант 1)	90	13,50	11,62	9,64	197,01	207,7	10,72	16,49	117,41	1,95	0	0	0	2,35	0,05	0,1	2,96	5,78	0,18
2	Хлеб пшеничный	23,6	1,56	0,16	11,07	52,84	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)'			24,46	29,70	89,26	711,20	1753	122,89	101,43	358,98	5,7	25,5	2235,1	491,61	8,39	0,33	0,34	6,04	11,72	16,73

6 день

Обед с 12 и старше (112,60)

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
14/2	Суп картофельный с крупой рисовой и сметаной	250	2,77	5,64	24,35	157,95	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
4/90	Плов из мяса кур (филе)	230	18,09	16,11	44,08	392,37	155,1	24,59	38,08	170,1	1,76	30,65	1885,6	375,86	2,85	0,07	0,1	6,23	12,96	1,18
2	Хлеб пшеничный	27,7	1,83	0,18	12,99	62,02	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
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)'			26,27	23,09	131,93	829,85	1309	93,25	100,12	318,05	9,89	34,4	2906,1	592,59	6,18	0,27	0,23	8,16	16,59	26,69

7 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	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
170	Пюре гороховое	180	19,53	6,47	48,44	315,64	627,4	76,46	72,24	183,64	5,88	28,8	27,22	34,13	0,5	0,66	0,15	1,77	6,24	0
12/8	Гуляш с томатом (вариант 1)	100	14,17	34,23	5,35	385,39	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	28	1,85	0,18	13,13	62,69	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
29/1	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 'Обед с 12 и старше (112,60)'			41,79	54,61	113,18	1082,59	1790	182,1	156,4	495,7	11	32,58	1864,8	421,34	8,46	1,17	0,4	5,34	14,79	14,63

8 день

Обед с 12 и старше (112,60)

[illegible]