



КНИИ ИИ/Ковалев И.Н.

Согласовано
Директор школы № _____

Примерное десятидневное меню, обед с 12 лет и старше на сумму 127,60

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, всего	Жиры, всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины									
							К	Са	Mg	P	Fe	А,мкг	В	Р0,мкг	Т0,мг	В1,мг	В2	РР	НО	С,мг	
1 день																					
Обед с 12 и старше (127,60)																					
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	
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	
4/90	Шлов из филе кур (вариант 1)	280	20,82	19,48	57,32	486,20	184,6	29,66	47,6	202,2	2,07	34,09	2639,3	508,38	4,1	0,08	0,12	7,09	14,8	1,43	
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	36,1	2,38	0,43	15,05	69,81	88,45	12,64	16,97	57,04	1,41	0	1,81	0,36	0,51	0,06	0,03	0,25	0,72	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 (127,60)'			33,32	26,45	131,95	964,50	1444	110,2	117,98	371,68	11,6	34,09	2699,2	518,52	7,49	0,43	0,27	9,11	19,14	25,83	
2 день																					
Обед с 12 и старше (127,60)																					
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	11564	1966,67	0,39	0,06	0,07	0,96	1,08	4,82	
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	
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	
48/9	Голубцы легкие 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	38	2,51	0,25	17,82	85,08	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	
11/3	Печенье а ассортименте	30	4,20	4,05	27,51	161,57	33	8,7	6	27	0,63	3	2,4	3,3	1,05	0,02	0,02	0,21	0,57	0	
Итого за 'Обед с 12 и старше (127,60)'			28,38	29,43	165,88	876,94	2030	177,54	148,58	403,36	9,28	44,41	12602	2239,87	5,34	0,4	0,39	5,46	11,31	24,57	
3 день																					
Обед с 12 и старше (127,60)																					
12/2	Апельсины	220	1,98	0,44	22,66	97,86	433,4	74,8	28,6	50,6	0,66	0	110	17,6	0,44	0,09	0,07	0,44	0,66	132	
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	
39/3	Капша 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	
5/9	Виточки (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	
60/1	Соус сметанный с томатом	40	0,57	1,19	2,32	22,47	21,11	9,6	1,69	7,71	0,08	3,6	19,84	14,3	0,09	0,01	0,01	0,05	0,18	0,22	
2	Хлеб пшеничный	34,4	2,27	0,23	16,13	77,02	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 (127,60)'			33,25	28,17	138,75	847,00	1516	205,95	223,68	484,66	11,3	52,04	1603,2	400,38	4,3	0,53	0,43	9,4	17,79	150,11	
4 день																					
Обед с 12 и старше (127,60)																					
4/1	Салат из белокочанной 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	

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
44/3	Каша рисовая с овощами	170	4,29	8,10	44,88	269,26	86,98	21,16	32,17	93,63	0,79	0	550,8	102	3,64	0,05	0,03	0,87	2,07	0,51
383/6	Рыба, запеченная в сметанном соусе с сырлом (80/20)	100	17,06	12,86	2,36	193,70	101,3	41,1	8,96	86,4	0,4	32,6	19,1	60,38	3,72	0,08	0,09	2,41	8,04	0,02
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
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 (127,60)" 5 день			28,76	32,80	133,39	814,73	952,3	139,04	90,72	314,78	3,53	35,6	2044,6	473,45	12,83	0,27	0,22	5,03	13,14	45,47
Обед с 12 и старше (127,60)																				
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
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
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
16/10	Мясные гисада (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
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	35,9	2,37	0,24	16,84	80,38	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
29/1	Чай "Цитрусовый заряд" с аспиринтом	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
17	Кекс "Мичи-Мафин" ил/ул	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 (127,60)" 6 день			28,76	29,37	123,89	850,07	1067	146,03	82,89	329,65	5,65	107,04	2277,7	617,74	7,26	0,34	0,32	5,43	15,59	12,89
Обед с 12 и старше (127,60)																				
12/2	Апельсины	200	1,80	0,40	20,60	88,96	394	68	26	46	0,6	0	100	16	0,4	0,08	0,06	0,4	0,6	120
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 рассычатая	180	7,89	2,07	41,37	205,10	240,5	15,61	121,6	177,72	4,18	0	5,75	1,28	0,51	0,23	0,12	2,28	4,6	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
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	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
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 (127,60)" 7 день			33,97	29,40	127,58	873,79	1742	162,7	224,18	494,21	9,82	2,7	2060,7	387	6,35	0,54	0,41	7,75	15	126,81
Обед с 12 и старше (127,60)																				
20/1	Салат из свежих томатов с кукурузой консервированной и луком репчатым	100	1,40	4,58	8,16	77,88	146,7	11,47	10,41	18,73	0,54	0	410	68,16	2,58	0,03	0,02	0,24	0,42	14,06
4/2	Борщ с картофелем и сметаной	250	2,18	5,47	17,26	121,45	428,5	40,02	26,88	61,67	1,31	3,78	974,33	209,38	2,39	0,06	0,06	0,66	1,26	6,82
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	37,3	2,47	0,25	17,49	83,52	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 (127,60)' 28,89 32,48 120,10 894,96 890,3 79,21 59,51 143,76 5,87 18,18 1400,2 304,84 5,66 0,16 0,13 1,32 2,69 24,88

8 день
Обед с 12 и старше (127,60)

16/1	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,17	5,96	11,32	98,35	180,4	24,43	34,26	49,71	0,64	0	10819	1840	3,01	0,05	0,06	0,9	1,01	4,51
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
4/9/0	Плов из мяса кур (филе)	260	20,45	18,21	49,83	443,55	175,3	27,8	43,05	192,29	1,99	34,65	2131,5	424,88	3,23	0,08	0,11	7,04	14,65	1,33
2	Хлеб пшеничный	39,4	2,61	0,26	18,48	88,22	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
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 (127,60)' 31,78 30,75 124,15 975,15 1599 181,43 158,2 515,09 6,18 38,25 14805 2636,01 9,86 0,36 0,37 11,19 20,23 18

9 день
Обед с 12 и старше (127,60)

4/5	Салат из белокочанной капусты с сладким перцем и растительным маслом	100	1,51	5,36	8,82	85,39	225,1	35,5	12,02	25,74	0,52	0	191,68	39,69	2,83	0,03	0,04	0,52	0,84	25,42
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	16,61	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	39,6	2,61	0,48	16,51	76,58	97,02	13,86	18,61	62,57	1,54	0	1,98	0,4	0,55	0,07	0,03	0,28	0,79	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
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

Итого за 'Обед с 12 и старше (127,60)' 32,82 27,97 116,31 909,78 1440 137,34 98,13 331,4 9,41 43,55 286,76 139,62 7,61 0,48 0,27 7,57 16,11 49,87

10 день
Обед с 12 и старше (127,60)

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
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
4/24	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	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	26,6	1,76	0,32	11,09	51,44	65,17	9,31	12,5	42,03	1,04	0	1,33	0,27	0,37	0,05	0,02	0,19	0,53	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 (127,60)' 27,46 31,17 114,39 1024,53 2091 140,52 122,42 401,48 8,44 22,5 4330,9 865,43 11,44 0,63 0,37 5,3 11,45 20,54

Итого за период 299,20 297,11 1225,22 8627,79 6957 723,54 643,21 1688 40,9 166,14 20217 3866,89 32,83 1,75 1,43 30,44 64,15 254,22

Итого за один день 29,92 29,71 122,52 862,78

Нормы по СанПиН не менее 30% 27,00 27,60 114,90 816,00

Нормы по СанПиН не менее 35% 31,50 32,20 134,05 952,00