



КШП ИИТ Ковалев И.Н.

Согласовано

Директор школы № \_\_\_\_\_

**Примерное десятидневное меню, завтрак с 12 лет и старше на сумму 92,60**

| №  | Наименование блюда   | Выход, г | Белки, всего | Жиры, г | Углево-ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) |       |        |        |      | Витамины |        |       |      |       |      |      |      |       |  |
|--|--|----------|--------------|---------|--------------|----------|---------------------------|-------|--------|--------|------|----------|--------|-------|------|-------|------|------|------|-------|--|
|  |  |          |              |         |              |          | К                         | Са    | Mg     | Р      | Fe   | Амкг     | В      | РЭмкг | ТЭмг | В1,мг | В2   | РР   | НС   | С,мг  |  |
| 1 день   |  |          |              |         |              |          |                           |       |        |        |      |          |        |       |      |       |      |      |      |       |  |
| Завтрак с 12 и старше (92,60)  |  |          |              |         |              |          |                           |       |        |        |      |          |        |       |      |       |      |      |      |       |  |
| 4/5  | Салат из белокачанной капусты с сладким перцем и растительным маслом | 100      | 1,51         | 5,36    | 8,82         | 85,39    | 225,1                     | 35,5  | 12,02  | 25,74  | 6,52 | 0        | 191,68 | 39,69 | 2,83 | 0,03  | 0,04 | 0,52 | 0,84 | 25,42 |  |
| 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     |  |
| 12/8   | Гусица 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 | 2,91 | 0,37  | 0,12 | 2,35 | 6,05 | 1,42  |  |
| 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     |  |
| 29/11  | Чай "Цитрусовый заряд" с асальпном                                   | 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   |  |
| 11/3   | Печенье а ассортименте   | 45       | 6,30         | 6,08    | 41,27        | 242,35   | 49,5                      | 13,05 | 9      | 40,5   | 0,95 | 4,5      | 3,6    | 4,95  | 1,58 | 0,04  | 0,02 | 0,32 | 0,86 | 0     |  |
| <b>Итого за 'Завтрак с 12 и старше (92,60)'</b>  |  |          |              |         |              |          |                           |       |        |        |      |          |        |       |      |       |      |      |      |       |  |
| 23,92 28,32 99,33 868,75 925,5 84,93 186,26 434,5 8,06 4,5 327,42 70,59 7,02 0,7 0,31 5,74 12,9 30,44    |  |          |              |         |              |          |                           |       |        |        |      |          |        |       |      |       |      |      |      |       |  |
| 2 день   |  |          |              |         |              |          |                           |       |        |        |      |          |        |       |      |       |      |      |      |       |  |
| Завтрак с 12 и старше (92,60)  |  |          |              |         |              |          |                           |       |        |        |      |          |        |       |      |       |      |      |      |       |  |
| 10/1   | Кукуруза консервированная (подгарпировка)                            | 30       | 0,65         | 0,12    | 3,44         | 17,27    | 0                         | 0     | 0      | 0      | 0    | 0        | 0      | 0     | 0    | 0     | 0    | 0    | 0    | 0     |  |
| 43/3   | Капша 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   | 46,5     | 3,07         | 0,31    | 21,81        | 104,11   | 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  |  |
| <b>Итого за 'Завтрак с 12 и старше (92,60)'</b>  |  |          |              |         |              |          |                           |       |        |        |      |          |        |       |      |       |      |      |      |       |  |
| 22,08 19,20 100,76 658,16 464 72,86 58,16 189,09 2,17 63,59 662,28 221,58 2,84 0,09 0,14 4,46 12,22 0,35 |  |          |              |         |              |          |                           |       |        |        |      |          |        |       |      |       |      |      |      |       |  |
| 3 день   |  |          |              |         |              |          |                           |       |        |        |      |          |        |       |      |       |      |      |      |       |  |
| Завтрак с 12 и старше (92,60)  |  |          |              |         |              |          |                           |       |        |        |      |          |        |       |      |       |      |      |      |       |  |
| 10/1   | Помидор свежий (подгарпировка)                                       | 50       | 0,54         | 0,10    | 2,55         | 12,71    | 142,1                     | 6,86  | 9,8    | 12,74  | 0,44 | 0        | 392    | 66,5  | 0,35 | 0,03  | 0,02 | 0,25 | 0,35 | 12,25 |  |
| 46/3   | "Фарфалле" отварные с маслом сливочным                               | 180      | 6,48         | 3,92    | 40,77        | 222,02   | 97,76                     | 18,27 | 24,18  | 63,78  | 1,37 | 11,52    | 11,52  | 21,6  | 1,15 | 0,11  | 0,04 | 1,08 | 2,64 | 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  |  |
| 7/11   | Соус сметанный   | 30       | 0,36         | 2,19    | 1,32         | 26,51    | 10,89                     | 7,87  | 0,92   | 6,04   | 0,04 | 13,5     | 6,75   | 14,78 | 0,06 | 0     | 0,01 | 0,02 | 0,09 | 0,01  |  |
| 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     |  |
| 29/10  | 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  |  |
| <b>Итого за 'Завтрак с 12 и старше (92,60)'</b>  |  |          |              |         |              |          |                           |       |        |        |      |          |        |       |      |       |      |      |      |       |  |
| 24,70 22,77 77,75 611,61 453,5 69,45 56,54 223,01 3,3 70,62 2342 581,6 3,84 0,2 0,22 5,86 12,55 14,51    |  |          |              |         |              |          |                           |       |        |        |      |          |        |       |      |       |      |      |      |       |  |
| 4 день   |  |          |              |         |              |          |                           |       |        |        |      |          |        |       |      |       |      |      |      |       |  |
| Завтрак с 12 и старше (92,60)  |  |          |              |         |              |          |                           |       |        |        |      |          |        |       |      |       |      |      |      |       |  |
| 6/1  | Салат из белокачанной капусты с морковью и растительным маслом       | 80       | 1,22         | 4,77    | 7,45         | 74,15    | 201,6                     | 33,12 | 14,26  | 25,52  | 0,46 | 0        | 1517   | 257,8 | 2,22 | 0,03  | 0,03 | 0,54 | 0,68 | 27,09 |  |

|  |  |      |       |       |       |        |       |       |       |        |      |       |        |         |      |      |      |      |       |        |
|--|--|------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|--------|------|-------|--------|---------|------|------|------|------|-------|--------|
| 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   | 51   | 3,37  | 0,34  | 23,92 | 114,19 | 0     | 0     | 0     | 0      | 0    | 0     | 0      | 0       | 0    | 0    | 0    | 0    | 0     | 0      |
| 37/10                                    | Напиток из шиповника (вариант 4)                                       | 200  | 0,67  | 0,27  | 23,62 | 90,30  | 10,2  | 11,93 | 3,23  | 3,16   | 0,61 | 0     | 882    | 163,4   | 0,76 | 0,01 | 0,05 | 0,2  | 0,28  | 80     |
| Итого за "Завтрак с 12 и старше (92,60)" |  |      | 18,10 | 20,90 | 90,34 | 577,47 | 1189  | 118,5 | 70,42 | 217,34 | 3,57 | 35,13 | 2454,1 | 478,09  | 3,85 | 0,21 | 0,27 | 3,77 | 8,01  | 115,29 |
| 5 день<br>Завтрак с 12 и старше (92,60)  |  |      |       |       |       |        |       |       |       |        |      |       |        |         |      |      |      |      |       |        |
| 17/1                                     | Салат из моркови с яблоками  | 80   | 0,92  | 0,12  | 10,09 | 40,78  | 170,4 | 20,2  | 26,52 | 38,12  | 0,77 | 0     | 8000,8 | 1360,68 | 0,3  | 0,04 | 0,05 | 0,71 | 0,8   | 4,66   |
| 788/7                                    | Вареники с вареной картошкой   | 230  | 9,45  | 22,65 | 3,91  | 256,48 | 1,56  | 3,08  | 0,11  | 1,88   | 0,02 | 13,8  | 13,8   | 25,88   | 0,06 | 0    | 0,01 | 0    | 0,01  | 0      |
| 2  | Хлеб пшеничный   | 29,2 | 1,93  | 0,19  | 13,69 | 65,38  | 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   | 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 "Завтрак с 12 и старше (92,60)" |  |      | 23,00 | 23,58 | 81,04 | 558,75 | 589,1 | 47,45 | 40,13 | 56,49  | 4,11 | 13,8  | 8059,6 | 1394,06 | 0,66 | 0,09 | 0,08 | 1,16 | 1,41  | 19,66  |
| 6 день<br>Завтрак с 12 и старше (92,60)  |  |      |       |       |       |        |       |       |       |        |      |       |        |         |      |      |      |      |       |        |
| 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     | 1333   | 2,04    | 2,72 | 0,02 | 0,03 | 0,48 | 0,65  | 30,67  |
| 4/90                                     | Шлов из филе кур (вариант 2)   | 280  | 19,11 | 17,69 | 63,15 | 486,63 | 174,5 | 28,43 | 48,64 | 194,73 | 1,96 | 29,4  | 2638   | 498,74  | 4,07 | 0,08 | 0,11 | 6,37 | 13,38 | 1,35   |
| 2  | Хлеб пшеничный   | 46,7 | 3,09  | 0,31  | 21,90 | 104,56 | 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 (92,60)" |  |      | 24,12 | 24,08 | 96,54 | 618,21 | 416   | 69,56 | 62,23 | 223,06 | 2,5  | 29,4  | 2658   | 501,98  | 6,82 | 0,11 | 0,14 | 6,87 | 14,07 | 35,63  |
| 7 день<br>Завтрак с 12 и старше (92,60)  |  |      |       |       |       |        |       |       |       |        |      |       |        |         |      |      |      |      |       |        |
| 10/1                                     | Помидор свежий (погазировка)   | 50   | 0,54  | 0,10  | 2,55  | 12,71  | 142,1 | 6,86  | 9,8   | 12,74  | 0,44 | 0     | 392    | 66,5    | 0,35 | 0,03 | 0,02 | 0,25 | 0,35  | 12,25  |
| 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   |
| 60/1                                     | 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   | 41,4 | 2,74  | 0,27  | 19,42 | 92,70  | 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 (92,60)" |  |      | 26,14 | 21,67 | 96,24 | 682,19 | 665,8 | 78,62 | 49,74 | 225,37 | 5,68 | 60,3  | 2350,1 | 578,33  | 3,95 | 0,19 | 0,22 | 5,65 | 12,32 | 17,71  |
| 8 день<br>Завтрак с 12 и старше (92,60)  |  |      |       |       |       |        |       |       |       |        |      |       |        |         |      |      |      |      |       |        |
| 18/1                                     | Огурец соленый (погазировка)   | 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  | 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   | 41,3 | 2,73  | 0,27  | 19,37 | 92,47  | 0     | 0     | 0     | 0      | 0    | 0     | 0      | 0       | 0    | 0    | 0    | 0    | 0     | 0      |
| 29/11                                    | 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   |
| 16/1                                     | Вафли в ассортименте   | 35   | 11,20 | 10,50 | 21,35 | 220,43 | 0     | 0     | 0     | 0      | 0    | 0     | 0      | 0       | 0    | 0    | 0    | 0    | 0     | 0      |
| Итого за "Завтрак с 12 и старше (92,60)" |  |      | 26,21 | 23,36 | 84,05 | 645,41 | 1029  | 82,74 | 57,73 | 196,95 | 2,74 | 35,13 | 64,45  | 58,51   | 0,91 | 0,18 | 0,2  | 3,06 | 7,12  | 10,64  |

