

КШП ИП Ковалев И.Н.

Согласовано

Директор школы №

Примечание: **Примерное десятидневное меню, завтрак (вариант 2) с 7 до 11 лет (на сумму 68,52)**

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры, г	Углево-ды,	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины								
			всего	всего	г		К	Са	Mg	P	Fe	A,мкг	B	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	B2	PP	НЭ	C,мг
1 день																				
Полдник с 7 до 11 лет (68,52)																				
4/5	Салат из белокочанной капусты с сладким перцем и растительным маслом	70	1,06	3,76	6,17	59,78	157,6	24,85	8,42	18,02	0,36	0	134,18	27,78	1,98	0,02	0,02	0,36	0,59	17,79
4/90	Плов из мяса кур (филе)	200	15,73	14,01	48,33	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	30	1,98	0,20	14,07	67,17	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 'Полдник с 7 до 11 лет (68,52)'			18,87	17,99	74,51	491,23	292,6	46,41	41,53	165,93	1,91	26,65	1773,8	354,61	4,46	0,08	0,11	5,78	11,86	18,82
Итого за день			18,87	17,99	74,51	491,23	292,6	46,41	41,53	165,93	1,91	26,65	1773,8	354,61	4,46	0,08	0,11	5,78	11,86	18,82
2 день																				
Полдник с 7 до 11 лет (68,52)																				
16/1	Салат из моркови с сахаром	60	0,75	0,06	7,14	28,71	115,7	15,66	21,97	31,8	0,41	0	6938,4	1180	0,24	0,03	0,04	0,58	0,65	2,89
788/7	Вареники с вареной картошкой	220	9,04	21,66	43,74	245,32	1,5	2,94	0,11	1,79	0,02	13,2	13,2	24,75	0,06	0	0,01	0	0,01	0
2	Хлеб пшеничный	31,3	2,07	0,21	14,68	70,08	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 'Полдник с 7 до 11 лет (68,52)'			12,86	22,13	86,16	430,59	357,2	32,61	30,08	47,6	3,23	13,2	6951,6	1204,75	0,49	0,06	0,07	0,78	1,06	6,89
Итого за день			12,86	22,13	86,16	430,59	357,2	32,61	30,08	47,6	3,23	13,2	6951,6	1204,75	0,49	0,06	0,07	0,78	1,06	6,89
3 день																				
Полдник с 7 до 11 лет (68,52)																				
10/1	Помидор свежий (подгарнировка)	40	0,43	0,08	2,04	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
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	1,72	34,47	170,91	200,4	13,01	101,33	148,1	3,48	0	4,79	1,07	0,43	0,19	0,1	1,9	3,83	0
5/9	Биточки (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
601	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	37	2,45	0,24	17,35	82,84	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 'Полдник с 7 до 11 лет (68,52)'			24,97	15,70	71,42	518,27	494,9	68,7	127,79	293,49	5,22	49,04	348,13	127,35	2,12	0,29	0,26	7,38	13,92	10,35
Итого за день			24,97	15,70	71,42	518,27	494,9	68,7	127,79	293,49	5,22	49,04	348,13	127,35	2,12	0,29	0,26	7,38	13,92	10,35
4 день																				
Полдник с 7 до 11 лет (68,52)																				
4/1	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	50	0,43	0,08	2,04	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
3/3	Картофельное пюре	150	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)	90	7,29	7,30	27,97	125,75	192,3	27,55	14,74	75,65	1,03	11,37	12,74	24,14	0,59	0,02	0,06	1,29	3,55	1,5
2	Хлеб пшеничный	24,3	1,90	0,19	13,51	64,48	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 'Полдник с 7 до 11 лет (68,52)'		13,03	11,92	75,95	372,43	956	70,56	51,29	180,26	2,41	33,87	53,67	54,2	0,8	0,17	0,18	2,89	6,66	8,04	
Итого за день 5 день		13,03	11,92	73,91	372,43	956	70,56	51,29	180,26	2,41	33,87	53,67	54,2	0,8	0,17	0,18	2,89	6,66	8,04	
Полдник с 7 до 11 лет (68,52)																				
14	Икра кабачковая	60	1,07	4,70	5,41	65,58	166,3	21,65	7,83	19,31	0,37	0	441,6	91,8	1,86	0,01	0,02	0,19	0,36	1,68
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,30	2,98	39,11	183,94	56,27	12,48	7,29	40,22	0,74	9	9	16,88	0,8	0,06	0,02	0,49	1,49	0
16/10	Мясные гнезда (из мяса кур)	90	11,25	13,03	5,58	184,88	47,67	28,36	4,28	55,97	0,74	39,23	16,9	74,23	1,27	0,02	0,07	2,7	8,21	0,03
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	27	1,79	0,18	12,66	60,45	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 'Полдник с 7 до 11 лет (68,52)'		19,79	21,51	69,86	529,18	281	67,46	20,24	119,36	1,9	50,03	477,42	190,06	3,97	0,1	0,12	3,4	10,15	1,82	
Итого за день 6 день		19,79	21,51	69,86	529,18	281	67,46	20,24	119,36	1,9	50,03	477,42	190,06	3,97	0,1	0,12	3,4	10,15	1,82	
Полдник с 7 до 11 лет (68,52)																				
20/4	Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным	160	2,53	4,95	8,68	87,33	147,6	99,64	12,39	70,57	0,15	19,39	16,13	35,95	0,04	0,03	0,11	0,13	0,66	2,69
726/1	Блины с клубникой (1/60)	60	7,76	4,14	41,94	232,74	70,49	12,67	17,23	45,68	1,05	12	12	22,5	1,07	0,07	0,03	0,77	1,81	0
2	Хлеб пшеничный	28,2	1,86	0,19	13,23	63,14	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 'Полдник с 7 до 11 лет (68,52)'		12,86	9,90	87,19	479,33	635,2	136,48	43,11	132,75	4,52	31,39	73,13	65,95	1,41	0,14	0,17	1,36	3,07	17,69	
Итого за день 7 день		12,86	9,90	87,19	479,33	635,2	136,48	43,11	132,75	4,52	31,39	73,13	65,95	1,41	0,14	0,17	1,36	3,07	17,69	
Полдник с 7 до 11 лет (68,52)																				
10/1	Помидор свежий (поджаривровка)	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
788/7	Вареники с вареной картошкой	230	9,45	22,65	43,91	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	34,1	2,25	0,22	15,99	76,35	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
Итого за 'Полдник с 7 до 11 лет (68,52)'		12,45	23,01	69,70	375,01	153,6	12,47	10,59	15,84	0,52	13,8	406,34	92,5	0,42	0,03	0,03	0,25	0,37	13,21	
Итого за день 8 день		12,45	23,01	69,70	375,01	153,6	12,47	10,59	15,84	0,52	13,8	406,34	92,5	0,42	0,03	0,03	0,25	0,37	13,21	
Полдник с 7 до 11 лет (68,52)																				
16/1	Салат из моркови с растительным маслом	80	0,94	4,77	9,06	78,68	144,3	19,55	27,41	39,76	0,51	0	8655,4	1472	2,41	0,04	0,05	0,72	0,81	3,61
4/90	Плов из мяса кур (филе)	200	15,73	14,01	48,33	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	25,4	1,68	0,17	11,91	56,87	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 'Полдник с 7 до 11 лет (68,52)'		18,44	18,97	75,24	499,84	279,4	41,1	60,53	187,68	2,06	26,65	10295	1798,83	4,89	0,1	0,14	6,14	12,08	4,63	
Итого за день 9 день		18,44	18,97	75,24	499,84	279,4	41,1	60,53	187,68	2,06	26,65	10295	1798,83	4,89	0,1	0,14	6,14	12,08	4,63	
Полдник с 7 до 11 лет (68,52)																				
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	90	11,07	10,56	2,19	147,96	74,11	11,09	9,46	79,04	0,89	28,4	14,67	59,45	0,4	0,03	0,06	4,08	8,31	0,41

[illegible]