

КШП ИП Ковалев И.Н.

**Примерное десятидневное меню, обед с 12 лет и старше (на сумму 87,60)**

26 сентября 2022 г.

Согласовано  
Директор школы № 10



№	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины									
			всего	всего			К	Са	Mg	P	Fe	А,мкг	В	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	В2	РР	НЭ	С,мг	
<b>Обед с 12 и старше (87,60)</b>																					
16/1	Салат из моркови с сахаром	80	1,00	0,08	9,52	38,28	154,3	20,89	29,3	42,4	0,55	0	9251,2	1573,33	0,31	0,05	0,05	0,77	0,87	3,85	
80	Суп "Кудрявый" со сметаной (с пшеном)	250	5,19	8,80	21,97	199,85	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	180	6,36	3,57	40,93	270,73	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	
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины (вариант1)	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	
593	Соус томатный	33,7	0,37	1,42	2,27	23,20	32,35	1,92	2,34	4,97	0,1	5,26	215,55	53,67	0,09	0,01	0,01	0,08	0,16	0,67	
2	Хлеб пшеничный	26,4	1,75	0,17	12,38	59,11	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	
29/10	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 'Обед с 12 и старше (87,60)'</b>			<b>31,02</b>	<b>26,19</b>	<b>120,65</b>	<b>895,01</b>	<b>1088</b>	<b>100,51</b>	<b>109,8</b>	<b>386,92</b>	<b>6,66</b>	<b>64,81</b>	<b>10967</b>	<b>1995,21</b>	<b>5,26</b>	<b>0,39</b>	<b>0,35</b>	<b>5,82</b>	<b>12,07</b>	<b>11,95</b>	

27 сентября 2022 г.

<b>Обед с 12 и старше (87,60)</b>																					
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	
4/2	Борщ с картофелем и сметаной	250	2,18	3,47	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	
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,36	3,81	45,92	236,10	63,79	9,15	30,11	89,77	0,65	18	12,15	20,25	0,3	0,04	0,03	0,86	2,09	0	
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,85	10,44	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.	30	0,42	1,18	1,72	19,39	15,43	7,09	1,21	5,73	0,06	4,05	15,84	14,7	0,07	0	0,01	0,04	0,14	0,17	
2	Хлеб пшеничный	30,7	2,03	0,20	14,40	68,74	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	
17	Кекс "Мини-Мафин" ин/уп	33	1,49	3,60	18,48	135,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0,07	0	0	0	0,23	0	
<b>Итого за 'Обед с 12 и старше (87,60)'</b>			<b>28,25</b>	<b>28,32</b>	<b>130,17</b>	<b>937,19</b>	<b>941,6</b>	<b>139,36</b>	<b>96,56</b>	<b>341,99</b>	<b>4,65</b>	<b>71,27</b>	<b>1204,9</b>	<b>343</b>	<b>7,27</b>	<b>0,23</b>	<b>0,28</b>	<b>7,45</b>	<b>14,58</b>	<b>32,74</b>	

28 сентября 2022 г.

<b>Обед с 12 и старше (87,60)</b>																					
20/1	Салат из свежих томатов с растительным маслом	60	0,61	3,64	2,87	46,05	160,3	8,82	11,12	14,66	0,51	0	442,18	75,01	1,98	0,03	0,02	0,28	0,39	13,82	
17/1	Суп картофельный с рыбными консервами	200	6,32	4,62	23,65	198,93	644,3	67,21	33,71	146,19	1,09	2,88	977,6	203,3	1,57	0,12	0,1	1,97	2,39	9,47	
3/10	Рагу овощное из мяса кур	220	21,84	20,00	24,17	397,08	736	40,04	48,14	223,2	2,54	30,6	2320,4	654,98	6,35	0,14	0,2	7,71	17,95	6,35	
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	
3	Хлеб ржаной	28,5	1,88	0,34	11,88	55,11	69,83	9,98	13,4	45,03	1,11	0	1,43	0,29	0,4	0,05	0,02	0,2	0,57	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	
<b>Итого за 'Обед с 12 и старше (87,60)'</b>			<b>33,63</b>	<b>28,91</b>	<b>88,96</b>	<b>817,90</b>	<b>1611</b>	<b>126,23</b>	<b>106,37</b>	<b>429,08</b>	<b>5,26</b>	<b>33,48</b>	<b>3741,6</b>	<b>933,58</b>	<b>10,3</b>	<b>0,34</b>	<b>0,35</b>	<b>10,15</b>	<b>21,3</b>	<b>29,64</b>	

29 сентября 2022 г.

Обед с 12 и старше (87,60)

14	Икра кабачковая	80	1,43	6,27	7,21	87,44	221,8	28,86	10,44	25,75	0,49	0	588,8	122,4	2,48	0,01	0,03	0,26	0,48	2,24
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	250	2,46	5,42	18,77	171,17	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
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,77	2,30	45,96	277,88	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
2/9	Мясо кур отварное в соусе с зеленью	100	12,30	11,74	2,44	194,40	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
2	Хлеб пшеничный	32,8	2,17	0,22	15,38	73,44	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
29/10	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 'Обед с 12 и старше (87,60)'**

**29,31 26,34 109,52 891,83 1110 97,63 196,78 432,84 8,32 34,55 2070,7 498,65 6,37 0,44 0,32 8,56 17,27 10,86**

30 сентября 2022 г.

Обед с 12 и старше (87,60)

20/2	Салат из свежих томатов с перцем сладким с растительным маслом	80	0,84	4,84	4,06	61,95	201,1	11,16	13,45	18,58	0,63	0	678,16	115,12	2,64	0,05	0,04	0,41	0,57	39,2
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
3/3	Картофельное пюре	80	1,66	1,96	11,77	90,71	339,4	19,04	16,24	46,49	0,61	10	18,19	13,36	0,09	0,06	0,05	0,71	1,38	2,91
11/3	Капуста тушеная	80	1,86	1,52	9,26	83,93	263,5	43,68	16,24	32,54	0,59	0	782,51	162,72	0,86	0,03	0,03	0,6	0,98	16,69
9/8	Печень по-строгановски (вариант 1)	100	11,37	13,93	2,91	183,01	192,9	29,5	13,11	200,28	4,1	4280,3	533,33	5157,5	3,64	0,14	1,09	4,72	8,21	6,06
2	Хлеб пшеничный	36,5	2,41	0,24	17,12	81,72	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
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
16	Печенье	40	9,60	0,60	18,52	119,38	268,8	33,2	32	156	4,72	0	12	2	0,2	0,2	0,08	0,72	22	0

**Итого за 'Обед с 12 и старше (87,60)'**

**31,46 28,84 96,49 810,31 1753 186,13 128,01 548,4 12,8 4294,1 3000,1 5660,4 10,12 0,57 1,38 7,96 34,81 72,64**

3 октября 2022 г.

Обед с 12 и старше (87,60)

6/1	Салат из белокочанной 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
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	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)	90	13,50	16,62	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
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	24,7	1,63	0,16	11,58	55,30	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 (87,60)'**

**30,10 27,77 124,61 804,77 1415 100,45 194,77 430,36 11,3 4,68 3024,3 549,15 6,88 0,47 0,34 7,21 13,87 37,98**

4 октября 2022 г.

Обед с 12 и старше (87,60)

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
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
788/7	Вареники с вареной картошкой	240	0,05	13,83	0,07	334,90	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	36,4	2,41	0,24	17,07	81,50	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

