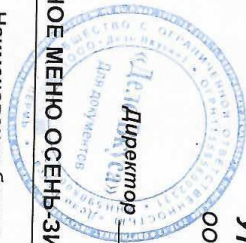


"Утверждено"
ООО "Дело Вкуса"



Директор *Маркуевне Н.А.*

День 1



Директор *Звездинцева Е.А.*

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 7-11 ЛЕТ

Завтрак № 1 (День 1,)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe
234/21	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	2,97	7,12	8,98	29,65	227,91	0,19	0,21	1,53	43,60	158,97	208,72	56,25	1,25
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,50	3,38	2,86	14,95	99,09	0,04	0,16	1,30	20,00	123,37	105,72	24,20	0,66
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,01	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,00	2,40	3,00		0,02
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:		8,18	14,99	21,21	81,60	577,29	0,33	0,43	17,83	103,60	319,34	374,64	103,15	6,18	

Завтрак № 2 (День 1,)

5/21	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКАЧАННОЙ И ОГУРЦОВ 60	60	0,19	0,70	3,65	1,85	43,08	0,02	0,02	15,14	18,38	16,39	8,08	0,30	
															372/21
256/21	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	3,60	5,64	5,61	36,00	217,09	0,09	0,03		24,00	11,13	46,17	8,16	0,83
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,50	3,38	2,86	14,95	99,09	0,04	0,16	1,30	20,00	123,37	105,72	24,20	0,66
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:		8,65	31,96	29,88	86,36	742,31	0,32	0,40	18,50	83,60	210,51	383,37	72,49	4,11	

Обед № 1 (День 1,)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe
34/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	60	0,50	0,86	3,65	5,04	56,48	0,01	0,02	5,65		21,33	24,54	12,45	0,79
116/21	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,08	1,81	5,25	10,81	97,80	0,62	0,06	20,95		20,86	49,25	20,75	0,75
152/21	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ (150)	150	2,33	2,86	7,72	23,28	173,94	1,71	0,10	28,57		14,29	83,00	32,86	1,29
356/21	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90	0,73	20,71	12,11	7,25	220,83	0,35	2,49	37,18	9255,60	25,98	365,18	21,83	7,81
501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	2,30				92,00	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:		110,15	31,60	29,41	101,44	796,85	2,79	2,72	96,35	9255,60	111,06	589,67	107,89	14,61	

Зав. производ.  /Топорова Е.С./

Калькулятор  /ИЗЕВА Н.А./

"Утверждено"
ООО "Дело Вкуса"

"Согласовано"

Директор _____

Маркуевне Н.А./

Директор _____

Звездинцева Е.А./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 7-11 ЛЕТ

День 2

Завтрак № 1 (День 2,)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витаминный мкг			Минеральные вещества, мг										
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe						
2121	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,36	0,77	3,09	3,60	45,29	0,02	0,02	15,45											
307121	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	1,00	12,28	5,00	10,02	134,23	0,10	0,11	0,64	16,51	58,91	188,42	41,30	0,74						
241121	РИС С ОВОЩАМИ	150	3,94	4,28	5,29	39,42	222,38	0,11	0,05	2,99		17,20	125,40	44,33	1,16						
465121	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,47	2,80	2,50	14,71	92,54	0,04	0,15	1,30	20,00	120,30	90,00	14,00	0,13						
573121	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33						
574121	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62						
		Итого по подменю:		9,00	23,97	16,40	89,97	603,36	0,32	0,35	20,38	36,51	227,15	462,86	120,01	3,53					

Завтрак № 2 (День 2,)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Б	Ж	У	Калории, ккал	В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe	
230121	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	3,19	6,22	7,13	31,88	216,62	0,09	0,18	1,40	41,60	137,11	124,88	20,66	0,44	
465121	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,47	2,80	2,50	14,71	92,54	0,04	0,15	1,30	20,00	120,30	90,00	14,00	0,13	
572113	СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ	60	3,52	4,42	6,48	35,15	216,55	0,07	0,05	0,04	37,10	11,72	44,77	7,05	0,69	
82121	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30	
573121	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33	
574121	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62	
		Итого по подменю:		11,88	17,88	17,23	118,66	701,23	0,30	0,43	17,74	98,70	303,73	316,85	64,41	5,51

Обед № 1 (День 2,)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe				
149/21	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)(ОГУРЕЦ)	60	0,10	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	0,01	3,00		13,80	14,40	8,40	0,36				
115/21	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	1,48	2,34	3,80	14,79	102,68	0,62	0,06	11,20	9,00	12,56	49,46	17,47	0,72				
371/21	КНЕПИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ	90	0,52	11,77	12,35	5,23	179,18	0,07	0,11	1,28	37,50	17,63	111,90	15,52	0,85				
380/21	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	1,41	3,66	0,21	14,11	72,97	0,07	0,09	76,69		82,77	63,65	32,78	1,25				
488/21	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	200	1,68	0,50	0,23	16,80	71,23	0,03	0,02	27,39		19,63	13,14	8,46	0,96				
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55				
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62				
Итого по подменю:			8,40	24,11	17,33	84,01	588,40	0,88	0,32	119,56	46,50	160,99	306,25	94,63	5,31				

Зав. производ.  Тополева Е.С./

Калькулятор  ИЗЬЕВА Н.А./

"Утверждено"
ООО "Дело Вкуса"



Директор Маркувене Н.А./

День 3



Директор Звезгинцева Е.А./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 7-11 ЛЕТ

Завтрак № 1 (День 3,)

N реч.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витаминный мф					Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe		
279/21	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ	150	2,31	32,64	9,04	23,08	304,27	0,07	0,39	0,29	53,55	175,92	271,68	35,82	0,70		
406/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	0,82	1,28	2,61	8,18	61,34	0,02	0,06	0,49	15,50	45,99	36,07	5,57	0,08		
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	200	1,24	1,40	1,25	12,35	66,23	0,02	0,08	0,65	10,00	60,30	45,00	7,00	0,08		
75/21	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЙНЫМ)	15		3,45	4,43		53,63	0,01	0,05	0,11	34,50	135,00	88,50	7,50	0,14		
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33		
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62		
Итого по подменю:			6,60	42,61	17,85	65,83	594,39	0,17	0,60	1,54	113,55	427,81	481,95	65,09	1,95		

Завтрак № 2 (День 3,)

26/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,51	0,86	3,65	5,07	56,62	0,01	0,02	5,76		21,31	24,84	12,67	0,81
347/21	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" 90	90	1,28	10,32	7,83	12,82	163,01	0,20	0,22	0,23	3,60	28,29	103,40	14,36	1,48
202/21	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	4,08	9,03	7,31	40,82	265,13	0,31	0,15	5,14	24,00	15,72	214,57	142,80	4,80
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	200	1,24	1,40	1,25	12,35	66,23	0,02	0,08	0,65	10,00	60,30	45,00	7,00	0,08
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			9,34	25,45	20,56	93,28	659,91	0,59	0,49	11,78	37,60	136,22	428,51	186,03	8,12

Обед № 1 (День 3,)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe
1/21	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКАЧАННОЙ	60	0,56	0,92	3,65	5,59	58,91	0,02	0,02	21,60		24,30	17,74	9,64	0,33
95/21	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,25	1,89	5,17	12,49	104,03	0,27	0,06	21,03		33,35	49,16	24,50	1,11
308/21	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	90	0,54	11,86	3,86	5,44	103,96	0,10	0,14	2,07	34,56	47,95	189,14	43,96	1,01
385/21	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,96	3,77	6,14	39,57	228,67	0,04	0,03		27,20	5,90	82,14	26,70	0,55
487/21	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	1,52	0,33	0,21	15,23	64,14	0,02	0,01	10,68		13,93	8,58	6,16	1,20
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			11,04	24,13	19,71	110,38	715,51	0,53	0,29	55,38	61,76	140,03	400,46	122,96	5,37

Зав. производ.

Толорова Е.С./

Калькулятор

ИЗЕВА Н.А./

"Утээрждаг"
ООО "Дело Вкуса"

"Согласовано"

Одобрено
МАОУ СоШ "СинТез"



Директор
Маркуевне Н.А./



Директор
Звезгинцева Е.А./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 7-11 ЛЕТ

День 4

Завтрак № 1 (День 4,)

N пед.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витаминный, мг			Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe	
149/21	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)(ОГУРЕЦ)	60	0,10	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	0,01	3,00		13,80	14,40	8,40	0,36	
372/21	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ 90	90	1,13	18,40	17,24	11,34	274,13	0,12	0,17	2,06		39,60	47,03	174,39	22,85	1,37
377/21	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,09	3,09	6,66	20,92	156,00	1,47	0,13	24,59		31,70	40,78	92,76	31,10	1,13
457/21	ЧАЙ С САХАРОМ 200	200	1,00			9,98	39,92					0,30				0,03
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33	
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62	
Итого по подменю:			6,55	25,81	24,48	65,48	585,51	1,65	0,33	29,65		71,30	112,51	322,25	71,55	3,84

Завтрак №2 (День 4,)

283/21	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ С СОУСОМ	150	3,03	30,53	4,49	30,25	283,54	0,08	0,38	0,25		47,50	164,35	267,72	35,76	1,03
406/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	0,82	1,28	2,61	8,18	61,34	0,02	0,06	0,49		15,50	45,99	36,07	5,57	0,08
457/21	ЧАЙ С САХАРОМ 200	200	1,00			9,98	39,92					0,30				0,03
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33	
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62	
Итого по подменю:			8,55	36,25	8,22	85,33	560,32	0,20	0,49	15,74		63,00	245,24	360,99	64,03	5,39

Обед № 1 (День 4,)

№ пед.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe
31/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,41	0,77	3,65	4,12	52,43	0,01	0,02	5,09		19,44	22,30	11,61	0,70
129/21	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,85	2,67	5,48	18,45	133,78	0,63	0,05	12,01		11,83	49,45	18,79	0,81
334/21	ЗАЛЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 150	150	2,01	11,09	23,85	20,12	339,52	1,70	0,18	23,26	20,10	18,13	168,27	40,84	2,11
419/21	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,41	0,64	2,10	4,09	37,79	0,02	0,02	3,38	10,00	2,58	8,00	4,15	0,21
496/21	НАПИТОК ИЗ ШИЛОВНИКА	200	1,96	0,68	0,28	19,64	83,80	0,01	0,06	200,00		12,30	3,40	3,40	0,63
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			9,85	21,21	36,04	98,48	803,12	2,45	0,36	243,74	30,10	78,88	305,12	90,79	5,63

Зав. производ.



/Топорова Е.С./

Калькулятор



/ИЗЬЕВА Н.А./

"Утверждаю"
ООО "Дело Вкусно"

Директор  Маркувене Н.А./



Директор  Звездичева Е.А./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 7-11 ЛЕТ

День 5

Завтрак № 1 (День 5,)

№ реч.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe				
268/21	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	0,40	16,01	28,78	4,03	339,17	0,11	0,60	0,86	346,13	144,01	276,92	22,60	2,87				
459/21	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	1,02	0,07	0,01	10,20	41,11			2,88		3,21	1,60	0,88	0,08				
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,01	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01			40,00	2,40	3,00	0,02				
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	100	0,98	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20				
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33				
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62				
		Итого по подменю:		4,64	20,37	37,96	46,33	608,37	0,19	0,65	13,74	386,13	176,22	333,22	41,68	6,12			

Завтрак № 2 (День 5,)

21/21	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,36	0,77	3,09	3,60	45,29	0,02	0,02	15,45		20,14	18,34	11,18	0,55	
339/21	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	1,38	17,12	11,44	13,78	226,58	0,08	0,17	0,26	3,96	34,29	174,22	23,27	2,31	
208/21	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,27	5,02	5,60	32,68	201,20	0,14	0,05		24,00	41,36	172,96	24,95	0,91	
459/21	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	1,02	0,07	0,01	10,20	41,11			2,88		3,21	1,60	0,88	0,08	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33	
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62	
		Итого по подменю:		8,26	26,82	20,66	82,48	623,10	0,29	0,26	18,59	27,96	109,60	407,82	69,48	4,80

Обед № 1 (День 5,)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe	
9/21	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	60	0,49	0,96	3,66	4,94	56,52	0,01	0,01	15,18		25,28	18,62	8,62	0,35	
100/21	РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	1,66	2,22	5,38	16,60	123,66	0,92	0,07	16,33		15,50	69,11	24,74	0,92	
375/21	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	200	3,46	19,52	22,33	34,62	417,53	0,13	0,16	3,40	34,43	22,20	217,47	44,99	1,73	
495/21	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,18	0,44	0,02	21,78	89,06		0,01	0,40		22,50	15,40	6,00	1,23	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55	
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62	
Итого по подменю:			11,00	28,50	32,07	110,00	842,57	1,14	0,28	35,31	34,43	100,08	374,30	96,35	5,40	

Зае. производ.

Толпорова Е.С./

Калькулятор

ИЗЕВА Н.А./

"Утверждено"
ООО "Дело Вкуса"

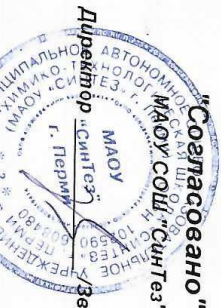
Директор

Маркувене Н.А./

День 6

Директор

Звездицва Е.А./



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 7-11 ЛЕТ

N реч.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витаминный, мг					Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe		

Завтрак № 1 (День 6,)

149/21	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) (ОГУРЕЦ)	60	0,10	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	0,01	3,00		13,80	14,40	8,40	0,36
367/21	ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ (120)	120	0,33	19,27	22,97	3,33	297,14	0,12	0,18	5,25	76,85	25,06	174,92	25,33	1,54
207/21	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,34	4,67	5,50	33,43	201,90	0,06	0,04		24,00	20,40	162,98	19,96	0,91
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	200	1,24	1,40	1,25	12,35	66,23	0,02	0,08	0,65	10,00	60,30	45,00	7,00	0,08
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

Итого по подменю: 7,24 29,66 30,30 72,35 680,73 0,26 0,33 8,90 110,85 130,16 438,00 69,89 3,84

Завтрак № 2 (День 6,)

227/21	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ	200	3,37	7,21	7,15	33,71	228,06	0,16	0,19	1,27	39,60	154,32	241,99	35,92	0,91
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	200	1,24	1,40	1,25	12,35	66,23	0,02	0,08	0,65	10,00	60,30	45,00	7,00	0,08
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30
542/21	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	3,57	4,39	8,51	35,65	236,78	0,07	0,03		37,25	9,89	40,78	6,73	0,55
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

Итого по подменю: 11,88 17,44 18,03 118,63 706,59 0,35 0,35 16,92 86,85 259,11 384,97 72,35 5,79

Обед № 1 (День 6,)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe				
34/21	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ С ЧЕСНОКОМ	60	0,50	0,86	3,65	5,04	56,48	0,01	0,02	5,65				21,33	24,54	12,45	0,79		
104/21	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	0,83	1,67	5,18	8,27	86,38	0,38	0,05	26,47				27,76	40,41	18,65	0,67		
347/21	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" 90	90	1,28	10,32	7,83	12,82	163,01	0,20	0,22	0,23	3,60			28,29	103,40	14,36	1,48		
202/21	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,08	9,03	7,31	40,82	265,13	0,31	0,15	5,14	24,00			15,72	214,57	142,80	4,80		
501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	2,30			23,00	92,00	0,02	0,02	4,00				14,00	14,00	8,00	2,80		
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02					10,00	32,50	7,00	0,55		
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01					4,60	21,20	5,00	0,62		
Итого по подменю:			12,20	27,24	24,65	122,01	818,80	1,00	0,49	41,49	27,60	121,70	450,62	208,26	11,71				

Зае. производ.



Топорова Е.С./

Калькулятор



РЯЗЕВА Н.А./

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe			
1/21	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКАЧАННОЙ	60	0,56	0,92	3,65	5,59	58,91	0,02	0,02	21,60		24,30	17,74	9,64	0,33			
95/21	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,25	1,89	5,17	12,49	104,03	0,27	0,06	21,03		33,35	49,16	24,50	1,11			
376/21	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	1,92	20,76	18,04	19,15	322,04	1,24	0,23	24,64	38,80	31,84	229,02	50,42	2,43			
487/21	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	1,52	0,33	0,21	15,23	64,14	0,02	0,01	10,68		13,93	8,58	6,16	1,20			
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55			
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62			
Итого по подменю:			8,46	29,26	27,75	84,52	704,92	1,63	0,35	77,95	38,80	118,02	358,20	102,72	6,24			

Зав. производ.

/Голозова Е.С./

Калькулятор

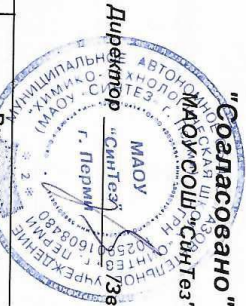
/ИЗЕВА Н.А./

"Утєерждаю"
ООО "Делю Вкусас"



Директор /Маркувене Н.А./

День 8



Директор /Звєгунцева Е.А./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 7-11 ЛЕТ

Завтрак № 1 (День 8,)

N пещ.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe				
283/21	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ С СОУСОМ	150	3,03	30,53	4,49	30,25	283,54	0,08	0,38	0,25	47,50	164,35	267,72	35,76	1,03				
406/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	0,82	1,28	2,61	8,18	61,34	0,02	0,06	0,49	15,50	45,99	36,07	5,57	0,08				
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,50	3,38	2,86	14,95	99,09	0,04	0,16	1,30	20,00	123,37	105,72	24,20	0,66				
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00	24,00	16,50	13,50	3,30					
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01		6,00	19,50	4,20	0,33					
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01		4,60	21,20	5,00	0,62					
			Итого по подменю: 9,05 39,63 11,08 90,30 619,49 0,24 0,65 17,04 83,00 368,31 466,71 88,23 6,02																

Завтрак №2 (День 8,)

148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЙМИ) (ОГУРЕЦ)	60	0,11	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20	10,20	18,00	8,40	0,30	
372/21	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУШЕННЫЕ 90	90	1,13	18,40	17,24	11,34	274,13	0,12	0,17	2,06	39,60	47,03	174,39	22,85	1,37
380/21	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	1,41	3,66	0,21	14,11	72,97	0,07	0,09	76,69	82,77	63,65	32,78	1,25	
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,50	3,38	2,86	14,95	99,09	0,04	0,16	1,30	20,00	123,37	105,72	24,20	0,66
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01		6,00	19,50	4,20	0,33	
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01		4,60	21,20	5,00	0,62	
			Итого по подменю: 6,38 29,70 20,89 63,76 561,89 0,30 0,45 84,25 59,60 273,97 402,46 97,43 4,53												

Обед № 1 (День 8,)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe	
31/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОПЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,41	0,77	3,65	4,12	52,43	0,01	0,02	5,09		19,44	22,30	11,61	0,70	
135/21	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	1,24	2,92	5,28	12,35	108,54	0,30	0,11	17,18	27,50	70,07	78,50	26,17	0,69	
307/21	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	1,00	12,28	5,00	10,02	134,23	0,10	0,11	0,64	16,51	58,91	188,42	41,30	0,74	
385/21	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,96	3,77	6,14	39,57	228,67	0,04	0,03		27,20	5,90	82,14	26,70	0,55	
488/21	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	200	1,68	0,50	0,23	16,80	71,23	0,03	0,02	27,39		19,63	13,14	8,46	0,96	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55	
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62	
		Итого по подменю:		11,50	25,60	20,98	114,92	750,90	0,56	0,32	50,30	71,21	188,55	438,20	126,24	4,81

Заг. производитель



/Тоголова Е.С./

Калькулятор



/РЯЗЕВА Н.А./

"Утверждено"
ООО "Дело Вкуса"

"Согласовано"
МАОУ СОШ "СинТез"

Директор
Маркувене Н.А./

Директор
Звезгинцева Е.А./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 7-11 ЛЕТ

День 9

N реч.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витаминный, мг			Минеральные вещества, мг		
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р

Застраж № 1 (День 9,)

2/21	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,36	0,77	3,09	3,60	45,29	0,02	0,02	15,45		20,14	18,34	11,18	0,55	
375/21	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	200	3,46	19,52	22,33	34,62	417,53	0,13	0,16	3,40	34,43	22,20	217,47	44,99	1,73	
457/21	ЧАЙ С САХАРОМ 200	200	1,00			9,98	39,92					0,30			0,03	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33	
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62	
		Итого по подменю:		7,05	24,13	25,94	70,42	611,66	0,20	0,20	18,85	34,43	53,24	276,51	65,37	3,26

Застраж №2 (День 9,)

279/21	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ	150	2,31	32,64	9,04	23,08	304,27	0,07	0,39	0,29	53,55	175,92	271,68	35,82	0,70	
406/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	0,82	1,28	2,61	8,18	61,34	0,02	0,06	0,49	15,50	45,99	36,07	5,57	0,08	
457/21	ЧАЙ С САХАРОМ 200	200	1,00			9,98	39,92					0,30			0,03	
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33	
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62	
		Итого по подменю:		7,83	38,36	12,77	78,16	581,05	0,19	0,50	15,78	69,05	256,81	364,95	64,09	5,06

Обед № 1 (День 9,)

26/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,51	0,86	3,65	5,07	56,62	0,01	0,02	5,76		21,31	24,84	12,67	0,81
-------	--------------------------	----	------	------	------	------	-------	------	------	------	--	-------	-------	-------	------

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe
113/21	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	1,14	1,55	4,49	11,44	92,35	0,76	0,06	14,29	20,40	12,82	47,38	19,02	0,69
350/21	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ "ЕЖИКИ" 90	90	0,98	10,23	9,07	9,77	161,60	0,05	0,09	1,13		9,53	111,41	17,04	1,53
377/21	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,09	3,09	6,66	20,92	156,00	1,47	0,13	24,59	31,70	40,78	92,76	31,10	1,13
496/21	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	1,96	0,68	0,28	19,64	83,80	0,01	0,06	200,00		12,30	3,40	3,40	0,63
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			9,89	21,77	24,83	98,90	706,17	2,38	0,39	245,77	52,10	111,34	333,49	95,23	5,96

Зав. производ.

/Толорова Е.С./

Калькулятор

/ЯЗЕВА Н.А./

"Утверждено"
ООО "Дело Вкуса"

Директор _____ /Маркуева Н.А./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 7-11 ЛЕТ

День 10

"Согласовано"
МАОУ СОШ "Синтез"
Директор _____ /Зевинцева Е.А./

N пед.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe

Завтрак № 1 (День 10,)

229/21	КАША "ДРУЖБА"	200	2,76	5,07	7,02	27,58	193,71	0,10	0,17	1,29	39,41	124,80	137,98	30,16	0,56
535/21	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ ИЗ СДВОННОГО ТЕСТА С ПОВИДЛОМ	60	3,79	3,66	3,70	37,94	199,70	0,06	0,04	0,13	19,70	11,30	37,22	7,11	0,78
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,47	2,80	2,50	14,71	92,54	0,04	0,15	1,30	20,00	120,30	90,00	14,00	0,13
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:		10,25	15,37	13,74	102,45	594,87	0,25	0,38	2,72	79,11	267,00	305,90	60,47	2,42	

Завтрак №2 (День 10,)

1/21	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКАЧАННОЙ	60	0,56	0,92	3,65	5,59	58,91	0,02	0,02	21,60		24,30	17,74	9,64	0,33
307/21	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	1,00	12,28	5,00	10,02	134,23	0,10	0,11	0,64	16,51	58,91	188,42	41,30	0,74
389/21	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,96	3,77	6,14	39,57	228,67	0,04	0,03		27,20	5,90	82,14	26,70	0,55
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,47	2,80	2,50	14,71	92,54	0,04	0,15	1,30	20,00	120,30	90,00	14,00	0,13
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:		9,22	23,61	17,81	92,11	623,27	0,25	0,33	23,54	63,71	220,01	419,00	100,84	2,70	

Обед № 1 (День 10,)

149/21	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЙМИ)(ОГУРЕЦ)	60	0,10	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	0,01	3,00		13,80	14,40	8,40	0,36
--------	---	----	------	------	------	------	------	------	------	------	--	-------	-------	------	------

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe
98/21	СВЕКОЛЫНИК	250	1,66	2,11	5,25	16,57	121,98	0,54	0,07	16,89		32,54	61,95	29,08	1,44
347/21	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" 90	90	1,28	10,32	7,83	12,82	163,01	0,20	0,22	0,23	3,60	28,29	103,40	14,36	1,48
176/21	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (1-й ВАРИАНТ)	150	1,79	3,52	4,70	17,87	127,83	0,72	0,12	36,00	11,70	72,11	95,78	38,60	1,37
495/21	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,18	0,44	0,02	21,78	89,06		0,01	0,40		22,50	15,40	6,00	1,23
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			10,22	22,23	18,54	102,12	664,22	1,55	0,46	56,52	15,30	183,84	344,63	108,44	7,05

Зав. производ.



/Топорова Е.С./

Калькулятор



/ИЗЬЕВА Н.А./