

"Утеерждаю"  
ООО "Дело Вкуса"

"Согласовано"  
МАОУ СОШ "Синтез"

Директор /Маркувене Н.А./

Директор /Зеегинцева Е.А./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-11 ЛЕТ ВЕСНА-ЛЕТО

День 1

| № 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 |

Завтрак № 1 (День 1,)

|                   |   |      |       |       |       |        |        |      |       |        |        |        |        |       |      |
|-------------------|---|------|-------|-------|-------|--------|--------|------|-------|--------|--------|--------|--------|-------|------|
| 23/21             | 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 (ГОРЦИЯМИ)                | 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 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 БЕЛОКОЧАННОЙ 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            | КОГТЕЦЫ, ВИТОЧКИ 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 |
| 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 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 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    |
| 5/21              | САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ 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  |
| 116/21            | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ                              | 200   | 0,87 | 1,45                | 4,20  | 8,65  | 78,24         | 0,50         | 0,04 | 16,76  |                          | 16,68  | 39,40  | 16,60  | 0,60  |
| 356/21            | ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ 120         | 120   | 0,97 | 27,61               | 16,15 | 9,67  | 294,44        | 0,46         | 3,31 | 49,57  | ****, **                 | 34,64  | 486,91 | 29,11  | 10,42 |
| 152/21            | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ                | 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  |
| 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 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: |  |       | 9,87 | 37,98               | 32,40 | 98,51 | 837,50        | 2,79         | 3,54 | 114,04 | ****, **                 | 112,59 | 693,40 | 106,65 | 16,58 |

Заев. производ.



Калькулятор



/Язева Н.А./

"Утверждено"  
ООО "Дело Вкуса"

"Согласовано"  
МАОУ СОШ "Синтез"

Директор  Маркуевна Н.А./

Директор  /Звегинцева Е.А./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-11 ЛЕТ ВЕСНА-ЛЕТО

День 2

Завтрак № 1 (День 2,)

| № п/п             | 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   |
| 148/21            | ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)    | 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 |
| 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 |
| 241/21            | 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 |
| 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 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: |                            | 8,75  | 23,62 | 13,37               | 87,51 | 564,85 | 0,32          | 0,34         | 9,13 | 36,51 | 217,21                   | 462,52 | 117,23 | 3,28  |      |

Завтрак № 2 (День 2,)

|                   |                             |       |       |       |        |        |        |      |       |       |        |        |        |       |      |
|-------------------|-----------------------------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|------|
| 230/21            | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 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 |
| 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 |
| 572/13            | 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 |
| 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 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 | 17,88 | 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   |  |  |
| 148/21            | ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)<br>(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 |  |  |
| 115/21            | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>КЛЕЦКАМИ      | 200   | 1,18 | 1,87                | 3,04  | 11,83 | 82,14         | 0,50         | 0,05 | 8,96   | 7,20   | 10,05  | 39,57                    | 13,97 | 0,58 |  |  |
| 371/21            | КНЕПЛИ 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<br>БЛОКАМИ   | 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 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: |                                     |       | 8,11 | 23,58               | 16,57 | 81,17 | 568,10        | 0,77         | 0,31 | 118,52 | 44,70  | 154,88 | 299,96                   | 91,13 | 5,11 |  |  |

Зав. производ. 

Калькулятор 

Израева Н.А./



"Утверждено"  
ООО "Дело Вкуса"

Директор  Маркуева Н.А./



"Согласовано"  
МАОУ СОШ "Синтез"

Директор  /Звегинцева Е.А./



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-11 ЛЕТ ВЕСНА-ЛЕТО

День 3

Завтрак № 1 (День 3,)

| 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    |      |
| 279/21 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА  | 130               | 2,00 | 28,29               | 7,83  | 20,00 | 263,70        | 0,06         | 0,33 | 0,25 | 46,41                    | 152,46 | 235,46 | 31,04  | 0,61  |      |
| 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               | 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  |      |
| 543/21 | БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ 100  | 100               | 5,85 | 7,47                | 14,38 | 58,50 | 393,35        | 0,12         | 0,05 |      | 61,33                    | 16,44  | 67,95  | 11,43  | 0,91  |      |
| 573/21 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 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: |      | 12,14               | 42,28 | 26,59 | 121,25        | 893,54       | 0,27 | 0,54 | 1,39                     | 133,24 | 285,79 | 425,18 | 64,24 | 2,63 |

Завтрак №2 (День 3,)

|        |                                      |                   |      |       |       |       |        |        |      |       |       |       |        |        |        |      |
|--------|--------------------------------------|-------------------|------|-------|-------|-------|--------|--------|------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|------|
| 148/21 | ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЙМИ)<br>(ПОМИДОР) | 60                | 0,23 | 0,66  | 0,12  | 2,28  | 12,84  | 0,04   | 0,02 | 15,00 |       | 8,40  | 15,60  | 12,00  | 0,54   |      |
| 347/21 | КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"                   | 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<br>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   |      |
| 460/21 | ЧАЙ С МОЛОКОМ                        | 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 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: |      | 9,06  | 25,25 | 17,03 | 90,49  | 616,13 | 0,62 | 0,49  | 21,02 | 37,60 | 123,31 | 419,27 | 185,36 | 7,85 |

Обед № 1 (День 3,)

| 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    |      |
| 148/21            | ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ТОРЦИЯМИ) (ПОМИДОР) | 60    | 0,23  | 0,66                | 0,12  | 2,28   | 12,84         | 0,04         | 0,02 | 15,00 |                          |        | 8,40   | 15,60  | 12,00 | 0,54 |
| 95/21             | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ      | 200   | 1,00  | 1,51                | 4,14  | 9,99   | 83,22         | 0,22         | 0,05 | 16,82 |                          |        | 26,68  | 39,33  | 19,60 | 0,89 |
| 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  | 0,55 |
| 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 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: |                                   |       | 10,46 | 23,49               | 15,15 | 104,57 | 648,63        | 0,50         | 0,28 | 44,57 | 61,76                    | 117,46 | 388,49 | 120,42 | 5,36  |      |

Заг. производитель. 

Калькулятор 

Язева Н.А./

"Утверждаю"

ООО "Дело Вкуса"

Директор

Маркуева Н.А./

День 4

"Согласовано"

МАОУ СОШ "Синтез"

Директор

/Звездинцева Е.А./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-11 ЛЕТ ВЕСНА-ЛЕТО

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

Завтрак № 1 (День 4,)

|        |  |     |      |       |       |       |        |      |      |       |       |       |        |       |      |
|--------|--|-----|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| 1/21   | САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ                    | 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 |
| 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 | 1,00 |       |       | 9,98  | 39,92  |      |      |       |       | 0,30  |        |       | 0,03 |
| 573/21 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 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: 7,01 26,25 28,07 70,05 637,88 1,66 0,34 48,25 71,30 123,01 325,59 72,79 3,81

Завтрак №2 (День 4,)

|        |                           |        |      |       |      |       |        |      |      |       |       |        |        |       |      |
|--------|---------------------------|--------|------|-------|------|-------|--------|------|------|-------|-------|--------|--------|-------|------|
| 283/21 | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ | 130/50 | 3,63 | 36,64 | 5,39 | 36,30 | 340,25 | 0,10 | 0,46 | 0,30  | 57,00 | 197,22 | 321,26 | 42,91 | 1,24 |
| 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    | 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 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: 9,15 42,36 9,12 91,38 617,03 0,22 0,57 15,79 72,50 278,11 414,53 71,18 5,60

Обед № 1 (День 4,)



| N рец. | Наименование блюда                      | Выход | XE   | Пищевые вещества, г |       |       | Калории, ккал | Витамины, мг |      |        | Минеральные вещества, мг |    |       |        |       |      |      |
|--------|---|-------|------|---------------------|-------|-------|---------------|--------------|------|--------|--------------------------|----|-------|--------|-------|------|------|
|        |   |       |      | Б                   | Ж     | У     |               | В1           | В2   | С      | Амкг                     | Са | Р     | Мг     | Fe    |      |      |
| 1/21   | САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ           | 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 |      |
| 129/21 | СУП С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ | 200   | 1,48 | 2,14                | 4,38  | 14,76 | 107,02        | 0,51         | 0,04 | 9,60   |                          |    | 9,46  | 39,56  | 15,03 | 0,65 |      |
| 334/21 | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ          | 200   | 2,68 | 14,79               | 31,80 | 26,83 | 452,69        | 2,26         | 0,24 | 31,01  |                          |    | 24,17 | 224,36 | 54,46 | 2,81 |      |
| 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 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 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: 10,30 24,53 42,89 102,97 896,01 2,90 0,41 265,59 36,80 87,41 346,76 98,68 5,80

Зав. производ.  //

Калькулятор  /Язева Н.А./

"Утверждено"  
ООО "Дело Вкуса"

Директор: Маркувене Н.А./

День 5

Директор: Звездицкая Е.А./

"Согласовано"  
МАОУ СОШ "Синтез"

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-11 ЛЕТ ВЕСНА-ЛЕТО

| N 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 |  |

Завтрак № 1 (День 5, )

|        |                            |     |      |       |       |       |        |      |      |       |        |        |        |       |      |
|--------|----------------------------|-----|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|--------|--------|--------|-------|------|
| 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 (ПОПЛИЯМИ) | 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 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: 5,13 20,57 38,16 51,23 630,57 0,21 0,66 18,74 386,13 184,22 338,72 46,18 7,22

Завтрак № 2 (День 5, )

|        |                        |     |      |       |       |       |        |      |      |       |       |       |        |       |      |
|--------|------------------------|-----|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| 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 |
| 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 |
| 175/21 | ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ | 150 | 1,52 | 3,93  | 8,59  | 15,23 | 153,94 | 0,11 | 0,15 | 23,41 | 44,16 | 91,98 | 106,31 | 36,91 | 0,93 |
| 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 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: 6,51 25,73 23,65 65,03 575,84 0,26 0,36 42,00 48,12 160,22 341,17 81,44 4,82

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   |
| 2/21              | САДАТ 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 |
| 100/21            | РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ    | 200   | 1,33  | 1,78                | 4,30  | 13,28  | 98,93         | 0,73         | 0,05 | 13,06 |                          | 12,40 | 55,29  | 19,79  | 0,74 |
| 375/21            | ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ      | 250   | 4,33  | 24,40               | 27,91 | 43,27  | 521,83        | 0,17         | 0,20 | 4,25  | 43,03                    | 27,77 | 271,83 | 56,25  | 2,17 |
| 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 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: |                             |       | 11,41 | 32,75               | 36,00 | 113,99 | 910,91        | 1,00         | 0,31 | 33,16 | 43,03                    | 97,41 | 414,56 | 105,22 | 5,86 |

Зав. производ. 

Калькулятор 

/Зеева Н.А./





ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-11 ЛЕТ ВЕСНА-ЛЕТО

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 |

Завтрак № 1 (День 6,)

|        |                             |     |      |       |       |       |        |      |      |      |       |       |        |       |      |
|--------|-----------------------------|-----|------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|-------|-------|--------|-------|------|
| 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 |
| 367/21 | ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ     | 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 |
| 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 |
| 460/21 | ЧАЙ С МОЛОКОМ               | 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 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: 7,90 31,01 34,00 78,94 745,86 0,29 0,33 11,55 110,85 128,42 331,33 62,14 4,19

Завтрак № 2 (День 6,)

|        |                     |     |      |      |      |       |        |      |      |       |       |        |        |       |      |
|--------|---------------------|-----|------|------|------|-------|--------|------|------|-------|-------|--------|--------|-------|------|
| 227/21 | КАША РЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ | 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 | 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 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 рецеп.          | 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            | ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 200   | 0,66  | 1,33                | 4,15  | 6,61   | 69,09         | 0,31         | 0,04 | 21,17 |       | 22,18  | 32,29                    | 14,91  | 0,53  |  |  |
| 347/21            | КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"                | 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<br>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 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: |                                   |       | 12,03 | 26,90               | 23,62 | 120,35 | 801,51        | 0,93         | 0,48 | 36,19 | 27,60 | 116,12 | 442,50                   | 204,52 | 11,57 |  |  |

Зав. производств. 

Калькулятор 

/Язева Н.А./

"Утверждаю"  
 ООО "Дело Вкуса"

Директор  
 Маркуевна Н.А./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-11 ЛЕТ ВЕСНА-ЛЕТО

День 7

"Согласовано"  
 МАОУ СОШ "Синтез"

Директор  
 Звездинцева Е.А./

| № рец. | Наименование блюда | Выход | ХЕ | Пищевые вещества, г |   |   | Капории, ккал | В1 | В2 | С | А,мкг | Минеральные вещества, мг |   |    |    |
|--------|--------------------|-------|----|---------------------|---|---|---------------|----|----|---|-------|--------------------------|---|----|----|
|        |                    |       |    | Б                   | Ж | У |               |    |    |   |       | Са                       | Р | Мг | Fe |

Завтрак № 1 (День 7, )

|                   |                                       |      |       |       |       |        |        |      |       |          |          |        |        |       |       |
|-------------------|---------------------------------------|------|-------|-------|-------|--------|--------|------|-------|----------|----------|--------|--------|-------|-------|
| 148/21            | ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)<br>(ПОМИДОР)  | 60   | 0,23  | 0,66  | 0,12  | 2,28   | 12,84  | 0,04 | 0,02  | 15,00    |          | 8,40   | 15,60  | 12,00 | 0,54  |
| 356/21            | ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ<br>ПО-СТРОГАНОВСКИ 120 | 120  | 0,97  | 27,61 | 16,15 | 9,67   | 294,44 | 0,46 | 3,31  | 49,57    | ****, ** | 34,64  | 486,91 | 29,11 | 10,42 |
| 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  |
| 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 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: |                                       | 6,54 | 35,27 | 23,46 | 65,29 | 613,31 | 2,02   | 3,48 | 92,04 | ****, ** | 97,63    | 637,57 | 82,29  | 13,12 |       |

Завтрак №2 (День 7, )

|                   |                        |      |       |       |       |        |        |      |       |        |        |        |        |       |      |
|-------------------|------------------------|------|-------|-------|-------|--------|--------|------|-------|--------|--------|--------|--------|-------|------|
| 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 |
| 75/21             | СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦ) | 10   |       | 2,30  | 2,95  |        | 35,75  |      | 0,04  | 0,07   | 23,00  | 90,00  | 59,00  | 5,00  | 0,09 |
| 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 |
| 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 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: |                        | 5,12 | 22,82 | 32,86 | 51,15 | 591,55 | 0,21   | 0,69 | 18,81 | 369,13 | 271,82 | 394,72 | 51,18  | 7,29  |      |

Обед № 1 (День 7, )



| 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     |      |
| 148/21            | ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ТОРЦИЗМИИ) (ЛОМИДОР) | 60    | 0,23 | 0,66                | 0,12  | 2,28  | 12,84         | 0,04         | 0,02 | 15,00 |                          |    | 8,40  | 15,60  | 12,00  | 0,54 |
| 113/21            | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ        | 200   | 0,92 | 1,24                | 3,59  | 9,15  | 73,88         | 0,61         | 0,05 | 11,43 | 16,32                    |    | 10,26 | 37,91  | 15,22  | 0,55 |
| 376/21            | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ                      | 250   | 2,40 | 25,97               | 22,56 | 23,98 | 402,85        | 1,55         | 0,29 | 30,84 | 48,52                    |    | 39,84 | 286,47 | 63,09  | 3,04 |
| 487/21            | КОМПЛОТ 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 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: |                                    |       | 8,28 | 33,56               | 27,16 | 82,70 | 709,51        | 2,30         | 0,40 | 67,95 | 64,84                    |    | 87,03 | 402,26 | 108,47 | 6,50 |

Зав. производ.  //

Калькулятор  /Зеева Н.А./

"Утверждаю"  
ООО "Дело Вкуса"

Директор  
Маркуевна Н.А./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-11 ЛЕТ ВЕСНА-ЛЕТО

День 8

"Согласовано"  
МАОУ СОШ "Синтез"

Директор  
Звездинцева Е.А./

| № рец. | 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 8, )

|        |                           |     |      |       |      |       |        |      |      |       |       |        |        |       |      |
|--------|---------------------------|-----|------|-------|------|-------|--------|------|------|-------|-------|--------|--------|-------|------|
| 283/21 | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ | 130 | 3,63 | 36,64 | 5,39 | 36,30 | 340,25 | 0,10 | 0,46 | 0,30  | 57,00 | 197,22 | 321,26 | 42,91 | 1,24 |
| 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 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: 9,65 45,74 11,98 96,35 676,20 0,26 0,73 17,09 92,50 401,18 520,25 95,38 6,23


Завтрак № 2 (День 8, )

|        |  |     |      |       |       |       |        |      |      |       |       |        |        |       |      |
|--------|--|-----|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|--------|--------|-------|------|
| 148/21 | ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (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 | КОГТЕЦЫ, 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 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, )

| № 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      | Мg     | Fe   |
| 148/21            | ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (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 |
| 135/21            | СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ        | 200   | 0,99  | 2,34                | 4,22  | 9,88   | 86,83         | 0,24         | 0,09 | 13,74 | 22,00                    | 56,06  | 62,80  | 20,94  | 0,55 |
| 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 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: |                                  |       | 10,95 | 24,67               | 16,33 | 109,47 | 683,54        | 0,51         | 0,29 | 45,97 | 65,71                    | 165,30 | 418,20 | 117,80 | 4,27 |

Зав. производ.  //

Калькулятор  /Язева Н.А./



"Утверждено"

ООО "Дело Вкуса"

Директор  
Маркувене Н.А./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-11 ЛЕТ ВЕСНА-ЛЕТО

День 9

"Согласовано"

МАОУ СОШ "Синтез"

Директор  
Звезинцева Е.А./

| № 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 9, )

|                          |                                 |     |             |              |              |              |               |             |             |             |              |              |               |              |             |
|--------------------------|---------------------------------|-----|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| 150/21                   | ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО) | 60  | 0,46        | 1,14         | 5,34         | 4,62         | 71,10         | 0,01        | 0,03        | 4,20        |              | 24,60        | 22,20         | 9,00         | 0,42        |
| 375/21                   | ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ          | 250 | 4,33        | 24,40        | 27,91        | 43,27        | 521,83        | 0,17        | 0,20        | 4,25        | 43,03        | 27,77        | 271,83        | 56,25        | 2,17        |
| 457/21                   | ЧАЙ С САХАРОМ                   | 200 | 1,00        |              |              | 9,98         | 39,92         |             |             |             |              | 0,30         |               |              | 0,03        |
| 573/21                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 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        |
| <b>Итого по подменю:</b> |                                 |     | <b>8,02</b> | <b>29,38</b> | <b>33,77</b> | <b>80,09</b> | <b>741,77</b> | <b>0,23</b> | <b>0,25</b> | <b>8,45</b> | <b>43,03</b> | <b>63,27</b> | <b>334,73</b> | <b>74,45</b> | <b>3,57</b> |

Завтрак №2 (День 9, )

|                          |                       |     |             |              |              |              |               |             |             |              |              |               |               |              |             |
|--------------------------|-----------------------|-----|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 279/21                   | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА  | 130 | 2,00        | 28,29        | 7,83         | 20,00        | 263,70        | 0,06        | 0,33        | 0,25         | 46,41        | 152,46        | 235,46        | 31,04        | 0,61        |
| 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 | 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 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        |
| <b>Итого по подменю:</b> |                       |     | <b>7,52</b> | <b>34,01</b> | <b>11,56</b> | <b>75,08</b> | <b>540,48</b> | <b>0,18</b> | <b>0,44</b> | <b>15,74</b> | <b>61,91</b> | <b>233,35</b> | <b>328,73</b> | <b>59,31</b> | <b>4,97</b> |

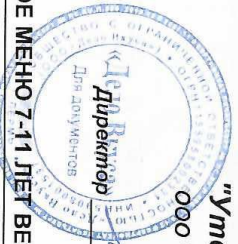
Обед № 1 (День 9, )

|        |                                 |    |      |      |      |      |       |      |      |      |  |       |       |      |      |
|--------|---------------------------------|----|------|------|------|------|-------|------|------|------|--|-------|-------|------|------|
| 150/21 | ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО) | 60 | 0,46 | 1,14 | 5,34 | 4,62 | 71,10 | 0,01 | 0,03 | 4,20 |  | 24,60 | 22,20 | 9,00 | 0,42 |
|--------|---------------------------------|----|------|------|------|------|-------|------|------|------|--|-------|-------|------|------|

| 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   |
| 95/21                    | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ           | 200   | 1,00 | 1,51                | 4,14  | 9,99  | 83,22         | 0,22         | 0,05 | 16,82  |                          | 26,68  | 39,33  | 19,60 | 0,89 |
| 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                   | ПРОЕ 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 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 |
| <b>Итого по подменю:</b> |  |       | 9,70 | 22,01               | 26,17 | 97,00 | 711,52        | 1,84         | 0,39 | 246,74 | 31,70                    | 128,49 | 322,80 | 92,14 | 5,77 |

Зае. производ. 

Калькулятор  /Язева Н.А./



«Утверждено»  
ООО "Дело Вкуса"  
Директор  
Для документооборота

/Маркуевне Н.А./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-11 ЛЕТ ВЕСНА-ЛЕТО

День 10



«Согласовано»  
МАОУ СОШ "Синтез"  
Директор  
г. Пермь

/Звегинцева Е.А./

Завтрак № 1 (День 10,)

| № реч. | Наименование блюда                            | Выход | ХЕ  | Пищевые вещества, г |      |       | Капории, ккал | Витаминь, мг |      |      | Минеральные вещества, мг |        |        |       |      |  |
|--------|---|-------|---|---------------------|------|-------|---------------|--------------|------|------|--------------------------|--------|--------|-------|------|--|
|        |   |       |   | Б                   | Ж    | У     |               | В1           | В2   | С    | А,мкг                    | Са     | Р      | Мг    | Fe   |  |
| 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 |  |
| 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 |  |
| 535/21 | ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДЮБНОГО ТЕСТА С ПОВИДЛОМ | 100   | 6,32  | 6,10                | 6,17 | 63,23 | 332,83        | 0,10         | 0,07 | 0,21 | 32,83                    | 18,84  | 62,03  | 11,86 | 1,31 |  |
| 573/21 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 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: 12,78 17,81 16,21 127,74 728,00 0,29 0,41 2,80 92,24 274,54 330,71 65,22 2,95 |                     |      |       |               |              |      |      |                          |        |        |       |      |  |

Завтрак № 2 (День 10,)

| № реч. | Наименование блюда                        | Выход | ХЕ  | Пищевые вещества, г |      |       | Капории, ккал | Витаминь, мг |      |      | Минеральные вещества, мг |        |        |       |      |  |
|--------|---|-------|---|---------------------|------|-------|---------------|--------------|------|------|--------------------------|--------|--------|-------|------|--|
|        |   |       |   | Б                   | Ж    | У     |               | В1           | В2   | С    | А,мкг                    | Са     | Р      | Мг    | Fe   |  |
| 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 |  |
| 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 |  |
| 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 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: 8,76 23,17 14,22 87,54 570,90 0,24 0,32 4,94 63,71 209,51 415,66 99,60 2,73 |                     |      |       |               |              |      |      |                          |        |        |       |      |  |

Обед № 1 (День 10,)

| № реч. | Наименование блюда                        | Выход | ХЕ   | Пищевые вещества, г |      |      | Капории, ккал | Витаминь, мг |      |      | Минеральные вещества, мг |       |       |      |      |  |
|--------|---|-------|------|---------------------|------|------|---------------|--------------|------|------|--------------------------|-------|-------|------|------|--|
|        |   |       |      | Б                   | Ж    | У    |               | В1           | В2   | С    | А,мкг                    | Са    | Р     | Мг   | Fe   |  |
| 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 |  |

| 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   |  |  |
| 98/21             | СВЕКОЛЫНИК                  | 200   | 1,33 | 1,69                | 4,20  | 13,26 | 97,58         | 0,43         | 0,05 | 13,51 |       | 26,03  | 49,56                    | 23,27  | 1,15 |  |  |
| 347/21            | КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"          | 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 |  |  |
| 175/21            | ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ      | 150   | 1,52 | 3,93                | 8,59  | 15,23 | 153,94        | 0,11         | 0,15 | 23,41 | 44,16 | 91,98  | 106,31                   | 36,91  | 0,93 |  |  |
| 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 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: |                             |       | 9,62 | 22,22               | 21,38 | 96,17 | 665,93        | 0,83         | 0,47 | 40,55 | 47,76 | 197,20 | 342,77                   | 100,94 | 6,32 |  |  |

Зав. производ. 

Калькулятор 

/Язева Н.А./



"Утверждаю"  
 ООО "Дело Вкуса"

Директор  
 Д.А. Маркувене Н.А./

День 1

"Согласовано"  
 МАОУ СОД "Синтез"

Директор  
 Э.А. Зеегинцева Е.А./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 12-18 ЛЕТ ВЕСНА-ЛЕТО

| № рещ. | Наименование блюда | Выход | ХЕ | Пищевые вещества, г |   |   | Калории, ккал | Витамины, мг |    |   | Минеральные вещества, мг |    |   |    |    |  |
|--------|--------------------|-------|----|---------------------|---|---|---------------|--------------|----|---|--------------------------|----|---|----|----|--|
|        |                    |       |    | Б                   | Ж | У |               | В1           | В2 | С | Д,мкг                    | Са | Р | Мг | Fe |  |

Завтрак № 1 (День 1, )

|                   |   |     |      |       |       |       |        |      |      |       |        |        |        |        |      |
|-------------------|---|-----|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|--------|--------|--------|--------|------|
| 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 (ТОРЦИММИ)                | 15  | 0,01 | 0,08  | 12,38 | 0,12  | 112,16 |      | 0,02 |       | 60,00  | 3,60   | 4,50   |        | 0,03 |
| 82/21             | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 180                         | 180 | 1,76 | 0,72  | 0,72  | 17,64 | 79,92  | 0,05 | 0,04 | 18,00 |        | 28,80  | 19,80  | 16,20  | 3,96 |
| 573/21            | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.                      | 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: |   |     | 8,47 | 15,14 | 25,46 | 84,58 | 628,00 | 0,33 | 0,45 | 20,83 | 123,60 | 325,34 | 379,44 | 105,85 | 6,85 |

Завтрак №2 (День 1, )

|                   |   |     |      |       |       |       |        |      |      |       |       |        |        |       |      |
|-------------------|---|-----|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|--------|--------|-------|------|
| 5/21              | САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ И ОГУРЦОВ | 100 | 0,31 | 1,17  | 6,08  | 3,09  | 71,80  | 0,03 | 0,03 | 25,23 |       | 30,63  | 27,32  | 13,46 | 0,50 |
| 372/21            | КОГТЕЛЫ, БИТОЧКИ ИЛИ ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ   | 100 | 1,26 | 20,44 | 19,20 | 12,62 | 305,05 | 0,13 | 0,19 | 2,29  | 44,00 | 52,30  | 193,80 | 25,39 | 1,53 |
| 256/21            | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ             | 180 | 4,32 | 6,77  | 6,74  | 43,20 | 260,51 | 0,11 | 0,03 |       | 28,80 | 13,36  | 55,40  | 9,79  | 0,99 |
| 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  | 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: |   |     | 9,62 | 35,60 | 35,40 | 96,08 | 845,37 | 0,36 | 0,43 | 28,82 | 92,80 | 230,26 | 422,94 | 82,04 | 4,63 |

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      | Мg     | Fe     |       |
| 5/21              | САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ И ОГУРЦОВ | 100   | 0,31  | 1,17                | 6,08  | 3,09   | 71,80         | 0,03         | 0,03 | 25,23  |                          |    | 30,63  | 27,32  | 13,46  | 0,50  |
| 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  |
| 356/21            | ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ 140      | 140   | 1,13  | 32,21               | 18,84 | 11,27  | 343,50        | 0,54         | 3,87 | 57,83  | ****,**                  |    | 40,42  | 568,06 | 33,96  | 12,15 |
| 152/21            | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ (180)       | 180   | 2,79  | 3,43                | 9,26  | 27,94  | 208,73        | 2,06         | 0,12 | 34,29  |                          |    | 17,14  | 99,60  | 39,43  | 1,54  |
| 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 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: |   |       | 10,82 | 43,98               | 40,11 | 108,17 | 969,63        | 3,35         | 4,13 | 142,30 | ****,**                  |    | 137,65 | 811,93 | 127,60 | 18,91 |

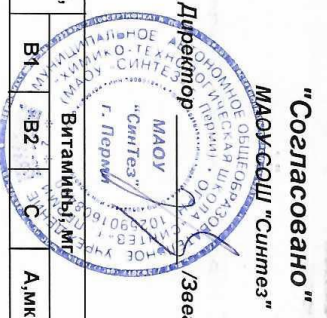
Зав. производ. 

Калькулятор

 Язева Н.А./



**"Утверждено"**  
 ООО "Дело Вкуса"  
 Директор /Маркузене Н.А./



**"Согласовано"**  
 МАОУ "Синтез"  
 Директор /Звегинцева Е.А./

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 12-18 ЛЕТ. ВЕСНА-ЛЕТО**

**День 2**

**Завтрак № 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            |             |      |  |
| 148/21 | ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (ОГУРЕЦ) | 100   | 0,19                     | 0,70                | 0,10         | 1,90         | 11,30         | 0,03          | 0,02        | 7,00        |                          |              |               | 17,00         | 30,00         | 14,00       | 0,50 |  |
| 307/21 | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ       | 100   | 1,11                     | 13,64               | 5,53         | 11,13        | 148,88        | 0,11          | 0,13        | 0,71        | 18,16                    | 65,42        | 209,23        | 45,86         | 0,82          |             |      |  |
| 241/21 | РИС С ОВОЩАМИ                    | 180   | 4,73                     | 5,13                | 6,33         | 47,27        | 266,56        | 0,13          | 0,06        | 3,59        |                          | 20,64        | 150,44        | 53,19         | 1,39          |             |      |  |
| 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    | 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          |             |      |  |
|        |                                  |       | <b>Итого по подменю:</b> | <b>9,73</b>         | <b>26,11</b> | <b>14,98</b> | <b>97,23</b>  | <b>628,20</b> | <b>0,36</b> | <b>0,38</b> | <b>12,60</b>             | <b>38,16</b> | <b>233,96</b> | <b>520,37</b> | <b>136,25</b> | <b>3,79</b> |      |  |

**Завтрак № 2 (День 2,)**

|        |                             |     |                          |              |              |              |               |               |             |             |              |              |               |               |              |             |  |  |
|--------|-----------------------------|-----|--------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--|--|
| 230/21 | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 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         |             |  |  |
| 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         |             |  |  |
| 572/13 | 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         |             |  |  |
| 82/21  | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 180           | 180 | 1,76                     | 0,72         | 0,72         | 17,64        | 79,92         | 0,05          | 0,04        | 18,00       |              | 28,80        | 19,80         | 16,20         | 3,96         |             |  |  |
| 573/21 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.        | 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         |             |  |  |
|        |                             |     | <b>Итого по подменю:</b> | <b>12,17</b> | <b>18,00</b> | <b>17,35</b> | <b>121,60</b> | <b>714,55</b> | <b>0,30</b> | <b>0,44</b> | <b>20,74</b> | <b>98,70</b> | <b>308,53</b> | <b>320,15</b> | <b>67,11</b> | <b>6,17</b> |  |  |

**Обед № 1 (День 2,)**

**Итого по подменю:** 12,17 18,00 17,35 121,60 714,55 0,30 0,44 20,74 98,70 308,53 320,15 67,11 6,17

| 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   |
| 148/21 | ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ТОРЦИЯМИ) (ОГУРЕЦ) | 100   | 0,19 | 0,70                | 0,10  | 1,90  | 11,30         | 0,03         | 0,02 | 7,00  |        | 17,00                    | 30,00  | 14,00 | 0,50 |
| 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 | КНЕГЛИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ          | 100   | 5,86 | 19,80               | 42,12 | 58,59 | 692,58        | 0,16         | 0,28 | 2,30  | 181,40 | 113,56                   | 294,60 | 60,04 | 1,74 |
| 380/21 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ                  | 180   | 1,70 | 4,39                | 0,25  | 16,96 | 87,67         | 0,08         | 0,10 | 92,03 |        | 99,32                    | 76,39  | 39,32 | 1,50 |
| 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 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: 14,12 33,09 47,18 141,10 1121,26 1,00 0,51 139,92 190,40 276,67 517,29 151,29 6,59

Зав. производ.



Калькулятор

 /Зева Н.А./



"Утверждаю"  
ООО "Дело Вкуса"



Директор /Маркуева Н.А./

День 3

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 12-18 ЛЕТ ВЕСНА-ЛЕТО

"Согласовано"  
МАОУ СОШ "Синтез"



Директор /Зеевничева Е.А./

Завтрак № 1 (День 3, )

| N 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   |
| 279/21 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (150) | 150   | 2,31 | 32,65               | 9,04  | 23,09 | 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   | 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 |
| 543/21 | БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ 100       | 100   | 5,85 | 7,47                | 14,38 | 58,50 | 393,35        | 0,12         | 0,05 |      | 61,33                    | 16,44  | 67,95  | 11,43 | 0,91 |
| 573/21 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.       | 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: 12,45 46,64 27,80 124,34 934,11 0,28 0,60 1,43 140,38 309,25 461,40 69,02 2,72

Завтрак № 2 (День 3, )

| N 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   |
| 148/21 | ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (ПОМИДОР) | 100   | 0,38 | 1,10                | 0,20  | 3,80  | 21,40         | 0,06         | 0,04 | 25,00 |                          | 14,00 | 26,00  | 20,00  | 0,90 |
| 347/21 | КОГТЕЛЫ "ШКОЛЬНЫЕ"                | 100   | 1,42 | 17,72               | 14,75 | 14,23 | 260,54        | 0,09         | 0,16 | 1,02  | 19,20                    | 36,72 | 169,93 | 22,40  | 1,86 |
| 202/21 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ        | 180   | 4,90 | 10,83               | 8,77  | 48,99 | 318,22        | 0,37         | 0,18 | 6,17  | 28,80                    | 18,87 | 257,55 | 171,40 | 5,76 |
| 460/21 | ЧАЙ С МОЛОКОМ                     | 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    | 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: 10,17 34,89 25,49 101,59 775,31 0,59 0,48 32,84 58,00 140,49 539,18 230,00 9,55

Обед № 1 (День 3, )

| 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     |      |  |
| 148/21 | ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)<br>(ПОМИДОР) | 100               | 0,38 | 1,10                | 0,20  | 3,80  | 21,40         | 0,06         | 0,04 | 25,00 |       |       | 14,00  | 26,00                    | 20,00  | 0,90 |  |
| 95/21  | БОРЩ С КАПУСТОЙ И<br>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<br>ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ       | 100               | 0,60 | 13,18               | 4,29  | 6,04  | 115,48        | 0,11         | 0,16 | 2,30  | 38,40 | 53,26 | 210,11 | 48,83                    | 48,83  | 1,12 |  |
| 385/21 | РИС ОТВАРНОЙ                         | 180               | 4,75 | 4,53                | 7,32  | 47,50 | 274,02        | 0,05         | 0,04 |       | 32,40 | 7,07  | 98,58  | 32,05                    | 0,66   |      |  |
| 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 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: |      | 11,71               | 26,39 | 17,87 | 117,12        | 734,87       | 0,59 | 0,34  | 59,01 | 70,80 | 136,21 | 446,13                   | 143,54 | 6,16 |  |

Зав. производ.



Калькулятор



/Язева Н.А./

"Утверждаю"  
 ООО "Дело Вкуса"

Директор

/Маркуевна Н.А./

"Согласовано"  
 МАОУ СОШ "Синтез"

Директор

/Зеевнищева Е.А./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 12-18 ЛЕТ ВЕСНА-ЛЕТО

День 4

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

Завтрак № 1 (День 4, )

|        |                                       |     |      |       |       |       |        |      |      |       |       |       |        |       |       |      |
|--------|---------------------------------------|-----|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|------|
| 1/21   | САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ         | 100 | 0,93 | 1,54  | 6,08  | 9,32  | 98,19  | 0,03 | 0,04 | 36,00 |       |       | 40,50  | 29,56 | 16,06 | 0,55 |
| 372/21 | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЛИ ШНИЦЕЛЫ ИЗ ПТИЦЫ | 100 | 1,26 | 20,44 | 19,20 | 12,62 | 305,05 | 0,13 | 0,19 | 2,29  | 44,00 | 52,30 | 193,80 | 25,39 | 1,53  |      |
| 377/21 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                     | 180 | 2,51 | 3,71  | 7,94  | 25,11 | 186,75 | 1,76 | 0,15 | 29,51 | 37,80 | 48,92 | 111,29 | 37,31 | 1,36  |      |
| 457/21 | ЧАЙ С САХАРОМ                         | 200 | 1,00 |       |       | 9,98  | 39,92  |      |      |       |       |       | 0,30   |       |       | 0,03 |
| 573/21 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.                  | 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: 7,93 29,53 33,74 79,25 738,83 1,97 0,40 67,80 81,80 152,62 375,35 87,96 4,42

Завтрак №2 (День 4, )

|        |                           |     |      |       |      |       |        |      |      |       |       |        |        |       |      |  |
|--------|---------------------------|-----|------|-------|------|-------|--------|------|------|-------|-------|--------|--------|-------|------|--|
| 283/21 | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ | 150 | 3,03 | 30,54 | 4,52 | 30,29 | 283,98 | 0,08 | 0,38 | 0,25  | 47,57 | 164,42 | 267,87 | 35,78 | 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 | 1,00 |       |      | 9,98  | 39,92  |      |      |       |       | 0,30   |        |       | 0,03 |  |
| 82/21  | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 180         | 180 | 1,76 | 0,72  | 0,72 | 17,64 | 79,92  | 0,05 | 0,04 | 18,00 |       | 28,80  | 19,80  | 16,20 | 3,96 |  |
| 573/21 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.      | 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: 8,84 36,38 8,37 88,31 574,08 0,20 0,50 18,74 63,07 250,11 364,44 66,75 6,05

Обед № 1 (День 4, )

| 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   | САПАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ            | 100               | 0,93 | 1,54                | 6,08  | 9,32  | 98,19         | 0,03         | 0,04 | 36,00  |                          | 40,50 | 29,56  | 16,06  | 0,55   |      |
| 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 | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (230)     | 230               | 3,09 | 17,01               | 36,57 | 30,85 | 520,59        | 2,60         | 0,28 | 35,66  | 30,82                    | 27,80 | 258,01 | 62,62  | 3,23   |      |
| 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 ШИПОВНИКА                     | 200               | 2,46 | 0,68                | 0,28  | 24,63 | 103,76        | 0,01         | 0,06 | 200,00 |                          | 12,45 | 3,40   | 3,40   | 0,65   |      |
| 573/21 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 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: |      | 11,95               | 27,90 | 51,19 | 119,40        | 1049,91      | 3,37 | 0,48   | 287,05                   | 40,82 | 109,76 | 402,12 | 117,02 | 6,62 |

Зав. производ. 

Калькулятор 

Язева Н.А./





ООО "Дело Вкуса"  
 "Утеерждаю"  
 Директор  
 Маркуевна Н.А./



«Согласовано»  
 МАОУ ССЦ «Синтез»  
 Директор  
 Зверинцева Е.А./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 12-18 ЛЕТ ВЕСНА-ЛЕТО

День 5

Завтрак № 1 (День 5, )

| N реч. | Наименование блюда         | Выход | ХЕ   | Пищевые вещества, г |       |       | Калории, ккал | Витамины, мг |      |       | Минеральные вещества, мг |        |        |       |      |
|--------|----------------------------|-------|------|---------------------|-------|-------|---------------|--------------|------|-------|--------------------------|--------|--------|-------|------|
|        |                            |       |      | Б                   | Ж     | У     |               | В1           | В2   | С     | Амкг                     | Са     | Р      | Мг    | Fe   |
| 268/21 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ          | 200   | 0,45 | 17,78               | 31,80 | 4,48  | 375,24        | 0,12         | 0,67 | 0,96  | 384,11                   | 159,96 | 307,45 | 25,10 | 3,18 |
| 459/21 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ              | 200   | 1,02 | 0,07                | 0,01  | 10,20 | 41,13         |              |      | 2,88  |                          | 3,48   | 1,78   | 1,01  | 0,09 |
| 79/21  | МАСЛО СПИВОЧНОЕ (ТОРЦИЯМИ) | 15    | 0,01 | 0,08                | 12,38 | 0,12  | 112,16        |              | 0,02 |       | 60,00                    | 3,60   | 4,50   |       | 0,03 |
| 82/21  | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 180          | 180   | 1,76 | 0,72                | 0,72  | 17,64 | 79,92         | 0,05         | 0,04 | 18,00 |                          | 28,80  | 19,90  | 16,20 | 3,96 |
| 573/21 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.       | 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: 5,47 22,49 45,43 54,66 717,37 0,22 0,75 21,84 444,11 206,44 374,23 51,51 8,21

Завтрак № 2 (День 5, )

|        |                        |     |      |       |       |       |        |      |      |       |       |        |        |       |      |
|--------|------------------------|-----|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|--------|--------|-------|------|
| 2/21   | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ       | 100 | 0,60 | 1,28  | 5,15  | 6,00  | 75,48  | 0,04 | 0,04 | 25,75 |       | 33,57  | 30,56  | 18,63 | 0,92 |
| 339/21 | КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ    | 100 | 1,53 | 19,02 | 12,72 | 15,31 | 251,76 | 0,09 | 0,18 | 0,29  | 4,40  | 38,10  | 193,58 | 25,85 | 2,57 |
| 175/21 | ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ | 180 | 1,83 | 4,72  | 10,31 | 18,28 | 184,73 | 0,13 | 0,18 | 28,09 | 52,99 | 110,38 | 127,58 | 44,30 | 1,12 |
| 459/21 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ          | 200 | 1,02 | 0,07  | 0,01  | 10,20 | 41,13  |      |      | 2,88  |       | 3,48   | 1,78   | 1,01  | 0,09 |
| 573/21 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.   | 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: 7,21 28,93 28,71 72,01 662,02 0,31 0,42 57,01 57,39 196,13 394,20 98,99 5,65

Обед № 1 (День 5, )

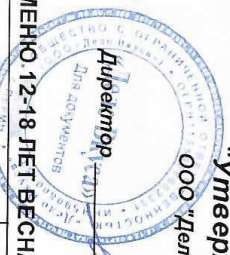
| N рец.            | Наименование блюда           | Выход | ХЕ    | Пищевые вещества, г |       |        | Калории, ккал | Витамины, мг |      |       |       |        |        | Минеральные вещества, мг |      |  |  |
|-------------------|------------------------------|-------|-------|---------------------|-------|--------|---------------|--------------|------|-------|-------|--------|--------|--------------------------|------|--|--|
|                   |                              |       |       | Б                   | Ж     | У      |               | В1           | В2   | С     | А,мкг | Са     | Р      | Мg                       | Fe   |  |  |
| 2/21              | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ             | 100   | 0,60  | 1,28                | 5,15  | 6,00   | 75,48         | 0,04         | 0,04 | 25,75 |       | 33,57  | 30,56  | 18,63                    | 0,92 |  |  |
| 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 (280) | 280   | 4,85  | 27,33               | 31,26 | 48,46  | 584,45        | 0,19         | 0,22 | 4,76  | 48,20 | 31,11  | 304,45 | 63,00                    | 2,43 |  |  |
| 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 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: |                              |       | 12,50 | 36,63               | 42,49 | 124,90 | 1028,45       | 1,23         | 0,37 | 47,24 | 48,20 | 117,28 | 473,22 | 124,37                   | 6,67 |  |  |

Зав. производ. 

Калькулятор 

Язева Н.А./

"Утверждаю"  
 ООО "Дело Вкуса"



Директор  
 Маркуева Н.А./

"Согласовано"  
 МАОУ СоШ "Синтез"



Директор МАОУ  
 Зевинцева Е.А./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 12-18 ЛЕТ ВЕСНА-ЛЕТО

День 6

| № 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 |

Завтрак № 1 (День 6, )

|                   |                             |     |      |       |       |       |        |      |      |       |        |        |        |       |      |
|-------------------|-----------------------------|-----|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|--------|--------|--------|-------|------|
| 34/21             | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ С ЧЕСНОКОМ  | 100 | 0,84 | 1,44  | 6,09  | 8,39  | 94,10  | 0,02 | 0,04 | 9,41  |        | 35,53  | 40,87  | 20,74 | 1,32 |
| 367/21            | ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ     | 140 | 0,39 | 22,48 | 26,80 | 3,88  | 346,66 | 0,14 | 0,21 | 6,13  | 89,66  | 29,24  | 204,07 | 29,55 | 1,79 |
| 256/21            | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 180 | 4,32 | 6,77  | 6,74  | 43,20 | 260,51 | 0,11 | 0,03 |       | 28,80  | 13,36  | 55,40  | 9,79  | 0,99 |
| 460/21            | ЧАЙ С МОЛОКОМ               | 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  | 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: |                             |     | 9,02 | 35,93 | 41,40 | 90,04 | 876,42 | 0,34 | 0,38 | 16,19 | 128,46 | 149,03 | 386,04 | 76,28 | 5,13 |

Завтрак №2 (День 6, )

|                   |                      |     |       |       |       |        |        |      |      |       |       |        |        |       |      |
|-------------------|----------------------|-----|-------|-------|-------|--------|--------|------|------|-------|-------|--------|--------|-------|------|
| 227/21            | КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ  | 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 | 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 180    | 180 | 1,76  | 0,72  | 0,72  | 17,64  | 79,92  | 0,05 | 0,04 | 18,00 |       | 28,80  | 19,80  | 15,20 | 3,96 |
| 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  | 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: |                      |     | 12,17 | 17,56 | 18,15 | 121,57 | 719,91 | 0,35 | 0,36 | 19,92 | 86,85 | 263,91 | 388,27 | 75,05 | 6,45 |

Обед № 1 (День 6, )

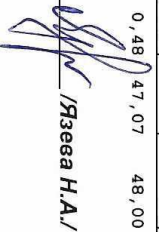
| N рец. | Наименование блюда                | Выход | ХЕ   | Пищевые вещества, г |       |       | Калории, ккал | Витамины, мг |      |       | Минеральные вещества, мг |       |        |        |      |
|--------|-----------------------------------|-------|------|---------------------|-------|-------|---------------|--------------|------|-------|--------------------------|-------|--------|--------|------|
|        |                                   |       |      | Б                   | Ж     | У     |               | В1           | В2   | С     | А,мкг                    | Са    | Р      | Мг     | Fe   |
| 34/21  | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ        | 100   | 0,84 | 1,44                | 6,09  | 8,39  | 94,10         | 0,02         | 0,04 | 9,41  |                          | 35,53 | 40,87  | 20,74  | 1,32 |
| 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"                | 100   | 1,42 | 17,72               | 14,75 | 14,23 | 260,54        | 0,09         | 0,16 | 1,02  | 19,20                    | 36,72 | 169,93 | 22,40  | 1,86 |
| 202/21 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ<br>РАССЫПЧАТАЯ     | 180   | 4,90 | 10,83               | 8,77  | 48,99 | 318,22        | 0,37         | 0,18 | 6,17  | 28,80                    | 18,87 | 257,55 | 171,40 | 5,76 |
| 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 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: 13,50 37,02 35,47 134,94 1007,04 0,96 0,48 47,07 48,00 147,48 576,46 253,19 13,58

Зав. производ.



Калькулятор



/Язева Н.А./



"Утверждаю"  
ООО "Дело Вкуса"



Директор  
Маркуева Н.А./

День 7

"Согласовано"  
МАОУ СОШ "Синтез"  
Директор  
Звездичева Е.А./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 12-18 ЛЕТ ВЕСНА-ЛЕТО

Завтрак № 1 (День 7, )

| № 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    |
| 148/21            | ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (ПОМИДОР)  | 100   | 0,38 | 1,10                | 0,20  | 3,80  | 21,40         | 0,06         | 0,04 | 25,00  |                          | 14,00  | 26,00  | 20,00  | 0,90  |
| 356/21            | ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ 140 | 140   | 1,13 | 32,21               | 18,84 | 11,27 | 343,50        | 0,54         | 3,87 | 57,83  | ****,**                  | 40,42  | 568,06 | 33,96  | 12,15 |
| 377/21            | ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                  | 180   | 2,51 | 3,71                | 7,94  | 25,11 | 186,75        | 1,76         | 0,15 | 29,51  | 37,80                    | 48,92  | 111,29 | 37,31  | 1,36  |
| 459/21            | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                      | 200   | 1,02 | 0,07                | 0,01  | 10,20 | 41,13         |              |      | 2,88   |                          | 3,48   | 1,78   | 1,01   | 0,09  |
| 573/21            | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.               | 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: |                                    |       | 7,27 | 40,93               | 27,51 | 72,60 | 701,70        | 2,41         | 4,08 | 115,22 | ****,**                  | 117,42 | 747,83 | 101,48 | 15,45 |

Завтрак №2 (День 7, )

|                   |                        |     |      |       |       |       |        |      |      |       |        |        |        |       |      |
|-------------------|------------------------|-----|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|--------|--------|--------|-------|------|
| 268/21            | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ      | 200 | 0,45 | 17,78 | 31,80 | 4,48  | 375,24 | 0,12 | 0,67 | 0,96  | 384,11 | 159,96 | 307,45 | 25,10 | 3,18 |
| 459/21            | ЧАЙ С ЛИМОНОМ          | 200 | 1,02 | 0,07  | 0,01  | 10,20 | 41,13  |      |      | 2,88  |        | 3,48   | 1,78   | 1,01  | 0,09 |
| 75/21             | СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦ) | 10  |      | 2,30  | 2,95  |       | 35,75  | 0,04 | 0,07 | 0,07  | 23,00  | 90,00  | 59,00  | 5,00  | 0,09 |
| 82/21             | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 180      | 180 | 1,76 | 0,72  | 0,72  | 17,64 | 79,92  | 0,05 | 0,04 | 18,00 |        | 28,80  | 19,80  | 16,20 | 3,96 |
| 573/21            | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.   | 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: |                        |     | 5,46 | 24,71 | 36,00 | 54,54 | 640,96 | 0,22 | 0,77 | 21,91 | 407,11 | 292,84 | 428,73 | 56,51 | 8,27 |

Обед № 1 (День 7, )

| N рец.            | Наименование блюда                | Выход | ХЕ   | Пищевые вещества, г |       |       |        | Калории, ккал | Витамины, мг |       |       | Минеральные вещества, мг |    |       |        |        |      |
|-------------------|-----------------------------------|-------|------|---------------------|-------|-------|--------|---------------|--------------|-------|-------|--------------------------|----|-------|--------|--------|------|
|                   |                                   |       |      | Б                   | Ж     | У     | ккал   |               | В1           | В2    | С     | А,мкг                    | Са | Р     | Мг     | Fe     |      |
| 148/21            | ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ГОРЧИЯМИ) (ПОМИДОР) | 100   | 0,38 | 1,10                | 0,20  | 3,80  | 21,40  | 0,06          | 0,04         | 25,00 |       |                          |    | 14,00 | 26,00  | 20,00  | 0,90 |
| 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 |
| 376/21            | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (280)               | 280   | 2,69 | 29,09               | 25,27 | 26,86 | 451,19 | 1,73          | 0,33         | 34,54 | 54,34 |                          |    | 44,62 | 320,84 | 70,67  | 3,41 |
| 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 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: |                                   |       | 8,94 | 37,43               | 30,85 | 89,39 | 784,88 | 2,65          | 0,47         | 84,51 | 74,74 |                          |    | 99,97 | 456,50 | 127,85 | 7,37 |

Зав. производ. 

Калькулятор 

/Язева Н.А./



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ-12-18 ЛЕТ ВЕСНА-ЛЕТО

День 8

Завтрак № 1 (День 8, )

| № пед. | Наименование блюда        | Выход | ХЕ   | Пищевые вещества, г |      |       | Калории, ккал | Витаминный состав, мг |      |       |       |        |        | Минеральные вещества, мг |      |  |  |
|--------|---------------------------|-------|------|---------------------|------|-------|---------------|-----------------------|------|-------|-------|--------|--------|--------------------------|------|--|--|
|        |                           |       |      | Б                   | Ж    | У     |               | В1                    | В2   | С     | А,мкг | Са     | Р      | Мг                       | Fe   |  |  |
| 283/21 | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ | 150   | 3,03 | 30,54               | 4,52 | 30,29 | 283,98        | 0,08                  | 0,38 | 0,25  | 47,57 | 164,42 | 267,87 | 35,78                    | 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 180         | 180   | 1,76 | 0,72                | 0,72 | 17,64 | 79,92         | 0,05                  | 0,04 | 18,00 |       | 28,80  | 19,80  | 16,20                    | 3,96 |  |  |
| 573/21 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.      | 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 39,76 11,23 93,28 633,25 0,24 0,66 20,04 83,07 373,18 470,16 90,95 6,68

Завтрак №2 (День 8, )

| № пед. | Наименование блюда                    | Выход | ХЕ   | Пищевые вещества, г |       |       | Калории, ккал | Витаминный состав, мг |      |       |       |        |        | Минеральные вещества, мг |      |  |  |
|--------|---------------------------------------|-------|------|---------------------|-------|-------|---------------|-----------------------|------|-------|-------|--------|--------|--------------------------|------|--|--|
|        |                                       |       |      | Б                   | Ж     | У     |               | В1                    | В2   | С     | А,мкг | Са     | Р      | Мг                       | Fe   |  |  |
| 148/21 | ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (ОГУРЕЦ)      | 100   | 0,19 | 0,70                | 0,10  | 1,90  | 11,30         | 0,03                  | 0,02 | 7,00  |       | 17,00  | 30,00  | 14,00                    | 0,50 |  |  |
| 372/21 | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЛИ ШНИЦЕЛЫ ИЗ ПТИЦЫ | 100   | 1,26 | 20,44               | 19,20 | 12,62 | 305,05        | 0,13                  | 0,19 | 2,29  | 44,00 | 52,30  | 193,80 | 25,39                    | 1,53 |  |  |
| 380/21 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ                       | 180   | 1,70 | 4,39                | 0,25  | 16,96 | 87,67         | 0,08                  | 0,10 | 92,03 |       | 99,32  | 76,39  | 39,32                    | 1,50 |  |  |
| 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    | 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: 6,88 32,75 22,93 68,65 612,03 0,33 0,49 102,62 64,00 302,59 446,61 112,11 5,14

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   |
| 148/21            | ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ГОРЧИЯМИ) (ОГУРЕЦ) | 100   | 0,19  | 0,70                | 0,10  | 1,90   | 11,30         | 0,03         | 0,02 | 7,00  |                          | 17,00  | 30,00  | 14,00  | 0,50 |
| 135/21            | СУП-ГОРЬ 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       | 100   | 1,11  | 13,64               | 5,53  | 11,13  | 148,88        | 0,11         | 0,13 | 0,71  | 18,16                    | 65,42  | 209,23 | 45,86  | 0,82 |
| 385/21            | РИС ОТВАРНОЙ                     | 180   | 4,75  | 4,53                | 7,32  | 47,50  | 274,02        | 0,05         | 0,04 |       | 32,40                    | 7,07   | 98,58  | 32,05  | 0,66 |
| 488/21            | КОМПОТ ИЗ АЛПЕРСИНОВ 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 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: |                                  |       | 12,18 | 27,65               | 19,14 | 121,74 | 769,77        | 0,60         | 0,35 | 52,28 | 78,06                    | 193,79 | 483,15 | 138,54 | 4,80 |

Зав. производ.



//

Калькулятор



Язева Н.А./





ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ-12-18 ЛЕТ ВЕСНА-ЛЕТО

День 9

| N 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 |

Завтрак № 1 (День 9, )

|                          |                                 |             |              |              |              |               |             |             |              |              |              |               |              |             |       |      |
|--------------------------|---------------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------|------|
| 150/21                   | ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО) | 100         | 0,77         | 1,90         | 8,90         | 7,70          | 118,50      | 0,02        | 0,05         | 7,00         |              |               | 41,00        | 37,00       | 15,00 | 0,70 |
| 375/21                   | ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ (280)    | 280         | 4,85         | 27,33        | 31,26        | 48,46         | 584,45      | 0,19        | 0,22         | 4,76         | 48,20        | 31,11         | 304,45       | 63,00       | 2,43  | 0,03 |
| 457/21                   | ЧАЙ С САХАРОМ                   | 200         | 1,00         |              |              | 9,98          | 39,92       |             |              |              |              |               | 0,30         |             |       |      |
| 573/21                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.            | 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 |
| <b>Итого по подменю:</b> |                                 | <b>8,85</b> | <b>33,07</b> | <b>40,68</b> | <b>88,36</b> | <b>851,79</b> | <b>0,26</b> | <b>0,29</b> | <b>11,76</b> | <b>48,20</b> | <b>83,01</b> | <b>382,15</b> | <b>87,20</b> | <b>4,11</b> |       |      |

Завтрак №2 (День 9, )

|                          |                            |             |              |              |              |               |             |             |              |              |               |               |              |             |       |      |
|--------------------------|----------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------|------|
| 279/21                   | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (150) | 150         | 2,31         | 32,65        | 9,04         | 23,09         | 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         | 1,00         |              |              | 9,98          | 39,92       |             |              |              |               |               | 0,30         |             | 0,03  |      |
| 82/21                    | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 180          | 180         | 1,76         | 0,72         | 0,72         | 17,64         | 79,92       | 0,05        | 0,04         | 18,00        |               |               | 28,80        | 19,80       | 16,20 | 3,96 |
| 573/21                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.       | 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 |
| <b>Итого по подменю:</b> |                            | <b>8,12</b> | <b>38,49</b> | <b>12,89</b> | <b>81,11</b> | <b>594,37</b> | <b>0,19</b> | <b>0,51</b> | <b>18,78</b> | <b>69,05</b> | <b>261,61</b> | <b>368,25</b> | <b>66,79</b> | <b>5,72</b> |       |      |

Обед № 1 (День 9, )

|        |                                 |     |      |      |      |      |        |      |      |      |  |  |       |       |       |      |
|--------|---------------------------------|-----|------|------|------|------|--------|------|------|------|--|--|-------|-------|-------|------|
| 150/21 | ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО) | 100 | 0,77 | 1,90 | 8,90 | 7,70 | 118,50 | 0,02 | 0,05 | 7,00 |  |  | 41,00 | 37,00 | 15,00 | 0,70 |
|--------|---------------------------------|-----|------|------|------|------|--------|------|------|------|--|--|-------|-------|-------|------|

| 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   |
| 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 |
| 350/21                   | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ "ЕЖИКИ" (100) | 100   | 1,09  | 11,37               | 10,08 | 10,86  | 179,56        | 0,06         | 0,10 | 1,25   |                          | 10,59  | 123,79 | 18,94  | 1,70 |
| 377/21                   | ПРОЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                         | 180   | 2,51  | 3,71                | 7,94  | 25,11  | 186,75        | 1,76         | 0,15 | 29,51  | 37,80                    | 48,92  | 111,29 | 37,31  | 1,36 |
| 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 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 |
| <b>Итого по подменю:</b> |   |       | 10,79 | 24,91               | 33,05 | 107,86 | 828,44        | 2,20         | 0,45 | 258,79 | 37,80                    | 160,76 | 378,34 | 111,15 | 6,67 |

Заг. производ.



Калькулятор

 /Зевава Н.А./



Директор  
Маркуева Н.А./



Директор  
Звеницеева Е.А./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 12-18 ЛЕТ ВЕСНА-ЛЕТО

День 10

Завтрак № 1 (День 10, )

| № рецеп.          | 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   |  |  |  |  |
| 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 |  |  |  |  |
| 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 |  |  |  |  |
| 535/21            | ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДОВОНОГО ТЕСТА С ПОВИДЛОМ | 100   | 6,32  | 6,10                | 6,17   | 63,23  | 332,83        | 0,10           | 0,07 | 0,21  | 32,83  | 18,84  | 62,03  | 11,86                    | 1,31 |  |  |  |  |
| 573/21            | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.                           | 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: |  | 12,78 | 17,81 | 16,21               | 127,74 | 728,00 | 0,29          | 0,41           | 2,80 | 92,24 | 274,54 | 330,71 | 65,22  | 2,95                     |      |  |  |  |  |

Завтрак № 2 (День 10, )

|                   |   |      |       |       |       |        |        |      |      |       |        |        |        |       |      |
|-------------------|---|------|-------|-------|-------|--------|--------|------|------|-------|--------|--------|--------|-------|------|
| 149/21            | ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)(ОГУРЕЦ) | 100  | 0,17  | 0,80  | 0,10  | 1,70   | 10,90  | 0,02 | 0,02 | 5,00  |        | 23,00  | 24,00  | 14,00 | 0,60 |
| 307/21            | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ                | 100  | 1,11  | 13,64 | 5,53  | 11,13  | 148,88 | 0,11 | 0,13 | 0,71  | 18,16  | 65,42  | 209,23 | 45,86 | 0,82 |
| 385/21            | РИС ОТВАРНОЙ                              | 180  | 4,75  | 4,53  | 7,32  | 47,50  | 274,02 | 0,05 | 0,04 |       | 32,40  | 7,07   | 98,58  | 32,05 | 0,66 |
| 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   | 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: |   | 9,73 | 25,61 | 15,97 | 97,26 | 635,26 | 0,27   | 0,36 | 7,01 | 70,56 | 226,39 | 462,51 | 115,11 | 3,16  |      |

Обед № 1 (День 10, )

|        |   |     |      |      |      |      |       |      |      |      |  |       |       |       |      |
|--------|---|-----|------|------|------|------|-------|------|------|------|--|-------|-------|-------|------|
| 149/21 | ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)(ОГУРЕЦ) | 100 | 0,17 | 0,80 | 0,10 | 1,70 | 10,90 | 0,02 | 0,02 | 5,00 |  | 23,00 | 24,00 | 14,00 | 0,60 |
|--------|---|-----|------|------|------|------|-------|------|------|------|--|-------|-------|-------|------|

| 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   |  |
| 98/21             | СВЕКОЛЬНИК                  | 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"          | 100   | 1,42  | 11,46               | 8,70  | 14,24  | 181,13        | 0,22         | 0,25 | 0,26  | 4,00  | 31,43                    | 114,89 | 15,95  | 1,65 |  |
| 175/21            | ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ      | 180   | 1,83  | 4,72                | 10,31 | 18,28  | 184,73        | 0,13         | 0,18 | 28,09 | 52,99 | 110,38                   | 127,58 | 44,30  | 1,12 |  |
| 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 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: |                             |       | 10,47 | 24,89               | 25,06 | 104,63 | 743,60        | 0,99         | 0,56 | 50,64 | 56,99 | 234,45                   | 397,52 | 121,33 | 7,21 |  |

Зав. производ.



Калькулятор

 /Зяева Н.А./