

"Утверждаю"
ООО "Дело Вкуса"

Директор
/Маркуевне Н.А./

"Согласовано"
МАОУ СОШ "Синтез"

Директор
/Звездинцева Е.А./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 7-11 ЛЕТ

День 1

Завтрак № 1 (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	Мг
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 (ПОРЦИЙМИ)	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,)

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
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: 8,96 32,12 29,88 89,55 755,71 0,31 0,40 9,01 83,60 213,46 391,52 76,86 4,60

Обед № 1 (День 1,)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe
34/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	60	0,50	0,86	3,65	5,04	56,48	0,01	0,02	5,65		21,33	24,54	12,45	0,79
116/21	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	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:		10,18	38,14	32,40	101,70	850,90	2,78	3,52	104,55	****,**	115,54	701,55	111,02	17,07	

Зав. производ.



Калькулятор

 Язева Н.А./

"Утверждаю"
ООО "Дело Вкуса"



Директор /Маркуевна Н.А./

"Согласовано"
МАОУ СОШ "Синтез"



Директор /Зеегинцева Е.А./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 7-11 ЛЕТ

День 2

Завтрак № 1 (День 2.)

№ 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	
149/21	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИОННО) (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	
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: 8,74 23,68 13,37 87,39 564,61 0,31 0,34 7,93 36,51 220,81 458,92 117,23 3,34

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	СПОЙКА 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	Мg	Fe					
149/21	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИОННЫМИ)(ОГУРЕЦ)	60	0,10	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	0,01	3,00				13,80	14,40	8,40	0,36			
115/21	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	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 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			

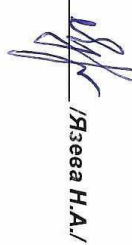
Итого по подменю:

8,10 23,64 16,57 81,05 567,86 0,76 0,31 117,32 44,70 158,48 296,36 91,13 5,17

Зав. производ.



Калькулятор



/Язева Н.А./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 7-11 ЛЕТ



Директор
Маркуевне Н.А./

День 3



Директор
Завелицва Е.А./

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

Застрак № 1 (День 3,)

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

Застрак № 2 (День 3,)

43/21	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,74	1,15	3,78	7,36	68,07	0,06	0,04	11,76		14,10	33,45	14,40	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	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	РАССЫЛЧАТАЯ	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	ЧАЙ С МОЛОКОМ	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 ПШЕНИЧНЫЙ 30	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:			9,57	25,74	20,69	95,57	671,36	0,64	0,51	17,78	37,60	129,01	437,12	187,76	7,85

Обед № 1 (День 3,)

Итого по подменю:			9,57	25,74	20,69	95,57	671,36	0,64	0,51	17,78	37,60	129,01	437,12	187,76	7,85
-------------------	--	--	------	-------	-------	-------	--------	------	------	-------	-------	--------	--------	--------	------

№ реч.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe			
43/21	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,74	1,15	3,78	7,36	68,07	0,06	0,04	11,76		14,10	33,45	14,40	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			
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:			10,97	23,98	18,81	109,65	703,86	0,52	0,30	41,33	61,76	123,16	406,34	122,82	5,36			

Зав. производ. 

Калькулятор 

/Язева Н.А./

"Утверждаю"
ООО "Дело Вкуса"



Директор

/Маркуевне Н.А./

"Согласовано"
МАОУ СОШ "Синтез"



Директор

Зеевничева Е.А./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 7-11 ЛЕТ

День 4

Завтрак № 1 (День 4,)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витаминный м			Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe	
9/21	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	60	0,49	0,96	3,66	4,94	56,52	0,01	0,01	15,18		25,28	18,62	8,62	0,35	
372/21	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ШНИЦЕЛИ	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 КАРПОФЕЛЬНОЕ	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:		6,94	26,29	28,08	69,40	635,49	1,65	0,33	41,83	71,30	123,99	326,47	71,77	3,83

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	0,92	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 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				
9/21	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	60	0,49	0,96	3,66	4,94	56,52	0,01	0,01	15,18				25,28	18,62	8,62	0,35		
129/21	СУП С МАКАРОННЫМИ 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	26,80			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:			10,23	24,57	42,90	102,32	893,62	2,89	0,40	259,17	36,80			88,39	347,64	97,66	5,82		

Зае. производ.



Калькулятор

 Язева Н.А./

"Утверждено"
ООО "Дело Вкуса"



Директор Витер В.А. Маркуевна Н.А./

"Согласовано"
ООО "Свисток"



Директор Звездичева Е.А. МАОУ СОШ "Свисток" г. Пермь

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 7-11 ЛЕТ День 5

Завтрак № 1 (День 5,)

№ 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
268/21	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	0,40	16,01	28,78	4,03	339,17	0,11	0,60	0,86	346,13	144,01	276,92	22,60	2,87
459/21	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	1,02	0,07	0,01	10,20	41,11			2,88		3,21	1,60	0,88	0,08
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,01	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,00	2,40	3,00		0,02
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	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,)

150/21	ИКРА КАБАЧУКОВАЯ (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
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	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:		6,61	26,10	25,90	66,05	601,65	0,25	0,37	30,75	48,12	164,68	345,03	79,26	4,69	

Обед № 1 (День 5,)

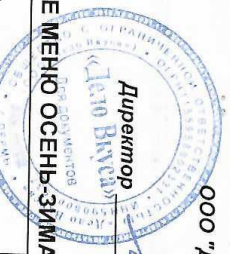
N пещ.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe				
150/21	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО)	60	0,46	1,14	5,34	4,62	71,10	0,01	0,03	4,20		24,60	22,20	9,00	0,42				
100/21	РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	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:			11,51	33,12	38,25	115,01	936,72	0,99	0,32	21,91	43,03	104,87	418,42	103,04	5,73				

Зав. производ.  //

Калькулятор  Язева Н.А./

"Утверждаю"
 ООО "Дело Вкуса"

"Согласовано"
 МАОУ СОШ "Синтез"



Директор /Маркуевне Н.А./

Директор /Зегинцева Е.А./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 7-11 ЛЕТ

День 6

№ 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	

Завтрак № 1 (День 6,)

31/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,41	0,77	3,65	4,12	52,43	0,01	0,02	5,09		19,44	22,30	11,61	0,70
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:		7,81	30,92	34,00	78,02	741,81	0,29	0,33	10,99	110,85	126,53	329,09	61,30	4,10	

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	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 рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe
31/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОПЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,41	0,77	3,65	4,12	52,43	0,01	0,02	5,09		19,44	22,30	11,61	0,70
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 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:			11,94	26,81	23,62	119,43	797,46	0,93	0,48	35,63	27,60	114,23	440,26	203,68	11,48

Зае. производ.  //

Калькулятор  /Язева Н.А./



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 7-11 ЛЕТ
День 7

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамин, мг			Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Амкг	Са	Р	Мг

Завтрак № 1 (День 7,)

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
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
377/21	ПОРЕ 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:			6,87	35,53	26,99	68,60	659,38	2,00	3,48	98,64	****, **	113,53	639,71	79,93	12,91

Завтрак №2 (День 7,)

258/21	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 (ТОРЦ)	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			
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		
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:			8,61	33,82	30,69	86,01	755,58	2,28	0,40	74,55	64,84		102,93	404,40	106,11	6,29		

Зав. производ. 

Калькулятор 

Язева Н.А.

"Утверждено"
ООО "Дело Вкусно"



Директор /Маркуева Н.А./

"Согласовано"
МАОУ СОШ "Синтез"



Директор /Зевгинцева Е.А./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 7-11 ЛЕТ День 8

Завтрак № 1 (День 8,)

N рецепта	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe
283/21	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ	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,)

43/21	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОПЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,74	1,15	3,78	7,36	68,07	0,06	0,04	11,76		14,10	33,45	14,40	0,54
372/21	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУШЕННЫЕ 90	90	1,13	18,40	17,24	11,34	274,13	0,12	0,17	2,06	39,60	47,03	174,39	22,85	1,37
380/21	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	1,41	3,66	0,21	14,11	72,97	0,07	0,09	76,69		82,77	63,65	32,78	1,25
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,50	3,38	2,86	14,95	99,09	0,04	0,16	1,30	20,00	123,37	105,72	24,20	0,66
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 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	30,43	24,61	69,98	623,18	0,34	0,48	91,81	59,60	277,87	417,91	103,43	4,77

Обед № 1 (День 8,)

Итого по подменю: 7,01 30,43 24,61 69,98 623,18 0,34 0,48 91,81 59,60 277,87 417,91 103,43 4,77

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	
43/21	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОПЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,74	1,15	3,78	7,36	68,07	0,06	0,04	11,76		14,10	33,45	14,40	0,54	
135/21	СУП-ПОРЕ 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:			11,58	25,40	20,05	115,69	744,83	0,55	0,32	53,53	65,71	169,20	433,65	123,80	4,51	

Зае. производ.  //

Калькулятор  /Язева Н.А./



Директор
Маркуевне Н.А./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 7-11 ЛЕТ

День 9



Директор
Зеегинцева Е.А./

№ 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				

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
378/21	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
Итого по подменю:		8,02	29,38	33,77	80,09	741,77	0,23	0,25	8,45	43,03	63,27	334,73	74,45	3,57	

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
Итого по подменю:		7,52	34,01	11,56	75,08	540,48	0,18	0,44	15,74	61,91	233,35	328,73	59,31	4,97	

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	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,09	3,09	6,66	20,92	156,00	1,47	0,13	24,59	31,70	40,78	92,76	31,10	1,13
496/21	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	1,96	0,68	0,28	19,64	83,80	0,01	0,06	200,00		12,30	3,40	3,40	0,63
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 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:			9,70	22,01	26,17	97,00	711,52	1,84	0,39	246,74	31,70	128,49	322,80	92,14	5,77

Зав. производ.



Калькулятор



/Язева Н.А./

"Утөөрждаю"
ООО "Дело Вкуса"



Директор

Маркуеве Н.А./

День 10



Директор

Зевинцева Е.А./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 7-11 ЛЕТ

Завтрак № 1 (День 10,)

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		
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 СДОВНОГО 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,)

149/21	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЙНЫМИ) (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,)

149/21	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЙНЫМИ) (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	Мg	Fe
98/21	СВЕКОЛЬНИК	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 _____ Маркуевне Н.А./

"Согласовано"
МАОУ СОШ "Синтез"

Директор _____ Звездинцева Е.А./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 12-18 ЛЕТ

День 1

Завтрак № 1 (День 1,)

№ п/п	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витаминный м.г			Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe
234/21	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ТЕРКУЛЕС" 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 (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	19,80	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,)

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	
372/21	КОТЛЕТЫ, 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:			10,15	35,87	35,41	101,38	867,67	0,35	0,44	13,00	92,80	235,16	436,49	89,32	5,45


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
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
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:		11,35	44,25	40,12	113,47	991,93	3,34	4,14	126,48	****,**	142,55	825,48	134,88	19,73	

Заев. производитель. 

//

Калькулятор

 Язева Н.А./

"Утверждено"
ООО "Дело Вкуса"

Директор
Маркувене Н.А./



"Согласовано"
МАОУ СОШ "Синтез"

Директор
Звегинцева Е.А./



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 12-18 ЛЕТ

День 2

№ п/п	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 2,)

149/21	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЙМИ/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	КОПЧЕНЫИЛИ 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	
			Итого по подменю:	9,71	26,21	14,98	97,03	627,80	0,35	0,38	10,60	38,16	239,96	514,37	136,25	3,89

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	
			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

Обед № 1 (День 2,)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe
149/21	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)(ОГУРЕЦ)	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
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	КНЕЛИ 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 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:		14,10	33,19	47,18	140,90	1120,86	0,99	0,51	137,92	190,40	282,67	511,29	151,29	6,69	

Зав. производ. 

Калькулятор  Язева Н.А./



Директор
Д.А. Маркуевич

Маркуевич Н.А./

День 3



Директор
Г.А. Зеегинцева

Зеегинцева Е.А./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 12-18 ЛЕТ

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витаминиз, мг			Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Амкг	Са	Р	Мг

Завтрак № 1 (День 3,)

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 ТОРЦ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
5/4/21	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,)

43/21	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	100	1,23	1,92	6,30	12,26	113,45	0,09	0,06	19,61	23,51	55,75	24,01	0,90	
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	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 ТОРЦ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
5/4/21	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:		11,02	35,71	31,59	110,05	867,36	0,62	0,50	27,45	58,00	150,00	568,93	234,01	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
43/21	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОПЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	100	1,23	1,92	6,30	12,26	113,45	0,09	0,06	19,61		23,51	55,75	24,01	0,90
95/21	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,25	1,89	5,17	12,49	104,03	0,27	0,06	21,03		33,35	49,16	24,50	1,11
308/21	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	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	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:			12,56	27,21	23,97	125,58	826,92	0,62	0,36	53,62	70,80	145,72	475,88	147,55	6,16

Зав. производ. 

Калькулятор 

/Язева Н.А./



"Утверждаю"
ООО "Дело Вкуса"

Директор

Маркуевна Н.А./

День 4



Согласовано"
МАОУ "Синтез"

Директор

Звегинцева Е.А./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 12-18 ЛЕТ

№ 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		

Завтрак № 1 (День 4,)

9/2/1	САГАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	0,82	1,60	6,10	8,24	94,21	0,02	0,02	25,30		42,13	31,03	14,36	0,58
372/2/1	КОТЛЕТЫ, БИГОЧКИ 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
377/2/1	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
457/2/1	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,00			9,98	39,92					0,30			0,03
573/2/1	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
574/2/1	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:		7,82	29,59	33,76	78,17	734,85	1,96	0,38	57,10	81,80	154,25	376,82	86,26	4,45	

Завтрак № 2 (День 4,)

283/2/1	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
406/2/1	СОУС МОЛОЧНЫЙ СТАДКИЙ	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
457/2/1	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,00			9,98	39,92					0,30			0,03
82/2/1	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
573/2/1	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
574/2/1	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		
9/21	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	0,82	1,60	6,10	8,24	94,21	0,02	0,02	25,30		42,13	31,03	14,36	0,58		
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:		11,84	27,96	51,21	118,32	1045,93	3,36	0,46	276,35	40,82	111,39	403,59	115,32	6,65	

Зав. производ.


//

Калькулятор

 / Язева Н.А./



"Утврждаю"
ООО "Дело Вкуса"

Директор

Маркуевна Н.А./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 12-18 ЛЕТ

День 5



"Согласовано"
МАОУ СОШ "Синтез"

Директор

Звездинцева 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 5,)

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 СЛИВОЧНОЕ (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	19,80	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:

5,47 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,)

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
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:


7,38 29,55 32,46 73,71 705,04 0,29 0,43 38,26 57,39 203,56 400,64 95,36 5,43

Обед № 1 (День 5,)

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		
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	
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:				12,67	37,25	46,24	126,60	1071,47	1,21	0,38	28,49	48,20	124,71	479,66	120,74	6,45	

Заг. производитель. 

Калькулятор

 /Язева Н.А./

"Утверждаю"
 ООО "Дело Вкуса"



Директор
 Маркуевне Н.А./

День 6

"Согласовано"



Директор
 Звездинцева Е.А./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 12-18 ЛЕТ

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

Завтрак № 1 (День 6,)

31/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	100	0,69	1,28	6,09	6,86	87,38	0,02	0,03	8,49		32,41	37,17	19,34	1,17
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:		8,87	35,77	41,40	88,51	869,70	0,34	0,37	15,27	128,46	145,91	382,34	74,88	4,98	

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	16,20	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		
31/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОПЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	100	0,69	1,28	6,09	6,86	87,38	0,02	0,03	8,49		32,41	37,17	19,34	1,17		
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 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:		13,35	36,86	35,47	133,41	1000,32	0,96	0,47	46,15	48,00	144,36	572,76	251,79	13,43	

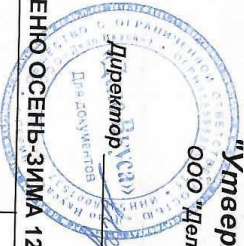
Зав. производ.


//

Калькулятор


Иязева Н.А./

"Утверждено"
ООО "Дело Вкуса"



Директор

Маркуевна Н.А./

"Согласовано"
МАОУ СОШ "Синтез"



Директор

Зверегинцева Е.А./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 12-18 ЛЕТ

День 7

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

Завтрак № 1 (День 7,)

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
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	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
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:		7,82	41,37	33,39	78,12	778,49	2,38	4,08	126,22	****,***	143,92	751,39	97,54	15,10	

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	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,)

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

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe		
1/21	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ 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		
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 блюду:														
			9,49	37,87	36,73	94,91	861,67	2,62	0,47	95,51	74,74	126,47	460,06	123,91	7,02		

Зав. производ. 

Калькулятор

 /Зева Н.А./

"Утверждаю"
ООО "Дело Вкуса"

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

"Согласовано"
МАОУ СОШ "Синтез"

Директор МАОУ СОШ "Синтез" г. Пермь /Звегинцева Е.А./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 12-18 ЛЕТ

День 8

Завтрак № 1 (День 8,)

№ 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	
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,)

43/21	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	100	1,23	1,92	6,30	12,26	113,45	0,09	0,06	19,61		23,51	55,75	24,01	0,90
372/21	КОТЛЕТЫ, 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
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:			7,92	33,97	29,13	79,01	714,18	0,39	0,53	115,23	64,00	309,10	472,36	122,12	5,54

Обед № 1 (День 8,)

Итого по подменю: 7,92 33,97 29,13 79,01 714,18 0,39 0,53 115,23 64,00 309,10 472,36 122,12 5,54

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	
43/21	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	100	1,23	1,92	6,30	12,26	113,45	0,09	0,06	19,61		23,51	55,75	24,01	0,90	
135/21	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	1,24	2,92	5,28	12,35	108,54	0,30	0,11	17,18		27,50	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 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:			13,22	28,87	25,34	132,10	871,92	0,66	0,39	64,89		78,06	200,30	508,90	148,55	5,20

Зав. производ.  //

Калькулятор  Язева Н.А./

"Утверждено"
ООО "Дело Вкуса"

Директор

Маркуевне Н.А./

День 9

Директор

Звездинцева Е.А./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 12-18 ЛЕТ

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 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
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:		8,85	33,07	40,68	88,36	851,79	0,26	0,29	11,76	48,20	83,01	382,15	87,20	4,11	

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
Итого по подменю:		8,12	38,49	12,89	81,11	594,37	0,19	0,51	18,78	69,05	261,61	368,25	66,79	5,72	

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 "ЁЖИКИ" (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	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	
486/21	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:		10,79	24,91	33,05	107,86	828,44	2,20	0,45	258,79	37,80	160,76	378,34	111,15	6,67				

Зав. производ.  //

Калькулятор  /Язева Н.А./

"Утверждено"
ООО "Дело Вкуса"



Директор /Маркуеене Н.А./

День 10

"Согласовано"
МАОУ СОШ "Синтез"



Директор /Звегинцева Е.А./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 12-18 ЛЕТ

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 10,)

229/21	КАША "ДРУЖБА"	200	2,76	5,07	7,02	27,58	193,71	0,10	0,17	1,29	39,41	124,80	137,98	30,16	0,56
466/21	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
636/21	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДРОБНОГО 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
466/21	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
--------	---	-----	------	------	------	------	-------	------	------	------	-------	-------	-------	------

№ 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		
98/21	СВЕКОЛЫНИК	250	1,66	2,11	5,25	16,57	121,98	0,54	0,07	16,89		32,54	61,95	29,08	1,44		
347/21	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЫНЫЕ"	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 _____

 /Зева Н.А./