



"Согласовано"  
ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 55/1 г. Перми

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (ПЛАН-МЕНЮ) НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ И ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОДЫ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ ДЛЯ ВОЗРАСТНЫХ КАТЕГОРИЙ 12-18 ЛЕТ**

**ИП ГУТУ АНАСТАСИЯ ЭДУАРДОВНА**  
ОГРНИП 318595800087771  
ИНН: 590309743203

**МЕНЮ СОСТАВЛЕНО ПО:**

**ЕДИНУМУ СБОРНИКУ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ, РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ДЕТСКИХ САДОВ, ДЕТСКИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ, УЧРЕЖДЕНИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ, СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ДЛЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ, НУЖДАЮЩИХСЯ В СОЦИАЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ, ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ УЧРЕЖДЕНИЙ ПОД ОБЩЕЙ РЕДАКЦИЕЙ**

**ПРОФЕССОРА ПЕРЕВАЛОВА А.Я.**

**ИЗДАНИЕ 4-ОЕ, С ДОПОЛНЕНИЯМИ И ИСПРАВЛЕНИЯМИ**

**2021 ГОД**

"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна

Директор

Гуту А.Э.

День 1

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 12-18 ЛЕТ

Директор Кьичева Е.Ю./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 55/1

Директор

Кьичева Е.Ю./



**Завтрак № 1 (День 1,)**

N рец.	Наименование блюда	Выход	XE	Пищевые вещества, г			Калории, кккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
234/21	КАША ИЗ ОВСЯННЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	2,97	7,12	8,98	29,65	227,91	0,19	0,21	1,53	43,60	158,97	208,72	56,25	1,25
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,50	3,38	2,86	14,95	99,09	0,04	0,16	1,30	20,00	123,37	105,72	24,20	0,66
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	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 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	Mg	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	****, **	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		
<b>Итого по подменю:</b>				11,35	44,25	40,12	113,47	991,93	3,34	4,14	126,48	****, **	142,55	825,48	134,88	19,73

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

Зав. производ.  //

Калькулятор  /Язева Н.А./

"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна

Директор



"Согласовано"

МАОУ СОШ № 55/1

Директор /Жычева Е.Ю./



День 2

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

**Завтрак № 1 (День 2,)**

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
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>							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
<b>Итого по подменю:</b>							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	Mg	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	9,00	12,56	49,46	17,47	0,72		
371/21	КНЕПИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ	100	5,86	19,80	42,12	58,59	692,58	0,16	0,28	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		
<b>Итого по подменю:</b>				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

Калькулятор  /Язева Н.А./

Зав. производ.  //

"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна

Директор

Гуту Анастасия Эдуардовна

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 12-18 ЛЕТ

День 3

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

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 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>				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 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		
<b>Итого по подменю:</b>				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,)

"Согласовано"


МАОУ СОШ № 55/1

Директор

Жычева Е.Ю./



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	Mg	Fe	
43/21	САПАТ 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	
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"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна

Директор

Гуту А.Э.



"Согласовано"

МАОУ СОШ № 55/1

Директор

Жычева Е.Ю./



День 4

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 12-18 ЛЕТ

N рец.	Наименование блюда	Выход	XE	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	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		
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		
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		
<b>Итого по подменю:</b>			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 № 1 (День 4,)

Итого по подменю:

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
<b>Итого по подменю:</b>			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

Итого по подменю:

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	Mg	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	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	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		
<b>Итого по подменю:</b>				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

Калькулятор  /Язева Н.А./

Зав. производ.  //

"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 55/1

Директор

Гуту А.Э.

Кычева Е.Ю./

День 5

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	Mg	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 СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	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 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	Mg	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	РАССОЛЬНИК 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	
<b>Итого по подменю:</b>				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

Зав. производ.  // **Калькулятор**  / Язева Н.А. /

"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна

Директор

Гуту А.Э.

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 55/1

Директор

Жычева Е.Ю./

День 6

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 12-18 ЛЕТ

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг															
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe													
<b>Завтрак № 1 (День 6,)</b>																											
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													
<b>Итого по подменю:</b>			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	
<b>Итого по подменю:</b>			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	Mg	Fe
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
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
<b>Итого по подменю:</b>			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  /Язева Н.А./

"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна

Директор

Гуту А.Э./



День 7

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 55/1

Директор Кычева Е.Ю./



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 12-18 ЛЕТ

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	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	
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	
<b>Итого по подменю:</b>			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
<b>Итого по подменю:</b>			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		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	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	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	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		
<b>Итого по подменю:</b>				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

Итого по подменю:

Зав. производ.  //

Калькулятор  /Язева Н.А./

"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна

Директор

Гуту Эдуарду А.Э.

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 55/1

Директор Кычеев Е.Ю./

День 8

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	Mg	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 № 1 (День 8,)


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,)



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	Mg	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	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 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	
<b>Итого по подменю:</b>				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. /

"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна

Директор

Гуту А.Э./ Анастасия Эдуардовна

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 12-18 ЛЕТ

День 9

Директор Рычичева Е.Ю./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 55/1

N рец.	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Завтрак № 1 (День 9, )</b>																
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
<b>Итого по подменю:</b>			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
<b>Итого по подменю:</b>			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
--------	--------------------------------	-----	------	------	------	------	--------	------	------	------	--	--	-------	-------	-------	------

№ 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	Mg	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	
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

Зав. производ.  //

Калькулятор  /Язеев Н.А./

"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна

Директор

Гуту А.Э.

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 55/1

Директор /Кычева Е.Ю./

День 10

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 12-18 ЛЕТ

N рец.	Наименование блюда	Выход	XE	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	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 СДОБНОГО 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	Mg	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	
<b>Итого по подменю:</b>				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**  /Язева Н.А./