

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна

Директор _____ /Векшина А.А./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 44

Директор _____ /Щелокова С.В./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МЕЖСЕЗОННОЕ(МАРТ-МАЙ)12-18 ЛЕТ

День 10

Завтрак № 1 (День 10,)

N рецеп.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг			
229/21	КАША "ДРУЖБА"	200	2,77	5,18	6,54	27,65	190,16	0,10	0,17	1,29	39,50	124,78	137,85	30,11			
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,68	3,04	2,50	16,84	102,10	0,04	0,15	1,30	20,00	120,30	90,00	14,00			
550/21	МАННИК*	100	4,31	7,48	8,75	43,09	281,09	0,08	0,19	0,34	75,89	77,17	112,11	15,28			
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			
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80			

Итого по подменю: 11,04 19,34 18,29 110,30 683,29 0,29 0,54 2,93 135,39 337,65 390,86 73,39

Завтрак № 2 (День 10,)

N рецеп.	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	
														КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ
385/21	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,75	4,55	6,51	47,54	266,99	0,05	0,04		32,40	7,07	98,58	32,05
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,68	3,04	2,50	16,84	102,10	0,04	0,15	1,30	20,00	120,30	90,00	14,00
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	
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02		9,40	31,40	9,80	

Итого по подменю: 10,00 25,70 15,00 99,96 637,77 0,29 0,37 7,01 70,56 231,19 472,71 119,91

Обед № 1 (День 10,)

N рецеп.	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ	100	1,19	2,11	6,30	11,88	112,62	0,71	0,06	15,10	14,73	56,14	20,15
----------	---------------------------------------	-----	------	------	------	-------	--------	------	------	-------	-------	-------	-------

N рец.	Наименование Блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества		
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	
98/21	СВЕКОЛЬНИК	250	1,64	2,05	5,25	16,35	120,84	0,54	0,06	16,35			32,30	61,13	28,48
433/21	СМЕТАНА ПОРЦ.	10	0,04	0,26	1,50	0,36	15,98		0,01	0,04	10,00		8,80	6,10	0,90
347/21	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	1,59	16,72	14,78	15,92	263,62	0,08	0,12	0,26	4,00		34,04	169,31	46,66
175/21	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	180	1,84	4,81	9,30	18,35	176,32	0,13	0,18	28,08	53,15		110,37	127,60	44,30
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
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
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02				9,40	31,40	9,80
Итого по подменю:			11,74	31,55	37,81	117,20	935,26	1,56	0,48	60,23	67,15		242,14	499,58	163,29

Зав. производ.  /Иванов В.Р./

Калькулятор  /Лущинова Е.М./

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 44

Директор /Векшина А.А./

Директор /Цёлокова С.В./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МЕЖСЕЗОННОЕ(МАРТ-МАЙ)12-18 ЛЕТ

День 9

Завтрак № 1 (День 9,)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества		
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг			
150/21	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМ ПР-ВА) (100)	100	0,77	1,90	8,90	7,70	118,50	0,02	0,05	7,00		41,00	37,00	15,00			
375/21	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ (280)	280	4,85	26,72	34,03	48,46	606,97	0,15	0,22	4,41	84,35	33,35	310,34	61,76			
457/21	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,00	0,20	0,06	10,02	41,34					5,10	7,67	1,67			
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			
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80			

Итого по подменю: 8,90 32,46 43,49 88,90 876,75 0,24 0,30 11,41 84,35 94,85 405,91 92,43

Завтрак №2 (День 9,)


279/21	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (150)	150	2,37	31,39	14,81	23,70	353,67	0,07	0,40	0,71	78,90	236,73	326,93	34,49
406/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	0,82	1,32	2,41	8,21	59,86	0,02	0,06	0,49	15,50	45,99	36,07	5,57
457/21	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,00	0,20	0,06	10,02	41,34					5,10	7,67	1,67
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
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
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80

Итого по подменю: 8,23 37,27 18,50 82,29 644,73 0,21 0,53 19,20 94,40 332,02 441,37 71,93

Обед № 1 (День 9,)

150/21	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМ ПР-ВА) (120)	120	0,92	2,28	10,68	9,24	142,20	0,02	0,06	8,40		49,20	44,40	18,00
--------	------------------------------------	-----	------	------	-------	------	--------	------	------	------	--	-------	-------	-------

№ п/п	Наименование Блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг								
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг		
95/21	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 270	270	1,27	1,80	5,57	12,72	108,20	0,29	0,05	20,46			33,98	49,18	24,37	
433/21	СМЕТАНА ПОРЦ.	10	0,04	0,26	1,50	0,36	15,98		0,01	0,04			10,00	8,80	6,10	0,90
350/21	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ "ЕЖИКИ" (100)	100	1,48	12,11	16,33	14,84	254,75	0,07	0,14	1,74			19,50	56,36	155,10	23,19
377/21	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 200	200	2,80	4,18	7,92	27,96	199,89	1,96	0,17	32,79			42,00	54,36	123,66	41,46
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	3,40
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	7,00
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02				9,40	31,40	9,80	9,80
Итого по подменю:			11,73	26,47	42,94	117,32	961,64	2,45	0,53	263,43			71,50	234,40	445,74	128,12

Заг. г/рз/звод.  /Иванов В.Р./

Калькулятор  /Ушинова Е.М./

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна

Директор

/Векшина А.А./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 44

Директор

/Щёлокова С.В./

День 8

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МЕЖСЕЗОННОЕ(МАРТ-МАЙ)12-18 ЛЕТ

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

Завтрак № 1 (День 8,)

283/21	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ	150	2,99	29,28	9,99	29,87	326,54	0,08	0,40	0,63	72,50	219,35	317,72	34,51
406/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	0,82	1,32	2,41	8,21	59,86	0,02	0,06	0,49	15,50	45,99	36,07	5,57
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,50	3,48	2,86	15,02	99,77	0,04	0,16	1,30	20,00	123,37	105,72	24,20
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
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
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80

Итого по подменю:

9,35 38,44 16,48 93,46 676,03 0,26 0,69 20,42 108,00 432,91 530,21 94,48

Завтрак №2 (День 8,)

43/21	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	100	1,18	1,62	6,29	11,76	110,08	0,09	0,06	14,57		15,44	50,55	21,32
372/21	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЛИ ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ	100	1,26	19,99	21,40	12,64	323,14	0,10	0,19	2,09	72,71	54,21	198,59	24,44
380/21	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	1,57	4,00	0,24	15,66	80,78	0,07	0,09	88,34		96,18	70,09	35,83
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,50	3,48	2,86	15,02	99,77	0,04	0,16	1,30	20,00	123,37	105,72	24,20
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
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80

Итого по подменю:

7,79 32,73 31,29 77,80 723,71 0,37 0,53 106,30 92,71 304,60 475,85 119,79

Обед № 1 (День 8,)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества		
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг		
43/21	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	100	1,18	1,62	6,29	11,76	110,08	0,09	0,06	14,57			15,44	50,55	21,32	
134/21	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 270	270	1,34	3,20	5,16	13,39	112,81	0,33	0,12	18,54	29,70	75,65	84,77	28,26		
307/21	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	1,12	13,67	5,39	11,16	147,84	0,11	0,13	0,71	18,16	65,42	209,23	45,86		
385/21	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,75	4,55	6,51	47,54	266,99	0,05	0,04		32,40	7,07	98,58	32,05		
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		
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		
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80		
Итого по подменю:			13,33	28,70	24,24	133,21	865,77	0,71	0,41	61,21	80,26	202,61	520,17	152,75		

Зав. производ.  /Иванов В.Р./

Калькулятор  /Устинова Е.М./

"Утверждаю"
ИП Векшина Анна Анатольевна

"Согласовано"
МАОУ СОШ № 44

Директор  /Векшина А.А./

Директор  /Щёглокова С.В./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МЕЖСЕЗОННОЕ(МАРТ-МАЙ)12-18 ЛЕТ

День 7

Завтрак № 1 (День 7,)

№ п/п	Наименование Блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества		
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг			
10/21	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКОМ	100	0,59	1,11	6,22	5,87	83,93	0,02	0,02	20,00				32,00	21,08	12,28	
356/21	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ 140	140	1,13	32,22	18,70	11,28	342,29	0,54	3,86	57,86	****, **			40,98	568,34	34,24	
377/21	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	2,52	3,76	7,13	25,17	179,90	1,76	0,15	29,51				49,92	111,29	37,31	
459/21	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	1,02	0,26	0,06	10,23	42,52			2,88				7,98	9,25	2,54	
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	
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02					9,40	31,40	9,80	
			Итого по подменю:			7,54	40,99	32,61	75,27	758,58	2,39	4,06	110,25	****, **	145,28	760,86	100,37

Завтрак №2 (День 7,)

268/21	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	0,46	17,90	30,26	4,60	362,38	0,12	0,67	0,96	384,11	159,96	307,45	25,10			
459/21	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	1,02	0,26	0,06	10,23	42,52			2,88			7,98	9,25	2,54		
75/21	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦ)	10		2,63	2,66		34,46		0,04	0,07	21,00	100,00	60,00	5,50			
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		
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		
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02				9,40	31,40	9,80		
			Итого по подменю:			5,52	25,15	34,20	55,19	629,22	0,24	0,78	21,91	405,11	312,14	447,40	63,34

Обед № 1 (День 7,)

№ реч.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества		
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг		
10/21	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКОМ	100	0,59	1,11	6,22	5,87	83,93	0,02	0,02	20,00			32,00	21,08	12,28	
113/21	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	2,09	6,08	4,29	20,90	146,51	0,94	0,09	13,45	20,40		29,25	90,83	36,10	
376/21	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (280)	280	2,60	28,21	28,40	26,04	472,60	1,69	0,32	32,36	95,13		46,51	324,84	67,21	
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	
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	
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02				9,40	31,40	9,80	
Итого по подменю:			10,06	40,89	39,78	100,60	924,00	2,77	0,48	76,49	115,53		141,09	509,23	138,55	

Зав. производ.

/Иванов В.Р./

Калькулятор

/Устинова Е.М./

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна

Директор _____ /Векшина А.А./

День 6

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 44

Директор _____ /Щёлокова С.В./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МЕЖСЕЗОННОЕ(МАРТ-МАЙ)12-18 ЛЕТ

№ реч.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные веществ		
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р

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
367/21	ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	140	0,32	21,74	28,55	3,20	356,73	0,10	0,20	4,09	121,78	30,61	207,04	26,52
256/21	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	4,32	6,79	6,02	43,24	254,26	0,11	0,03		28,80	13,36	55,40	9,79
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,24	1,65	1,31	12,42	67,99	0,02	0,08	0,65	10,00	65,10	52,67	8,67
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
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80

Итого по подменю: 8,85 35,10 42,47 88,44 876,30 0,32 0,37 13,23 160,58 156,88 403,18 78,52

Завтрак №2 (День 6,)

227/21	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ	200	3,38	7,32	6,65	33,81	224,38	0,16	0,19	1,27	39,60	154,32	241,99	35,92
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,24	1,65	1,31	12,42	67,99	0,02	0,08	0,65	10,00	65,10	52,67	8,67
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
542/21	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	3,57	4,42	7,61	35,70	228,97	0,07	0,04		37,25	9,89	40,78	6,73
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
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80

Итого по подменю: 12,23 17,75 16,79 122,29 711,20 0,37 0,38 19,92 86,85 273,51 406,14 81,52

Обед № 1 (День 6,)

№ п/п	Наименование Блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества		
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг		
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	
104/21	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	0,79	1,54	5,17	7,92	84,40	0,38	0,05	25,26			26,27	38,12	17,69	
433/21	СМЕТАНА ТОРЦ.	10	0,04	0,26	1,50	0,36	15,98		0,01	0,04	10,00		8,80	6,10	0,90	
347/21	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	1,59	16,72	14,78	15,92	263,62	0,08	0,12	0,26	4,00		34,04	169,31	46,66	
202/21	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,90	10,86	8,05	49,03	311,97	0,37	0,18		28,80		18,87	257,55	171,40	
501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	2,02	1,00		20,20	84,80	0,02	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	
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	
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02				9,40	31,40	9,80	

Итого по подменю:

13,29 36,82 36,25 132,85 1004,97 0,97 0,45 38,05 42,80 153,79 586,15 280,79

Заг. производ.

/Иванов В.Р./

Калькулятор

/Устинова Е.М./

"Утверждаю"


ИП Векшина Анна Анатольевна

Директор  /Векшина А.А./

День 5

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 44

Директор  /Шёлокова С.В./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МЕЖСЕЗОННОЕ(МАРТ-МАЙ)12-18 ЛЕТ

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные веществ		
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р

Завтрак № 1 (День 5,)

268/21	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	0,46	17,90	30,26	4,60	362,38	0,12	0,67	0,96	384,11	159,96	307,45	25,10
459/21	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	1,02	0,26	0,06	10,23	42,52			2,88		7,98	9,25	2,54
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	15	0,02	0,12	10,88	0,20	99,14		0,02	0,04	60,00	3,60	4,50	
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 180	180	1,76	0,72	0,72	17,64	79,92	0,05	0,04	18,00		29,80	19,80	16,20
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
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80

Итого по подменю: 5,54 22,64 42,42 55,53 693,90 0,24 0,76 21,84 444,11 215,74 391,90 57,84

Завтрак №2 (День 5,)

150/21	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМ ПР-ВА) (100)	100	0,77	1,90	8,90	7,70	118,50	0,02	0,05	7,00		41,00	37,00	15,00
339/21	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	1,72	18,12	18,01	17,17	303,27	0,08	0,16	0,29	4,40	37,29	183,86	23,42
175/21	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	180	1,84	4,81	9,30	18,35	176,32	0,13	0,18	28,08	53,15	110,37	127,60	44,30
459/21	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	1,02	0,26	0,06	10,23	42,52			2,88		7,98	9,25	2,54
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
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80

Итого по подменю: 7,63 28,73 36,77 76,17 750,55 0,30 0,42 38,25 57,55 212,04 408,61 99,26

Обед № 1 (День 5,)

№ п/п	Наименование Блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества		
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг		
150/21	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМ ПР-ВА) (110)	110	0,85	2,09	9,79	8,47	130,35	0,02	0,06	7,70		45,10	40,70	16,50		
115/21	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	1,48	2,34	3,71	14,80	101,92	0,62	0,06	11,20		9,00	12,56	49,46		
375/21	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ (280)	280	4,85	26,72	34,03	48,46	606,97	0,15	0,22	4,41		84,35	33,35	310,34		
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		
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		
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80		
Итого по подменю:		12,62	36,75	48,21	126,07	1085,12	0,89	0,39	23,71	93,35	132,91	479,80	118,53			

Зав. производ. Иванов В.Р./ Калькулятор Устинова Е.М./

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна

Директор /Векшина А.А./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 44

Директор /Щёлокова С.В./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МЕЖСЕЗОННОЕ(МАРТ-МАЙ)12-18 ЛЕТ

День 4

Завтрак № 1 (День 4,)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные веществ			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг
9/2/1	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
372/2/1	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЛИ ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ	100	1,26	19,99	21,40	12,64	323,14	0,10	0,19	2,09	72,71	54,21	198,59	24,44
377/2/1	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	2,52	3,76	7,13	25,17	179,90	1,76	0,15	29,51	37,80	48,92	111,29	37,31
457/2/1	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,00	0,20	0,06	10,02	41,34					5,10	7,67	1,67
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
574/2/1	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80

Итого по подменю: 7,88 29,19 35,19 78,79 748,53 1,95 0,39 56,90 110,51 165,76 399,48 91,78

Завтрак №2 (День 4,)

283/2/1	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ	150	2,99	29,28	9,99	29,87	326,54	0,08	0,40	0,63	72,50	219,35	317,72	34,51
406/2/1	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	0,82	1,32	2,41	8,21	59,86	0,02	0,06	0,49	15,50	45,99	36,07	5,57
457/2/1	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,00	0,20	0,06	10,02	41,34					5,10	7,67	1,67
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
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
574/2/1	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80

Итого по подменю: 8,85 35,16 13,68 88,46 617,60 0,22 0,53 19,12 88,00 314,64 432,16 71,95

Обед № 1 (День 4,)

№ рец.	Наименование Блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества		
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг		
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	
129/21	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,82	2,61	5,48	18,18	132,44	0,63	0,05	11,38			11,55	48,50	18,09	
334/21	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (230)	230	3,15	23,16	50,73	31,47	675,05	2,82	0,33	35,66	30,90	30,90	30,78	327,65	72,81	
419/21	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,33	0,43	1,85	3,25	31,33	0,01	0,01	1,35	10,00	1,68	4,94	1,90		
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	
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	
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02				9,40	31,40	9,80	
Итого по подменю:			11,84	33,64	65,10	118,33	1193,61	3,59	0,51	273,69	40,90	117,99	479,42	127,36		

Зав. производ.

/Иванов В.Р./

Калькулятор

/Устинова Е.М./

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна

Директор

Векшина А.А./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 44

Директор

Щелокова С.В./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МЕЖСЕЗОННОЕ(МАРТ-МАЙ)12-18 ЛЕТ

День 3

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

Завтрак № 1 (День 3,)

279/21	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (150)	150	2,37	31,39	14,81	23,70	353,67	0,07	0,40	0,71	78,90	236,73	326,93	34,49
406/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	0,82	1,32	2,41	8,21	59,86	0,02	0,06	0,49	15,50	45,99	36,07	5,57
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,24	1,65	1,31	12,42	67,99	0,02	0,08	0,65	10,00	65,10	52,67	8,67
543/21	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ 100	100	5,86	7,52	12,80	58,63	379,76	0,12	0,06		61,20	16,43	67,97	11,44
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
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80

Итого по подменю: 12,57 45,52 31,83 125,68 971,22 0,30 0,63 1,85 165,60 379,65 534,54 74,17

Завтрак №2 (День 3,)

43/21	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	100	1,18	1,62	6,29	11,76	110,08	0,09	0,06	14,57		15,44	50,55	21,32	
347/21	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	1,59	16,72	14,78	15,92	263,62	0,08	0,12	0,26		4,00	34,04	169,31	46,66
202/21	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,90	10,86	8,05	49,03	311,97	0,37	0,18			28,80	18,87	257,55	171,40
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,24	1,65	1,31	12,42	67,99	0,02	0,08	0,65	10,00	65,10	52,67	8,67	
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	
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80	

Итого по подменю: 11,19 34,49 30,93 111,85 863,60 0,63 0,47 15,48 42,80 148,85 580,98 262,05

Обед № 1 (День 3,)

N рец.	Наименование Блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	
43/21	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОПЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	100	1,18	1,62	6,29	11,76	110,08	0,09	0,06	14,57			15,44	50,55	21,32
95/21	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 270	270	1,27	1,80	5,57	12,72	108,20	0,29	0,05	20,46			33,98	49,18	24,37
433/21	СМЕТАНА ПОРЦ.	10	0,04	0,26	1,50	0,36	15,98		0,01	0,04		10,00	8,80	6,10	0,90
308/21	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	0,60	13,19	4,29	6,04	115,55	0,11	0,16	2,30	38,40	53,26	210,11	48,83	
385/21	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,75	4,55	6,51	47,54	266,99	0,05	0,04		32,40	7,07	98,58	32,05	
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
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
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02				9,40	31,40	9,80

Итого по подменю: 12,62 26,91 25,03 126,21 837,76 0,66 0,37 48,05 80,80 151,88 487,00 150,43

Зае. производ.  /Иванов В.Р./

Калькулятор  /Устинова Е.М./

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна

Директор  Векшина А.А./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МЕЖСЕЗОННОЕ(МАРТ-МАЙ)12-18 ЛЕТ

День 2

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 44

Директор  Шолокова С.В./

Завтрак № 1 (День 2,)

№ п/п	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества		
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг		
124/13	ИКРА МОРКОВНАЯ (110)	110	1,01	1,73	8,91	10,13	127,69	0,07	0,08	9,71				30,05	62,48	38,12
307/21	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	1,12	13,67	5,39	11,16	147,84	0,11	0,13	0,71	18,16	65,42	209,23	45,86		
241/21	РИС С ОВОЩАМИ	180	4,57	4,99	6,12	45,69	257,80	0,13	0,06	3,59		20,64	150,44	53,19		
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,68	3,04	2,50	16,84	102,10	0,04	0,15	1,30	20,00	120,30	90,00	14,00		
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		
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,25	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80		

Итого по подменю: 10,66 27,07 23,42 106,54 745,37 0,42 0,45 15,31 38,16 231,81 563,05 165,17

Завтрак №2 (День 2,)

№ п/п	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества		
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг		
230/21	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	3,20	6,34	6,63	31,98	213,01	0,09	0,18	1,40	41,60	137,11	124,88	20,66		
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,68	3,04	2,50	16,84	102,10	0,04	0,15	1,30	20,00	120,30	90,00	14,00		
530/21	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ (60)	60	3,78	3,59	3,22	37,81	194,58	0,06	0,04	0,12	7,64	10,65	35,69	6,97		
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		
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		
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80		

Итого по подменю: 12,70 17,33 13,57 126,99 699,55 0,31 0,44 20,82 69,24 312,26 321,27 71,83

Обед № 1 (День 2,)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества		
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг		
124/13	ИКРА МОРКОВНАЯ	100	0,92	1,58	8,10	9,24	116,18	0,07	0,07	8,84			27,33	56,81	34,67	
100/21	РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,14	2,85	6,48	21,39	155,29	1,16	0,08	20,59			19,32	88,86	30,97	
433/21	СМЕТАНА ПОРЦ.	10	0,04	0,26	1,50	0,36	15,98		0,01	0,04			10,00	8,80	6,10	
371/21	КНЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ	100	0,59	12,78	14,94	5,88	209,11	0,06	0,12	1,29			61,70	20,99	127,80	
256/21	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	4,32	6,79	6,02	43,24	254,26	0,11	0,03				28,80	13,36	55,40	
488/21	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	200	1,66	0,50	0,23	16,80	71,23	0,03	0,02	27,39			19,63	13,14	8,46	
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	
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02				9,40	31,40	9,80	
Итого по подменю:			12,95	29,92	37,93	129,47	978,87	1,53	0,37	58,15			100,50	128,83	412,01	

Зав. производ.

/Иванов В.Р./

Калькулятор

/Устинова Е.М./

"Утверждаю"
ИП Векшина Анна Анатольевна

Директор  /Векшина А.А./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МЕЖСЕЗОННОЕ(МАРТ-МАЙ)12-18 ЛЕТ

День 1

"Согласовано"
МАОУ СОШ № 44

Директор  /Шелокова С.В./

Завтрак № 1 (День 1,)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витаминны, мг							Минеральные вещества		
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг			
234/21	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	2,98	7,25	8,48	29,75	224,38	0,19	0,21	1,53	43,60	158,97	208,72	56,25			
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,50	3,48	2,86	15,02	99,77	0,04	0,16	1,30	20,00	123,37	105,72	24,20			
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	15	0,02	0,12	10,88	0,20	99,14		0,02		60,00	3,60	4,50				
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			
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			
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80			
			Итого по подменю:			8,54	15,21	23,44	85,33	613,15	0,35	0,46	20,83	123,60	330,14	389,64	110,65

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			
372/21	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЛИ ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ	100	1,26	19,99	21,40	12,64	323,14	0,10	0,19	2,09	72,71	54,21	198,59	24,44			
258/21	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	180	3,74	6,03	4,60	37,36	214,96	0,10	0,04	2,64	21,60	16,37	57,58	13,58			
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,50	3,48	2,86	15,02	99,77	0,04	0,16	1,30	20,00	123,37	105,72	24,20			
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			
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80			
			Итого по подменю:			9,62	34,58	35,45	96,13	841,91	0,33	0,46	15,44	114,31	244,88	453,66	96,96

Обед № 1 (День 1,)

№ п/п	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг						Минеральные веществ		
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг		
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	
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	
433/21	СМЕТАНА ПОРЦ.	10	0,04	0,26	1,50	0,36	15,98		0,01	0,04	10,00		8,80	6,10	0,90	
356/21	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ 140	140	1,13	32,22	18,70	11,28	342,29	0,54	3,86	57,86	****, **		40,98	568,34	34,24	
152/21	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ (180)	180	2,79	3,43	9,28	27,94	208,96	2,06	0,12	34,28			17,14	99,58	39,42	
501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	2,02	1,00		20,20	84,80	0,02	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	
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	
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02				9,40	31,40	9,80	
		Итого по подменю:		11,16	45,32	41,48	111,54	1000,75	3,36	4,15	126,54	****, **	156,71	842,04	140,85	

Зае. производ.

/Иванов В.Р./

Калькулятор

/Устинова Е.М./

"Утверждено"

ИП Векличина Анна Анатольевна

Директор



"Согласовано"

МАОУ СОШ № 44

Директор

/Щеглова С.В./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МЕЖСЕЗОННОЕ(МАРТ-МАЙ) 7-11 ЛЕТ

День 10

Завтрак № 1 (День 10,)

N рецеп.	Наименование Блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества		
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг			
229/21	КАША "ДРУЖБА"	200	2,77	5,18	6,54	27,65	190,16	0,10	0,17	1,29	39,50	124,78	137,85	30,11			
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,68	3,04	2,50	16,84	102,10	0,04	0,15	1,30	20,00	120,30	90,00	14,00			
550/21	МАННИК*	100	4,31	7,48	8,75	43,09	281,09	0,08	0,19	0,34	75,89	77,17	112,11	15,28			
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		
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02				9,40	31,40	9,80		
		Итого по подменю:		11,04	19,34	18,29	110,30	683,29	0,29	0,54	2,93	135,39	337,65	390,86	73,39		

Завтрак №2 (День 10,)

149/21	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)(ОГУРЕЦ)	60	0,10	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	0,01	3,00		13,80	14,40	8,40	
307/21	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	1,00	12,31	4,87	10,04	133,27	0,10	0,11	0,64	16,51	58,91	188,42	41,30	
385/21	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,96	3,79	5,46	39,60	222,76	0,04	0,03		27,20	5,90	82,14	26,70	
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,68	3,04	2,50	16,84	102,10	0,04	0,15	1,30	20,00	120,30	90,00	14,00	
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
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02				9,40	31,40	9,80
		Итого по подменю:		9,02	23,26	13,39	90,22	574,61	0,26	0,33	4,94	63,71	214,31	425,86	104,40

Обед № 1 (День 10,)

42/21	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ	60	0,71	1,26	3,78	7,13	67,58	0,43	0,03	9,06		8,85	33,70	12,09
-------	---------------------------------------	----	------	------	------	------	-------	------	------	------	--	------	-------	-------

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества					
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг						
98/21	СВЕКОЛЬНИК	250	1,64	2,05	5,25	16,35	120,84	0,54	0,06	16,35										
433/21	СМЕТАНА ПОРЦ.	10	0,04	0,26	1,50	0,36	15,98		0,01	0,04	10,00	8,80	6,10	0,90						
347/21	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	90	1,43	15,05	13,30	14,33	237,26	0,07	0,11	0,23	3,60	30,64	152,38	41,99						
175/21	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ 150	150	1,53	4,01	7,72	15,31	146,78	0,11	0,15	23,37	44,16	91,94	106,25	36,88						
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						
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						
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80						
Итого по подменю:				10,79	28,23	32,23	107,82	834,32	1,25	0,41	49,45	57,76	214,43	438,86	143,14					

Зав. производ.

/Иванов В.Р./

Калькулятор

/Успилова Е.М./

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна

Директор

/Векшина А.А./



"Согласовано"

МАОУ СОШ № 44

Директор

/Щеголова С.В./



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МЕЖСЕЗОННОЕ(МАРТ-МАЙ)-11 ЛЕТ

День 9

Завтрак № 1 (День 9,)

N реч.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества					
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг					
150/21	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМ ПР-ВА) (60)	60	0,46	1,14	5,34	4,62	71,10	0,01	0,03	4,20						24,60	22,20	9,00	
375/21	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	250	4,32	23,85	30,38	43,24	541,79	0,14	0,20	3,93						75,31	29,75	276,98	55,10
457/21	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,00	0,20	0,06	10,02	41,34										5,10	7,67	1,67
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
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02								9,40	31,40	9,80

Итого по подменю:

Завтрак №2 (День 9,)

8,06 28,83 36,28 80,60 764,17 0,22 0,26 8,13 75,31 74,85 357,75 79,77

279/21	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	2,05	27,21	12,84	20,54	306,52	0,06	0,35	0,61						68,38	205,17	283,34	29,89
406/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	0,82	1,32	2,41	8,21	59,86	0,02	0,06	0,49						15,50	45,99	36,07	5,57
457/21	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,00	0,20	0,06	10,02	41,34										5,10	7,67	1,67
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
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
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02								9,40	31,40	9,80

Итого по подменю:

Обед № 1 (День 9,)

7,62 32,97 16,41 76,19 584,26 0,20 0,47 16,10 83,88 295,66 394,48 64,63

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

№ п/п	Наименование Блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества		
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg		
95/21	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,18	1,67	5,16	11,77	100,14	0,27	0,05	18,92				31,46	45,51	22,54
433/21	СМЕТАНА ПОРЦ.	10	0,04	0,26	1,50	0,36	15,98		0,01	0,04	10,00			8,80	6,10	0,90
350/21	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ "ЕЖИКИ" 90	90	1,33	10,89	14,70	13,27	228,92	0,07	0,13	1,57	17,58			50,79	139,52	20,84
377/21	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	2,52	3,76	7,13	25,17	179,90	1,76	0,15	29,51	37,80			48,92	111,29	37,31
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
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
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02					9,40	31,40	9,80
Итого по подменю:			11,06	24,32	38,33	110,47	884,06	2,23	0,49	257,04	65,38			212,67	406,72	116,79

Зав. производ.

/Иванов В.Р./

Калькулятор

/Устинова Е.М./

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна

Директор

Векшина А.А.
Анатольевна



"Согласовано"

МАОУ СОШ № 44

Директор

Щелокова С.В./



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МЕЖСЕЗОННОЕ (МАРТ-МАЙ) 11 ЛЕТ

День 8

Завтрак № 1 (День 8,)

№ п/п	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества		
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг		
283/21	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ	130	3,59	35,13	11,99	35,85	391,84	0,10	0,47	0,75	87,00	263,22	381,26	41,41		
406/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	0,82	1,32	2,41	8,21	59,86	0,02	0,06	0,49	15,50	45,99	36,07	5,57		
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,50	3,48	2,86	15,02	99,77	0,04	0,16	1,30	20,00	123,37	105,72	24,20		
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			
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			
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02		9,40	31,40	9,80			
		Итого по подменю:		9,66	44,17	18,36	96,50	728,01	0,28	0,75	17,54	122,50	471,98	590,45	98,68	

Завтрак № 2 (День 8,)

43/21	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,71	0,97	3,77	7,06	66,05	0,05	0,03	8,74		9,27	30,34	12,80	
372/21	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЛИ ШНИЦЕЛЛИ ИЗ ПТИЦЫ	90	0,80	12,59	13,46	7,95	203,29	0,07	0,12	1,32	45,81	34,13	125,09	15,39	
380/21	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	1,62	3,85	0,26	16,21	82,55	0,07	0,08	74,77		82,96	64,69	32,11	
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,50	3,48	2,86	15,02	99,77	0,04	0,16	1,30	20,00	123,37	105,72	24,20	
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		
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02		9,40	31,40	9,80		
		Итого по подменю:		6,91	24,53	20,85	68,96	561,60	0,30	0,42	86,13	65,81	265,13	376,74	98,50

Обед № 1 (День 8,)

Итого по подменю: 6,91 24,53 20,85 68,96 561,60 0,30 0,42 86,13 65,81 265,13 376,74 98,50

N пед.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг									
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг			
43/21	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЬИМИ ОГУРЦАМИ	60	0,71	0,97	3,77	7,06	66,05	0,05	0,03	8,74							
134/21	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	1,24	2,97	4,78	12,40	104,46	0,30	0,11	17,18							
307/21	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	1,00	12,31	4,87	10,04	133,27	0,10	0,11	0,64							
385/21	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,75	4,55	6,51	47,54	266,99	0,05	0,04								
488/21	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	200	1,75	0,54	0,25	17,48	74,36	0,03	0,02	28,97							
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02								
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02								
Итого по подменю:			12,71	26,50	20,84	127,08	801,95	0,63	0,35	55,53	76,41	185,83	473,89	138,30			

Зае. производ.

/Иванов В.Р./

Калькулятор

/Устинова Е.М./

"Утєрждаю"

ИП Вєкшина Анна Анамольевна



Директор

Вєкшина А.А.
Векшина Анна Анамольевна

Директор

/Щєлокова С.В./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 44



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МЕЖСЕЗОННОЕ (МАРТ-МАЙ) 7-11 ЛЕТ

День 7

Завтрак № 1 (День 7,)

№ рел.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г					Калории, ккал	Витамины, мг						
				Б	Ж	У	В1	В2		С	А,мкг	Са	Р	Мг		
10/21	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКОМ (60)	60	0,35	0,67	3,73	3,52	50,36	0,01	0,01	12,00		19,20	12,65	7,37		
356/21	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ 120	120	0,97	27,61	16,03	9,67	293,39	0,46	3,31	49,60	****, **	35,12	487,15	29,35		
377/21	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,10	3,14	5,98	20,97	150,25	1,47	0,13	24,59	31,70	40,78	92,76	31,10		
459/21	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	1,02	0,26	0,06	10,23	42,52			2,88		7,98	9,25	2,54		
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		
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80		

Итого по подменю:

6,72 35,32 26,30 67,11 646,46 2,01 3,48 89,07 ****, ** 118,48 652,71 84,36

Завтрак № 2 (День 7,)

268/21	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	0,41	16,12	27,39	4,14	327,55	0,11	0,60	0,86	346,13	144,01	276,92	22,60
75/21	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦ)	10		2,63	2,66		34,46		0,04	0,07	21,00	100,00	60,00	5,50
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
459/21	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	1,02	0,26	0,06	10,23	42,52			2,88		7,98	9,25	2,54
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
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80

Итого по подменю:

5,18 23,25 31,21 51,79 581,07 0,23 0,70 18,81 367,13 291,39 413,57 58,14

Обед № 1 (День 7,)

№ п/п	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг					
10/21	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКОМ (60)	60	0,35	0,67	3,73	3,52	50,36	0,01	0,01	12,00			19,20	12,65	7,37				
113/21	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	1,67	4,86	3,37	16,72	116,68	0,75	0,07	10,76	16,00		23,38	72,64	28,88				
376/21	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	250	2,33	25,18	25,35	23,25	421,91	1,51	0,29	28,88	84,91		41,51	289,95	59,98				
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				
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				
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02				9,40	31,40	9,80				
Итого по подменю:			9,13	36,20	33,32	91,28	809,91	2,39	0,42	62,32	100,91		117,42	447,72	119,19				

Зав. производ.

/Иванов В.Р./

Калькулятор

/Устинова Е.М./

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна

Директор

Векшина А.А.

День 6

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 44

Директор

Шёлокова С.В.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МЕЖСЕЗОННОЕ(МАРТ-МАЙ)7-11 ЛЕТ

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

Завтрак № 1 (День 6,)

31/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОПЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,41	0,77	3,65	4,12	52,45	0,01	0,02	5,10				19,46	22,32	11,61	
367/21	ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	0,27	18,63	24,46	2,73	305,59	0,08	0,17	3,52	104,33	26,25	177,43	22,75			
256/21	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	3,60	5,66	5,01	36,03	211,88	0,09	0,03		24,00	11,13	46,17	8,16			
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,24	1,65	1,31	12,42	67,99	0,02	0,08	0,65	10,00	65,10	52,67	8,67			
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			
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80			
			Итого по подменю:	7,80	30,35	34,93	78,02	747,85	0,27	0,33	9,27	138,33	137,34	349,49	65,19		

Завтрак №2 (День 6,)

227/21	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	3,38	7,32	6,65	33,81	224,38	0,16	0,19	1,27	39,60	154,32	241,99	35,92			
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,24	1,65	1,31	12,42	67,99	0,02	0,08	0,65	10,00	65,10	52,67	8,67			
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			
542/21	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	3,57	4,42	7,61	35,70	228,97	0,07	0,04		37,25	9,89	40,78	6,73			
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			
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80			
			Итого по подменю:	11,94	17,63	16,67	119,35	697,88	0,37	0,37	16,92	86,85	268,71	402,84	78,82		

Обед № 1 (День 6,)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г					Калории, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества,				
				Б	Ж	У	ккал	В1		В2	С	А.мкг	Са	Р	Мг				
31/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОПЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,41	0,77	3,65	4,12	52,45	0,01	0,02	5,10				19,46	22,32	11,61			
104/21	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	0,63	1,23	4,14	6,32	67,45	0,31	0,04	20,18				20,99	30,43	14,11			
433/21	СМЕТАНА ПОРЦ.	10	0,04	0,26	1,50	0,36	15,98		0,01	0,04				10,00	6,10	0,90			
347/21	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	90	1,43	15,05	13,30	14,33	237,26	0,07	0,11	0,23				3,60	30,64	152,38			
202/21	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,09	9,04	6,71	40,85	259,92	0,31	0,15					24,00	15,72	214,57			
501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	2,02	1,00		20,20	84,80	0,02	0,02	4,00				14,00	14,00	8,00			
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			
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02					9,40	31,40	9,80			
Итого по подменю:		11,88	32,51	29,96	118,74	874,68	0,82	0,39	29,55	37,60	129,01	503,70	236,21						

Зав. производ.

/Иванов В.Р./

Калькулятор

/Устинова Е.М./

"Утверждено"

ИП Векшина Анна Анатольевна

Директор

Векшина А.А./
Анна

День 5

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 44

Директор

/Щелокова С.В./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МЕЖСЕЗОННОЕ(МАРТ-МАЙ)-7-11 ЛЕТ

Завтрак № 1 (День 5,)

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г					Калории, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества				
				Б	Ж	У	В1	В2		С	А,мкг	Са	Р	Мг							
268/21	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	0,41	16,12	27,39	4,14	327,55	0,11	0,60	0,86	346,13	144,01	276,92	22,60							
459/21	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	1,02	0,26	0,06	10,23	42,52			2,88		7,98	9,25	2,54							
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ТОРЦИЯМИ)	10	0,01	0,08	7,25	0,13	66,09		0,01		40,00	2,40	3,00								
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							
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							
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80							
Итого по подменю:			5,19	20,70	35,80	51,92	612,70	0,23	0,67	18,74	386,13	193,79	356,57	52,64							

Завтрак №2 (День 5,)

150/21	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМ ПР-ВА) (60)	60	0,46	1,14	5,34	4,62	71,10	0,01	0,03	4,20		24,60	22,20	9,00
339/21	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	1,55	16,31	16,21	15,45	272,95	0,07	0,14	0,26	3,96	33,56	165,47	21,08
175/21	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ 150	150	1,53	4,01	7,72	15,31	146,78	0,11	0,15	23,37	44,16	91,94	106,25	36,88
459/21	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	1,02	0,26	0,06	10,23	42,52			2,88		7,98	9,25	2,54
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
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80
Итого по подменю:			6,84	25,36	29,83	68,33	643,29	0,26	0,35	30,71	48,12	173,48	354,07	83,50

Обед № 1 (День 5,)

N рец.	Наименование блюда	Выход	XE	Пищевые вещества, г				Калории, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества		
				Б	Ж	У	ккал		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг		
150/21	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМ ПР-ВА) (100)	100	0,77	1,90	8,90	7,70	118,50	0,02	0,05	7,00			41,00	37,00	15,00		
115/21	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	1,48	2,34	3,71	14,80	101,92	0,62	0,06	11,20		9,00	12,56	49,46	17,47		
375/21	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	250	4,32	23,85	30,38	43,24	541,79	0,14	0,20	3,93		75,31	29,75	276,98	55,10		
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		
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		
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02				9,40	31,40	9,80		
Итого по подменю:			12,01	33,69	43,67	120,08	1008,09	0,88	0,36	22,53		84,31	125,21	442,74	110,37		

Зае. производ.

/Иванов В.Р./

Калькулятор

/Устинова Е.М./

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна

Директор

Векшина А.А./



"Согласовано"

МАОУ СОШ № 44

Директор

Щёлокова С.В./



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МЕЖСЕЗОННОЕ(МАРТ-МАЙ) 7-11 ЛЕТ

День 4

Завтрак № 1 (День 4,)


N рецеп.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г					Калории, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества			
				Б	Ж	У	В1	В2		С	А,мкг	Са	Р	Мг						
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						
372/21	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЛИ ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ	90	0,80	12,59	13,46	7,95	203,29	0,07	0,12	1,32	45,81	34,13	125,09	15,39						
377/21	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,10	3,14	5,98	20,97	150,25	1,47	0,13	24,59	31,70	40,78	92,76	31,10						
457/21	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,00	0,20	0,06	10,02	41,34					5,10	7,67	1,67						
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						
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80						
Итого по подменю:			6,67	20,53	23,66	66,60	561,34	1,62	0,29	41,09	77,51	120,69	295,04	70,78						

Завтрак №2 (День 4,)

283/21	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ	130	3,59	35,13	11,99	35,85	391,84	0,10	0,47	0,75	87,00	263,22	381,26	41,41
406/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	0,82	1,32	2,41	8,21	59,86	0,02	0,06	0,49	15,50	45,99	36,07	5,57
457/21	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,00	0,20	0,06	10,02	41,34					5,10	7,67	1,67
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
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
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80
Итого по подменю:			9,16	40,89	15,56	91,50	669,58	0,24	0,59	16,24	102,50	353,71	492,40	76,15

Обед № 1 (День 4,)

N рецеп.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г				Калории, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества		
				Б	Ж	У	В1		В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг				
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			
129/21	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,82	2,61	5,48	18,18	132,44	0,63	0,05	11,38			11,55	48,50	18,09			
334/21	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	2,73	20,12	43,74	27,33	583,46	2,45	0,29	31,00		26,75	26,74	284,72	63,29			
419/21	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,33	0,43	1,85	3,25	31,33	0,01	0,01	1,35		10,00	1,68	4,94	1,90			
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			
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			
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02				9,40	31,40	9,80			
Итого по подменю:			10,59	29,96	55,67	105,90	1044,37	3,21	0,46	258,91		36,75	96,95	424,08	112,10			

Зав. производ. 

/Иванов В.Р./

Калькулятор

 Устинова Е.М./

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна

Директор

Векшина А.А.



"Согласовано"

МАОУ СОШ № 44

Директор

Щёлокова С.В./



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МЕЖСЕЗОННОЕ(МАРТ-МАЙ) 7-11 ЛЕТ

День 3

Завтрак № 1 (День 3,)

N рецеп.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	
279/21	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	2,05	27,21	12,84	20,54	306,52	0,06	0,35	0,61	68,38	205,17	283,34	29,89	
406/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	0,82	1,32	2,41	8,21	59,86	0,02	0,06	0,49	15,50	45,99	36,07	5,57	
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,24	1,65	1,31	12,42	67,99	0,02	0,08	0,65	10,00	65,10	52,67	8,67	
543/21	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ 100	100	5,86	7,52	12,80	58,63	379,76	0,12	0,06		61,20	16,43	67,97	11,44	
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	
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80	
		Итого по подменю:		12,25	41,34	29,86	122,52	924,07	0,29	0,58	1,75	155,08	348,09	490,95	69,57

Завтрак №2 (День 3,)

43/21	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,71	0,97	3,77	7,06	66,05	0,05	0,03	8,74		9,27	30,34	12,80	
347/21	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	90	1,43	15,05	13,30	14,33	237,26	0,07	0,11	0,23	3,60	30,64	152,38	41,99	
202/21	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	4,09	9,04	6,71	40,85	259,92	0,31	0,15		24,00	15,72	214,57	142,80	
460/21	РАСРЫПЧАТАЯ ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,24	1,65	1,31	12,42	67,99	0,02	0,08	0,65	10,00	65,10	52,67	8,67	
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	
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80	
		Итого по подменю:		9,75	30,35	25,59	97,38	741,16	0,52	0,40	9,62	37,60	136,13	500,86	220,26

Обед № 1 (День 3,)

№ п/п	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества		
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мg			
43/21	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,71	0,97	3,77	7,06	66,05	0,05	0,03	8,74			9,27	30,34	12,80		
95/21	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,18	1,67	5,16	11,77	100,14	0,27	0,05	18,92			31,46	45,51	22,54		
433/21	СМЕТАНА ТОРЦ.	10	0,04	0,26	1,50	0,36	15,98		0,01	0,04	10,00	8,80	6,10	0,90			
308/21	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	90	0,54	11,87	3,86	5,44	104,01	0,10	0,14	2,07	34,56	47,95	189,14	43,96			
385/21	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,75	4,55	6,51	47,54	266,99	0,05	0,04		32,40	7,07	98,58	32,05			
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		
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		
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02				9,40	31,40	9,80		
Итого по подменю:			12,00	24,81	21,67	119,96	774,13	0,59	0,32	40,45	76,96	137,88	442,15	135,21			

Зае. производ. Иванов В.Р./

Калькулятор Устинова Е.М./

№ п/п	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества		
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг		
124/13	ИКРА МОРКОВНАЯ (60)	60	0,55	0,95	4,86	5,53	69,65	0,04	0,04	5,31		16,40	34,10	20,81		
100/21	РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,14	2,85	6,48	21,39	155,29	1,16	0,08	20,59		19,32	88,86	30,97		
433/21	СМЕТАНА ПОРЦ.	10	0,04	0,26	1,50	0,36	15,98		0,01	0,04		10,00	8,80	6,10	0,90	
371/21	КНЕГЛИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ	90	0,53	11,50	13,49	5,33	188,69	0,05	0,11	1,16		55,74	18,97	115,14	14,99	
256/21	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	3,60	5,66	5,01	36,03	211,89	0,09	0,03			24,00	11,13	46,17	8,16	
488/21	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	200	1,75	0,54	0,25	17,48	74,36	0,03	0,02	28,97			21,11	14,15	9,18	
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	
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02				9,40	31,40	9,80	
Итого по подменю:		11,87	26,92	32,25	118,68	872,67	1,47	0,33	56,07	89,74	115,13	368,42	101,81			

Зав. производ. Иванов В.Р./

Калькулятор Устинова Е.М./

"Утверждаю"

ИП Векишина Анна Анатольевна

Директор

/Векишина А.А./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МЕЖСЕЗОННОЕ (МАРТ-МАЙ) 7-11 ЛЕТ

День 2

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 44

Директор

/Щелокова С.В./

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

Завтрак № 1 (День 2,)

124/13	ИКРА МОРКОВНАЯ (60)	60	0,55	0,95	4,86	5,53	69,65	0,04	0,04	5,31		16,40	34,10	20,81
307/21	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	1,00	12,31	4,87	10,04	133,27	0,10	0,11	0,64	16,51	58,91	188,42	41,30
241/21	РИС С ОВОЩАМИ	150	3,81	4,16	5,12	38,10	215,08	0,11	0,05	2,99		17,20	125,40	44,33
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,68	3,04	2,50	16,84	102,10	0,04	0,15	1,30	20,00	120,30	90,00	14,00
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
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80
Итого по подменю:		9,32	24,10	17,85	93,23	630,04	0,36	0,38	10,24	36,51	228,21	468,82	134,44	

Завтрак №2 (День 2,)

230/21	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	3,20	6,34	6,63	31,98	213,01	0,09	0,18	1,40	41,60	137,11	124,88	20,66
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,68	3,04	2,50	16,84	102,10	0,04	0,15	1,30	20,00	120,30	90,00	14,00
530/21	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ (60)	60	3,78	3,59	3,22	37,81	194,58	0,06	0,04	0,12	7,64	10,65	35,69	6,97
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
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
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80
Итого по подменю:		12,41	17,21	13,45	124,05	686,23	0,31	0,43	17,82	69,24	307,46	317,97	69,13	

Обед № 1 (День 2,)

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна

Директор Векшина А.А.
Анна Анатольевна



"Согласовано"

МАОУ СОШ № 44

Директор Щелокова С.В.



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МЕЖСЕЗОННОЕ(МАРТ-МАЙ)-11 ЛЕТ

День 1

Завтрак № 1 (День 1,)

N рецеп.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг						
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг
234/21	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	2,98	7,25	8,48	29,75	224,38	0,19	0,21	1,53	43,60	158,97	208,72	56,25
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,50	3,48	2,86	15,02	99,77	0,04	0,16	1,30	20,00	123,37	105,72	24,20
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,01	0,08	7,25	0,13	66,09		0,01		40,00	2,40	3,00	
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,47	0,60	0,50	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50
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
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80
Итого по подменю:		8,24	15,05	19,69	82,32	566,78	0,35	0,44	17,83	103,60	324,14	384,84	107,95	

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
372/21	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЛИ ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ	90	0,80	12,59	13,46	7,95	203,29	0,07	0,12	1,32	45,81	34,13	125,09	15,39
258/21	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	3,11	5,02	3,83	31,13	179,13	0,09	0,03	2,21	18,00	13,67	47,99	11,32
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,50	3,48	2,86	15,02	99,77	0,04	0,16	1,30	20,00	123,37	105,72	24,20
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
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80
Итого по подменю:		8,19	25,59	24,30	81,86	648,61	0,28	0,36	10,48	83,81	207,90	354,24	77,36	

Обед № 1 (День 1,)

N рец.	Наименование блюда	Выход	XE	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества		
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг			
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			
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			
433/21	СМЕТАНА ПОРЦ.	10	0,04	0,26	1,50	0,36	15,98		0,01	0,04	10,00	8,80	6,10	0,90			
356/21	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ 120	120	0,97	27,61	16,03	9,67	293,39	0,46	3,31	49,60	****, **	35,12	487,15	29,35			
152/21	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	150	2,33	2,86	7,76	23,28	174,41	1,71	0,10	28,56		14,28	82,97	32,84			
501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	2,02	1,00	20,20	84,80	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00				
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			
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80			
Итого по подменю:			9,99	39,20	33,80	99,76	860,12	2,80	3,54	104,61	****, **	129,61	718,06	116,94			

Зав. производ.

/Иванов В.Р./

Калькулятор

/Устинова Е.М./