

"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна

Директор

/Гуту А.Э./

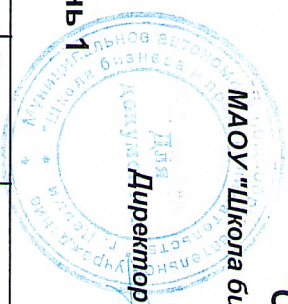


"Согласовано"

МАОУ "Школа бизнеса и предпринимательства"

Директор

/Большаков С.В./



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

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	Мg	Fe				

Завтрак № 1 (День 1,)

23/4/21	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	1,25
46/2/21	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	0,66
79/2/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,01	0,08	7,25	0,13	66,09		0,01		40,00	2,40	3,00		0,02
82/2/21	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
57/3/21	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
57/4/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80	0,78

Итого по подменю:

8,24 15,05 19,69 82,32 566,78 0,35 0,44 17,83 103,50 324,14 384,84 107,95 6,34

Завтрак №2 (День 1,)

34/2/21	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
37/2/21	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	1,14
25/8/21	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	0,84
46/2/21	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	0,66
57/3/21	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
57/4/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80	0,78

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 4,54

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	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	16,03	9,67	293,39	0,46	3,31	49,60	****, **	35,12	487,15	29,35	10,42		
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	1,29		
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	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	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80	0,78		
Итого по подменю:			9,95	38,94	32,30	99,40	844,14	2,80	3,53	104,57	****, **	120,81	711,96	116,04	17,23		

Зае. производ.  //

Калькулятор  Устинова Е.М./

"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна

Директор /Гуту А.Э./



"Согласовано"

МАОУ "Школа бизнеса и предпринимательства"

Директор /Большаков С.В./



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

День 2

Завтрак № 1 (День 2,)

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	Мg	Fe				
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	0,51		
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	0,74				
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	1,16		
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	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	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02					9,40	31,40	9,80	0,78		
		Итого по подменю:		9,32	24,10	17,85	93,23	630,04	0,36	0,38	10,24	36,51	228,21	488,82	134,44	3,65			

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	0,44			
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	0,13			
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	0,76			
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	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02					9,40	31,40	9,80	0,78	
		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	5,74		

Обед № 1 (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	Мg	Fe				
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	0,51				
100/21	РАССОЛЫНИК ПЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,14	2,85	6,48	21,39	155,29	1,16	0,08	20,59		19,32	88,86	30,97	1,17				
371/21	КНЕПЛИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ	90	0,62	12,30	15,59	6,19	214,23	0,05	0,12	1,25	66,26	22,48	124,95	16,42	1,10				
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	0,83				
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	1,09				
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	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80	0,78				
Итого по подменю:			11,92	27,46	32,85	119,18	882,23	1,47	0,33	56,12	90,26	109,84	372,13	102,34	6,03				

Заг. производ.  //

Калькулятор  /Устинова Е.М./

"Утверждено"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна

Директор

/Гуту А.Э./

День 3

"Согласовано"

МАОУ "Школа бизнеса и предпринимательства"

Директор

/Большаков С.В./

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

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		

Завтрак № 1 (День 3,)

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	0,73
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	0,08
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	0,88
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	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	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80	0,78
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	3,71

Завтрак №2 (День 3,)

43/21	САПАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОПЕНЬИМИ ОГУРЦАМИ	60	0,74	1,15	3,78	7,36	68,08	0,06	0,04	11,77		14,12	33,47	14,42	0,54
347/21	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	90	1,43	14,74	13,14	14,33	234,58	0,07	0,11	0,23	3,60	30,49	149,30	40,45	1,61
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	142,80	4,80
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	0,88
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	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80	0,78
Итого по подменю:			9,78	30,22	25,44	97,68	740,51	0,53	0,41	12,65	37,60	140,83	500,91	220,34	8,94

Обед № 1 (День 3,)

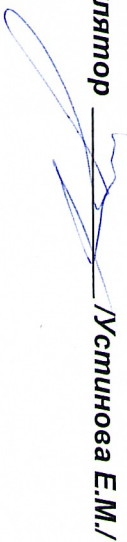
Итого по подменю: 9,78 30,22 25,44 97,68 740,51 0,53 0,41 12,65 37,60 140,83 500,91 220,34 8,94

№ п/п	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe				
43/21	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,74	1,15	3,78	7,36	68,08	0,06	0,04	11,77			14,12	33,47	14,42	0,54			
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	1,03			
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		1,01			
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		0,66			
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	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02				9,40	31,40	9,80	0,78			
Итого по подменю:			11,99	24,73	20,18	119,90	760,18	0,60	0,32	43,44	66,96	133,93	439,18	135,93		5,77			

Зав. производ.



Калькулятор

 Устинова Е.М./

"Утверждаю"
ИП Гутму Анастасия Эдуардовна

"Согласовано"
МАОУ "Школа бизнеса и предпринимательства"

Директор _____ /Гутму А.Э./

Директор _____ /Большаков С.В./

День 4

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

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

Завтрак № 1 (День 4,)

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 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	1,14
377/21	ПРОЕ 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	1,13
457/21	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,00	0,20	0,06	10,02	41,34					5,10	7,67	1,67	0,83
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	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80	0,78
		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	4,56

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	1,39
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	0,08
457/21	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,00	0,20	0,06	10,02	41,34					5,10	7,67	1,67	0,83
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	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80	0,78
		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	6,71

Обед № 1 (День 4,)

№ п/п	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г				Калории, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	ккал		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мg	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	250	1,82	2,61	5,48	18,18	132,44	0,63	0,05	11,38		11,55	48,50	18,09	0,78					
334/21	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	2,73	14,85	31,45	27,33	451,77	2,26	0,24	31,00	26,75	24,15	224,20	54,43	2,80					
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	0,11					
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	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80	0,78					
Итого по подменю:			10,59	24,69	43,38	105,90	912,68	3,02	0,41	258,91	36,75	94,36	363,56	103,24	6,00					

Зав. производ.



//

Калькулятор



/Устинова Е.М./

"Утверждено"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна

"Согласовано"

МАОУ "Школа бизнеса и предпринимательства"

Директор  /Гуту А.Э./

Директор  /Большаков С.В./

День 5

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

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

Завтрак № 1 (День 5,)

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	2,87
459/21	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	1,02	0,26	0,06	10,23	42,52			2,88		7,98	9,25	2,54	0,87
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,01	0,08	7,25	0,13	66,09		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	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80	0,78

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 8,17

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	0,42
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	2,17
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	0,93
459/21	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	1,02	0,26	0,06	10,23	42,52			2,88		7,98	9,25	2,54	0,87
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	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80	0,78

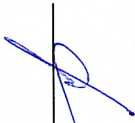
Итого по подменю:

6,84 25,36 29,83 68,33 643,29 0,26 0,35 30,71 48,12 173,48 354,07 83,50 5,50

Обед № 1 (День 5,)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe				
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	0,70				
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	0,72				
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	2,49				
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	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80	0,78				
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	6,47				

Заг. производ.



Калькулятор



/Устинова Е.М./

"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна

"Согласовано"

МАОУ "Школа бизнеса и предпринимательства"

Директор _____ /Гуту А.Э./

Директор _____ /Большаков С.В./

День 6

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

№ п/п	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe				

Завтрак № 1 (День 6,)

31/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОПЕНЬИМИ ОГУРЦАМИ	60	0,41	0,77	3,65	4,12	52,45	0,01	0,02	5,10		19,46	22,32	11,61	0,70
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	1,76
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	0,83
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	0,88
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	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80	0,78

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 5,28

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	0,91
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	0,88
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	4,42	7,61	35,70	228,97	0,07	0,04		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	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80	0,78

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 6,75

Обед № 1 (День 6,)

№ п/п	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe				
31/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,41	0,77	3,65	4,12	52,45	0,01	0,02	5,10			19,46	22,32	11,61	0,70			
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	0,50			
347/21	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	90	1,43	14,74	13,14	14,33	234,58	0,07	0,11	0,23	3,60	30,49	149,30	40,45	1,61				
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	142,80	4,80				
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	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	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80	0,78				
Итого по подменю:			11,84	31,94	28,30	118,38	856,02	0,82	0,38	29,51	27,60	120,06	494,52	233,77	11,74				

Зае. производ. _____ //

Калькулятор _____

Устинова Е.М./

"Утверждено"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна

Директор  /Гуту А.Э./



"Согласовано"

МАОУ "Школа бизнеса и предпринимательства"

Директор  /Большаков С.В./



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

День 7

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

Завтрак № 1 (День 7,)

3/21	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКОМ (60)	60	0,31	0,67	3,72	3,09	48,47	0,01	0,01	11,88		19,01	12,49	7,13	0,67
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	10,42
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	1,13
459/21	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	1,02	0,26	0,06	10,23	42,52			2,88		7,98	9,25	2,54	0,87
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	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80	0,78

Итого по подменю:

6,68 35,32 26,29 66,68 644,57 2,01 3,48 88,95 ****,** 118,29 652,55 84,12 14,20

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	2,87
75/21	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦ)	10		2,63	2,66		34,46		0,04	0,07	21,00	100,00	60,00	5,50	0,07
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	0,26	0,06	10,23	42,52			2,88		7,98	9,25	2,54	0,87
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	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80	0,78

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 8,22

Обед № 1 (День 7,)

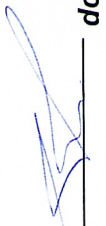
N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe				
3/21	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКОМ (60)	60	0,31	0,67	3,72	3,09	48,47	0,01	0,01	11,88			19,01	12,49	7,13	0,67			
113/21	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ 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	1,66			
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	3,32			
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	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02				9,40	31,40	9,80	0,78			
			Итого по подменю:	9,09	36,20	33,31	90,85	808,02	2,39	0,42	62,20	100,91	117,23	447,56	118,95	8,18			

Зав. производ.



//

Калькулятор



/Устинова Е.М./

"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна

Директор /Гуту А.Э./

День 8

"Согласовано"

МАОУ "Школа бизнеса и предпринимательства"

Директор /Большаков С.В./

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

№ п/п	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe				

Завтрак № 1 (День 8,)

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	1,39
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	0,08
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	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	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80	0,78
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	6,54

Завтрак №2 (День 8,)

43/21	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОПЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,74	1,15	3,78	7,36	68,08	0,06	0,04	11,77		14,12	33,47	14,42	0,54
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	1,14
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	1,22
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	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	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80	0,78
Итого по подменю:			6,94	24,71	20,86	69,26	563,63	0,31	0,43	89,16	65,81	269,98	379,87	100,12	4,67

Обед № 1 (День 8,)

N пел.	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	60	0,74	1,15	3,78	7,36	68,08	0,06	0,04	11,77			14,12	33,47	14,42	0,54			
135/21	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	1,24	2,97	4,78	12,40	104,46	0,30	0,11	17,18		27,50	70,07	78,50	26,17	0,69			
307/21	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	1,00	12,31	4,87	10,04	133,27	0,10	0,11	0,64		16,51	58,91	188,42	41,30	0,74			
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	0,66			
488/21	КОМПОТ ИЗ АЛПЕРСИНОВ 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	1,09			
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	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02				9,40	31,40	9,80	0,78			
Итого по подменю:			12,74	26,68	20,85	127,38	803,98	0,64	0,36	58,56		76,41	190,68	477,02	139,92	5,05			

Зав. производ.



Калькулятор



/Устинова Е.М./

"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна

"Согласовано"
МАОУ "Школа бизнеса и предпринимательства"

Директор  /Гуту А.Э./

Директор  /Большаков С.В./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МЕЖСЕЗОННОЕ(МАРТ-МАЙ)-11 ЛЕТ

День 9

№ реч.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			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 (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	0,42
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	2,49
457/21	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,00	0,20	0,06	10,02	41,34					5,10	7,67	1,67	0,83
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	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80	0,78

Итого по подменю:

8,06 28,83 36,28 80,60 764,17 0,22 0,26 8,13 75,31 74,85 357,75 79,77 4,85

Завтрак №2 (День 9,)

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	0,73
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	0,08
457/21	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,00	0,20	0,06	10,02	41,34					5,10	7,67	1,67	0,83
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	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80	0,78

Итого по подменю:

7,62 32,97 16,41 76,19 584,26 0,20 0,47 16,10 83,88 295,66 394,48 64,63 6,05

Обед № 1 (День 9,)

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	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	Мg	Fe				
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	1,03				
350/21	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ "ЕЖИКИ" 90	90	0,97	9,59	11,86	9,73	183,99	0,05	0,08	1,13		9,09	105,96	15,68	1,44				
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	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	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80	0,78				
Итого по подменю:			10,66	22,76	33,99	106,57	823,15	2,21	0,43	256,56	37,80	162,17	367,06	110,73	6,49				

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ /Устинова Е.М./

"Утверждено"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна

"Согласовано"

МАОУ "Школа бизнеса и предпринимательства"

Директор  /ИП Гуту А.Э./

Директор  /Большаков С.В./

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

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	Мg	Fe				

Завтрак № 1 (День 10,)

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	0,56
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	0,13
550/21	МАННИК*	100	3,30	5,74	6,63	33,03	214,75	0,06	0,15	0,26	57,90	59,20	85,98	11,73	0,73
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	0,33
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	0,78
Итого по подменю:			10,03	17,60	16,17	100,24	616,95	0,27	0,50	2,85	117,40	319,68	364,73	69,84	2,53

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	0,36
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	0,74
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	0,55
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	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	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80	0,78
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	2,89

Обед № 1 (День 10,)

42/21	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ	60	0,71	1,26	3,78	7,13	67,58	0,06	0,03	9,06		8,85	33,70	12,09	0,47
-------	---------------------------------------	----	------	------	------	------	-------	------	------	------	--	------	-------	-------	------

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	250	1,64	2,05	5,25	16,35	120,84	0,54	0,06	16,35		32,30	61,13	28,48	1,42					
347/21	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	90	1,43	14,74	13,14	14,33	234,58	0,07	0,11	0,23	3,60	30,49	149,30	40,45	1,61					
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	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	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80	0,78					
Итого по подменю:			10,75	27,66	30,57	107,46	815,66	0,88	0,40	49,41	47,76	205,48	429,68	140,70	6,99					

Зав. производ. _____

//

Калькулятор _____

/Устинова Е.М./