

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна

Директор  /Векшина А.А./



"Согласовано"

МАОУ СОШ № 44

Директор  /Щёлокова С.В./



День 2

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ: ОСЕНЬ-ЗИМА 7-11 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

Завтрак № 1 (День 2,)

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	12,28	5,00	10,02	134,23	0,10	0,11	0,64	16,51	58,91	188,42	41,30	0,74
241/21	РИС С ОВОЩАМИ	150	3,94	4,28	5,29	39,42	222,38	0,11	0,05	2,99		17,20	125,40	44,33	1,16
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,47	2,80	2,50	14,71	92,54	0,04	0,15	1,30	20,00	120,30	90,00	14,00	0,13
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

Итого по подменю: 8,74 23,68 13,37 87,39 564,61 0,31 0,34 7,93 36,51 220,81 458,92 117,23 3,34

Завтрак №2 (День 2,)


230/21	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	3,19	6,22	7,13	31,88	216,62	0,09	0,18	1,40	41,60	137,11	124,88	20,66	0,44
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,47	2,80	2,50	14,71	92,54	0,04	0,15	1,30	20,00	120,30	90,00	14,00	0,13
530/21	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60	4,20	3,71	2,26	41,96	203,05	0,06	0,04	0,15	10,58	11,31	36,21	7,56	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	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

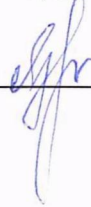
Итого по подменю: 12,56 17,17 13,01 125,47 687,73 0,29 0,42 17,85 72,18 303,32 308,29 64,92 5,65

Обед № 1 (День 2,)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мg	Fe
149/21	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (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
100/21	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,68	2,47	7,86	16,76	147,67	0,80	0,07	14,39	15,00	23,97	76,36	24,34	0,89
371/21	КНЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ	90	0,62	12,59	14,65	6,16	206,82	0,07	0,12	1,37	47,36	21,22	121,80	17,05	0,92
380/21	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	1,87	4,54	0,27	18,72	95,44	0,09	0,10	81,22		87,07	75,04	38,77	1,51
488/21	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	200	1,75	0,50	0,23	16,80	71,23	0,03	0,02	27,39		19,63	13,14	8,46	0,96
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

Итого по подменю: 9,23 25,94 23,75 91,52 683,50 1,08 0,35 127,37 62,36 180,29 354,44 109,02 5,81

Зав. производ.  /Иванов В.Р./

Калькулятор  /Язева Н.А./



"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна

Векшина
Анна
Анатольевна
Директор

/Векшина А.А./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 44

Директор

/Щёлокова С.В./

День 5

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 7-11 ЛЕТ

№ 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

Завтрак № 1 (День 5,)

268/21	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	0,40	16,01	28,78	4,03	339,17	0,11	0,60	0,86	346,13	144,01	276,92	22,60	2,87
459/21	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	1,02	0,07	0,01	10,20	41,11			2,88		3,21	1,60	0,88	0,08
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,01	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,00	2,40	3,00		0,02
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

Итого по подменю: 5,13 20,57 38,16 51,23 630,57 0,21 0,66 18,74 386,13 184,22 338,72 46,18 7,22

Завтрак №2 (День 5,)

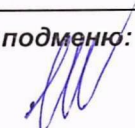
150/21	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО)	60	0,46	1,14	5,34	4,62	71,10	0,01	0,03	4,20		24,60	22,20	9,00	0,42
339/21	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	1,38	17,12	11,44	13,78	226,58	0,08	0,17	0,26	3,96	34,29	174,22	23,27	2,31
175/21	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ 150	150	1,52	3,93	8,59	15,23	153,94	0,11	0,15	23,41	44,16	91,98	106,31	36,91	0,93
459/21	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	1,02	0,07	0,01	10,20	41,11			2,88		3,21	1,60	0,88	0,08
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

Итого по подменю: 6,61 26,10 25,90 66,05 601,65 0,25 0,37 30,75 48,12 164,68 345,03 79,26 4,69

Обед № 1 (День 5,)

№ 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	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
115/21	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	1,18	1,87	3,04	11,83	82,14	0,50	0,05	8,96	7,20	10,05	39,57	13,97	0,58
375/21	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	250	4,33	24,40	27,91	43,27	521,83	0,17	0,20	4,25	43,03	27,77	271,83	56,25	2,17
495/21	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,18	0,44	0,02	21,78	89,06		0,01	0,40		22,50	15,40	6,00	1,23
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

Итого по подменю: 11,36 33,21 36,99 113,56 919,93 0,76 0,32 17,81 50,23 99,52 402,70 97,22 5,57

Зав. производ.  /Иванов В.Р./

Калькулятор  /Язева Н.А./

"Утверждаю"

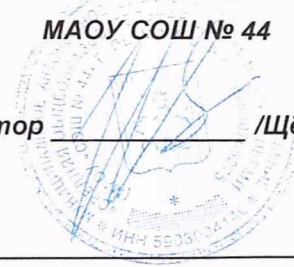
ИП Векшина Анна Анатольевна



Директор /Векшина А.А./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 44



Директор /Щёлокова С.В./

День 10

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 7-11 ЛЕТ

№ 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

Завтрак № 1 (День 10,)

229/21	КАША "ДРУЖБА"	200	2,76	5,07	7,02	27,58	193,71	0,10	0,17	1,29	39,41	124,80	137,98	30,16	0,56
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
550/21	МАННИК	100	3,30	5,73	6,93	33,01	217,35	0,06	0,14	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	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

Итого по подменю: 9,76 17,44 16,97 97,52 612,52 0,25 0,48 2,85 117,31 314,90 354,66 65,09 2,37

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	12,28	5,00	10,02	134,23	0,10	0,11	0,64	16,51	58,91	188,42	41,30	0,74
385/21	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,96	3,77	6,14	39,57	228,67	0,04	0,03		27,20	5,90	82,14	26,70	0,55
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,47	2,80	2,50	14,71	92,54	0,04	0,15	1,30	20,00	120,30	90,00	14,00	0,13
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62


Итого по подменю: 8,76 23,17 14,22 87,54 570,90 0,24 0,32 4,94 63,71 209,51 415,66 99,60 2,73


Обед № 1 (День 10,)

149/21	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (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
--------	---	----	------	------	------	------	------	------	------	------	--	-------	-------	------	------

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мg	Fe
98/21	СВЕКОЛЬНИК	200	1,33	1,69	4,20	13,26	97,58	0,43	0,05	13,51		26,03	49,56	23,27	1,15
347/21	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	90	1,28	10,32	7,83	12,82	163,01	0,20	0,22	0,23	3,60	28,29	103,40	14,36	1,48
175/21	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ 150	150	1,52	3,93	8,59	15,23	153,94	0,11	0,15	23,41	44,16	91,98	106,31	36,91	0,93
495/21	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,18	0,44	0,02	21,78	89,06		0,01	0,40		22,50	15,40	6,00	1,23
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

Итого по подменю: 9,62 22,22 21,38 96,17 665,93 0,83 0,47 40,55 47,76 197,20 342,77 100,94 6,32

Зав. производ.  /Иванов В.Р./

Калькулятор  /Язева Н.А./

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна

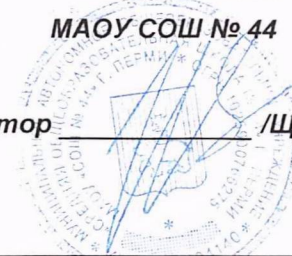


Директор

/Векшина А.А./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 44



Директор

/Щёлокова С.В./

День 2

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 12-18 ЛЕТ

№ 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

Завтрак № 1 (День 2,)

	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)(ОГУРЕЦ)	100		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

Итого по подменю: 9,54 26,21 14,98 97,03 627,80 0,35 0,38 10,60 38,16 239,96 514,37 136,25 3,89

Завтрак №2 (День 2,)


230/21	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	3,19	6,22	7,13	31,88	216,62	0,09	0,18	1,40	41,60	137,11	124,88	20,66	0,44
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,47	2,80	2,50	14,71	92,54	0,04	0,15	1,30	20,00	120,30	90,00	14,00	0,13
530/21	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60	4,20	3,71	2,26	41,96	203,05	0,06	0,04	0,15	10,58	11,31	36,21	7,56	0,83
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 180	180	1,76	0,72	0,72	17,64	79,92	0,05	0,04	18,00		28,80	19,80	16,20	3,96
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

Итого по подменю: 12,85 17,29 13,13 128,41 701,05 0,29 0,43 20,85 72,18 308,12 311,59 67,62 6,31

Обед № 1 (День 2,)

№ 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
100/21	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	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	КНЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ	100	0,68	13,08	13,72	5,81	199,09	0,07	0,12	1,42	41,67	19,59	124,33	17,25	0,95
380/21	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	1,70	4,39	0,25	16,96	87,67	0,08	0,10	92,03		99,32	76,39	39,32	1,50
488/21	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	200	1,68	0,50	0,23	16,80	71,23	0,03	0,02	27,39		19,63	13,14	8,46	0,96
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

Итого по подменю: 9,58 26,98 21,46 94,72 679,98 1,44 0,37 146,43 41,67 195,46 380,42 122,00 6,35

Зав. производ.  /Иванов В.Р./

Калькулятор  /Язева Н.А./

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна



Директор

/Векшина А.А./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 44



Директор

/Щёлокова С.В./

День 5

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 12-18 ЛЕТ

№ 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

Завтрак № 1 (День 5,)

268/21	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	0,45	17,78	31,80	4,48	375,24	0,12	0,67	0,96	384,11	159,96	307,45	25,10	3,18
459/21	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	1,02	0,07	0,01	10,20	41,13			2,88		3,48	1,78	1,01	0,09
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (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 СЪЕЖИФ 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,)

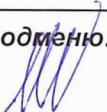
150/21	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО)	100	0,77	1,90	8,90	7,70	118,50	0,02	0,05	7,00		41,00	37,00	15,00	0,70
339/21	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	1,53	19,02	12,72	15,31	251,76	0,09	0,18	0,29	4,40	38,10	193,58	25,85	2,57
175/21	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	180	1,83	4,72	10,31	18,28	184,73	0,13	0,18	28,09	52,99	110,38	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,)

№ 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
115/21	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	1,48	2,34	3,80	14,79	102,68	0,62	0,06	11,20	9,00	12,56	49,46	17,47	0,72
375/21	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ (280)	280	4,85	27,33	31,26	48,46	584,45	0,19	0,22	4,76	48,20	31,11	304,45	63,00	2,43
495/21	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,18	0,44	0,02	21,78	89,06		0,01	0,40		22,50	15,40	6,00	1,23
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

Итого по подменю: 12,49 37,37 44,66 124,79 1050,49 0,91 0,37 23,36 57,20 121,77 460,01 113,47 6,25

Зав. производ.  /Иванов В.Р./

Калькулятор  /Язева Н.А./

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна



Директор

/Векшина А.А./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 44

Директор

/Щёлокова С.В./

День 10

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 12-18 ЛЕТ

№ 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
Завтрак № 1 (День 10,)															
229/21	КАША "ДРУЖБА"	200	2,76	5,07	7,02	27,58	193,71	0,10	0,17	1,29	39,41	124,80	137,98	30,16	0,56
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
550/21	МАННИК	100	3,30	5,73	5,93	33,01	217,35	0,06	0,14	0,26	57,90	59,20	85,98	11,73	0,73
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	1,43	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: 9,76 17,44 16,97 97,52 612,52 0,25 0,48 2,85 117,31 314,90 354,66 65,09 2,37

Завтрак №2 (День 10,)

	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)(ОГУРЕЦ)	100		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: 9,56 25,61 15,97 97,26 635,26 0,27 0,36 7,01 70,56 226,39 462,51 115,11 3,16

Обед № 1 (День 10,)

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

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

Итого по подменю: 10,47 24,89 25,06 104,63 743,60 0,99 0,56 50,64 56,99 234,45 397,52 121,33 7,21

Зав. производ.  /Иванов В.Р./

Калькулятор  /Язева Н.А./