



**"Утверждаю"**

ИП Векшина Анна Анатольевна

Директор

/Векшина А.А./

**"Согласовано"**

МАОУ СОШ № 44

Директор

/Щёлокова С.В./

День 1

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-11 ЛЕТ ВЕСНА-ЛЕТО**

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 1,)**

234/21	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	2,97	7,12	8,98	29,65	227,91	0,19	0,21	1,53	43,60	158,97	208,72	56,25	1,25
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,50	3,38	2,86	14,95	99,09	0,04	0,16	1,30	20,00	123,37	105,72	24,20	0,66
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (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 ПОРЦ. 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 подмену:** 8,18 14,99 21,21 81,60 577,29 0,33 0,43 17,83 103,60 319,34 374,64 103,15 6,18

**Завтрак №2 (День 1,)**

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
372/21	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ 90	90	1,13	18,40	17,24	11,34	274,13	0,12	0,17	2,06	39,60	47,03	174,39	22,85	1,37
256/21	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	3,60	5,64	5,61	36,00	217,09	0,09	0,03		24,00	11,13	46,17	8,16	0,83
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,50	3,38	2,86	14,95	99,09	0,04	0,16	1,30	20,00	123,37	105,72	24,20	0,66
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 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 подмену:** 8,92 32,40 31,57 89,13 770,33 0,31 0,41 7,56 83,60 216,73 389,18 73,41 4,23

**Обед № 1 (День 1,)**

№ 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
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	250	1,08	1,81	5,25	10,81	97,80	0,62	0,06	20,95		20,86	49,25	20,75	0,75
152/21	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	150	2,33	2,86	7,72	23,28	173,94	1,71	0,10	28,57		14,29	83,00	32,86	1,29
356/21	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90	0,73	20,71	12,11	7,25	220,83	0,35	2,49	37,18	9255,60	25,98	365,18	21,83	7,81
501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	2,30			23,00	92,00	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 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:** 10,15 31,60 29,41 101,44 796,85 2,79 2,72 96,35 9255,60 111,06 589,67 107,89 14,61

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 7-11 ЛЕТ ВЕСНА-ЛЕТО**

№ 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
<b>Завтрак № 1 (День 2,)</b>															
148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (ОГУРЕЦ)	60	0,11	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20		10,20	18,00	8,40	0,30
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 ПОРЦ. 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:** 8,75 23,62 13,37 87,51 564,85 0,32 0,34 9,13 36,51 217,21 462,52 117,23 3,28

**Завтрак №2 (День 2,)**

230/21	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	3,19	6,22	7,13	31,88	216,62	0,09	0,18	1,40	41,60	137,11	124,88	20,66	0,44
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,47	2,80	2,50	14,71	92,54	0,04	0,15	1,30	20,00	120,30	90,00	14,00	0,13
572/13	СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ	60	3,52	4,42	6,48	35,15	216,55	0,07	0,05	0,04	37,10	11,72	44,77	7,05	0,69
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	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 ПОРЦ. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

**Итого по подменю:** 11,88 17,88 17,23 118,66 701,23 0,30 0,43 17,74 98,70 303,73 316,85 64,41 5,51

**Обед № 1 (День 2,)**

№ 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
115/21	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	1,48	2,34	3,80	14,79	102,68	0,62	0,06	11,20	9,00	12,56	49,46	17,47	0,72
371/21	КНЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ	90	0,52	11,77	12,35	5,23	179,18	0,07	0,11	1,28	37,50	17,63	111,90	15,52	0,85
380/21	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	1,41	3,66	0,21	14,11	72,97	0,07	0,09	76,69		82,77	63,65	32,78	1,25
488/21	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	200	1,68	0,50	0,23	16,80	71,23	0,03	0,02	27,39		19,63	13,14	8,46	0,96
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

Итого по подменю: 8,40 24,11 17,33 84,01 588,40 0,88 0,32 119,56 46,50 160,99 306,25 94,63 5,31

Зав. производ. \_\_\_\_\_ /Иванов В.Р./

Калькулятор \_\_\_\_\_ /Язева Н.А./

**"Утверждаю"**

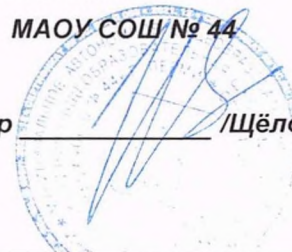
ИП Векшина Анна Анатольевна



Директор Векшина А.А. /Векшина А.А./

**"Согласовано"**

МАОУ СОШ № 44



Директор Щёлокова С.В. /Щёлокова С.В./

День 3

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-11 ЛЕТ ВЕСНА-ЛЕТО**

№ 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 3,)**

279/21	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	2,31	32,64	9,04	23,08	304,27	0,07	0,39	0,29	53,55	175,92	271,68	35,82	0,70
406/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	0,82	1,28	2,61	8,18	61,34	0,02	0,06	0,49	15,50	45,99	36,07	5,57	0,08
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,24	1,40	1,25	12,35	66,23	0,02	0,08	0,65	10,00	60,30	45,00	7,00	0,08
75/21	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	15		3,45	4,43		53,63	0,01	0,05	0,11	34,50	135,00	88,50	7,50	0,14
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 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: 6,60 42,61 17,85 65,83 594,39 0,17 0,60 1,54 113,55 427,81 481,95 65,09 1,95

**Завтрак №2 (День 3,)**

26/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,51	0,86	3,65	5,07	56,62	0,01	0,02	5,76		21,31	24,84	12,67	0,81
347/21	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	90	1,28	10,32	7,83	12,82	163,01	0,20	0,22	0,23	3,60	28,29	103,40	14,36	1,48
202/21	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,08	9,03	7,31	40,82	265,13	0,31	0,15	5,14	24,00	15,72	214,57	142,80	4,80
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,24	1,40	1,25	12,35	66,23	0,02	0,08	0,65	10,00	60,30	45,00	7,00	0,08
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

Итого по подменю: 9,34 25,45 20,56 93,28 659,91 0,59 0,49 11,78 37,60 136,22 428,51 186,03 8,12

**Обед № 1 (День 3,)**

№ 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
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
95/21	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,25	1,89	5,17	12,49	104,03	0,27	0,06	21,03		33,35	49,16	24,50	1,11
308/21	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	90	0,54	11,86	3,86	5,44	103,96	0,10	0,14	2,07	34,56	47,95	189,14	43,96	1,01
385/21	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,96	3,77	6,14	39,57	228,67	0,04	0,03		27,20	5,90	82,14	26,70	0,55
487/21	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	1,52	0,33	0,21	15,23	64,14	0,02	0,01	10,68		13,93	8,58	6,16	1,20
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 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:* 10,94 24,35 21,40 109,41 727,70 0,52 0,30 37,98 61,76 140,33 404,92 122,32 5,46

Зав. производ. \_\_\_\_\_ /Иванов В.Р./

Калькулятор \_\_\_\_\_ /Язева Н.А./



**"Утверждаю"**

ИП Векшина Анна Анатольевна

Директор Векшина А.А. /Векшина А.А./

**"Согласовано"**

МАОУ СОШ № 44

Директор Щёлокова С.В. /Щёлокова С.В./

День 4

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-11 ЛЕТ ВЕСНА-ЛЕТО**

№ 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 4,)**

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
372/21	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ 90	90	1,13	18,40	17,24	11,34	274,13	0,12	0,17	2,06	39,60	47,03	174,39	22,85	1,37
377/21	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,09	3,09	6,66	20,92	156,00	1,47	0,13	24,59	31,70	40,78	92,76	31,10	1,13
457/21	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,00			9,98	39,92					0,30			0,03
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 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: 6,55 25,81 24,48 65,48 585,51 1,65 0,33 29,65 71,30 112,51 322,25 71,55 3,84

**Завтрак №2 (День 4,)**

283/21	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ С СОУСОМ	150	3,03	30,53	4,49	30,25	283,54	0,08	0,38	0,25	47,50	164,35	267,72	35,76	1,03
406/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	0,82	1,28	2,61	8,18	61,34	0,02	0,06	0,49	15,50	45,99	36,07	5,57	0,08
457/21	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,00			9,98	39,92					0,30			0,03
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	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 ПОРЦ. 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: 8,55 36,25 8,22 85,33 560,32 0,20 0,49 15,74 63,00 245,24 360,99 64,03 5,39

**Обед № 1 (День 4,)**

№ 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
31/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,41	0,77	3,65	4,12	52,43	0,01	0,02	5,09		19,44	22,30	11,61	0,70
129/21	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,85	2,67	5,48	18,45	133,78	0,63	0,05	12,01		11,83	49,45	18,79	0,81
334/21	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	2,01	11,09	23,85	20,12	339,52	1,70	0,18	23,26	20,10	18,13	168,27	40,84	2,11
419/21	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,41	0,64	2,10	4,09	37,79	0,02	0,02	3,38	10,00	2,58	8,00	4,15	0,21
496/21	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	1,96	0,68	0,28	19,64	83,80	0,01	0,06	200,00		12,30	3,40	3,40	0,63
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 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:* 9,85 21,21 36,04 98,48 803,12 2,45 0,36 243,74 30,10 78,88 305,12 90,79 5,63

Зав. производ. \_\_\_\_\_ /Иванов В.Р./

Калькулятор \_\_\_\_\_ /Язева Н.А./



**"Утверждаю"**

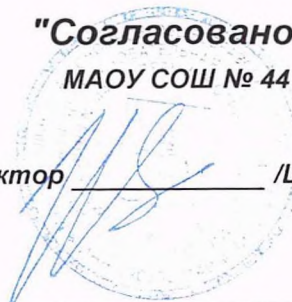
ИП Векшина Анна Анатольевна



Директор Векшина А.А./

**"Согласовано"**

МАОУ СОШ № 44



Директор Щёлокова С.В./

День 5

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-11 ЛЕТ ВЕСНА-ЛЕТО**

№ 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 100	100	0,98	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 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:** 4,64 20,37 37,96 46,33 608,37 0,19 0,65 13,74 386,13 176,22 333,22 41,68 6,12

**Завтрак №2 (День 5, )**

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
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 ПОРЦ. 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:** 6,25 25,44 20,62 62,45 537,09 0,25 0,35 29,55 48,12 153,88 337,23 78,66 4,63

**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	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
100/21	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	1,66	2,22	5,38	16,60	123,66	0,92	0,07	16,33		15,50	69,11	24,74	0,92
375/21	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	200	3,46	19,52	22,33	34,62	417,53	0,13	0,16	3,40	34,43	22,20	217,47	44,99	1,73
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 ПОРЦ. 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:* 11,00 28,50 32,07 110,00 842,57 1,14 0,28 35,31 34,43 100,08 374,30 96,35 5,40

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 6

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-11 ЛЕТ ВЕСНА-ЛЕТО**

№ 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
<b>Завтрак № 1 (День 6, )</b>															
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
367/21	ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	0,33	19,27	22,97	3,33	297,14	0,12	0,18	5,25	76,85	25,06	174,92	25,33	1,54
256/21	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	3,60	5,64	5,61	36,00	217,09	0,09	0,03		24,00	11,13	46,17	8,16	0,83
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,24	1,40	1,25	12,35	66,23	0,02	0,08	0,65	10,00	60,30	45,00	7,00	0,08
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

**Итого по подменю:** 7,86 31,29 35,69 78,52 760,48 0,29 0,34 10,10 110,85 131,69 328,99 58,69 3,82

**Завтрак №2 (День 6, )**

227/21	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	3,37	7,21	7,15	33,71	228,06	0,16	0,19	1,27	39,60	154,32	241,99	35,92	0,91
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,24	1,40	1,25	12,35	66,23	0,02	0,08	0,65	10,00	60,30	45,00	7,00	0,08
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30
542/21	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	3,57	4,39	8,51	35,65	236,78	0,07	0,03		37,25	9,89	40,78	6,73	0,55
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

**Итого по подменю:** 11,88 17,44 18,03 118,63 706,59 0,35 0,35 16,92 86,85 259,11 384,97 72,35 5,79

**Обед № 1 (День 6, )**

№ 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
31/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,41	0,77	3,65	4,12	52,43	0,01	0,02	5,09		19,44	22,30	11,61	0,70
104/21	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	0,83	1,67	5,18	8,27	86,38	0,38	0,05	26,47		27,76	40,41	18,65	0,67
347/21	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	90	1,28	10,32	7,83	12,82	163,01	0,20	0,22	0,23	3,60	28,29	103,40	14,36	1,48
202/21	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,08	9,03	7,31	40,82	265,13	0,31	0,15	5,14	24,00	15,72	214,57	142,80	4,80
501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	2,30			23,00	92,00	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 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: 12,11 27,15 24,65 121,09 814,75 1,00 0,49 40,93 27,60 119,81 448,38 207,42 11,62

Зав. производ. \_\_\_\_\_ /Иванов В.Р./

Калькулятор \_\_\_\_\_ /Язева Н.А./

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна



Директор Векшина А.А. /Векшина А.А./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 44

Директор Щёлокова С.В. /Щёлокова С.В./

День 7

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-11 ЛЕТ ВЕСНА-ЛЕТО

№ 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 7,)

26/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,51	0,86	3,65	5,07	56,62	0,01	0,02	5,76		21,31	24,84	12,67	0,81
356/21	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90	0,73	20,71	12,11	7,25	220,83	0,35	2,49	37,18	9255,60	25,98	365,18	21,83	7,81
377/21	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,09	3,09	6,66	20,92	156,00	1,47	0,13	24,59	31,70	40,78	92,76	31,10	1,13
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 ПОРЦ. 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: 6,58 28,57 22,95 65,66 583,48 1,88 2,66 70,41 9287,30 101,88 525,08 75,68 10,78

Завтрак №2 (День 7,)

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
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	100	0,98	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
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
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 ПОРЦ. 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: 4,64 20,37 37,96 46,33 608,37 0,19 0,65 13,74 386,13 176,22 333,22 41,68 6,12

Обед № 1 (День 7,)

№ 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
95/21	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,25	1,89	5,17	12,49	104,03	0,27	0,06	21,03		33,35	49,16	24,50	1,11
376/21	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	1,92	20,76	18,04	19,15	322,04	1,24	0,23	24,64	38,80	31,84	229,02	50,42	2,43
487/21	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	1,52	0,33	0,21	15,23	64,14	0,02	0,01	10,68		13,93	8,58	6,16	1,20
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

Итого по подменю: 8,00 28,82 24,16 79,95 652,55 1,62 0,34 59,35 38,80 107,52 354,86 101,48 6,27

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 8

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-11 ЛЕТ ВЕСНА-ЛЕТО**

№ 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 8,)**

283/21	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ С СОУСОМ	150	3,03	30,53	4,49	30,25	283,54	0,08	0,38	0,25	47,50	164,35	267,72	35,76	1,03
406/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	0,82	1,28	2,61	8,18	61,34	0,02	0,06	0,49	15,50	45,99	36,07	5,57	0,08
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,50	3,38	2,86	14,95	99,09	0,04	0,16	1,30	20,00	123,37	105,72	24,20	0,66
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	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 ПОРЦ. 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: 9,05 39,63 11,08 90,30 619,49 0,24 0,65 17,04 83,00 368,31 466,71 88,23 6,02

**Завтрак №2 (День 8,)**

43/21	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,74	1,15	3,78	7,36	68,07	0,06	0,04	11,76		14,10	33,45	14,40	0,54
372/21	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ 90	90	1,13	18,40	17,24	11,34	274,13	0,12	0,17	2,06	39,60	47,03	174,39	22,85	1,37
380/21	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	1,41	3,66	0,21	14,11	72,97	0,07	0,09	76,69		82,77	63,65	32,78	1,25
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,50	3,38	2,86	14,95	99,09	0,04	0,16	1,30	20,00	123,37	105,72	24,20	0,66
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

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

**Обед № 1 (День 8,)**

№ 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
135/21	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	1,24	2,92	5,28	12,35	108,54	0,30	0,11	17,18	27,50	70,07	78,50	26,17	0,69
307/21	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	1,00	12,28	5,00	10,02	134,23	0,10	0,11	0,64	16,51	58,91	188,42	41,30	0,74
385/21	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,96	3,77	6,14	39,57	228,67	0,04	0,03		27,20	5,90	82,14	26,70	0,55
488/21	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	200	1,68	0,50	0,23	16,80	71,23	0,03	0,02	27,39		19,63	13,14	8,46	0,96
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 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: 11,59 25,69 20,98 115,84 754,95 0,56 0,32 50,86 71,21 190,44 440,44 127,08 4,90

Зав. производ. \_\_\_\_\_ /Иванов В.Р./

Калькулятор \_\_\_\_\_ /Язева Н.А./





**"Утверждаю"**

ИП Векшина Анна Анатольевна

Директор Векшина А.А. /Векшина А.А./

**"Согласовано"**

МАОУ СОШ № 44

Директор Щёлокова С.В. /Щёлокова С.В./

День 9

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-11 ЛЕТ ВЕСНА-ЛЕТО**

№ 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 9, )**

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
375/21	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	200	3,46	19,52	22,33	34,62	417,53	0,13	0,16	3,40	34,43	22,20	217,47	44,99	1,73
457/21	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,00			9,98	39,92					0,30			0,03
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

**Итого по подменю:** 7,18 24,32 26,51 71,76 622,89 0,19 0,19 18,58 34,43 58,38 276,79 62,81 3,06

**Завтрак №2 (День 9, )**

279/21	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	2,31	32,64	9,04	23,08	304,27	0,07	0,39	0,29	53,55	175,92	271,68	35,82	0,70
406/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	0,82	1,28	2,61	8,18	61,34	0,02	0,06	0,49	15,50	45,99	36,07	5,57	0,08
457/21	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,00			9,98	39,92					0,30			0,03
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	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 ПОРЦ. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

**Итого по подменю:** 7,83 38,36 12,77 78,16 581,05 0,19 0,50 15,78 69,05 256,81 364,95 64,09 5,06

**Обед № 1 (День 9, )**

26/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,51	0,86	3,65	5,07	56,62	0,01	0,02	5,76		21,31	24,84	12,67	0,81
-------	--------------------------	----	------	------	------	------	-------	------	------	------	--	-------	-------	-------	------

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
113/21	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	1,14	1,55	4,49	11,44	92,35	0,76	0,06	14,29	20,40	12,82	47,38	19,02	0,69
350/21	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ "ЁЖИКИ" 90	90	0,98	10,23	9,07	9,77	161,60	0,05	0,09	1,13		9,53	111,41	17,04	1,53
377/21	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,09	3,09	6,66	20,92	156,00	1,47	0,13	24,59	31,70	40,78	92,76	31,10	1,13
496/21	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	1,96	0,68	0,28	19,64	83,80	0,01	0,06	200,00		12,30	3,40	3,40	0,63
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 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: 9,89 21,77 24,83 98,90 706,17 2,38 0,39 245,77 52,10 111,34 333,49 95,23 5,96

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 7-11 ЛЕТ ВЕСНА-ЛЕТО

№ 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
<b>Завтрак № 1 (День 10, )</b>															
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
535/21	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С ПОВИДЛОМ	60	3,79	3,66	3,70	37,94	199,70	0,06	0,04	0,13	19,70	11,30	37,22	7,11	0,78
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	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

Итого по подменю: 10,25 15,37 13,74 102,45 594,87 0,25 0,38 2,72 79,11 267,00 305,90 60,47 2,42

Завтрак №2 (День 10, )

148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (ОГУРЕЦ)	60	0,11	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20		10,20	18,00	8,40	0,30
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 ПОРЦ. 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: 8,77 23,11 14,22 87,66 571,14 0,25 0,32 6,14 63,71 205,91 419,26 99,60 2,67

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	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"	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 ПОРЦ. 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:* 9,95 22,64 22,43 99,48 690,33 0,94 0,49 43,93 47,76 203,71 355,16 106,75 6,61

Зав. производ. \_\_\_\_\_ /Иванов В.Р./

Калькулятор \_\_\_\_\_ /Язева Н.А./