

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна

Директор  /Векшина А.А./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 83

Директор  /Степанова Ю.Н./

День 1

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МЕЖСЕЗОННОЕ (МАРТ-МАЙ) 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 1,)

234/21	КАША ИЗ ОВСЯННЫХ 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
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
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	3,00
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	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: 8,24 15,05 19,69 82,32 566,78 0,35 0,44 17,83 103,60 324,14 384,84 107,95 6,34

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	0,79
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
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	0,84
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: 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	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	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

Зав. производ.  /Селезнёва Е.Г./

Калькулятор  /Устинова Е.М./

№ 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
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	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	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

Зав. производ.  /Селезнёва Е.Г./

Калькулятор  /Устинова Е.М./

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна

Директор  /Векшина А.А./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 83

Директор  /Степанова Ю.Н./



День 3

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МЕЖСЕЗОННОЕ(МАРТ-МАЙ)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 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	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
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,)

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна/Анатольевна

Директор  /Векшина А.А./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 83

Директор  /Степанова Ю.Н./

День 4

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МЕЖСЕЗОННОЕ(МАРТ-МАЙ)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 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	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
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,)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
9/21	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	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.  /Селезнёва Е.Г./

Калькулятор  /Устинова Е.М./

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна

Директор  /Векшина А.А./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 83

Директор  /Степанова Ю.Н./



День 5

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МЕЖСЕЗОННОЕ(МАРТ-МАЙ)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 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	Mg	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

Зав. производ.  /Селезнёва Е.Г./

Калькулятор  /Устинова Е.М./

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна

Директор Векшина А.А.

"Согласовано"

МАСУ СОШ № 83

Директор Степанова Ю.Н.

День 6

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МЕЖСЕЗОННОЕ(МАРТ-МАЙ)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 6,)

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
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 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	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,)

№ 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	52,45	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

Зав. производ.  /Селезнёва Е.Г./

Калькулятор  /Устинова Е.М./

"Утверждаю"

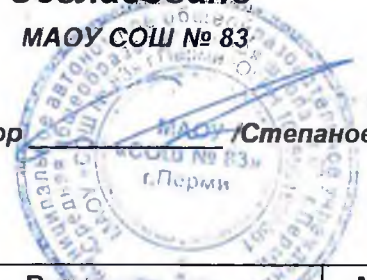
ИП Векшина Аниа Анатольевна

Директор  /Векшина А.А./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 83

Директор  /Степанова Ю.Н./



День 7

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МЕЖСЕЗОННОЕ(МАРТ-МАЙ)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 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,)

№ 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
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	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	1,52	0,33	0,21	15,23	64,14	0,02	0,01	10,68		13,93	8,58	6,16	1,20
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	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.  /Селезнёва Е.Г./

Калькулятор  /Устинова Е.М./

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
43/21	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	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 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: 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.  /Селезнёва Е.Г./

Калькулятор  /Устинова Е.М./

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
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 "ЁЖИКИ" 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.  /Селезнёва Е.Г./

Калькулятор  /Устинова Е.М./

№ 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	1,64	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.  /Селезнёва Е.Г./

Калькулятор  /Устинова Е.М./

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна

Директор _____ /Векшина А.А./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 83

Директор _____ /Степанова Ю.Н./

День 1

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

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

Завтрак № 1 (День 1,)

234/21	КАША ИЗ ОВСЯННЫХ 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
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
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	15	0,02	0,12	10,88	0,20	99,14		0,02		60,00	3,60	4,50		0,03
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 180	180	1,76	0,72	0,72	17,64	79,92	0,05	0,04	18,00		28,80	19,80	16,20	3,96
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80	0,78

Итого по подменю: 8,54 15,21 23,44 85,33 613,15 0,35 0,46 20,83 123,60 330,14 389,64 110,65 7,01

Завтрак №2 (День 1,)

34/21	САЛАТ ИЗ СВЕЁКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	100	0,84	1,44	6,09	8,39	94,10	0,02	0,04	9,41		35,53	40,87	20,74	1,32
372/21	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЛИ ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ	100	1,26	19,99	21,40	12,64	323,14	0,10	0,19	2,09	72,71	54,21	198,59	24,44	1,81
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	1,01
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 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	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80	0,78

Итого по подменю: 9,62 34,58 35,45 96,13 841,91 0,33 0,46 15,44 114,31 244,88 453,66 96,96 5,91

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	Mg	Fe
34/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	100	0,84	1,44	6,09	8,39	94,10	0,02	0,04	9,41		35,53	40,87	20,74	1,32
116/21	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,08	1,81	5,25	10,81	97,80	0,62	0,06	20,95		20,86	49,25	20,75	0,75
356/21	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ 140	140	1,13	32,22	18,70	11,28	342,29	0,54	3,86	57,86	****, **	40,98	568,34	34,24	12,15
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	1,54
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: 11,12 45,06 39,98 111,18 984,77 3,36 4,14 126,50 ****, ** 147,91 835,94 139,95 19,89

Зав. производ.  /Селезнёва Е.Г./

Калькулятор  /Устинова Е.М./

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна

Директор _____ /Векшина А.А./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 83

Директор _____ /Степанова Ю.Н./

День 2

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

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

Завтрак № 1 (День 2,)

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	0,92
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	0,82
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	1,39
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКСМ	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 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	0,80	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 27,07 23,42 106,54 745,37 0,42 0,45 15,31 38,16 251,81 563,05 165,17 4,37

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

Итого по подменю: 12,70 17,33 13,57 126,99 699,55 0,31 0,44 20,82 69,24 312,26 321,27 71,83 6,40

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
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	0,84
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	0,69	13,67	17,34	6,91	238,41	0,06	0,13	1,39	73,76	25,02	138,93	18,27	1,23
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	0,99
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	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80	0,78

Итого по подменю: 13,01 30,55 38,83 130,14 992,19 1,53 0,37 58,21 102,56 124,06 417,04 118,96 6,52

Зав. производ.  /Селезнёва Е.Г./

Калькулятор  /Устинова Е.М./

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
43/21	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	100	1,23	1,92	6,30	12,26	113,45	0,09	0,06	19,61		23,51	55,75	24,01	0,90
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	1,11
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	1,12
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	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	1,52	0,33	0,21	15,23	64,14	0,02	0,01	10,68		13,93	8,58	6,16	1,20
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80	0,78

Итого по подменю: 12,63 26,95 23,54 126,35 825,15 0,66 0,36 53,05 70,80 151,15 486,10 152,22 6,32

Зав. производ.  /Селезнёва Е.Г./

Калькулятор  /Устинова Е.М./

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна

Директор _____ /Векшина А.А./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 83

Директор _____ /Степанова Ю.Н./

День 4

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МЕЖСЕЗОННОЕ(МАРТ-МАЙ)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 4,)

9/21	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	0,82	1,60	6,10	8,24	94,21	0,02	0,02	25,30		42,13	31,03	14,36	0,58
372/21	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЛИ ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ	100	1,26	19,99	21,40	12,64	323,14	0,10	0,19	2,09	72,71	54,21	198,59	24,44	1,81
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
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 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	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80	0,78

Итого по подменю: 7,88 29,19 35,19 78,79 748,53 1,95 0,39 56,90 110,51 165,76 399,48 91,78 5,69

Завтрак №2 (День 4,)

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	1,16
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 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	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80	0,78

Итого по подменю: 8,85 35,16 13,68 88,46 617,60 0,22 0,53 19,12 88,00 314,64 432,16 71,95 7,14

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
9/21	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	0,82	1,60	6,10	8,24	94,21	0,02	0,02	25,30		42,13	31,03	14,36	0,58
129/21	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,82	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 (230)	230	3,15	23,15	50,31	31,47	671,29	2,82	0,33	35,66	30,65	30,73	327,45	72,80	3,95
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	2,46	0,68	0,28	24,63	103,76	0,01	0,06	200,00		12,45	3,40	3,40	0,65
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	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 33,63 64,68 118,33 1189,85 3,59 0,51 273,69 40,65 117,94 479,22 127,35 7,40

Зав. производ.  /Селезнёва Е.Г./

Калькулятор  /Устинова Е.М./

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна

Директор Векшина А.А. /Векшина А.А./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 83

Директор Степанова Ю.Н. /Степанова Ю.Н./



День 5

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МЕЖСЕЗОННОЕ(МАРТ-МАЙ)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	0,46	17,90	30,26	4,60	362,38	0,12	0,67	0,96	384,11	159,96	307,45	25,10	3,18
459/21	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	1,02	0,26	0,06	10,23	42,52			2,88		7,98	9,25	2,54	0,87
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	15	0,02	0,12	10,88	0,20	99,14		0,02		60,00	3,60	4,50		0,03
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 180	180	1,76	0,72	0,72	17,64	79,92	0,05	0,04	18,00		28,80	19,80	16,20	3,96
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80	0,78

Итого по подменю: 5,54 22,64 42,42 55,39 693,90 0,24 0,75 21,84 444,11 215,74 391,90 57,84 9,15

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	0,70
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	2,41
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	1,12
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 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	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80	0,78

Итого по подменю: 7,63 28,73 36,77 76,17 750,55 0,30 0,42 38,25 57,55 212,04 408,61 99,26 6,21

Обед № 1 (День 5,)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
150/21	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (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	0,77
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 (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	2,79
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: 12,62 36,75 48,21 126,07 1085,12 0,89 0,39 23,71 93,35 132,91 479,80 118,53 6,84

Зав. производ.  /Селезнёва Е.Г./

Калькулятор  /Устинова Е.М./

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна

Директор  /Векшина А.А./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 83

Директор  /Степанова Ю.Н./



День 6

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

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

Завтрак № 1 (День 6,)

31/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	100	0,69	1,28	6,09	6,86	87,38	0,02	0,03	8,49		32,41	37,17	19,34	1,17
367/21	ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	140	0,32	21,74	28,55	3,20	356,73	0,10	0,20	4,09	121,78	30,61	207,04	26,52	2,05
256/21	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	4,32	6,79	6,02	43,24	254,26	0,11	0,03		28,80	12,36	55,40	9,79	0,99
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 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	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80	0,78

Итого по подменю: 8,85 35,10 42,47 88,44 876,30 0,32 0,37 13,23 160,58 156,88 403,18 78,32 6,20

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	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 180	180	1,76	0,72	0,72	17,64	79,92	0,05	0,04	18,00		28,80	19,80	16,20	3,96
542/21	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	3,57	4,42	7,61	35,70	228,97	0,07	0,04		37,25	9,89	40,78	6,73	0,55
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 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	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80	0,78

Итого по подменю: 12,23 17,75 16,79 122,29 711,20 0,37 0,38 19,92 86,85 273,51 406,14 81,52 7,41

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	Mg	Fe
31/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	100	0,69	1,28	6,09	6,86	87,38	0,02	0,03	8,49		32,41	37,17	19,34	1,17
104/21	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	0,79	1,54	5,17	7,92	84,40	0,38	0,05	25,26		26,27	38,12	17,69	0,63
347/21	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	1,59	16,38	14,60	15,92	260,64	0,08	0,12	0,26	4,00	33,88	165,89	44,94	1,79
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	5,76
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: 13,25 36,22 34,57 132,49 986,01 0,97 0,44 38,01 32,80 144,83 576,63 278,17 13,48

Зав. производ.  /Селезнёва Е.Г./

Калькулятор  /Устинова Е.М./

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна

Директор /Векшина А.А./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 83

Директор /Степанова Ю.Н./

День 7

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

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

Завтрак № 1 (День 7,)

3/21	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКОМ	100	0,52	1,12	6,19	5,15	80,78	0,02	0,02	19,80		31,68	20,82	11,88	1,12
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	12,15
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
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 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	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80	0,78

Итого по подменю: 7,47 41,00 32,58 74,55 755,43 2,39 4,06 110,05 ****, ** 144,96 760,60 99,97 16,61

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	3,18
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
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 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	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80	0,78

Итого по подменю: 5,52 25,15 34,20 55,19 629,22 0,24 0,78 21,91 405,11 312,14 447,40 63,34 9,19

Обед № 1 (День 7,)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
3/21	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКОМ	100	0,52	1,12	6,19	5,15	80,78	0,02	0,02	19,80		31,68	20,82	11,88	1,12
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	2,08
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	3,72
487/21	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	1,52	0,33	0,21	15,23	64,14	0,02	0,01	10,68		13,93	8,58	6,16	1,20
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80	0,78

Итого по подменю: 9,99 40,90 39,75 99,88 920,85 2,77 0,48 76,29 115,53 140,77 508,97 138,15 9,45

Зав. производ.  /Селезнёва Е.Г./

Калькулятор  /Устинова Е.М./

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна

Директор  /Векшина А.А./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 83

Директор  /Степанова Ю.Н./

День 8

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

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

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	1,16
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 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	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80	0,78

Итого по подменю: 9,35 38,44 16,48 93,46 676,03 0,26 0,69 20,42 108,00 432,91 530,21 94,48 6,97

Завтрак №2 (День 8,)

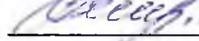
43/21	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	100	1,23	1,92	6,30	12,26	113,45	0,09	0,06	19,61		23,51	55,75	24,01	0,90
372/21	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЛИ ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ	100	1,26	19,99	21,40	12,64	323,14	0,10	0,19	2,09	72,71	54,21	198,59	24,44	1,81
380/21	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	1,57	4,00	0,24	15,66	80,78	0,07	0,09	88,34		96,18	70,09	35,83	1,35
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 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	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80	0,78

Итого по подменю: 7,84 33,03 31,30 78,30 727,08 0,37 0,53 111,34 92,71 312,67 481,05 122,48 5,83

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	Mg	Fe
43/21	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	100	1,23	1,92	6,30	12,26	113,45	0,09	0,06	19,61		23,51	55,75	24,01	0,90
135/21	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 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	0,74
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	0,82
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 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	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80	0,78

Итого по подменю: 13,38 29,00 24,25 133,71 869,14 0,71 0,41 66,25 80,26 210,68 525,37 155,44 5,41

Зав. производ.  /Селезнёва Е.Г./

Калькулятор  /Устинова Е.М./

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна

Директор  /Векшина А.А./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 83

Директор  /Степанова Ю.Н./



День 9

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МЕЖСЕЗОННОЕ(МАРТ-МАЙ)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 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
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	2,79
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 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	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80	0,78

Итого по подменю: 8,90 32,46 43,49 88,90 876,75 0,24 0,30 11,41 84,35 94,85 405,91 92,43 5,43

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	0,84
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 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	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80	0,78

Итого по подменю: 8,23 37,27 18,50 82,29 644,73 0,21 0,53 19,20 94,40 332,02 441,37 71,93 6,82


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	0,84
--------	------------------------------------	-----	------	------	-------	------	--------	------	------	------	--	-------	-------	-------	------

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
95/21	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 280	280	1,32	1,87	5,78	13,18	112,15	0,30	0,06	21,18		35,24	50,97	25,25	1,15
350/21	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ "ЁЖИКИ" (100)	100	1,08	10,66	13,17	10,77	204,27	0,05	0,08	1,26		10,11	117,69	17,41	1,60
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	1,51
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: 11,34 24,83 38,49 113,35 899,13 2,44 0,47 263,63 42,00 180,61 404,02 122,32 7,06

Зав. производ.  /Селезнёва Е.Г./

Калькулятор  /Устинова Е.М./

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна

Директор _____ /Векшина А.А./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 83

Директор _____ /Степанова Ю.Н./

День 10

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

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
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 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	0,80	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)	100	0,17	0,80	0,10	1,70	10,90	0,02	0,02	5,00		23,00	24,00	14,00	0,60
307/21	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	1,12	13,67	5,39	11,16	147,84	0,11	0,13	0,71	18,16	65,42	209,23	45,86	0,82
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
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 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	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80	0,78

Итого по подменю: 10,00 25,70 15,00 99,96 637,77 0,29 0,37 7,01 70,56 231,19 472,71 119,91 3,32

Обед № 1 (День 10,)

42/21	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,19	2,11	6,30	11,88	112,62	0,10	0,06	15,10		14,73	56,14	20,15	0,79
-------	---------------------------------------	-----	------	------	------	-------	--------	------	------	-------	--	-------	-------	-------	------

№ 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	1,64	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"	100	1,59	16,38	14,60	15,92	260,64	0,08	0,12	0,26	4,00	33,88	165,89	44,94	1,79
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	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	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80	0,78

Итого по подменю: 11,70 30,95 36,13 116,84 916,30 0,95 0,47 60,19 57,15 233,18 490,06 160,67 7,68

Зав. производ.  /Селезнёва Е.Г./

Калькулятор  /Устинова Е.М./