

«УТВЕРЖДАЮ»

ИП ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА

Директор _____ ВЕКШИНА А.А.

«СОГЛАСОВАНО»

Директор MAOY COШ № 83 г. Перми

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (ПЛАН-МЕНЮ)
НА ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ, ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ И МЕЖСЕЗОННЫЙ ПЕРИОДЫ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
ДЛЯ ВОЗРАСТНЫХ КАТЕГОРИЙ 7-11 И 12-18 ЛЕТ**

*ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА
ЕДИНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ РЕЕСТР ИП № 304590334400422*

*СВИДЕТЕЛЬСТВО 13292 ОТ 19.12.2000 Г. ВЫДАНО АДМИНИСТРАЦИЕЙ ДЗЕРЖИНСКОГО РАЙОНА Г. ПЕРМИ
ИНН: 590301577057*

МЕНЮ СОСТАВЛЕНО ПО:

**ЕДИНОМУ СБОРНИКУ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ, РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ
ДЕТСКИХ САДОВ, ДЕТСКИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ, УЧРЕЖДЕНИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ, СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ДЛЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ, НУЖДАЮЩИХСЯ В
СОЦИАЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ, ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ УЧРЕЖДЕНИЙ ПОД ОБЩЕЙ РЕДАКЦИЕЙ
ПРОФЕССОРА ПЕРЕВАЛОВА А.Я.**

ИЗДАНИЕ 4-ОЕ, С ДОПОЛНЕНИЯМИ 2021 г., 7-Е ИЗДАНИЕ, ПЕРЕРАБОТАННОЕ И ДОПОЛНЕННОЕ 2013г.

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ СОШ № 83

/Степанова Ю.Н./

М.П.

"УТВЕРЖДАЮ"

ИШ ВЕКШИНА А.А.

/ВЕКШИНА А.А./

М.П.

День 1

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 12-18 ЛЕТ ВЕСНА-ЛЕТО

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак № 1														
234/21	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	7	8	28	216	0,18	0,21	1,50	42,62	155,04	203,46	54,81	1,22
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3	3	14	94	0,04	0,16	1,30	20,00	123,37	105,72	24,20	0,66
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	15	0	11	0	99	0,00	0,02	0,00	60,00	3,60	4,50	0,00	0,03
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	180	1	1	18	80	0,05	0,04	18,00	0,00	28,80	19,80	16,20	3,96
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	2	0	15	70	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2	0	8	41	0,04	0,02	0,00	0,00	9,40	31,40	9,80	0,78
	<i>Итого:</i>	<i>645</i>	<i>15</i>	<i>23</i>	<i>83</i>	<i>601</i>	<i>0,34</i>	<i>0,46</i>	<i>20,80</i>	<i>122,62</i>	<i>326,21</i>	<i>384,38</i>	<i>109,21</i>	<i>6,98</i>
Завтрак №2														
5/21	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ И ОГУРЦОВ	100	1	6	3	70	0,03	0,03	25,23	0,00	30,63	27,32	13,46	0,50
372/21	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЛИ ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	100	20	18	11	284	0,10	0,12	0,37	5,72	46,56	204,33	89,51	1,62
258/21	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	180	6	4	32	189	0,10	0,04	2,64	21,60	16,37	57,58	13,58	1,01
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3	3	14	94	0,04	0,16	1,30	20,00	123,37	105,72	24,20	0,66
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	2	0	15	70	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2	0	8	41	0,02	0,01	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62
	<i>Итого:</i>	<i>630</i>	<i>34</i>	<i>32</i>	<i>82</i>	<i>749</i>	<i>0,32</i>	<i>0,37</i>	<i>29,54</i>	<i>47,32</i>	<i>227,53</i>	<i>435,65</i>	<i>149,95</i>	<i>4,74</i>
ОБЕД														
5/21	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ И ОГУРЦОВ	100	1	6	3	70	0,03	0,03	25,23	0,00	30,63	27,32	13,46	0,50
116/21	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	2	5	6	74	0,62	0,06	20,95	0,00	20,86	49,25	20,75	0,75
433/21	СМЕТАНА ПОРЦ.	10	0	2	0	16	0,00	0,01	0,04	10,00	8,80	6,10	0,90	0,02
356/21	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	140	27	13	11	270	0,54	3,86	57,86	14383,60	40,98	568,34	34,24	12,15
152/21	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	180	5	9	19	177	2,06	0,12	34,28	0,00	17,14	99,58	39,42	1,54
501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0	20	86	0,02	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	0	25	117	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4	0	20	103	0,09	0,04	0,00	0,00	23,50	78,50	24,50	1,95
	<i>Итого:</i>	<i>980</i>	<i>44</i>	<i>35</i>	<i>104</i>	<i>913</i>	<i>3,42</i>	<i>4,16</i>	<i>142,36</i>	<i>14393,60</i>	<i>165,91</i>	<i>875,59</i>	<i>148,27</i>	<i>20,26</i>

Зав.производ.

Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ СОШ № 83

/Степанова Ю.Н./

«СОШ № 83» м.п.

г.Пермь

"УТВЕРЖДАЮ"

ИП ВЕКШИНА А.А.

/ВЕКШИНА А.А./

м.п.

День 2		ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 12-18 ЛЕТ ВЕСНА-ЛЕТО												
№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак № 1														
148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (ОГУРЕЦ)	100	1	0	2	11	0,03	0,02	7,00	0,00	17,00	30,00	14,00	0,50
307/21	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	13	1	10	106	0,12	0,15	0,71	32,41	68,55	220,17	46,55	0,96
241/21	РИС С ОВОЩАМИ	180	5	3	43	219	0,13	0,06	3,59	0,00	20,64	150,44	53,19	1,39
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3	3	14	88	0,04	0,15	1,30	20,00	120,30	90,00	14,00	0,13
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	2	0	15	70	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2	0	8	41	0,04	0,02	0,00	0,00	9,40	31,40	9,80	0,78
	<i>Итого:</i>	<i>630</i>	<i>25</i>	<i>8</i>	<i>91</i>	<i>535</i>	<i>0,39</i>	<i>0,41</i>	<i>12,60</i>	<i>52,41</i>	<i>241,89</i>	<i>541,51</i>	<i>141,74</i>	<i>4,09</i>
Завтрак №2														
75/21	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	15	3	4	0	54	0,01	0,06	0,11	31,50	150,00	90,00	8,25	0,11
230/21	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6	6	31	204	0,09	0,18	1,37	40,68	133,80	121,83	20,16	0,43
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3	3	14	88	0,04	0,15	1,30	20,00	120,30	90,00	14,00	0,13
530/21	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60	3,5	1	35	166	0,06	0,04	0,12	7,64	10,65	35,69	6,97	0,76
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	180	1	1	18	80	0,05	0,04	18,00	0,00	28,80	19,80	16,20	3,96
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	2	0	15	70	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2	0	8	41	0,02	0,01	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62
	<i>Итого:</i>	<i>705</i>	<i>17</i>	<i>16</i>	<i>119</i>	<i>703</i>	<i>0,30</i>	<i>0,49</i>	<i>20,90</i>	<i>99,82</i>	<i>454,15</i>	<i>398,02</i>	<i>74,78</i>	<i>6,34</i>
ОБЕД														
148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (ОГУРЕЦ)	100	1	0	2	11	0,03	0,02	7,00	0,00	17,00	30,00	14,00	0,50
100/21	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	3	5	13	110	0,92	0,07	16,33	0,00	15,50	69,11	24,74	0,92
433/21	СМЕТАНА ПОРЦ.	10	0	2	0	16	0,00	0,01	0,04	10,00	8,80	6,10	0,90	0,02
371/21	КНЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ	100	12	10	5	160	0,06	0,12	1,29	61,70	20,99	127,80	16,63	1,15
256/21	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	7	6	35	221	0,11	0,03	0,00	28,80	13,36	55,40	9,79	0,99
488/21	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	200	1	0	16	67	0,03	0,02	27,39	0,00	19,63	13,14	8,46	0,96
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	0	25	117	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4	0	20	103	0,09	0,04	0,00	0,00	23,50	78,50	24,50	1,95
	<i>Итого:</i>	<i>940</i>	<i>30</i>	<i>24</i>	<i>117</i>	<i>805</i>	<i>1,30</i>	<i>0,33</i>	<i>52,05</i>	<i>100,50</i>	<i>128,78</i>	<i>412,55</i>	<i>106,02</i>	<i>7,04</i>

Зав.производ.

Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ СОШ № 83

/Степанова Ю.Н./

М.П.

"УТВЕРЖДАЮ"

ИП ВЕКШИНА А.А.

/ВЕКШИНА А.А./

М.П.

День 3		ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 12-18 ЛЕТ ВЕСНА-ЛЕТО												
№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак № 1														
279/21	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	24	12	23	291	0,07	0,40	0,71	78,90	236,73	326,93	34,49	0,84
406/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	1	2	4	42	0,02	0,06	0,49	15,50	45,99	36,07	5,57	0,08
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2	1	12	64	0,02	0,08	0,65	10,00	65,10	52,67	8,67	0,88
543/21	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	100	7	13	48	342	0,12	0,06	0,00	69,20	16,91	68,57	11,44	0,92
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	2	0	15	70	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2	0	8	41	0,04	0,02	0,00	0,00	9,40	31,40	9,80	0,78
	<i>Итого:</i>	<i>550</i>	<i>38</i>	<i>29</i>	<i>109</i>	<i>850</i>	<i>0,30</i>	<i>0,63</i>	<i>1,85</i>	<i>173,60</i>	<i>380,13</i>	<i>535,14</i>	<i>74,17</i>	<i>3,83</i>
Завтрак №2														
148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (ПОМИДОР)	100	1	0	4	21	0,06	0,04	25,00	0,00	14,00	26,00	20,00	0,90
347/21	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	15	11	13	213	0,08	0,15	0,94	30,60	37,08	167,03	20,82	1,90
202/21	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10	8	45	291	0,36	0,17	0,00	27,60	18,14	247,62	164,80	5,54
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2	1	12	64	0,02	0,08	0,65	10,00	60,30	45,00	7,00	0,08
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	2	0	15	70	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2	0	8	41	0,02	0,01	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62
	<i>Итого:</i>	<i>630</i>	<i>32</i>	<i>21</i>	<i>97</i>	<i>700</i>	<i>0,57</i>	<i>0,46</i>	<i>26,59</i>	<i>68,20</i>	<i>140,12</i>	<i>526,35</i>	<i>221,82</i>	<i>9,37</i>
ОБЕД														
148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (ПОМИДОР)	100	1	0	4	21	0,06	0,04	25,00	0,00	14,00	26,00	20,00	0,90
95/21	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	270	2	5	8	81	0,29	0,05	20,46	0,00	33,98	49,18	24,37	1,11
433/21	СМЕТАНА ПОРЦ.	10	0	2	0	16	0,00	0,01	0,04	10,00	8,80	6,10	0,90	0,02
308/21	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	13	2	5	84	0,11	0,16	2,30	38,40	53,26	210,11	48,83	1,12
385/21	РИС ОТВАРНОЙ	180	5	7	47	263	0,05	0,04	0,00	32,40	7,07	98,58	32,05	0,66
487/21	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0	0	14	60	0,02	0,01	10,68	0,00	13,93	8,58	6,16	1,20
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	0	25	117	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4	0	20	103	0,09	0,04	0,00	0,00	23,50	78,50	24,50	1,95
	<i>Итого:</i>	<i>960</i>	<i>28</i>	<i>15</i>	<i>122</i>	<i>745</i>	<i>0,68</i>	<i>0,37</i>	<i>58,48</i>	<i>80,80</i>	<i>164,54</i>	<i>509,55</i>	<i>163,81</i>	<i>7,51</i>

Зав.производ.

Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ СОШ № 83

/Степанова Ю.Н./

М.П.

МАОУ
«СОШ № 83»
г.Парми

"УТВЕРЖДАЮ"

ИП ВЕКШИНА А.А.

/ВЕКШИНА А.А./

М.П.

День 4		ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 12-18 ЛЕТ ВЕСНА-ЛЕТО												
№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак № 1														
1/21	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	100	1	6	8	94	0,03	0,04	36,00	0,00	40,50	29,56	16,06	0,55
372/21	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЛИ ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	100	20	18	11	284	0,10	0,12	0,37	5,72	46,56	204,33	89,51	1,62
377/21	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	5	7	10	126	1,76	0,15	29,55	37,80	48,94	111,41	37,36	1,36
457/21	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9	38	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,67	1,67	0,83
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	2	0	15	70	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2	0	8	41	0,04	0,02	0,00	0,00	9,40	31,40	9,80	0,78
	<i>Итого:</i>	<i>630</i>	<i>30</i>	<i>32</i>	<i>62</i>	<i>654</i>	<i>1,96</i>	<i>0,34</i>	<i>65,92</i>	<i>43,52</i>	<i>156,50</i>	<i>403,87</i>	<i>158,60</i>	<i>5,47</i>
Завтрак №2														
283/21	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ	150	26	7	28	277	0,08	0,40	0,63	72,50	219,35	317,72	34,51	1,16
406/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	1	2	4	42	0,02	0,06	0,49	15,50	45,99	36,07	5,57	0,08
457/21	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9	38	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,03
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	180	1	1	18	80	0,05	0,04	18,00	0,00	28,80	19,80	16,20	3,96
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	2	0	15	70	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2	0	8	41	0,02	0,01	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62
	<i>Итого:</i>	<i>630</i>	<i>32</i>	<i>11</i>	<i>82</i>	<i>549</i>	<i>0,20</i>	<i>0,52</i>	<i>19,12</i>	<i>88,00</i>	<i>305,04</i>	<i>414,29</i>	<i>65,48</i>	<i>6,18</i>
ОБЕД														
1/21	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	100	1	6	8	94	0,03	0,04	36,00	0,00	40,50	29,56	16,06	0,55
129/21	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	3	4	12	98	0,63	0,05	11,38	0,00	11,55	48,50	18,09	0,78
334/21	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	230	26	18	20	345	2,82	0,33	35,66	30,90	30,78	327,65	72,81	3,95
419/21	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	1	2	2	26	0,01	0,01	1,35	10,00	1,68	4,94	1,90	0,11
496/21	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	1	0	18	78	0,01	0,06	200,00	0,00	12,45	3,40	3,40	0,65
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	0	25	117	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4	0	20	103	0,09	0,04	0,00	0,00	23,50	78,50	24,50	1,95
	<i>Итого:</i>	<i>930</i>	<i>40</i>	<i>31</i>	<i>106</i>	<i>861</i>	<i>3,65</i>	<i>0,55</i>	<i>284,39</i>	<i>40,90</i>	<i>130,46</i>	<i>525,05</i>	<i>143,76</i>	<i>8,54</i>

Зав.производ.

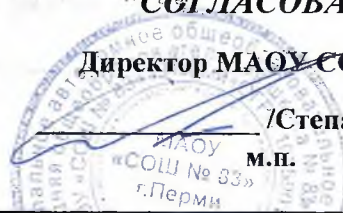
Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ СОШ № 83

/Степанова Ю.Н./

М.П.

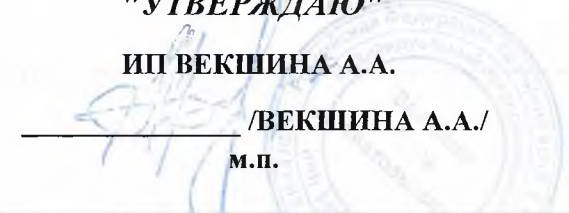


"УТВЕРЖДАЮ"

ИП ВЕКШИНА А.А.

/ВЕКШИНА А.А./

М.П.



День 5

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 12-18 ЛЕТ ВЕСНА-ЛЕТО

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак № 1														
268/21	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	17	26	4	320	0,12	0,67	0,96	382,51	159,87	307,33	25,10	3,18
459/21	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0	0	10	40	0,00	0,00	2,88	0,00	7,98	9,25	2,54	0,87
75/21	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	15	3	4	0	54	0,01	0,06	0,11	31,50	150,00	90,00	8,25	0,11
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	180	1	1	18	80	0,05	0,04	18,00	0,00	28,80	19,80	16,20	3,96
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	2	0	15	70	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2	0	8	41	0,04	0,02	0,00	0,00	9,40	31,40	9,80	0,78
	<i>Итого:</i>	<i>645</i>	<i>26</i>	<i>32</i>	<i>54</i>	<i>605</i>	<i>0,25</i>	<i>0,80</i>	<i>21,95</i>	<i>414,01</i>	<i>362,05</i>	<i>477,28</i>	<i>66,09</i>	<i>9,23</i>
Завтрак №2														
2/21	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1	5	6	73	0,04	0,04	25,75	0,00	33,57	30,56	18,63	0,92
339/21	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	18	12	15	243	0,08	0,16	0,29	4,40	37,29	183,86	23,42	2,41
175/21	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	180	5	9	13	146	0,47	0,18	28,08	53,15	110,37	127,60	44,30	1,12
459/21	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0	0	10	40	0,00	0,00	2,88	0,00	7,98	9,25	2,54	0,87
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	2	0	15	70	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2	0	8	41	0,02	0,01	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62
	<i>Итого:</i>	<i>630</i>	<i>28</i>	<i>27</i>	<i>66</i>	<i>613</i>	<i>0,64</i>	<i>0,40</i>	<i>57,00</i>	<i>57,55</i>	<i>199,81</i>	<i>391,97</i>	<i>98,09</i>	<i>6,27</i>
ОБЕД														
2/21	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1	5	6	73	0,04	0,04	25,75	0,00	33,57	30,56	18,63	0,92
115/21	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	3	4	9	80	0,62	0,06	11,20	9,00	12,56	49,46	17,47	0,72
375/21	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	280	17	12	35	312	0,13	0,17	3,76	61,74	27,92	256,52	55,71	2,26
495/21	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	1	0	20	84	0,00	0,01	0,40	0,00	22,50	15,40	6,00	1,23
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	0	25	117	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4	0	20	103	0,09	0,04	0,00	0,00	23,50	78,50	24,50	1,95
	<i>Итого:</i>	<i>930</i>	<i>29</i>	<i>21</i>	<i>114</i>	<i>769</i>	<i>0,94</i>	<i>0,34</i>	<i>41,11</i>	<i>70,74</i>	<i>130,05</i>	<i>462,94</i>	<i>129,31</i>	<i>7,63</i>

Зав.производ.

Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ СОШ № 83

/Степанова Ю.Н./

М.П.

"УТВЕРЖДАЮ"

ИП ВЕКШИНА А.А.

/ВЕКШИНА А.А./

М.П.

День 6		ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 12-18 ЛЕТ ВЕСНА-ЛЕТО												
№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак № 1														
34/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	100	1	6	8	91	0,02	0,04	9,41	0,00	35,53	40,87	20,74	1,32
367/21	ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	140	13	16	3	205	0,07	0,15	3,41	98,40	24,95	151,30	20,22	1,51
256/21	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	7	6	35	221	0,11	0,03	0,00	28,80	13,36	55,40	9,79	0,99
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2	1	12	64	0,02	0,08	0,65	10,00	65,10	52,67	8,67	0,88
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	2	0	15	70	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2	0	8	41	0,04	0,02	0,00	0,00	9,40	31,40	9,80	0,78
	Итого:	670	27	29	80	693	0,29	0,33	13,47	137,20	154,34	351,14	73,42	5,81
Завтрак №2														
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	15	0	11	0	99	0,00	0,02	0,00	60,00	3,60	4,50	0,00	0,03
227/21	КАША ЯЧНЕВАЯ БЯЗКАЯ	200	7	6	32	216	0,16	0,18	1,24	38,72	150,54	236,03	35,03	0,89
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2	1	12	64	0,02	0,08	0,65	10,00	60,30	45,00	7,00	0,08
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	180	1	1	18	80	0,05	0,04	18,00	0,00	28,80	19,80	16,20	3,96
542/21	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4	7	28	189	0,07	0,04	0,00	37,25	9,89	40,78	6,73	0,55
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	2	0	15	70	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2	0	8	41	0,02	0,01	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого:	705	18	27	112	759	0,35	0,38	19,89	145,97	263,73	386,81	74,16	6,46
ОБЕД														
34/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	100	1	6	8	91	0,02	0,04	9,41	0,00	35,53	40,87	20,74	1,32
104/21	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	2	5	4	62	0,38	0,05	25,26	0,00	26,27	38,12	17,69	0,63
433/21	СМЕТАНА ПОРЦ.	10	0	2	0	16	0,00	0,01	0,04	10,00	8,80	6,10	0,90	0,02
347/21	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	15	11	13	213	0,08	0,15	0,94	30,60	37,08	167,03	20,82	1,90
202/21	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10	8	45	291	0,36	0,17	0,00	27,60	18,14	247,62	164,80	5,54
501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0	20	86	0,02	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	0	25	117	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4	0	20	103	0,09	0,04	0,00	0,00	23,50	78,50	24,50	1,95
	Итого:	940	37	31	135	978	1,01	0,50	39,65	68,20	173,32	624,74	264,45	14,71

Зав.производ

Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ СОШ № 83

/Степанова Ю.Н./

М.П.
«СОШ № 83»
г. Пермь

"УТВЕРЖДАЮ"

ИП ВЕКШИНА А.А.

/ВЕКШИНА А.А./

М.П.

День 7		ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 12-18 ЛЕТ ВЕСНА-ЛЕТО												
№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак № 1														
148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (ПОМИДОР)	100	1	0	4	21	0,06	0,04	25,00	0,00	14,00	26,00	20,00	0,90
356/21	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	140	27	13	11	270	0,54	3,86	57,86	14383,60	40,98	568,34	34,24	12,15
377/21	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	5	7	10	126	1,76	0,15	29,55	37,80	48,94	111,41	37,36	1,36
459/21	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0	0	10	40	0,00	0,00	2,88	0,00	7,98	9,25	2,54	0,87
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	2	0	15	70	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2	0	8	41	0,04	0,02	0,00	0,00	9,40	31,40	9,80	0,78
	<i>Итого:</i>	<i>670</i>	<i>37</i>	<i>21</i>	<i>57</i>	<i>569</i>	<i>2,43</i>	<i>4,08</i>	<i>115,29</i>	<i>14421,40</i>	<i>127,30</i>	<i>765,90</i>	<i>108,14</i>	<i>16,39</i>
Завтрак №2														
268/21	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	17	26	4	320	0,12	0,67	0,96	382,51	159,87	307,33	25,10	3,18
459/21	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0	0	10	40	0,00	0,00	2,88	0,00	3,48	1,78	1,01	0,09
75/21	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	15	3	4	0	54	0,01	0,06	0,11	31,50	150,00	90,00	8,25	0,11
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	180	1	1	18	80	0,05	0,04	18,00	0,00	28,80	19,80	16,20	3,96
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	2	0	15	70	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2	0	8	41	0,02	0,01	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62
	<i>Итого:</i>	<i>645</i>	<i>26</i>	<i>32</i>	<i>54</i>	<i>605</i>	<i>0,23</i>	<i>0,79</i>	<i>21,95</i>	<i>414,01</i>	<i>352,75</i>	<i>459,61</i>	<i>59,76</i>	<i>8,29</i>
ОБЕД														
148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (ПОМИДОР)	100	1	0	4	21	0,06	0,04	25,00	0,00	14,00	26,00	20,00	0,90
113/21	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6	4	15	116	0,94	0,09	13,45	20,40	29,25	90,83	36,10	2,08
376/21	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	280	29	27	22	447	2,09	0,73	65,50	149,38	101,51	875,69	253,89	8,97
487/21	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0	0	14	60	0,02	0,01	10,68	0,00	13,93	8,58	6,16	1,20
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	0	25	117	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4	0	20	103	0,09	0,04	0,00	0,00	23,50	78,50	24,50	1,95
	<i>Итого:</i>	<i>930</i>	<i>45</i>	<i>31</i>	<i>99</i>	<i>864</i>	<i>3,26</i>	<i>0,93</i>	<i>114,63</i>	<i>169,78</i>	<i>192,19</i>	<i>1112,10</i>	<i>347,65</i>	<i>15,65</i>

Зав.производ.

Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ СОШ № 83

/Степанова Ю.Н./

М.п.
«СОШ № 83»

"УТВЕРЖДАЮ"

ИП ВЕКШИНА А.А.

/ВЕКШИНА А.А./

М.п.

День 8		ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 12-18 ЛЕТ ВЕСНА-ЛЕТО												
N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак № 1														
283/21	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ	150	26	7	28	277	0,08	0,40	0,63	72,50	219,35	317,72	34,51	1,16
406/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	1	2	4	42	0,02	0,06	0,49	15,50	45,99	36,07	5,57	0,08
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3	3	14	94	0,04	0,16	1,30	20,00	123,37	105,72	24,20	0,66
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	180	1	1	18	80	0,05	0,04	18,00	0,00	28,80	19,80	16,20	3,96
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	2	0	15	70	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2	0	8	41	0,04	0,02	0,00	0,00	9,40	31,40	9,80	0,78
	<i>Итого:</i>	<i>630</i>	<i>35</i>	<i>14</i>	<i>86</i>	<i>605</i>	<i>0,26</i>	<i>0,69</i>	<i>20,42</i>	<i>108,00</i>	<i>432,91</i>	<i>530,21</i>	<i>94,48</i>	<i>6,97</i>
Завтрак №2														
148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (ОГУРЕЦ)	100	1	0	2	11	0,03	0,02	7,00	0,00	17,00	30,00	14,00	0,50
372/21	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЛИ ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫ.	100	20	18	11	284	0,10	0,12	0,37	5,72	46,56	204,33	89,51	1,62
380/21	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4	6	14	124	0,07	0,10	88,34	32,40	98,13	72,52	35,83	1,37
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3	3	14	94	0,04	0,16	1,30	20,00	123,37	105,72	24,20	0,66
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	2	0	15	70	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2	0	8	41	0,02	0,01	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62
	<i>Итого:</i>	<i>630</i>	<i>31</i>	<i>28</i>	<i>63</i>	<i>625</i>	<i>0,29</i>	<i>0,42</i>	<i>97,01</i>	<i>58,12</i>	<i>295,66</i>	<i>453,27</i>	<i>172,74</i>	<i>5,10</i>
ОБЕД														
148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (ОГУРЕЦ)	100	1	0	2	11	0,03	0,02	7,00	0,00	17,00	30,00	14,00	0,50
134/21	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	270	3	5	8	90	0,33	0,12	18,54	29,70	75,65	84,77	28,26	0,74
307/21	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	13	1	10	106	0,12	0,15	0,71	32,41	68,55	220,17	46,55	0,96
385/21	РИС ОТВАРНОЙ	180	5	7	47	263	0,05	0,04	0,00	32,40	7,07	98,58	32,05	0,66
488/21	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	200	1	0	16	67	0,03	0,02	27,39	0,00	19,63	13,14	8,46	0,96
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	0	25	117	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4	0	20	103	0,09	0,04	0,00	0,00	23,50	78,50	24,50	1,95
	<i>Итого:</i>	<i>950</i>	<i>30</i>	<i>14</i>	<i>127</i>	<i>757</i>	<i>0,71</i>	<i>0,41</i>	<i>53,64</i>	<i>94,51</i>	<i>221,40</i>	<i>557,66</i>	<i>160,82</i>	<i>6,32</i>

Зав.производ.

Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ СОШ № 83

/Степанова Ю.Н./

М.П.
«СОШ № 83»

"УТВЕРЖДАЮ"

ИП ВЕКШИНА А.А.

/ВЕКШИНА А.А./

М.П.

День 9		ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 12-18 ЛЕТ ВЕСНА-ЛЕТО												
№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак № 1														
150/21	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМ ПР-ВА)	100	2	9	8	118	0,02	0,05	7,00	0,00	41,00	37,00	15,00	0,70
375/21	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	280	17	12	35	312	0,13	0,17	3,76	61,74	27,92	256,52	55,71	2,26
457/21	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9	38	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,67	1,67	0,83
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	2	0	15	70	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2	0	8	41	0,04	0,02	0,00	0,00	9,40	31,40	9,80	0,78
	<i>Итого:</i>	<i>630</i>	<i>23</i>	<i>21</i>	<i>74</i>	<i>580</i>	<i>0,22</i>	<i>0,25</i>	<i>10,76</i>	<i>61,74</i>	<i>89,42</i>	<i>352,09</i>	<i>86,38</i>	<i>4,90</i>
Завтрак №2														
279/21	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	24	12	23	291	0,07	0,40	0,71	78,90	236,73	326,93	34,49	0,84
406/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	1	2	4	42	0,02	0,06	0,49	15,50	45,99	36,07	5,57	0,08
457/21	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9	38	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,03
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	180	1	1	18	80	0,05	0,04	18,00	0,00	28,80	19,80	16,20	3,96
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	2	0	15	70	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2	0	8	41	0,02	0,01	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62
	<i>Итого:</i>	<i>630</i>	<i>30</i>	<i>15</i>	<i>76</i>	<i>563</i>	<i>0,19</i>	<i>0,52</i>	<i>19,20</i>	<i>94,40</i>	<i>322,42</i>	<i>423,50</i>	<i>65,46</i>	<i>5,86</i>
ОБЕД														
150/21	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМ ПР-ВА)	120	2	11	9	142	0,02	0,06	8,40	0,00	49,20	44,40	18,00	0,84
95/21	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	270	2	5	8	81	0,29	0,05	20,46	0,00	33,98	49,18	24,37	1,11
433/21	СМЕТАНА ПОРЦ.	10	0	2	0	16	0,00	0,01	0,04	10,00	8,80	6,10	0,90	0,02
350/21	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ "ЁЖИКИ"	100	11	8	11	164	0,07	0,14	1,74	19,50	56,36	155,10	23,19	1,68
377/21	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	5	8	12	140	1,96	0,17	32,79	42,00	54,36	123,66	41,46	1,51
496/21	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	1	0	18	78	0,01	0,06	200,00	0,00	12,30	3,40	3,40	0,63
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	0	25	117	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4	0	20	103	0,09	0,04	0,00	0,00	23,50	78,50	24,50	1,95
	<i>Итого:</i>	<i>1000</i>	<i>29</i>	<i>34</i>	<i>102</i>	<i>840</i>	<i>2,50</i>	<i>0,55</i>	<i>263,43</i>	<i>71,50</i>	<i>248,50</i>	<i>492,84</i>	<i>142,82</i>	<i>8,29</i>

Зав.производ. _____

Калькулятор _____

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ СОШ № 83

/Степанова Ю.Н./

М.П.

"УТВЕРЖДАЮ"

ИП ВЕКШИНА А.А.

/ВЕКШИНА А.А./

М.П.

День 10		ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 12-18 ЛЕТ ВЕСНА-ЛЕТО												
№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак № 1														
229/21	КАША "ДРУЖБА"	200	5	6	27	186	0,10	0,17	1,29	39,50	124,78	137,85	30,11	0,56
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3	3	14	88	0,04	0,15	1,30	20,00	120,30	90,00	14,00	0,13
550/21	МАННИК*	100	7	7	40	251	0,08	0,19	0,34	75,89	77,17	112,11	15,28	0,95
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	2	0	15	70	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2	0	8	41	0,04	0,02	0,00	0,00	9,40	31,40	9,80	0,78
	<i>Итого:</i>	<i>550</i>	<i>19</i>	<i>16</i>	<i>104</i>	<i>636</i>	<i>0,29</i>	<i>0,54</i>	<i>2,93</i>	<i>135,39</i>	<i>337,65</i>	<i>390,86</i>	<i>73,39</i>	<i>2,75</i>
Завтрак №2														
149/21	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)(ОГУРЕЦ)	100	1	0	2	11	0,02	0,02	5,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60
307/21	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	13	1	10	106	0,12	0,15	0,71	32,41	68,55	220,17	46,55	0,96
385/21	РИС ОТВАРНОЙ	180	5	7	47	263	0,05	0,04	0,00	32,40	7,07	98,58	32,05	0,66
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3	3	14	88	0,04	0,15	1,30	20,00	120,30	90,00	14,00	0,13
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	2	0	15	70	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2	0	8	41	0,02	0,01	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62
	<i>Итого:</i>	<i>630</i>	<i>25</i>	<i>11</i>	<i>95</i>	<i>579</i>	<i>0,28</i>	<i>0,38</i>	<i>7,01</i>	<i>84,81</i>	<i>229,52</i>	<i>473,45</i>	<i>115,80</i>	<i>3,30</i>
ОБЕД														
149/21	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)(ОГУРЕЦ)	100	1	0	2	11	0,02	0,02	5,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60
98/21	СВЕКОЛЬНИК	250	2	5	10	93	0,54	0,06	16,35	0,00	32,30	61,13	28,48	1,42
433/21	СМЕТАНА ПОРЦ.	10	0	2	0	16	0,00	0,01	0,04	10,00	8,80	6,10	0,90	0,02
347/21	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	15	11	13	213	0,08	0,15	0,94	30,60	37,08	167,03	20,82	1,90
175/21	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	180	5	9	13	146	0,47	0,18	28,08	53,15	110,37	127,60	44,30	1,12
495/21	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	1	0	20	84	0,00	0,01	0,40	0,00	22,50	15,40	6,00	1,23
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	0	25	117	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4	0	20	103	0,09	0,04	0,00	0,00	23,50	78,50	24,50	1,95
	<i>Итого:</i>	<i>940</i>	<i>32</i>	<i>26</i>	<i>103</i>	<i>783</i>	<i>1,26</i>	<i>0,49</i>	<i>50,81</i>	<i>93,75</i>	<i>267,55</i>	<i>512,26</i>	<i>146,00</i>	<i>8,79</i>

Зав.производ.

Калькулятор