

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна



Директор Векшина А.А. /Векшина А.А./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 83



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

День 1

СВОБОДНАЯ РАЗДАЧА

№ 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

СВОБОДНАЯ ПРОДАЖА (День 1,)

5/21	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКАЧАННОЙ И ОГУРЦОВ	100	0,31	1,17	6,08	3,09	71,80	0,03	0,03	25,23		30,63	27,32	13,46	0,50
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
44/08	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	1,20	8,99	12,01	12,00	192,11	0,13	0,13	22,94	53,00	40,99	120,64	30,63	1,31
372/21	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЛИ ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ	100	1,26	20,44	19,20	12,62	305,05	0,13	0,19	2,29	44,00	52,39	193,80	25,39	1,53
356/21	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	0,81	23,01	13,46	8,05	245,36	0,38	2,76	41,31	****, **	28,87	405,76	24,26	8,68
656	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ 240	240	3,24	5,33	14,29	32,38	279,49	2,67	0,40	40,92	57,60	102,77	445,37	92,86	2,72
205/13	ЗРАЗЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	2,67	5,61	7,39	26,65	195,51	1,53	0,19	31,12	60,80	43,50	126,39	40,42	1,74
234/21	КАША ИЗ ОВСЯННЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	250	3,71	8,90	11,27	37,11	285,47	0,23	0,27	1,92	54,70	198,72	260,92	70,32	1,57
256/21	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	4,32	6,77	6,74	43,20	260,51	0,11	0,03		28,80	13,36	55,40	9,79	0,99
152/21	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ (180)	180	2,79	3,43	9,26	27,94	208,73	2,06	0,12	34,29		17,14	99,60	39,43	1,54
548/13	КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В ТЕСТЕ	100	3,22	10,62	14,42	32,21	301,08	0,18	0,17		13,50	27,55	127,84	17,85	1,54
540/13	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ 100	100	7,18	6,64	3,48	71,76	344,90	0,11	0,06	0,25	20,80	20,02	64,88	13,14	1,45
579/13	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ 100	100	6,77	7,03	12,27	67,70	409,41	0,10	0,07	0,13	66,50	28,79	70,66	10,96	0,92
567/13	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ 100	100	6,14	7,63	8,65	61,38	353,95	0,12	0,09	0,11	51,67	27,22	79,63	12,15	1,01
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

№ 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
133/07	ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	200	1,32	0,09	0,01	13,24	53,38			3,60		3,99	1,98	1,08	0,09
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. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
109/13	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:** 51,81 124,31 148,00 517,89 3900,86 7,91 4,75 218,82 \*\*\*\*,\*\* 819,35 2281,47 463,88 31,32

Зав. производ.  /Селезнёва Е.Г./

Калькулятор  /Язева Н.А./

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 83



Директор Векшина А.А.



Директор Степанова Ю.Н.

День 2

СВОБОДНАЯ РАЗДАЧА

№ 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

**СВОБОДНАЯ ПРОДАЖА (День 2, )**

2/21	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	0,60	1,28	5,15	6,00	75,48	0,04	0,04	25,75		33,57	30,56	18,63	0,92
146/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250/20	1,57	2,76	10,64	15,70	169,64	0,63	0,09	11,66	43,12	30,03	64,73	19,89	0,78
371/21	КНЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ	100	5,86	19,80	42,12	58,59	692,58	0,16	0,28	2,30	181,40	113,56	294,60	60,04	1,74
367/13	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	120	0,59	21,80	23,20	5,88	263,78	0,10	0,20	6,35	26,00	18,76	229,41	32,47	3,42
1/21	КУРИНАЯ ОТБИВНАЯ	120	1,21	6,11	2,70	12,05	96,96	0,77	0,43	6,00	50,00	15,86	77,20	12,62	1,51
307/21	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	1,11	13,64	5,53	11,13	148,88	0,11	0,13	0,71	18,16	65,42	209,23	45,86	0,82
230/21	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	3,99	7,78	8,88	39,90	270,59	0,11	0,23	1,76	51,80	171,38	156,09	25,83	0,55
320/13	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150	3,35	32,52	5,77	33,48	315,93	0,09	0,37	0,27	46,00	170,00	271,30	36,20	0,83
241/21	РИС С ОВОЩАМИ	180	4,73	5,13	6,33	47,27	266,56	0,13	0,06	3,59		20,64	150,44	53,19	1,39
380/21	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	1,70	4,39	0,25	16,96	87,67	0,08	0,10	92,03		99,32	76,39	39,32	1,50
543/13	ПИРОЖОК ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С МЯСОМ	100	3,74	16,12	16,98	37,42	366,86	0,14	0,16	0,71	44,66	21,87	170,73	23,20	2,38
572/13	СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ	100	5,86	7,84	10,18	58,57	357,26	0,11	0,08	0,05	65,00	20,40	74,70	11,50	1,15
553/13	ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ	100	5,27	8,87	13,23	52,70	365,35	0,93	0,17	13,96	78,52	51,81	131,70	28,89	1,57
573/13	"ГРЕБЕШОК" ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА 100	100	8,36	9,83	3,63	83,62	406,53	0,16	0,05	0,13	10,97	20,62	84,44	16,51	1,45
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

№ 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
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
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. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
109/13	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

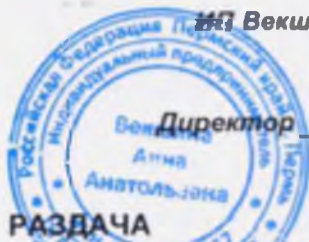
**Итого по подменю:** 55,62 165,01 157,84 556,00 4248,76 3,70 2,60 197,96 635,63 \*\*\*,\*\* 2179,36 463,81 24,85

Зав. производ. \_\_\_\_\_ /Селезнёва Е.Г./

Калькулятор \_\_\_\_\_ /Язева Н.А./

"Утверждаю"

И.П. Векшина Анна Анатольевна



Директор

Анна  
Анатольевна

/Векшина А.А./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 83



Директор

/Степанова Ю.Н./

День 3

СВОБОДНАЯ РАЗДАЧА

№ 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

СВОБОДНАЯ ПРОДАЖА (День 3, )

26/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	0,85	1,44	6,09	8,45	94,36	0,02	0,04	9,60		35,52	41,40	21,12	1,34
1/21	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКАЧАННОЙ	100	0,93	1,54	6,08	9,32	98,19	0,03	0,04	36,00		40,50	29,56	16,06	0,55
128/13	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	1,35	2,15	5,92	13,50	115,88	0,28	0,07	22,02	7,50	38,75	55,88	26,90	1,22
347/21	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	1,42	11,46	8,70	14,24	181,13	0,22	0,25	0,26	4,00	31,43	114,89	15,95	1,65
346/13	КОТЛЕТА РЫБНАЯ "ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ"	100	0,59	14,54	5,02	5,86	126,82	0,11	0,17	1,52	54,57	55,83	225,24	47,08	1,12
364/13	АЗУ 250	250	3,20	21,57	22,99	32,00	375,24	1,94	0,29	39,04	36,92	40,11	291,94	67,83	4,48
371/13	БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ ПАРОВОЙ	100		23,50	22,19	0,02	293,78	0,09	0,23		9,60	13,21	253,32	31,58	3,67
214/13	КОТЛЕТЫ МОРКОВНЫЕ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	150/50	2,47	6,11	13,22	24,67	242,16	0,14	0,21	7,42	99,10	97,28	146,98	62,88	1,48
279/21	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ	200/50	3,08	43,53	12,05	30,78	405,69	0,10	0,51	0,39	71,40	234,56	362,24	47,76	0,93
385/21	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,75	4,53	7,32	47,50	274,02	0,05	0,04		32,40	7,07	98,58	32,05	0,66
379/21	КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ ИЗ ОТВАРНОГО	180	2,92	3,65	14,99	29,19	266,21	2,14	0,14	35,64	69,20	21,97	108,55	40,99	1,64
549/13	ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ	100	3,13	10,14	9,73	31,27	253,18	0,13	0,13	11,36	42,81	161,90	164,46	26,51	1,27
576/13	ВАТРУШКА "ЛАКОМКА"	100	3,43	18,12	23,09	34,31	417,56	0,08	0,22	0,13	121,82	93,54	157,64	20,68	0,70
550/13	ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ	100	5,00	8,11	8,03	49,98	304,63	0,13	0,08	0,06	56,00	32,39	83,07	13,18	0,98
585/13	КЕКС ДЕТСКИЙ	100	4,99	5,58	22,20	49,88	421,65	0,08	0,13	0,60	139,46	31,58	82,17	14,85	1,24

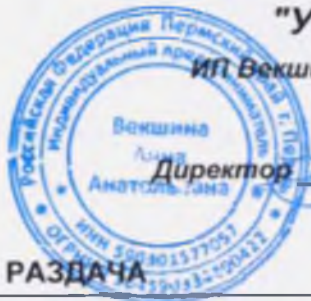
№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	F	Mg	Fe	
554/13	БУЛОЧКА "ПЕРМСКАЯ" 100	100	5,17	6,41	12,48	51,66	344,58	0,09	0,07	0,07	71,95	18,33	62,39	9,77	1,01	
134/07	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	200	1,77	2,80	2,50	17,70	104,52	0,04	0,15	1,30	20,00	120,39	90,00	14,00	0,14	
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	
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. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33	
109/13	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	
<b>Итого по подменю:</b>				<b>51,10</b>	<b>189,35</b>	<b>203,33</b>	<b>510,78</b>	<b>4584,66</b>	<b>5,76</b>	<b>2,82</b>	<b>180,09</b>	<b>836,73</b>	<b>***,**</b>	<b>2431,59</b>	<b>532,55</b>	<b>29,03</b>

Зав. производ. \_\_\_\_\_

/Селезнёва Е.Г./

Калькулятор \_\_\_\_\_

/Язева Н.А./



"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна

Директор

/Векшина А.А./



"Согласовано"

МАОУ СОШ № 83

Директор

/Степанова Ю.Н./

День 4

СВОБОДНАЯ РАЗДАЧА

№ 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

СВОБОДНАЯ ПРОДАЖА (День 4,)

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
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
372/21	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЛИ ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ	100	1,26	20,44	19,20	12,62	305,05	0,13	0,19	2,29	44,00	52,30	193,80	25,39	1,53
377/13	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ И ТОМАТНЫМ СОУСОМ	200/50	3,26	27,13	22,47	32,57	440,98	2,08	0,36	36,38	60,00	34,88	338,38	70,58	5,06
366/13	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	150	0,38	23,95	26,58	3,83	289,63	0,10	0,24	3,96	63,75	52,73	261,85	36,22	3,51
350/21	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ "ЁЖИКИ" (100)	100	1,09	11,37	10,08	10,86	179,56	0,06	0,10	1,25		10,59	123,79	18,94	1,70
327/13	КОТЛЕТЫ СВЕКОЛЬНЫЕ С ТВОРОГОМ И ИЗЮМОМ	150	3,62	12,75	14,43	36,20	325,61	0,10	0,22	11,53	87,20	121,10	171,30	42,98	2,40
377/21	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	2,51	3,71	7,94	25,11	186,75	1,76	0,15	29,51	37,80	48,92	111,29	37,31	1,36
202/21	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,90	10,83	8,77	48,99	318,22	0,37	0,18	6,17	28,80	18,87	257,55	171,40	5,76
548/13	КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В ТЕСТЕ	100	3,22	10,62	14,42	32,21	301,08	0,18	0,17		13,50	27,55	127,84	17,85	1,54
547/18	МАННИК	100	3,30	5,76	7,92	33,04	226,50	0,06	0,15	0,26	70,17	60,10	87,14	11,75	0,74
563/13	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ 100	100	5,91	8,27	8,48	59,05	345,55	0,13	0,07		48,33	18,16	77,40	12,20	1,06
555/13	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ 100	100	5,53	7,03	13,07	55,31	366,99	0,10	0,07		73,00	17,77	67,02	9,98	0,93
457/21	ЧАЙ С САХАРОМ 200	200	1,00			9,98	39,92					0,30			0,03
519/13	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

№ 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
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. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
109/13	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: 45,51 150,33 165,73 454,93 3851,68 5,80 2,08 315,85 526,55 544,56 1962,08 513,33 32,00

Зав. производ.  /Селезнёва Е.Г./

Калькулятор  /Язева Н.А./



"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна



Директор

Анна Анатольевна

/Векшина А.А./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 83



Директор

/Степанова Ю.Н./

День 5

СВОБОДНАЯ РАЗДАЧА


№ 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

СВОБОДНАЯ ПРОДАЖА (День 5, )

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
134/13	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	1,76	2,43	6,88	17,64	142,20	0,92	0,08	16,78	15,00	24,20	69,10	27,15	0,95
375/21	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	250	4,33	24,40	27,91	43,27	521,83	0,17	0,20	4,25	43,03	27,77	271,83	56,25	2,17
339/21	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	1,53	19,02	12,72	15,31	251,76	0,09	0,18	0,29	4,40	38,10	193,58	25,85	2,57
340/13	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО РУССКИ	240	2,06	2,60	5,85	20,60	145,49	1,58	0,23	24,17	51,50	30,26	239,81	52,41	1,58
221/13	КАРТОФЕЛЬНЫЕ ОЛАДЬИ	110	2,26	4,75	14,37	22,56	238,59	1,26	0,15	20,60	75,00	21,84	96,58	26,65	1,39
268/21	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200/10	0,45	17,79	31,80	4,48	375,24	0,12	0,67	0,96	384,11	159,96	307,45	25,10	3,18
175/21	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	180	1,83	4,72	10,31	18,28	184,73	0,13	0,18	28,09	52,99	110,38	127,58	44,30	1,12
256/21	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	4,32	6,77	6,74	43,20	260,51	0,11	0,03		28,80	13,36	55,40	9,79	0,99
543/13	ПИРОЖКИ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С КАПУСТОЙ 100	100	3,91	7,72	10,05	39,08	277,60	0,12	0,11	23,13	60,00	42,23	87,44	18,14	1,24
540/13	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ 100	100	7,18	6,64	3,48	71,76	344,90	0,11	0,06	0,25	20,80	20,02	64,88	13,14	1,45
579/13	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ 100	100	6,77	7,03	12,27	67,70	409,41	0,10	0,07	0,13	66,50	28,79	70,66	10,96	0,92
567/13	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ 100	100	6,14	7,63	8,65	61,38	353,95	0,12	0,09	0,11	51,67	27,22	79,63	12,15	1,01
133/07	ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	200	1,32	0,08	0,01	13,24	53,38			3,60		3,99	1,98	1,08	0,09
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

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Миинеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
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. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
109/13	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: 51,39 117,45 157,68 513,74 3943,78 4,92 2,12 152,06 853,80 637,35 1767,05 360,53 24,22

Зав. производ.  /Селезнёва Е.Г./

Калькулятор  /Язева Н.А./

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна



Директор

Векшина  
Анна  
Анатольевна

/Векшина А.А./

"Согласовано"

МАДУ СОШ № 83



Директор

/Степанова Ю.Н./

День 6

СВОБОДНАЯ РАЗДАЧА

№ 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

СВОБОДНАЯ ПРОДАЖА (День 6, )

2/21	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	0,60	1,28	5,15	6,00	75,48	0,04	0,04	25,75		33,57	30,56	18,63	0,92
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
142/13	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250/10	1,21	2,66	8,05	12,10	131,47	0,49	0,08	39,08	15,00	51,06	65,19	28,65	1,01
367/21	ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	140	0,39	22,48	26,80	3,88	346,66	0,14	0,21	6,13	89,66	29,24	204,07	29,55	1,79
410/13	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР	100	0,82	15,68	18,14	8,24	258,91	0,10	0,18	1,65	78,12	42,61	155,71	18,97	1,30
362/13	ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ 100	100	1,75	25,05	25,89	17,45	340,29	0,11	0,23	8,75	28,00	22,37	258,90	37,80	3,92
1/21	КУРИНАЯ ОТБИВНАЯ	120	1,21	6,11	2,70	12,05	96,96	0,77	0,43	6,00	50,00	15,86	77,20	12,62	1,51
227/21	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	250	4,21	9,01	8,90	42,14	284,70	0,20	0,24	1,59	49,30	192,89	302,48	44,90	1,13
241/21	РИС С ОВОЩАМИ	180	4,73	5,13	6,33	47,27	266,56	0,13	0,06	3,59		20,64	150,44	53,19	1,39
380/21	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	1,70	4,39	0,25	16,96	87,67	0,08	0,10	92,03		99,32	76,35	39,32	1,50
549/13	ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ	100	3,13	10,14	9,73	31,27	253,18	0,13	0,13	11,36	42,81	161,90	164,46	26,51	1,27
557/13	СЛОЙКА СВЕРДЛОВСКАЯ	100	5,75	8,02	14,86	57,48	395,74	0,12	0,10	0,10	85,56	29,54	82,36	11,95	1,05
553/13	ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ	100	5,27	8,87	13,23	52,70	365,35	0,93	0,17	13,96	78,52	51,81	131,70	28,89	1,57
569/13	КОЛЬЦО СДОБНОЕ	100	5,05	7,15	18,45	50,49	396,65	0,12	0,11	0,15	101,04	39,35	92,13	14,89	1,18
134/07	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	200	1,77	2,80	2,50	17,70	104,52	0,04	0,15	1,30	20,00	120,39	90,00	14,00	0,14

№ 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
520/13	НАПИТОК ИЗ ЯГОД	200	2,14	0,20	0,08	21,42	87,20	0,01	0,01	40,00		7,80	6,60	6,20	0,32
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. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
109/13	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: 45,10 134,25 167,67 450,76 3786,36 3,50 2,32 264,85 638,01 978,48 1983,76 424,01 25,07

Зав. производ. \_\_\_\_\_ /Селезнёва Е.Г./

Калькулятор \_\_\_\_\_ /Язева Н.А./

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна



Директор

/Векшина А.А./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 83



Директор

/Степанова Ю.Н./

День 7

СВОБОДНАЯ РАЗДАЧА

№ 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

СВОБОДНАЯ ПРОДАЖА (День 7,)

26/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	0,85	1,44	6,09	8,45	94,36	0,02	0,04	9,60		35,52	41,40	21,12	1,34
1/21	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКАЧАННОЙ	100	0,93	1,54	6,08	9,32	98,19	0,03	0,04	36,00		40,50	29,56	16,06	0,55
128/13	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	1,35	2,15	5,92	13,50	115,88	0,28	0,07	22,02	7,50	38,75	55,88	26,90	1,22
356/21	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	0,81	23,01	13,46	8,05	245,36	0,38	2,76	41,31	****, **	28,87	405,76	24,26	8,68
376/21	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	250	2,40	25,97	22,56	23,98	402,85	1,55	0,29	30,84	48,52	39,84	286,47	63,09	3,04
367/13	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	120	0,59	21,80	23,20	5,88	263,78	0,10	0,20	6,35	26,00	18,76	229,41	32,47	3,42
320/13	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150	3,35	32,52	5,77	33,48	315,93	0,09	0,37	0,27	46,00	170,00	271,30	36,20	0,83
371/13	БИФСТЕКС РУБЛЕННЫЙ ПАРОВОЙ	100		23,50	22,19	0,02	293,78	0,09	0,23		9,60	13,21	253,32	31,58	3,67
379/21	КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ ИЗ ОТВАРНОГО	180	2,92	3,65	14,99	29,19	266,21	2,14	0,14	35,64	69,20	21,97	108,55	40,99	1,64
385/21	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,75	4,53	7,32	47,50	274,02	0,05	0,04		32,40	7,07	98,58	32,05	0,66
548/13	КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ЗАПЕЧЕННЫЕ В ТЕСТЕ	100	3,22	10,62	14,42	32,21	301,08	0,18	0,17		13,50	27,55	127,84	17,85	1,54
583/13	КЕКС СТОЛИЧНЫЙ	100	5,82	4,21	20,33	58,17	432,47	0,09	0,08		106,67	32,72	70,27	14,71	1,27
550/13	ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ	100	5,00	8,11	8,03	49,98	304,63	0,13	0,08	0,06	56,00	32,39	83,07	13,18	0,98
554/13	БУЛОЧКА "ПЕРМСКАЯ" 100	100	5,17	6,41	12,48	51,66	344,58	0,09	0,07	0,07	71,95	18,33	62,39	9,77	1,01
132/07	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,30			12,97	51,90					0,39			0,04

№ 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
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
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. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
109/13	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

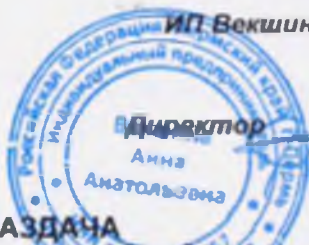
Итого по подменю: 44,51 173,63 183,57 444,81 4070,08 5,31 4,63 196,84 \*\*\*\*, \*\* 564,40 2187,08 403,59 34,84

Зав. производ.  /Селезнёва Е.Г./

Калькулятор  /Язева Н.А./

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна



Директор

Анна  
Анатольевна

/Векшина А.А./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 83



Директор

/Степанова Ю.Н./

День 8

СВОБОДНАЯ РАЗДАЧА

№ 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

СВОБОДНАЯ ПРОДАЖА (День 8,)

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
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	100	1,11	13,64	5,53	11,13	148,88	0,11	0,13	0,71	18,16	65,42	209,23	45,86	0,82
372/21	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЛИ ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ	100	1,26	20,44	19,20	12,62	305,05	0,13	0,19	2,29	44,00	52,30	193,80	25,39	1,53
366/13	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	150	0,38	23,95	26,58	3,83	289,63	0,10	0,24	3,96	63,75	52,73	261,85	36,22	3,51
205/13	ЗРАЗЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	2,67	5,61	7,39	26,65	195,51	1,53	0,19	31,12	60,80	43,50	126,38	40,42	1,74
283/21	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ С СОУСОМ 250/50	250/50	6,06	61,08	9,05	60,57	567,96	0,17	0,77	0,50	95,13	328,84	535,73	71,57	2,06
152/21	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ (180)	180	2,79	3,43	9,26	27,94	208,73	2,06	0,12	34,29		17,14	99,60	39,43	1,54
207/21	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,01	5,61	6,60	40,13	242,34	0,07	0,04		28,80	24,49	195,64	23,96	1,09
543/13	ПИРОЖОК ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С МЯСОМ	100	3,74	16,12	16,98	37,42	366,86	0,14	0,16	0,71	44,66	21,87	170,73	23,20	2,38
555/13	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ 100	100	5,53	7,03	13,07	55,31	366,99	0,10	0,07		73,00	17,77	67,02	9,98	0,93
579/13	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ 100	100	6,83	7,07	12,55	68,27	414,35	0,11	0,08	0,13	67,83	28,94	71,05	11,01	0,92
576/13	ВАТРУШКА "ЛАКОМКА"	100	3,43	18,12	23,09	34,31	417,56	0,08	0,22	0,13	121,82	93,54	157,64	20,68	0,70
554/13	БУЛОЧКА "ПЕРМСКАЯ" 100	100	5,17	6,41	12,48	51,66	344,58	0,09	0,07	0,07	71,95	18,33	62,39	9,77	1,01
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

№ 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
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
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. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
109/13	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:** 52,62 200,43 176,76 526,02 4435,60 5,15 2,64 132,27 737,40 \*\*\*,\*\* 2440,29 452,86 25,46

Зав. производ. \_\_\_\_\_

/Селезнёва Е.Г./

Калькулятор \_\_\_\_\_

/Язева Н.А./



"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна



Директор

/Векшина А.А./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 83



Директор

/Стеланова Ю.Н./

День 9

СВОБОДНАЯ РАЗДАЧА

№ 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

СВОБОДНАЯ ПРОДАЖА (День 9, )

5/21	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ ВЕЛОКАЧАННОЙ И ОГУРЦОВ	100	0,31	1,17	6,08	3,09	71,80	0,03	0,03	25,23		30,63	27,32	13,46	0,50
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
375/21	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	250	4,33	24,40	27,91	43,27	521,83	0,17	0,20	4,25	43,03	27,77	271,83	56,25	2,17
656	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ 240	240	3,24	5,33	14,29	32,38	279,49	2,67	0,40	40,92	57,60	102,77	445,37	92,86	2,72
350/21	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ "ЁЖИКИ" (100)	100	1,09	11,37	10,08	10,86	179,56	0,06	0,10	1,25		10,59	123,79	18,94	1,70
339/21	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	1,53	19,02	12,72	15,31	251,76	0,09	0,18	0,29	4,40	38,10	193,58	25,85	2,57
279/21	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ 200/50	200/50	3,85	54,41	15,06	38,48	507,11	0,12	0,64	0,48	89,25	293,20	452,80	59,70	1,17
377/21	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	2,51	3,71	7,94	25,11	186,75	1,76	0,15	29,51	37,80	48,92	111,29	37,31	1,36
256/21	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	4,32	6,77	6,74	43,20	260,51	0,11	0,03		28,80	13,36	55,40	9,79	0,99
549/13	ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ	100	3,13	10,14	9,73	31,27	253,18	0,13	0,13	11,36	42,81	161,90	164,46	26,51	1,27
567/13	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ 100	100	6,14	7,63	8,65	61,38	353,95	0,12	0,09	0,11	51,67	27,22	79,63	12,15	1,01
553/13	ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ	100	5,27	8,87	13,23	52,70	365,35	0,93	0,17	13,96	78,52	51,81	131,70	28,89	1,57
573/13	"ГРЕБЕШОК" ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА 100	100	8,36	9,83	3,63	83,62	406,53	0,16	0,05	0,13	10,97	20,62	84,44	16,51	1,45
132/07	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,30			12,97	51,90					0,39			0,04
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

№ 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
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. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
109/13	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: 53,01 168,72 141,35 529,94 4066,79 7,19 2,33 345,78 465,25 877,00 2247,09 437,84 23,59

Зав. производ. \_\_\_\_\_ /Селезнёва Е.Г./

Калькулятор \_\_\_\_\_ /Язева Н.А./

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна

Директор /Векшина А.А./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 83

Директор /Степанова Ю.Н./

День 10

СВОБОДНАЯ РАЗДАЧА

№ 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

СВОБОДНАЯ ПРОДАЖА (День 10, )

2/21	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	0,60	1,28	5,15	6,00	75,48	0,04	0,04	25,75		33,57	30,56	18,63	0,92
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
98/21	СВЕКОЛЬНИК	250	1,66	2,11	5,25	16,57	121,98	0,54	0,07	16,89		32,54	61,95	29,08	1,44
347/21	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	1,42	11,46	8,70	14,24	181,13	0,22	0,25	0,26	4,00	31,43	114,89	15,95	1,65
	ФРИКАСЕ	100	1,35	12,28	13,10	13,54	221,16	0,08	0,09	1,13	22,52	11,27	106,30	13,71	0,96
364/13	АЗУ 250	250	3,20	21,57	22,99	32,00	375,24	1,94	0,29	39,04	36,92	40,11	291,94	67,83	4,48
1/21	КУРИНАЯ ОТБИВНАЯ	120	1,21	6,11	2,70	12,05	96,96	0,77	0,43	6,00	50,00	15,86	77,20	12,62	1,51
214/13	КОТЛЕТЫ МОРКОВНЫЕ СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ	150/50	2,47	6,11	13,22	24,67	242,16	0,14	0,21	7,42	99,10	97,28	146,98	62,88	1,48
229/21	КАША "ДРУЖБА" 250	250	3,45	6,34	8,77	34,48	242,14	0,12	0,21	1,62	49,27	156,00	172,48	37,70	0,70
175/21	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	180	1,83	4,72	10,31	18,28	184,73	0,13	0,18	28,09	52,99	110,38	127,58	44,30	1,12
202/21	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,90	10,83	8,77	48,99	318,22	0,37	0,18	6,17	28,80	18,87	257,55	171,40	5,76
548/13	КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В ТЕСТЕ	100	3,22	10,62	14,42	32,21	301,08	0,18	0,17		13,50	27,55	127,84	17,85	1,54
540/13	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ 100	100	7,18	6,64	3,48	71,76	344,90	0,11	0,06	0,25	20,80	20,02	64,88	13,14	1,45
547/18	МАННИК	100	3,30	5,76	7,92	33,04	226,50	0,06	0,15	0,26	70,17	60,10	87,14	11,75	0,74
564/13	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 100	100	6,28	7,92	13,54	62,80	404,82	0,13	0,07		65,00	17,93	74,82	12,14	1,01

№ 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
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
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
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. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
109/13	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: 51,09 122,27 147,45 510,73 3813,12 4,96 2,64 147,99 533,07 875,84 1943,08 586,92 31,19

Зав. производ.  /Селезнёва Е.Г./

Калькулятор  /Язева Н.А./