

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна

Директор /Векшина А.А./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 64

Директор

День 1

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 12-18 ЛЕТ

№ п/п	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	2,97	7,12	8,98	29,65	227,91	0,19	0,21	1,53	43,60	158,97	208,72	56,25	1,25
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,50	3,38	2,86	14,95	99,09	0,04	0,16	1,30	20,00	123,37	105,72	24,20	0,66
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	15	0,01	0,08	12,38	0,12	112,16		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	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

Итого по подменю: 8,47 15,14 25,46 84,58 628,00 0,33 0,45 20,83 123,60 325,34 379,44 105,85 6,85

Завтрак №2 (День 1,)

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
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
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
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,50	3,38	2,86	14,95	99,09	0,04	0,16	1,30	20,00	123,37	105,72	24,20	0,66
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

Итого по подменю: 10,15 35,87 35,41 101,38 867,67 0,35 0,44 13,00 92,80 235,16 436,49 89,32 5,45

Обед № 1 (День 1,)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
34/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	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	32,21	18,84	11,27	343,50	0,54	3,87	57,83	****, **	40,42	568,06	33,96	12,15
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
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 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

Итого по подменю: 11,35 44,25 40,12 113,47 991,93 3,34 4,14 126,48 ****, ** 142,55 825,48 134,88 19,73

Зав. производ. Малкова Е.Г. /Малкова Е.Г./

Калькулятор Язева Н.А. /Язева Н.А./

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна

Директор /Векшина А.А./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 64

Директор

День 2

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 12-18 ЛЕТ

№ п.п.	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

Завтрак № 1 (День 2,)

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	1,11	13,64	5,53	11,13	148,88	0,11	0,13	0,71	18,16	65,42	209,23	45,86	0,82
241/21	РИС С ОВОЩАМИ	180	4,73	5,13	6,33	47,27	266,56	0,13	0,06	3,59		20,64	150,44	53,19	1,39
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,47	2,80	2,50	14,71	92,54	0,04	0,15	1,30	20,00	120,30	90,00	14,00	0,13
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

Итого по подменю: 9,71 26,21 14,98 97,03 627,80 0,35 0,38 10,60 38,16 239,96 514,37 136,25 3,89

Завтрак №2 (День 2,)

230/21	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	3,19	6,22	7,13	31,88	216,62	0,09	0,18	1,40	41,60	137,11	124,88	20,66	0,44
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,47	2,80	2,50	14,71	92,54	0,04	0,15	1,30	20,00	120,30	90,00	14,00	0,13
572/13	СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ	60	3,52	4,42	6,48	35,15	216,55	0,07	0,05	0,04	37,10	11,72	44,77	7,05	0,69
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 180	180	1,76	0,72	0,72	17,64	79,92	0,05	0,04	18,00		28,80	19,80	16,20	3,96
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

Итого по подменю: 12,17 18,00 17,35 121,60 714,55 0,30 0,44 20,74 98,70 308,53 320,15 67,11 6,17

Обед № 1 (День 2,)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	E	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
149/21	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)(ОГУРЕЦ)	100	0,17	0,80	0,10	1,70	10,90	0,02	0,02	5,00		23,00	24,00	14,00	0,60
115/21	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	1,48	2,34	3,80	14,79	102,68	0,62	0,06	11,20	9,00	12,56	49,46	17,47	0,72
371/21	КНЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ	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
380/21	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	1,70	4,39	0,25	16,96	87,67	0,08	0,10	92,03		99,32	76,39	39,32	1,50
488/21	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	200	1,68	0,50	0,23	16,80	71,23	0,03	0,02	27,39		19,63	13,14	8,46	0,96
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

Итого по подменю: 14,10 33,19 47,18 140,90 1120,86 0,99 0,51 137,92 190,40 282,67 511,29 151,29 6,69

Зав. производ. Малкова Е.Г.

Калькулятор Язева Н.А.

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна

Директор  /Векшина А.А./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 64

Директор 

День 3

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 12-18 ЛЕТ

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

Завтрак № 1 (День 3,)

279/21	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (150)	150	2,31	32,65	9,04	23,09	304,27	0,07	0,39	0,29	53,55	175,92	271,68	35,82	0,70
406/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	0,82	1,28	2,61	8,18	61,34	0,02	0,06	0,49	15,50	45,99	36,07	5,57	0,08
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,24	1,40	1,25	12,35	66,23	0,02	0,08	0,65	10,00	60,30	45,00	7,00	0,08
543/21	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ 100	100	5,85	7,47	14,38	58,50	393,35	0,12	0,05		61,33	16,44	67,95	11,43	0,91
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

Итого по подменю: 12,45 46,64 27,80 124,34 934,11 0,28 0,60 1,43 140,38 309,25 461,40 69,02 2,72

Завтрак №2 (День 3,)

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
347/21	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	1,42	17,72	14,75	14,23	260,54	0,09	0,16	1,02	19,20	36,72	169,93	22,40	1,86
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
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,24	1,40	1,25	12,35	66,23	0,02	0,08	0,65	10,00	60,30	45,00	7,00	0,08
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

Итого по подменю: 11,02 35,71 31,59 110,05 867,36 0,62 0,50 27,45 58,00 150,00 568,93 234,01 9,55

Обед № 1 (День 3,)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	E	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	250	1,25	1,89	5,17	12,49	104,03	0,27	0,06	21,03		33,35	49,16	24,50	1,11
308/21	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	0,60	13,18	4,29	6,04	115,48	0,11	0,16	2,30	38,40	53,26	210,11	48,83	1,12
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
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	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

Итого по подменю: 12,56 27,21 23,97 125,58 826,92 0,62 0,36 53,62 70,80 145,72 475,88 147,55 6,16

Зав. производ.  /Малкова Е.Г./

Калькулятор  /Язева Н.А./

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна

Директор /Векшина А.А./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 64

Директор

День 4

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 12-18 ЛЕТ

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак № 1 (День 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	20,44	19,20	12,62	305,05	0,13	0,19	2,29	44,00	52,30	193,80	25,39	1,53
377/21	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
457/21	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,00			9,98	39,92					0,30			0,03
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

Итого по подменю: 7,82 29,59 33,76 78,17 734,85 1,96 0,38 57,10 81,80 154,25 376,82 86,26 4,45

Завтрак №2 (День 4,)

283/21	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ	150	3,03	30,54	4,52	30,29	283,98	0,08	0,38	0,25	47,57	164,42	267,87	35,78	1,03
406/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	0,82	1,28	2,61	8,18	61,34	0,02	0,06	0,49	15,50	45,99	36,07	5,57	0,08
457/21	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,00			9,98	39,92					0,30			0,03
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 180	180	1,76	0,72	0,72	17,64	79,92	0,05	0,04	18,00		28,80	19,80	16,20	3,96
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

Итого по подменю: 8,84 36,38 8,37 88,31 574,08 0,20 0,50 18,74 63,07 250,11 364,44 66,75 6,05

Обед № 1 (День 4,)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Е	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	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	1,85	2,67	5,48	18,45	133,78	0,63	0,05	12,01		11,83	49,45	18,79	0,81	
334/21	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (230)	230	3,09	17,01	36,57	30,85	520,59	2,60	0,28	35,66	30,82	27,80	258,01	62,62	3,23	
419/21	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,41	0,64	2,10	4,09	37,79	0,02	0,02	3,38	10,00	2,58	8,00	4,15	0,21	
496/21	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	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	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62	
Итого по подменю:				11,84	27,96	51,21	118,32	1045,93	3,36	0,46	276,35	40,82	111,39	403,59	115,32	6,65

Зав. производ. Малкова Е.Г. /Малкова Е.Г./

Калькулятор Язева Н.А. /Язева Н.А./

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна

Директор

/Векшина А.А./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 64

Директор

День 5

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 12-18 ЛЕТ

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

Завтрак № 1 (День 5,)

268/21	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	0,45	17,78	31,80	4,48	375,24	0,12	0,67	0,96	384,11	159,96	307,45	25,10	3,18
459/21	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	1,02	0,07	0,01	10,20	41,13			2,88		3,48	1,78	1,01	0,09
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	15	0,01	0,08	12,38	0,12	112,16		0,02		60,00	3,60	4,50		0,03
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 180	180	1,76	0,72	0,72	17,64	79,92	0,05	0,04	18,00		28,80	19,80	16,20	3,96
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

Итого по подменю: 5,47 22,49 45,43 54,66 717,37 0,22 0,75 21,84 444,11 206,44 374,23 51,51 8,21

Завтрак №2 (День 5,)

150/21	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО)	100	0,77	1,90	8,90	7,70	118,50	0,02	0,05	7,00		41,00	37,00	15,00	0,70
339/21	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	1,53	19,02	12,72	15,31	251,76	0,09	0,18	0,29	4,40	38,10	193,58	25,85	2,57
175/21	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	180	1,83	4,72	10,31	18,28	184,73	0,13	0,18	28,09	52,99	110,38	127,58	44,30	1,12
459/21	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	1,02	0,07	0,01	10,20	41,13			2,88		3,48	1,78	1,01	0,09
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

Итого по подменю: 7,38 29,55 32,46 73,71 705,04 0,29 0,43 38,26 57,39 203,56 400,64 95,36 5,43

Обед № 1 (День 5,)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Е	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
150/21	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО	100	0,77	1,90	8,90	7,70	118,50	0,02	0,05	7,00		41,00	37,00	15,00	0,70
100/21	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	1,66	2,22	5,38	16,60	123,66	0,92	0,07	16,33		15,50	69,11	24,74	0,92
375/21	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ (280)	280	4,85	27,33	31,26	48,46	584,45	0,19	0,22	4,76	48,20	31,11	304,45	63,00	2,43
495/21	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,18	0,44	0,02	21,78	89,06		0,01	0,40		22,50	15,40	6,00	1,23
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

Итого по подменю: 12,67 37,25 46,24 126,60 1071,47 1,21 0,38 28,49 48,20 124,71 479,66 120,74 6,45

Зав. производ. Малкова Е.Г. /Малкова Е.Г./

Калькулятор Язева Н.А. /Язева Н.А./

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна

Директор /Векшина А.А./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 64

Директор

День 6

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 12-18 ЛЕТ

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

Завтрак № 1 (День 6,)

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
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
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
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,24	1,40	1,25	12,35	66,23	0,02	0,08	0,65	10,00	60,30	45,00	7,00	0,08
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

Итого по подменю: 8,87 35,77 41,40 88,51 869,70 0,34 0,37 15,27 128,46 145,91 382,34 74,88 4,98

Завтрак №2 (День 6,)

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

Итого по подменю: 12,17 17,56 18,15 121,57 719,91 0,35 0,36 19,92 86,85 263,91 388,27 75,05 6,45

Обед № 1 (День 6,)

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	E	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	0,83	1,67	5,18	8,27	86,38	0,38	0,05	26,47		27,76	40,41	18,65	0,67
347/21	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	1,42	17,72	14,75	14,23	260,54	0,09	0,16	1,02	19,20	36,72	169,93	22,40	1,86
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
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 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

Итого по подменю: 13,35 36,86 35,47 133,41 1000,32 0,96 0,47 46,15 48,00 144,36 572,76 251,79 13,43

Зав. производ.  /Малкова Е.Г./

Калькулятор  /Язева Н.А./

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна

Директор

/Векшина А.А./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 64

Директор

День 7

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 12-18 ЛЕТ

№ п/п	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,)

1/21	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	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
356/21	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ 140	140	1,13	32,21	18,84	11,27	343,50	0,54	3,87	57,83	****, **	40,42	568,06	33,96	12,15
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
459/21	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	1,02	0,07	0,01	10,20	41,13			2,88		3,48	1,78	1,01	0,09
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

Итого по подменю: 7,82 41,37 33,39 78,12 778,49 2,38 4,08 126,22 ****, ** 143,92 751,39 97,54 15,10

Завтрак №2 (День 7,)

268/21	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	0,45	17,78	31,80	4,48	375,24	0,12	0,67	0,96	384,11	159,96	307,45	25,10	3,18
459/21	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	1,02	0,07	0,01	10,20	41,13			2,88		3,48	1,78	1,01	0,09
75/21	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦ)	10		2,30	2,95		35,75		0,04	0,07	23,00	90,00	59,00	5,00	0,09
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 180	180	1,76	0,72	0,72	17,64	79,92	0,05	0,04	18,00		28,80	19,80	16,20	3,96
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

Итого по подменю: 5,46 24,71 36,00 54,54 640,96 0,22 0,77 21,91 407,11 292,84 428,73 56,51 8,27

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	
1/21	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	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	
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	
376/21	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (280)	280	2,69	29,09	25,27	26,86	451,19	1,73	0,33	34,54	54,34	44,62	320,84	70,67	3,41	
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	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62	
Итого по подменю:				9,49	37,87	36,73	94,91	861,67	2,62	0,47	95,51	74,74	126,47	460,06	123,91	7,02

Зав. производ. Малкова Е.Г.

Калькулятор Язева Н.А.

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна

Директор

/Векшина А.А./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 64

Директор

День 8

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 12-18 ЛЕТ

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак № 1 (День 8,)															
283/21	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ	150	3,03	30,54	4,52	30,29	283,98	0,08	0,38	0,25	47,57	164,42	267,87	35,78	1,03
406/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	0,82	1,28	2,61	8,18	61,34	0,02	0,06	0,49	15,50	45,99	36,07	5,57	0,08
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,50	3,38	2,86	14,95	99,09	0,04	0,16	1,30	20,00	123,37	105,72	24,20	0,66
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 180	180	1,76	0,72	0,72	17,64	79,92	0,05	0,04	18,00		28,80	19,80	16,20	3,96
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

Итого по подменю: 9,34 39,76 11,23 93,28 633,25 0,24 0,66 20,04 83,07 373,18 470,16 90,95 6,68

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	20,44	19,20	12,62	305,05	0,13	0,19	2,29	44,00	52,30	193,80	25,39	1,53
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
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,50	3,38	2,86	14,95	99,09	0,04	0,16	1,30	20,00	123,37	105,72	24,20	0,66
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

Итого по подменю: 7,92 33,97 29,13 79,01 714,18 0,39 0,53 115,23 64,00 309,10 472,36 122,12 5,54

Обед № 1 (День 8,)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Е	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	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
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
488/21	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	200	1,68	0,50	0,23	16,80	71,23	0,03	0,02	27,39		19,63	13,14	8,46	0,96
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

Итого по подменю: 13,22 28,87 25,34 132,10 871,92 0,66 0,39 64,89 78,06 200,30 508,90 148,55 5,20

Зав. производ. Малкова Е.Г. /Малкова Е.Г./

Калькулятор Язева Н.А. /Язева Н.А./

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна

Директор

/Векшина А.А./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 64

Директор

День 9

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 12-18 ЛЕТ

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак № 1 (День 9,)															
150/21	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО	100	0,77	1,90	8,90	7,70	118,50	0,02	0,05	7,00		41,00	37,00	15,00	0,70
375/21	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ (280)	280	4,85	27,33	31,26	48,46	584,45	0,19	0,22	4,76	48,20	31,11	304,45	63,00	2,43
457/21	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,00			9,98	39,92					0,30			0,03
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

Итого по подменю: 8,85 33,07 40,68 88,36 851,79 0,26 0,29 11,76 48,20 83,01 382,15 87,20 4,11

Завтрак №2 (День 9,)

279/21	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (150)	150	2,31	32,65	9,04	23,09	304,27	0,07	0,39	0,29	53,55	175,92	271,68	35,82	0,70
406/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	0,82	1,28	2,61	8,18	61,34	0,02	0,06	0,49	15,50	45,99	36,07	5,57	0,08
457/21	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,00			9,98	39,92					0,30			0,03
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 180	180	1,76	0,72	0,72	17,64	79,92	0,05	0,04	18,00		28,80	19,80	16,20	3,96
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

Итого по подменю: 8,12 38,49 12,89 81,11 594,37 0,19 0,51 18,78 69,05 261,61 368,25 66,79 5,72

Обед № 1 (День 9,)

150/21	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО)	100	0,77	1,90	8,90	7,70	118,50	0,02	0,05	7,00		41,00	37,00	15,00	0,70
--------	------------------------------------	-----	------	------	------	------	--------	------	------	------	--	-------	-------	-------	------

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Е	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	250	1,25	1,89	5,17	12,49	104,03	0,27	0,06	21,03		33,35	49,16	24,50	1,11
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
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
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	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			10,79	24,91	33,05	107,86	828,44	2,20	0,45	258,79	37,80	160,76	378,34	111,15	6,67

Зав. производ. Суды /Малкова Е.Г./

Калькулятор с/у /Язева Н.А./

"Утверждаю"
ИП Векшина Анна Анатольевна

Директор  /Векшина А.А./

"Согласовано"
МАОУ СОШ № 64

Директор 

День 10

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 12-18 ЛЕТ

№ п.р.	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
Завтрак № 1 (День 10,)															
229/21	КАША "ДРУЖБА"	200	2,76	5,07	7,02	27,58	193,71	0,10	0,17	1,29	39,41	124,80	137,98	30,16	0,56
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,47	2,80	2,50	14,71	92,54	0,04	0,15	1,30	20,00	120,30	90,00	14,00	0,13
535/21	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С ПОВИДЛОМ	100	6,32	6,10	6,17	63,23	332,83	0,10	0,07	0,21	32,83	18,84	62,03	11,86	1,31
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

Итого по подменю: 12,78 17,81 16,21 127,74 728,00 0,29 0,41 2,80 92,24 274,54 330,71 65,22 2,95

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	1,11	13,64	5,53	11,13	148,88	0,11	0,13	0,71	18,16	65,42	209,23	45,86	0,82
385/21	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,75	4,53	7,32	47,50	274,02	0,05	0,04		32,40	7,07	98,58	32,05	0,66
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,47	2,80	2,50	14,71	92,54	0,04	0,15	1,30	20,00	120,30	90,00	14,00	0,13
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

Итого по подменю: 9,73 25,61 15,97 97,26 635,26 0,27 0,36 7,01 70,56 226,39 462,51 115,11 3,16

Обед № 1 (День 10,)

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

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Е	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мg	Fe
98/21	СВЕКОЛЬНИК	250	1,66	2,11	5,25	16,57	121,98	0,54	0,07	16,89		32,54	61,95	29,08	1,44
347/21	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	1,42	11,46	8,70	14,24	181,13	0,22	0,25	0,26	4,00	31,43	114,89	15,95	1,65
175/21	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	180	1,83	4,72	10,31	18,28	184,73	0,13	0,18	28,09	52,99	110,38	127,58	44,30	1,12
495/21	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,18	0,44	0,02	21,78	89,06		0,01	0,40		22,50	15,40	6,00	1,23
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

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

Зав. производ.  /Малкова Е.Г./

Калькулятор  /Язева Н.А./