

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ СОШ № 64

Л.В. Смирнова
/Смирнова Л.В./
М.П.

"УТВЕРЖДАЮ"

ИП ВЕКШИНА А.А.

А.А. Векшина
/ВЕКШИНА А.А./
М.П. Векшина Анна

День 1		ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-11 ЛЕТ ВЕСНА-ЛЕТО												
№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	Р, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак № 1														
234/21	КАША ИЗ ОВСЯННЫХ 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)	10	0	7	0	66	0,00	0,01	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1	1	15	66	0,05	0,03	15,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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:	610	15	20	80	554	0,34	0,44	17,80	102,62	320,21	379,58	106,51	6,31
Завтрак №2														
5/21	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ И ОГУРЦОВ	60	1	4	2	42	0,02	0,02	15,14	0,00	18,38	16,39	8,08	0,30
372/21	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЛИ ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	90	18	16	10	256	0,09	0,17	1,88	65,41	48,74	178,64	21,98	1,63
258/21	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	5	4	26	158	0,09	0,03	2,21	18,00	13,67	47,99	11,32	0,84
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	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:	550	31	27	74	661	0,29	0,40	20,53	103,41	214,76	389,44	74,78	4,38
ОБЕД														
5/21	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ И ОГУРЦОВ	60	1	4	2	42	0,02	0,02	15,14	0,00	18,38	16,39	8,08	0,30
116/21	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	2	4	5	59	0,50	0,04	16,76	0,00	16,68	39,40	16,60	0,60
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	120	23	11	9	232	0,46	3,31	49,60	12328,80	35,12	487,15	29,35	10,42
152/21	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	150	4	8	15	147	1,71	0,10	28,56	0,00	14,28	82,97	32,84	1,29
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:	840	39	28	97	802	2,86	3,56	114,10	12338,80	140,76	757,01	127,27	17,93

Зав.производ.

Цель

Калькулятор

Цель

"СОГЛАСОВАНО"

"ТВЕРЖДАЮ"

Директор МАОУ СОШ № 64

ИП ВЕКШИНА А.А.

Смирнова Л.В.
/Смирнова Л.В./
М.П.

Векшина Анна
М.П. Векшина Анна
Анатолийна
ИНН 5903015170
ОГРН 5046901334007

День 2		ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-11 ЛЕТ ВЕСНА-ЛЕТО												
N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак № 1														
148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (ОГУРЕЦ)	60	0	0	1	7	0,02	0,01	4,20	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30
307/21	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	12	1	9	95	0,10	0,14	0,64	29,26	61,72	198,21	41,91	0,87
241/21	РИС С ОВОЩАМИ	150	4	3	35	182	0,11	0,05	2,99	0,00	17,20	125,40	44,33	1,16
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	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>23</i>	<i>7</i>	<i>82</i>	<i>483</i>	<i>0,34</i>	<i>0,38</i>	<i>9,13</i>	<i>49,26</i>	<i>224,82</i>	<i>482,51</i>	<i>122,64</i>	<i>3,57</i>
Завтрак №2														
75/21	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦ)	10	2	3	0	36	0,00	0,04	0,07	21,00	100,00	60,00	5,50	0,07
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	4	1	35	166	0,06	0,04	0,12	7,64	10,65	35,69	6,97	0,76
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1	1	15	66	0,05	0,03	15,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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>670</i>	<i>19</i>	<i>14</i>	<i>116</i>	<i>671</i>	<i>0,29</i>	<i>0,46</i>	<i>17,86</i>	<i>89,32</i>	<i>399,35</i>	<i>364,72</i>	<i>69,33</i>	<i>5,64</i>
ОБЕД														
148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (ОГУРЕЦ)	60	0	0	1	7	0,02	0,01	4,20	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30
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	90	10	9	5	144	0,05	0,11	1,16	55,74	18,97	115,14	14,99	1,03
256/21	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	6	5	30	185	0,09	0,03	0,00	24,00	11,13	46,17	8,16	0,83
488/21	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	200	1	0	16	67	0,03	0,02	28,97	0,00	21,11	14,15	9,18	1,09
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>860</i>	<i>27</i>	<i>21</i>	<i>109</i>	<i>747</i>	<i>1,26</i>	<i>0,31</i>	<i>50,70</i>	<i>89,74</i>	<i>119,21</i>	<i>379,67</i>	<i>97,87</i>	<i>6,69</i>

Зав.производ.

Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ СОШ № 64

/Смирнова Л.В./

М.п.

"ТВЕРЖДАЮ"

ИП ВЕКШИНА Л.А.

ВЕКШИНА Л.А.

М.п. Векшина

Ачча

Анатолий Яна

День 3

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-11 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	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак № 1														
279/21	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	21	10	20	252	0,06	0,35	0,61	68,38	205,17	283,34	29,89	0,73
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	70	5	9	34	182	0,09	0,04	0,00	48,40	11,85	48,20	8,03	0,64
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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:	500	32	24	91	652	0,26	0,56	1,75	142,28	343,51	471,18	66,16	3,44
Завтрак №2														
148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (ПОМИДОР)	60	1	0	2	13	0,04	0,02	15,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54
347/21	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	90	14	10	12	192	0,07	0,14	0,85	27,54	33,37	150,33	18,74	1,71
202/21	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	9	6	38	242	0,30	0,14	0,00	23,20	15,13	206,47	137,40	4,62
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	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:	550	28	18	86	622	0,48	0,40	16,50	60,74	132,60	465,77	186,01	8,70
ОБЕД														
148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (ПОМИДОР)	60	1	0	2	13	0,04	0,02	15,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54
95/21	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2	4	7	75	0,27	0,05	18,92	0,00	31,46	45,51	22,54	1,03
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	90	11	1	5	76	0,10	0,14	2,07	34,56	47,95	189,14	43,96	1,01
385/21	РИС ОТВАРНОЙ	150	4	5	39	219	0,04	0,03	0,00	27,20	5,90	82,14	26,70	0,55
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
	Итого:	860	26	13	112	678	0,62	0,32	46,71	71,76	149,94	458,07	143,76	6,85

Зав.производ.

Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ СОШ № 64

/Смирнова Л.В./

М.п.

"ТВЕРЖДАЮ"

ИП ВЕКШИНА А.А.

/ВЕКШИНА А.А./

М.П. Векшина

Анна

Анатолий

День 4		ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-11 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	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак № 1														
1/21	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	60	1	4	5	56	0,02	0,02	21,60	0,00	24,30	17,74	9,64	0,33
372/21	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЛИ ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	90	18	16	10	256	0,09	0,17	1,88	65,41	48,74	178,64	21,98	1,63
377/21	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	150	4	6	9	105	1,47	0,13	24,59	31,70	40,78	92,76	31,10	1,13
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	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>27</i>	<i>26</i>	<i>55</i>	<i>567</i>	<i>1,65</i>	<i>0,35</i>	<i>48,07</i>	<i>97,11</i>	<i>134,32</i>	<i>347,71</i>	<i>78,39</i>	<i>5,03</i>
Завтрак №2														
283/21	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ	130	22	6	24	240	0,07	0,34	0,54	62,74	190,00	275,15	29,88	1,00
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	5,10	7,67	1,67	0,83
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1	1	15	66	0,05	0,03	15,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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>580</i>	<i>28</i>	<i>10</i>	<i>75</i>	<i>498</i>	<i>0,19</i>	<i>0,45</i>	<i>16,03</i>	<i>78,24</i>	<i>275,69</i>	<i>376,09</i>	<i>59,82</i>	<i>6,16</i>
ОБЕД														
1/21	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	60	1	4	5	56	0,02	0,02	21,60	0,00	24,30	17,74	9,64	0,33
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	200	23	16	17	300	2,45	0,29	31,00	26,75	26,74	284,72	63,29	3,43
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	12,30	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>860</i>	<i>36</i>	<i>26</i>	<i>99</i>	<i>778</i>	<i>3,27</i>	<i>0,49</i>	<i>265,33</i>	<i>36,75</i>	<i>110,07</i>	<i>470,30</i>	<i>127,82</i>	<i>7,78</i>

Зав.производ.

Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ СОШ № 64

Л.В. Смирнова
/Смирнова Л.В./

М.П.

"ТВЕРЖДАЮ"

ИП ВЕКШИНА Л.А.

Л.А. Векшина
/ВЕКШИНА Л.А./

М.Векшина

Лична

Анатолий-Зина

День 5		ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-11 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	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак № 1														
268/21	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	16	24	4	288	0,11	0,60	0,87	346,30	144,10	276,84	22,61	2,87
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 (ПОРЦ)	10	2	3	0	36	0,00	0,04	0,07	21,00	100,00	60,00	5,50	0,07
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1	1	15	66	0,05	0,03	15,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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>	590	23	28	51	541	0,23	0,70	18,82	367,30	291,48	413,49	58,15	8,22
Завтрак №2														
2/21	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	1	3	3	44	0,02	0,02	15,45	0,00	20,14	18,34	11,18	0,55
339/21	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	16	11	14	219	0,07	0,14	0,26	3,96	33,56	165,47	21,08	2,17
175/21	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	150	4	7	11	122	0,39	0,15	23,37	44,16	91,94	106,25	36,88	0,93
459/21	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0	0	10	40	0,00	0,00	2,88	0,00	3,21	1,60	0,88	0,08
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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>	550	25	22	60	536	0,53	0,33	41,96	48,12	159,45	332,36	79,22	4,68
ОБЕД														
2/21	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	1	3	3	44	0,02	0,02	15,45	0,00	20,14	18,34	11,18	0,55
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	250	15	10	31	279	0,12	0,15	3,36	55,16	24,96	229,14	49,76	2,02
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>	860	27	17	108	707	0,91	0,30	30,41	64,16	113,66	423,34	115,91	7,02

Зав.производ. *Смирнова*

Калькулятор *Векшина*

"СОГЛАСОВАНО"

"ТВЕРЖДАЮ"

Директор МАОУ СОШ № 64

ИП ВЕКШИНА А.А.

/Смирнова Л.В./

ВЕКШИНА А.А./

М.п.

М.п.

Векшина
Анна

День 6

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-11 ЛЕТ ВЕСНА ЛЕТО

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак № 1														
34/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	60	1	4	5	55	0,01	0,02	5,65	0,00	21,33	24,54	12,45	0,79
367/21	ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	11	13	3	176	0,06	0,13	2,93	84,10	21,35	129,22	17,31	1,29
256/21	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	6	5	30	185	0,09	0,03	0,00	24,00	11,13	46,17	8,16	0,83
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	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>580</i>	<i>23</i>	<i>24</i>	<i>71</i>	<i>590</i>	<i>0,25</i>	<i>0,29</i>	<i>9,23</i>	<i>118,10</i>	<i>134,31</i>	<i>303,50</i>	<i>60,59</i>	<i>4,90</i>
Завтрак №2														
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	7	0	66	0,00	0,01	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02
227/21	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	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	150	1	1	15	66	0,05	0,03	15,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30
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	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>670</i>	<i>17</i>	<i>23</i>	<i>109</i>	<i>712</i>	<i>0,35</i>	<i>0,36</i>	<i>16,89</i>	<i>125,97</i>	<i>257,73</i>	<i>382,01</i>	<i>71,46</i>	<i>5,79</i>
ОБЕД														
34/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	60	1	4	5	55	0,01	0,02	5,65	0,00	21,33	24,54	12,45	0,79
104/21	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1	4	3	49	0,31	0,04	20,18	0,00	20,99	30,43	14,11	0,50
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"	90	14	10	12	192	0,07	0,14	0,85	27,54	33,37	150,33	18,74	1,71
202/21	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	9	6	38	242	0,30	0,14	0,00	23,20	15,13	206,47	137,40	4,62
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>810</i>	<i>33</i>	<i>26</i>	<i>122</i>	<i>860</i>	<i>0,86</i>	<i>0,43</i>	<i>30,72</i>	<i>60,74</i>	<i>147,12</i>	<i>542,87</i>	<i>223,10</i>	<i>12,94</i>

Зав.производ.

Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"

"ТВЕРЖДАЮ"

Директор МАОУ СОШ № 64

ИП ВЕКШИНА А.А.

Л.В. Смирнова
/Смирнова Л.В./
М.П.

А.А. Векшина
ИП ВЕКШИНА А.А.
М.П. Векшина
Анна
Индивидуальный предприниматель
ИНН 59030157705
ОГРН 59030157705

День 7

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-11 ЛЕТ ВЕСНА-ЛЕТО

N рецеп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углев.		B1, мг	B2, мг	C, мг	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак № 1														
148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (ПОМИДОР)	60	1	0	2	13	0,04	0,02	15,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54
356/21	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	120	23	11	9	232	0,46	3,31	49,60	12328,80	35,12	487,15	29,35	10,42
377/21	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	4	6	9	105	1,47	0,13	24,59	31,70	40,78	92,76	31,10	1,13
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	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>	580	32	18	52	501	2,04	3,49	92,07	12360,50	107,68	655,66	88,99	14,07
Завтрак №2														
268/21	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	16	24	4	288	0,11	0,60	0,87	346,30	144,10	276,84	22,61	2,87
75/21	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦ)	10	2	3	0	36	0,00	0,04	0,07	21,00	100,00	60,00	5,50	0,07
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1	1	15	66	0,05	0,03	15,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30
459/21	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0	0	10	40	0,00	0,00	2,88	0,00	3,21	1,60	0,88	0,08
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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>	590	23	28	51	541	0,21	0,69	18,82	367,30	281,91	395,64	51,69	7,27
ОБЕД														
148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (ПОМИДОР)	60	1	0	2	13	0,04	0,02	15,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54
113/21	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	5	3	12	93	0,75	0,07	10,76	16,00	23,38	72,64	28,88	1,66
376/21	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	250	26	24	20	399	1,51	0,19	26,70	0,00	31,80	297,23	142,47	3,07
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>	810	40	27	93	784	2,47	0,35	63,14	16,00	111,01	505,05	221,01	8,97

Зав.производ. *Смирнова*

Калькулятор *Векшина*

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ СОШ № 64

/Смирнова Л.В./

М.П.

"ТВЕРЖДАЮ"

ИП ВЕКШИНА А.А.

/ВЕКШИНА А.А./

Векшина
М.П. Анна

Анатольевна

День 10

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-11 ЛЕТ ВЕСНА-ЛЕТО

№ рецепта	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	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:	550	19	16	104	636	0,29	0,54	2,93	135,39	337,65	390,86	73,39	2,75
Завтрак №2														
149/21	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)(ОГУРЕЦ)	60	0	0	1	7	0,01	0,01	3,00	0,00	13,80	14,40	8,40	0,36
307/21	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	12	1	9	95	0,10	0,14	0,64	29,26	61,72	198,21	41,91	0,87
385/21	РИС ОТВАРНОЙ	150	4	5	39	219	0,04	0,03	0,00	27,20	5,90	82,14	26,70	0,55
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	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:	550	22	10	85	520	0,24	0,35	4,94	76,46	212,32	425,45	100,21	2,86
ОБЕД														
149/21	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)(ОГУРЕЦ)	60	0	0	1	7	0,01	0,01	3,00	0,00	13,80	14,40	8,40	0,36
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"	90	14	10	12	192	0,07	0,14	0,85	27,54	33,37	150,33	18,74	1,71
175/21	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	150	4	7	11	122	0,39	0,15	23,37	44,16	91,94	106,25	36,88	0,93
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
	Итого:	860	29	24	99	733	1,16	0,44	44,01	81,70	236,21	464,61	130,90	8,17

Зав.производ.

Калькулятор