

"Утверждено"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна

Директор

Гуту А.Э./



День 1

Директор

Жазакова О.А./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МЕЖСЕЗОННОЕ(МАРТ-МАЙ)7-11 ЛЕТ

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

Завтрак № 1 (День 1,)

234/21	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	2,98	7,25	8,48	29,75	224,38	0,19	0,21	1,53	43,60	158,97	208,72	56,25	1,25
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,50	3,48	2,86	15,02	99,77	0,04	0,16	1,30	20,00	123,37	105,72	24,20	0,66
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,01	0,08	7,25	0,13	66,09	0,01	0,01	15,00	40,00	2,40	3,00	0,02	0,02
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00	24,00	16,50	13,50	3,30	0,33
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80	0,78

Итого по подменю:

8,24 15,05 19,69 82,32 556,78 0,35 0,44 17,83 103,60 324,14 384,84 107,95 6,34

Завтрак №2 (День 1,)

34/21	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ С ЧЕСНОКОМ	60	0,50	0,86	3,65	5,04	56,48	0,01	0,02	5,65		21,33	24,54	12,45	0,79
372/21	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЛИ ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ	90	0,80	12,59	13,46	7,95	203,29	0,07	0,12	1,32	45,81	34,13	125,09	15,39	1,14
258/21	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	3,11	5,02	3,83	31,13	179,13	0,09	0,03	2,21	18,00	13,67	47,99	11,32	0,84
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,50	3,48	2,86	15,02	99,77	0,04	0,16	1,30	20,00	123,37	105,72	24,20	0,66
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80	0,78

Итого по подменю:

8,19 25,59 24,30 81,86 648,61 0,28 0,36 10,48 83,81 207,90 354,24 77,36 4,54

Обед № 1 (День 1,)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг		
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe		
34/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	60	0,50	0,86	3,65	5,04	56,48	0,01	0,02	5,65		21,33	24,54	12,45	0,79		
116/21	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	0,87	1,45	4,20	8,65	78,24	0,50	0,04	16,76		16,68	39,40	16,60	0,60		
433/21	СМЕТАНА ПОРЦ.	10	0,04	0,26	1,50	0,36	15,98		0,01	0,04	10,00	8,80	6,10	0,90	0,02		
356/21	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ 120	120	0,97	27,61	16,03	9,67	293,39	0,46	3,31	49,60	****, **	35,12	487,15	29,35	10,42		
152/21	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	150	2,33	2,86	7,76	23,28	174,41	1,71	0,10	28,56		14,28	82,97	32,84	1,29		
501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	2,02	1,00		20,20	84,80	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80		
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55		
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80	0,78		
Итого по подменю:			9,99	39,20	33,80	99,76	860,12	2,80	3,54	104,61	****, **	129,61	718,06	116,94	17,25		

Заг. производ. Мол //

Калькулятор Устинова Е.М./

"Утверждено"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна

Директор

/Гуту А.Э./

День 2

Директор

Казыкова О.А./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МЕЖСЕЗОННОЕ(МАРТ-МАЙ)-11 ЛЕТ

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

Завтрак № 1 (День 2,)

124/13	ИКРА МОРКОВНАЯ (60)	60	0,55	0,95	4,86	5,53	69,65	0,04	0,04	5,31		16,40	34,10	20,81	0,51
307/21	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	1,00	12,31	4,87	10,04	133,27	0,10	0,11	0,64	16,51	58,91	188,42	41,30	0,74
241/21	РИС С ОВОЩАМИ	150	3,81	4,16	5,12	38,10	215,08	0,11	0,05	2,99		17,20	125,40	44,33	1,16
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,68	3,04	2,50	16,84	102,10	0,04	0,15	1,30	20,00	120,30	90,00	14,00	0,13
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80	0,78
Итого по подменю:			9,32	24,10	17,85	93,23	630,04	0,36	0,38	10,24	36,51	228,21	488,82	134,44	3,65

Завтрак №2 (День 2,)

230/21	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	3,20	6,34	6,63	31,98	213,01	0,09	0,18	1,40	41,60	137,11	124,88	20,66	0,44
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,68	3,04	2,50	16,84	102,10	0,04	0,15	1,30	20,00	120,30	90,00	14,00	0,13
530/21	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ (60)	60	3,78	3,59	3,22	37,81	194,58	0,06	0,04	0,12	7,64	10,65	35,69	6,97	0,76
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80	0,78
Итого по подменю:			12,41	17,21	13,45	124,05	686,23	0,31	0,43	17,82	69,24	307,46	317,97	69,13	5,74

Обед № 1 (День 2,)

№ 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	
124/13	ИКРА МОРКОВНАЯ (60)	60	0,55	0,95	4,86	5,53	69,65	0,04	0,04	5,31		16,40	34,10	20,81	0,51		
100/21	РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,14	2,85	6,48	21,39	155,29	1,16	0,08	20,59		19,32	88,86	30,97	1,17		
433/21	СМЕТАНА ПОРЦ.	10	0,04	0,26	1,50	0,36	15,98		0,01	0,04		10,00	6,10	0,90	0,02		
371/21	КНЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ	90	0,53	11,50	13,49	5,33	188,69	0,05	0,11	1,16		55,74	18,97	115,14	14,99	1,03	
256/21	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	3,60	5,66	5,01	36,03	211,88	0,09	0,03			24,00	11,13	46,17	8,16	0,83	
488/21	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	200	1,75	0,54	0,25	17,48	74,36	0,03	0,02	28,97		21,11	14,15	9,18	1,09		
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55		
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80	0,78		
Итого по подменю:			11,87	26,92	32,25	118,68	872,67	1,47	0,33	56,07		89,74	115,13	368,42	101,81	5,98	

Зав. производ. Мас //

Калькулятор Устинова Е.М.

"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна

Директор

Гуту А.Э.

Гуту А.Э.



День 3

Директор

Казакова О.А.

Казакова О.А./

"Согласовано"
МАОУ "Мастерград"

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МЕЖСЕЗОННОЕ(МАРТ-МАЙ)7-11 ЛЕТ

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

Завтрак № 1 (День 3,)

279/21	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	2,05	27,21	12,84	20,54	306,52	0,06	0,35	0,61	68,38	205,17	283,34	29,89	0,73
406/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	0,82	1,32	2,41	8,21	59,86	0,02	0,06	0,49	15,50	45,99	36,07	5,57	0,08
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,24	1,65	1,31	12,42	67,99	0,02	0,08	0,65	10,00	65,10	52,67	8,67	0,88
543/21	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ 100	100	5,86	7,52	12,80	58,63	379,76	0,12	0,06		61,20	16,43	67,97	11,44	0,91
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80	0,78
Итого по подменю:			12,25	41,34	29,86	122,52	924,07	0,29	0,58	1,75	155,08	348,09	490,95	69,57	3,71

Завтрак №2 (День 3,)

43/21	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОПЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,71	0,97	3,77	7,06	66,05	0,05	0,03	8,74		9,27	30,34	12,80	0,48
347/21	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	90	1,43	15,05	13,30	14,33	237,26	0,07	0,11	0,23	3,60	30,64	152,38	41,99	1,64
202/21	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,09	9,04	6,71	40,85	259,92	0,31	0,15		24,00	15,72	214,57	142,80	4,80
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,24	1,65	1,31	12,42	67,99	0,02	0,08	0,65	10,00	65,10	52,67	8,67	0,88
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80	0,78
Итого по подменю:			9,75	30,35	25,59	97,38	741,16	0,52	0,40	9,62	37,60	136,13	500,86	220,26	8,91

Обед № 1 (День 3,)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г				Калории, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	ккал		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мg	Fe				
43/21	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЬИМИ ОГУРЦАМИ	60	0,71	0,97	3,77	7,06	66,05	0,05	0,03	8,74		9,27	30,34	12,80	0,48					
95/21	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,18	1,67	5,16	11,77	100,14	0,27	0,05	18,92		31,46	45,51	22,54	1,03					
433/21	СМЕТАНА ПОРЦ.	10	0,04	0,26	1,50	0,36	15,98		0,01	0,04	10,00	8,80	6,10	0,90	0,02					
308/21	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	90	0,54	11,87	3,86	5,44	104,01	0,10	0,14	2,07	34,56	47,95	189,14	43,96	1,01					
385/21	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,75	4,55	6,51	47,54	266,99	0,05	0,04		32,40	7,07	98,58	32,05	0,66					
487/21	КОМПЛОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	1,52	0,33	0,21	15,23	64,14	0,02	0,01	10,68		13,93	8,58	6,16	1,20					
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55					
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80	0,78					
Итого по подменю:			12,00	24,81	21,67	119,96	774,13	0,59	0,32	40,45	76,96	137,88	442,15	135,21	5,73					

Зав. производ. Мас //

Калькулятор Устинова Е.М./

"Утверждаю"

ИП Гуму Анастасия Эдуардовна

Директор

Гуму А.Э./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МЕЖСЕЗОННОЕ(МАРТ-МАЙ)7-11 ЛЕТ

День 4

Директор

Жазакова О.А./

"Согласовано"
МАОУ "Мастерград"

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

Завтрак № 1 (День 4,)

9/21	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	60	0,49	0,96	3,66	4,94	56,52	0,01	0,01	15,18		25,28	18,62	8,62	0,35
372/21	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЛИ ШНИЦЕЛЫ ИЗ ПТИЦЫ	90	0,80	12,59	13,46	7,95	203,29	0,07	0,12	1,32	45,81	34,13	125,09	15,39	1,14
377/21	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,10	3,14	5,98	20,97	150,25	1,47	0,13	24,59	31,70	40,78	92,76	31,10	1,13
457/21	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,00	0,20	0,06	10,02	41,34					5,10	7,67	1,67	0,83
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80	0,78
Итого по поёмю:			6,67	20,53	23,66	66,60	561,34	1,62	0,29	41,09	77,51	120,69	295,04	70,78	4,56

Завтрак №2 (День 4,)

283/21	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ	130	3,59	35,13	11,99	35,85	391,84	0,10	0,47	0,75	87,00	263,22	381,26	41,41	1,39
406/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	0,82	1,32	2,41	8,21	59,86	0,02	0,06	0,49	15,50	45,99	36,07	5,57	0,08
457/21	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,00	0,20	0,06	10,02	41,34					5,10	7,67	1,67	0,83
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80	0,78
Итого по поёмю:			9,16	40,89	15,56	91,50	669,58	0,24	0,59	16,24	102,50	353,71	492,40	76,15	6,71

Итого по поёмю:

Обед № 1 (День 4,)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe				
9/21	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	60	0,49	0,96	3,66	4,94	56,52	0,01	0,01	15,18			25,28	18,62	8,62	0,35			
129/21	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,82	2,61	5,48	18,18	132,44	0,63	0,05	11,38			11,55	48,50	18,09	0,78			
334/21	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	2,73	20,12	43,74	27,33	583,46	2,45	0,29	31,00	26,75	26,74	284,72	63,29	3,43				
419/21	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,33	0,43	1,85	3,25	31,33	0,01	0,01	1,35	10,00		1,68	4,94	1,90	0,11			
496/21	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	1,96	0,68	0,28	19,64	83,80	0,01	0,06	200,00			12,30	3,40	3,40	0,63			
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02				10,00	32,50	7,00	0,55			
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02				9,40	31,40	9,80	0,78			
Итого по подменю:			10,59	29,96	55,67	105,90	1044,37	3,21	0,46	258,91	36,75	96,95	424,08	112,10	6,63				

Зае. производ. Мед //

Калькулятор [подпись] /Устинова Е.М./

Директор

Гуту Анастасия

/Гуту А.Э. Директор

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МЕЖСЕЗОННОЕ(МАРТ-МАЙ)7-11 ЛЕТ

День 5

Директор

О.А. Казакова

/Казакова О.А./

Завтрак № 1 (День 5,)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г					Калории, ккал	Витамины, мг						
				Б	Ж	У	ккал	B1		B2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe
268/21	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	0,41	16,12	27,39	4,14	327,55	0,11	0,60	0,86	346,13	144,01	276,92	22,60	2,87	
459/21	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	1,02	0,26	0,06	10,23	42,52			2,88		7,98	9,25	2,54	0,87	
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,01	0,08	7,25	0,13	66,09		0,01		40,00	2,40	3,00		0,02	
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33	
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80	0,78	
Итого по подменю:			5,19	20,70	35,80	51,92	612,70	0,23	0,67	18,74	386,13	193,79	356,57	52,64	8,17	

Завтрак №2 (День 5,)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г					Калории, ккал	Витамины, мг						
				Б	Ж	У	ккал	B1		B2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe
150/21	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМ ПР-ВА) (60)	60	0,46	1,14	5,34	4,62	71,10	0,01	0,03	4,20		24,60	22,20	9,00	0,42	
339/21	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	1,55	16,31	16,21	15,45	272,95	0,07	0,14	0,26	3,96	33,56	165,47	21,08	2,17	
175/21	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ 150	150	1,53	4,01	7,72	15,31	146,78	0,11	0,15	23,37	44,16	91,94	106,25	36,88	0,93	
459/21	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	1,02	0,26	0,06	10,23	42,52			2,88		7,98	9,25	2,54	0,87	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33	
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80	0,78	
Итого по подменю:			6,84	25,36	29,83	68,33	643,29	0,26	0,35	30,71	48,12	173,48	354,07	83,50	5,50	

Обед № 1 (День 5,)

Итого по подменю:

6,84 25,36 29,83 68,33 643,29 0,26 0,35 30,71 48,12 173,48 354,07 83,50 5,50

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe				
150/21	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМ ПР-ВА) (100)	100	0,77	1,90	8,90	7,70	118,50	0,02	0,05	7,00			41,00	37,00	15,00	0,70			
115/21	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	1,48	2,34	3,71	14,80	101,92	0,62	0,06	11,20		9,00	12,56	49,46	17,47	0,72			
375/21	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	250	4,32	23,85	30,38	43,24	541,79	0,14	0,20	3,93		75,31	29,75	276,98	55,10	2,49			
495/21	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,18	0,44	0,02	21,78	89,06		0,01	0,40			22,50	15,40	6,00	1,23			
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02				10,00	32,50	7,00	0,55			
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02				9,40	31,40	9,80	0,78			
Итого по подменю:			12,01	33,69	43,67	120,08	1008,09	0,88	0,36	22,53		84,31	125,21	442,74	110,37	6,47			

Зав. производ. Васи //

Калькулятор Устинова Е.М./

"Утверждаю"

ИГТ Гушу Анастасия Эдуардовна

Директор



Гушу А.Э./

"Согласовано"

М.ОУ "Мастерград"

Директор



Казакова О.А./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МЕЖСЕЗОННОЕ(МАРТ-МАЙ)7-11 ЛЕТ

День 6

Завтрак № 1 (День 6,)

N рецеп.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг									
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Амкг	Са	Р	Мг	Fe		
31/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,41	0,77	3,65	4,12	52,45	0,01	0,02	5,10				19,46	22,32	11,61	0,70
367/21	ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	0,27	18,63	24,46	2,73	305,59	0,08	0,17	3,52	104,33	26,25	177,43	22,75	1,76		
256/21	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	3,60	5,66	5,01	36,03	211,88	0,09	0,03		24,00	11,13	46,17	8,16	0,83		
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,24	1,65	1,31	12,42	67,99	0,02	0,08	0,65	10,00	65,10	52,67	8,67	0,88		
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01		6,00	19,50	4,20	0,33			
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02		9,40	31,40	9,80	0,78			

Итого по подменю: 7,80 30,35 34,93 78,02 747,85 0,27 0,33 9,27 138,33 137,34 349,49 65,19 5,28

Завтрак №2 (День 6,)

227/21	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	3,38	7,32	6,65	33,81	224,38	0,16	0,19	1,27	39,60	154,32	241,99	35,92	0,91		
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,24	1,65	1,31	12,42	67,99	0,02	0,08	0,65	10,00	65,10	52,67	8,67	0,88		
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30		
542/21	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	3,57	4,42	7,61	35,70	228,97	0,07	0,04		37,25	9,89	40,78	6,73	0,55		
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01		6,00	19,50	4,20	0,33			
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02		9,40	31,40	9,80	0,78			

Итого по подменю: 11,94 17,63 16,67 119,35 697,88 0,37 0,37 16,92 86,85 268,71 402,84 78,82 6,75

Обед № 1 (День 6,)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe				
31/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,41	0,77	3,65	4,12	52,45	0,01	0,02	5,10			19,46	22,32	11,61	0,70			
104/21	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	0,63	1,23	4,14	6,32	67,45	0,31	0,04	20,18			20,99	30,43	14,11	0,50			
433/21	СМЕТАНА ПОРЦ.	10	0,04	0,26	1,50	0,36	15,98		0,01	0,04		10,00	8,80	6,10	0,90	0,02			
347/21	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	90	1,43	15,05	13,30	14,33	237,26	0,07	0,11	0,23		3,60	30,64	152,38	41,99	1,64			
202/21	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,09	9,04	6,71	40,85	259,92	0,31	0,15			24,00	15,72	214,57	142,80	4,80			
501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	2,02	1,00		20,20	84,80	0,02	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80			
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02				10,00	32,50	7,00	0,55			
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02				9,40	31,40	9,80	0,78			
Итого по подменю:			11,88	32,51	29,96	118,74	874,68	0,82	0,39	29,55		37,60	129,01	503,70	236,21	11,79			

Зав. производ. Мед //

Калькулятор Устинова Е.М./

"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна

Директор /Гуту А.Э./



"Согласовано"

МАОУ "Мастерград"

Директор /Казакова О.А./



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МЕЖСЕЗОННОЕ(МАРТ-МАЙ)7-11 ЛЕТ

День 7

Завтрак № 1 (День 7,)

N рецеп.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витаминный, мг							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe
10/21	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКОМ (60)	60	0,35	0,67	3,73	3,52	50,36	0,01	0,01	12,00		19,20	12,65	7,37	0,77
356/21	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ 120	120	0,97	27,61	16,03	9,67	293,39	0,46	3,31	49,60	****, **	35,12	487,15	29,35	10,42
377/21	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,10	3,14	5,98	20,97	150,25	1,47	0,13	24,59	31,70	40,78	92,76	31,10	1,13
459/21	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	1,02	0,26	0,06	10,23	42,52			2,88		7,98	9,25	2,54	0,87
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80	0,78
Итого по подменю:			6,72	35,32	26,30	67,11	646,46	2,01	3,48	89,07	****, **	118,48	652,71	84,36	14,30

Завтрак №2 (День 7,)

268/21	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	0,41	16,12	27,39	4,14	327,55	0,11	0,60	0,86	346,13	144,01	276,92	22,60	2,87
75/21	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ТОРЦ)	10		2,63	2,66		34,46		0,04	0,07	21,00	100,00	60,00	5,50	0,07
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30
459/21	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	1,02	0,26	0,06	10,23	42,52			2,88		7,98	9,25	2,54	0,87
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80	0,78
Итого по подменю:			5,18	23,25	31,21	51,79	581,07	0,23	0,70	18,81	367,13	291,39	413,57	58,14	8,22

Обед № 1 (День 7,)

Итого по подменю:

5,18 23,25 31,21 51,79 581,07 0,23 0,70 18,81 367,13 291,39 413,57 58,14 8,22

№ 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				
10/21	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКОМ (60)	60	0,35	0,67	3,73	3,52	50,36	0,01	0,01	12,00			19,20	12,65	7,37	0,77			
113/21	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	1,67	4,86	3,37	16,72	116,68	0,75	0,07	10,76			16,00	23,38	72,64	28,88	1,66		
376/21	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	250	2,33	25,18	25,35	23,25	421,91	1,51	0,29	28,88			84,91	41,51	289,95	59,98	3,32		
487/21	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	1,52	0,33	0,21	15,23	64,14	0,02	0,01	10,68				13,93	8,58	6,16	1,20		
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02					10,00	32,50	7,00	0,55		
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02					9,40	31,40	9,80	0,78		
Итого по подменю:			9,13	36,20	33,32	91,28	809,91	2,39	0,42	62,32			100,91	117,42	447,72	119,19	8,28		

Зав. производ. Иванов //

Калькулятор Устинова Е.М.

"Утверждаю"

ИП Гуму Анастасия Эдуардовна

Директор / Гуму А.Э./



"Согласовано"

Маду Мастергард

Директор / Касакова О.А./



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МЕЖСЕЗОННОЕ(МАРТ-МАЙ)7-11 ЛЕТ

День 8

Завтрак №1 (День 8,)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe		
283/21	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ	130	3,59	35,13	11,99	35,85	391,84	0,10	0,47	0,75	87,00	263,22	381,26	41,41	1,39		
406/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	0,82	1,32	2,41	8,21	59,86	0,02	0,06	0,49	15,50	45,99	36,07	5,57	0,08		
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,50	3,48	2,86	15,02	99,77	0,04	0,16	1,30	20,00	123,37	105,72	24,20	0,66		
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30		
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33		
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80	0,78		
Итого по подменю:			9,66	44,17	18,36	96,50	728,01	0,28	0,75	17,54	122,50	471,98	590,45	98,68	6,54		

Завтрак №2 (День 8,)

43/21	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОПЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,71	0,97	3,77	7,06	66,05	0,05	0,03	8,74		9,27	30,34	12,80	0,48
372/21	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЛИ ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ	90	0,80	12,59	13,46	7,95	203,29	0,07	0,12	1,32	45,81	34,13	125,09	15,39	1,14
380/21	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	1,62	3,85	0,26	16,21	82,55	0,07	0,08	74,77		82,96	64,69	32,11	1,22
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,50	3,48	2,86	15,02	99,77	0,04	0,16	1,30	20,00	123,37	105,72	24,20	0,66
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80	0,78
Итого по подменю:			6,91	24,53	20,85	68,96	561,60	0,30	0,42	86,13	65,81	265,13	376,74	98,50	4,61

Обед №1 (День 8,)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мg	Fe				
43/21	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЬИМИ ОГУРЦАМИ	60	0,71	0,97	3,77	7,06	66,05	0,05	0,03	8,74			9,27	30,34	12,80	0,48			
134/21	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	1,24	2,97	4,78	12,40	104,46	0,30	0,11	17,18		27,50	70,07	78,50	26,17	0,69			
307/21	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	1,00	12,31	4,87	10,04	133,27	0,10	0,11	0,64		16,51	58,91	188,42	41,30	0,74			
385/21	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,75	4,55	6,51	47,54	266,99	0,05	0,04			32,40	7,07	98,58	32,05	0,66			
488/21	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	200	1,75	0,54	0,25	17,48	74,36	0,03	0,02	28,97			21,11	14,15	9,18	1,09			
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02				10,00	32,50	7,00	0,55			
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02				9,40	31,40	9,80	0,78			
Итого по подменю:			12,71	26,50	20,84	127,08	801,95	0,63	0,35	55,53		76,41	185,83	473,89	138,30	4,99			

Зав. производ. Иванов //

Калькулятор Устинова Е.М./

"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна

Директор

Гуту А.Э./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МЕЖСЕЗОННОЕ(МАРТ-МАЙ)7-11 ЛЕТ

День 9

Директор

Жазакова О.А./

"Согласовано"

М.ОУ "Мастерград"



Завтрак № 1 (День 9,)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe				
150/21	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМ ПР-ВА) (60)	60	0,46	1,14	5,34	4,62	71,10	0,01	0,03	4,20					24,60	22,20	9,00	0,42	
375/21	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	250	4,32	23,85	30,38	43,24	541,79	0,14	0,20	3,93	75,31	29,75	276,98	55,10	2,49				
457/21	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,00	0,20	0,06	10,02	41,34								5,10	7,67	1,67	0,83	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01						6,00	19,50	4,20	0,33	
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02						9,40	31,40	9,80	0,78	
		Итого по подменю:		8,06	28,83	36,28	80,60	764,17	0,22	0,26	8,13	75,31	74,85	357,75	79,77	4,85			

Завтрак №2 (День 9,)

279/21	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	2,05	27,21	12,84	20,54	306,52	0,06	0,35	0,61	68,38	205,17	283,34	29,89	0,73				
406/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	0,82	1,32	2,41	8,21	59,86	0,02	0,06	0,49	15,50	45,99	36,07	5,57	0,08				
457/21	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,00	0,20	0,06	10,02	41,34								5,10	7,67	1,67	0,83	
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30				
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01						6,00	19,50	4,20	0,33	
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02						9,40	31,40	9,80	0,78	
		Итого по подменю:		7,62	32,97	16,41	76,19	584,26	0,20	0,47	16,10	83,88	295,66	394,48	64,63	6,05			

Обед № 1 (День 9,)

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

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe				
95/21	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,18	1,67	5,16	11,77	100,14	0,27	0,05	18,92			31,46	45,51	22,54	1,03			
433/21	СМЕТАНА ПОРЦ.	10	0,04	0,26	1,50	0,36	15,98		0,01	0,04	10,00	8,80	6,10	0,90	0,02				
350/21	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ "ЁЖИКИ" 90	90	1,33	10,89	14,70	13,27	228,92	0,07	0,13	1,57	17,58	50,79	139,52	20,84	1,51				
377/21	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	2,52	3,76	7,13	25,17	179,90	1,76	0,15	29,51	37,80	48,92	111,29	37,31	1,36				
496/21	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	1,96	0,68	0,28	19,64	83,80	0,01	0,06	200,00		12,30	3,40	3,40	0,63				
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55				
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80	0,78				
Итого по подменю:			11,06	24,32	38,33	110,47	884,06	2,23	0,49	257,04	65,38	212,67	406,72	116,79	6,58				

Заг. производитель. Мед //

Калькулятор Устинова Е.М./

"Утверждаю"

ИЛГ Гуту Анастасия Эдуардовна

Директор /Гуту А.Э./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МЕЖСЕЗОННОЕ(МАРТ-МАЙ)7-11 ЛЕТ

День 10

Директор /Казакова О.А./

"Создано" МАОУ "Мастерград"



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

Завтрак № 1 (День 10,)

229/21	КАША "ДРУЖБА"	200	2,77	5,18	6,54	27,65	190,16	0,10	0,17	1,29	39,50	124,78	137,85	30,11	0,56
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,68	3,04	2,50	16,84	102,10	0,04	0,15	1,30	20,00	120,30	90,00	14,00	0,13
550/21	МАННИК*	100	4,31	7,48	8,75	43,09	281,09	0,08	0,19	0,34	75,89	77,17	112,11	15,28	0,95
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80	0,78
Итого по подменю:		11,04	19,34	18,29	110,30	683,29	0,29	0,54	2,93	135,39	337,65	390,86	73,39	2,75	

Завтрак №2 (День 10,)

149/21	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)(ОГУРЕЦ)	60	0,10	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	0,01	3,00		13,80	14,40	8,40	0,36
307/21	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	1,00	12,31	4,87	10,04	133,27	0,10	0,11	0,64	16,51	58,91	188,42	41,30	0,74
385/21	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,96	3,79	5,46	39,60	222,76	0,04	0,03		27,20	5,90	82,14	26,70	0,55
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,68	3,04	2,50	16,84	102,10	0,04	0,15	1,30	20,00	120,30	90,00	14,00	0,13
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80	0,78
Итого по подменю:		9,02	23,26	13,39	90,22	574,61	0,26	0,33	4,94	63,71	214,31	425,86	104,40	2,89	

Обед № 1 (День 10,)

42/21	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	60	0,71	1,26	3,78	7,13	67,58	0,43	0,03	9,06		8,85	33,70	12,09	0,47
-------	--	----	------	------	------	------	-------	------	------	------	--	------	-------	-------	------

N рец.	Наименование Блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мg	Fe		
98/21	СВЕКОЛЬНИК	250	1,64	2,05	5,25	16,35	120,84	0,54	0,06	16,35				32,30	61,13	28,48	1,42
433/21	СМЕТАНА ПОРЦ.	10	0,04	0,26	1,50	0,36	15,98		0,01	0,04	10,00	8,80	6,10	0,90	0,90	0,02	
347/21	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	90	1,43	15,05	13,30	14,33	237,26	0,07	0,11	0,23	3,60	30,64	152,38	41,99	1,64		
175/21	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ 150	150	1,53	4,01	7,72	15,31	146,78	0,11	0,15	23,37	44,16	91,94	106,25	36,88	0,93		
495/21	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,18	0,44	0,02	21,78	89,06		0,01	0,40		22,50	15,40	6,00	1,23		
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55		
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80	0,78		
Итого по подменю:			10,79	28,23	32,23	107,82	834,32	1,25	0,41	49,45	57,76	214,43	438,86	143,14	7,04		

Зав. производ.  //

Калькулятор  /Устинова Е.М./