

«УТВЕРЖДАЮ»
ИП ГУТУ АНАСТАСИЯ ЭДУАРДОВНА

Директор _____ Гуту А.Э.



«СОГЛАСОВАНО»

Директор МАОУ СОШ № 108 г. Перми

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

*ИП ГУТУ АНАСТАСИЯ ЭДУАРДОВНА
ОГРНИП 318595800087771
ИНН: 590309743203*

МЕНЮ СОСТАВЛЕНО ПО:

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

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

«УТВЕРЖДАЮ»

ИП ГУТУ АНАСТАСИЯ ЭДУАРДОВНА

Директор _____



Гуту А.Э.



«СОГЛАСОВАНО»



Директор MAOU СОШ № 108 г. Перми

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

ИП ГУТУ АНАСТАСИЯ ЭДУАРДОВНА

ОГРНИП 318595800087771

ИНН: 590309743203

МЕНЮ СОСТАВЛЕНО ПО:

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

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

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ СОШ № 108

/Казанцева С.Г./

М.П.

"УТВЕРЖДАЮ"

ИП ГУТУ АНАСТАСИЯ ЭДУАРДОВНА

ГУТУ А.Э./

М.П.

День 1

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-11 ЛЕТ ВЕСНА-ЛЕТО

N реп.	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														
234/21	КАША ИЗ ОВСИНЫХ 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
	<i>Итого:</i>	<i>610</i>	<i>15</i>	<i>20</i>	<i>80</i>	<i>554</i>	<i>0,34</i>	<i>0,44</i>	<i>17,80</i>	<i>102,62</i>	<i>320,21</i>	<i>379,58</i>	<i>106,51</i>	<i>6,31</i>
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	БОУЛЕТЫ, БОУЛЕТЫ КЛЕВНИЦА ИЛИ ВАНИЛИНОВЫЕ ПРИГОТОВЛЕННЫЕ	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
	<i>Итого:</i>	<i>550</i>	<i>31</i>	<i>27</i>	<i>74</i>	<i>661</i>	<i>0,29</i>	<i>0,40</i>	<i>20,53</i>	<i>103,41</i>	<i>214,76</i>	<i>389,44</i>	<i>74,78</i>	<i>4,38</i>
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
	<i>Итого:</i>	<i>840</i>	<i>39</i>	<i>28</i>	<i>97</i>	<i>802</i>	<i>2,86</i>	<i>3,56</i>	<i>114,10</i>	<i>12338,80</i>	<i>140,76</i>	<i>757,01</i>	<i>127,27</i>	<i>17,93</i>

Зав. производ.

Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ СОШ № 108

 /Казанцева С.Г./
м.п.

"УТВЕРЖДАЮ"

ИП ГУТУ АНАСТАСИЯ ЭДУАРДОВНА

 ГУТУ А.Э./
м.п.



День 2			ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-11 ЛЕТ ВЕСНА-ЛЕТО											
№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак № 1														
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>	550	23	7	82	483	0,34	0,38	9,13	49,26	224,82	482,51	122,64	3,57
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>	670	19	14	116	671	0,29	0,46	17,86	89,32	399,35	364,72	69,33	5,64
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>	860	27	21	109	747	1,26	0,31	50,70	89,74	119,21	379,67	97,87	6,69

Зав.производ.



Калькулятор



"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ СОШ № 108


/Казанцева С.Г./
м.п.

"УТВЕРЖДАЮ"

ИП ГУТУ АНАСТАСИЯ ЭДУАРДОВНА


/ГУТУ А.Э./
м.п.

ГУТУ А.Э./

м.п.



День 3

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-11 ЛЕТ ВЕСНА-ЛЕТО

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак № 1														
279/21	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	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
	<i>Итого:</i>	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
	<i>Итого:</i>	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
	<i>Итого:</i>	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 № 108

 /Казанцева С.Г./
М.П.

"УТВЕРЖДАЮ"

ИП ГУТУ АНАСТАСИЯ ЭДУАРДОВНА

 /ГУТУ А.Э./
М.П.



День 4

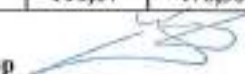
ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-11 ЛЕТ ВЕСНА-ЛЕТО

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	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	ВОЗДУШНЫЕ ШАРИКИ ИЛИ ПИЦЦА ИЗ ПИЦЦА ПРИНУЖИМЫЕ	90	18	16	10	256	0,09	0,17	1,88	65,41	48,74	178,64	21,98	1,63
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
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>	550	27	26	55	567	1,65	0,35	48,07	97,11	134,32	347,71	78,39	5,03
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>	580	28	10	75	498	0,19	0,45	16,03	78,24	275,69	376,09	59,82	6,16
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 МАКАРОНЫМИ 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>	860	36	26	99	778	3,27	0,49	265,33	36,75	110,07	470,30	127,82	7,78

Зав. производ.




Калькулятор



"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ СОШ № 108

 /Казанцева С.Г./
М.П.

"УТВЕРЖДАЮ"

ИП ГУТУ АНАСТАСИЯ ЭДУАРДОВНА

 ГУТУ А.Э./
М.П.

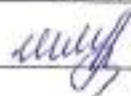


День 5

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	A, мкг	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.



Калькулятор



"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ СОШ № 108


/Казанцева С.Г./
м.п.

"УТВЕРЖДАЮ"

ИП ГУТУ АНАСТАСИЯ ЭДУАРДОВНА


ГУТУ А.Э./
м.п.



День 6			ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-11 ЛЕТ ВЕСНА-ЛЕТО											
№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак № 1														
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>	580	23	24	71	590	0,25	0,29	9,23	118,10	134,31	303,50	60,59	4,90
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>	670	17	23	109	712	0,35	0,36	16,89	125,97	257,73	382,01	71,46	5,79
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>	810	33	26	122	860	0,86	0,43	30,72	60,74	147,12	542,87	223,10	12,94

Зав.производ.



Калькулятор



"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ СОШ № 108

Казанцева С.Г.
/Казанцева С.Г./
м.п.

"УТВЕРЖДАЮ"

ИП ГУТУ АНАСТАСИЯ ЭДУАРДОВНА

Гуту А.Э.
/ГУТУ А.Э./
м.п.



День 7

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-11 ЛЕТ ВЕСНА-ЛЕТО

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак № 1														
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 ПОРЕ	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.

ИИИ

Калькулятор

ИИИ

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ СОШ № 108

С.Г. Казанцева

/Казанцева С.Г./

м.п.

"УТВЕРЖДАЮ"

ИИ ГУТУ АНАСТАСИЯ ЭДУАРДОВНА

А.Э. Гуту

ГУТУ А.Э./

м.п.



День 8

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	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак № 1															
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	
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3	3	14	94	0,04	0,16	1,30	20,00	123,37	105,72	24,20	0,66	
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	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>	<i>580</i>	<i>31</i>	<i>13</i>	<i>79</i>	<i>554</i>	<i>0,25</i>	<i>0,62</i>	<i>17,33</i>	<i>98,24</i>	<i>398,76</i>	<i>484,34</i>	<i>87,15</i>	<i>6,15</i>	
Завтрак №2															
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	
372/21	КОТЛЕТЫ, КОТЛЕТКИ ИЛИ ШНИЦЕЛ ИЗ ПТИЦЫ ПЕРИОДИЧЕСКИЕ	90	18	16	10	256	0,09	0,17	1,88	65,41	48,74	178,64	21,98	1,63	
380/21	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3	5	11	104	0,06	0,08	74,52	27,20	82,75	61,06	30,19	1,15	
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	
	<i>Итого:</i>	<i>550</i>	<i>29</i>	<i>25</i>	<i>59</i>	<i>571</i>	<i>0,26</i>	<i>0,44</i>	<i>81,90</i>	<i>112,61</i>	<i>275,66</i>	<i>404,12</i>	<i>93,97</i>	<i>4,69</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	
134/21	СУП-ПОРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	3	5	7	83	0,30	0,11	17,18	27,50	70,07	78,50	26,17	0,69	
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	
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>850</i>	<i>27</i>	<i>12</i>	<i>116</i>	<i>691</i>	<i>0,64</i>	<i>0,37</i>	<i>50,99</i>	<i>83,96</i>	<i>202,50</i>	<i>502,00</i>	<i>143,86</i>	<i>6,00</i>	

Зав.производ.

ИИ

Калькулятор

ИИ

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ СОШ № 108

/Казанцева С.Г./

М.П.

"УТВЕРЖДАЮ"

ИП ГУТУ АНАСТАСИЯ ЭДУАРДОВНА

ГУТУ А.Э./

М.П.



День 9

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-11 ЛЕТ ВЕСНА-ЛЕТО

N рецеп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак № 1														
150/21	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМ ПР-ВА)	60	1	5	5	71	0,01	0,03	4,20	0,00	24,60	22,20	9,00	0,42
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
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
	Итого:	560	21	16	68	499	0,20	0,21	7,56	55,16	70,06	309,91	74,43	4,38
Завтрак №2														
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
457/21	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9	38	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,03
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	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
	Итого:	580	26	14	70	510	0,18	0,46	16,10	83,88	286,06	376,61	58,16	5,09
ОБЕД														
150/21	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМ ПР-ВА)	100	2	9	8	118	0,02	0,05	7,00	0,00	41,00	37,00	15,00	0,70
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
350/21	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ "ЕЖИКИ"	90	9	7	11	147	0,07	0,13	1,57	17,52	50,66	139,42	20,83	1,51
377/21	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	5	7	10	126	1,76	0,15	29,55	37,80	48,94	111,41	37,36	1,36
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
	Итого:	930	27	30	99	780	2,28	0,51	257,08	65,32	226,66	453,84	131,53	7,75

Зав.производ.

Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ СОШ № 108


/Казанцева С.Г./
м.п.

"УТВЕРЖДАЮ"

ИП ГУТУ АНАСТАСИЯ ЭДУАРДОВНА


/ГУТУ А.Э./
м.п.



День 10

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-11 ЛЕТ ВЕСНА-ЛЕТО

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак № 1														
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
	<i>Итого:</i>	<i>550</i>	<i>19</i>	<i>16</i>	<i>104</i>	<i>636</i>	<i>0,29</i>	<i>0,54</i>	<i>2,93</i>	<i>135,39</i>	<i>337,65</i>	<i>390,86</i>	<i>73,39</i>	<i>2,75</i>
Завтрак №2														
149/21	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)(ОГУРЕЦ)	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
	<i>Итого:</i>	<i>550</i>	<i>22</i>	<i>10</i>	<i>85</i>	<i>520</i>	<i>0,24</i>	<i>0,35</i>	<i>4,94</i>	<i>76,46</i>	<i>212,32</i>	<i>425,45</i>	<i>100,21</i>	<i>2,86</i>
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
	<i>Итого:</i>	<i>860</i>	<i>29</i>	<i>24</i>	<i>99</i>	<i>733</i>	<i>1,16</i>	<i>0,44</i>	<i>44,01</i>	<i>81,70</i>	<i>236,21</i>	<i>464,61</i>	<i>130,90</i>	<i>8,17</i>

Зав.протипод.



Калькулятор



"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ СОШ № 108

 /Казанцева С.Г./
м.п.

"УТВЕРЖДАЮ"

ИИ ГУТУ АНАСТАСИЯ ЭДУАРДОВНА

 /ГУТУ А.Э./
м.п.

м.п.

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

Зав.производ.



Калькулятор



"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ СОШ № 108

Казанцева С.Г.

/Казанцева С.Г./

М.П.

"УТВЕРЖДАЮ"

ИП ГУТУ АНАСТАСИЯ ЭДУАРДОВНА

А.Э. Гуту

/ГУТУ А.Э./

М.П.

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

Зав.производ.

А.Э. Гуту

Калькулятор

А.Э. Гуту

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ СОШ № 108

 /Казанцева С.Г./
М.П.

"УТВЕРЖДАЮ"

ИП ГУТУ АНАСТАСИЯ ЭДУАРДОВНА

 ГУТУ А.Э./
М.П.

ГУТУ А.Э./

М.П.

День 3

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 12-18 ЛЕТ ВЕСНА-ЛЕТО

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

Зав.производ.



Калькулятор



"СОГЛАСОВАНО"

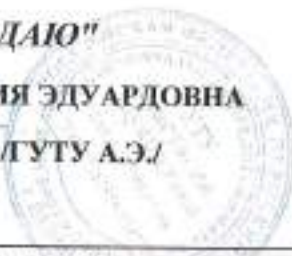
Директор МАОУ СОШ № 108

Казанцева С.Г.
/Казанцева С.Г./
м.п.

"УТВЕРЖДАЮ"

ИП ГУТУ АНАСТАСИЯ ЭДУАРДОВНА

Гуту А.Э.
ГУТУ А.Э./
м.п.



День 4

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 12-18 ЛЕТ ВЕСНА-ЛЕТО

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

Зав.производ.

Шуф

Калькулятор

Шуф

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ СОШ № 108

/Казанцева С.Г./

м.п.

"УТВЕРЖДАЮ"

ИП ГУТУ АНАСТАСИЯ ЭДУАРДОВНА

ГУТУ А.Э./

м.п.

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

Зав. производ.

Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ СОШ № 108

/Казанцева С.Г./

М.П.

"УТВЕРЖДАЮ"

ИП ГУТУ АНАСТАСИЯ ЭДУАРДОВНА

/ГУТУ А.Э./

М.П.



День 6

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 12-18 ЛЕТ ВЕСНА-ЛЕТО

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

Зав.производ.

Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ СОШ № 108

/Казанцева С.Г./

м.п.

"УТВЕРЖДАЮ"

ИП ГУТУ АНАСТАСИЯ ЭДУАРДОВНА

ГУТУ А.Э./

м.п.



День 7

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 12-18 ЛЕТ ВЕСНА-ЛЕТО

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

Зав.производ.

Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ СОШ № 108

/Казанцева С.Г./

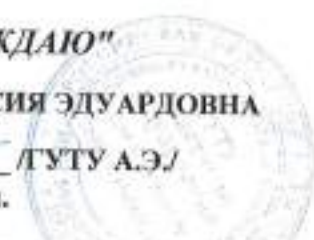
М.П.

"УТВЕРЖДАЮ"

ИП ГУТУ АНАСТАСИЯ ЭДУАРДОВНА

ГУТУ А.Э./

М.П.



День 8

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 12-18 ЛЕТ ВЕСНА-ЛЕТО

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

Зав.производ.

Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ СОШ № 108

 /Казанцева С.Г./
М.П.

"УТВЕРЖДАЮ"

ИП ГУТУ АНАСТАСИЯ ЭДУАРДОВНА

 /ГУТУ А.Э./
М.П.

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

Зав.производ.



Калькулятор



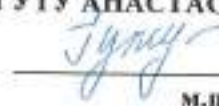
"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ СОШ № 108


/Казанцева С.Г./
М.П.

"УТВЕРЖДАЮ"

ИП ГУТУ АНАСТАСИЯ ЭДУАРДОВНА


/ГУТУ А.Э./
М.П.

ГУТУ А.Э./

М.П.

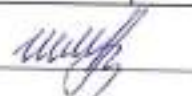


День 10

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 12-18 ЛЕТ ВЕСНА-ЛЕТО

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

Зав.производ.



Калькулятор

