

"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна

Гуту Анастасия Эдуардовна

Гуту А.Э.



"Согласовано"

МАОУ "ЭКОШКОЛА"

Директор

Тетерина О.В.



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

День 1

Завтрак № 1 (День 1,)

№ 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	Мг	Fe				
234/21	КАША ИЗ ОВСЯННЫХ 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		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: 8,24 15,05 19,69 32,32 566,78 0,35 0,44 17,83 103,60 324,14 384,84 107,95 6,34																

Завтрак №2 (День 1,)

34/21	САЛАТ ИЗ 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
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
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
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: 8,68 26,23 25,48 86,76 681,36 0,28 0,36 8,27 89,81 205,36 352,42 74,20 4,53												

Обед № 1 (День 1,)

№ 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				
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			

ПОЛДНИК (День 1,)

576/13	СЛОЙКА "СВЕРДЛОВСКАЯ"	100	5,78	8,09	13,64	57,79	386,27	0,12	0,10	0,10	86,40	29,86	82,87	12,01	1,05	
470/21	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (РЯЖЕНКА)	200	0,84	5,60	8,00	8,40	128,00	0,04	0,26	0,60	60,00	248,00	184,00	28,00	0,20	
		Итого по подменю:		6,62	13,69	21,64	66,19	514,27	0,16	0,36	0,70	146,40	277,86	266,87	40,01	1,25

Зав. производ.



Калькулятор



Устинова Е.М./

"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна

Анастасия Эдуардовна
Гуту Анастасия Эдуардовна
Директор



"Согласовано"

МАОУ "ЭКОШКОЛА"

Директор

Петерина О.В.



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

День 2

Завтрак № 1 (День 2,)

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				
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	1,01	12,96	5,46	10,08	141,28	0,10	0,14	0,64	29,26	61,72	198,21	41,91	0,87				
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:	9,33	24,75	18,44	93,27	638,05	0,36	0,41	10,24	49,26	231,02	498,61	135,05	3,78			

Завтрак №2 (День 2,)


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				
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,)

№ 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				
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				8,80	6,10	0,90	0,02		
371/21	КНЕГЛИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ	90	0,53	11,50	13,49	5,33	188,69	0,05	0,11	1,16				10,00	8,80	6,10	0,90		
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		
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
ПОЛДНИК (День 2,)

591/13	СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ	100	2,67	0,52	0,44	26,71	112,93	0,01	0,02	0,20				5,00	6,88	8,30	3,20	0,58
470/21	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	200	0,80	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	0,34	1,40				40,00	240,00	180,00	28,00	0,20

Итого по подменю: 3,47 6,32 5,44 34,71 213,13 0,09 0,36 1,60 45,00 246,88 188,30 31,20 0,78
 Заяв. производитель: 

Калькулятор  /Устинова Е.М./

"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна

Гуту Анастасия Эдуардовна
Гуту А.Э./ИП
ОТДЕЛ ЗАКУПКИ ТОВАРОВ И УСЛУГ
ОТДЕЛ ЗАКУПКИ ТОВАРОВ И УСЛУГ

"Согласовано"
МАОУ "ЭКОШКОЛА"

Директор

Тетерина О.В.



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

День 3

Завтрак № 1 (День 3,)

N реч.	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				
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 СОЛЕННЫМИ 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,)


№ 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				
43/21	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ 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		
96/21	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	0,73	12,22	3,89	7,32	113,20	0,11	0,16	3,74	34,56			55,22	203,55	51,94	1,20		
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		
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		

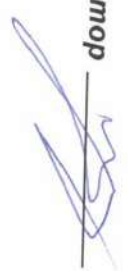
Итого по подменю: 11,40 24,40 20,65 113,90 739,09 0,59 0,33 42,12 71,76 143,98 440,12 137,84 5,81

ПОЛДНИК (День 3,)

542/21	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ*	100	5,95	7,37	12,68	59,50	381,62	0,12	0,06		62,08			16,49	67,97	11,22	0,92
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

Итого по подменю: 7,97 8,37 12,68 79,70 466,42 0,14 0,08 4,00 62,08 30,49 81,97 19,22 3,72

Зав. производ. 

Калькулятор  / Устинова Е.М./

"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна

Гуту Анастасия Эдуардовна

Гуту А.Э./ ИП
ИНН 5703000077



"Согласовано"
МАОУ "ЭКОШКОЛА"

Директор

Гетерина О.В.

Гетерина О.В.



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

День 4

Завтрак № 1 (День 4,)

N рецеп.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг								
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe	
9/2/1	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	
372/2/1	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	
377/2/1	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	
457/2/1	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,00	0,20	0,06	10,02	41,34					5,10	7,67	1,67	0,83	
573/2/1	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	
574/2/1	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:		6,67	20,53	23,66	66,50	561,34	1,62	0,29	41,09	77,51	120,69	295,04	70,78	4,56

Завтрак №2 (День 4,)

283/2/1	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	
406/2/1	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	
457/2/1	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,00	0,20	0,06	10,02	41,34					5,10	7,67	1,67	0,83	
82/2/1	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	
573/2/1	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	
574/2/1	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:		9,16	40,89	15,56	91,50	669,58	0,24	0,59	16,24	102,50	353,71	492,40	76,15	6,71

Обед № 1 (День 4,)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г				Калории, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У	Y		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										
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			

ПОЛДНИК (День 4,)

535/21	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДОВОНОГО ТЕСТА С ЯБЛОКОМ	100	4,82	6,14	5,91	48,19	270,45	0,10	0,07	3,49			33,14	18,94	62,56	12,14	1,56
470/21	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ)	200	2,44	5,20	5,00	24,40	163,40	0,06	0,26	3,20			40,00	218,00	170,00	26,00	0,20
		Итого по подменю:		7,26	11,34	10,91	72,59	433,85	0,16	0,33	6,69		73,14	236,94	232,56	38,14	1,76

Зав. производ. 

Калькулятор

 Устинова Е.М./

"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна

Гуту Анастасия Эдуардовна



"Согласовано"
МАОУ "ЭКОШКОЛА"

Директор

Темурбаева О.В.



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

День 5

Завтрак № 1 (День 5,)

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				
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,)

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,)

№ 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			
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: 11,70 32,93 40,11 117,00 960,69 0,87 0,34 19,73 84,31 108,81 427,94 104,37 6,19

ПОЛДНИК (День 5,)

538/21	ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ	100	5,00	7,99	8,12	49,99	304,98	0,13	0,08	0,08	43,50		32,24	81,36	13,26	0,96
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

Итого по подменю: 7,02 8,99 8,12 70,19 389,78 0,15 0,10 4,08 43,50 46,24 95,36 21,26 3,76

Зав. производ. 

Калькулятор  Устинова Е.М./

"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна

Анастасия Эдуардовна
Директор
ИП Гуту Анастасия Эдуардовна
ИНН 5003037171
К/Сч 50103037171

Директор

"Согласовано"

МАОУ "ЭКОШКОЛА"

Тетерина О.В.
Организационно-методический кабинет
1025900802598

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

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	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe					
31/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,41	0,77	3,65	4,12	52,45	0,01	0,02	5,10										
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,)

№ п/п	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			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			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		

ПОЛДНИК (День 6,)

531/21	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	100	4,27	16,00	6,03	42,71	289,11	0,12	0,18	0,23			36,19	87,86	161,27	20,10	1,00
503/13	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД	200	1,57	0,02	0,02	15,67	62,98			0,36			1,74	0,72	0,48	0,10	
		Итого по подменю:		5,84	16,02	6,05	58,38	352,09	0,12	0,18	0,59		36,19	89,60	161,99	20,58	1,10

Зав. производ. *В.И. Сидель*

Калькулятор

[Подпись] /Устинова Е.М./

"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна



"Согласовано"

МАОУ "ЭКОКОПА"



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

День 7

N реч.	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 7,)

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,)

№ реч.	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				
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

ПОЛДНИК (День 7,)

547/21	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	100	6,67	6,76	11,87	66,74	400,80	0,10	0,07	0,13	65,45	28,03	67,40	10,55	0,87
501/21	СОКИ ЯВСЯЩИЕ, 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

Итого по подменю: 8,69 7,76 11,87 86,94 485,60 0,12 0,09 4,13 65,45 42,03 81,40 18,55 3,67

Зае. производ. 

Калькулятор  Устинова Е.М./

"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна



Гуту А.Э./

"Согласовано"
МАОУ "ЭКОШКОЛА"

Директор



Темрикова В./

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

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	Мг	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 СОЛЕННЫМИ 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,)

№ реч.	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				
43/21	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ 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	1,01	12,96	5,46	10,08	141,28	0,10	0,14	0,64	29,26	61,72	198,21	41,91	0,87				
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				
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: 11,93 26,39 20,38 119,18 765,73 0,62 0,37 55,53 83,96 187,47 467,24 133,56 5,01

ПОЛДНИК (День 8,)

592/13	БУЛОЧКА "ГРЕБЕШОК" С ПОВИДЛОМ	100	8,86	9,78	3,33	88,59	423,50	0,16	0,05	0,13	10,63	20,54	84,14	16,48	1,45
470/21	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	200	0,80	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	0,34	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20
Итого по подменю:			9,66	15,58	8,33	96,59	523,70	0,24	0,39	1,53	50,63	260,54	264,14	44,48	1,65

Зав. производ.  //

Калькулятор  Устинова Е.М./

"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна

Гуту А.Э./ Анастасия Эдуардовна



"Согласовано" МАОУ "ЭКОШКОЛА"

Директор

Тетерина О.В.



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

День 9

Завтрак № 1 (День 9,)

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

№ п/п	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			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 "ЕЖИКИ" 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	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				
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:		10,33	22,94	33,62	103,19	807,01	1,93	0,45	249,32	59,28	188,13	373,39	104,58	6,07			

ПОЛДНИК (День 9,)

322/08	РОГАЛИК С МАКОМ*	100	6,27	9,48	17,64	62,71	447,53	0,16	0,11	0,27	95,42	80,15	133,76	36,63	1,96	
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	
		Итого по подменю:		8,29	10,48	17,64	82,91	532,33	0,18	0,13	4,27	95,42	94,15	147,76	44,63	4,76

Зав. производ. 

Калькулятор  /Устинова Е.М./

"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна



"Согласовано"

МАОУ "ЭКОШКОЛА"

Директор

[Signature]



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

День 10

Завтрак № 1 (День 10,)

№ п/п	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг								
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe	
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	
535/21	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДОВОЛЬНОГО ТЕСТА С ПОВИДЛОМ	100	6,36	6,14	5,65	63,62	329,92	0,10	0,07	0,21	32,89	18,92	62,22	11,91	1,31	
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:			13,09	18,00	15,19	130,83	732,12	0,31	0,42	2,80	92,39	279,40	340,97	70,02	3,11	

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	1,01	12,96	5,46	10,08	141,28	0,10	0,14	0,64	29,26	61,72	198,21	41,91	0,87	
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:			9,03	23,91	13,98	90,26	582,62	0,26	0,36	4,94	76,46	217,12	435,65	105,01	3,02	

Обед № 1 (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
--------	---	----	------	------	------	------	------	------	------	------	--	-------	-------	------	------

№ 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				
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				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		
175/21	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	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: 10,18 27,45 28,51 101,71 773,28 0,83 0,39 43,39 57,76 219,38 419,56 139,45 6,93
ПОЛДНИК (День 10,)

570/13	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ*	100	5,98	8,61	5,08	59,79	319,35	0,14	0,06				27,47	16,72	75,81	12,90	1,04
470/21	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ)	200	2,44	5,20	5,00	24,40	163,40	0,06	0,26	3,20			40,00	218,00	170,00	26,00	0,20
Итого по подменю:			8,42	13,81	10,08	84,19	482,75	0,20	0,32	3,20			67,47	234,72	245,81	38,90	1,24

Зав. производ. *О.И.Сива* //

Калькулятор *[подпись]* Устинова Е.М./