

"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна



"Согласовано"
МАОУ "ЭКОШКОЛА"
Директор
Детеркина О.В.



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МЕЖСЕЗОННОЕ(МАРТ-МАЙ)12-18 ЛЕТ

День 1

Завтрак № 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				
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)	15	0,02	0,12	10,88	0,20	99,14		0,02		60,00	3,60	4,50		0,03				
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 180	180	1,76	0,72	0,72	17,64	79,92	0,05	0,04	18,00		28,80	19,80	16,20	3,96				
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33				
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80	0,78				
Итого по подменю:			8,54	15,21	23,44	85,33	613,15	0,35	0,46	20,83	123,60	330,14	389,64	110,65	7,01				

Завтрак №2 (День 1,)

34/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	100	0,84	1,44	6,09	8,39	94,10	0,02	0,04	9,41		35,53	40,87	20,74	1,32
372/21	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЛИ ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ	100	1,26	19,99	21,40	12,64	323,14	0,10	0,19	2,09	72,71	54,21	198,59	24,44	1,81
258/21	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	180	3,74	6,03	4,60	37,36	214,96	0,10	0,04	2,64	21,60	16,37	57,58	13,58	1,01
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 ПОРЦ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80	0,78
Итого по подменю:			9,62	34,58	35,45	96,13	841,91	0,33	0,46	15,44	114,31	244,88	453,66	96,96	5,91

Обед № 1 (День 1,)

Итого по подменю:

9,62 34,58 35,45 96,13 841,91 0,33 0,46 15,44 114,31 244,88 453,66 96,96 5,91

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					
34/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	100	0,84	1,44	6,09	8,39	94,10	0,02	0,04	9,41			35,53	40,87	20,74	1,32				
116/21	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,08	1,81	5,25	10,81	97,80	0,62	0,06	20,95			20,86	49,25	20,75	0,75				
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 140	140	1,13	32,22	18,70	11,28	342,29	0,54	3,86	57,86	****, **		40,98	568,34	34,24	12,15				
152/21	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ (180)	180	2,79	3,43	9,28	27,94	208,96	2,06	0,12	34,28			17,14	99,58	39,42	1,54				
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:			11,16	45,32	41,48	111,54	1000,75	3,36	4,15	126,54	****, **		156,71	842,04	140,85	19,91				

Зав. производ.

С.И. Демидов II

Калькулятор

[Подпись]

/Устинова Е.М./

"Утверждено"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна



"Согласовано"

МАОУ "ЭКОШКОЛА"



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МЕЖСЕЗОННОЕ(МАРТ-МАЙ)12-18 ЛЕТ

День 2

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 2,)

124/13	ИКРА МОРКОВНАЯ (110)	110	1,01	1,73	8,91	10,13	127,69	0,07	0,08	9,71		30,05	62,48	38,12	0,92
307/21	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	1,12	14,39	6,05	11,20	156,80	0,12	0,15	0,71	32,41	68,55	220,17	46,55	0,96
241/21	РИС С ОВОЩАМИ	180	4,57	4,99	6,12	45,69	257,80	0,13	0,06	3,59		20,64	150,44	53,19	1,39
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 ПОРЦ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80	0,78

Итого по подменю: 10,66 27,79 24,08 106,58 754,33 0,43 0,47 15,31 52,41 254,94 573,99 165,86 4,51

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 180	180	1,76	0,72	0,72	17,64	79,92	0,05	0,04	18,00		28,80	19,80	16,20	3,96
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80	0,78

Итого по подменю: 12,70 17,33 13,57 126,99 699,55 0,31 0,44 20,82 69,24 312,26 321,27 71,83 6,40

Обед № 1 (День 2,)

№ п/п	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				
124/13	ИКРА МОРКОВНАЯ	100	0,92	1,58	8,10	9,24	116,18	0,07	0,07	8,84		27,33	56,81	34,67	0,84					
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	8,80	6,10	0,90	0,02					
371/21	КНЕГЛИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ	100	0,59	12,78	14,94	5,88	209,11	0,06	0,12	1,29	61,70	20,99	127,80	16,63	1,15					
256/21	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	4,32	6,79	6,02	43,24	254,26	0,11	0,03		28,80	13,36	55,40	9,79	0,99					
488/21	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	200	1,68	0,50	0,23	16,80	71,23	0,03	0,02	27,39		19,63	13,14	8,46	0,96					
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55					
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80	0,78					
Итого по подменю:			12,95	29,92	37,93	129,47	978,87	1,53	0,37	58,15	100,50	128,83	412,01	118,22	6,46					

Зае. производ.

В.М.Сидор

Калькулятор

Устинова Е.М.

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 СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	100	1,18	1,62	6,29	11,76	110,08	0,09	0,06	14,57			15,44	50,55	21,32	0,90			
95/21	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 270	270	1,27	1,80	5,57	12,72	108,20	0,29	0,05	20,46			33,98	49,18	24,37	1,11			
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	100	0,60	13,19	4,29	6,04	115,55	0,11	0,16	2,30	38,40	53,26	210,11	48,83	1,12				
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	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:			12,62	26,91	25,03	126,21	837,76	0,66	0,37	48,05	80,80	151,88	487,00	150,43	6,24				

Зае. производ.

В.И.Иванов

Калькулятор

Устинова Е.М.

"Утверждено"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна

Гуту Анастасия Эдуардовна
ИП Гуту А.Э. / МЕНТОР



"Согласовано"

Директор

МАОУ "ЭКОШКОЛА" Г. Делерина О.В.



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МЕЖСЕЗОННОЕ(МАРТ-МАЙ)12-18 ЛЕТ

День 4

№ 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	Мg	Fe				

Завтрак № 1 (День 4,)

9/21	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	0,82	1,60	6,10	8,24	94,21	0,02	0,02	25,30		42,13	31,03	14,36	0,58
372/21	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЛИ ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ	100	1,26	19,99	21,40	12,64	323,14	0,10	0,19	2,09	72,71	54,21	198,59	24,44	1,81
377/21	ПРОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	2,52	3,77	7,13	25,20	180,05	1,76	0,15	29,55	37,80	48,94	111,41	37,36	1,36
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 ПОРЦ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80	0,78
Итого по подменю:		7,88	29,20	35,19	78,82	748,68	1,95	0,39	56,94	110,51	165,78	399,60	91,83	5,69	

Завтрак №2 (День 4,)

283/21	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ	150	2,99	29,28	9,99	29,87	326,54	0,08	0,40	0,63	72,50	219,35	317,72	34,51	1,16
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 180	180	1,76	0,72	0,72	17,64	79,92	0,05	0,04	18,00		28,80	19,80	16,20	3,96
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80	0,78
Итого по подменю:		8,85	35,16	13,68	88,46	617,60	0,22	0,53	19,12	88,00	314,64	432,16	71,95	7,14	

Обед № 1 (День 4,)

№ п/п	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						
9/21	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	0,82	1,60	6,10	8,24	94,21	0,02	0,02	25,30		42,13	31,03	14,36	0,58							
129/21	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,82	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 (230)	230	3,15	23,16	50,73	31,47	675,05	2,82	0,33	35,66	30,90	30,78	327,65	72,81	3,95							
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	2,46	0,68	0,28	24,63	103,76	0,01	0,06	200,00		12,45	3,40	3,40	0,65							
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55							
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80	0,78							
Итого по подменю:			11,84	33,64	65,10	118,33	1193,61	3,59	0,51	273,69	40,90	117,99	479,42	127,36	7,40							

Зае. производ. Ротинский //

Калькулятор Устинова Е.М./

"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна

Гуту Анастасия Эдуардовна

Гуту А.Э./Меню

Анастасия Эдуардовна

Гуту Анастасия Эдуардовна

Гуту Анастасия Эдуардовна

Гуту Анастасия Эдуардовна

Гуту Анастасия Эдуардовна

Гуту Анастасия Эдуардовна

Гуту Анастасия Эдуардовна

Гуту Анастасия Эдуардовна

Гуту Анастасия Эдуардовна

Гуту Анастасия Эдуардовна

Гуту Анастасия Эдуардовна

Гуту Анастасия Эдуардовна

Гуту Анастасия Эдуардовна

Гуту Анастасия Эдуардовна

Гуту Анастасия Эдуардовна

Гуту Анастасия Эдуардовна

Гуту Анастасия Эдуардовна

Гуту Анастасия Эдуардовна

Гуту Анастасия Эдуардовна

Гуту Анастасия Эдуардовна

"Согласовано"

МАОУ "ЭКОШКОЛА"

Директор

Детерина О.В.

Детерина О.В.

Детерина О.В.

Детерина О.В.

Детерина О.В.

Детерина О.В.

Детерина О.В.

Детерина О.В.

Детерина О.В.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МЕЖСЕЗОННОЕ(МАРТ-МАЙ)12-18 ЛЕТ

День 5

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

Завтрак № 1 (День 5,)

268/21	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	0,46	17,90	30,26	4,60	362,38	0,12	0,67	0,96	384,11	159,96	307,45	25,10	3,18
459/21	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	1,02	0,26	0,06	10,23	42,52			2,88		7,98	9,25	2,54	0,87
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	15	0,02	0,12	10,88	0,20	99,14		0,02		60,00	3,60	4,50		0,03
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 180	180	1,76	0,72	0,72	17,64	79,92	0,05	0,04	18,00		28,80	19,80	16,20	3,96
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80	0,78

Итого по подменю:

5,54 22,64 42,42 55,39 693,90 0,24 0,76 21,84 444,11 215,74 391,90 57,84 9,15

Завтрак №2 (День 5,)

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
339/21	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	1,72	18,12	18,01	17,17	303,27	0,08	0,16	0,29	4,40	37,29	183,86	23,42	2,41
175/21	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	180	1,84	4,81	9,30	18,35	176,32	0,13	0,18	28,08	53,15	110,37	127,60	44,30	1,12
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 ПОРЦ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80	0,78

Итого по подменю:

7,63 28,73 36,77 76,17 750,55 0,30 0,42 38,25 57,55 212,04 408,61 99,26 6,21

Обед № 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				
150/21	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМ ПР-ВА) (110)	110	0,85	2,09	9,79	8,47	130,35	0,02	0,06	7,70		45,10	40,70	16,50	0,77				
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 (280)	280	4,85	26,72	34,03	48,46	606,97	0,15	0,22	4,41	84,35	33,35	310,34	61,76	2,79				
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:			12,62	36,75	48,21	126,07	1085,12	0,89	0,39	23,71	93,35	132,91	479,80	118,53	6,84				

Заг. производ.  II

Калькулятор

 /Устинова Е.М./

"Утверждаю"
ИП Гуту Анастасия Эдуардовна



Анастасия Эдуардовна Гуту
ИП Гуту А.Э./

"Согласовано"
МАОУ "ЭКОШКОЛА"



Директор

А.В. Гетерина
Гетерина А.В.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МЕЖСЕЗОННОЕ(МАРТ-МАЙ)12-18 ЛЕТ

День 6

№ 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		

Завтрак № 1 (День 6,)

31/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	100	0,69	1,28	6,09	6,86	87,38	0,02	0,03	8,49		32,41	37,17	19,34	1,17
367/21	ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	140	0,32	21,74	28,55	3,20	356,73	0,10	0,20	4,09	121,78	30,61	207,04	26,52	2,05
256/21	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	4,32	6,79	6,02	43,24	254,26	0,11	0,03	0,65	28,80	13,36	55,40	9,79	0,99
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 ПОРЦ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80	0,78
Итого по подменю:			8,85	35,10	42,47	88,44	876,30	0,32	0,37	13,23	160,58	156,88	403,18	78,32	6,20

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 180	180	1,76	0,72	0,72	17,64	79,92	0,05	0,04	18,00		28,80	19,80	16,20	3,96
542/21	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	3,57	4,42	7,61	35,70	228,97	0,07	0,04		37,25	9,89	40,78	6,73	0,55
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80	0,78
Итого по подменю:			12,23	17,75	16,79	122,29	711,20	0,37	0,38	19,92	86,85	273,51	406,14	81,52	7,41

Обед № 1 (День 6,)

№ 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				
31/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	100	0,69	1,28	6,09	6,86	87,38	0,02	0,03	8,49			32,41	37,17	19,34	1,17			
104/21	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	0,79	1,54	5,17	7,92	84,40	0,38	0,05	25,26			26,27	38,12	17,69	0,63			
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"	100	1,59	16,72	14,78	15,92	263,62	0,08	0,12	0,26	4,00		34,04	169,31	46,66	1,82			
202/21	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,90	10,86	8,05	49,03	311,97	0,37	0,18		28,80		18,87	257,55	171,40	5,76			
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:			13,29	36,82	36,25	132,85	1004,97	0,97	0,45	38,05	42,80	153,79	586,15	280,79	13,53				

Зав. производ.



Калькулятор



/Устинова Е.М./

"Утверждаю"
ИП Гуту Анастасия Эдуардовна



"Согласовано"
МАОУ "ЭКОШКОЛА"



Директор

Гетерина О.В.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ межсезонное(МАРТ-МАЙ)12-18 ЛЕТ

День 7

Завтрак № 1 (День 7,)

№ 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								
10/21	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКОМ	100	0,59	1,11	6,22	5,87	83,93	0,02	0,02	20,00		32,00	21,08	12,28	1,28								
356/21	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ 140	140	1,13	32,22	18,70	11,28	342,29	0,54	3,86	57,86	****,**	40,98	568,34	34,24	12,15								
377/21	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	2,52	3,77	7,13	25,20	180,05	1,76	0,15	29,55	37,80	48,94	111,41	37,36	1,36								
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 ПОРЦ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33								
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80	0,78								
Итого по подменю:			7,54	41,00	32,61	75,30	758,73	2,39	4,06	110,29	****,**	145,30	760,98	100,42	16,77								

Завтрак №2 (День 7,)

268/21	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	0,46	17,90	30,26	4,60	362,38	0,12	0,67	0,96	384,11	159,96	307,45	25,10	3,18
459/21	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	1,02	0,26	0,06	10,23	42,52			2,88		7,98	9,25	2,54	0,87
75/21	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦ)	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 180	180	1,76	0,72	0,72	17,64	79,92	0,05	0,04	18,00		28,80	19,80	16,20	3,96
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80	0,78
Итого по подменю:			5,52	25,15	34,20	55,19	629,22	0,24	0,78	21,91	405,11	312,14	447,40	63,34	9,19

Обед № 1 (День 7,)

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		
10/21	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКОМ	100	0,59	1,11	6,22	5,87	83,93	0,02	0,02	20,00		32,00	21,08	12,28	1,28		
113/21	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	2,09	6,08	4,29	20,90	146,51	0,94	0,09	13,45	20,40	29,25	90,83	36,10	2,08		
376/21	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (280)	280	2,60	28,21	28,40	26,04	472,60	1,69	0,32	32,36	95,13	46,51	324,84	67,21	3,72		
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:			10,06	40,89	39,78	100,60	924,00	2,77	0,48	76,49	115,53	141,09	509,23	138,55	9,61		

Зав. производ.  II

Калькулятор  /Устинова Е.М./

"Утверждаю"

ИП Гутму Анастасия Эдуардовна

Гутму Анастасия Эдуардовна

Гутму А.Э./
ИНН 5903091745
ИНН 5903091745
ИНН 5903091745



"Согласовано"

МАОУ "ЭКОШКОЛА" г.Татарстан

Директор

Гетерина О.В.

Гетерина О.В./
ИНН 5903091745
ИНН 5903091745
ИНН 5903091745



День 8

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МЕЖСЕЗОННОЕ(МАРТ-МАЙ)12-18 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 8,)

283/21	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ	150	2,99	29,28	9,99	29,87	326,54	0,08	0,40	0,63	72,50	219,35	317,72	34,51	1,16
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 180	180	1,76	0,72	0,72	17,64	79,92	0,05	0,04	18,00		26,80	19,80	16,20	3,96
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80	0,78
Итого по подменю:			9,35	38,44	16,48	93,46	676,03	0,26	0,69	20,42	108,00	432,91	530,21	94,48	6,97

Завтрак №2 (День 8,)

43/21	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	100	1,18	1,62	6,29	11,76	110,08	0,09	0,06	14,57		15,44	50,55	21,32	0,80
372/21	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЛИ ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ	100	1,26	19,99	21,40	12,64	323,14	0,10	0,19	2,09	72,71	54,21	198,59	24,44	1,81
380/21	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	1,57	4,00	0,24	15,66	80,78	0,07	0,09	88,34		96,18	70,09	35,83	1,35
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 ПОРЦ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80	0,78
Итого по подменю:			7,79	32,73	31,29	77,80	723,71	0,37	0,53	106,30	92,71	304,60	475,85	119,79	5,73

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	Мг	Fe				
43/21	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	100	1,18	1,62	6,29	11,76	110,08	0,09	0,06	14,57			15,44	50,55	21,32	0,80			
134/21	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ (270)	270	1,34	3,20	5,16	13,39	112,81	0,33	0,12	18,54		29,70	75,65	84,77	28,26	0,74			
307/21	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	1,12	14,39	6,05	11,20	156,80	0,12	0,15	0,71		32,41	68,55	220,17	46,55	0,96			
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	КОМПЛОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	200	1,68	0,50	0,23	16,80	71,23	0,03	0,02	27,39			19,63	13,14	8,46	0,96			
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02				10,00	32,50	7,00	0,55			
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02				9,40	31,40	9,80	0,78			
Итого по подменю:				13,33	29,42	24,90	133,25	874,73	0,72	0,43	61,21	94,51	205,74	531,11	153,44	5,45			

Зае. производ. 

Калькулятор  /Устинова Е.М./

"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна

Гуту Анастасия Эдуардовна

Гуту А.Э.



"Согласовано"

МАОУ "ЭКОШКОЛА"

Детерина О.В.



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МЕЖСЕЗОННОЕ(МАРТ-МАЙ)12-18 ЛЕТ

День 9

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

Завтрак № 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
375/21	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ (280)	280	4,85	26,72	34,03	48,46	606,97	0,15	0,22	4,41	84,35	33,35	310,34	61,76	2,79
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 ПОРЦ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80	0,78
Итого по подменю:		8,90	32,46	43,49	88,90	876,75	0,24	0,30	11,41	84,35	94,85	405,91	92,43	5,43	

Завтрак № 2 (День 9,)

279/21	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (150)	150	2,37	31,39	14,81	23,70	353,67	0,07	0,40	0,71	78,90	236,73	326,93	34,49	0,84
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 180	180	1,76	0,72	0,72	17,64	79,92	0,05	0,04	18,00		28,80	19,80	16,20	3,96
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80	0,78
Итого по подменю:		8,23	37,27	18,50	82,29	644,73	0,21	0,53	19,20	94,40	332,02	441,37	71,93	6,82	

Обед № 1 (День 9,)

150/21	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМ ПР-ВА) (120)	120	0,92	2,28	10,68	9,24	142,20	0,02	0,06	8,40		49,20	44,40	18,00	0,84
--------	------------------------------------	-----	------	------	-------	------	--------	------	------	------	--	-------	-------	-------	------

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			
96/21	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 270	270	1,27	1,80	5,57	12,72	108,20	0,29	0,05	20,46			33,98	49,18	24,37	1,11		
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	ТЕФЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ "ЁЖИКИ" (100)	100	1,48	12,11	16,33	14,84	254,75	0,07	0,14	1,74			19,50	56,36	155,10	23,19	1,68	
377/21	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (200)	200	2,80	4,18	7,92	27,96	199,89	1,96	0,17	32,79			42,00	54,36	123,66	41,46	1,51	
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:			11,73	26,47	42,94	117,32	961,64	2,45	0,53	263,43			71,50	234,40	445,74	128,12	7,12	

Зав. производ. 

Калькулятор  Устинова Е.М./

"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна



"Согласовано"

МАОУ "ЭКОШКОЛА"



Директор

Тетерина О.В.

День 10

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МЕЖСЕЗОННОЕ(МАРТ-МАЙ)12-18 ЛЕТ

Завтрак № 1 (День 10,)

№ 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				
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 ПОРЦ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33				
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	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)	100	0,17	0,80	0,10	1,70	10,90	0,02	0,02	5,00		23,00	24,00	14,00	0,60
307/21	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	1,12	14,39	6,05	11,20	156,80	0,12	0,15	0,71	32,41	68,55	220,17	46,55	0,96
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
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 ПОРЦ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80	0,78
			Итого по подменю: 10,00 26,42 15,66 100,00 646,73 0,30 0,39 7,01 84,81 234,32 483,65 120,60 3,46												

Обед № 1 (День 10,)

42/21	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ	100	1,19	2,11	6,30	11,88	112,62	0,71	0,06	15,10		14,73	56,14	20,15	0,79
-------	---------------------------------------	-----	------	------	------	-------	--------	------	------	-------	--	-------	-------	-------	------

№ 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	
98/21	СВЕКОЛЫНИК	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	0,02	
347/21	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	1,59	16,72	14,78	15,92	263,62	0,08	0,12	0,26	4,00	34,04	169,31	46,66	1,82	
175/21	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	180	1,84	4,81	9,30	18,35	176,32	0,13	0,18	28,08	53,15	110,37	127,60	44,30	1,12	
495/21	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,18	0,44	0,02	21,78	89,06		0,01	0,40		22,50	15,40	6,00	1,23	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55	
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80	0,78	
Итого по подменю:			11,74	31,55	37,81	117,20	935,26	1,56	0,48	60,23	67,15	242,14	499,58	163,29	7,73	

Зав. производ. 

Калькулятор  / Устинова Е.М./