

"Утверждаю"  
ИП Гуту Анастасия Эдуардовна



Гуту А.Э./

"Согласовано"  
МАДУ СОШ № 82



Тетерина О.В./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 12-18 ЛЕТ

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				

Завтрак № 1 (День 1, )

234/21	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	2,97	7,12	9,98	29,65	227,91	0,19	0,21	1,53	43,60	158,97	208,72	56,25	1,25
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,50	3,38	2,86	14,95	99,09	0,04	0,16	1,30	20,00	123,37	105,72	24,20	0,66
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЙМИ)	15	0,01	0,08	12,38	0,12	112,16		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		28,90	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	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
			Итого по подменю: 8,47 15,14 25,46 84,58 628,00 0,33 0,45 20,83 123,60 325,34 379,44 105,85 6,85												

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 ШНИЦЕЛЫ ИЗ ПТИЦЫ	100	1,26	20,44	19,20	12,62	305,05	0,13	0,19	2,29	44,00	52,30	193,80	25,39	1,53
256/21	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	4,32	6,77	6,74	43,20	260,51	0,11	0,03		28,80	13,36	55,40	9,79	0,99
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,50	3,38	2,86	14,95	99,09	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	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
			Итого по подменю: 10,15 35,87 35,41 101,38 867,67 0,35 0,44 13,00 92,80 235,16 436,49 89,32 5,45												

Обед № 1 (День 1, )

№ п/п	Наименование Блюда	Выход	Σ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe				
34/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	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			
356/21	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ 140	140	1,13	32,21	18,84	11,27	343,50	0,54	3,87	57,83	****, **		40,42	568,06	33,96	12,15			
152/21	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ (180)	180	2,79	3,43	9,26	27,94	208,73	2,06	0,12	34,29			17,14	99,60	39,43	1,54			
501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	2,30			23,00	92,00	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	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01				4,60	21,20	5,00	0,62			
Итого по подменю:			11,35	44,25	40,12	113,47	991,93	3,34	4,14	126,48	****, **		142,55	825,48	134,88	19,73			

Зав. производс. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_ /Язева Н.А./



"Утөөрждао"  
ИП Гуту Анастасия Эдуардовна



Гуту А.Э./

"Согласовано"  
МАДУ СОШ № 82



Темерлиа О.В./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 12-18 ЛЕТ

День 2

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 2, )

149/21	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) (ГОЛУБЦЫ)	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	1,11	13,64	5,53	11,13	148,88	0,11	0,13	0,71	18,16	65,42	209,23	45,86	0,82						
241/21	РИС С ОВОЩАМИ	180	4,73	5,13	6,33	47,27	266,56	0,13	0,06	3,59											
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,47	2,80	2,50	14,71	92,54	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												
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01												
		Итого по подменю:		9,71	26,21	14,98	97,03	627,80	0,35	0,38	10,60	38,16	239,96	514,37	136,25	3,89					

Завтрак №2 (День 2, )

230/21	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	3,19	6,22	7,13	31,88	216,62	0,09	0,18	1,40	41,60	137,11	124,88	20,66	0,44							
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,47	2,80	2,50	14,71	92,54	0,04	0,15	1,30	20,00	120,30	90,00	14,00	0,13							
572/13	СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ	60	3,52	4,42	6,48	35,15	216,55	0,07	0,05	0,04	37,10	11,72	44,77	7,05	0,69							
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 180	180	1,76	0,72	0,72	17,64	79,92	0,05	0,04	18,00												
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01													
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01													
		Итого по подменю:		12,17	18,00	17,35	121,60	714,55	0,30	0,44	20,74	98,70	308,53	320,15	67,11	6,17						

Обед № 1 (День 2, )



N рец.	Наименование блюда	Выход	-	Пищевые вещества, г				Калории, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	В1		В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe			
149/21	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИОННОГО ТУРЕЦ)	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			
115/21	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	1,48	2,34	3,80	14,79	102,68	0,62	0,06	11,20	9,00	12,56	49,46	17,47	0,72			
371/21	КНЕПЛИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ	100	5,86	19,80	42,12	58,59	692,58	0,16	0,28	2,30	181,40	113,56	294,60	60,04	1,74			
380/21	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	1,70	4,39	0,25	16,96	87,67	0,08	0,10	92,03		99,32	76,39	39,32	1,50			
488/21	КОМПОТ ИЗ АЛЕПЬСИНОВ 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	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62			
Итого по подменю:			14,10	33,19	47,18	140,90	1120,86	0,99	0,51	137,92	190,40	282,67	511,29	151,29	6,69			

Зав. производ. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_ /Изева Н.А./





"Утєерждаю"  
 ИП Гуту Анастасия Эдуардовна

Гуту А.Э./

"Согласовано"  
 МАОУ СОШ № 82

Директор

Тетерина О.В./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 12-18 ЛЕТ

День 3

№ 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				

Завтрак № 1 (День 3,)

279/21	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (150)	150	2,31	32,65	9,04	23,09	304,27	0,07	0,39	0,29	53,55	175,92	271,68	35,82	0,70	
406/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	0,82	1,28	2,61	8,18	61,34	0,02	0,06	0,49	15,50	45,99	36,07	5,57	0,08	
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,24	1,40	1,25	12,35	66,23	0,02	0,08	0,65	10,00	60,30	45,00	7,00	0,08	
543/21	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ 100	100	5,85	7,47	14,38	58,50	393,35	0,12	0,05		61,33	16,44	67,95	11,43	0,91	
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	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62	
		Итого по подменю:		12,45	46,64	27,80	124,34	934,11	0,28	0,60	1,43	140,38	309,25	451,40	69,02	2,72

Завтрак №2 (День 3,)

43/21	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОПЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	100	1,23	1,92	6,30	12,26	113,45	0,09	0,06	19,61		23,51	55,75	24,01	0,90	
347/21	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	1,42	17,72	14,75	14,23	260,54	0,09	0,16	1,02	19,20	36,72	169,93	22,40	1,86	
202/21	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,90	10,83	8,77	48,99	318,22	0,37	0,18	6,17	28,80	18,87	257,55	171,40	5,76	
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,24	1,40	1,25	12,35	66,23	0,02	0,08	0,65	10,00	60,30	45,00	7,00	0,08	
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	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62	
		Итого по подменю:		11,02	35,71	31,59	110,05	867,36	0,62	0,50	27,45	58,00	150,00	568,93	234,01	9,55

Обед № 1 (День 3,)

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Σ	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	1,23	1,92	6,30	12,26	113,45	0,09	0,06	19,61			23,51	55,75	24,01	0,90			
95/21	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,25	1,89	5,17	12,49	104,03	0,27	0,06	21,03			33,35	49,16	24,50	1,11			
308/21	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	0,60	13,18	4,29	6,04	115,48	0,11	0,16	2,30	38,40	53,26	210,11	48,83	1,12				
385/21	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,75	4,53	7,32	47,50	274,02	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	0,75	1,56	0,26	7,46	38,60	0,02	0,01				4,60	21,20	5,00	0,62			
Итого по подменю:			12,56	27,21	23,97	125,58	826,92	0,62	0,36	53,62	70,80	145,72	475,88	147,55	6,16				

Зав. производ. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_ /Язеев Н.А./





"Утверждаю"  
ИП Гуту Анастасия Эдуардовна

Гуту А.Э./



"Согласовано"  
МАОУ СОШ № 82

Тетерина О.В./



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 12-18 ЛЕТ

День 4

Завтрак № 1 (День 4,)

№ 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				
9/21	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ПУКОМ	100	0,82	1,60	6,10	9,24	94,21	0,02	0,02	25,30					42,13	31,03	14,36	0,59	
372/21	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЛИ ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ	100	1,26	20,44	19,20	12,62	305,05	0,13	0,19	2,29	44,00	52,30	193,80	25,39	1,53				
377/21	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	2,51	3,71	7,94	25,11	186,75	1,76	0,15	29,51	37,80	48,92	111,29	37,31	1,36				
457/21	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,00			9,98	39,92								0,30			0,03	
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	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01					4,60	21,20	5,00	0,62		
		Итого по подменю:		7,82	29,59	33,76	78,17	734,85	1,96	0,38	57,10	81,80	154,25	376,82	86,26	4,45			

Завтрак №2 (День 4,)

283/21	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ	150	3,03	30,54	4,52	30,29	283,98	0,08	0,38	0,25	47,57	164,42	267,87	35,78	1,03			
406/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	0,82	1,29	2,61	8,18	61,34	0,02	0,06	0,49	15,50	45,99	36,07	5,57	0,08			
457/21	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,00			9,98	39,92							0,30				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	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01					4,60	21,20	5,00	0,62	
		Итого по подменю:		8,84	36,38	8,37	88,31	574,08	0,20	0,50	18,74	63,07	250,11	364,44	66,75	6,05		

Обед № 1 (День 4,)

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Σ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		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	1,85	2,67	5,48	18,45	133,78	0,63	0,05	12,01		11,83	49,45	18,79	0,81				
334/21	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (230)	230	3,09	17,01	36,57	30,85	520,59	2,60	0,28	35,66		30,82	27,80	258,01	62,62	3,23			
419/21	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,41	0,64	2,10	4,09	37,79	0,02	0,02	3,38		10,00	2,58	8,00	4,15	0,21			
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	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62				
Итого по подменю:			11,84	27,96	51,21	118,32	1045,93	3,36	0,46	276,35		40,82	111,39	403,59	115,32	6,65			

Зав. производ. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_

 /Рыкова Н.А./



"Утөрждаю"  
ИТГушту Анастасия Эдуардовна



/Гушту А.Э./

"Огласовано"  
МАОУ СОШ № 82



/Темерина О.В./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 12-18 ЛЕТ

День 5

Завтрак № 1 (День 5, )

№ 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
268/21	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	0,45	17,78	31,80	4,48	375,24	0,12	0,67	0,96	384,11	159,96	307,45	25,10	3,18
459/21	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	1,02	0,07	0,01	10,20	41,13			2,88		3,48	1,78	1,01	0,09
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	15	0,01	0,08	12,38	0,12	112,16		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		29,80	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	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
			Итого по подменю: 5,47 22,49 45,43 54,66 717,37 0,22 0,75 21,84 444,11 206,44 374,23 51,51 8,21												

Завтрак №2 (День 5, )

150/21	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО)	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	1,53	19,02	12,72	15,31	251,76	0,09	0,18	0,29	4,40	38,10	193,58	25,85	2,57
175/21	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	180	1,83	4,72	10,31	18,28	184,73	0,13	0,18	28,09	52,99	110,38	127,58	44,30	1,12
459/21	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	1,02	0,07	0,01	10,20	41,13			2,88		3,48	1,78	1,01	0,09
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	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
			Итого по подменю: 7,38 29,55 32,46 73,71 705,04 0,29 0,43 38,26 57,39 203,56 400,64 95,36 5,43												

Обед № 1 (День 5, )

№ рец.	Наименование блюда	Выход	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 (ПРОМЫШЛЕННОГО)	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			
100/21	РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	1,66	2,22	5,38	16,60	123,66	0,92	0,07	16,33		15,50	69,11	24,74	0,92			
375/21	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ (280)	280	4,85	27,33	31,26	48,46	584,45	0,19	0,22	4,76	48,20	31,11	304,45	63,00	2,43			
495/21	КОМПЛОТ 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	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62			
Итого по подменю:			12,67	37,25	46,24	126,60	1071,47	1,21	0,38	28,49	48,20	124,71	479,66	120,74	6,45			

Зав. производ. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_ /Язеев Н.А./



ИП Гуту Анастасия Александровна



Гуту А.Э./

"Согласовано"  
МАОУ СОШ № 82



Директор

Тетерина О.В./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 12-18 ЛЕТ

День 6

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

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	0,39	22,48	26,80	3,88	346,66	0,14	0,21	6,13	89,66	29,24	204,07	29,55	1,79	
256/21	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	4,32	6,77	6,74	43,20	260,51	0,11	0,03	0,65	28,80	13,36	55,40	9,79	0,99	
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,24	1,40	1,25	12,35	66,23	0,02	0,08	0,65	10,00	60,30	45,00	7,00	0,08	
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	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62	
		Итого по подменю:		8,87	35,77	41,40	88,51	869,70	0,34	0,37	15,27	128,46	145,91	382,34	74,88	4,98

Завтрак № 2 (День 6,)

227/21	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	3,37	7,21	7,15	33,71	228,06	0,16	0,19	1,27	39,60	154,32	241,99	35,92	0,91	
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,24	1,40	1,25	12,35	66,23	0,02	0,08	0,65	10,00	60,30	45,00	7,00	0,08	
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	4,39	8,51	35,65	236,78	0,07	0,03		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	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62	
		Итого по подменю:		12,17	17,56	18,15	121,57	719,91	0,35	0,36	19,92	86,85	263,91	388,27	75,05	6,45

Обед № 1 (День 6,)



№ п/п	Наименование блюда	Выход	-	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe				
31/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	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	ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	0,83	1,67	5,18	8,27	86,38	0,38	0,05	26,47		27,76	40,41	18,65	0,67				
347/21	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	1,42	17,72	14,75	14,23	260,54	0,09	0,16	1,02	19,20	36,72	169,93	22,40	1,86				
202/21	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,90	10,83	8,77	48,99	318,22	0,37	0,18	6,17	28,80	18,87	257,55	171,40	5,76				
501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	2,30			23,00	92,00	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	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62				
Итого по подменю:				13,35	36,86	35,47	133,41	1000,32	0,96	0,47	46,15	48,00	144,36	572,76	251,79	13,43			

Зав. производ. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_ /Язева Н.А./



"Утверждаю"  
 ИП Гуту Анастасия Эдуардовна  
 Анастасия Эдуардовна  
 Гуту Анастасия Эдуардовна  
 КРАСНОКАРСКАЯ ОБЛАСТЬ  
 АКТАУ РАЙОНА  
 АКАДЕМИИ СПОРТА  
 МАДУ СОШ № 82

/Гуту А.Э./

Директор

/Тетерина О.В./

"Одоголасовано"  
 МАДУ СОШ № 82

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 12-18 ЛЕТ

День 7

Завтрак № 1 (День 7, )

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витаминьз, мг			Минеральные вещества, мг						
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe		
1/2/1	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	100	0,93	1,54	6,08	9,32	98,19	0,03	0,04	36,00				40,50	29,56	16,06	0,55
356/2/1	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ 140	140	1,13	32,21	18,84	11,27	343,50	0,54	3,87	57,83	****, **			40,42	568,06	33,96	12,15
377/2/1	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	2,51	3,71	7,94	25,11	186,79	1,76	0,15	29,51			37,80	48,92	111,29	37,31	1,36
459/2/1	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	1,02	0,07	0,01	10,20	41,13			2,98				3,48	1,78	1,01	0,09
573/2/1	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
574/2/1	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01					4,60	21,20	5,00	0,62
		Итого по подменю:		7,82	41,37	33,39	78,12	778,49	2,38	4,08	126,22	****, **		143,92	751,39	97,54	15,10

Завтрак №2 (День 7, )

268/2/1	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	0,45	17,78	31,80	4,48	375,24	0,12	0,67	0,96				384,11	159,96	307,45	25,10	3,18
459/2/1	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	1,02	0,07	0,01	10,20	41,13			2,98				3,48	1,78	1,01	0,09	
75/2/1	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦ)	10		2,30	2,95		35,75		0,04	0,07			23,00	90,00	59,00	5,00	0,09	
82/2/1	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	
573/2/1	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	
574/2/1	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01					4,60	21,20	5,00	0,62	
		Итого по подменю:		5,46	24,71	36,00	54,54	640,96	0,22	0,77	21,91			407,11	292,84	428,73	56,51	8,27

Обед № 1 (День 7, )

N рец.	Наименование блюда	Выход	Э	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe				
1/21	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛКОЧАННОЙ	100	0,93	1,54	6,08	9,32	98,19	0,03	0,04	36,00				40,50	29,56	16,06	0,55		
113/21	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	1,14	1,55	4,49	11,44	92,35	0,76	0,06	14,29	20,40		12,82	47,38	19,02	0,69			
376/21	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (280)	280	2,69	29,09	25,27	26,86	451,19	1,73	0,33	34,54	54,34		44,62	320,84	70,67	3,41			
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	0,59			
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01				4,60	21,20	5,00	0,62			
<b>Итого по подменю:</b>			9,49	37,87	36,73	94,91	861,67	2,62	0,47	95,51	74,74		126,47	460,06	123,91	7,02			

Зав. производ. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_ /Рязева Н.А./



"Утверждаю"  
ИП Гуту Анастасия Эдуардовна



Гуту А.Э./

"Огласовано"  
МАОУ СОШ № 82



Гетерина О.В./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 12-18 ЛЕТ

День 8

Завтрак № 1 (День 8, )

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории ккал	Витамины, мг							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe
283/21	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ	150	3,03	30,54	4,52	30,29	283,98	0,08	0,38	0,25	47,57	164,42	267,87	35,78	1,03
406/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	0,82	1,28	2,61	8,18	61,34	0,02	0,06	0,49	15,50	45,99	36,07	5,57	0,08
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,50	3,38	2,86	14,95	99,09	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		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	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

Итого по подменю:

9,34 39,76 11,23 93,28 633,25 0,24 0,66 20,04 83,07 373,18 470,16 90,95 6,68

Завтрак № 2 (День 8, )

43/21	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	100	1,23	1,92	6,30	12,26	113,45	0,09	0,06	19,61		23,51	55,75	24,01	0,90
372/21	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЛИ ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ	100	1,26	20,44	19,20	12,62	305,05	0,13	0,19	2,29	44,00	52,30	193,80	25,39	1,53
380/21	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	1,70	4,39	0,25	16,96	87,67	0,08	0,10	92,03		99,32	76,39	39,32	1,50
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,50	3,38	2,86	14,95	99,09	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	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

Итого по подменю:

7,92 33,97 29,13 79,01 714,18 0,39 0,53 115,23 64,00 309,10 472,36 122,12 5,54

Обед № 1 (День 8, )

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Калорийность	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	1,23	1,92	6,30	12,26	113,45	0,09	0,06	19,61			23,51	55,75	24,01	0,90			
135/21	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	1,24	2,92	5,28	12,35	108,54	0,30	0,11	17,18		27,50	70,07	78,50	26,17	0,69			
307/21	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	1,11	13,64	5,53	11,13	148,88	0,11	0,13	0,71		18,16	65,42	209,23	45,86	0,82			
385/21	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,75	4,53	7,32	47,50	274,02	0,05	0,04			32,40	7,07	99,58	32,05	0,66			
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	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01				4,60	21,20	5,00	0,62			
Итого по подменю:			13,22	28,87	25,34	132,10	871,92	0,66	0,39	64,89		78,06	200,30	508,90	148,55	5,20			

Заг. производ. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_ /Язеев Н.А./



“Утверждаю”  
ИП Гуту Анастасия Эдуардовна

/Гуту А.Э./

“Согласовано”  
МАОУ СОШ № 82

Гетерина О.В./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 12-18 ЛЕТ

День 9

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

Завтрак № 1 (День 9,)

150/21	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО	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	27,33	31,26	46,46	584,45	0,19	0,22	4,76						48,20	31,11	304,45	63,00	2,43
457/21	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,00			9,98	39,92											0,30		0,03
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	1,49	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	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01								4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:		8,85	33,07	40,68	88,36	851,79	0,26	0,29	11,76	48,20	83,01	382,15	87,20	4,11						

Завтрак № 2 (День 9,)

279/21	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (150)	150	2,31	32,65	9,04	23,09	304,27	0,07	0,39	0,29						53,55	175,92	271,68	35,82	0,70
406/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	0,82	1,28	2,61	8,18	61,34	0,02	0,06	0,49						15,50	45,99	36,07	5,57	0,08
457/21	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,00			9,98	39,92											0,30		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	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01								4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:		8,12	38,49	12,89	81,11	594,37	0,19	0,51	18,78	69,05	261,61	368,25	66,79	5,72						

Обед № 1 (День 9,)

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



N рец.	Наименование блюда	Выход	Калорийность	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe			
95/21	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,25	1,89	5,17	12,49	104,03	0,27	0,06	21,03		33,35	49,16	24,50	1,11			
350/21	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ "ЕЖИКИ" (100)	100	1,09	11,37	10,08	10,86	179,56	0,06	0,10	1,25		10,59	123,79	18,94	1,70			
377/21	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	2,51	3,71	7,94	25,11	186,75	1,76	0,15	29,51	37,80	48,92	111,29	37,31	1,36			
496/21	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	1,95	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	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62			
<b>Итого по подменю:</b>			10,79	24,91	23,05	107,86	828,44	2,20	0,45	258,79	37,80	160,76	378,34	111,15	6,67			

Заг. производ. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_

 /Рязева Н.А./

"Утверждаю"  
ИГ Гуту Анастасия Эдуардовна



"Огласовано"  
МАОУ СОШ № 82



Гетерина О.В./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 12-18 ЛЕТ

День 10

№ 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				

**Завтрак № 1 (День 10,)**

229/21	КАША "ДРУЖБА"	200	2,76	5,07	7,02	27,58	193,71	0,10	0,17	1,29	39,41	124,80	137,98	30,16	0,56	
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,47	2,80	2,50	14,71	92,54	0,04	0,15	1,30	20,00	120,30	90,00	14,00	0,13	
535/21	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ ИЗ СЛОБНОГО ТЕСТА С ПОВИДЛОМ	100	6,32	6,10	6,17	63,23	332,83	0,10	0,07	0,21	32,83	18,84	52,03	11,86	1,31	
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	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01				4,60	21,20	5,00	0,62
		<b>Итого по подменю:</b>		12,78	17,81	16,21	127,74	728,00	0,29	0,41	2,80	92,24	274,54	330,71	65,22	2,95

**Завтрак №2 (День 10,)**

149/21	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) (ГОЛУБЦЫ)	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	1,11	13,64	5,53	11,13	148,88	0,11	0,13	0,71	18,16	65,42	209,23	45,86	0,82	
385/21	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,75	4,53	7,32	47,50	274,02	0,05	0,04		32,40	7,07	98,58	32,05	0,66	
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,47	2,80	2,50	14,71	92,54	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	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01				4,60	21,20	5,00	0,62
		<b>Итого по подменю:</b>		9,73	25,61	15,97	97,26	635,26	0,27	0,36	7,01	70,56	226,39	462,51	115,11	3,16

**Обед № 1 (День 10,)**

149/21	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) (ГОЛУБЦЫ)	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
--------	---	-----	------	------	------	------	-------	------	------	------	--	-------	-------	-------	------

№ рец.	Наименование блюда	Выход	...	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мг	Fe				
98/21	СВЕКОЛЬНИК	250	1,66	2,11	5,25	16,57	121,98	0,54	0,07	16,89		32,54	61,95	29,08	1,44				
347/21	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	1,42	11,46	8,70	14,24	181,13	0,22	0,25	0,26	4,00	31,43	114,89	15,95	1,65				
175/21	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	180	1,83	4,72	10,31	18,28	184,73	0,13	0,18	28,09	52,99	110,38	127,58	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	2,45	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	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62				
Итого по подменю:				10,47	24,89	25,06	104,63	743,60	0,99	0,56	50,64	56,99	234,45	397,52	121,33	7,21			

Зав. производ. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_ /Язеев Н.А./

