

"Утверждаю"

ООО "ПРЕСТИЖ"

"Создано"

МАОУ СОШ № 122 С УЛУЧШЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ

ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ

ДИРЕКТОР

ЛУТУ А.Э.

ДИРЕКТОР КОСОЛОВА Е.Г.



День 1

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МЕЖСЕЗОННОЕ (МАРТ-МАЙ) 7-11 ЛЕТ (12ДН)

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			ХЕ	Б	Ж		У	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак № 1 (День 1,)																
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	82,32	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
258/21	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	3,11	5,02	3,83	31,13	179,13	0,09	0,03	2,21	18,00	13,67	47,99	11,32	0,84
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,50	3,48	2,86	15,02	99,77	0,04	0,16	1,30	20,00	123,37	105,72	24,20	0,66
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80	0,78
Итого по подменю:			8,19	25,59	24,30	81,86	648,61	0,28	0,36	10,48	83,81	207,90	354,24	77,36	4,54

Обед № 1 (День 1,)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	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	
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:				9,95	38,94	32,30	99,40	844,14	2,80	3,53	104,57	****, **	120,81	711,96	116,04	17,23

Зав. производ. ИЯЗЕВА Н.А./

Калькулятор Устинова Е.М./

"Утверждаю"
ООО "ПРЕСТИЖ"



ДИРЕКТОР

ГУГУ А.З. ПРЕСТИЖ

День 2

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 122 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ
ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ

ДИРЕКТОР ЖОСОЛАПОВА Е.Г./



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МЕЖСЕЗОННОЕ (МАРТ-МАЙ) 7-11 ЛЕТ (12ДН)

N рец.	Наименование блюда	Выход	XE	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		B1	B2	C	A,мкг	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак № 1 (День 2,)																
124/13	ИКРА МОРКОВНАЯ (60)	60	0,55	0,95	4,86	5,53	69,65	0,04	0,04	0,04	5,31	16,40	34,10	20,81	0,51	
307/21	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	1,00	12,31	4,87	10,04	133,27	0,10	0,11	0,64	0,64	16,51	58,91	188,42	41,30	0,74
241/21	РИС С ОВОЩАМИ	150	3,81	4,16	5,12	38,10	215,08	0,11	0,05	2,99		17,20	125,40	44,33	1,16	
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,68	3,04	2,50	16,84	102,10	0,04	0,15	1,30	20,00	120,30	90,00	14,00	0,13	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33	
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80	0,78	
			Итого по подменю:	9,32	24,10	17,85	93,23	630,04	0,36	0,38	10,24	36,51	228,21	488,82	134,44	3,65

Завтрак №2 (День 2,)

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

Обед № 1 (День 2,)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
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	РАССОЛЬНИК 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	
371/21	КНЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ	90	0,62	12,30	15,59	6,19	214,23	0,05	0,12	1,25	66,26	22,48	124,95	16,42	1,10	
256/21	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	3,60	5,66	5,01	36,03	211,88	0,09	0,03		24,00	11,13	46,17	8,16	0,83	
488/21	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	200	1,75	0,54	0,25	17,48	74,36	0,03	0,02	28,97		21,11	14,15	9,18	1,09	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55	
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80	0,78	
Итого по подменю:				11,92	27,46	32,85	119,18	882,23	1,47	0,33	56,12	90,26	109,84	372,13	102,34	6,03

Зав. производ. Е.А. ЯЗЕВА Н.А./

Калькулятор

Устинова Е.М.

"Утверждаю"

ООО "ПРЕСТИЖ"

ДИРЕКТОР

ГЛУТУ А.Э./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 122 С-УЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ

ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ

ДИРЕКТОР КОСОЛАПОВА Е.Г./

День 3

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МЕЖСЕЗОННОЕ(МАРТ-МАЙ)7-11 ЛЕТ (12ДН)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак № 1 (День 3,)															
279/21	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	2,05	27,21	12,84	20,54	306,52	0,06	0,35	0,61	68,38	205,17	283,34	29,89	0,73
406/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	0,82	1,32	2,41	8,21	59,86	0,02	0,06	0,49	15,50	45,99	36,07	5,57	0,08
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,24	1,65	1,31	12,42	67,99	0,02	0,08	0,65	10,00	65,10	52,67	8,67	0,88
543/21	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ 100	100	5,86	7,52	12,80	58,63	379,76	0,12	0,06		61,20	16,43	67,97	11,44	0,91
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01		6,00	19,50	4,20	0,33	
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02		9,40	31,40	9,80	0,78	

Итого по подменю: 12,25 41,34 29,86 122,52 924,07 0,29 0,58 1,75 155,08 348,09 490,95 69,57 3,71

Завтрак №2 (День 3,)

43/21	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,74	1,15	3,78	7,36	68,08	0,06	0,04	11,77		14,12	33,47	14,42	0,54
347/21	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	90	1,43	14,74	13,14	14,33	234,58	0,07	0,11	0,23	3,60	30,49	149,30	40,45	1,61
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: 9,78 30,22 25,44 97,68 740,51 0,53 0,41 12,65 37,60 140,83 500,91 220,34 8,94

Обед № 1 (День 3,)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
43/21	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЬИМИ ОГУРЦАМИ	60	0,74	1,15	3,78	7,36	68,08	0,06	0,04	11,77		14,12	33,47	14,42	0,54	
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	
308/21	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	90	0,54	11,87	3,86	5,44	104,01	0,10	0,14	2,07		47,95	189,14	43,96	1,01	
385/21	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,75	4,55	6,51	47,54	266,99	0,05	0,04			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:				11,99	24,73	20,18	119,90	760,18	0,60	0,32	43,44	66,96	133,93	439,18	135,93	5,77

Зав. производ. с.п.р. /ЯЗЕВА Н.А./

Калькулятор Устинова Е.М./

"Утверждаю"

ООО "ПРЕСТИЖ"

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 122 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ

ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ

ДИРЕКТОР

ДИРЕКТОР

КОСОЛАПОВА Е.Г./

День 4

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МЕЖСЕЗОННОЕ(МАРТ-МАЙ)7-11 ЛЕТ (12ДН)

N рец.	Наименование блюда	Выход	XE	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг														
				Б	Ж	У		B1	B2	С	А,мкг	Ca	P	Mg	Fe											
Завтрак № 1 (День 4,)																										
9/21	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	60	0,49	0,96	3,66	4,94	56,52	0,01	0,01	15,18		25,28	18,62	8,62	0,35											
372/21	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЛИ 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											
377/21	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,10	3,14	5,98	20,97	150,25	1,47	0,13	24,59	31,70	40,78	92,76	31,10	1,13											
457/21	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,00	0,20	0,06	10,02	41,34					5,10	7,67	1,67	0,83											
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33											
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80	0,78											
Итого по подменю:			6,67	20,53	23,66	66,60	561,34	1,62	0,29	41,09	77,51	120,69	295,04	70,78	4,56											

Завтрак №2 (День 4,)

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

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
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	14,85	31,45	27,33	451,77	2,26	0,24	31,00	26,75	24,15	224,20	54,43	2,80	
419/21	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,33	0,43	1,85	3,25	31,33	0,01	0,01	1,35	10,00	1,68	4,94	1,90	0,11	
496/21	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	1,96	0,68	0,28	19,64	83,80	0,01	0,06	200,00		12,30	3,40	3,40	0,63	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55	
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80	0,78	
Итого по подменю:				10,59	24,69	43,38	105,90	912,68	3,02	0,41	258,91	36,75	94,36	363,56	103,24	6,00

Итого по подменю:

Зав. производ. ИЯЗЕВА Н.А.

Калькулятор Устинова Е.М.

"Утверждаю"

ООО "ПРЕСТИЖ"

ГЛУТУ А.Э./

ДИРЕКТОР

ГЛУТУ А.Э./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 122 С УЛУЧШЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ

ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ

ДИРЕКТОР КОСОЛАПОВА Е.Г./

День 5

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МЕЖСЕЗОННОЕ(МАРТ-МАЙ)7-11 ЛЕТ (12ДН)

N рец.	Наименование блюда	Выход	XE	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мкг					Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак № 1 (День 5,)																
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,)

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

Итого по подменю: 12,01 33,69 43,67 120,08 1008,09 0,88 0,36 22,53 84,31 125,21 442,74 110,37 6,47

Зав. производ. ИЯЗЕВА Н.А.

Калькулятор Устинова Е.М.

"Утверждаю"

ООО "ПРЕСТИЖ"

"Согласовано"

МАОУ СОШ №122 с углубленным изучением иностранных языков



ДИРЕКТОР _____

ЛУТУ А.Э./

ДИРЕКТОР _____ КОСОЛАПОВА Е.Г./

День 6

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МЕЖСЕЗОННОЕ(МАРТ-МАЙ)7-11 ЛЕТ (12ДН)

N рец.	Наименование блюда	Выход	XE	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак № 1 (День 6,)																
234/21	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	2,98	7,25	8,48	29,75	224,38	0,19	0,21	1,53	43,60	158,97	208,72	56,25	1,25	
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,50	3,48	2,86	15,02	99,77	0,04	0,16	1,30	20,00	123,37	105,72	24,20	0,66	
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,01	0,08	7,25	0,13	66,09		0,01		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	82,32	566,78	0,35	0,44	17,83	103,60	324,14	384,84	107,95	6,34

Итого по подменю:

Завтрак №2 (День 6,)

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	
258/21	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	3,11	5,02	3,83	31,13	179,13	0,09	0,03	2,21	18,00	13,67	47,99	11,32	0,84	
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,50	3,48	2,86	15,02	99,77	0,04	0,16	1,30	20,00	123,37	105,72	24,20	0,66	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33	
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80	0,78	
			Итого по подменю:	8,19	25,59	24,30	81,86	648,61	0,28	0,36	10,48	83,81	207,90	354,24	77,36	4,54

Итого по подменю:

Обед № 1 (День 6,)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
34/21	САЛАТ ИЗ СВЁКЛЫ 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
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:			9,95	38,94	32,30	99,40	844,14	2,80	3,53	104,57	****, **	120,81	711,96	116,04	17,23

Зав. производ. И.Я. ЯЗЕВА Н.А.

Калькулятор Е.М. Устинова

"Утверждаю"

ООО "ПРЕСТИЖ"

Директор
Гулу А.Э./

Директор

МАОУ СОШ № 122 С УЛУЧШЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ

ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ

Директор
Косолапова Е.Г./

"Согласовано"

Директор

День 7

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МЕЖСЕЗОННОЕ (МАРТ-МАЙ) 7-11 ЛЕТ (12ДН)

N рец.	Наименование блюда	Выход	XE	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак № 1 (День 7,)																
31/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,41	0,77	3,65	4,12	52,45	0,01	0,02	5,10		19,46	22,32	11,61	0,70	
367/21	ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	0,27	18,63	24,46	2,73	305,59	0,08	0,17	3,52	104,33	26,25	177,43	22,75	1,76	
256/21	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	3,60	5,66	5,01	36,03	211,88	0,09	0,03		24,00	11,13	46,17	8,16	0,83	
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,24	1,65	1,31	12,42	67,99	0,02	0,08	0,65	10,00	65,10	52,67	8,67	0,88	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33	
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80	0,78	
			Итого по подменю:	7,80	30,35	34,93	78,02	747,85	0,27	0,33	9,27	138,33	137,34	349,49	65,19	5,28

Завтрак №2 (День 7,)

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 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	Mg	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
347/21	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	90	1,43	14,74	13,14	14,33	234,58	0,07	0,11	0,23	3,60		30,49	149,30	40,45	1,61
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: 11,84 31,94 28,30 118,38 856,02 0,82 0,38 29,51 27,60 120,06 494,52 233,77 11,74

Зав. производ. Ефр. ЯЗЕВА Н.А.

Калькулятор Устинова Е.М.

"Утверждаю"

ООО "ПРЕСТИЖ"
ИНТЕРНАЦИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР
ПО ИССЛЕДОВАНИЮ И
ПРОМОЦИИ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ
Директор
И.В. ГЛУТОВА, Э.Г.

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 22 С УЛУЧШЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ
ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ
Директор
Ю.А. МОСОЛАПОВА Е.Г.

День 8

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МЕЖСЕЗОННОЕ(МАРТ-МАЙ)7-11 ЛЕТ (12ДН)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак № 1 (День 8,)															
3/21	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКОМ (60)	60	0,31	0,67	3,72	3,09	48,47	0,01	0,01	11,88	19,01	12,49	7,13	0,67	
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	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:			6,68	35,32	26,29	66,68	644,57	2,01	3,48	88,95	118,29	652,55	84,12	14,20	

Завтрак №2 (День 8,)

268/21	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	0,41	16,12	27,39	4,14	327,55	0,11	0,60	0,86	144,01	276,92	22,60	2,87
75/21	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦ)	10		2,63	2,66		34,46		0,04	0,07	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	413,57	58,14	8,22

Обед № 1 (День 8,)

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г				Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			ХЕ	Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
3/21	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКОМ (60)	60	0,31	0,67	3,72	3,09	48,47	0,01	0,01	11,88		19,01	12,49	7,13	0,67
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:			9,09	36,20	33,31	90,85	808,02	2,39	0,42	62,20	100,91	117,23	447,56	118,95	8,18

Зав. производ. с.п.п. /ЯЗЕВА Н.А./

Калькулятор _____

_____ /Устинова Е.М./

"Утверждаю"
 ООО "ПРЕСТИЖ"



ДИРЕКТОР Гуту А.Э.

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 122 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ
 ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ



ДИРЕКТОР Жосопалова Е.Г.

День 9

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МЕЖСЕЗОННОЕ(МАРТ-МАЙ)7-11 ЛЕТ (12ДН)

N рец.	Наименование блюда	Выход	XE	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак № 1 (День 9,)															
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 подмену:			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 9,)

43/21	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЬИМИ ОГУРЦАМИ	60	0,74	1,15	3,78	7,36	68,08	0,06	0,04	11,77		14,12	33,47	14,42	0,54
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 подмену:			6,94	24,71	20,86	69,26	563,63	0,31	0,43	89,16	65,81	269,98	379,87	100,12	4,67

Обед № 1 (День 9,)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe	
43/21	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,74	1,15	3,78	7,36	68,08	0,06	0,04	11,77		14,12	33,47	14,42	0,54	
135/21	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	1,24	2,97	4,78	12,40	104,46	0,30	0,11	17,18	27,50	70,07	78,50	26,17	0,69	
307/21	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	1,00	12,31	4,87	10,04	133,27	0,10	0,11	0,64	16,51	58,91	188,42	41,30	0,74	
385/21	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,75	4,55	6,51	47,54	266,99	0,05	0,04		32,40	7,07	98,58	32,05	0,66	
488/21	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	200	1,75	0,54	0,25	17,48	74,36	0,03	0,02	28,97		21,11	14,15	9,18	1,09	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55	
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80	0,78	
Итого по подменю:				12,74	26,68	20,85	127,38	803,98	0,64	0,36	58,56	76,41	190,68	477,02	139,92	5,05

Зав. производ. ИЯЗЕВА Н.А./

Калькулятор Устинова Е.М./

"Утверждаю"

ООО "ПРЕСТИЖ"

ДИРЕКТОР *Гуцу А.Э.*

ДИРЕКТОР *Гуцу А.Э.*

День 10

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МЕЖСЕЗОННОЕ(МАРТ-МАЙ)7-11 ЛЕТ (12ДН)

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 122 С УЛУЧШЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ

ДИРЕКТОР *Жосолалова Е.Г.*



Завтрак № 1 (День 10,)

N рец.	Наименование блюда	Выход	XE	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг		
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg
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	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	357,75	79,77	4,85

Завтрак №2 (День 10,)

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 10,)

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
--------	------------------------------------	-----	------	------	------	------	--------	------	------	------	-------	-------	-------	------

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
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	
350/21	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ "ЕЖИКИ" 90	90	0,97	9,59	11,86	9,73	183,99	0,05	0,08	1,13		9,09	105,96	15,68	1,44	
377/21	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	2,52	3,76	7,13	25,17	179,90	1,76	0,15	29,51	37,80	48,92	111,29	37,31	1,36	
496/21	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	1,96	0,68	0,28	19,64	83,80	0,01	0,06	200,00		12,30	3,40	3,40	0,63	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55	
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80	0,78	
Итого по подменю:				10,66	22,76	33,99	106,57	823,15	2,21	0,43	256,56	37,80	162,17	367,06	110,73	6,49

Итого по подменю:

Зав. производ. Ефр /ЯЗЕВА Н.А./

Калькулятор Устинова Е.М./

"Утверждаю"

ООО "ПРЕСТИЖ"

Директор
Гуцу А.Э.

ДИРЕКТОР

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 122 С. ПУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ

ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ

ДИРЕКТОР
Жосолалова Е.Г.

День 11

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МЕЖСЕЗОННОЕ(МАРТ-МАЙ)7-11 ЛЕТ (12ДН)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак № 1 (День 11,)															
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	3,30	5,74	6,63	33,03	214,75	0,06	0,15	0,26	57,90	59,20	85,98	11,73	0,73
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: 10,03 17,60 16,17 100,24 616,95 0,27 0,50 2,85 117,40 319,68 364,73 69,84 2,53

Завтрак №2 (День 11,)

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

Итого по подменю: 9,02 23,26 13,39 90,22 574,61 0,26 0,33 4,94 63,71 214,31 425,86 104,40 2,89

Обед № 1 (День 11,)

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

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			ХЕ	Б	Ж		У	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	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
347/21	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	90	1,43	14,74	13,14	14,33	234,58	0,07	0,11	0,23	3,60	30,49	149,30	40,45	1,61
175/21	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ 150	150	1,53	4,01	7,72	15,31	146,78	0,11	0,15	23,37	44,16	91,94	106,25	36,88	0,93
495/21	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,18	0,44	0,02	21,78	89,06		0,01	0,40		22,50	15,40	6,00	1,23
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80	0,78
Итого по подменю:			10,75	27,66	30,57	107,46	815,66	0,88	0,40	49,41	47,76	205,48	429,68	140,70	6,99

Зав. производ. Е.М. /ЯЗЕВА Н.А./

Калькулятор Устинова Е.М./

"Утверждаю"

ООО "ПРЕСТИЖ"

ДИРЕКТОР

ГУТУ А.Э./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 122 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ

ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ

ДИРЕКТОР КОСОЛАПОВА Е.Г./

День 12

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МЕЖСЕЗОННОЕ(МАРТ-МАЙ)7-11 ЛЕТ (12ДН)

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			XE	Б	Ж		У	B1	B2	C	A,мкг	Ca	P	Mg
Завтрак № 1 (День 12,)														
31/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,41	0,77	3,65	4,12	52,45	0,01	0,02	5,10	19,46	22,32	11,61	0,70
367/21	ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	0,27	18,63	24,46	2,73	305,59	0,08	0,17	3,52	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	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	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	0,78
Итого по подменю:			7,80	30,35	34,93	78,02	747,85	0,27	0,33	9,27	138,33	349,49	65,19	5,28

Завтрак №2 (День 12,)

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	52,67	8,67	0,88	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	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	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	0,33	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	0,78	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 12,)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
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
347/21	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	90	1,43	14,74	13,14	14,33	234,58	0,07	0,11	0,23	3,60		30,49	149,30	40,45	1,61
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 поменю: 11,84 31,94 28,30 118,38 856,02 0,82 0,38 29,51 27,60 120,06 494,52 233,77 11,74

Зав. производ. Е.И. ЯЗЕВА Н.А.

Калькулятор Устинова Е.М.