

«СОГЛАСОВАНО»

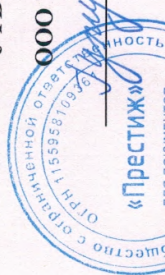
ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 122 С УГЛУБЛЕННЫМ
ИЗУЧЕНИЕМ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ
КОСОЛАПОВА Е.Г./

«УТВЕРЖДАЮ»

ООО «ПРЕСТИЖ»

Л.П. ЛУТУ А.Э./

М.П.



N рецеп.	Наименование блюда	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг			
		Выход	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
234/21	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	7	28	216	0	0	2	43	155	203	55	1	
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3	14	94	0	0	1	20	123	106	24	1	
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	0	66	0	0	0	40	2	3	0	0	
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1	15	66	0	0	15	0	24	17	14	3	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	15	70	0	0	0	0	6	20	4	0	
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2	8	41	0	0	0	0	9	31	10	1	
	Итого:	610	15	80	554	0	0	18	103	320	380	107	6	

Завтрак № 1

N рецеп.	Наименование блюда	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг			
		Выход	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
34/21	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ С ЧЕСНОКОМ	60	1	4	55	0	0	6	0	21	25	12	1	
372/21	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЛИ ШИШЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	90	18	10	256	0	0	2	65	49	179	22	2	
258/21	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	5	26	158	0	0	2	18	14	48	11	1	
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3	14	94	0	0	1	20	123	106	24	1	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	15	70	0	0	0	0	6	20	4	0	
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2	8	41	0	0	0	0	5	21	5	1	
	Итого:	550	31	77	673	0	0	11	103	218	398	79	5	

Завтрак №2

N рецеп.	Наименование блюда	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг			
		Выход	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
34/21	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ С ЧЕСНОКОМ	60	1	4	55	0	0	6	0	21	25	12	1	
116/21	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	2	4	59	1	0	17	0	17	39	17	1	
433/21	СМЕТАНА ПОРЦ.	10	0	2	16	0	0	0	10	9	6	1	0	
356/21	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	120	23	11	232	0	3	50	12329	35	487	29	10	
152/21	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	150	4	8	147	2	0	29	0	14	83	33	1	
501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0	86	0	0	4	0	14	14	8	3	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	0	117	0	0	0	0	10	33	7	1	
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4	0	103	0	0	0	0	24	79	25	2	
	Итого:	840	39	28	814	3	4	105	12339	144	765	132	18	

ОБЕД

Зав.производ. _____

Калькулятор _____

«СОГЛАСОВАНО»

ДИРЕКТОР МАОУ СОЦ. № 122 С УГЛУБЛЕННЫМ
ИЗУЧЕНИЕМ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ
КОСОЛАПОВА Е.Г./

«УТВЕРЖДАЮ»

ООО «ПРЕСТИЖ»

М.П. /ГУТУ А.Э./



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-11 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход			Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
		Белки	Жиры	Углев.	В1, мг	В2, мг	С, мг		А, мкг	Са	Р	Mg	Fe			
124/13	ИГРА МОРКОВНАЯ	60	1	3	6	57	0	0	0	5	0	16	34	21	1	
307/21	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	12	1	9	95	0	0	1	29	62	198	42	42	1	
241/21	РИС С ОВОЩАМИ	150	4	3	35	182	0	0	3	0	17	125	44	44	1	
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3	3	14	88	0	0	1	20	120	90	14	14	0	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0	15	70	0	0	0	0	6	20	20	4	0	
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2	0	8	41	0	0	0	0	9	31	10	10	1	
	Итого:	550	24	10	86	534	0	0	10	49	231	499	135	69	4	

Завтрак № 1

Завтрак № 2

75/21	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦ)	10	2	3	0	36	0	0	0	21	100	60	6	6	0
230/21	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6	6	31	204	0	0	1	41	134	122	20	20	0
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3	3	14	88	0	0	1	20	120	90	14	14	0
530/21	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60	4	1	35	166	0	0	0	8	11	36	7	7	1
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1	1	15	66	0	0	15	0	24	17	14	14	3
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0	15	70	0	0	0	0	6	20	4	4	0
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2	0	8	41	0	0	0	0	5	21	5	5	1
	Итого:	670	19	14	116	671	0	0	18	89	399	365	69	69	6

ОБЕД

124/13	ИГРА МОРКОВНАЯ	60	1	3	6	57	0	0	0	5	16	34	21	1	
100/21	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	3	5	13	110	1	0	16	0	16	69	25	25	1
433/21	СМЕТАНА ПОРЦ.	10	0	2	0	16	0	0	0	10	9	6	1	0	
371/21	КНЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ	90	10	9	5	144	0	0	1	56	19	115	15	15	1
256/21	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	6	5	30	185	0	0	0	24	11	46	8	8	1
488/21	КОМОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	200	1	0	16	67	0	0	29	0	21	14	9	9	1
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	0	25	117	0	0	0	0	10	33	7	7	1
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4	0	20	103	0	0	0	0	24	79	25	25	2
	Итого:	860	28	25	114	798	1	0	52	90	125	396	110	110	7

Зав. производ.

Калькулятор

Handwritten signature in blue ink.

"СОГЛАСОВАНО"

ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 122 С УГЛУБЛЕННЫМ
ИЗУЧЕНИЕМ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ
КОСОЛАПОВА Е.Г./

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "ПРЕСТИЖ"

ЛТУУ А.Э./
м.п.



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-11 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

N рец.	Наименование блюда	Выход		Пищевые вещества, г		Калории, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг				
		Белки	Жиры	Углев.	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак № 1																
279/21	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	10	20	252	0	0	1	68	205	283	30	1			
406/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	2	4	42	0	0	0	16	46	36	6	0			
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1	12	64	0	0	1	10	65	53	9	1			
543/21	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	70	9	34	239	0	0	0	48	12	48	8	1			
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	15	70	0	0	0	0	6	20	4	0			
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0	8	41	0	0	0	0	9	31	10	1			
	Итого:	500	24	91	709	0	1	2	142	344	471	66	3			

Завтрак №2

43/21	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	60	1	4	59	0	0	9	0	9	30	13	0
347/21	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	90	14	10	192	0	0	1	28	33	150	19	2
202/21	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	9	6	242	0	0	0	23	15	206	137	5
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2	12	64	0	0	1	10	65	53	9	1
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	15	70	0	0	0	0	6	20	4	0
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0	8	41	0	0	0	0	5	21	5	1
	Итого:	550	29	22	668	1	0	10	61	133	481	187	9

ОБЕД

43/21	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	60	1	4	59	0	0	9	0	9	30	13	0
95/21	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2	4	75	0	0	19	0	31	46	23	1
433/21	СМЕТАНА ПОРЦ.	10	0	2	16	0	0	0	10	9	6	1	0
308/21	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	90	11	1	76	0	0	2	35	48	189	44	1
385/21	РИС ОТВАРНОЙ	150	4	5	219	0	0	0	27	6	82	27	1
487/21	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0	14	60	0	0	11	0	14	9	6	1
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	0	117	0	0	0	0	10	33	7	1
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4	0	103	0	0	0	0	24	79	25	2
	Итого:	860	26	17	724	1	0	40	72	151	473	145	7

Зав.производ.

Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"
 ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 122 С УГЛУБЛЕННЫМ
 ИЗУЧЕНИЕМ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ
 _____ / КОСОЛАПОВА Е.Г. /
 м.п.

"УТВЕРЖДАЮ"
 ООО "ПРЕСТИЖ"
 _____ / ЛУТУ А.Э. /
 м.п.
 «ПРЕСТИЖ»
 ДИЯ ДОКУМЕНТОВ



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-11 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

№ рец.	Наименование блюда	Выход			Пищевые вещества, г		Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
		Белки	Жиры	Углев.	В1, мг	В2, мг		С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак № 1															
9/21	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	1	4	5	56	0	15	0	25	19	9	0	0	0	
372/21	КОТЛЕТЫ, БИГТОЧКИ ИЛИ ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	18	16	10	256	0	2	65	49	179	22	2	0	0	
377/21	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	4	6	9	105	1	25	32	41	93	31	1	0	0	
457/21	ЧАЙ С САХАРОМ	0	0	9	38	0	0	0	5	8	2	1	0	0	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	2	0	15	70	0	0	0	6	20	4	0	0	0	
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	2	0	8	41	0	0	0	9	31	10	1	0	0	
	Итого:	27	26	55	567	2	42	97	135	349	77	5			
Завтрак №2															
283/21	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ	22	6	24	240	0	1	63	190	275	30	1	0	0	
406/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	1	2	4	42	0	0	16	46	36	6	0	0	0	
457/21	ЧАЙ С САХАРОМ	0	0	9	38	0	0	0	5	8	2	1	0	0	
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	1	1	15	66	0	15	0	24	17	14	3	0	0	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	2	0	15	70	0	0	0	6	20	4	0	0	0	
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	2	0	8	41	0	0	0	5	21	5	1	0	0	
	Итого:	28	10	75	498	0	16	78	276	376	60	6			
ОБЕД															
9/21	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	1	4	5	56	0	15	0	25	19	9	0	0	0	
129/21	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	3	4	12	98	1	11	0	12	49	18	1	0	0	
334/21	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	23	16	17	300	2	31	27	27	285	63	3	0	0	
419/21	СОУС ТОМАТНЫЙ	1	2	2	26	0	1	10	2	5	2	0	0	0	
496/21	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	1	0	18	78	0	200	0	12	3	3	1	0	0	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	4	0	25	117	0	0	0	10	33	7	1	0	0	
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	4	0	20	103	0	0	0	24	79	25	2	0	0	
	Итого:	36	26	99	778	3	259	37	111	471	127	8			

Зав.производ. _____

Калькулятор _____

"СОГЛАСОВАНО"

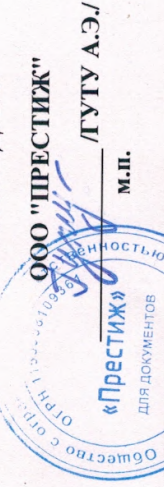
ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 122 С УГЛУБЛЕННЫМ
ИЗУЧЕНИЕМ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ
КОСОЛАПОВА Е.Г./

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "ПРЕСТИЖ"

_____ ЛУТУ А.Э./

м.п.



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-11 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

День 5

Наименование блюда

Выход

Пищевые вещества, г

Белки Жир Углев.

Калории, ккал

Витамины

В1, мг В2, мг С, мг А, мкг

Са Р

Минеральные вещества, мг

Mg Fe

Завтрак № 1

268/21	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	16	24	4	288	0	1	1	1	346	144	277	23	3
459/21	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0	0	10	40	0	0	3	0	0	8	9	3	1
75/21	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦ)	10	2	3	0	36	0	0	0	21	100	100	60	6	0
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1	1	15	66	0	0	15	0	24	24	17	14	3
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0	15	70	0	0	0	0	6	6	20	4	0
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2	0	8	41	0	0	0	0	9	9	31	10	1
	Итого:	590	23	28	51	541	0	1	19	367	291	413	58	8	

Завтрак №2

150/21	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМ ПР-ВА)	60	1	5	5	71	0	0	4	0	0	25	22	9	0
339/21	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	16	11	14	219	0	0	0	4	34	34	165	21	2
175/21	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	150	4	7	11	122	0	0	23	44	92	92	106	37	1
459/21	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0	0	10	40	0	0	3	0	3	3	2	1	0
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0	15	70	0	0	0	0	6	6	20	4	0
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2	0	8	41	0	0	0	0	5	5	21	5	1
	Итого:	550	25	24	61	563	1	0	31	48	164	336	77	5	

ОБЕД

150/21	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМ ПР-ВА)	100	2	9	8	118	0	0	7	0	0	41	37	15	1
115/21	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	3	4	9	80	1	0	11	9	13	13	49	17	1
375/21	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	250	15	10	31	279	0	0	3	55	25	25	229	50	2
495/21	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	1	0	20	84	0	0	0	0	23	23	15	6	1
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	0	25	117	0	0	0	0	10	10	33	7	1
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4	0	20	103	0	0	0	0	24	24	79	25	2
	Итого:	900	28	23	113	781	1	0	22	64	135	442	120	7	

Зав.производ. _____

Калькулятор _____

"СОГЛАСОВАНО"
 ДИРЕКТОР МАБУ СОЩ № 122 С УГЛУБЛЕННЫМ
 ИЗУЧЕНИЕМ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ
 /КОСОЛАПОВА Е.Г./

"УТВЕРЖДАЮ"
 ООО "ПРЕСТИЖ"
 /ЛУТУ А.Э./
 м.п.



N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
234/21	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	7	8	28	216	0	0	2	43	155	203	55	1
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3	3	14	94	0	0	1	20	123	106	24	1
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	7	0	66	0	0	0	40	2	3	0	0
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1	1	15	66	0	0	15	0	24	17	14	3
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0	15	70	0	0	0	0	6	20	4	0
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2	0	8	41	0	0	0	0	9	31	10	1
	Итого:	610	15	20	80	554	0	0	18	103	320	380	107	6

Завтрак № 1

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
34/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	60	1	4	5	55	0	0	6	0	21	25	12	1
372/21	КОТЛЕТЫ, БИГОККИ БЕЛЫ ПШЕНИЦЫ ИЗ ПИЦЦЫ ПРИЗУЩЕННЫЕ	90	18	16	10	256	0	0	2	65	49	179	22	2
258/21	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	5	4	26	158	0	0	2	18	14	48	11	1
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3	3	14	94	0	0	1	20	123	106	24	1
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0	15	70	0	0	0	0	6	20	4	0
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2	0	8	41	0	0	0	0	5	21	5	1
	Итого:	550	31	27	77	673	0	0	11	103	218	398	79	5

Завтрак № 2

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
34/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	60	1	4	5	55	0	0	6	0	21	25	12	1
116/21	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	2	4	5	59	1	0	17	0	17	39	17	1
433/21	СМЕТАНА ПОРЦ.	10	0	2	0	16	0	0	0	10	9	6	1	0
356/21	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	120	23	11	9	232	0	3	50	12329	35	487	29	10
152/21	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	150	4	8	15	147	2	0	29	0	14	83	33	1
501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0	20	86	0	0	4	0	14	14	8	3
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	0	25	117	0	0	0	0	10	33	7	1
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4	0	20	103	0	0	0	0	24	79	25	2
	Итого:	840	39	28	99	814	3	4	105	12339	144	765	132	18

ОБЕД

Зав.производ. _____

Калькулятор _____

"СОГЛАСОВАНО"

ДИРЕКТОР МАОУ СОЦ. № 122 С УГЛУБЛЕННЫМ
ИЗУЧЕНИЕМ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ

КОСОЛАПОВА Е.Г./

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "ПРЕСТИЖ"

ЛУТУ А.Э./

м.п.



N реп.	Наименование блюда	Выход			Пищевые вещества, г		Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
		Белки	Жиры	Углев.	В1, мг	В2, мг		С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак № 1															
31/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	60	4	4	50	0	0	0	5	0	19	22	12	1	
367/21	ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	13	3	176	0	0	3	84	21	129	17	1	1	
256/21	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	6	5	185	0	0	24	11	46	8	1	1	1	
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2	1	64	0	0	1	10	65	9	1	1	1	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0	70	0	0	0	6	20	4	0	0	0	
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2	0	41	0	0	0	9	31	10	1	1	1	
	Итого:	580	23	24	586	0	0	9	118	132	301	60	5	5	
Завтрак №2															
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	7	66	0	0	0	40	2	3	0	0	0	
227/21	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	7	6	216	0	0	1	39	151	236	35	1	1	
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2	1	64	0	0	1	10	60	45	7	0	0	
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1	1	66	0	0	15	0	24	17	14	3	3	
542/21	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4	7	189	0	0	37	10	41	7	1	1	1	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0	70	0	0	0	6	20	4	0	0	0	
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2	0	41	0	0	0	5	21	5	1	1	1	
	Итого:	670	17	23	712	0	0	17	126	258	382	71	6	6	
ОБЕД															
31/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	60	1	4	50	0	0	5	0	19	22	12	1	1	
104/21	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1	4	49	0	0	20	0	21	30	14	1	1	
433/21	СМЕТАНА ПОРЦ.	10	0	2	16	0	0	0	10	9	6	1	0	0	
347/21	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	90	14	10	192	0	0	1	28	33	150	19	2	2	
202/21	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	9	6	242	0	0	0	23	15	206	137	5	5	
501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0	86	0	0	4	0	14	14	8	3	3	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	0	117	0	0	0	0	10	33	7	1	1	
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4	0	103	0	0	0	0	24	79	25	2	2	
	Итого:	810	33	26	855	1	0	30	61	145	541	222	13	13	

Зав.производ.

Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"

ДИРЕКТОР МАУУ СОЦ № 122 С УГЛУБЛЕННЫМ
ИЗУЧЕНИЕМ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ
КОСОЛАПОВА Е.Г./



"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "ПРЕСТИЖ"
ЛГТУ А.Э./
М.П.
«Престиж»
ОТДЕЛ ДОКУМЕНТОВ



№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак № 1														
1/21	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	60	1	4	5	56	0	0	22	0	24	18	10	0
356/21	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	120	23	11	9	232	0	3	50	12329	35	487	29	10
377/21	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	4	6	9	105	1	0	25	32	41	93	31	1
459/21	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0	0	10	40	0	0	3	0	8	9	3	1
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0	15	70	0	0	0	0	6	20	4	0
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2	0	8	41	0	0	0	0	9	31	10	1
	Итого:	580	33	21	55	544	2	3	99	12361	124	658	87	14
Завтрак №2														
268/21	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	16	24	4	288	0	1	1	346	144	277	23	3
75/21	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦ)	10	2	3	0	36	0	0	0	21	100	60	6	0
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1	1	15	66	0	0	15	0	24	17	14	3
459/21	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0	0	10	40	0	0	3	0	3	2	1	0
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0	15	70	0	0	0	0	6	20	4	0
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2	0	8	41	0	0	0	0	5	21	5	1
	Итого:	590	23	28	51	541	0	1	19	367	282	396	52	7
ОБЕД														
1/21	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	60	1	4	5	56	0	0	22	0	24	18	10	0
113/21	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	5	3	12	93	1	0	11	16	23	73	29	2
376/21	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	250	26	24	20	399	2	0	27	0	32	297	142	3
487/21	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0	0	14	60	0	0	11	0	14	9	6	1
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	0	25	117	0	0	0	0	10	33	7	1
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4	0	20	103	0	0	0	0	24	79	25	2
	Итого:	810	40	31	95	828	2	0	70	16	127	507	219	9

Зав.производ. _____

Калькулятор _____

"СОГЛАСОВАНО"

ДИРЕКТОР МАОН/СОШ № 122 С УГЛУБЛЕННЫМ
ИЗУЧЕНИЕМ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ
КОСОЛАПОВА Е.Г./

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "ПРЕСТИЖ"

Л.УТУ А.Э./

М.П.



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-11 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

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

Завтрак № 1

283/21	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ	130	22	6	24	240	0	0	0	1	63	190	275	30	1
406/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	1	2	4	42	0	0	0	0	16	46	36	6	0
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3	3	14	94	0	0	1	20	106	123	106	24	1
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1	1	15	66	0	0	15	0	17	24	17	14	3
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0	15	70	0	0	0	0	0	6	20	4	0
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2	0	8	41	0	0	0	0	0	9	31	10	1
	Итого:	580	31	13	79	554	0	1	17	98	484	399	484	87	6

Завтрак №2

43/21	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	60	1	4	5	59	0	0	0	9	0	9	30	13	0
372/21	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЛИ ПИЦЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	90	18	16	10	256	0	0	2	65	179	49	179	22	2
380/21	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3	5	11	104	0	0	75	27	61	83	61	30	1
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3	3	14	94	0	0	1	20	106	123	106	24	1
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0	15	70	0	0	0	0	0	6	20	4	0
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2	0	8	41	0	0	0	0	0	5	21	5	1
	Итого:	550	29	29	63	624	1	0	86	113	416	275	416	98	5

ОБЕД

43/21	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	60	1	4	5	59	0	0	0	9	0	9	30	13	0
134/21	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	3	5	7	83	0	0	17	28	79	70	79	26	1
307/21	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	12	1	9	95	0	0	1	29	198	62	198	42	1
385/21	РИС ОТВАРНОЙ	150	4	5	39	219	0	0	0	27	82	6	82	27	1
488/21	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	200	1	0	16	67	0	0	29	0	14	21	14	9	1
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	0	25	117	0	0	0	0	33	10	33	7	1
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4	0	20	103	0	0	0	0	24	24	79	25	2
	Итого:	850	28	16	120	743	1	0	56	84	514	202	514	148	6

Зав.производ.

Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"

ДИРЕКТОР МАУП СОИ № 122 С УГЛУБЛЕННЫМ
ИЗУЧЕНИЕМ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ
КОСОЛАПОВА Е.Г.

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "ПРЕСТИЖ"
ГЛУТУ А.Э./
М.П.
«Престиж»



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-11 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

N рец.	Наименование блюда	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг			
		Выход	Белки	Жиры		Углев.	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe

Завтрак № 1

150/21	ИГРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМ ПР-ВА)	60	1	5	5	71	0	0	0	4	0	25	22	9	0
375/21	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	250	15	10	31	279	0	0	0	3	55	25	229	50	2
457/21	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9	38	0	0	0	0	0	5	8	2	1
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0	15	70	0	0	0	0	0	6	20	4	0
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2	0	8	41	0	0	0	0	0	9	31	10	1
	Итого:	560	21	16	68	499	0	0	0	8	55	70	310	74	4

Завтрак № 2

279/21	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	21	10	20	252	0	0	0	1	68	205	283	30	1
406/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	1	2	4	42	0	0	0	0	16	46	36	6	0
457/21	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9	38	0	0	0	0	0	0	0	0	0
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1	1	15	66	0	0	0	15	0	24	17	14	3
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0	15	70	0	0	0	0	0	6	20	4	0
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2	0	8	41	0	0	0	0	0	5	21	5	1
	Итого:	580	26	14	70	510	0	0	0	16	84	286	377	58	5

ОБЕД

150/21	ИГРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМ ПР-ВА)	100	2	9	8	118	0	0	0	7	0	41	37	15	1
95/21	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2	4	7	75	0	0	0	19	0	31	46	23	1
433/21	СМЕТАНА ПОРЦ.	10	0	2	0	16	0	0	0	0	10	9	6	1	0
350/21	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ "ЕЖИКИ"	90	9	7	11	147	0	0	0	2	18	51	139	21	2
377/21	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	5	7	10	126	2	0	0	30	38	49	111	37	1
496/21	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	1	0	18	78	0	0	0	200	0	12	3	3	1
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	0	25	117	0	0	0	0	0	10	33	7	1
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4	0	20	103	0	0	0	0	0	24	79	25	2
	Итого:	930	27	30	99	780	2	1	257	65	227	454	132	8	8

Зав.производ. _____

Калькулятор _____

"СОГЛАСОВАН"

ДИРЕКТОР МАФУ СОШ № 122 С УГЛУБЛЕННЫМ
ИЗУЧЕНИЕМ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ
КОСОЛАПОВА Е.Г./

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "ПРЕСТИЖ"

М.П. /ГУТУ А.Э./

«Престиж»

для документов

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-11 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

День 11

N рецеп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
229/21	КАША "ДРУЖБА"	200	5	6	27	186	0	0	0	1	40	125	138	30	1
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3	3	14	88	0	0	0	1	20	120	90	14	0
550/21	МАННИК*	100	7	7	40	251	0	0	0	0	76	77	112	15	1
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0	15	70	0	0	0	0	0	6	20	4	0
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2	0	8	41	0	0	0	0	0	9	31	10	1
	Итого:	550	19	16	104	636	0	1	3	135	338	391	73	3	

Завтрак № 1

Завтрак № 2

149/21	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯ/ПОГУРЕЦ)	60	0	0	1	7	0	0	0	3	0	14	14	8	0
307/21	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	12	1	9	95	0	0	0	1	29	62	198	42	1
385/21	РИС ОТВАРНОЙ	150	4	5	39	219	0	0	0	0	27	6	82	27	1
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3	3	14	88	0	0	0	1	20	120	90	14	0
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0	15	70	0	0	0	0	0	6	20	4	0
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2	0	8	41	0	0	0	0	0	5	21	5	1
	Итого:	550	22	10	85	520	0	0	5	76	212	425	100	3	

ОБЕД

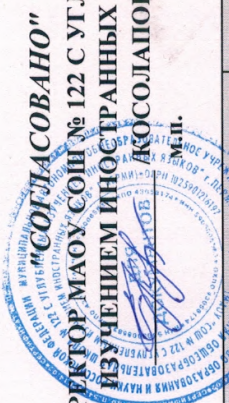
42/21	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	60	2	4	5	60	0	0	0	9	0	9	34	12	0
98/21	СВЕКОЛЬНИК	250	2	5	10	93	1	0	0	16	0	32	61	28	1
433/21	СМЕТАНА ПОРЦ.	10	0	2	0	16	0	0	0	0	10	9	6	1	0
347/21	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	90	14	10	12	192	0	0	0	1	28	33	150	19	2
175/21	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	150	4	7	11	122	0	0	0	23	44	92	106	37	1
495/21	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	1	0	20	84	0	0	0	0	0	23	15	6	1
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	0	25	117	0	0	0	0	0	10	33	7	1
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4	0	20	103	0	0	0	0	0	24	79	25	2
	Итого:	860	30	28	103	786	2	0	50	82	231	484	135	8	

Зав.производ.

Калькулятор

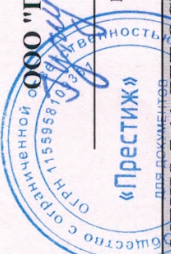
«СОГЛАСОВАНО»

ДИРЕКТОР МАУУ СОИИ № 122 С УГЛУБЛЕННЫМ
ИЗУЧЕНИЕМ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ
ДОСОЛАПОВА Е.Г./



«УТВЕРЖДАЮ»

ООО «ПРЕСТИЖ»
/ ЛУТУ А.Э./
м.п.
«Престиж»



№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак №1															
31/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	60	1	4	4	50	0	0	0	5	0	19	22	12	1
367/21	ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	11	13	3	176	0	0	0	3	84	21	129	17	1
256/21	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	6	5	30	185	0	0	0	0	24	11	46	8	1
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2	1	12	64	0	0	0	1	10	65	53	9	1
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0	15	70	0	0	0	0	0	6	20	4	0
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2	0	8	41	0	0	0	0	0	9	31	10	1
	Итого:	580	23	24	70	586	0	0	0	9	118	132	301	60	5
Завтрак №2															
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	7	0	66	0	0	0	0	40	2	3	0	0
227/21	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	7	6	32	216	0	0	0	1	39	151	236	35	1
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2	1	12	64	0	0	0	1	10	60	45	7	0
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1	1	15	66	0	0	0	15	0	24	17	14	3
542/21	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4	7	28	189	0	0	0	0	37	10	41	7	1
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0	15	70	0	0	0	0	0	6	20	4	0
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2	0	8	41	0	0	0	0	0	5	21	5	1
	Итого:	670	17	23	109	712	0	0	0	17	126	258	382	71	6
ОБЕД															
31/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	60	1	4	4	50	0	0	0	5	0	19	22	12	1
104/21	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1	4	3	49	0	0	0	20	0	21	30	14	1
433/21	СМЕТАНА ПОРЦ.	10	0	2	0	16	0	0	0	0	10	9	6	1	0
347/21	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	90	14	10	12	192	0	0	0	1	28	33	150	19	2
202/21	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	9	6	38	242	0	0	0	0	23	15	206	137	5
501/21	СОКИ ОВОШНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0	20	86	0	0	0	4	0	14	14	8	3
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	0	25	117	0	0	0	0	0	10	33	7	1
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4	0	20	103	0	0	0	0	0	24	79	25	2
	Итого:	810	33	26	122	855	1	0	0	30	61	145	541	222	13

Зав.производ. _____

Калькулятор _____

"СОГЛАСОВАНО"

ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 122 С УГЛУБЛЕННЫМ
ИЗУЧЕНИЕМ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ
КОСОЛАПОВА Е.Г./

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "ПРЕСТИЖ"

И.П. /ГУТУ А.Э./

м.п.



N рецеп.	Наименование блюда	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
		Выход	Белки	Жиры		Углев.	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 12-18 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

Завтрак № 1

234/21	КАША ИЗ ОВСЯННЫХ ХЛОПЬЕВ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	7	8	28	216	0	0	2	43	155	203	55	1
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3	3	14	94	0	0	1	20	123	106	24	1
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	15	0	11	0	99	0	0	0	60	4	5	0	0
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	180	1	1	18	80	0	0	18	0	29	20	16	4
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	2	0	15	70	0	0	0	0	6	20	4	0
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2	0	8	41	0	0	0	0	9	31	10	1
	Итого:	645	15	23	83	601	0	0	21	123	326	384	109	7

Завтрак №2

34/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	100	1	6	8	91	0	0	9	0	36	41	21	1
372/21	КОТЛЕТЫ, БИГОЧКИ ИЛИ ПИЦЦА ПРИПУЩЕННЫЕ	100	20	18	11	284	0	0	0	6	47	204	90	2
258/21	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	180	6	4	32	189	0	0	3	22	16	58	14	1
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3	3	14	94	0	0	1	20	123	106	24	1
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	2	0	15	70	0	0	0	0	6	20	4	0
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2	0	8	41	0	0	0	0	5	21	5	1
	Итого:	630	35	32	86	770	0	0	14	47	232	449	157	6

ОБЕД

34/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	100	1	6	8	91	0	0	9	0	36	41	21	1
116/21	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	2	5	6	74	1	0	21	0	21	49	21	1
433/21	СМЕТАНА ПОРЦ.	10	0	2	0	16	0	0	0	10	9	6	1	0
356/21	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	140	27	13	11	270	1	4	58	14384	41	568	34	12
152/21	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	180	5	9	19	177	2	0	34	0	17	100	39	2
501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0	20	86	0	0	4	0	14	14	8	3
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	0	25	117	0	0	0	0	10	33	7	1
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4	0	20	103	0	0	0	0	24	79	25	2
	Итого:	980	45	35	108	934	3	4	127	14394	171	889	156	21

Зав.производ.

Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"

ДИРЕКТОР МАОУ СОИЧ № 122 С УГЛУБЛЕННЫМ
ИЗУЧЕНИЕМ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ
КОСОЛАПОВА Е.Г.

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "ПРЕСТИЖ"
/ГУТУ А.Э./
м.п.



N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 12-18 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА															
День 2															
Завтрак № 1															
124/13	ИКРА МОРКОВНАЯ	100	2	6	10	105	0	0	9	0	27	57	35	1	
307/21	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	13	1	10	106	0	0	1	32	69	220	47	1	
241/21	РИС С ОВОЩАМИ	180	5	3	43	219	0	0	4	0	21	150	53	1	
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3	3	14	88	0	0	1	20	120	90	14	0	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	2	0	15	70	0	0	0	0	6	20	4	0	
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2	0	8	41	0	0	0	0	9	31	10	1	
	Итого:	630	27	13	99	628	0	0	14	52	252	568	162	4	
Завтрак №2															
75/21	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	15	3	4	0	54	0	0	0	32	150	90	8	0	
230/21	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6	6	31	204	0	0	1	41	134	122	20	0	
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3	3	14	88	0	0	1	20	120	90	14	0	
530/21	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60	4	1	35	166	0	0	0	8	11	36	7	1	
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	180	1	1	18	80	0	0	18	0	29	20	16	4	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	2	0	15	70	0	0	0	0	6	20	4	0	
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2	0	8	41	0	0	0	0	5	21	5	1	
	Итого:	705	20	16	119	703	0	0	21	100	454	398	75	6	
ОБЕД															
124/13	ИКРА МОРКОВНАЯ	100	2	6	10	105	0	0	9	0	27	57	35	1	
100/21	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	3	5	13	110	1	0	16	0	16	69	25	1	
433/21	СМЕТАНА ПОРЦ.	10	0	2	0	16	0	0	0	10	9	6	1	0	
371/21	КНЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ	100	12	10	5	160	0	0	1	62	21	128	17	1	
256/21	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	7	6	35	221	0	0	0	29	13	55	10	1	
488/21	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	200	1	0	16	67	0	0	27	0	20	13	8	1	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	0	25	117	0	0	0	0	10	33	7	1	
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4	0	20	103	0	0	0	0	24	79	25	2	
	Итого:	940	32	30	125	898	1	0	54	101	139	439	127	7	

Зав.производ. _____

Калькулятор _____

«СОГЛАСОВАНО»

ДИРЕКТОР МАХУ СОЮЗ № 122 С УГЛУБЛЕННЫМ
ИЗУЧЕНИЕМ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ
А.А. СОЛАПОВА Е.Г./

«УТВЕРЖДАЮ»

ООО «ПРЕСТИЖ»
ЛУТУ А.Э./
м.п.
«Престиж»
ДЛЯ ДОКУМЕНТОВ

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 12-18 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

День 3

N рецеп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
279/21	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	24	12	23	291	0	0	1	79	237	327	34	1	
406/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	1	2	4	42	0	0	0	16	46	36	6	0	
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2	1	12	64	0	0	1	10	65	53	9	1	
543/21	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	100	7	13	48	342	0	0	0	69	17	69	11	1	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	2	0	15	70	0	0	0	0	6	20	4	0	
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2	0	8	41	0	0	0	0	9	31	10	1	
	Итого:	550	38	29	109	850	0	1	2	174	380	535	74	4	

Завтрак № 1

Завтрак № 2

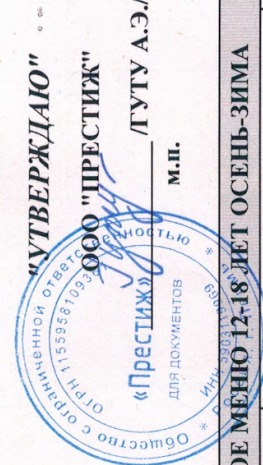
43/21	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	100	2	6	8	98	1	0	15	0	15	51	21	1
347/21	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	15	11	13	213	0	0	1	31	37	167	21	2
202/21	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10	8	45	291	0	0	0	28	18	248	165	6
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2	1	12	64	0	0	1	10	60	45	7	0
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	2	0	15	70	0	0	0	0	6	20	4	0
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2	0	8	41	0	0	0	0	5	21	5	1
	Итого:	630	33	27	101	777	1	0	16	68	142	551	223	9

ОБЕД

43/21	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	100	2	6	8	98	1	0	15	0	15	51	21	1
95/21	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	270	2	5	8	81	0	0	20	0	34	49	24	1
433/21	СМЕТАНА ПОРЦ.	10	0	2	0	16	0	0	0	10	9	6	1	0
308/21	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	13	2	5	84	0	0	2	38	53	210	49	1
385/21	РИС ОТВАРНОЙ	180	5	7	47	263	0	0	0	32	7	99	32	1
487/21	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0	0	14	60	0	0	11	0	14	9	6	1
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	0	25	117	0	0	0	0	10	33	7	1
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4	0	20	103	0	0	0	0	24	79	25	2
	Итого:	960	29	21	127	822	1	0	48	81	166	534	165	7

Зав.производ.

Калькулятор



«СОГЛАСОВАНО»
 ДИРЕКТОР МАУП СОИЛ № 122 С УГЛУБЛЕННЫМ
 ИЗУЧЕНИЕМ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ
 ЛУСОЛАПОВА Е.Г./

«УТВЕРЖДАЮ»
 ООО «ПРЕСТИЖ»
 ЛУТУ А.Э./
 м.п.
 «Престиж»
 ДЛЯ ДОКУМЕНТОВ

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 12-18 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

N рецеп.	Наименование блюда	Выход			Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг				
		Белки	Жиры	Углев.	В1, мг	В2, мг	С, мг		А, мкг	Са	Р	Mg	Fe				
Завтрак № 1																	
9/21	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	2	6	8	94	0	0	25	0	42	31	14	1				
372/21	КОТЛЕТЫ, БИГТОЧКИ ИЛИ ПИШЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	20	18	11	284	0	0	6	6	47	204	90	2				
377/21	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	5	7	10	126	2	0	30	38	49	111	37	1				
457/21	ЧАЙ С САХАРОМ	0	0	9	38	0	0	0	0	5	8	2	1				
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	2	0	15	70	0	0	0	0	6	20	4	0				
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	2	0	8	41	0	0	0	0	9	31	10	1				
	Итого:	31	32	61	654	2	0	55	44	158	405	157	6				
Завтрак № 2																	
283/21	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ	26	7	28	277	0	0	1	73	219	318	35	1				
406/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	1	2	4	42	0	0	0	16	46	36	6	0				
457/21	ЧАЙ С САХАРОМ	0	0	9	38	0	0	0	0	0	0	0	0				
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	1	1	18	80	0	0	18	0	29	20	16	4				
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	2	0	15	70	0	0	0	0	6	20	4	0				
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	2	0	8	41	0	0	0	0	5	21	5	1				
	Итого:	32	11	82	549	0	1	19	88	305	414	65	6				
ОБЕД																	
9/21	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	2	6	8	94	0	0	25	0	42	31	14	1				
129/21	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	3	4	12	98	1	0	11	0	12	49	18	1				
334/21	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	26	18	20	345	3	0	36	31	31	328	73	4				
419/21	СОУС ТОМАТНЫЙ	1	2	2	26	0	0	1	10	2	5	2	0				
496/21	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	1	0	18	78	0	0	200	0	12	3	3	1				
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	4	0	25	117	0	0	0	0	10	33	7	1				
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	4	0	20	103	0	0	0	0	24	79	25	2				
	Итого:	40	31	106	861	4	1	274	41	132	527	142	9				

Зав. производ. _____

Калькулятор _____

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "ПРЕСТИЖ"

ЛУТУ А.Э./

м.п.

"СОГЛАСОВАНО"

ДИРЕКТОР МАОУ СОИ №122 С УГЛУБЛЕННЫМ

ИЗУЧЕНИЕМ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ

КОСОЛАПОВА Е.Г./



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 12-18 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

День 5

N рец.	Наименование блюда	Выход			Пищевые вещества, г			Калорий, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
		Белки	Жиры	Углев.	В1, мг	В2, мг	С, мг		А, мкг	Са	Р	Mg	Fe			
268/21	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	17	26	4	320	0	1	1	383	160	307	25	3		
459/21	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0	10	40	0	0	0	3	0	8	9	3	1		
75/21	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	15	3	4	0	54	0	0	0	32	150	90	8	0		
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	180	1	18	80	0	0	18	0	0	29	20	16	4		
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	2	0	15	70	0	0	0	0	6	20	4	0		
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2	0	8	41	0	0	0	0	9	31	10	1		
	Итого:	645	26	32	54	605	0	1	22	414	362	477	66	9		

Завтрак №1

Завтрак №2

150/21	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМ ПР-ВА)	100	2	9	8	118	0	0	7	0	41	37	15	1
339/21	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	18	12	15	243	0	0	4	4	37	184	23	2
175/21	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	180	5	9	13	146	0	0	28	53	110	128	44	1
459/21	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0	10	40	0	0	3	0	0	8	9	3	1
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	2	0	15	70	0	0	0	0	6	20	4	0
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2	0	8	41	0	0	0	0	5	21	5	1
	Итого:	630	28	30	68	658	1	0	38	58	207	398	94	6

ОБЕД

150/21	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМ ПР-ВА)	110	2	10	8	130	0	0	8	0	45	41	17	1
115/21	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	3	4	9	80	1	0	11	9	13	49	17	1
375/21	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	280	17	12	35	312	0	0	4	62	28	257	56	2
495/21	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	1	0	20	84	0	0	0	0	23	15	6	1
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	0	25	117	0	0	0	0	10	33	7	1
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4	0	20	103	0	0	0	0	24	79	25	2
	Итого:	940	30	25	117	826	1	0	23	71	142	473	127	7

Зав.производ.

Калькулятор

«СОГЛАСОВАНО»

ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 122 С УГЛУБЛЕННЫМ
ИЗУЧЕНИЕМ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ
КОСОЛАПОВА Е.Г.

«УТВЕРЖДАЮ»
ООО «ПРЕСТИЖ»
ЛУТУ А.Э.

Общество с ограниченной ответственностью
«Престиж»
для документов
М.П.

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
День 6															
ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 12-18 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА															
Завтрак № 1															
234/21	КАША ИЗ ОВЯННЫХ ХЛОПЬЕВ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	7	8	28	216	0	0	2	43	155	203	55	1	
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3	3	14	94	0	0	1	20	123	106	24	1	
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	15	0	11	0	99	0	0	0	60	4	5	0	0	
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	180	1	1	18	80	0	0	18	0	29	20	16	4	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	2	0	15	70	0	0	0	0	6	20	4	0	
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2	0	8	41	0	0	0	0	9	31	10	1	
	Итого:	645	15	23	83	601	0	0	21	123	326	384	109	7	
Завтрак №2															
34/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	100	1	6	8	91	0	0	9	0	36	41	21	1	
372/21	КОТЕЛЫ, БИТОЧКИ ВЛИ ПИЩЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИУЩЕННЫЕ	100	20	18	11	284	0	0	0	6	47	204	90	2	
258/21	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	180	6	4	32	189	0	0	3	22	16	58	14	1	
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3	3	14	94	0	0	1	20	123	106	24	1	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	2	0	15	70	0	0	0	0	6	20	4	0	
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2	0	8	41	0	0	0	0	5	21	5	1	
	Итого:	630	35	32	86	770	0	0	14	47	232	449	157	6	
ОБЕД															
34/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	100	1	6	8	91	0	0	9	0	36	41	21	1	
116/21	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	2	5	6	74	1	0	21	0	21	49	21	1	
433/21	СМЕТАНА ПОРЦ.	10	0	2	0	16	0	0	0	10	9	6	1	0	
356/21	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	140	27	13	11	270	1	4	58	14384	41	568	34	12	
152/21	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	180	5	9	19	177	2	0	34	0	17	100	39	2	
501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0	20	86	0	0	4	0	14	14	8	3	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	0	25	117	0	0	0	0	10	33	7	1	
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4	0	20	103	0	0	0	0	24	79	25	2	
	Итого:	980	45	35	108	934	3	4	127	14394	171	889	156	21	

Зав.производ. _____

Калькулятор _____

«СОСЛАДОВАНО»

ДИРЕКТОР МАОУ СОП № 122 С УГЛУБЛЕННЫМ
ИЗУЧЕНИЕМ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ
КОСОЛАПОВА Е.Г. / м.п.

«УТВЕРЖДАЮ»

ООО «ПРЕСТИЖ» / ЛУТУ А.Э. / м.п.
«Престиж» / м.п.
Общество с ограниченной ответственностью
ОПН 115593710937

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 12-18 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

N рецепта	Наименование блюда	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг			
		Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
31/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	1	6	6	84	0	0	8	0	32	37	19	1	
367/21	ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	13	16	3	205	0	0	3	98	25	151	20	2	
256/21	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	7	6	35	221	0	0	0	29	13	55	10	1	
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ	2	1	12	64	0	0	1	10	65	53	9	1	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	2	0	15	70	0	0	0	0	6	20	4	0	
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	2	0	8	41	0	0	0	0	9	31	10	1	
	Итого:	27	29	79	686	0	0	13	137	151	347	72	6	

Завтрак № 1

N рецепта	Наименование блюда	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг			
		Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	15	0	11	99	0	0	0	60	4	5	0	0	
227/21	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	7	6	32	216	0	0	1	39	151	236	35	1	
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ	2	1	12	64	0	0	1	10	60	45	7	0	
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	180	1	18	80	0	0	18	0	29	20	16	4	
542/21	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4	28	189	0	0	0	37	10	41	7	1	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	2	0	15	70	0	0	0	0	6	20	4	0	
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	2	0	8	41	0	0	0	0	5	21	5	1	
	Итого:	18	27	112	759	0	0	20	146	264	387	74	6	

Завтрак № 2

N рецепта	Наименование блюда	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг			
		Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
31/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	1	6	6	84	0	0	8	0	32	37	19	1	
104/21	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	2	5	4	62	0	0	25	0	26	38	18	1	
433/21	СМЕТАНА ПОРЦ.	0	2	0	16	0	0	0	10	9	6	1	0	
347/21	КОГЕЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	15	13	213	0	0	1	31	37	167	21	2	
202/21	КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10	8	291	0	0	0	28	18	248	165	6	
501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0	86	0	0	4	0	14	14	8	3	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	0	117	0	0	0	0	10	33	7	1	
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4	0	103	0	0	0	0	24	79	25	2	
	Итого:	37	31	134	971	1	0	39	68	170	621	263	15	

ОБЕД

Зав.производ. _____

Калькулятор _____

ДИРЕКТОР МАОУ СОЦ. № 122 С УГЛУБЛЕННЫМ
ИЗУЧЕНИЕМ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ
Е.Г. СОСЛАПОВА

«СОСЛАПОВА»
«УТВЕРЖДАЮ»

ООО «ПРЕСТИЖ»
«ПРЕСТИЖ»
ДЛЯ ДОКУМЕНТОВ
Л. П. ЛУТУ А.Э./

М.П.
«ПРЕСТИЖ»
ДЛЯ ДОКУМЕНТОВ

N рецеп.	Наименование блюда	Пищевые вещества, г				Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг				
		Выход	Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
День 8 ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 12-18 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА															
Завтрак № 1															
1/21	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	100	1	6	8	94	0	0	0	36	0	41	30	16	1
356/21	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	140	27	13	11	270	1	4	58	14384	41	568	34	34	12
377/21	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	180	5	7	10	126	2	0	30	38	49	111	37	37	1
459/21	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0	0	10	40	0	0	3	0	8	9	3	3	1
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	2	0	15	70	0	0	0	0	6	20	4	4	0
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2	0	8	41	0	0	0	0	9	31	10	10	1
	Итого:	670	38	27	62	642	2	4	126	14421	154	769	104	104	16
Завтрак № 2															
268/21	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	17	26	4	320	0	1	1	383	160	307	25	25	3
459/21	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0	0	10	40	0	0	3	0	3	2	1	0	0
75/21	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	15	3	4	0	54	0	0	0	32	150	90	8	8	0
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	180	1	1	18	80	0	0	18	0	29	20	16	16	4
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	2	0	15	70	0	0	0	0	6	20	4	4	0
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2	0	8	41	0	0	0	0	5	21	5	5	1
	Итого:	645	26	32	54	605	0	1	22	414	353	460	60	60	8
ОБЕД															
1/21	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	100	1	6	8	94	0	0	0	36	0	41	30	16	1
113/21	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6	4	15	116	1	0	13	20	29	91	36	36	2
376/21	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	280	29	27	22	447	2	1	66	149	102	876	254	254	9
487/21	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0	0	14	60	0	0	11	0	14	9	6	6	1
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	0	25	117	0	0	0	0	10	33	7	7	1
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4	0	20	103	0	0	0	0	24	79	25	25	2
	Итого:	930	45	37	104	936	3	1	126	170	219	1116	344	344	15

Зав. производ. _____

Калькулятор _____

«СОГЛАСОВАНО»

ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 122 С УГЛУБЛЕННЫМ
ИЗУЧЕНИЕМ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ
КОСОЛАПОВА Е.Г.

«УТВЕРЖДАЮ»

ООО «ПРЕСТИЖ»
ГЕН. ДИРЕКТОР
ГЛУТУ А.Э./
м.п.



N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг							
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe			
ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 12-18 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА																	
День 9																	
Завтрак № 1																	
283/21	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ	150	26	7	28	277	0	0	1	73	219	318	35	1			
406/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	1	2	4	42	0	0	0	16	46	36	6	0			
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3	3	14	94	0	0	1	20	123	106	24	1			
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	180	1	1	18	80	0	0	18	0	29	20	16	4			
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	2	0	15	70	0	0	0	0	6	20	4	0			
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2	0	8	41	0	0	0	0	9	31	10	1			
	Итого:	630	35	14	86	605	0	1	20	108	433	530	94	7			
Завтрак №2																	
43/21	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	100	2	6	8	98	1	0	15	0	15	51	21	1			
372/21	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЛИ ПШЕНИЦЫ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	100	20	18	11	284	0	0	0	6	47	204	90	2			
380/21	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4	6	14	124	0	0	88	32	98	73	36	1			
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3	3	14	94	0	0	1	20	123	106	24	1			
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	2	0	15	70	0	0	0	0	6	20	4	0			
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2	0	8	41	0	0	0	0	5	21	5	1			
	Итого:	630	33	34	69	712	1	0	105	58	294	474	180	5			
ОБЕД																	
43/21	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	100	2	6	8	98	1	0	15	0	15	51	21	1			
134/21	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	270	3	5	8	90	0	0	19	30	76	85	28	1			
307/21	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	13	1	10	106	0	0	1	32	69	220	47	1			
385/21	РИС ОТВАРНОЙ	180	5	7	47	263	0	0	0	32	7	99	32	1			
488/21	КОМПОТ ИЗ АНЕЛЬСНИНОВ С ЯБЛОКАМИ	200	1	0	16	67	0	0	27	0	20	13	8	1			
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	0	25	117	0	0	0	0	10	33	7	1			
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4	0	20	103	0	0	0	0	24	79	25	2			
	Итого:	950	31	20	133	844	1	0	61	95	220	578	168	7			

Зав.производ. _____

Калькулятор _____

"СОГЛАСОВАНО"

ДИРЕКТОР МАОУ СОШ №22 С УГЛУБЛЕННЫМ
ИЗУЧЕНИЕМ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ
КОСОЛАПОВА Е.Г./

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "ПРЕСТИЖ"
«Престиж»
для ДОКУМЕНТОВ / ЛУТУ А.Э./
М.П.

День 10.10.18

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 12-18 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг					
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe			
Завтрак №1																	
150/21	ИГРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМ ПР-ВА)	100	2	9	8	118	0	0	7	0	0	41	37	15	1		
375/21	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	280	17	12	35	312	0	0	4	62	28	257	56	2	2		
457/21	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9	38	0	0	0	0	5	8	2	1	1		
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	2	0	15	70	0	0	0	0	6	20	4	0	0		
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2	0	8	41	0	0	0	0	9	31	10	1	1		
	Итого:	630	23	21	74	580	0	0	11	62	89	352	86	5	5		
Завтрак №2																	
279/21	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	24	12	23	291	0	0	1	79	237	327	34	1	1		
406/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	1	2	4	42	0	0	0	16	46	36	6	0	0		
457/21	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9	38	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	180	1	1	18	80	0	0	18	0	29	20	16	4	4		
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	2	0	15	70	0	0	0	0	6	20	4	0	0		
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2	0	8	41	0	0	0	0	5	21	5	1	1		
	Итого:	630	30	15	76	563	0	1	19	94	322	424	65	6	6		

ОБЕД

150/21	ИГРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМ ПР-ВА)	120	2	11	9	142	0	0	8	0	49	44	18	1	1
95/21	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	270	2	5	8	81	0	0	20	0	34	49	24	1	1
433/21	СМЕТАНА ПОРЦ.	10	0	2	0	16	0	0	0	10	9	6	1	0	0
350/21	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ "ЕЖИК"	100	11	8	11	164	0	0	2	20	56	155	23	2	2
377/21	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	5	8	12	140	2	0	33	42	54	124	41	2	2
496/21	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	1	0	18	78	0	0	200	0	12	3	3	1	1
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	0	25	117	0	0	0	0	10	33	7	1	1
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4	0	20	103	0	0	0	0	24	79	25	2	2
	Итого:	1000	29	34	102	840	3	1	263	72	249	493	143	8	8

Зав. производ.

Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"

ДИРЕКТОР МАОУ "СОШ № 122 С УГЛУБЛЕННЫМ
ИЗУЧЕНИЕМ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ
КОСОЛАПОВА Е.Г./

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "ПРЕСТИЖ"

ЛУТУ А.Э./

М.П.



N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
229/21	КАША "ДРУЖБА"	200	5	6	27	186	0	0	1	40	125	138	30	1
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3	3	14	88	0	0	1	20	120	90	14	0
550/21	МАННИК*	100	7	7	40	251	0	0	0	76	77	112	15	1
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	2	0	15	70	0	0	0	0	6	20	4	0
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2	0	8	41	0	0	0	0	9	31	10	1
	Итого:	550	19	16	104	636	0	1	3	135	338	391	73	3

Завтрак № 1

Завтрак №2

149/21	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯ)(ОГУРЕЦ)	100	1	0	2	11	0	0	5	0	23	24	14	1
307/21	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	13	1	10	106	0	0	1	32	69	220	47	1
385/21	РИС ОТВАРНОЙ	180	5	7	47	263	0	0	0	32	7	99	32	1
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3	3	14	88	0	0	1	20	120	90	14	0
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	2	0	15	70	0	0	0	0	6	20	4	0
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2	0	8	41	0	0	0	0	5	21	5	1
	Итого:	630	25	11	95	579	0	0	7	85	230	473	116	3

ОБЕД

42/21	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	100	2	6	6	86	1	0	15	0	15	56	20	1
98/21	СВЕКОЛЬНИК	250	2	5	10	93	1	0	16	0	32	61	28	1
433/21	СМЕТАНА ПОРЦ.	10	0	2	0	16	0	0	0	10	9	6	1	0
347/21	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	15	11	13	213	0	0	1	31	37	167	21	2
175/21	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	180	5	9	13	146	0	0	28	53	110	128	44	1
495/21	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	1	0	20	84	0	0	0	0	23	15	6	1
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	0	25	117	0	0	0	0	10	33	7	1
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4	0	20	103	0	0	0	0	24	79	25	2
	Итого:	940	33	32	107	858	2	1	61	94	259	544	152	9

Зав.производ.

Калькулятор

"СОГЛАСОВАНО"

ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 122 С УГЛУБЛЕННЫМ

ИЗУЧЕНИЕМ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ

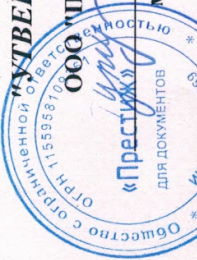
ЖОСОЛАПОВА Е.Г./

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "ПРЕСТИЖ"

ЛГТУ А.Э./

М.п.



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 12-18 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
31/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	100	1	6	6	84	0	0	8	0	32	37	19	1
367/21	ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	140	13	16	3	205	0	0	3	98	25	151	20	2
256/21	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	7	6	35	221	0	0	0	29	13	55	10	1
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2	1	12	64	0	0	1	10	65	53	9	1
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	2	0	15	70	0	0	0	0	6	20	4	0
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2	0	8	41	0	0	0	0	9	31	10	1
	Итого:	670	27	29	79	686	0	0	13	137	151	347	72	6

Завтрак № 1

Завтрак №2														
№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	15	0	11	0	99	0	0	0	0	4	5	0	0
227/21	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	7	6	32	216	0	0	1	39	151	236	35	1
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2	1	12	64	0	0	1	10	60	45	7	0
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	180	1	1	18	80	0	0	18	0	29	20	16	4
542/21	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4	7	28	189	0	0	0	37	10	41	7	1
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	2	0	15	70	0	0	0	0	6	20	4	0
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2	0	8	41	0	0	0	0	5	21	5	1
	Итого:	705	18	27	112	759	0	0	20	146	264	387	74	6

ОБЕД

31/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	100	1	6	6	84	0	0	8	0	32	37	19	1
104/21	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	2	5	4	62	0	0	25	0	26	38	18	1
433/21	СМЕТАНА ПОРЦ.	10	0	2	0	16	0	0	0	10	9	6	1	0
347/21	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	15	11	13	213	0	0	1	31	37	167	21	2
202/21	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10	8	45	291	0	0	0	28	18	248	165	6
501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0	20	86	0	0	4	0	14	14	8	3
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	0	25	117	0	0	0	0	10	33	7	1
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4	0	20	103	0	0	0	0	24	79	25	2
	Итого:	940	37	31	134	971	1	0	39	68	170	621	263	15

Зав.производ.

Калькулятор