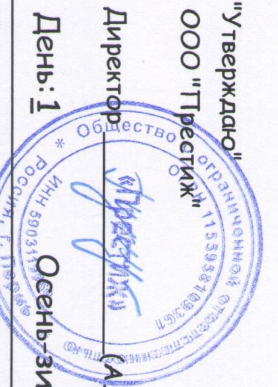


"Утверждено"  
 ООО "Трестиж"  
 Директор (И.Э. Гуля)



День: 1  
 Осень-зима

**ТЕРЕСТЕКТИВНОЕ МЕНЮ 12 - 18 ЛЕТ с полдником**

"Согласовано"  
 МАОУ "СОШ № 122 с угл. изучением иностр. языков"  
 Директор



№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Калорийн. ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			белок	жир	углев.		В	С	А, мкг	Е	Са	Р	Мг	Fe

**Завтрак 1**

234/21	КАША ИЗ ОВСЯН, ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС"	200	6.981	8.268	28.411	216.0	0.163	1.482	41.535	0.526	154.245	201.435	54.210	1.214
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ТОРЦИЯМИ)	15	0.120	10.875	0.195	99.0	0.000	0.000	6.000	0.015	0.360	0.450	0.000	0.003
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ *	180	0.628	0.628	15.386	69.0	0.047	10.990	0.000	0.314	25.277	17.270	14.130	3.469
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ.	200	3.300	2.900	13.800	94.0	0.030	0.700	19.000	0.010	111.300	91.100	22.300	0.650
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ.	30	2.280	0.240	14.760	70.0	0.030	0.000	0.000	0.330	6.000	19.500	4.200	0.300
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	20	1.600	0.300	8.020	41.0	0.050	0.000	0.000	0.460	6.600	46.800	13.200	0.800
<b>Итого:</b>		<b>14.909</b>	<b>23.211</b>	<b>80.572</b>	<b>589.0</b>	<b>0.320</b>	<b>13.172</b>	<b>66.535</b>	<b>1.655</b>	<b>303.782</b>	<b>376.555</b>	<b>108.040</b>	<b>6.436</b>	

**Завтрак 2**

34/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ.	100	1.400	6.100	7.500	91.0	0.020	5.200	0.000	2.700	35.000	38.000	19.000	1.270
372/21	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ (ИЛИ ГРУДКИ)	100	19.992	17.992	10.710	284.0	0.099	0.856	72.828	1.285	48.552	182.784	24.276	1.813
258/1	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ.	180	6.120	4.230	31.500	189.0	0.072	2.790	29.700	0.900	18.900	63.000	18.000	1.323
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ.	200	3.300	2.900	13.800	94.0	0.030	0.700	19.000	0.010	111.300	91.100	22.300	0.650
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ.	30	2.280	0.240	14.760	70.0	0.030	0.000	0.000	0.330	6.000	19.500	4.200	0.300
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	20	1.600	0.300	8.020	41.0	0.050	0.000	0.000	0.460	6.600	46.800	13.200	0.800
<b>Итого:</b>		<b>34.692</b>	<b>31.762</b>	<b>86.290</b>	<b>769.0</b>	<b>0.301</b>	<b>9.546</b>	<b>121.528</b>	<b>5.685</b>	<b>226.352</b>	<b>441.184</b>	<b>100.976</b>	<b>6.156</b>	

**Обед**

356/21	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ.	140	27.300	131.60	10.640	270.0	1.120	5.600	6865.600	3.220	37.800	382.200	25.200	9.100
34/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ.	100	1.400	6.100	7.500	91.0	0.020	5.200	0.000	2.700	35.000	38.000	19.000	1.270
433/21	СМЕТАНА.	10	0.238	1.500	0.324	15.0	0.002	0.020	9.500	0.030	7.920	5.185	0.810	0.018
116/21	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ.	250	2.000	4.525	6.325	74.0	0.075	7.250	0.000	2.350	22.750	45.250	18.250	0.705
152/21	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ.	180	4.959	9.234	18.468	176.0	0.171	23.940	0.000	3.933	17.100	90.630	32.490	1.333
501/21	СОК ФРУКТОВЫЙ. *	200	1.000	0.200	20.200	86.0	0.020	4.000	0.000	0.200	14.000	14.000	8.000	2.800
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ.	50	3.800	0.400	24.600	117.0	0.050	0.000	0.000	0.550	10.000	32.500	7.000	0.500
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	20	1.600	0.300	8.020	41.0	0.050	0.000	0.000	0.460	6.600	46.800	13.200	0.800
<b>Итого:</b>		<b>42.297</b>	<b>35.415</b>	<b>96.077</b>	<b>870.0</b>	<b>1.508</b>	<b>46.010</b>	<b>6875.100</b>	<b>13.443</b>	<b>151.170</b>	<b>654.565</b>	<b>123.950</b>	<b>16.526</b>	



№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Калорийн. ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			белок	жир	углев.		В	С	А, мкг	Е	Са	Р

**Полдник**

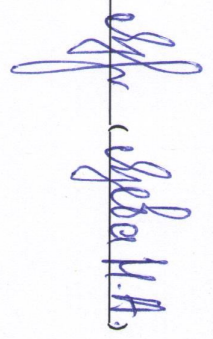
470/21	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (РЯЖЕНИГО)	5.800	5.000	8.000	101.0	0.080	1.400	40.100	0.000	240.800	180.600	28.100	0.200
576/13	СЛОЙКА СВЕРДЛОВСКАЯ.	100	7.800	14.600	55.400	38.4.0	0.080	0.000	0.000	26.000	0.000	0.000	1.000
	<b>Итого:</b>	<b>13.600</b>	<b>19.600</b>	<b>63.400</b>	<b>485.0</b>	<b>0.160</b>	<b>1.400</b>	<b>40.100</b>	<b>0.000</b>	<b>266.800</b>	<b>180.600</b>	<b>28.100</b>	<b>1.200</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>80.697</b>	<b>82.505</b>	<b>242.908</b>	<b>2034.0</b>	<b>0.000</b>	<b>70.128</b>	<b>7103.263</b>	<b>20.783</b>	<b>948.104</b>	<b>1652.904</b>	<b>361.061</b>	<b>30.318</b>

**Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1 степени**

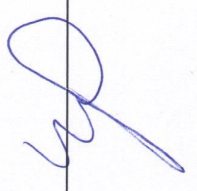
Распределение калорийности	Суточная норма:			90 г			92 г			383 г			2720 ккал			
	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак 1:	16.5	25.2	21.0	21.6	16.5	25.2	21.0	21.6	16.5	25.2	21.0	21.6	16.5	25.2	21.0	21.6
Завтрак 2, 20 - 25 %:	38.5	34.5	22.5	28.2	38.5	34.5	22.5	28.2	38.5	34.5	22.5	28.2	38.5	34.5	22.5	28.2
Обед, 30 - 35 %:	46.9	38.4	25.0	31.9	46.9	38.4	25.0	31.9	46.9	38.4	25.0	31.9	46.9	38.4	25.0	31.9
Полдник, 10 - 15 %:	15.1	21.3	16.5	17.8	15.1	21.3	16.5	17.8	15.1	21.3	16.5	17.8	15.1	21.3	16.5	17.8
<b>Итого за день, 60 - 70 %:</b>	<b>89.6</b>	<b>89.6</b>	<b>63.4</b>	<b>74.7</b>	<b>89.6</b>	<b>89.6</b>	<b>63.4</b>	<b>74.7</b>	<b>89.6</b>	<b>89.6</b>	<b>63.4</b>	<b>74.7</b>	<b>89.6</b>	<b>89.6</b>	<b>63.4</b>	<b>74.7</b>

Соотношение Б : Ж : У - 1 : 1.0 : 3.0

Зав. производством:



Калькулятор:



(С.Н. Погова)



"Утверждено"

ООО "Престиж" 155938710936

Директор (А.Э. Гуту)

День: 2 Осень-зима

ТЕРЕСТЕКТИВНОЕ МЕНЮ 12 - 18 ЛЕТ с полдником

Директор (подпись) 25

"Согласовано" МАУ СОШ №122 с угл. изучением иностр. языков"

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Калорийн. ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			белок	жир	углев.		В	С	А, мкг	Э	Ca	P	Mg	Fe

Завтрак 1

54/21	Икра морковная.	110	1.540	4.180	7.150	72.6	0.044	3.850	0.000	1.540	23.100	49.500	29.700	0.780
307/21	Котлеты или биточки рыбные (из 100)	12.852	1.570	9.996	105.0	0.071	0.000	18.564	1.428	52.836	175.644	25.704	0.599	
241/21	Рис с овощами.	180	4.982	3.183	42.488	218.0	0.055	1.522	0.000	0.276	22.144	106.568	37.368	0.512
465/21	Кофейный напиток с молоком.	200	2.800	2.500	13.600	88.0	0.030	0.700	19.000	0.000	108.300	76.500	12.600	0.120
573/21	Хлеб пшеничный формовой.	30	2.280	0.240	14.760	70.0	0.030	0.000	0.000	0.330	6.000	19.500	4.200	0.300
574/21	Хлеб ржаной.	20	1.600	0.300	8.020	41.0	0.050	0.000	0.000	0.460	6.600	46.800	13.200	0.800
Итого:		26.054	11.973	96.014	594.6	0.280	6.072	37.564	4.034	218.980	474.512	122.772	3.111	

Завтрак 2

230/21	Каша манная молочная жидкая.	200	6.064	6.435	30.459	203.0	0.070	1.340	39.190	0.507	133.380	119.340	19.890	0.400
82/21	Фрукты свежие *	180	0.628	0.628	15.386	69.0	0.047	10.990	0.000	0.314	25.277	17.270	14.130	3.469
465/21	Кофейный напиток с молоком.	200	2.800	2.500	13.600	88.0	0.030	0.700	19.000	0.000	108.300	76.500	12.600	0.120
530/21	Ватрушка с товидлом.	60	3.500	1.400	34.800	166.0	0.040	0.000	9.000	0.500	10.000	27.000	6.000	0.590
573/21	Хлеб пшеничный формовой.	30	2.280	0.240	14.760	70.0	0.030	0.000	0.000	0.330	6.000	19.500	4.200	0.300
574/21	Хлеб ржаной.	20	1.600	0.300	8.020	41.0	0.050	0.000	0.000	0.460	6.600	46.800	13.200	0.800
Итого:		16.872	11.50	117.025	637.0	0.267	13.030	67.190	2.111	289.557	306.410	70.020	5.679	

Обед

54/21	Икра морковная.	100	1.400	3.800	6.500	66.0	0.040	3.500	0.000	1.400	21.000	45.000	27.000	0.710
433/21	Сметана.	10	0.238	1.500	0.324	15.0	0.002	0.020	9.500	0.030	7.920	5.185	0.810	0.018
100/21	Рассольник ленинградский.	250	2.625	5.100	13.250	109.5	0.090	7.100	0.000	2.350	16.750	61.000	25.500	0.857
371/21	Кнепи из ттлицы (или грудки)	100	11.500	10.300	5.400	160.0	0.030	0.000	40.000	0.400	20.000	121.000	13.000	0.780
256/21	Макаронные изделия отварные.	180	6.660	5.940	35.460	221.0	0.072	0.000	37.800	0.900	14.400	54.000	9.000	1.260
488/21	Компот из апельсина с яблоками	200	0.500	0.200	15.600	67.0	0.020	9.100	0.000	0.200	19.100	12.200	8.000	0.930
573/21	Хлеб пшеничный формовой.	50	3.800	0.400	24.600	117.0	0.050	0.000	0.000	0.550	10.000	32.500	7.000	0.500
574/21	Хлеб ржаной.	20	1.600	0.300	8.020	41.0	0.050	0.000	0.000	0.460	6.600	46.800	13.200	0.800
Итого:		28.323	27.54	109.154	796.5	0.354	19.720	87.300	6.290	115.770	377.685	103.510	5.855	



№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Калорийн.			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			белок	жир	углев.	ккал	В	С	А, мкг	Е	Са	Р	Мг	Fe

**Полдник**

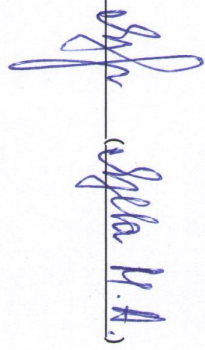
470/21	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР 200	200	5.800	5.000	8.000	101.0	0.080	1.400	40.100	0.000	240.800	180.600	28.100	0.200
591/13	СЛОЙКА С ТОВИДЛОМ. *	100	7.830	10.490	60.140	366.0	0.099	0.000	0.000	0.000	16.660	0.000	0.000	0.999
	<b>Итого:</b>	<b>13.630</b>	<b>15.490</b>	<b>68.140</b>	<b>467.0</b>	<b>0.179</b>	<b>1.400</b>	<b>40.100</b>	<b>0.000</b>	<b>257.460</b>	<b>180.600</b>	<b>28.100</b>	<b>1.199</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>63.416</b>	<b>54.760</b>	<b>283.813</b>	<b>1879.3</b>	<b>0.000</b>	<b>40.222</b>	<b>232.154</b>	<b>12.435</b>	<b>881.767</b>	<b>1339.207</b>	<b>324.40</b>	<b>15.844</b>	

**Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1 ступени**

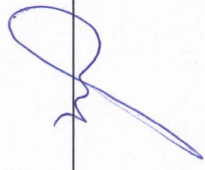
Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %	Суточная норма:		
					90 г	92 г	383 г
Завтрак 1:	28.9	13.0	25.0	21.8			
Завтрак 2, 20 - 25 %:	18.7	12.5	30.5	23.4			
Обед, 30 - 35 %:	31.4	29.9	28.4	29.2			
Полдник, 10 - 15 %:	15.1	16.8	17.7	17.1			
<b>Итого за день, 60 - 70 %:</b>	<b>70.4</b>	<b>59.5</b>	<b>74.1</b>	<b>69.0</b>			

Соотношение Б : Ж : У - 1 : 0.7 : 4.5

Зав. производством:



Калькулятор:



(С.Н. Попова)



"Утверждено"  
 ООО "Престиж" (А.Э. Гут)  
 Директор  
 День: 3  
 Осень-зима

"Согласовано"  
 МАОУ "СОШ № 122 с углубленным изучением иностр. языков"  
 Директор  
 (подпись)

ТЕРЕСТЕКТИВНОЕ МЕНЮ 12 - 18 ЛЕТ с полдником

№	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Калорийн. кккл	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
			белок	жир	углев.		В	С	А, мкг	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<b>Завтрак 1</b>																
279/21	ЗАТЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА.	150	23.850	11.550	22.500	291.0	0.120	0.000	78.000	0.900	229.500	318.000	33.000	1.125		
406/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ СПАДКИЙ.	50	1.200	5.000	3.950	42.3	0.012	0.120	13.950	0.050	37.300	26.350	4.550	0.069		
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ.	200	1.600	1.300	11.500	64.0	0.020	0.300	9.500	0.000	59.100	45.900	10.500	0.870		
543/21	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ.	100	7.163	13.328	47.980	341.0	0.083	0.000	65.807	1.166	16.326	53.145	9.996	0.749		
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ.	30	2.280	0.240	14.760	70.0	0.030	0.000	0.000	0.330	6.000	19.500	4.200	0.300		
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	20	1.600	0.300	8.020	41.0	0.050	0.000	0.000	0.460	6.600	46.800	13.200	0.800		
	Итого:	37.693	31.711	108.710	849.3	0.315	0.420	167.257	2.906	354.826	509.695	75.446	3.913			
<b>Завтрак 2</b>																
43/21	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОП. ОГУРЦАМИ.	2.100	6.300	8.200	98.0	0.070	10.600	0.000	2.800	15.000	46.000	19.000	0.700			
347/21	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" (С КУРОЙ ИЛИ ПО).	15.300	11.000	13.300	213.0	0.140	0.000	30.000	1.400	50.000	136.000	21.000	2.070			
202/21	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	180	10.207	7.629	45.222	290.0	0.242	0.000	27.680	0.726	19.203	242.715	161.409	5.432		
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ.	200	1.600	1.300	11.500	64.0	0.020	0.300	9.500	0.000	59.100	45.900	10.500	0.870		
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ.	30	2.280	0.240	14.760	70.0	0.030	0.000	0.000	0.330	6.000	19.500	4.200	0.300		
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	20	1.600	0.300	8.020	41.0	0.050	0.000	0.000	0.460	6.600	46.800	13.200	0.800		
	Итого:	33.087	26.761	101.002	776.0	0.552	10.900	67.180	5.716	155.903	536.919	229.309	10.172			
<b>Обед</b>																
43/21	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОП. ОГУРЦАМИ.	2.100	6.300	8.200	98.0	0.070	10.600	0.000	2.800	15.000	46.000	19.000	0.700			
433/21	СМЕТАНА.	10	0.238	1.500	0.324	15.0	0.002	0.020	9.500	0.030	7.920	5.185	0.810	0.018		
95/21	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ.	270	1.998	4.779	7.506	81.0	0.045	8.640	0.000	2.538	39.690	52.920	25.110	1.190		
307/21	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ИЗ ПО).	12.852	1.570	9.996	105.0	0.071	0.000	18.564	1.428	52.836	175.644	25.704	0.599			
385/21	РИС ОТВАРНОЙ.	180	4.518	6.516	46.620	263.0	0.037	0.000	32.400	0.342	20.700	100.440	32.580	0.124		
487/21	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ.	200	0.300	0.200	14.200	60.0	0.020	3.300	0.000	0.100	13.500	8.000	5.900	1.160		
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ.	50	3.800	0.400	24.600	117.0	0.050	0.000	0.000	0.550	10.000	32.500	7.000	0.500		
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	20	1.600	0.300	8.020	41.0	0.050	0.000	0.000	0.460	6.600	46.800	13.200	0.800		
	Итого:	27.406	21.561	119.466	780.0	0.345	22.560	60.464	8.248	166.246	467.489	129.304	5.091			



№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Калорийн. Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			белок	жир	углев.	ккал	В	С	А, мкг	Е	Са

**Полдник**

501/21	СОК ФРУКТОВЫЙ *	200	1.000	0.200	20.200	86.0	0.020	4.000	0.000	0.200	14.000	14.000	8.000	2.800
542/21	БУЛЛОЧКА ДОМАШНЯЯ.	100	6.997	11.162	46.314	314.0	0.083	0.000	64.640	1.166	16.160	51.312	9.496	0.749
	<b>Итого:</b>	<b>7.997</b>	<b>11.362</b>	<b>66.514</b>	<b>400.0</b>	<b>0.103</b>	<b>4.000</b>	<b>64.640</b>	<b>1.366</b>	<b>30.160</b>	<b>65.312</b>	<b>17.496</b>	<b>3.549</b>	

Итого за день: 70.793 62.176 290.836 1992.6 0.000 37.880 359.541 18.236 707.136 1579.416 451.551 22.726

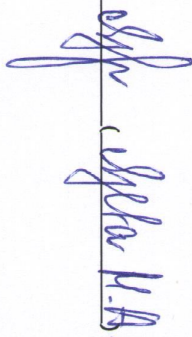
**Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1 ступени**

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %	Суточная норма:		
					90 г	92 г	383 г

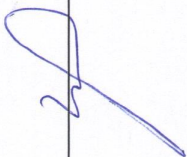
Завтрак 1:	41.8	34.4	28.3	31.2			
Завтрак 2, 20 - 25 %:	36.7	29.0	26.3	28.5			
Обед, 30 - 35 %:	30.4	23.4	31.1	28.6			
Полдник, 10 - 15 %:	8.8	12.3	17.3	14.7			
Итого за день, 60 - 70 %:	78.6	67.5	75.9	73.2			

Соотношение Б : Ж : У - 1 : 0.8 : 3.7

Зав. производством:



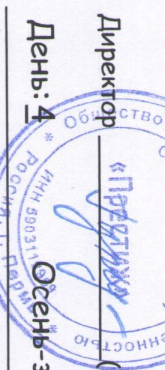
Калькулятор:



(С.Н. Попов)



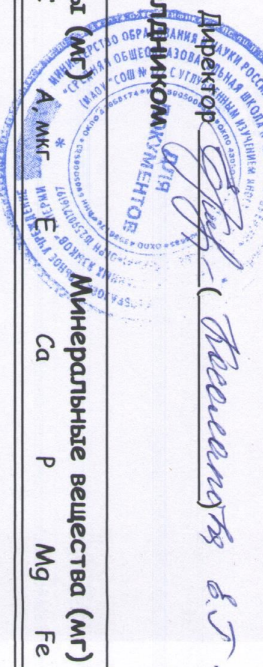
"Утверждено"  
 ООО "Престиж"  
 ИНН 59/9311111111



Директор А.Э. Гутт (А.Э. Гутт)

День: 4 Осень-зима

"Согласовано"  
 МАОУ СОШ № 122 с угл. изучением иностр. языков"



Директор А.В. Давыдова & Т.

**ТЕРЕСТЕКТИВНОЕ МЕНЮ 12 - 18 ЛЕТ с полдником**

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Калорийн. ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
			белок	жир	углев.		В	С	А мкг	Е	Са	Р	Мг	Fe		
<b>Завтрак 1</b>																
9/21	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С	100	1.600	6.000	8.200	94.0	0.020	18.000	0.000	2.700	42.000	31.000	14.000	0.580		
37/21	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ (ИЛИ ГРУДКИ	100	19.992	17.992	10.710	284.0	0.099	0.856	72.828	1.285	48.552	182.784	24.276	1.813		
377/21	ТЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ.	180	4.860	7.200	10.440	126.0	0.144	4.320	36.000	0.180	45.000	88.200	28.800	0.990		
457/21	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0.200	0.100	9.300	38.0	0.000	0.000	0.000	0.000	5.100	7.700	4.200	0.820		
573/21	ХЛЕБ ТШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ.	30	2.280	0.240	14.760	70.0	0.030	0.000	0.000	0.330	6.000	19.500	4.200	0.300		
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	20	1.600	0.300	8.020	41.0	0.050	0.000	0.000	0.460	6.600	46.800	13.200	0.800		
	<b>Итого:</b>	<b>30.532</b>	<b>31.832</b>	<b>61.430</b>	<b>653.0</b>	<b>0.343</b>	<b>23.176</b>	<b>108.828</b>	<b>4.955</b>	<b>153.252</b>	<b>375.984</b>	<b>88.676</b>	<b>5.303</b>			
<b>Завтрак 2</b>																
283/21	ТУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ.	150	25.700	7.100	27.800	277.0	0.070	0.300	67.500	0.400	189.200	274.600	28.900	1.120		
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ. *	180	0.628	0.628	15.386	69.0	0.047	10.990	0.000	0.314	25.277	17.270	14.130	3.469		
406/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ.	50	1.200	5.000	3.950	42.3	0.012	0.120	13.950	0.050	37.300	26.350	4.550	0.069		
457/21	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0.200	0.100	9.300	38.0	0.000	0.000	0.000	0.000	5.100	7.700	4.200	0.820		
573/21	ХЛЕБ ТШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ.	30	2.280	0.240	14.760	70.0	0.030	0.000	0.000	0.330	6.000	19.500	4.200	0.300		
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	20	1.600	0.300	8.020	41.0	0.050	0.000	0.000	0.460	6.600	46.800	13.200	0.800		
	<b>Итого:</b>	<b>31.608</b>	<b>13.368</b>	<b>79.216</b>	<b>537.3</b>	<b>0.209</b>	<b>11.410</b>	<b>81.450</b>	<b>1.554</b>	<b>269.477</b>	<b>392.220</b>	<b>69.180</b>	<b>6.578</b>			
<b>Обед</b>																
9/21	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С	100	1.600	6.000	8.200	94.0	0.020	18.000	0.000	2.700	42.000	31.000	14.000	0.580		
129/21	СУП С МАКАРОН.ИЗДЕЛИЯМИ И	250	2.900	4.150	12.200	97.0	0.067	3.800	2.125	1.950	16.000	46.750	17.000	0.815		
334/21	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ.	230	26.220	18.055	19.550	345.0	0.230	12.650	29.900	1.265	34.500	256.450	50.600	3.956		
419/21	СОУС ТОМАТНЫЙ.	50	0.475	1.640	2.300	25.9	0.006	0.550	10.000	0.100	3.500	6.750	2.850	0.153		
496/21	НАПИТОК ИЗ ШИТОВНИКА.	200	0.670	0.270	18.300	78.0	0.010	80.000	0.000	0.800	11.900	3.200	3.200	0.610		
573/21	ХЛЕБ ТШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ.	50	3.800	0.400	24.600	117.0	0.050	0.000	0.000	0.550	10.000	32.500	7.000	0.500		
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	20	1.600	0.300	8.020	41.0	0.050	0.000	0.000	0.460	6.600	46.800	13.200	0.800		
	<b>Итого:</b>	<b>37.265</b>	<b>30.815</b>	<b>93.170</b>	<b>797.9</b>	<b>0.433</b>	<b>115.000</b>	<b>42.025</b>	<b>7.825</b>	<b>124.500</b>	<b>423.450</b>	<b>107.850</b>	<b>7.414</b>			



№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Калорийн. Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			белок	жир	углев.	ккал	В	С	А, мкг	Е	Са

**Полдник**

470/21	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ)	200	5.800	5.000	8.000	101.0	0.080	1.400	40.100	0.000	240.800	180.600	28.100	0.200
535/21	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ С ЯБЛОКАМИ.	100	5.500	4.656	41.123	228.0	0.077	1.064	30.987	0.920	19.379	48.162	11.494	1.576
	<b>Итого:</b>	<b>11.300</b>	<b>11.300</b>	<b>9.656</b>	<b>49.123</b>	<b>329.0</b>	<b>0.157</b>	<b>2.464</b>	<b>71.087</b>	<b>0.920</b>	<b>260.179</b>	<b>228.762</b>	<b>39.594</b>	<b>1.776</b>

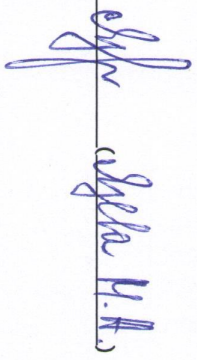
Итого за день: 79,635 63,071 212,616 1722,0 0,000 152,050 303,39С 15,254 807,40Е 1420,41С 305,30Р 21,071

**Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1 степени**

Распределение калорийности	Суточная норма:			Выполнение		
	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %	Калории, %	Калории, %
Завтрак 1:	33.9	34.6	16.0	24.0		
Завтрак 2, 20 - 25 %:	35.1	14.5	20.6	19.7		
Обед, 30 - 35 %:	41.4	33.4	24.3	29.3		
Полдник, 10 - 15 %:	12.5	10.4	12.8	12.0		
Итого за день, 60 - 70 %:	88.4	68.5	55.5	63.3		

Соотношение Б : Ж : У - 1 : 0.7 : 2.5

Зав. производством:



Калькулятор:



(С.Н. Топова)



"Утверждено"  
 ООО "Трестиж" (ИНН 59/58 1093/81)  
 Директор (А.Э. Гутт)  
 День: 5  
 Осень-Зима

"Согласовано"  
 МАОУ "СОШ № 122 с угл. изучением иностр. языков"  
 Директор (А.В. Шамшуров)  
 КОМПЕТЕНТНО-ОРИЕНТИРОВАННОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

ТЕРЕСТЕКТИВНОЕ МЕНЮ 12 - 18 ЛЕТ с полдником

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Калорийн. Витаминь (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			белок	жир	углев.	ккал	В	С	А, мкг	Е	Са	Р	Мг	Fe
<b>Завтрак 1</b>														
79/21	МАСЛО СПИВОЧНОЕ (ТОРЦИЯМИ),	10	0.080	7.250	0.130	66.0	0.000	0.000	4.000	0.010	0.240	0.300	0.000	0.002
268/21	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.	200	17.225	26.146	4.306	319.0	0.092	0.615	381.424	1.538	153.800	298.372	24.608	3.229
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ. *	180	0.628	0.628	15.386	69.0	0.047	10.990	0.000	0.314	25.277	17.270	14.130	3.469
459/21	ЧАЙ С ЛИМОНОМ.	200	0.300	0.100	9.500	40.0	0.000	1.000	0.000	0.020	7.900	9.100	5.000	0.870
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ.	30	2.280	0.240	14.760	70.0	0.030	0.000	0.000	0.330	6.000	19.500	4.200	0.300
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	20	1.600	0.300	8.020	41.0	0.050	0.000	0.000	0.460	6.600	46.800	13.200	0.800
	Итого:	22.113	34.664	52.102	605.0	0.219	12.605	385.424	2.672	199.817	391.342	61.138	8.670	
<b>Завтрак 2</b>														
150/21	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (	100	1.900	8.900	7.700	118.0	0.020	7.000	0.000	3.100	41.000	37.000	15.000	0.700
339/21	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	100	17.600	12.300	15.000	243.0	0.160	0.000	4.000	1.400	53.000	173.000	26.000	2.800
175/21	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ.	180	4.523	8.532	12.747	145.0	0.082	6.168	49.344	0.514	92.520	104.856	37.008	0.966
459/21	ЧАЙ С ЛИМОНОМ.	200	0.300	0.100	9.500	40.0	0.000	1.000	0.000	0.020	7.900	9.100	5.000	0.870
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ.	30	2.280	0.240	14.760	70.0	0.030	0.000	0.000	0.330	6.000	19.500	4.200	0.300
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	20	1.600	0.300	8.020	41.0	0.050	0.000	0.000	0.460	6.600	46.800	13.200	0.800
	Итого:	28.203	30.372	67.727	657.0	0.342	14.168	53.344	5.824	207.020	390.256	100.408	6.436	
<b>Обед</b>														
150/21	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (	110	2.090	9.790	8.470	129.8	0.022	7.700	0.000	3.410	45.100	40.700	16.500	0.770
115/21	СУТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЁЦКАМИ.	250	2.650	3.500	9.450	80.0	0.062	3.925	9.000	1.325	17.750	45.750	15.500	0.680
375/21	ТИЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ТТИЦЫ (ИЛИ	280	17.220	11.480	34.720	312.0	0.056	0.000	21.000	0.840	28.000	121.800	39.200	0.994
495/21	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ.	200	0.600	0.100	20.100	84.0	0.010	0.200	0.000	0.400	20.100	19.200	14.400	0.690
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	20	1.600	0.300	8.020	41.0	0.050	0.000	0.000	0.460	6.600	46.800	13.200	0.800
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ.	60	4.560	0.480	29.520	140.4	0.066	0.000	0.000	0.660	12.000	39.000	8.400	0.660
	Итого:	28.720	25.651	110.280	787.2	0.266	11.825	30.000	7.095	129.550	313.250	107.200	4.594	



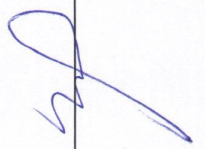
№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Калорийн. ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			белок	жир	углев.		В	С	А, мкг	Е	Са	Р	Мг	Fe
<b>Полдник</b>														
	501/21 СОК ФРУКТОВЫЙ. *	200	1.000	0.200	20.200	86.0	0.020	4.000	0.000	0.200	14.000	14.000	8.000	2.800
	538/21 ШАНЕЖКА НАПИВНАЯ.	100	7.600	6.800	41.800	260.0	0.080	0.000	41.000	1.000	30.200	63.800	11.800	0.800
	<b>Итого:</b>	<b>8.600</b>	<b>7.000</b>	<b>62.000</b>	<b>346.0</b>	<b>0.100</b>	<b>4.000</b>	<b>41.000</b>	<b>1.200</b>	<b>44.200</b>	<b>77.800</b>	<b>19.800</b>	<b>3.600</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>62.478</b>	<b>65.160</b>	<b>232.194</b>	<b>1764.2</b>	<b>0.000</b>	<b>42.598</b>	<b>509.768</b>	<b>16.791</b>	<b>580.587</b>	<b>1172.640</b>	<b>288.54</b>	<b>23.300</b>	

**Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1 степени**

Распределение калорийности	Суточная норма:		
	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %
Завтрак 1:	24.5	37.6	13.6
Завтрак 2, 20 - 25 %:	31.3	33.0	17.6
Обед, 30 - 35 %:	31.9	27.8	28.7
Полдник, 10 - 15 %:	9.5	7.6	16.1
<b>Итого за день, 60 - 70 %:</b>	<b>69.4</b>	<b>70.8</b>	<b>60.6</b>
			<b>64.8</b>

Соотношение Б : Ж : У - 1 : 1.1 : 3.3

Зав. производством: 

Калькулятор:  (С.Н. Топова)





"Утверждено"  
ООО "Престиж"

Директор (А.Э. Гунь)

День: 6 \* Осень-зима

"Согласовано"  
МАОУ СОД № 122 с угл. изучением иностр. языков"

Директор (Давыдова Е.С.)

ТЕРЕСТЕКТИВНОЕ МЕНЮ 12 - 18 ЛЕТ с полдником

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Калорийн. ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			белок	жир	углев.		В	С	А, мкг	Е	Са	Р	Мг	Fe

Завтрак 1

234/21	КАША ИЗ ОВСЯН, ХЛОПТЬЕВ "ГЕРКУЛЕС"	200	6,981	8,268	28,411	216,0	0,163	1,482	41,535	0,526	154,245	201,435	54,210	1,214
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ТОРЦИЯМИ)	15	0,120	10,875	0,195	99,0	0,000	0,000	6,000	0,015	0,360	0,450	0,000	0,003
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ *	180	0,628	0,628	15,386	69,0	0,047	10,990	0,000	0,314	25,277	17,270	14,130	3,469
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ.	200	3,300	2,900	13,800	94,0	0,030	0,700	19,000	0,010	111,300	91,100	22,300	0,650
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ.	30	2,280	0,240	14,760	70,0	0,030	0,000	0,000	0,330	6,000	19,500	4,200	0,300
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	20	1,600	0,300	8,020	41,0	0,050	0,000	0,000	0,460	6,600	46,800	13,200	0,800
Итого:		14,909	23,211	80,572	589,0	0,320	13,172	66,535	1,655	303,782	376,555	108,040	6,436	

Завтрак 2

34/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ.	100	1,400	6,100	7,500	91,0	0,020	5,200	0,000	2,700	35,000	38,000	19,000	1,270
372/21	КОПЧЕНЫ ИЗ ПТИЦЫ (ИЛИ ГРУДКИ)	100	19,992	17,992	10,710	284,0	0,099	0,856	72,828	1,285	48,552	182,784	24,276	1,813
258/1	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ.	180	6,120	4,230	31,500	189,0	0,072	2,790	29,700	0,900	18,900	63,000	18,000	1,323
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ.	200	3,300	2,900	13,800	94,0	0,030	0,700	19,000	0,010	111,300	91,100	22,300	0,650
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ.	30	2,280	0,240	14,760	70,0	0,030	0,000	0,000	0,330	6,000	19,500	4,200	0,300
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	20	1,600	0,300	8,020	41,0	0,050	0,000	0,000	0,460	6,600	46,800	13,200	0,800
Итого:		34,692	31,762	86,290	769,0	0,301	9,546	121,528	5,685	226,352	441,184	100,976	6,156	

Обед

356/21	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ТО-СТРОГ АНОВСКИ.	140	27,300	13,160	10,640	270,0	1,120	5,600	6865,600	3,220	37,800	382,200	25,200	9,100
34/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ.	100	1,400	6,100	7,500	91,0	0,020	5,200	0,000	2,700	35,000	38,000	19,000	1,270
433/21	СМЕТАНА.	10	0,238	1,500	0,324	15,0	0,002	0,020	9,500	0,030	7,920	5,185	0,810	0,018
116/21	СУТ ИЗ ОВОЩЕЙ.	250	2,000	4,525	6,325	74,0	0,075	7,250	0,000	2,350	22,750	45,250	18,250	0,705
152/21	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ.	180	4,959	9,234	18,468	176,0	0,171	23,940	0,000	3,933	17,100	90,630	32,490	1,333
501/21	СОК ФРУКТОВЫЙ *	200	1,000	0,200	20,200	86,0	0,020	4,000	0,000	0,200	14,000	14,000	8,000	2,800
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ.	50	3,800	0,400	24,600	117,0	0,050	0,000	0,000	0,550	10,000	32,500	7,000	0,500
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	20	1,600	0,300	8,020	41,0	0,050	0,000	0,000	0,460	6,600	46,800	13,200	0,800
Итого:		42,297	35,415	96,077	870,0	1,508	46,010	6875,100	13,443	151,170	654,565	123,950	16,526	



№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Калорийн. ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Белок	жир	углев.		В	С	А, мкг	Е	Са	Р	Мг	Fe

**Полдник**

470/21	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (РЯЖЕНЦО)	5.800	5.000	8.000	101.0	0.080	1.400	40.100	0.000	240.800	180.600	28.100	0.200
576/13	СЛОЙКА СВЕРДЛОВСКАЯ.	100	7.800	14.600	55.400	384.0	0.080	0.000	0.000	26.000	0.000	0.000	1.000
	<b>Итого:</b>	<b>13.600</b>	<b>19.600</b>	<b>63.400</b>	<b>485.0</b>	<b>0.160</b>	<b>1.400</b>	<b>40.100</b>	<b>0.000</b>	<b>266.800</b>	<b>180.600</b>	<b>28.100</b>	<b>1.200</b>

Итого за день: 80.697 82.50г 242.908 2034.0 0.000 70.128 7103.263 20.783 948.104 1652.904 361.061 30.31г

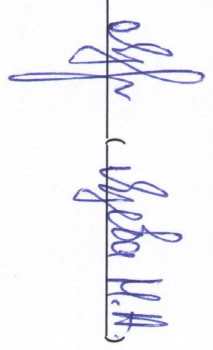
**Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1 степени**

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %	Суточная норма:				
					90 г	92 г	383 г	2720 ккал	

Завтрак 1:	16.5	25.2	21.0	21.6					
Завтрак 2, 20 - 25 %:	38.5	34.5	22.5	28.2					
Обед, 30 - 35 %:	46.9	38.4	25.0	31.9					
Полдник, 10 - 15 %:	15.1	21.3	16.5	17.8					
Итого за день, 60 - 70 %:	89.6	89.6	63.4	74.7					

Соотношение Б : Ж : У - 1 : 1.0 : 3.0

Зав. производством:



Калькулятор:



(С.Н. Топова)



"Утверждено"

ООО "Трестиж"

Директор (А.Э. Гуту)

День: 7 Октябрь-зима

ТЕРЕСТЕКТИВНОЕ МЕНЮ 12 - 18 ЛЕТ с полдником

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 122 с угл. изучением иностр. языков"

Директор

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Калорийн. ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			белок	жир	углев.		В	С	А, мкг	Е	Ca	P	Mg	Fe

Завтрак 1

31/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОПЕНЫМИ	100	1.300	6.100	6.200	84.0	0.020	4.700	0.000	2.700	31.000	35.000	18.000	1.120
367/21	ПТИЦА (ИЛИ ГРУДКА КУРИНАЯ) В СОУ/140	13.300	15.500	3.100	205.0	0.040	0.500	74.000	0.600	0.600	25.000	69.000	18.000	1.160
256/21	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	180	6.660	5.940	35.460	221.0	0.072	0.000	37.800	0.900	14.400	54.000	9.000	1.260
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ.	200	1.600	1.300	11.500	64.0	0.020	0.300	9.500	0.000	59.100	45.900	10.500	0.870
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ.	30	2.280	0.240	14.760	70.0	0.030	0.000	0.000	0.330	6.000	19.500	4.200	0.300
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	20	1.600	0.300	8.020	41.0	0.050	0.000	0.000	0.460	6.600	46.800	13.200	0.800
Итого:		26.740	29.38С	79.040	685.0	0.232	5.500	121.300	4.990	142.100	270.200	72.900	5.510	

Завтрак 2

82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ. *	180	0.628	0.628	15.386	69.0	0.047	10.990	0.000	0.314	25.277	17.270	14.130	3.469
227/21	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ.	200	7.059	6.474	32.292	215.0	0.115	1.228	37.63	233.610	150.540	232.245	34.710	0.881
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ.	200	1.600	1.300	11.500	64.0	0.020	0.300	9.500	0.000	59.100	45.900	10.500	0.870
542/21	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ.	60	4.200	6.700	27.800	189.0	0.050	0.000	38.800	0.700	9.700	30.800	5.700	0.450
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ.	30	2.280	0.240	14.760	70.0	0.030	0.000	0.000	0.330	6.000	19.500	4.200	0.300
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	20	1.600	0.300	8.020	41.0	0.050	0.000	0.000	0.460	6.600	46.800	13.200	0.800
Итого:		17.367	15.64	109.758	648.0	0.312	12.518	85.935	235.414	257.217	392.515	82.440	6.770	

Обед

31/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОПЕНЫМИ	100	1.300	6.100	6.200	84.0	0.020	4.700	0.000	2.700	31.000	35.000	18.000	1.120
433/21	СМЕТАНА.	10	0.238	1.500	0.324	15.0	0.002	0.020	9.500	0.030	7.920	5.185	0.810	0.018
104/21	ШИ ИЗ СВ.КАТУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ.	250	1.500	4.500	3.800	61.7	0.042	8.500	0.000	2.325	49.500	35.750	16.000	0.637
347/21	КОТЛЕТЫ " ШКОЛЬНЫЕ " ( С КУРОЙ ИЛ100	180	15.300	11.000	13.300	213.0	0.140	0.000	30.000	1.400	50.000	136.000	21.000	2.070
202/21	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫТЧАТАЯ.	180	10.207	7.629	45.222	290.0	0.242	0.000	27.680	0.726	19.203	242.715	161.409	5.432
501/21	СОК ФРУКТОВЫЙ. *	200	1.000	0.200	20.200	86.0	0.020	4.000	0.000	0.200	14.000	14.000	8.000	2.800
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ.	50	3.800	0.400	24.600	117.0	0.050	0.000	0.000	0.550	10.000	32.500	7.000	0.500
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	20	1.600	0.300	8.020	41.0	0.050	0.000	0.000	0.460	6.600	46.800	13.200	0.800
Итого:		34.945	31.62	121.666	907.7	0.566	17.220	67.180	8.391	188.223	547.954	245.419	13.377	



№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Калорийн. ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			белок	жир	углев.		В	С	А, мкг	Е	Са	Р	Мг	Fe

**Полдник**

479/21	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ.	200	0.200	0.200	22.000	90.0	0.000	1.000	0.000	0.200	8.800	9.400	1.400	0.120
531/21	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ.	100	12.994	4.664	36.152	239.0	0.083	0.000	31.654	0.999	81.634	141.610	18.326	0.599

Итого: 13.194 4.864 58.152 329.0 0.083 1.000 31.654 1.199 90.434 151.010 19.726 0.719

Итого за день: 70.192 59.004 274.217 1903.2 0.000 36.238 306.061 249.994 677.974 1361.675 420.481 26.376

**Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1 степени**

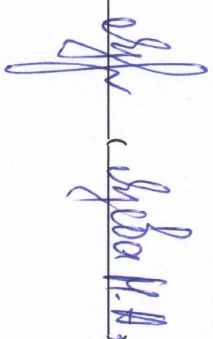
Распределение калорийности	Белки, %		Жиры, %		Углеводы, %		Калории, %	
	90 г	92 г	383 г	2720 ккал				

Суточная норма:

Завтрак 1:	29.7	31.9	20.6	25.1				
Завтрак 2, 20 - 25 %:	19.2	17.0	28.6	23.8				
Обед, 30 - 35 %:	38.8	34.3	31.7	33.3				
Полдник, 10 - 15 %:	14.6	5.2	15.1	12.0				
Итого за день, 60 - 70 %:	77.9	64.1	71.5	69.9				

Соотношение Б : Ж : У - 1 : 0.8 : 3.9

Зав. производством:



Калькулятор:



(С.Н. Погова)



"Утверждаю"

ООО "Престиж"

Директор (А.Э. Гуту)

День: 8 Осень-зима

ТЕРСТЕКТИВНОЕ МЕНЮ 12 - 18 ЛЕТ с полдником

"Согласовано" МАОУ "СОЦ. № 122 с усл. изучением иностр. языков"

Директор (подпись)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Калорийн. кккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			белок	жир	углев.		А, мкг	В	С	Е	Са	Р	Мг	Fe

Завтрак 1

356/21	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ.	140	27.300	13.160	10.640	270.0	1.120	5.600	6865.600	3.220	37.800	382.200	25.200	9.100
1/21	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ.	100	1.450	6.000	8.400	94.0	0.020	17.000	0.000	2.800	40.000	28.000	16.000	0.530
377/21	ТРЮФЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ.	180	4.860	7.200	10.440	126.0	0.144	4.320	36.000	0.180	45.000	88.200	28.800	0.990
459/21	ЧАЙ С ЛИМОНОМ.	200	0.300	0.100	9.500	40.0	0.000	1.000	0.000	0.020	7.900	9.100	5.000	0.870
573/21	ХЛЕБ ТШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ.	30	2.280	0.240	14.760	70.0	0.030	0.000	0.000	0.330	6.000	19.500	4.200	0.300
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	20	1.600	0.300	8.020	41.0	0.050	0.000	0.000	0.460	6.600	46.800	13.200	0.800
Итого:		37.790	27.000	61.760	641.0	1.364	27.920	6901.600	7.010	143.300	573.800	92.400	12.590	

Завтрак 2

268/21	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.	200	17.225	26.146	4.306	319.0	0.092	0.615	381.424	1.538	153.800	298.372	24.608	3.229
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ. *	180	0.628	0.628	15.386	69.0	0.047	10.990	0.000	0.314	25.277	17.270	14.130	3.469
75/21	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ТОРЦИЯМИ).	10	2.320	2.950	0.000	35.0	0.004	0.070	26.000	0.050	88.100	50.000	3.500	0.100
459/21	ЧАЙ С ЛИМОНОМ.	200	0.300	0.100	9.500	40.0	0.000	1.000	0.000	0.020	7.900	9.100	5.000	0.870
573/21	ХЛЕБ ТШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ.	30	2.280	0.240	14.760	70.0	0.030	0.000	0.000	0.330	6.000	19.500	4.200	0.300
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	20	1.600	0.300	8.020	41.0	0.050	0.000	0.000	0.460	6.600	46.800	13.200	0.800
Итого:		24.353	30.364	51.972	574.0	0.223	12.675	407.424	2.712	287.677	441.042	64.638	8.768	

Обед

1/21	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ.	100	1.450	6.000	8.400	94.0	0.020	17.000	0.000	2.800	40.000	28.000	16.000	0.530
113/21	СУТТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ.	250	6.300	3.575	14.600	115.0	0.162	4.750	17.500	0.250	35.325	89.250	34.375	2.027
376/21	РАГУ ИЗ ТПИЦЫ (ИЛИ ГРУДКИ КУРИН) (280)	29.400	29.400	26.600	22.260	446.0	0.224	11.620	95.200	1.008	50.400	320.600	65.800	3.640
487/21	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ.	200	0.300	0.200	14.200	60.0	0.020	3.300	0.000	0.100	13.500	8.000	5.900	1.160
573/21	ХЛЕБ ТШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ.	50	3.800	0.400	24.600	117.0	0.050	0.000	0.000	0.550	10.000	32.500	7.000	0.500
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	20	1.600	0.300	8.020	41.0	0.050	0.000	0.000	0.460	6.600	46.800	13.200	0.800
Итого:		42.850	37.075	92.080	873.0	0.526	36.670	112.700	5.168	155.825	525.150	142.275	8.657	



№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Калорийн. ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			белок	жир	углев.		В	С	А, мкг	Е	Са	Р	Мг

**Полдник**

501/21	СОК ФРУКТОВЫЙ *	200	1.000	0.200	20.200	86.0	0.020	4.000	0.000	0.200	14.000	14.000	8.000	2.800
547/18	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	100	4.664	8.163	41.316	256.0	0.049	0.000	60.475	0.666	17.992	37.318	6.830	0.516
	<b>Итого:</b>		5.664	8.363	61.516	342.0	0.069	4.000	60.475	0.866	31.992	51.318	14.830	3.316

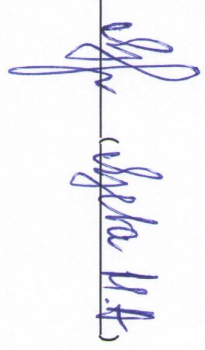
Итого за день: 79.585 74.120 210.462 1822.5 0.000 81.265 7482.195 15.756 618.794 1591.310 314.14 33.331

**Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1 степени**

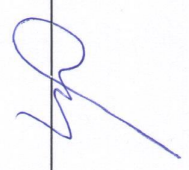
Распределение калорийности	Суточная норма:		90 г		92 г		383 г		2720 ккал			
	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак 1:	41.9	29.3	16.1	23.5								
Завтрак 2, 20 - 25 %:	27.0	33.0	13.5	21.1								
Обед, 30 - 35 %:	47.6	40.2	24.0	32.0								
Полдник, 10 - 15 %:	6.2	9.0	16.0	12.5								
Итого за день, 60 - 70 %:	88.4	80.5	54.9	67.0								

Соотношение Б : Ж : У - 1 : 0.9 : 2.4

Зав. производством:

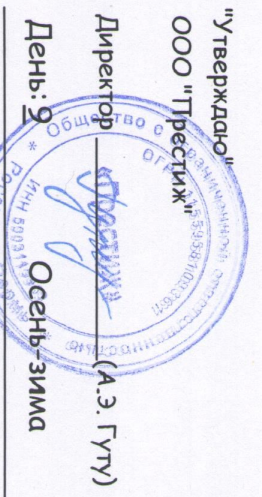


Калькулятор:



(С.Н. Погова)





"Утверждаю"  
 ООО "Престиж"  
 Директор (А.З. Гуту)  
 День: 9  
 Осень-Зима

**ТЕРСТЕКТИВНОЕ МЕНЮ 12 - 18 ЛЕТ с полдником**

№ Наименование блюда Выход Пищевые вещества (г) Калорийн. Витаминны (мг) Минеральные вещества (мг)  
 белок жир углев. ккал В С А, мкг Е Са Р Mg Fe

**Завтрак 1**

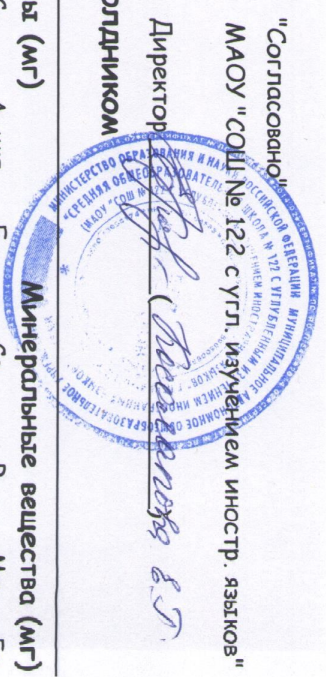
283/21 ТУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ТАРОВОЙ.	150	25.700	7.100	27.800	277.0	0.070	0.300	67.500	0.400	189.200	274.600	28.900	1.120
82/21 ФРУКТЫ СВЕЖИЕ. *	180	0.628	0.628	15.386	69.0	0.047	10.990	0.000	0.314	25.277	17.270	14.130	3.469
406/21 СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ.	50	1.200	5.000	3.950	42.3	0.012	0.120	13.950	0.050	37.300	26.350	4.550	0.069
462/21 КАКАО С МОЛОКОМ.	200	3.300	2.900	13.800	94.0	0.030	0.700	19.000	0.010	111.300	91.100	22.300	0.650
573/21 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ.	30	2.280	0.240	14.760	70.0	0.030	0.000	0.000	0.330	6.000	19.500	4.200	0.300
574/21 ХЛЕБ РЖАНОЙ.	20	1.600	0.300	8.020	41.0	0.050	0.000	0.000	0.460	6.600	46.800	13.200	0.800
<b>Итого:</b>	<b>34.708</b>	<b>16.166</b>	<b>83.716</b>	<b>593.3</b>	<b>0.239</b>	<b>12.110</b>	<b>100.450</b>	<b>1.564</b>	<b>375.677</b>	<b>475.620</b>	<b>87.280</b>	<b>6.408</b>	

**Завтрак 2**

43/21 САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛ. ОГУРЦАМИ.	100	2.100	6.300	8.200	98.0	0.070	10.600	0.000	2.800	15.000	46.000	19.000	0.700
372/21 КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ (ИЛИ ГРУДКИ	100	19.992	17.992	10.710	284.0	0.099	0.856	72.828	1.285	48.552	182.784	24.276	1.813
380/21 КАПУСТА ТУШЕНАЯ.	180	3.600	6.120	13.680	124.0	0.054	21.060	30.600	0.540	99.000	73.800	36.000	1.422
462/21 КАКАО С МОЛОКОМ.	200	3.300	2.900	13.800	94.0	0.030	0.700	19.000	0.010	111.300	91.100	22.300	0.650
573/21 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ.	30	2.280	0.240	14.760	70.0	0.030	0.000	0.000	0.330	6.000	19.500	4.200	0.300
574/21 ХЛЕБ РЖАНОЙ.	20	1.600	0.300	8.020	41.0	0.050	0.000	0.000	0.460	6.600	46.800	13.200	0.800
<b>Итого:</b>	<b>32.872</b>	<b>33.852</b>	<b>69.170</b>	<b>711.0</b>	<b>0.333</b>	<b>33.216</b>	<b>122.428</b>	<b>5.425</b>	<b>286.452</b>	<b>459.984</b>	<b>118.976</b>	<b>5.685</b>	

**Обед**

43/21 САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛ. ОГУРЦАМИ.	270	2.100	6.300	8.200	98.0	0.070	10.600	0.000	2.800	15.000	46.000	19.000	0.700
134/21 СУТ-ТЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ.	270	3.132	5.076	7.830	89.6	0.056	3.510	28.620	0.297	80.730	79.110	26.190	0.731
307/21 КОТЛЕТЫ ИЛИ ВИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ИЗ 100	180	12.852	1.570	9.996	105.0	0.071	0.000	18.564	1.428	52.836	175.644	25.704	0.599
385/21 РИС ОТВАРНОЙ.	180	4.518	6.516	46.620	263.0	0.037	0.000	32.400	0.342	20.700	100.440	32.580	0.124
488/21 КОМПОТ ИЗ АТЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМ 200	50	0.500	0.200	15.600	67.0	0.020	9.100	0.000	0.200	19.100	12.200	8.000	0.930
573/21 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ.	50	3.800	0.400	24.600	117.0	0.050	0.000	0.000	0.550	10.000	32.500	7.000	0.500
574/21 ХЛЕБ РЖАНОЙ.	20	1.600	0.300	8.020	41.0	0.050	0.000	0.000	0.460	6.600	46.800	13.200	0.800
<b>Итого:</b>	<b>28.502</b>	<b>20.36</b>	<b>120.866</b>	<b>780.6</b>	<b>0.354</b>	<b>23.210</b>	<b>79.584</b>	<b>6.077</b>	<b>204.966</b>	<b>492.694</b>	<b>131.674</b>	<b>4.384</b>	



"Согласовано"  
 MAOU "СОИ" № 122 с улг. изучением иностр. языков"  
 Директор



№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Калорийн. ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			белок	жир	углев.		В	С	А, мкг	Е	Са	Р

**Полдник**

470/21	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР 200	5.800	5.000	8.000	101.0	0.080	1.400	40.100	0.000	240.800	180.600	28.100	0.200
592/13	"ГРЕБЕШОК" ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА. *100	9.996	6.497	82.300	428.0	0.116	0.166	0.000	0.000	24.990	0.000	0.000	1.499
	<b>Итого:</b>	15.796	11.497	90.300	529.0	0.196	1.566	40.100	0.000	265.790	180.600	28.100	1.699

Итого за день: 78.088 56.865 287.609 1961.7 0.000 70.102 342.562 13.066 1132.885 1608.898 366.031 18.176

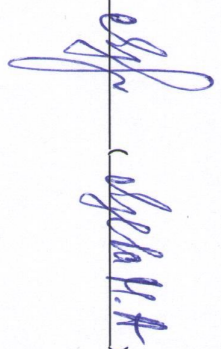
**Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1 степени**

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %	Суточная норма:		
					90 г	92 г	383 г

Завтрак 1:	38.5	17.5	21.8	21.8			
Завтрак 2, 20 - 25 %:	36.5	36.7	18.0	26.1			
Обед, 30 - 35 %:	31.6	22.1	31.5	28.6			
Полдник, 10 - 15 %:	17.5	12.4	23.5	19.4			
<b>Итого за день, 60 - 70 %:</b>	<b>86.7</b>	<b>61.8</b>	<b>75.0</b>	<b>72.1</b>			

Соотношение Б : Ж : У - 1 : 0.7 : 3.2

Зав. производством:

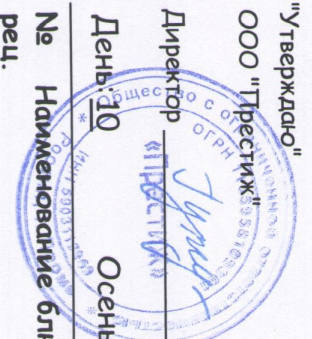


Калькулятор:



(С.Н. Погова)





Директор (А.Э. Гуты)

День: 10 Осень-зима

ТЕРЕСТЕКТИВНОЕ МЕНЮ 12 - 18 ЛЕТ с полдником

"Согласовано" МАОУ "СОШ № 122 с угл. изучением иностр. языков"  
 Директор

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Калорийн. ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			белок	жир	углев.		В	С	А, мкг	Е	Са	Р	Мг	Fe

**Завтрак 1**

150/21	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (	100	1.900	8.900	7.700	118.0	0.020	7.000	0.000	0.000	3.100	41.000	37.000	15.000	0.700
375/21	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ ( ИЛИ	280	17.220	11.480	34.720	312.0	0.056	0.000	21.000	0.840	28.000	121.800	39.200	0.994	
457/21	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0.200	0.100	9.300	38.0	0.000	0.000	0.000	0.000	5.100	7.700	4.200	0.820	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ.	30	2.280	0.240	14.760	70.0	0.030	0.000	0.000	0.330	6.000	19.500	4.200	0.300	
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	20	1.600	0.300	8.020	41.0	0.050	0.000	0.000	0.460	6.600	46.800	13.200	0.800	
	<b>Итого:</b>	<b>23.200</b>	<b>21.020</b>	<b>74.500</b>	<b>579.0</b>	<b>0.156</b>	<b>7.000</b>	<b>21.000</b>	<b>4.730</b>	<b>86.700</b>	<b>232.800</b>	<b>75.800</b>	<b>3.614</b>		

**Завтрак 2**

279/21	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА.	150	23.850	11.550	22.500	291.0	0.120	0.000	78.000	0.900	229.500	318.000	33.000	1.125
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ. *	180	0.628	0.628	15.386	69.0	0.047	10.990	0.000	0.314	25.277	17.270	14.130	3.469
406/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ.	50	1.200	5.000	3.950	42.3	0.012	0.120	13.950	0.050	37.300	26.350	4.550	0.069
457/21	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0.200	0.100	9.300	38.0	0.000	0.000	0.000	0.000	5.100	7.700	4.200	0.820
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ.	30	2.280	0.240	14.760	70.0	0.030	0.000	0.000	0.330	6.000	19.500	4.200	0.300
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	20	1.600	0.300	8.020	41.0	0.050	0.000	0.000	0.460	6.600	46.800	13.200	0.800
	<b>Итого:</b>	<b>29.758</b>	<b>17.818</b>	<b>73.916</b>	<b>551.3</b>	<b>0.259</b>	<b>11.110</b>	<b>91.950</b>	<b>2.054</b>	<b>309.777</b>	<b>435.620</b>	<b>73.280</b>	<b>6.583</b>	

**Обед**

150/21	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (	120	2.280	10.680	9.240	141.6	0.024	8.400	0.000	3.720	49.200	44.400	18.000	0.840
95/21	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ.	280	2.072	4.956	7.784	84.0	0.047	8.960	0.000	2.632	41.160	54.880	26.040	1.234
433/21	СМЕТАНА.	10	0.238	1.500	0.324	15.0	0.002	0.020	9.500	0.030	7.920	5.185	0.810	0.018
350/21	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ -	100	10.500	8.125	12.125	163.0	0.050	0.000	20.000	0.375	46.250	123.750	18.750	1.037
377/21	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ.	200	5.400	8.000	11.600	140.0	0.160	4.800	40.000	0.200	50.000	98.000	32.000	1.100
496/21	НАТИТОК ИЗ ШИТОВНИКА.	200	0.670	0.270	18.300	78.0	0.010	80.000	0.000	0.800	11.900	3.200	3.200	0.610
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ.	50	3.800	0.400	24.600	117.0	0.050	0.000	0.000	0.550	10.000	32.500	7.000	0.500
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	20	1.600	0.300	8.020	41.0	0.050	0.000	0.000	0.460	6.600	46.800	13.200	0.800
	<b>Итого:</b>	<b>26.560</b>	<b>34.231</b>	<b>91.993</b>	<b>779.6</b>	<b>0.393</b>	<b>102.180</b>	<b>69.500</b>	<b>8.767</b>	<b>223.030</b>	<b>408.715</b>	<b>119.000</b>	<b>6.139</b>	



№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Калорийн. кккл	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			белок	жир	углев.		В	С	А, мкг	Е	Са	Р

**Полдник**

501/21	СОК ФРУКТОВЫЙ. *	200	1.000	0.200	20.200	86.0	0.020	4.000	0.000	0.200	14.000	14.000	8.000	2.800
543/21	БУЛЛОЧКА ДОРОЖНАЯ.	100	7.163	13.328	47.980	341.0	0.083	0.000	65.807	1.166	16.326	53.145	9.996	0.749
	<b>Итого:</b>	<b>8.163</b>	<b>13.528</b>	<b>68.180</b>	<b>427.0</b>	<b>0.103</b>	<b>4.000</b>	<b>65.807</b>	<b>1.366</b>	<b>30.326</b>	<b>67.145</b>	<b>17.996</b>	<b>3.549</b>	

Итого за день: 61.202 67.176 234.381 1771.7 0.000 124.290 248.257 16.917 649.833 1144.280 286.071 19.886

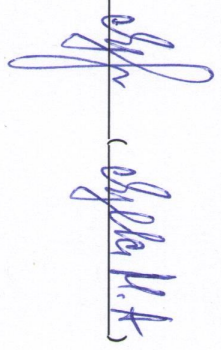
**Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1 ступени**

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %	Суточная норма:		
					90 г	92 г	383 г

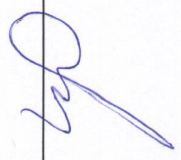
Завтрак 1:	25.7	22.8	19.4	21.2			
Завтрак 2, 20 - 25 %:	33.0	19.3	19.2	20.2			
Обед, 30 - 35 %:	29.5	37.2	24.0	28.6			
Полдник, 10 - 15 %:	9.0	14.7	17.8	15.6			
Итого за день, 60 - 70 %:	68.0	73.0	61.1	65.1			

Соотношение Б : Ж : У - 1 : 0.9 : 3.5

Зав. производством:



Калькулятор:



(С.Н. Попова)



"Утверждено"

ООО "Трестик" ИНН 5038788882

Директор (А.Э. Гуту)

День: 11 Октябрь-зима

ТЕРЕСТЕКТИВНОЕ МЕНЮ 12 - 18 ЛЕТ с полдником

"Согласовано" МАOU СОШ № 122 с углубленным изучением иностр. языков"

Директор (И.С. Савельева)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Калорийн. кккл	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			белок	жир	углев.		В	С	А, мкг	Е	Са	Р	Мг	Fe

**Завтрак 1**

229/21	КАША " ДРУЖБА "	200	5.070	6.435	26.910	185.0	0.085	1.287	38.415	0.136	126.750	136.500	29.835	0.429
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ.	200	2.800	2.500	13.600	88.0	0.030	0.700	19.000	0.000	108.300	76.500	12.600	0.120
550/21	МАНИК.	100	5.536	5.152	31.067	193.0	0.046	0.153	57.444	0.538	55.675	79.745	11.073	0.715
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ.	30	2.280	0.240	14.760	70.0	0.030	0.000	0.000	0.330	6.000	19.500	4.200	0.300
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	20	1.600	0.300	8.020	41.0	0.050	0.000	0.000	0.460	6.600	46.800	13.200	0.800
	Итого:		17.286	14.627	94.357	577.0	0.241	2.140	114.859	1.464	303.325	359.045	70.908	2.364

**Завтрак 2**

149/21	ОГУРЦЫ СОЛЁНЫЕ ( ТОРЦИЯМИ ),	100	0.800	0.100	1.700	11.0	0.020	2.500	0.000	0.100	23.200	24.200	14.100	0.600
307/21	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ( ИЗ100	100	12.852	1.570	9.996	105.0	0.071	0.000	18.564	1.428	52.836	175.644	25.704	0.599
385/21	РИС ОТВАРНОЙ.	180	4.518	6.516	46.620	263.0	0.037	0.000	32.400	0.342	20.700	100.440	32.580	0.124
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ.	200	2.800	2.500	13.600	88.0	0.030	0.700	19.000	0.000	108.300	76.500	12.600	0.120
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ.	30	2.280	0.240	14.760	70.0	0.030	0.000	0.000	0.330	6.000	19.500	4.200	0.300
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	20	1.600	0.300	8.020	41.0	0.050	0.000	0.000	0.460	6.600	46.800	13.200	0.800
	Итого:		24.850	11.226	94.696	578.0	0.238	3.200	69.964	2.660	217.636	443.084	102.384	2.543

**Обед**

42/21	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛ. ГОРОШКОМ.	100	2.500	6.300	8.300	100.0	0.080	8.800	0.000	2.800	14.000	51.000	17.000	0.700
433/21	СМЕТАНА.	10	0.238	1.500	0.324	15.0	0.002	0.020	9.500	0.030	7.920	5.185	0.810	0.018
98/21	СВЕКОЛЬНИК.	250	2.325	4.725	10.325	93.2	0.060	7.900	0.000	2.375	36.750	61.250	28.250	1.447
175/21	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ.	180	4.523	8.532	12.747	145.0	0.082	6.168	49.344	0.514	92.520	104.856	37.008	0.966
347/21	КОТЛЕТЫ " ШКОЛЬНЫЕ " ( С КУРОЙ И П100	100	15.300	11.000	13.300	213.0	0.140	0.000	30.000	1.400	50.000	136.000	21.000	2.070
495/21	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ.	200	0.600	0.100	20.100	84.0	0.010	0.200	0.000	0.400	20.100	19.200	14.400	0.690
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ.	50	3.800	0.400	24.600	117.0	0.050	0.000	0.000	0.550	10.000	32.500	7.000	0.500
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	20	1.600	0.300	8.020	41.0	0.050	0.000	0.000	0.460	6.600	46.800	13.200	0.800
	Итого:		30.886	32.857	97.716	808.2	0.474	23.088	88.844	8.529	237.890	456.791	138.668	7.191



№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Калорийн. ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			белок	жир	углев.		В	С	А, мкг	Е	Са	Р

**Полдник**

470/21	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ)	200	5.800	5.000	8.000	101.0	0.080	1.400	40.100	0.000	240.800	180.600	28.100	0.200
545/21	СДОВА ОБЫКНОВЕННАЯ	100	8.000	2.800	47.800	248.0	0.100	0.000	17.600	1.200	16.800	57.600	11.000	0.840
	<b>Итого:</b>	<b>13.800</b>	<b>7.800</b>	<b>55.800</b>	<b>349.0</b>	<b>0.180</b>	<b>1.400</b>	<b>57.700</b>	<b>1.200</b>	<b>257.600</b>	<b>238.200</b>	<b>39.100</b>	<b>1.040</b>	

Итого за день: 65.754 53.583 248.042 1734.7 0.000 29.828 331.367 13.853 1016.451 1497.120 351.061 13.133

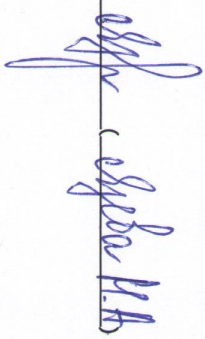
**Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1 степени**

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %	Суточная норма:		
					90 г	92 г	383 г

Завтрак 1:	19.2	15.8	24.6	21.2				
Завтрак 2, 20 - 25 %:	27.6	12.2	24.7	21.2				
Обед, 30 - 35 %:	34.3	35.7	25.5	29.7				
Полдник, 10 - 15 %:	15.3	8.4	14.5	12.8				
Итого за день, 60 - 70 %:	73.0	58.2	64.7	63.7				

Соотношение Б : Ж : У - 1 : 0.7 : 3.9

Зав. производством:



Калькулятор:



(С.Н. Попов)



"Утверждено"

ООО "Трестиж" 1155388108166

Директор (А.Э. Гуту)

День: 12 \* Осень-зима

№ рец. Наименование блюда

ПЕРСТЕКТИВНОЕ МЕНЮ 12 - 18 ЛЕТ с полдником

"Согласовано" МАОУ "СОШ № 122 с угл. изучением иностр. языков"

Директор (подпись)

Выход белок жиры углевы. Калорийн. Витаминны (мг) А, мкг Е Са Р Mg Fe

Завтрак 1

Table with 10 columns: Item name, Quantity, Protein, Fat, Carbohydrates, Energy, Vitamins A, E, Calcium, Phosphorus, Magnesium, Iron. Includes items like 'САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЁНЫМИ' and 'САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЁНЫМИ'.

Завтрак 2

Table with 10 columns: Item name, Quantity, Protein, Fat, Carbohydrates, Energy, Vitamins A, E, Calcium, Phosphorus, Magnesium, Iron. Includes items like 'ФРУКТЫ СВЕЖИЕ' and 'КАША ЯЧНЕВАЯ'.

Обед

Table with 10 columns: Item name, Quantity, Protein, Fat, Carbohydrates, Energy, Vitamins A, E, Calcium, Phosphorus, Magnesium, Iron. Includes items like 'САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЁНЫМИ' and 'КАША ГРЕЧНЕВАЯ'.



№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)						Калорийн. Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)		
			белок	жир	углев.	ккал	В	С	А, мкг	Е	Са	Р	Мг	Fe			

**Полдник**

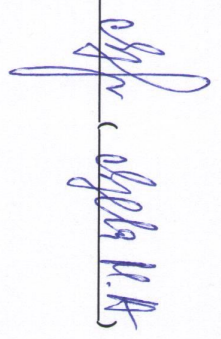
479/21	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ.	200	0.200	0.200	22.000	90.0	0.000	1.000	0.000	0.200	8.800	9.400	1.400	0.120
531/21	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ.	100	12.994	4.664	36.152	239.0	0.083	0.000	31.654	0.999	81.634	141.610	18.326	0.599
	<b>Итого:</b>	13.194	4.864	58.152	329.0	0.083	1.000	31.654	1.199	90.434	151.010	19.726	0.719	
	<b>Итого за день:</b>	70.192	59.004	274.217	1903.2	0.000	36.238	306.061	249.994	677.974	1361.675	420.481	26.376	

**Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1 степени**

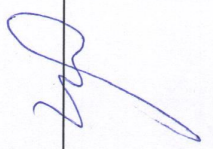
Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %	Суточная норма:		
					90 г	92 г	383 г
Завтрак 1:	29.7	31.9	20.6	25.1			
Завтрак 2, 20 - 25 %:	19.2	17.0	28.6	23.8			
Обед, 30 - 35 %:	38.8	34.3	31.7	33.3			
Полдник, 10 - 15 %:	14.6	5.2	15.1	12.0			
<b>Итого за день, 60 - 70 %:</b>	<b>77.9</b>	<b>64.1</b>	<b>71.5</b>	<b>69.9</b>			

Соотношение Б : Ж : У - 1 : 0.8 : 3.9

Зав. производством:



Калькулятор:



(С.Н. Попова)