

"Утверждаю"

ООО "ПРЕСТИЖ"

МАОУ СОШ № 122 С УЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ

ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ

ДИРЕКТОР Гулягу ГУГУА.Э/

ДИРЕКТОР КОСОЛАПОВА Е.Г./

День 1

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

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак № 1 (День 1,)															
234/21	КАША ИЗ ОВСЯННЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	2,98	7,25	8,48	29,75	224,38	0,19	0,21	1,53	43,60	158,97	208,72	56,25	1,25
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,50	3,48	2,86	15,02	99,77	0,04	0,16	1,30	20,00	123,37	105,72	24,20	0,66
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	15	0,02	0,12	10,88	0,20	99,14		0,02		60,00	3,60	4,50		0,03
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 180	180	1,76	0,72	0,72	17,64	79,92	0,05	0,04	18,00		28,80	19,80	16,20	3,96
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80	0,78

Итого по подменю: 8,54 15,21 23,44 85,33 613,15 0,35 0,46 20,83 123,60 330,14 389,64 110,65 7,01

Завтрак №2 (День 1,)

34/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	100	0,84	1,44	6,09	8,39	94,10	0,02	0,04	9,41		35,53	40,87	20,74	1,32
372/21	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЛИ ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ	100	1,26	19,99	21,40	12,64	323,14	0,10	0,19	2,09	72,71	54,21	198,59	24,44	1,81
258/21	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	180	3,74	6,03	4,60	37,36	214,96	0,10	0,04	2,64	21,60	16,37	57,58	13,58	1,01
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,50	3,48	2,86	15,02	99,77	0,04	0,16	1,30	20,00	123,37	105,72	24,20	0,66
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80	0,78

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

Обед № 1 (День 1,)

"Утверждаю"

ООО "ПРЕСТИЖ"

ДИРЕКТОР

ЛУГУ А.Э.

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 122 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ

ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ

ДИРЕКТОР

КОСОЛАПОВА Е.Г.

День 2

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

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мкг					Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак № 1 (День 2,)																	
124/13	ИКРА МОРКОВНАЯ (110)	110	1,01	1,73	8,91	10,13	127,69	0,07	0,08	9,71		30,05	62,48	38,12	0,92		
307/21	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	1,12	13,67	5,39	11,16	147,84	0,11	0,13	0,71	18,16	65,42	209,23	45,86	0,82		
241/21	РИС С ОВОЩАМИ	180	4,57	4,99	6,12	45,69	257,80	0,13	0,06	3,59		20,64	150,44	53,19	1,39		
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,68	3,04	2,50	16,84	102,10	0,04	0,15	1,30	20,00	120,30	90,00	14,00	0,13		
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33		
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80	0,78		
Итого по подменю:							745,37	0,42	0,45	15,31	38,16	251,81	563,05	165,17	4,37		

Итого по подменю:

Завтрак №2 (День 2,)

230/21	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	3,20	6,34	6,63	31,98	213,01	0,09	0,18	1,40	41,60	137,11	124,88	20,66	0,44
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,68	3,04	2,50	16,84	102,10	0,04	0,15	1,30	20,00	120,30	90,00	14,00	0,13
530/21	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ (60)	60	3,78	3,59	3,22	37,81	194,58	0,06	0,04	0,12	7,64	10,65	35,69	6,97	0,76
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 180	180	1,76	0,72	0,72	17,64	79,92	0,05	0,04	18,00		28,80	19,80	16,20	3,96
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80	0,78
Итого по подменю:							699,55	0,31	0,44	20,82	69,24	312,26	321,27	71,83	6,40

Итого по подменю:

Обед № 1 (День 2,)

№ п/п	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
124/13	ИКРА МОРКОВНАЯ	100	0,92	1,58	8,10	9,24	116,18	0,07	0,07	8,84		27,33	56,81	34,67	0,84
100/21	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,14	2,85	6,48	21,39	155,29	1,16	0,08	20,59		19,32	88,86	30,97	1,17
371/21	КНЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ	100	0,69	13,67	17,34	6,91	238,41	0,06	0,13	1,39	73,76	25,02	138,93	18,27	1,23
256/21	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	4,32	6,79	6,02	43,24	254,26	0,11	0,03		28,80	13,36	55,40	9,79	0,99
488/21	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	200	1,68	0,50	0,23	16,80	71,23	0,03	0,02	27,39		19,63	13,14	8,46	0,96
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80	0,78
Итого по поменю:			13,01	30,55	38,83	130,14	992,19	1,53	0,37	58,21	102,56	124,06	417,04	118,96	6,52

Зав. производ. ИЗЕВА Н.А.

Калькулятор Устинова Е.М.

"Утверждаю"

ООО "ПРЕСТИЖ"

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 12 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ

ДИРЕКТОР

ДИРЕКТОР

ИГОСЛАПОВА Е.Г./

ИГОСЛАПОВА Е.Г./

День 3

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

N рец.	Наименование блюда	Выход	XE	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		B1	B2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак № 1 (День 3,)																
279/21	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (150)	150	2,37	31,39	14,81	23,70	353,67	0,07	0,40	0,71	78,90	236,73	326,93	34,49	0,84	
406/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	0,82	1,32	2,41	8,21	59,86	0,02	0,06	0,49	15,50	45,99	36,07	5,57	0,08	
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,24	1,65	1,31	12,42	67,99	0,02	0,08	0,65	10,00	65,10	52,67	8,67	0,88	
543/21	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ 100	100	5,86	7,52	12,80	58,63	379,76	0,12	0,06		61,20	16,43	67,97	11,44	0,91	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01		6,00	19,50	4,20	0,33		
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02		9,40	31,40	9,80	0,78		
			Итого по подменю:	12,57	45,52	31,83	125,68	971,22	0,30	0,63	1,85	165,60	379,65	534,54	74,17	3,82

Завтрак №2 (День 3,)

43/21	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	100	1,23	1,92	6,30	12,26	113,45	0,09	0,06	19,61		23,51	55,75	24,01	0,90	
347/21	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	1,59	16,38	14,60	15,92	260,64	0,08	0,12	0,26	4,00	33,88	165,89	44,94	1,79	
202/21	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,90	10,86	8,05	49,03	311,97	0,37	0,18		28,80	18,87	257,55	171,40	5,76	
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,24	1,65	1,31	12,42	67,99	0,02	0,08	0,65	10,00	65,10	52,67	8,67	0,88	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01		6,00	19,50	4,20	0,33		
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02		9,40	31,40	9,80	0,78		
			Итого по подменю:	11,24	34,45	30,76	112,35	863,99	0,63	0,47	20,52	42,80	156,76	582,76	263,02	10,44

Обед № 1 (День 3,)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe	
43/21	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	100	1,23	1,92	6,30	12,26	113,45	0,09	0,06	19,61		23,51	55,75	24,01	0,90	
95/21	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 270	270	1,27	1,80	5,57	12,72	108,20	0,29	0,05	20,46		33,98	49,18	24,37	1,11	
308/21	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	0,60	13,19	4,29	6,04	115,55	0,11	0,16	2,30	38,40	53,26	210,11	48,83	1,12	
385/21	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,75	4,55	6,51	47,54	266,99	0,05	0,04		32,40	7,07	98,58	32,05	0,66	
487/21	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	1,52	0,33	0,21	15,23	64,14	0,02	0,01	10,68		13,93	8,58	6,16	1,20	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55	
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80	0,78	
Итого по подменю:				12,63	26,95	23,54	126,35	825,15	0,66	0,36	53,05	70,80	151,15	486,10	152,22	6,32

Зав. производ. Израева Н.А.

Калькулятор Устинова Е.М.

"Утверждаю"

ООО "ПРЕСТИЖ"

ДИРЕКТОР

Гутуа.Э.И.

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 122 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ
ИНГОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ

ДИРЕКТОР КОСОПОЛОВА Е.Г.

День 4

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

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg
Завтрак № 1 (День 4,)														
9/21	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	0,82	1,60	6,10	8,24	94,21	0,02	0,02	25,30	42,13	31,03	14,36	0,58
372/21	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЛИ ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ	100	1,26	19,99	21,40	12,64	323,14	0,10	0,19	2,09	72,71	198,59	24,44	1,81
377/21	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	2,52	3,76	7,13	25,17	179,90	1,76	0,15	29,51	37,80	111,29	37,31	1,36
457/21	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,00	0,20	0,06	10,02	41,34				5,10	7,67	1,67	0,83
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01		6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02		9,40	31,40	9,80	0,78

Итого по подмену:

7,88 29,19 35,19 78,79 748,53 1,95 0,39 56,90 110,51 165,76 399,48 91,78 5,69

Завтрак №2 (День 4,)

283/21	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ	150	2,99	29,28	9,99	29,87	326,54	0,08	0,40	0,63	72,50	219,35	317,72	34,51	1,16
406/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	0,82	1,32	2,41	8,21	59,86	0,02	0,06	0,49	15,50	45,99	36,07	5,57	0,08
457/21	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,00	0,20	0,06	10,02	41,34				5,10	7,67	1,67	0,83	
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 180	180	1,76	0,72	0,72	17,64	79,92	0,05	0,04	18,00	28,80	19,80	16,20	3,96	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01		6,00	19,50	4,20	0,33	
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02		9,40	31,40	9,80	0,78	

Итого по подмену:

8,85 35,16 13,68 88,46 617,60 0,22 0,53 19,12 88,00 314,64 432,16 71,95 7,14

Обед № 1 (День 4,)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
9/21	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	0,82	1,60	6,10	8,24	94,21	0,02	0,02	25,30		42,13	31,03	14,36	0,58
129/21	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,82	2,61	5,48	18,18	132,44	0,63	0,05	11,38		11,55	48,50	18,09	0,78
334/21	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (230)	230	3,15	23,15	50,31	31,47	671,29	2,82	0,33	35,66	30,65	30,73	327,45	72,80	3,95
419/21	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,33	0,43	1,85	3,25	31,33	0,01	0,01	1,35	10,00	1,68	4,94	1,90	0,11
496/21	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	2,46	0,68	0,28	24,63	103,76	0,01	0,06	200,00		12,45	3,40	3,40	0,65
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80	0,78

Итого по подменю: 11,84 33,63 64,68 118,33 1189,85 3,59 0,51 273,69 40,65 117,94 479,22 127,35 7,40

Зав. производ. Ефр. ЯЗЕВА Н.А.

Калькулятор Устинова Е.М.

"Утверждаю"

ООО "ПРЕСТИЖ"

ДИРЕКТОР

Гуцу А.Э.

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 123 С УЛУЧШЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ

ДИРЕКТОР Косолапова Е.Г.

День 5

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

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак № 1 (День 5,)															
268/21	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	0,46	17,90	30,26	4,60	362,38	0,12	0,67	0,96	384,11	159,96	307,45	25,10	3,18
459/21	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	1,02	0,26	0,06	10,23	42,52			2,88		7,98	9,25	2,54	0,87
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	15	0,02	0,12	10,88	0,20	99,14		0,02		60,00	3,60	4,50		0,03
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 180	180	1,76	0,72	0,72	17,64	79,92	0,05	0,04	18,00		28,80	19,80	16,20	3,96
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80	0,78
Итого по подменю:			5,54	22,64	42,42	55,39	693,90	0,24	0,76	21,84	444,11	215,74	391,90	57,84	9,15

Завтрак №2 (День 5,)

150/21	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМ ПР-ВА) (100)	100	0,77	1,90	8,90	7,70	118,50	0,02	0,05	7,00		41,00	37,00	15,00	0,70
339/21	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	1,72	18,12	18,01	17,17	303,27	0,08	0,16	0,29	4,40	37,29	183,86	23,42	2,41
175/21	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	180	1,84	4,81	9,30	18,35	176,32	0,13	0,18	28,08	53,15	110,37	127,60	44,30	1,12
459/21	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	1,02	0,26	0,06	10,23	42,52			2,88		7,98	9,25	2,54	0,87
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80	0,78

Итого по подменю:

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

Обед № 1 (День 5,)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
150/21	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМ ПР-ВА) (110)	110	0,85	2,09	9,79	8,47	130,35	0,02	0,06	7,70		45,10	40,70	16,50	0,77
115/21	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	1,48	2,34	3,71	14,80	101,92	0,62	0,06	11,20	9,00	12,56	49,46	17,47	0,72
375/21	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ (280)	280	4,85	26,72	34,03	48,46	606,97	0,15	0,22	4,41	84,35	33,35	310,34	61,76	2,79
495/21	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,18	0,44	0,02	21,78	89,06		0,01	0,40		22,50	15,40	6,00	1,23
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80	0,78

Итого по подменю: 12,62 36,75 48,21 126,07 1085,12 0,89 0,39 23,71 93,35 132,91 479,80 118,53 6,84

Зав. производ. ИЗЕВА Н.А./

Калькулятор Устинова Е.М./

"Утверждаю"

ООО "ПРЕСТИЖ"

ДИРЕКТОР

ЛУТУ А.Э.

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 122 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ

ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ

ДИРЕКТОР

КОСОЛАПОВА Е.Г.

День 6

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

N рец.	Наименование блюда	Выход	XE	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак № 1 (День 6,)															
234/21	КАША ИЗ ОВСЯННЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	2,98	7,25	8,48	29,75	224,38	0,19	0,21	1,53	43,60	158,97	208,72	56,25	1,25
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,50	3,48	2,86	15,02	99,77	0,04	0,16	1,30	20,00	123,37	105,72	24,20	0,66
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	15	0,02	0,12	10,88	0,20	99,14		0,02		60,00	3,60	4,50		0,03
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 180	180	1,76	0,72	0,72	17,64	79,92	0,05	0,04	18,00		28,80	19,80	16,20	3,96
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80	0,78

Итого по подменю:

8,54 15,21 23,44 85,33 613,15 0,35 0,46 20,83 123,60 330,14 389,64 110,65 7,01

Завтрак №2 (День 6,)

34/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	100	0,84	1,44	6,09	8,39	94,10	0,02	0,04	9,41		35,53	40,87	20,74	1,32
372/21	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЛИ ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ	100	1,26	19,99	21,40	12,64	323,14	0,10	0,19	2,09	72,71	54,21	198,59	24,44	1,81
258/21	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	180	3,74	6,03	4,60	37,36	214,96	0,10	0,04	2,64	21,60	16,37	57,58	13,58	1,01
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,50	3,48	2,86	15,02	99,77	0,04	0,16	1,30	20,00	123,37	105,72	24,20	0,66
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80	0,78

Итого по подменю:

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

Обед № 1 (День 6,)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			ХЕ	Б	Ж		У	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
34/21	САЛАТ ИЗ СВЁКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	100	0,84	1,44	6,09	8,39	94,10	0,02	0,04	9,41		35,53	40,87	20,74	1,32
116/21	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,08	1,81	5,25	10,81	97,80	0,62	0,06	20,95		20,86	49,25	20,75	0,75
356/21	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ 140	140	1,13	32,22	18,70	11,28	342,29	0,54	3,86	57,86	****,**	40,98	568,34	34,24	12,15
152/21	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ (180)	180	2,79	3,43	9,28	27,94	208,96	2,06	0,12	34,28		17,14	99,58	39,42	1,54
501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	2,02	1,00		20,20	84,80	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80	0,78

Итого по подменю: 11,12 45,06 39,98 111,18 984,77 3,36 4,14 126,50 ****,** 147,91 835,94 139,95 19,89

Зав. производ. ИЯЗЕВА Н.А.

Калькулятор Устинова Е.М.

"Утверждаю"
 ООО "ПРЕСТИЖ"

МАОУ СОШ № 122 с углубленным изучением
 иностранных языков

ДИРЕКТОР _____

Гуцу А.Э./

ДИРЕКТОР _____

КОСОЛАПОВА Е.Г./

День 7

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

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг													
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe										
Завтрак № 1 (День 7,)																									
31/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	100	0,69	1,28	6,09	6,86	87,38	0,02	0,03	8,49		32,41	37,17	19,34	1,17										
367/21	ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	140	0,32	21,74	28,55	3,20	356,73	0,10	0,20	4,09	121,78	30,61	207,04	26,52	2,05										
256/21	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	4,32	6,79	6,02	43,24	254,26	0,11	0,03		28,80	13,36	55,40	9,79	0,99										
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,24	1,65	1,31	12,42	67,99	0,02	0,08	0,65	10,00	65,10	52,67	8,67	0,88										
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33										
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80	0,78										
Итого по подменю:			8,85	35,10	42,47	88,44	876,30	0,32	0,37	13,23	160,58	156,88	403,18	78,32	6,20										

Завтрак №2 (День 7,)

227/21	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	3,38	7,32	6,65	33,81	224,38	0,16	0,19	1,27	39,60	154,32	241,99	35,92	0,91
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,24	1,65	1,31	12,42	67,99	0,02	0,08	0,65	10,00	65,10	52,67	8,67	0,88
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 180	180	1,76	0,72	0,72	17,64	79,92	0,05	0,04	18,00		28,80	19,80	16,20	3,96
542/21	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	3,57	4,42	7,61	35,70	228,97	0,07	0,04		37,25	9,89	40,78	6,73	0,55
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80	0,78

Итого по подменю: 12,23 17,75 16,79 122,29 711,20 0,37 0,38 19,92 86,85 273,51 406,14 81,52 7,41

Обед № 1 (День 7,)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
31/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	100	0,69	1,28	6,09	6,86	87,38	0,02	0,03	8,49		32,41	37,17	19,34	1,17	
104/21	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	0,79	1,54	5,17	7,92	84,40	0,38	0,05	25,26		26,27	38,12	17,69	0,63	
347/21	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	1,59	16,38	14,60	15,92	260,64	0,08	0,12	0,26	4,00	33,88	165,89	44,94	1,79	
202/21	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,90	10,86	8,05	49,03	311,97	0,37	0,18		28,80	18,87	257,55	171,40	5,76	
501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	2,02	1,00		20,20	84,80	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55	
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80	0,78	
Итого по подменю:				13,25	36,22	34,57	132,49	986,01	0,97	0,44	38,01	32,80	144,83	576,63	278,17	13,48

Итого по подменю:

Зав. производ. ИЯЗЕВА Н.А.

Калькулятор Устинова Е.М.

"Утверждаю"
ООО "ПРЕСТИЖ"



ДИРЕКТОР Юлия А. Э. Гуту

"Согласовано"
МАОУ СОШ № 122 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ
ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ

ДИРЕКТОР ЮСОЛАПОВА Е.Г.



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МЕЖСЕЗОННОЕ (МАРТ-МАЙ) 12-18 ЛЕТ (12ДН) День 8

N рецеп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г				Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг														
			ХЕ	Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe											
Завтрак № 1 (День 8,)																										
3/21	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКОМ	100	0,52	1,12	6,19	5,15	80,78	0,02	0,02	19,80	0,02	0,02	19,80	31,68	20,82	11,88	1,12									
356/21	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ 140	140	1,13	32,22	18,70	11,28	342,29	0,54	3,86	57,86	****,**	40,98	568,34	34,24	12,15	1,36	1,36									
377/21	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	2,52	3,76	7,13	25,17	179,90	1,76	0,15	29,51	37,80	48,92	111,29	37,31	1,36	1,36	1,36									
459/21	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	1,02	0,26	0,06	10,23	42,52		2,88			7,98	9,25	2,54	0,87	0,87	0,87									
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33	0,33	0,33									
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80	0,78	0,78	0,78									
Итого по подмену:			7,47	41,00	32,58	74,55	755,43	2,39	4,06	110,05	****,**	144,96	760,60	99,97	16,61	16,61	16,61									

Завтрак № 2 (День 8,)

268/21	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	0,46	17,90	30,26	4,60	362,38	0,12	0,67	0,96	384,11	159,96	307,45	25,10	3,18	3,18	3,18
459/21	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	1,02	0,26	0,06	10,23	42,52		2,88			7,98	9,25	2,54	0,87	0,87	0,87
75/21	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦ)	10		2,63	2,66		34,46		0,04	0,07	21,00	100,00	60,00	5,50	0,07	0,07	0,07
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 180	180	1,76	0,72	0,72	17,64	79,92	0,05	0,04	18,00		28,80	19,80	16,20	3,96	3,96	3,96
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33	0,33	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80	0,78	0,78	0,78
Итого по подмену:			5,52	25,15	34,20	55,19	629,22	0,24	0,78	21,91	405,11	312,14	447,40	63,34	9,19	9,19	9,19

Обед № 1 (День 8,)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe	
3/21	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКОМ	100	0,52	1,12	6,19	5,15	80,78	0,02	0,02	19,80		31,68	20,82	11,88	1,12	
113/21	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	2,09	6,08	4,29	20,90	146,51	0,94	0,09	13,45	20,40	29,25	90,83	36,10	2,08	
376/21	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (280)	280	2,60	28,21	28,40	26,04	472,60	1,69	0,32	32,36	95,13	46,51	324,84	67,21	3,72	
487/21	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	1,52	0,33	0,21	15,23	64,14	0,02	0,01	10,68		13,93	8,58	6,16	1,20	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55	
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80	0,78	
Итого по подменю:				9,99	40,90	39,75	99,88	920,85	2,77	0,48	76,29	115,53	140,77	508,97	138,15	9,45

Итого по подменю:

9,99 40,90 39,75 99,88 920,85 2,77 0,48 76,29 115,53 140,77 508,97 138,15 9,45

Зав. производ. ЯЗЕВА Н.А.

Калькулятор Устинова Е.М.

"Утверждаю"
ООО "ПРЕСТИЖ"



ДИРЕКТОР

ИГУТУ А.Э. ТИХОН

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 122 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ
ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ

ДИРЕКТОР КОСОЛАПОВА Е.Г.



День 9

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

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г				Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			XE	Б	Ж	У		B1	B2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак № 1 (День 9,)															
283/21	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ	150	2,99	29,28	9,99	29,87	326,54	0,08	0,40	0,63	72,50	219,35	317,72	34,51	1,16
406/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	0,82	1,32	2,41	8,21	59,86	0,02	0,06	0,49	15,50	45,99	36,07	5,57	0,08
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,50	3,48	2,86	15,02	99,77	0,04	0,16	1,30	20,00	123,37	105,72	24,20	0,66
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 180	180	1,76	0,72	0,72	17,64	79,92	0,05	0,04	18,00		28,80	19,80	16,20	3,96
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80	0,78
Итого по подменю:			9,35	38,44	16,48	93,46	676,03	0,26	0,69	20,42	108,00	432,91	530,21	94,48	6,97

Завтрак №2 (День 9,)

43/21	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	100	1,23	1,92	6,30	12,26	113,45	0,09	0,06	19,61		23,51	55,75	24,01	0,90
372/21	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЛИ ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ	100	1,26	19,99	21,40	12,64	323,14	0,10	0,19	2,09	72,71	54,21	198,59	24,44	1,81
380/21	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	1,57	4,00	0,24	15,66	80,78	0,07	0,09	88,34		96,18	70,09	35,83	1,35
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,50	3,48	2,86	15,02	99,77	0,04	0,16	1,30	20,00	123,37	105,72	24,20	0,66
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80	0,78
Итого по подменю:			7,84	33,03	31,30	78,30	727,08	0,37	0,53	111,34	92,71	312,67	481,05	122,48	5,83

Обед № 1 (День 9,)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe	
43/21	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	100	1,23	1,92	6,30	12,26	113,45	0,09	0,06	19,61		23,51	55,75	24,01	0,90	
135/21	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 270	270	1,34	3,20	5,16	13,39	112,81	0,33	0,12	18,54	29,70	75,65	84,77	28,26	0,74	
307/21	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	1,12	13,67	5,39	11,16	147,84	0,11	0,13	0,71	18,16	65,42	209,23	45,86	0,82	
385/21	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,75	4,55	6,51	47,54	266,99	0,05	0,04		32,40	7,07	98,58	32,05	0,66	
488/21	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	200	1,68	0,50	0,23	16,80	71,23	0,03	0,02	27,39		19,63	13,14	8,46	0,96	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55	
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80	0,78	
Итого по подменю:				13,38	29,00	24,25	133,71	869,14	0,71	0,41	66,25	80,26	210,68	525,37	155,44	5,41

Зав. производ. И.Я. ЯЗЕВА Н.А.

Калькулятор И.У. Устинова Е.М.

"Утверждаю"

ООО "ПРЕСТИЖ"

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 122 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ

ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ

ДИРЕКТОР

ЛУТУА.Э.А.

ДИРЕКТОР

КОСОЛАПОВА Е.Г./

День 10

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

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г					Калории, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			ХЕ	Б	Ж	У	К		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак № 1 (День 10,)																		
150/21	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМ ПР-ВА) (100)	100	0,77	1,90	8,90	7,70	118,50	0,02	0,05	7,00		41,00	37,00	15,00	0,70			
375/21	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ (280)	280	4,85	26,72	34,03	48,46	606,97	0,15	0,22	4,41	84,35	33,35	310,34	61,76	2,79			
457/21	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,00	0,20	0,06	10,02	41,34					5,10	7,67	1,67	0,83			
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33			
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80	0,78			
Итого по подменю:			8,90	32,46	43,49	88,90	876,75	0,24	0,30	11,41	84,35	94,85	405,91	92,43	5,43			

Завтрак №2 (День 10,)

279/21	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (150)	150	2,37	31,39	14,81	23,70	353,67	0,07	0,40	0,71	78,90	236,73	326,93	34,49	0,84
406/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	0,82	1,32	2,41	8,21	59,86	0,02	0,06	0,49	15,50	45,99	36,07	5,57	0,08
457/21	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,00	0,20	0,06	10,02	41,34					5,10	7,67	1,67	0,83
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 180	180	1,76	0,72	0,72	17,64	79,92	0,05	0,04	18,00		28,80	19,80	16,20	3,96
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80	0,78
Итого по подменю:			8,23	37,27	18,50	82,29	644,73	0,21	0,53	19,20	94,40	332,02	441,37	71,93	6,82

Обед № 1 (День 10,)

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

N рец.	Наименование блюда	Выход	XE	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Ca	P	Mg	Fe	
95/21	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 280	280	1,32	1,87	5,78	13,18	112,15	0,30	0,06	21,18		35,24	50,97	25,25	1,15	
350/21	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ "ЁЖИКИ" (100)	100	1,08	10,66	13,17	10,77	204,27	0,05	0,08	1,26		10,11	117,69	17,41	1,60	
377/21	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 200	200	2,80	4,18	7,92	27,96	199,89	1,96	0,17	32,79	42,00	54,36	123,66	41,46	1,51	
496/21	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	1,96	0,68	0,28	19,64	83,80	0,01	0,06	200,00		12,30	3,40	3,40	0,63	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55	
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80	0,78	
Итого по подменю:				11,34	24,83	38,49	113,35	899,13	2,44	0,47	263,63	42,00	180,61	404,02	122,32	7,06

Итого по подменю:

7,06

Зав. производ. И.ЯЗЕВА Н.А.

Калькулятор Устинова Е.М.

"Утверждаю"

ООО "ПРЕСТИЖ"

ДИРЕКТОР
Гуту А.Э.

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 122 С УЛУЧШЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ
ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ

ДИРЕКТОР
Жосолалова Е.Г.

День 11

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

N реч.	Наименование блюда	Выход	XE	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак № 1 (День 11,)															
229/21	КАША "ДРУЖБА"	200	2,77	5,18	6,54	27,65	190,16	0,10	0,17	1,29	39,50	124,78	137,85	30,11	0,56
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,68	3,04	2,50	16,84	102,10	0,04	0,15	1,30	20,00	120,30	90,00	14,00	0,13
550/21	МАННИК*	100	3,30	5,74	6,63	33,03	214,75	0,06	0,15	0,26	57,90	59,20	85,98	11,73	0,73
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80	0,78
Итого по подменю:			10,03	17,60	16,17	100,24	616,95	0,27	0,50	2,85	117,40	319,68	364,73	69,84	2,53

Завтрак №2 (День 11,)

149/21	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)(ОГУРЕЦ)	100	0,17	0,80	0,10	1,70	10,90	0,02	0,02	5,00		23,00	24,00	14,00	0,60
307/21	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	1,12	13,67	5,39	11,16	147,84	0,11	0,13	0,71	18,16	65,42	209,23	45,86	0,82
385/21	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,75	4,55	6,51	47,54	266,99	0,05	0,04			32,40	7,07	98,58	32,05
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,68	3,04	2,50	16,84	102,10	0,04	0,15	1,30	20,00	120,30	90,00	14,00	0,13
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80	0,78
Итого по подменю:			10,00	25,70	15,00	99,96	637,77	0,29	0,37	7,01	70,56	231,19	472,71	119,91	3,32

Обед № 1 (День 11,)

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

"Утверждаю"

ООО "ПРЕСТИЖ"

ДИРЕКТОР

ЛУГУ А.Э./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 22 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ

ДИРЕКТОР КОСОЛАПОВА Е.Г./



День 12

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

N рец.	Наименование блюда	Выход	XE	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак № 1 (День 12,)																	
31/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	100	0,69	1,28	6,09	6,86	87,38	0,02	0,03	8,49		32,41	37,17	19,34	1,17		
367/21	ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	140	0,32	21,74	28,55	3,20	356,73	0,10	0,20	4,09	121,78	30,61	207,04	26,52	2,05		
256/21	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	4,32	6,79	6,02	43,24	254,26	0,11	0,03		28,80	13,36	55,40	9,79	0,99		
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,24	1,65	1,31	12,42	67,99	0,02	0,08	0,65	10,00	65,10	52,67	8,67	0,88		
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01		6,00	19,50	4,20	0,33			
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02		9,40	31,40	9,80	0,78			
			Итого по подменю:	8,85	35,10	42,47	88,44	876,30	0,32	0,37	13,23	160,58	156,88	403,18	78,32	6,20	

Завтрак №2 (День 12,)

227/21	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	3,38	7,32	6,65	33,81	224,38	0,16	0,19	1,27	39,60	154,32	241,99	35,92	0,91	
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,24	1,65	1,31	12,42	67,99	0,02	0,08	0,65	10,00	65,10	52,67	8,67	0,88	
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 180	180	1,76	0,72	0,72	17,64	79,92	0,05	0,04	18,00		28,80	19,80	16,20	3,96	
542/21	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	3,57	4,42	7,61	35,70	228,97	0,07	0,04		37,25	9,89	40,78	6,73	0,55	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01		6,00	19,50	4,20	0,33		
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02		9,40	31,40	9,80	0,78		
			Итого по подменю:	12,23	17,75	16,79	122,29	711,20	0,37	0,38	19,92	86,85	273,51	406,14	81,52	7,41

Обед № 1 (День 12,)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
31/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЬИМИ ОГУРЦАМИ	100	0,69	1,28	6,09	6,86	87,38	0,02	0,03	8,49		32,41	37,17	19,34	1,17
104/21	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	0,79	1,54	5,17	7,92	84,40	0,38	0,05	25,26		26,27	38,12	17,69	0,63
347/21	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	1,59	16,38	14,60	15,92	260,64	0,08	0,12	0,26	4,00	33,88	165,89	44,94	1,79
202/21	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,90	10,86	8,05	49,03	311,97	0,37	0,18		28,80	18,87	257,55	171,40	5,76
501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	2,02	1,00		20,20	84,80	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,80	1,36	0,26	7,96	39,62	0,04	0,02			9,40	31,40	9,80	0,78
Итого по подменю:			13,25	36,22	34,57	132,49	986,01	0,97	0,44	38,01	32,80	144,83	576,63	278,17	13,48

Зав. производ. ИЯЗЕВА Н.А./

Калькулятор Устинова Е.М./