

"Утверждено"
ООО "Престиж" 1155958710361

Директор *(подпись)* (А.Э. Гуту)

День: 1 Осень-зима

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7 - 11 ЛЕТ с полдником

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

Директор *(подпись)* *(подпись)*

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			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 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
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ *	150	0.524	0.524	12.838	57.0	0.039	9.170	0.000	0.262	21.091	14.410	11.790	2.895
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 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:		14.765	19.482	77.959	544.0	0.312	11.352	64.535	1.598	299.476	373.545	105.700	5.861	

Завтрак 2

34/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ.	60	0.840	3.660	4.500	54.0	0.012	3.120	0.000	1.620	21.000	22.800	11.400	0.762
372/21	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ (ИЛИ ГРУДКИ	90	18.004	16.203	9.645	255.0	0.090	0.771	65.586	1.157	43.724	164.608	21.862	1.633
258/1	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ.	150	5.100	3.525	26.250	157.0	0.060	2.325	24.750	0.750	15.750	52.500	15.000	1.102
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 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:		31.124	26.828	76.975	671.0	0.272	6.916	109.336	4.327	204.374	397.308	87.962	5.247	

Обед

356/21	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ТО-СТРОГАНОВСКИ.	120	23.400	11.280	9.120	231.0	0.960	4.800	5884.000	2.760	32.400	327.600	21.600	7.800
34/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ.	60	0.840	3.660	4.500	54.0	0.012	3.120	0.000	1.620	21.000	22.800	11.400	0.762
116/21	СУТТ ИЗ ОВОЩЕЙ.	200	1.600	3.620	5.060	59.2	0.060	5.800	0.000	1.880	18.200	36.200	14.600	0.564
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
152/21	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ.	150	4.118	7.668	15.336	146.0	0.142	19.880	0.000	3.266	14.200	75.260	26.980	1.107
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 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:		36.596	28.628	87.160	749.2	1.296	37.620	5893.500	10.766	124.320	560.345	103.590	14.351	

№ 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	КИСПОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (РЯЖЕННЫЙ)	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
576/13	СЛОЙКА СВЕРДЛОВСКАЯ.	100	7.800	14.600	55.400	384.0	0.080	0.000	0.000	0.000	26.000	0.000	0.000	1.000
	Итого:		13.600	19.600	63.400	485.0	0.160	1.400	40.100	0.000	266.800	180.600	28.100	1.200

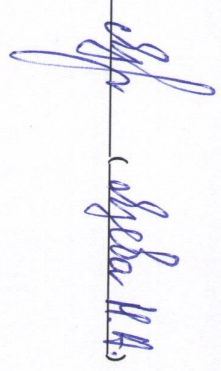
Итого за день: 73.140 71.385 228.027 1841.7 0.000 57.288 6107.471 16.691 894.970 1511.798 325.35 26.655

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1 степени

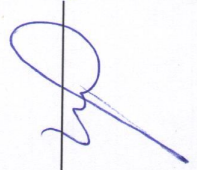
Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %	Суточная норма:		
					77 г	79 г	335 г
Завтрак 1:	19.1	24.6	23.2	23.1			2350 ккал
Завтрак 2, 20 - 25 %:	40.4	33.9	22.9	28.5			
Обед, 30 - 35 %:	47.5	36.2	26.0	31.8			
Полдник, 10 - 15 %:	17.6	24.8	18.9	20.6			
Итого за день, 60 - 70 %:	94.9	90.3	68.0	78.3			

Соотношение Б : Ж : У - 1 : 0.9 : 3.1

Зав. производством:



Калькулятор:



(С.Н. Попова)

"Утверждаю"

ООО "Трестинж" 5593670936

Директор (А.Э. Гут)

День: 2 Осень-зима

ТЕРСТЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7 - 11 ЛЕТ с полдником

"Согласовано" МАОУ "СОШ № 122 с. Угд. Изучением иностр. языков"

Директор (подпись) Э.С.

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

Завтрак 1

54/21	ИКРА МОРКОВНАЯ.	60	0.840	2.280	3.900	39.6	0.024	2.100	0.000	0.840	12.600	27.000	16.200	0.426
307/21	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ИЗ 90	90	11.574	1.414	9.002	95.0	0.064	0.000	16.718	1.286	47.582	158.178	23.148	0.540
241/21	РИС С ОВОЩАМИ.	150	4.150	2.650	35.390	182.0	0.040	1.260	0.000	0.230	18.400	88.700	31.100	0.400
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:		23.244	9.384	84.672	515.6	0.238	4.060	35.718	31.46	199.482	416.678	100.448	2.586	

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. *	150	0.524	0.524	12.838	57.0	0.039	9.170	0.000	0.262	21.091	14.410	11.790	2.895
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:		16.768	11.391	114.477	625.0	0.259	11.210	67.190	2.059	285.371	303.550	67.680	5.105	

Обед

54/21	ИКРА МОРКОВНАЯ.	60	0.840	2.280	3.900	39.6	0.024	2.100	0.000	0.840	12.600	27.000	16.200	0.426
100/21	РАССОЛЫНИК 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
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
371/21	КНЕПЛИ ИЗ ПТИЦЫ (ИЛИ ГРУДКИ	90	10.350	9.270	4.860	144.0	0.027	0.000	36.000	0.360	18.000	108.900	11.700	0.702
256/21	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	150	5.550	4.950	29.550	184.0	0.060	0.000	31.500	0.750	12.000	45.000	7.500	1.050
488/21	КОМПОТ ИЗ АТЕЛРСИНОВ 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:		25.503	24.001	100.104	717.1	0.323	18.320	77.000	5.540	102.970	338.585	89.910	5.283	

№ 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

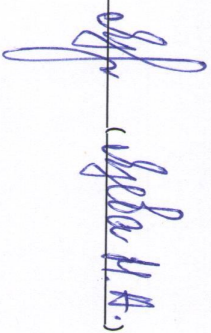
470/21	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	200	5.800	5.000	8.000	101.0	0.080	1.400	40.100	0.000	240.800	180.600	28.100	0.200
591/13	СЛОЙКА С ТВОИДЛОМ. *	100	7.830	10.490	60.140	366.0	0.099	0.000	0.000	0.000	16.660	0.000	0.000	0.999
	Итого:	13.630	15.490	68.140	467.0	0.179	1.400	40.100	0.000	257.460	180.600	28.100	1.199	
	Итого за день:	59.139	49.881	267.818	1754.4	0.000	34.990	220.008	10.745	845.283	1239.413	286.131	14.173	

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1 ступени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %	Суточная норма:		
					77 г	79 г	335 г
Завтрак 1:	30.1	11.8	25.2	21.9			
Завтрак 2, 20 - 25 %:	21.7	14.4	34.1	26.5			
Обед, 30 - 35 %:	33.1	30.3	29.8	30.5			
Полдник, 10 - 15 %:	17.7	19.6	20.3	19.8			
Итого за день, 60 - 70 %:	76.8	63.1	79.9	74.6			

Соотношение Б : Ж : У - 1 : 0.7 : 4.6

Зав. производством:



Калькулятор:



(С.Н. Толова)

"Утверждено"
 ООО "Трестик" № 58/1000061
 Директор *Т.А. Третьяков* (А.Э. Гут)
 День: 3 *Ильин* Осень-зима

ТЕРЕСТЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7 - 11 ЛЕТ с полдником

"Согласовано"
 МБОУ "СОШ № 122 с/п.г.п. изучением иностр. языков"
 Директор *Т.А. Третьяков* 8.7.

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

Завтрак 1

279/21	ЗАТЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА.	130	20.670	10.010	19.500	252.2	0.104	0.000	67.600	0.780	198.900	275.600	28.600	0.975
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
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:		34.513	30.171	105.710	810.5	0.299	0.420	156.857	2.786	324.226	467.295	71.046	3.763	

Завтрак 2

43/21	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛ. ОГУРЦАМКО	1.260	3.780	4.920	58.0	0.042	6.360	0.000	1.680	9.000	27.600	11.400	0.420	
347/21	КОТЛЕТЫ " ШКОЛЬНЫЕ " (С КУРОЙ ИЛИ РО)	13.770	9.900	11.970	191.0	0.126	0.000	27.000	1.260	45.000	122.400	18.900	1.863	
202/21	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	150	8.496	6.350	37.641	241.0	0.201	0.000	23.040	0.604	15.984	202.032	134.352	4.521
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:		29.006	21.870	88.811	665.0	0.469	6.660	59.540	4.334	141.684	464.232	192.552	8.774	

Обед

43/21	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛ. ОГУРЦАМКО	1.260	3.780	4.920	58.0	0.042	6.360	0.000	1.680	9.000	27.600	11.400	0.420	
95/21	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ.	250	1.850	4.425	6.950	75.0	0.042	8.000	0.000	2.350	36.750	49.000	23.250	1.102
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
307/21	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ИЗ РО)	11.574	1.414	9.002	95.0	0.064	0.000	16.718	1.286	47.582	158.178	23.148	0.540	
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:		25.140	18.531	114.636	724.0	0.307	17.680	58.618	6.798	152.052	427.703	117.288	4.664	

№ 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

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	БУЛОЧКА 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
	Итого:	7.997	11.362	66.514	400.0	0.103	4.000	64.640	1.366	30.160	65.312	17.496	3.549	

Итого за день: 64.896 55.921 278.410 1861.7 0.000 28.760 339.655 15.284 648.122 1424.542 398.38 20.750

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1 степени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
----------------------------	----------	---------	-------------	------------

Суточная норма:

77 г

79 г

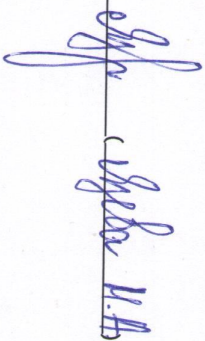
335 г

2350 ккал

Завтрак 1:	44.8	38.2	31.5	34.4
Завтрак 2, 20 - 25 %:	37.6	27.6	26.5	28.2
Обед, 30 - 35 %:	32.6	23.4	34.2	30.8
Полдник, 10 - 15 %:	10.3	14.3	19.8	17.0
Итого за день, 60 - 70 %:	84.2	70.7	83.1	79.2

Соотношение Б : Ж : У - 1 : 0.8 : 3.8

Зав. производством:



Калькулятор:



(С.Н. Попов)

"Утверждено"

ООО "Трестиж"

Директор (А.Э. Гут)

День: 4 Осень-зима

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7 - 11 ЛЕТ с полдником

"Составлено"
МАОУ СОШ № 122 с. Угт. 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

9/21	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С	60	0.960	3.600	4.920	56.0	0.012	10.800	0.000	1.620	25.200	18.600	8.400	0.348
37/21	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ (ИЛИ ГРУДКИ	90	18.004	16.203	9.645	255.0	0.090	0.771	65.586	1.157	43.724	164.608	21.862	1.633
377/21	ТЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ.	150	4.050	6.000	8.700	105.0	0.120	3.600	30.000	0.150	37.500	73.500	24.000	0.825
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
Итого:		27.094	26.443	55.345	565.0	0.302	15.171	95.586	3.717	124.124	330.708	75.862	4.726	

Завтрак 2

283/21	ТУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ТАРОВОЙ.	130	22.256	6.148	24.074	239.0	0.060	0.259	58.455	0.346	163.847	237.803	25.027	0.969
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ. *	150	0.524	0.524	12.838	57.0	0.039	9.170	0.000	0.262	21.091	14.410	11.790	2.895
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
Итого:		28.060	12.312	72.942	487.3	0.191	9.549	72.405	1.448	239.938	352.563	62.967	5.853	

Обед

9/21	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С	60	0.960	3.600	4.920	56.0	0.012	10.800	0.000	1.620	25.200	18.600	8.400	0.348
129/21	СУТ 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.	200	22.800	15.700	17.000	300.0	0.200	11.000	26.000	1.100	30.000	223.000	44.000	3.440
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 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:		33.205	26.066	87.340	714.9	0.395	106.150	38.125	6.580	103.200	377.600	95.650	6.666	

№ 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
	Итого:	11.300	11.300	9.656	49.123	329.0	0.157	2.464	71.087	0.920	260.179	228.762	39.594	1.776

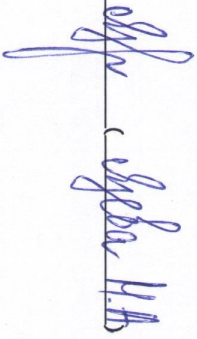
Итого за день: 72.082 55.093 200.606 1570.0 0.000 133.334 277.203 12.665 727.441 1289.633 274.07. 19.021

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1 степени

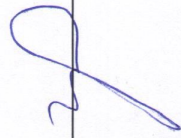
Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %	Суточная норма:		
					77 г	79 г	335 г
Завтрак 1:	35.1	33.4	16.5	24.0			
Завтрак 2, 20 - 25 %:	36.4	15.5	21.7	20.7			
Обед, 30 - 35 %:	43.1	32.9	26.0	30.4			
Полдник, 10 - 15 %:	14.6	12.2	14.6	14.0			
Итого за день, 60 - 70 %:	93.6	69.7	59.8	66.8			

Соотношение Б : Ж : У - 1 : 0.7 : 2.6

Зав. производством:



Калькулятор:



(С.Н. Попов)

"Утверждено"

ООО "Трестиж" 5558818187

Директор (А.Э. Гуту)

День: 5 Осень-зима

ТЕРСТЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7 - 11 ЛЕТ с полдником

"Содиссведно" ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
МАОУ СОШ № 122 с Угд. изучением иностр. языков"

Директор (А.Э. Гуту)

№ 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	Mg	Fe

Завтрак 1

79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (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.	180	15.506	23.536	3.876	287.0	0.083	0.553	343.356	1.384	138.450	268.593	22.152	2.907
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ. *	150	0.524	0.524	12.838	57.0	0.039	9.170	0.000	0.262	21.091	14.410	11.790	2.895
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:		20.290	31.95С	49.124	561.0	0.202	10.723	347.356	2.466	180.281	358.703	56.342	7.774	

Завтрак 2

150/21	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (60	1.140	5.340	4.620	70.0	0.012	4.200	0.000	1.860	24.600	22.200	9.000	0.420
339/21	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	90	15.840	11.070	13.500	218.0	0.144	0.000	3.600	1.260	47.700	155.700	23.400	2.520
175/21	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ.	150	3.770	7.113	10.626	121.0	0.068	5.142	41.136	0.428	77.130	87.414	30.852	0.805
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:		24.930	24.163	61.026	560.0	0.304	10.342	44.736	4.358	169.930	340.714	85.652	5.715	

Обед

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
115/21	СУТТ 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	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ (ИЛИ	250	15.375	10.250	31.000	278.0	0.050	0.000	18.750	0.750	25.000	108.750	35.000	0.887
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 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:		25.925	23.451	100.870	718.0	0.242	11.125	27.750	6.585	120.450	290.000	100.100	4.257	

№ 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

501/21 СОК ФРУКТОВЫЙ. *
538/21 ШАНЕЖКА НАПИВНАЯ.


		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
		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
	Итого:	8.600	7.000	62.000	346.0	0.100	4.000	41.000	1.200	44.200	77.800	19.800	3.600	
	Итого за день:	57.135	58.500	217.945	1624.5	0.000	36.190	460.842	14.609	514.861	1067.217	261.89	21.340	

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1 ступени


Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %	Суточная норма:		
					77 г	79 г	335 г
Завтрак 1:	26.3	40.4	14.6	23.8			2350 ккал
Завтрак 2, 20 - 25 %:	32.3	30.5	18.2	23.8			
Обед, 30 - 35 %:	33.6	29.6	30.1	30.5			
Полдник, 10 - 15 %:	11.1	8.8	18.5	14.7			
Итого за день, 60 - 70 %:	74.2	74.0	65.0	69.1			

Соотношение Б : Ж : У - 1 : 1.0 : 3.4

Зав. производством:

 (S. N. Popova)

Калькулятор:

 (С.Н. Попова)

"Утверждено"

ООО "Престиж" № 959109361

Директор (А.Э. Гуту)

День: 6 Осень-зима

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7 - 11 ЛЕТ с полдником

"Согласовано" МБОУ "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	Mg	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)	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
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ. *	150	0.524	0.524	12.838	57.0	0.039	9.170	0.000	0.262	21.091	14.410	11.790	2.895
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 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:		14.765	19.482	77.959	544.0	0.312	11.352	64.535	1.598	299.476	373.545	105.700	5.861	

Завтрак 2

34/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ.	60	0.840	3.660	4.500	54.0	0.012	3.120	0.000	1.620	21.000	22.800	11.400	0.762
372/21	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ (ИЛИ ГРУДКИ)	90	18.004	16.203	9.645	255.0	0.090	0.771	65.586	1.157	43.724	164.608	21.862	1.633
258/1	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ.	150	5.100	3.525	26.250	157.0	0.060	2.325	24.750	0.750	15.750	52.500	15.000	1.102
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 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:		31.124	26.828	76.975	671.0	0.272	6.916	109.336	4.327	204.374	397.308	87.962	5.247	

Обед

356/21	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ.	120	23.400	11.280	9.120	231.0	0.960	4.800	5884.000	2.760	32.400	327.600	21.600	7.800
34/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ.	60	0.840	3.660	4.500	54.0	0.012	3.120	0.000	1.620	21.000	22.800	11.400	0.762
116/21	СУТ ИЗ ОВОЩЕЙ.	200	1.600	3.620	5.060	59.2	0.060	5.800	0.000	1.880	18.200	36.200	14.600	0.564
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
152/21	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ.	150	4.118	7.668	15.336	146.0	0.142	19.880	0.000	3.266	14.200	75.260	26.980	1.107
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 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:		36.596	28.628	87.160	749.2	1.296	37.620	5893.500	10.766	124.320	560.345	103.590	14.351	

№ 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

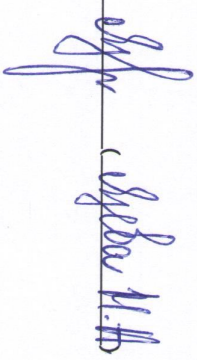
470/21	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (РЯЖЕНІ200	5.800	5.000	8.000	101.0	0.080	1.400	40.100	0.000	240.800	180.600	28.100	0.200
576/13	СЛОЙКА СВЕРДЛОВСКАЯ.	100	7.800	14.600	55.400	384.0	0.080	0.000	0.000	26.000	0.000	0.000	1.000
	Итого:	13.600	19.600	63.400	485.0	0.160	1.400	40.100	0.000	266.800	180.600	28.100	1.200
	Итого за день:	73.140	71.380	228.027	1841.7	0.000	57.288	6107.471	16.691	894.970	1511.790	325.350	26.650

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1 ступени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %	Суточная норма:		
					77 г	79 г	335 г
Завтрак 1:	19.1	24.6	23.2	23.1			
Завтрак 2, 20 - 25 %:	40.4	33.9	22.9	28.5			
Обед, 30 - 35 %:	47.5	36.2	26.0	31.8			
Полдник, 10 - 15 %:	17.6	24.8	18.9	20.6			
Итого за день, 60 - 70 %:	94.9	90.3	68.0	78.3			

Соотношение Б : Ж : У - 1 : 0.9 : 3.1

Зав. производством:

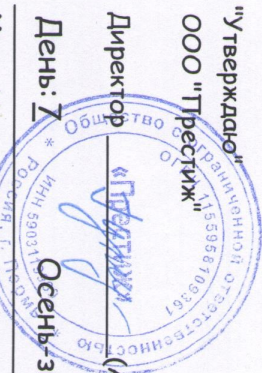


Калькулятор:



(С.Н. Топова)

"Утверждено"
ООО "Престиж"

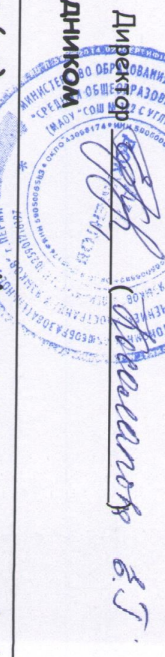


Директор (А.Э. Гуту)

День: 7 Осень-зима

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7 - 11 ЛЕТ с полдником

"Согласовано" в Ведомстве Министерства образования и науки Республики Беларусь
МАОУ СОШ №122 с углубленным изучением иностр. языков"



№ Наименование блюда Выход Пищевые вещества (г) Белок Жир Углев. Калорийн. Ккал Витамины В С А, мкг Е Минеральные вещества (мг) Са Р Mg Fe

Завтрак 1

31/21 САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЁНЫМИ	60	0.780	3.660	3.720	50.0	0.012	2.820	0.000	1.620	18.600	21.000	10.800	0.672
367/21 ПТИЦА (ИЛИ ГРУДКА КУРИНАЯ) В СОУС	120	11.398	13.283	2.656	175.0	0.034	0.428	63.418	0.514	21.425	59.133	15.426	0.994
256/21 МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	150	5.550	4.950	29.550	184.0	0.060	0.000	31.500	0.750	12.000	45.000	7.500	1.050
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:	23.208	23.733	70.206	584.0	0.206	3.548	104.418	3.674	123.725	237.333	61.626	4.686	

Завтрак 2

82/21 ФРУКТЫ СВЕЖИЕ. *	150	0.524	0.524	12.838	57.0	0.039	9.170	0.000	0.262	21.091	14.410	11.790	2.895
227/21 КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ.	200	7.059	6.474	32.292	215.0	0.115	1.228	37.631	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:	17.263	15.531	107.210	636.0	0.304	10.698	85.935	235.362	253.031	389.655	80.100	6.196	

Обед

31/21 САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЁНЫМИ	60	0.780	3.660	3.720	50.0	0.012	2.820	0.000	1.620	18.600	21.000	10.800	0.672
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 СВАКАТУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ.	200	1.200	3.600	3.040	49.4	0.034	6.800	0.000	1.860	39.600	28.600	12.800	0.510
347/21 КОТЛЕТЫ " ШКОЛЬНЫЕ " (С КУРОЙ ИЛР	90	13.770	9.900	11.970	191.0	0.126	0.000	27.000	1.260	45.000	122.400	18.900	1.863
202/21 КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫТЧАТАЯ.	150	8.496	6.350	37.641	241.0	0.201	0.000	23.040	0.604	15.984	202.032	134.352	4.521
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:	30.884	25.911	109.515	790.4	0.495	13.640	59.540	6.584	157.704	472.517	205.862	11.684	

№ 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

Поддник

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	

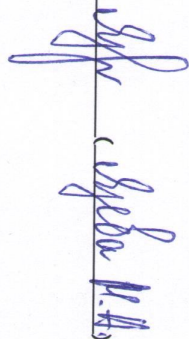
Итого за день: 64.313 50.405 256.375 1729.4 0.000 28.886 281.54 246.819 624.894 1250.51г 367.31г 23.28г

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1 ступени

Распределение калорийности	Белки, %		Жиры, %		Углеводы, %		Калории, %	
	77 г	79 г	335 г	2350 ккал				
Завтрак 1:	30.1	30.0	20.9	24.8				
Завтрак 2, 20 - 25 %:	22.4	19.6	32.0	27.0				
Обед, 30 - 35 %:	40.1	32.7	32.6	33.6				
Полдник, 10 - 15 %:	17.1	6.1	17.3	14.0				
Итого за день, 60 - 70 %:	83.5	63.8	76.5	73.5				

Соотношение Б : Ж : У - 1 : 0.8 : 4.0

Зав. производством:



Калькулятор:



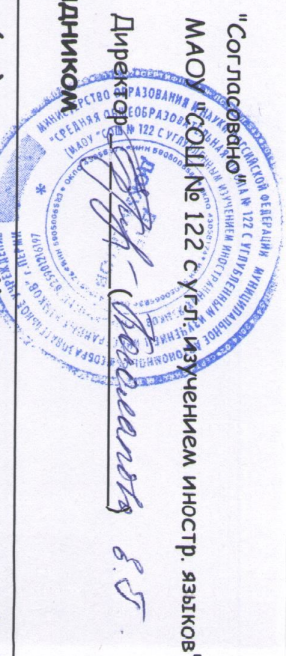
(С.Н. Погова)



Директор (А.Э. Гут)

День: 8 * Осень-зима

ТЕРСТЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7 - 11 ЛЕТ с полдником



Директор (В.В. Давыдова) 8.5

№ 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

356/21	ТЕЧЕНЬ Г ОВЯЖЬЯ ТО-СТРОГАНОВСКИ.	120	23.400	11.280	9.120	231.0	0.960	4.800	5884.000	2.760	32.400	327.600	21.600	7.800
1/21	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ.	60	0.870	3.600	5.040	56.0	0.012	10.200	0.000	1.680	24.000	16.800	9.600	0.318
377/21	ТЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ.	150	4.050	6.000	8.700	105.0	0.120	3.600	30.000	0.150	37.500	73.500	24.000	0.825
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:		32.500	21.520	55.140	543.0	1.172	19.600	5914.000	5.400	114.400	493.300	77.600	10.913

Завтрак 2

268/21	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.	180	15.506	23.536	3.876	287.0	0.083	0.553	343.356	1.384	138.450	268.593	22.152	2.907
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ. *	150	0.524	0.524	12.838	57.0	0.039	9.170	0.000	0.262	21.091	14.410	11.790	2.895
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:		22.530	27.650	48.994	530.0	0.206	10.793	369.356	2.506	268.141	408.403	59.842	7.872

Обед

1/21	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ.	60	0.870	3.600	5.040	56.0	0.012	10.200	0.000	1.680	24.000	16.800	9.600	0.318
113/21	СУТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ.	200	5.040	2.860	11.680	92.0	0.130	3.800	14.000	0.200	28.260	71.400	27.500	1.622
376/21	РАГУ ИЗ ТТИЦЫ (ИЛИ ГРУДКИ КУРИН)С250	26.250	23.750	19.875	398.0	0.200	10.375	85.000	0.900	0.900	45.000	286.250	58.750	3.250
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:		37.860	31.110	83.415	764.0	0.462	27.675	99.000	3.890	127.360	461.750	121.950	7.650

№ 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

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
	Итого:	5.664	8.363	61.516	342.0	0.069	4.000	60.475	0.866	31.992	51.318	14.830	3.316	

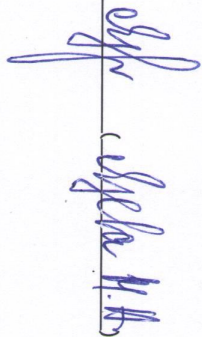
Итого за день: 71.039 64.056 196.998 1642.5 0.000 62.068 6442.831 12.662 541.893 1414.771 274.227 29.751

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1 степени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %	Суточная норма:		
					77 г	79 г	335 г
Завтрак 1:	42.2	27.2	16.4	23.1			
Завтрак 2, 20 - 25 %:	29.2	35.0	14.6	22.5			
Обед, 30 - 35 %:	49.1	39.3	24.9	32.5			
Полдник, 10 - 15 %:	7.3	10.5	18.3	14.5			
Итого за день, 60 - 70 %:	92.2	81.0	58.8	69.8			

Соотношение Б : Ж : У - 1 : 0.8 : 2.5

Зав. производством:



Калькулятор:



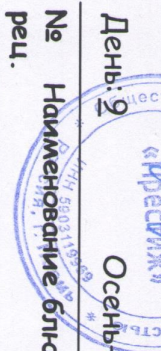
(С.Н. Попов)

"Утверждено"

ООО "Престиж"

Директор (А.Э. Гуту)

День: 2 Осень-зима



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7 - 11 ЛЕТ с полдником

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

Директор (подпись)



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

Завтрак 1

283/21	ТВОРОГ ИЗ ТВОРОГА ТАРОВОЙ.	130	22.256	6.148	24.074	239.0	0.060	0.259	58.455	0.346	163.847	237.803	25.027	0.969
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ. *	150	0.524	0.524	12.838	57.0	0.039	9.170	0.000	0.262	21.091	14.410	11.790	2.895
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
Итого:		31.160	15.112	77.442	543.3	0.221	10.249	91.405	1.458	346.138	435.963	81.067	5.683	

Завтрак 2

43/21	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОП. ОГУРЦАМ	60	1.260	3.780	4.920	58.0	0.042	6.360	0.000	1.680	9.000	27.600	11.400	0.420
372/21	КОТЛЕТЫ ИЗ ТТИЦЫ (ИЛИ ГРУДКИ	90	18.004	16.203	9.645	255.0	0.090	0.771	65.586	1.157	43.724	164.608	21.862	1.633
380/21	КАПУСТА ТУШЕНАЯ.	150	3.000	5.100	11.400	103.0	0.040	17.550	25.500	0.450	82.500	61.500	30.000	1.100
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:		29.444	28.523	62.545	621.0	0.282	25.381	110.086	4.087	259.124	411.108	102.962	4.903	

Обед

43/21	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОП. ОГУРЦАМ	60	1.260	3.780	4.920	58.0	0.042	6.360	0.000	1.680	9.000	27.600	11.400	0.420
134/21	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОШЕЙ.	250	2.900	4.700	7.250	83.0	0.052	3.250	26.500	0.275	74.750	73.250	24.250	0.677
307/21	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ИЗ	90	11.574	1.414	9.002	95.0	0.064	0.000	16.718	1.286	47.582	158.178	23.148	0.540
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 АТЕПЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМ	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:		26.152	17.311	116.012	724.0	0.315	18.710	75.618	4.793	187.732	450.968	119.578	3.991	

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

Полдник

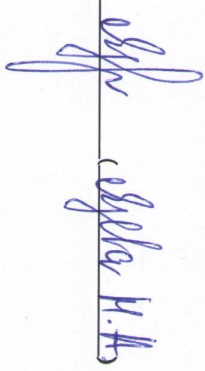
470/21	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР 200		5.800	5.000	8.000	101.0	0.080	1.400	40.100	0.000	240.800	180.600	28.100	0.200
592/13	"ГРЕВШОК" ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА. *100		9.996	6.497	82.300	428.0	0.116	0.166	0.000	0.000	24.990	0.000	0.000	1.499
	Итого:	15.796	11.497	90.300	529.0	0.196	1.566	40.100	0.000	265.790	180.600	28.100	1.699	
	Итого за день:	72.250	50.624	276.305	1835.1	0.000	55.906	317.205	10.338	1058.784	1478.635	331.700	16.276	

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1 степени

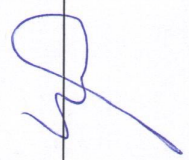
Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %	Суточная норма:		
					77 г	79 г	335 г
Завтрак 1:	40.4	19.1	23.1	23.1			2350 ккал
Завтрак 2, 20 - 25 %:	38.2	36.1	18.6	26.4			
Обед, 30 - 35 %:	33.9	21.9	34.6	30.8			
Полдник, 10 - 15 %:	20.5	14.5	26.9	22.5			
Итого за день, 60 - 70 %:	93.8	64.0	82.4	78.0			

Соотношение Б : Ж : У - 1 : 0.7 : 3.3

Зав. производством:



Калькулятор:



(С.Н. Попова)

"Утверждаю"

ООО "Трестик" 11553338

Директор (И.э. Гуты)

День: 10 * Осень-зима

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7 - 11 ЛЕТ с полдником

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

Директор

№	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 (60	1.140	5.340	4.620	70.0	0.012	4.200	0.000	1.860	24.600	22.200	9.000	0.420
375/21	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ (ИЛГИ	250	15.375	10.250	31.000	278.0	0.050	0.000	18.750	0.750	25.000	108.750	35.000	0.887
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
Итого:		20.595	16.230	67.700	497.0	0.142	4.200	18.750	3.400	67.300	204.950	65.600	3.227	

Завтрак 2

279/21	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА.	130	20.670	10.010	19.500	252.2	0.104	0.000	67.600	0.780	198.900	275.600	28.600	0.975
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ *	150	0.524	0.524	12.838	57.0	0.039	9.170	0.000	0.262	21.091	14.410	11.790	2.895
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
Итого:		26.474	16.174	68.368	500.5	0.235	9.290	81.550	1.882	274.991	390.360	66.540	5.859	

Обед

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
95/21	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ.	250	1.850	4.425	6.950	75.0	0.042	8.000	0.000	2.350	36.750	49.000	23.250	1.102
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 ГОВЯДИЦЫ С РИСОМ -	90	9.450	7.312	10.912	147.0	0.045	0.000	18.000	0.337	41.625	111.375	16.875	0.933
377/21	ПЮРЕ 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
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 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:		24.368	30.307	87.246	717.0	0.363	99.340	63.500	7.807	200.795	373.260	108.135	5.653	

№ 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

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	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
	Итого:	8163	13.528	68.180	427.0	0.103	4.000	65.807	1.366	30.326	67.145	17.996	3.549	

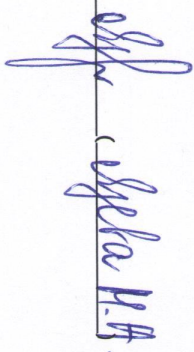
Итого за день: 56.065 60.037 223.460 1642.7 0.000 116.830 229.607 14.455 573.412 1035.715 258.27 18.288

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1 ступени

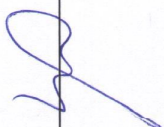
Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %	Суточная норма:		
					77 г	79 г	335 г
Завтрак 1:	26.7	20.5	20.2	21.1			
Завтрак 2, 20 - 25 %:	34.3	20.4	20.4	21.2			
Обед, 30 - 35 %:	31.6	38.3	26.0	30.5			
Полдник, 10 - 15 %:	10.6	17.1	20.3	18.1			
Итого за день, 60 - 70 %:	72.8	75.9	66.7	69.9			

Соотношение Б : Ж : У - 1 : 0.9 : 3.6

Зав. производством:



Калькулятор:



(С.Н. Толова)

"Утверждено"

ООО "Трестиж" № 53588109361

Директор (А.Э. Гуту)

День: 11 Октябрь 2019г. Осень-зима

ТЕРСТЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7 - 11 ЛЕТ с полдником

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

Директор (подпись)

№ 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	Мg	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 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:		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).	60	0.480	0.060	1.020	6.0	0.012	1.500	0.000	0.060	13.920	14.520	8.460	0.360
307/21	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ИЗ 90	90	11.574	1.414	9.002	95.0	0.064	0.000	16.718	1.286	47.582	158.178	23.148	0.540
385/21	РИС ОТВАРНОЙ.	150	3.765	5.430	38.850	219.0	0.031	0.000	27.000	0.285	17.250	83.700	27.150	0.103
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 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:		22.499	9.944	85.252	519.0	0.217	2.200	62.718	2.421	199.652	399.198	88.758	2.223	

Обед

42/21	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛ. ГОРОШКОМ.	1.500	3.780	4.980	60.0	0.048	5.280	0.000	1.680	8.400	30.600	10.200	0.420	
98/21	СВЕКОЛЫНИК.	250	2.325	4.725	10.325	93.2	0.060	7.900	0.000	2.375	36.750	61.250	1.447	
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
175/21	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ.	150	3.770	7.113	10.626	121.0	0.068	5.142	41.136	0.428	77.130	87.414	30.852	0.805
347/21	КОТЛЕТЫ " ШКОЛЬНЫЕ " (С КУРОЙ ИЛИ	90	13.770	9.900	11.970	191.0	0.126	0.000	27.000	1.260	45.000	122.400	18.900	1.863
495/21	КОМПЛОТ 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 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:		27.603	27.818	90.945	722.2	0.414	18.542	77.636	7.183	211.900	405.349	123.612	6.543	

№ 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	КИСПОМОЛОЧНЫЙ 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
	Итого:	13.800	7.800	55.800	349.0	0.180	1.400	57.700	1.200	257.600	238.200	39.100	1.040	

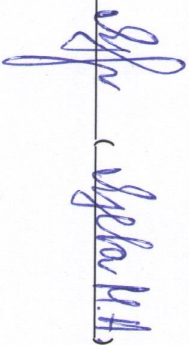
Итого за день: 61.295 47.903 236.549 1619.2 0.000 24.282 312.913 12.268 972.477 1401.792 322.371 12.170

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1 степени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %	Суточная норма:		
					77 г	79 г	335 г
Завтрак 1:	22.4	18.5	28.1	24.5			
Завтрак 2, 20 - 25 %:	29.2	12.5	25.4	22.0			
Обед, 30 - 35 %:	35.8	35.2	27.1	30.7			
Полдник, 10 - 15 %:	17.9	9.8	16.6	14.8			
Итого за день, 60 - 70 %:	79.6	60.6	70.6	68.9			

Соотношение Б : Ж : У - 1 : 0.7 : 4.0

Зав. производством:



Калькулятор:



(С.Н. Попова)

"Утверждаю"

ООО "ТрестИЖ" №5558919261

Директор (И.э. Гулу)

День: 12 Осень-зима

ТЕРСТЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7 - 11 ЛЕТ с полдником

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

Директор (И.э. Гулу)

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

Завтрак 1

31/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЁНЫМИ	60	0.780	3.660	3.720	50.0	0.012	2.820	0.000	1.620	18.600	21.000	10.800	0.672
367/21	ПТИЦА (ИЛИ ГРУДКА КУРИНАЯ) В СОУСЕ	120	11.398	13.283	2.656	175.0	0.034	0.428	63.418	0.514	21.425	59.133	15.426	0.994
256/21	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	150	5.550	4.950	29.550	184.0	0.060	0.000	31.500	0.750	12.000	45.000	7.500	1.050
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:		23.208	23.733	70.206	584.0	0.206	3.548	104.418	3.674	123.725	237.333	61.626	4.686	

Завтрак 2

82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ. *	150	0.524	0.524	12.838	57.0	0.039	9.170	0.000	0.262	21.091	14.410	11.790	2.895
227/21	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ.	200	7.059	6.474	32.292	215.0	0.115	1.228	37.631	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:		17.263	15.531	107.210	636.0	0.304	10.698	85.935	235.362	253.031	389.655	80.100	6.196	

Обед

31/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЁНЫМИ	60	0.780	3.660	3.720	50.0	0.012	2.820	0.000	1.620	18.600	21.000	10.800	0.672
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.	200	1.200	3.600	3.040	49.4	0.034	6.800	0.000	1.860	39.600	28.600	12.800	0.510
347/21	КОТЛЕТЫ " ШКОЛЬНЫЕ " (С КУРОЙ ИЛИ)	90	13.770	9.900	11.970	191.0	0.126	0.000	27.000	1.260	45.000	122.400	18.900	1.863
202/21	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	150	8.496	6.350	37.641	241.0	0.201	0.000	23.040	0.604	15.984	202.032	134.352	4.521
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:		30.884	25.911	109.515	790.4	0.495	13.640	59.540	6.584	157.704	472.517	205.862	11.684	

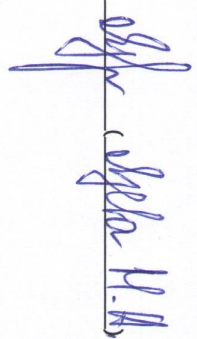
№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Калорийн. ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			белок	жир	углев.		В	С	А, мкг	Е	Са	Р	Мг	Fe
Полдник														
	479/21 КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ.	200	0.200	0.200	22.000	90.0	0.000	1.000	0.000	0.200	800	9.400	1.400	0.120
	531/21 ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ.	100	12.994	4.664	36.152	239.0	0.083	0.000	31.654	0.999	81634	141.610	18.326	0.599
	Итого:	13.194	4.864	58.152	329.0	0.083	1.000	31.654	1.199	94434	151.010	19.726	0.719	
	Итого за день:	64.313	50.405	256.375	1729.4	0.000	28.886	281.54	246.819	62.894	1250.515	367.31	23.285	

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1 ступени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %	Суточная норма:		
					77 г	79 г	335 г
Завтрак 1:	30.1	30.0	20.9	24.8			
Завтрак 2, 20 - 25 %:	22.4	19.6	32.0	27.0			
Обед, 30 - 35 %:	40.1	32.7	32.6	33.6			
Полдник, 10 - 15 %:	17.1	6.1	17.3	14.0			
Итого за день, 60 - 70 %:	83.5	63.8	76.5	73.5			

Соотношение Б : Ж : У - 1 : 0.8 : 4.0

Зав. производством:



Калькулятор:



(С.Н. Попова)