

«УТВЕРЖДАЮ»
ООО «ПРЕСТИЖ»

Директор Гуцу А.Э.



«СОГЛАСОВАНО»

Директор МАОУ СОШ № 122
"С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ" г. Перми



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (ПЛАН-МЕНЮ)
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 7-11 И 12-18 ЛЕТ В ЛЕТНЕМ ЛАГЕРЕ С
ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ**

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
ООО «ПРЕСТИЖ»**

ИНН: 5903119969
ОГРН: 1155958109361
КПП: 590301001

МЕНЮ СОСТАВЛЕНО ПО:

**ЕДИНУМУ СБОРНИКУ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ, РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ
ДЕТСКИХ САДОВ, ДЕТСКИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ, УЧРЕЖДЕНИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ, СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ДЛЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ, НУЖДАЮЩИХСЯ В
СОЦИАЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ, ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ УЧРЕЖДЕНИЙ ПОД ОБЩЕЙ РЕДАКЦИЕЙ
ПРОФЕССОРА ПЕРЕВАЛОВА А.Я.**

ИЗДАНИЕ 4-ОЕ, С ДОПОЛНЕНИЯМИ 2021 г., 7-Е ИЗДАНИЕ, ПЕРЕРАБОТАННОЕ И ДОПОЛНЕННОЕ 2013г.

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

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

N рец.	Наименование блюда	Пищевые вещества, г				Калории, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг				
		Выход	Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe		
ЗАВТРАК																
230/21	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	7,78	8,88	39,90	270,59	0,11	0,23	1,76	51,80	171,38	156,09	25,83	0,55		
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77	0,00	0,01	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02		
75/21	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	20	4,60	5,90	0,00	71,50	0,01	0,07	0,14	46,00	180,00	118,00	10,00	0,18		
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33		
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,40	1,25	12,35	66,23	0,02	0,08	0,65	10,00	60,30	45,00	7,00	0,08		
582/21	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	60	5,10	6,78	41,82	248,70	0,07	0,04	0,00	39,00	24,60	52,20	9,00	0,60		
	Итого:	570	21,21	31,30	108,91	802,11	0,24	0,44	2,55	186,80	444,68	393,79	56,03	1,76		
Обед																
26/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,44	6,09	8,45	94,36	0,02	0,04	9,60	0,00	35,52	41,40	21,12	1,34		
113/21	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	1,55	4,49	11,44	92,35	0,76	0,06	14,29	20,40	12,82	47,38	19,02	0,69		
367/21	ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	140	22,48	26,80	3,88	346,66	0,14	0,21	6,13	89,66	29,24	204,07	29,55	1,79		
256/21	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,77	6,74	43,20	260,51	0,11	0,03	0,00	28,80	13,36	55,40	9,79	0,99		
496/21	НАПИТОК ИЗ ПШЕННИКА	200	0,68	0,28	19,64	83,80	0,01	0,06	200,00	0,00	12,30	3,40	3,40	0,63		
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66		
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24		
	Итого:	970	40,60	45,44	131,05	1095,52	1,15	0,43	230,02	138,86	124,44	433,05	101,28	7,34		

Зав.производ. _____

Калькулятор _____

"УТВЕРЖДАЮ"

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

ООО "ПРЕСТИЖ"
 1555581709
 М.П. ЛУТУ А.Э.
 «Престиж»
 ДЛЯ ДОКУМЕНТОВ

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, г					Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углевл.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Р	Са	К	Мg	Fe	
ЗАВТРАК																
268/21	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	250	22,23	39,75	5,60	469,05	0,15	0,84	1,20	480,14	199,95	384,32	31,38	3,98		
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77	0,00	0,01	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02		
86/21	ВАРЕНЬЕ, ДЖЕМ, ПОВИДЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,08	0,00	13,00	52,32	0,00	0,00	0,10	0,00	2,80	1,80	1,40	0,26		
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33		
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,38	2,86	14,95	99,09	0,04	0,16	1,30	20,00	123,37	105,72	24,20	0,66		
582/21	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	60	5,10	6,78	41,82	248,70	0,07	0,04	0,00	39,00	24,60	52,20	9,00	0,60		
	Итого:	570	33,12	57,88	90,21	1014,25	0,29	1,06	2,60	579,14	359,12	566,54	70,18	5,85		
Обед																
148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (НОМИДОР)	100	1,10	0,20	3,80	21,40	0,06	0,04	25,00	0,00	14,00	26,00	20,00	0,90		
115/21	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	2,34	3,80	14,79	102,68	0,62	0,06	11,20	9,00	12,56	49,46	17,47	0,72		
299/21	РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	160	18,63	5,63	9,57	163,46	0,16	0,16	7,23	11,09	59,81	298,46	78,78	1,43		
385/21	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,53	7,32	47,50	274,02	0,05	0,04	0,00	32,40	7,07	98,58	32,05	0,66		
495/21	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,44	0,02	21,78	89,06	0,00	0,01	0,40	0,00	22,50	15,40	6,00	1,23		
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66		
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24		
	Итого:	990	34,72	18,01	141,88	868,46	1,00	0,34	43,83	52,49	137,14	569,30	172,70	6,84		

Зав.производ. _____

Калькулятор _____



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



"УТВЕРЖДАЮ"
 ООО "ПРЕСТИЖ"
 Д.П. ДУТУ А.Э.
 М.п. ДИРЕКТОР
 ДЛЯ ДОКУМЕНТОВ

N рецеп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорий, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
279/21	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	43,53	12,05	30,78	405,69	0,10	0,51	0,39	71,40	234,56	362,24	47,76	0,93
406/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	1,28	2,61	8,18	61,34	0,02	0,06	0,49	15,50	45,99	36,07	5,57	0,08
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77	0,00	0,01	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02
75/21	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	20	4,60	5,90	0,00	71,50	0,01	0,07	0,14	46,00	180,00	118,00	10,00	0,18
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,80	2,50	14,71	92,54	0,04	0,15	1,30	20,00	120,30	90,00	14,00	0,13
582/21	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	60	5,10	6,78	41,82	248,70	0,07	0,04	0,00	39,00	24,60	52,20	9,00	0,60
	Итого:	570	59,64	38,33	110,33	1024,86	0,27	0,85	2,32	231,90	613,85	681,01	90,53	2,27
Обед														
25/21	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,96	6,13	6,39	88,55	0,08	0,06	6,76	0,00	22,80	55,14	29,21	0,66
98/21	СВЕКОЛЬНИК	250	2,11	5,25	16,57	121,98	0,54	0,07	16,89	0,00	32,54	61,95	29,08	1,44
433/21	СМЕТАНА ПОРЦ.	10	0,26	1,50	0,36	15,98	0,00	0,01	0,03	15,00	8,60	6,00	0,80	0,02
350/21	ТЕФЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ "ЕЖИК"	100	11,37	10,08	10,86	179,56	0,06	0,10	1,25	0,00	10,59	123,79	18,94	1,70
377/21	ШОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,71	7,94	25,11	186,75	1,76	0,15	29,51	37,80	48,92	111,29	37,31	1,36
487/21	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0,33	0,21	15,23	64,14	0,02	0,01	10,68	0,00	13,93	8,58	6,16	1,20
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого:	940	27,42	32,15	118,96	874,80	2,57	0,43	65,12	52,80	158,58	448,15	139,90	8,28

Зав.производ. _____
 Калькулятор _____

"СОГЛАСОВАНО"
 ДИРЕКТОР МАОУ СОШ №122 С УГЛУБЛЕННЫМ
 ИЗУЧЕНИЕМ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ
 М.П. КОСОЛАПОВА Е.Г.

"УТВЕРЖДАЮ"
 ООО "ПРЕСТИЖ"
 ЛУТУ А.Э.
 М.П. ПРЕСТИЖ
 ДИР. ДОКУМЕНТОВ

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг						
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe		
ЗАВТРАК																
223/21	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	250	9,99	4,15	47,38	266,86	0,23	0,24	1,52	25,80	164,94	264,69	52,98	2,80		
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77	0,00	0,01	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02		
86/21	ВАРЕНЫЕ, ДЖЕМ, ПОВИДЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,08	0,00	13,00	52,32	0,00	0,00	0,10	0,00	2,80	1,80	1,40	0,26		
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33		
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,40	1,25	12,35	66,23	0,02	0,08	0,65	10,00	60,30	45,00	7,00	0,08		
582/21	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	60	5,10	6,78	41,82	248,70	0,07	0,04	0,00	39,00	24,60	52,20	9,00	0,60		
	Итого:	570	18,90	20,67	129,39	779,20	0,35	0,38	2,27	114,80	261,04	386,19	74,58	4,09		
Обед																
148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (ОГУРЕЦ)	100	0,70	0,10	1,90	11,30	0,03	0,02	7,00	0,00	17,00	30,00	14,00	0,50		
134/21	СУП-ПОРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	2,92	5,28	12,35	108,54	0,30	0,11	17,18	27,50	70,07	78,50	26,17	0,69		
339/21	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	19,02	12,72	15,31	251,76	0,09	0,18	0,29	4,40	38,10	193,58	25,85	2,57		
202/21	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,83	8,77	48,99	318,22	0,37	0,18	6,17	28,80	18,87	257,55	17,40	5,76		
488/21	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	200	0,50	0,23	16,80	71,23	0,03	0,02	27,39	0,00	19,63	13,14	8,46	0,96		
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66		
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24		
	Итого:	930	41,65	28,14	139,79	978,89	0,93	0,54	58,03	60,70	184,87	654,17	264,28	12,38		

Зав. производ. _____

Калькулятор _____



N реч.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК															
229/21	КАША "ДРУЖБА"	250	6,34	8,77	34,48	242,14	0,12	0,21	1,62	49,27	156,00	172,48	37,70	0,70	
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77	0,00	0,01	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02	
75/21	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	20	4,60	5,90	0,00	71,50	0,01	0,07	0,14	46,00	180,00	118,00	10,00	0,18	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	
459/21	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	9,07	0,01	10,20	41,13	0,00	0,00	2,88	3,48	1,78	1,01	0,09		
582/21	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	60	5,10	6,78	41,82	248,70	0,07	0,04	0,00	39,00	24,60	52,20	9,00	0,60	
	Итого:	570	18,44	29,95	101,34	748,56	0,23	0,34	4,64	174,27	372,48	366,96	61,91	1,92	
Обед															
148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (ПОМИДОР)	100	1,10	0,20	3,80	21,40	0,06	0,04	25,00	0,00	14,00	26,00	20,00	0,90	
116/21	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,81	5,25	10,81	97,80	0,62	0,06	20,95	0,00	20,86	49,25	20,75	0,75	
433/21	СМЕТАНА ПОРЦ.	10	0,26	1,50	0,36	15,98	0,00	0,01	0,03	15,00	8,60	6,00	0,80	0,02	
372/21	КОГТЕЦЫ, веточки или шишечки из птицы приправленные	100	20,44	19,20	12,62	305,05	0,13	0,19	2,29	44,00	52,30	193,80	25,39	1,53	
175/21	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	180	4,72	10,31	18,28	184,73	0,13	0,18	28,09	52,99	110,38	127,58	44,30	1,12	
496/21	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	19,64	83,80	0,01	0,06	200,00	0,00	12,30	3,40	3,40	0,63	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66	
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24	
	Итого:	940	36,69	37,78	109,95	926,60	1,06	0,57	276,36	111,99	239,64	487,43	133,04	6,85	

Зав.производ. _____

Калькулятор _____



"СОГЛАСОВАНО"
 ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 122 С УГЛУБЛЕННЫМ
 ИЗУЧЕНИЕМ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ
 КОСОЛАПОВА Е.Г.
 М.П.



"УТВЕРЖДАЮ"
 ООО "ПРЕСТИЖ"
 ЛУТУА.Э./
 И.ПРЕМЬЕР
 ДЛЯ ДОКУМЕНТОВ

N реп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
234/21	КАША ИЗ ОБЖИННЫХ ХЛОПЬЕВ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	250	8,85	10,35	36,31	273,79	0,23	0,26	1,87	53,18	193,88	254,67	68,65	1,53
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77	0,00	0,01	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02
86/21	ВАРЕНЫЕ, ДЖЕМ, ПОВИДНО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,08	0,00	13,00	52,32	0,00	0,00	0,10	0,00	2,80	1,80	1,40	0,26
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,80	2,50	14,71	92,54	0,04	0,15	1,30	20,00	120,30	90,00	14,00	0,13
582/21	КОНДИТЕРСКВЕ ИЗДЕЛИЯ	60	5,10	6,78	41,82	248,70	0,07	0,04	0,00	39,00	24,60	52,20	9,00	0,60
	Итого:	570	19,16	28,12	120,68	812,44	0,37	0,47	3,27	152,18	349,98	421,17	97,25	2,87
Обед														
42/21	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	2,11	6,30	11,88	112,62	0,10	0,06	15,10	0,00	14,73	56,14	20,15	0,79
104/21	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,67	5,18	8,27	86,38	0,38	0,05	26,47	0,00	27,76	40,41	18,65	0,67
433/21	СМЕТАНА ПОРЦ.	10	0,26	1,50	0,36	15,98	0,00	0,01	0,03	15,00	8,60	6,00	0,80	0,02
308/21	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	13,18	4,29	6,04	115,48	0,11	0,16	2,30	38,40	53,26	210,11	48,83	1,12
385/21	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,53	7,32	47,50	274,02	0,05	0,04	0,00	32,40	7,07	98,58	32,05	0,66
487/21	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0,33	0,21	15,23	64,14	0,02	0,01	10,68	0,00	13,93	8,58	6,16	1,20
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого:	940	29,76	25,84	133,72	886,46	0,77	0,36	54,58	85,80	146,55	501,22	145,04	6,36

Зав.производ. _____

Калькулятор _____

N реп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
279/21	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	43,53	12,05	30,78	405,69	0,10	0,51	0,39	71,40	234,56	362,24	47,76	0,93
406/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	1,28	2,61	8,18	61,34	0,02	0,06	0,49	15,50	45,99	36,07	5,57	0,08
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77	0,00	0,01	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02
75/21	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	20	4,60	5,90	0,00	71,50	0,01	0,07	0,14	46,00	180,00	118,00	10,00	0,18
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
459/21	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,07	0,01	10,20	41,13	0,00	0,00	2,88	0,00	3,48	1,78	1,01	0,09
582/21	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	60	5,10	6,78	41,82	248,70	0,07	0,04	0,00	39,00	24,60	52,20	9,00	0,60
	Итого:	570	56,91	35,84	105,82	973,45	0,23	0,70	3,90	211,90	497,03	592,79	77,54	2,23
Обед														
15/21	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,79	6,11	2,71	68,96	0,03	0,02	7,42	0,00	18,87	33,83	14,08	0,54
129/21	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,61	5,48	18,18	132,44	0,63	0,05	11,38	0,00	11,55	48,50	18,09	0,78
339/21	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	19,02	12,72	15,31	251,76	0,09	0,18	0,29	4,40	38,10	193,58	25,85	2,57
377/21	ШОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,71	7,94	25,11	186,75	1,76	0,15	29,51	37,80	48,92	111,29	37,31	1,36
495/21	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,44	0,02	21,78	89,06	0,00	0,01	0,40	0,00	22,50	15,40	6,00	1,23
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого:	930	34,25	33,31	127,53	946,81	2,62	0,44	49,00	42,20	161,14	484,00	119,73	8,38

Зав.производ. _____ Калькулятор _____

"СОГЛАСОВАНО" С. Е. ФЕДОРОВА, ЗАКОННО Уполномоченный
 ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 122 С УГЛУБЛЕННЫМ
 ИЗУЧЕНИЕМ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ
 М. П. КОСОЛАПОВА Е. Г. /

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "ПРЕСТИЖ" 109330

М. П. ПРЕСТИЖ

ГЛУТ А. Э. /

Общество с ограниченной ответственностью
 для документов

N реч.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг						
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe		
ЗАВТРАК																
236/21	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	6,37	8,83	40,98	268,87	0,08	0,22	1,69	0,00	51,20	160,78	176,64	37,45	0,55	
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77	0,00	0,01	0,00	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02	
86/21	ВАРЕНЬЕ, ДЖЕМ, ПОВИДЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,08	0,00	13,00	52,32	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	2,80	1,80	1,40	0,26	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,38	2,86	14,95	99,09	0,04	0,16	1,30	20,00	123,37	105,72	24,20	0,66		
582/21	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	60	5,10	6,78	41,82	248,70	0,07	0,04	0,00	39,00	24,60	52,20	9,00	0,60		
	Итого:	570	17,26	26,96	125,59	814,07	0,22	0,44	3,09	150,20	319,95	358,86	76,25	2,42		
Обед																
26/21	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОТВАРНОЙ	100	1,44	6,09	8,45	94,36	0,02	0,04	9,60	0,00	0,00	35,52	41,40	21,12	1,34	
100/21	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,22	5,38	16,60	123,66	0,92	0,07	16,33	0,00	0,00	15,50	69,11	24,74	0,92	
433/21	СМЕТАНА ПОРЦ.	10	0,26	1,50	0,36	15,98	0,00	0,01	0,03	15,00	8,60	6,00	0,80	0,02		
368/21	СУФЛЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	18,94	24,50	4,44	314,05	0,11	0,27	2,16	112,87	72,84	205,55	23,82	1,59		
256/21	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,77	6,74	43,20	260,51	0,11	0,03	0,00	28,80	13,36	55,40	9,79	0,99		
488/21	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	200	0,50	0,23	16,80	71,23	0,03	0,02	27,39	0,00	19,63	13,14	8,46	0,96		
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66		
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24		
	Итого:	940	37,81	45,48	134,29	1097,63	1,30	0,47	55,51	156,67	186,65	472,00	107,13	7,72		

Зав. производ.

Калькулятор

"УТВЕРЖДАЮ"

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

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

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, С, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe		
ЗАВТРАК																
235/21	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	8,97	9,58	43,73	297,03	0,25	0,21	1,59	48,40	160,98	223,44	56,92	1,45		
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77	0,00	0,01	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02		
75/21	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	20	4,60	5,90	0,00	71,50	0,01	0,07	0,14	46,00	180,00	118,00	10,00	0,18		
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33		
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,80	2,50	14,71	92,54	0,04	0,15	1,30	20,00	120,30	90,00	14,00	0,13		
582/21	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	60	5,10	6,78	41,82	248,70	0,07	0,04	0,00	39,00	24,60	52,20	9,00	0,60		
	Итого:	570	23,80	33,25	115,10	854,86	0,40	0,49	3,03	193,40	494,28	506,14	94,12	2,71		
Обед																
148/21	ОВОЩИ СВЕЖЕ (ПОРЦИЯМИ) (ПОМИДОР)	100	1,10	0,20	3,80	21,40	0,06	0,04	25,00	0,00	14,00	26,00	20,00	0,90		
95/21	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,89	5,17	12,49	104,03	0,27	0,06	21,03	0,00	33,35	49,16	24,50	1,11		
433/21	СМЕТАНА ПОРЦ.	10	0,26	1,50	0,36	15,98	0,00	0,01	0,03	15,00	8,60	6,00	0,80	0,02		
356/21	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	23,01	13,46	8,05	245,36	0,38	2,76	41,31	10284,00	28,87	405,76	24,26	8,68		
385/21	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,53	7,32	47,50	274,02	0,05	0,04	0,00	32,40	7,07	98,58	32,05	0,66		
501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80		
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66		
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24		
	Итого:	940	39,47	28,89	136,84	965,23	0,89	2,96	91,37	10331,40	127,09	680,90	128,01	16,07		

Зав. производ.

Калькулятор



"СОГЛАСОВАНО"
 ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 122 С УГЛУБЛЕННЫМ
 ИЗУЧЕНИЕМ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ

 М.П. КОСОЛАПОВА Е.Г.



"УТВЕРЖАЮ"
 ООО "ПРЕСТИЖ"

 М.П. ДОКУМЕНТОВ

N рсч.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe	
ЗАВТРАК															
268/21	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	250	22,23	39,75	5,60	469,05	0,15	0,84	1,20	480,14	199,95	384,32	31,38	3,98	
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77	0,00	0,01	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02	
86/21	ВАРЕНЬЕ, ДЖЕМ, ПОВИДЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,08	0,00	13,00	52,32	0,00	0,00	0,10	0,00	2,80	1,80	1,40	0,26	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	
459/21	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,07	0,01	10,20	41,13	0,00	0,00	2,88	0,00	3,48	1,78	1,01	0,09	
582/21	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	60	5,10	6,78	41,82	248,70	0,07	0,04	0,00	39,00	24,60	52,20	9,00	0,60	
	Итого:	570	29,81	55,03	85,46	956,29	0,25	0,90	4,18	559,14	239,23	462,60	46,99	5,28	
Обед															
148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (ОГУРЕЦ)	100	0,70	0,10	1,90	11,30	0,03	0,02	7,00	0,00	17,00	30,00	14,00	0,50	
122/21	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9,28	12,32	16,72	214,87	0,86	0,07	16,62	15,20	22,93	149,79	33,78	1,11	
372/21	КОРЖИКИ, ВЯТОЧКИ ИЛИ ПИШОЧКИ ИЗ ПТОНЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	100	20,44	19,20	12,62	305,05	0,13	0,19	2,29	44,00	52,30	193,80	25,39	1,53	
207/21	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	5,61	6,60	40,13	242,34	0,07	0,04	0,00	28,80	24,49	195,64	23,96	1,09	
487/21	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0,33	0,21	15,23	64,14	0,02	0,01	10,68	0,00	13,93	8,58	6,16	1,20	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66	
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24	
	Итого:	930	44,04	39,47	131,04	1055,54	1,22	0,36	36,59	88,00	151,85	659,21	121,69	7,33	

Зав.производ. _____
 Калькулятор _____



"СОГЛАСОВАНО"
 ДИРЕКТОР МАОУ СОШ №122 С УГЛУБЛЕННЫМ
 ИЗУЧЕНИЕМ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ

 М.П. КОСОЛАПОВА Е.Г./



"УТВЕРЖДАЮ"
 ООО "ПРЕСТИЖ"

 М.П. «Престиж»

N реп.	ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ЛАГЕРЬ 7-11 ЛЕТ										Минеральные вещества, мг					
	Наименование блюда			Выход		Пищевые вещества, г		Калории, ккал			Витамины		Ca	P	Mg	Fe
Белки		Жиры	Углев.	ккал	B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Завтрак							
230/21	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ			200	6,22	7,13	31,88	216,62	0,09	0,18	1,40	41,60	137,11	124,88	20,66	0,44
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)			10	0,05	8,25	0,08	74,77	0,00	0,01	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02
75/21	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)			20	5,26	5,32	0,00	68,92	0,01	0,08	0,14	42,00	200,00	120,00	11,00	0,14
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ			30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01	0,00	6,00	6,00	19,50	4,20	0,33
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ			200	1,40	1,25	12,35	66,23	0,02	0,08	0,65	10,00	60,30	45,00	7,00	0,08
582/21	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ			50	3,25	5,65	34,85	207,25	0,06	0,03	0,00	32,50	20,50	43,50	7,50	0,50
	Итого:			510	19,46	27,84	93,92	704,11	0,21	0,39	2,19	166,10	426,31	355,88	50,36	1,51
Обед																
26/21	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОТВАРНОЙ			60	0,86	3,65	5,07	56,62	0,01	0,02	5,76	0,00	21,31	24,84	12,67	0,81
113/21	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ			250	1,55	4,49	11,44	92,35	0,76	0,06	14,29	20,40	12,82	47,38	19,02	0,69
367/21	ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ			120	19,27	22,97	3,33	297,14	0,12	0,18	5,25	76,85	25,06	174,92	25,33	1,54
256/21	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ			150	5,64	5,61	36,00	217,09	0,09	0,03	0,00	24,00	11,13	46,17	8,16	0,83
496/21	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА			200	0,68	0,28	24,63	103,76	0,01	0,06	200,00	0,00	12,45	3,40	3,40	0,65
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ			50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ			50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02	0,00	0,00	11,50	53,00	12,50	1,55
	Итого:			880	35,70	38,10	123,72	980,66	1,11	0,39	225,30	121,25	104,27	382,21	88,08	6,62

Зав. производ. _____
 Калькулятор _____



"СОГЛАСОВАНО"

ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 122 С УГЛУБЛЕННЫМ
ИЗУЧЕНИЕМ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ
ЖОСОЛАПОВА Е.Г.
м.п.

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "ПРЕСТИЖ" С ОГРАНИЧЕННОЙ
ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
ИП. ЛУТУ А.Э.
м.п. «Престиж»
ОТВЕТСТВЕННЫЙ
ДИР. ДОКУМЕНТОВ

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Витамины			Минеральные вещества, мг					
			Белки	Жиры	Углев.	Калории, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
268/21	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	17,90	30,26	4,60	362,38	0,12	0,67	0,96	384,11	159,96	307,45	25,10	3,18
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,01	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02
86/21	ВАРЕНЬЕ, ДЖЕМ, ПОВИДЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,08	0,00	13,00	52,32	0,00	0,00	0,10	0,00	2,80	1,80	1,40	0,26
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
582/21	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	4,25	5,65	34,85	207,25	0,06	0,03	0,00	32,50	20,50	43,50	7,50	0,50
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	200	-3,48	2,86	15,02	99,77	0,04	0,16	1,30	20,00	123,37	105,72	24,20	0,66
	Итого:	510	28,07	46,26	82,36	858,13	0,25	0,88	2,36	476,61	315,03	480,97	62,40	4,95
Обед														
148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (ПОМИДОР)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54
115/21	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	2,34	3,71	14,80	101,92	0,62	0,06	11,20	9,00	12,56	49,46	17,47	0,72
299/21	РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	140	16,12	4,93	7,63	139,31	0,14	0,13	4,58	9,70	51,55	258,50	66,98	1,16
385/21	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,79	5,46	39,60	222,76	0,04	0,03	0,00	27,20	5,90	82,14	26,70	0,55
495/21	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,44	0,02	21,78	89,06	0,00	0,01	0,40	0,00	22,50	15,40	6,00	1,23
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,40	0,65	19,90	99,05	0,09	0,04	0,00	0,00	23,50	78,50	24,50	1,95
	Итого:	900	30,55	15,29	130,59	782,14	0,99	0,31	31,18	45,90	134,41	532,10	160,65	6,70

Зав.производ. _____

Калькулятор _____

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

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО "ПРЕСТИЖ"
 М.п. "Престиж"
 для документов

N реп.	Наименование блюда	Пищевые вещества, г			Витамины			Минеральные вещества, мг						
		Выход	Белки	Жиры	Углев.	Калории, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
279/21	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	32,64	9,04	23,08	304,27	0,07	0,39	0,29	53,55	175,92	271,68	35,82	0,70
406/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	1,28	2,61	8,18	61,34	0,02	0,06	0,49	15,50	45,99	36,07	5,57	0,08
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,01	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02
75/21	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	20	5,26	5,32	0,00	68,92	0,01	0,08	0,14	42,00	200,00	120,00	11,00	0,14
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,80	2,50	14,71	92,54	0,04	0,15	1,30	20,00	120,30	90,00	14,00	0,13
582/21	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	4,25	5,65	34,85	207,25	0,06	0,03	0,00	32,50	20,50	43,50	7,50	0,50
	Итого:	510	48,59	32,61	95,71	870,73	0,23	0,73	2,22	203,55	571,11	583,75	78,09	1,90
Обед														
25/21	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,18	3,68	3,84	53,15	0,05	0,04	4,06	0,00	13,70	33,12	17,55	0,40
98/21	СВЕКОЛЬНИК	250	2,11	5,25	16,57	121,98	0,54	0,07	16,89	0,00	32,54	61,95	29,08	1,44
433/21	СМЕТАНА ПОРЦ.	10	0,26	1,50	0,36	15,98	0,00	0,01	0,04	10,00	8,80	6,10	0,90	0,02
350/21	ТЕФЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ "ЕЖИКИ" (90)	90	10,23	9,07	9,77	161,60	0,05	0,09	1,13	0,00	9,53	111,41	17,04	1,53
377/21	ШОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,09	6,66	20,92	156,00	1,47	0,13	24,59	31,70	40,78	92,76	31,10	1,13
487/21	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0,33	0,21	15,23	64,14	0,02	0,01	10,68	0,00	13,93	8,58	6,16	1,20
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02	0,00	0,00	11,50	53,00	12,50	1,55
	Итого:	860	24,90	27,47	109,94	786,55	2,25	0,39	57,39	41,70	140,78	399,42	121,33	7,82

Зав.производ.

Калькулятор



"СОГЛАСОВАНО"
 ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 122 С УГЛУБЛЕННЫМ
 ИЗУЧЕНИЕМ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ

 М.П. КОСОЛАПОВА Е.Г./



"УТВЕРЖАЮ"
 ООО "ИРЕСТИЖ"

 М.П. ЛУТУ А.Э./
 «ИРЕСТИЖ»
 ДЛЯ ДОКУМЕНТОВ

№ реп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг					
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
223/21	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	8,09	3,29	37,93	213,65	0,18	0,19	1,22	20,72	131,96	219,08	42,38	2,39	
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77	0,00	0,01	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02	
86/21	ВАРЕНЬЕ, ДЖЕМ, ПОВИДЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,08	0,00	13,00	52,32	0,00	0,00	0,10	0,00	2,80	1,80	1,40	0,26	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,40	1,25	12,35	66,23	0,02	0,08	0,65	10,00	60,30	45,00	7,00	0,08	
582/21	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	4,25	5,65	34,85	207,25	0,06	0,03	0,00	32,50	20,50	43,50	7,50	0,50	
	Итого:	510	16,15	18,68	112,97	684,54	0,29	0,32	1,97	103,22	223,96	331,88	62,48	3,58	
Обед															
148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (ОГУРЕЦ)	60	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30	
134/21	СУП-ПОРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	2,97	4,78	12,40	104,46	0,30	0,11	17,18	27,50	70,07	78,50	26,17	0,69	
339/21	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	17,12	11,44	13,78	226,58	0,08	0,17	0,26	3,96	34,29	174,22	23,27	2,31	
202/21	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	9,03	7,31	40,82	265,13	0,31	0,15	5,14	24,00	15,72	214,57	142,80	4,80	
488/21	КОМОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	200	0,50	0,23	16,80	71,23	0,03	0,02	27,39	0,00	19,63	13,14	8,46	0,96	
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02	0,00	0,00	11,50	53,00	12,50	1,55	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55	
	Итого:	850	37,74	24,92	128,19	887,88	0,86	0,50	54,17	55,46	171,41	583,93	228,60	11,16	

Зав.производ. _____
 Калькулятор _____



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



"УТВЕРЖДАЮ"
 ООО "ПРЕСТИЖ"

 м.п. «Престиж»
 для документов

N рсч.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал		Витамины			Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углев.	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак															
229/21	КАША "ДРУЖБА"	200	5,07	7,02	27,58	193,71	0,10	0,17	1,29	39,41	124,80	137,98	30,16	0,56	
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,01	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02	
75/21	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	20	5,26	5,32	0,00	68,92	0,01	0,08	0,14	42,00	200,00	120,00	11,00	0,14	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	
459/21	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,26	0,06	10,23	42,52	0,00	0,00	2,88	0,00	7,98	9,25	2,54	0,87	
582/21	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	4,25	5,65	34,85	207,25	0,06	0,03	0,00	32,50	20,50	43,50	7,50	0,50	
	Итого:	510	17,20	25,54	87,55	648,81	0,20	0,30	4,31	153,91	361,68	333,23	55,40	2,42	
Обед															
148/21	ОВОЩИ СВЕЖЕ (ПОРЦИЯМИ) (НОМДОР)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54	
116/21	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,81	5,25	10,81	97,80	0,62	0,06	20,95	0,00	20,86	49,25	20,75	0,75	
433/21	СМЕТАНА ПОРЦ.	10	0,26	1,50	0,36	15,98	0,00	0,01	0,04	10,00	8,80	6,10	0,90	0,02	
372/21	КОГЕЛЯ, ВЕТОЧКИ ИЛИ ПИШЕНКИ ИЗ ПИЦЦЫ ПРИГОТОВЛЕННЫЕ	90	12,87	12,07	7,94	191,89	0,08	0,12	1,44	27,72	32,92	122,08	15,99	0,96	
175/21	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	150	4,01	7,72	15,31	146,78	0,11	0,15	23,37	44,16	91,94	106,25	36,88	0,93	
496/21	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	19,64	83,80	0,01	0,06	200,00	0,00	12,30	3,40	3,40	0,63	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55	
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02	0,00	0,00	11,50	53,00	12,50	1,55	
	Итого:	860	27,99	28,04	99,59	762,79	0,98	0,46	260,80	81,88	196,72	388,18	109,42	5,93	

Зав.производ. _____

Калькулятор _____



"СОГЛАСОВАНО"
 ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 122 С УГЛУБЛЕННЫМ
 ИЗУЧЕНИЕМ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ

 М.П. КОСОЛАПОВА Е.Г./



"УТВЕРЖАЮ"
 ООО "ИРЕСТИЖ"
 ЛУТУ А.Э./
 М.П. «ИРЕСТИЖ»
 ДЛЯ ДОКУМЕНТОВ

N рсч.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак															
234/21	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	7,12	8,98	29,65	227,91	0,19	0,21	1,53	43,60	158,97	208,72	56,25	1,25	
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,01	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02	
86/21	ВАРЕНЬЕ, ДЖЕМ, ПОВИДЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,08	0,00	13,00	52,32	0,00	0,00	0,10	0,00	2,80	1,80	1,40	0,26	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,80	2,50	14,71	92,54	0,04	0,15	1,30	20,00	120,30	90,00	14,00	0,13	
582/21	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	4,25	5,65	34,85	207,25	0,06	0,03	0,00	32,50	20,50	43,50	7,50	0,50	
	Итого:	510	16,61	24,62	107,10	716,43	0,32	0,41	2,93	136,10	310,97	366,52	83,35	2,49	
Обед															
42/21	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНАМ ГОРОШКОМ	60	1,26	3,78	7,13	67,58	0,43	0,03	9,06	0,00	8,85	33,70	12,09	0,47	
104/21	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,67	5,18	8,27	86,38	0,38	0,05	26,47	0,00	27,76	40,41	18,65	0,67	
433/21	СМЕТАНА ПОРЦ.	10	0,26	1,50	0,36	15,98	0,00	0,01	0,04	10,00	8,80	6,10	0,90	0,02	
308/21	КОГТЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	90	11,86	3,86	5,44	103,96	0,10	0,14	2,07	34,56	47,95	189,14	43,96	1,01	
385/21	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,77	6,14	39,57	228,67	0,04	0,03	0,00	27,20	5,90	82,14	26,70	0,55	
487/21	КОМОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0,33	0,21	15,23	64,14	0,02	0,01	10,68	0,00	13,93	8,58	6,16	1,20	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55	
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02	0,00	0,00	11,50	53,00	12,50	1,55	
	Итого:	860	26,85	21,77	119,25	780,41	1,09	0,31	48,32	71,76	134,69	445,57	127,96	6,02	

Зав.производ. _____

Калькулятор _____



"СОГЛАСОВАНО"
 ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 122 С УГЛУБЛЕННЫМ
 ИЗУЧЕНИЕМ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ

 М.П. КОСОЛАПОВА Е.Г.

"УТВЕРЖДАЮ"



ООО "ПРЕСТИЖ"
 М.П. ГЛУТОВА А.Э.
 «Престиж»
 ДЛЯ ДОКУМЕНТОВ

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углевл.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
279/21	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	32,64	9,04	23,08	304,27	0,07	0,39	0,29	53,55	175,92	271,68	35,82	0,70		
406/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	1,28	2,61	8,18	61,34	0,02	0,06	0,49	15,50	45,99	36,07	5,57	0,08		
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77	0,00	0,01	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02		
75/21	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	20	5,26	5,32	0,00	68,92	0,01	0,08	0,14	42,00	200,00	120,00	11,00	0,14		
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	0,09		
459/21	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,07	0,01	10,20	41,13	0,00	0,00	2,88	0,00	3,48	1,78	1,01	0,09		
582/21	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	4,25	5,65	34,85	207,25	0,06	0,03	0,00	32,50	20,50	43,50	7,50	0,50		
	Итого:	510	45,83	31,12	91,15	828,00	0,19	0,58	3,80	183,55	454,29	493,53	65,10	1,86		
Обед																
15/21	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,48	3,66	1,63	41,39	0,02	0,01	4,46	0,00	11,33	20,32	8,46	0,33		
129/21	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,67	5,48	18,45	133,78	0,63	0,05	12,01	0,00	11,83	49,45	18,79	0,81		
339/21	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	17,12	11,44	13,78	226,58	0,08	0,17	0,26	3,96	34,29	174,22	23,27	2,31		
377/21	ШОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,09	6,66	20,92	156,00	1,47	0,13	24,59	31,70	40,78	92,76	31,10	1,13		
495/21	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,44	0,02	21,78	89,06	0,00	0,01	0,40	0,00	22,50	15,40	6,00	1,23		
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55		
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02	0,00	0,00	11,50	53,00	12,50	1,55		
	Итого:	850	31,50	28,36	119,81	860,51	2,32	0,41	41,72	35,66	142,23	437,65	107,12	7,91		

Зав. производ. _____

Калькулятор _____



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



ООО "ПРЕСТИЖ"
 ГЛУТУ А.Э./
 м.п. "Престиж"
 ДИР. ДОКУМЕНТОВ

День 8		ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ЛАГЕРЬ 7-11 ЛЕТ												
№ рещ.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
236/21	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,09	7,03	32,74	214,63	0,07	0,17	1,35	40,80	128,61	141,30	29,96	0,44
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,01	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02
86/21	ВАРЕНЬЕ, ДЖЕМ, ПОВИДЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,08	0,00	13,00	52,32	0,00	0,00	0,10	0,00	2,80	1,80	1,40	0,26
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,38	2,86	14,95	99,09	0,04	0,16	1,30	20,00	123,37	105,72	24,20	0,66
582/21	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	4,25	5,65	34,85	207,25	0,06	0,03	0,00	32,50	20,50	43,50	7,50	0,50
	Итого:	510	15,16	23,03	110,43	709,70	0,20	0,38	2,75	133,30	283,68	314,82	67,26	2,21
Обед														
26/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,86	3,65	5,07	56,62	0,01	0,02	5,76	0,00	21,31	24,84	12,67	0,81
100/21	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,22	5,38	16,60	123,66	0,92	0,07	16,33	0,00	15,50	69,11	24,74	0,92
433/21	СМЕТАНА ПОРЦ.	10	0,26	1,50	0,36	15,98	0,00	0,01	0,04	10,00	8,80	6,10	0,90	0,02
368/21	СУФЛЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	16,74	23,14	4,06	291,45	0,08	0,24	1,80	123,54	67,08	188,78	20,72	1,65
256/21	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,64	5,61	36,00	217,09	0,09	0,03	0,00	24,00	11,13	46,17	8,16	0,83
488/21	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	200	0,50	0,23	16,80	71,23	0,03	0,02	27,39	0,00	19,63	13,14	8,46	0,96
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02	0,00	0,00	11,50	53,00	12,50	1,55
	Итого:	860	33,92	40,61	122,14	989,73	1,25	0,43	51,32	157,54	164,95	433,64	95,15	7,29

Зав. производ.

Калькулятор



"СОГЛАСОВАНО"
 ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 122 С УГЛУБЛЕННЫМ
 ИЗУЧЕНИЕМ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ

 М.п. /КОСОЛАПОВА Е.Г./



"УТВЕРЖДАЮ"
 ООО "ПРЕСТИЖ"

 М.п. «Престиж»
 для документов

N реп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
235/21	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,28	7,19	35,07	234,12	0,20	0,17	1,27	38,72	128,78	178,75	45,54	1,16		
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,01	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02		
75/21	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	20	5,26	5,32	0,00	68,92	0,01	0,08	0,14	42,00	200,00	120,00	11,00	0,14		
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33		
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,80	2,50	14,71	92,54	0,04	0,15	1,30	20,00	120,30	90,00	14,00	0,13		
582/21	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	4,25	5,65	34,85	207,25	0,06	0,03	0,00	32,50	20,50	43,50	7,50	0,50		
	Итого:	510	21,95	28,15	99,52	739,24	0,34	0,45	2,71	173,22	477,98	454,75	82,24	2,28		
Обед																
148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (ПОМИДОР)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54		
95/21	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,89	5,17	12,49	104,03	0,27	0,06	21,03	0,00	33,35	49,16	24,50	1,11		
433/21	СМЕТАНА ПОРЦ.	10	0,26	1,50	0,36	15,98	0,00	0,01	0,04	10,00	8,80	6,10	0,90	0,02		
356/21	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90	20,71	12,11	7,25	220,83	0,35	2,49	37,18	9255,60	25,98	365,18	21,83	7,81		
385/21	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,79	5,46	39,60	222,76	0,04	0,03	0,00	27,20	5,90	82,14	26,70	0,55		
501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80		
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55		
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02	0,00	0,00	11,50	53,00	12,50	1,55		
	Итого:	860	36,01	25,66	125,43	876,74	0,84	2,67	77,25	9292,80	117,93	617,68	113,43	14,93		

Зав.производ. _____

Калькулятор _____



"СОГЛАСОВАНО"
 ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 122 С УГЛУБЛЕННЫМ
 ИЗУЧЕНИЕМ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ
 КОСОЛАПОВА Е.Г.
 М.П.



"УТВЕРЖДАЮ"
 ООО "ПРЕСТИЖ"
 ЛУГУ А.Э.
 М.П. "Престиж"
 ДИР. ДОКУМЕНТОВ

№ реч.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
День 10 ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ЛАГЕРЬ 7-11 ЛЕТ															
Завтрак															
268/21	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	17,78	31,80	4,48	375,24	0,12	0,67	0,96	384,11	159,96	307,45	25,10	3,18	
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77	0,00	0,01	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02	
86/21	ВАРЕНЬЕ, ДЖЕМ, ПОВИДЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,08	0,00	13,00	52,32	0,00	0,00	0,10	0,00	2,80	1,80	1,40	0,26	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	
459/21	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,07	0,01	10,20	41,13	0,00	0,00	2,88	0,00	3,48	1,78	1,01	0,09	
582/21	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	4,25	5,65	34,85	207,25	0,06	0,03	0,00	32,50	20,50	43,50	7,50	0,50	
	Итого:	510	24,51	45,95	77,37	821,03	0,21	0,72	3,94	456,61	195,14	377,03	39,21	4,38	
Обед															
148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (ОГУРЕЦ)	60	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30	
122/21	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9,28	12,32	16,72	214,87	0,86	0,07	16,62	15,20	22,93	149,79	33,78	1,11	
372/21	КОГТЕЦЫ, ВЯЦОНЫ ИЛИ ПИЩЕВЫЕ ИЗЛЮКИ ПРИГОТОВЛЕННЫЕ	90	12,87	12,07	7,94	191,89	0,08	0,12	1,44	27,72	32,92	122,08	15,99	0,96	
207/21	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,69	4,90	33,46	196,69	0,06	0,04	0,00	24,00	20,40	162,98	19,96	0,91	
487/21	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0,33	0,21	15,23	64,14	0,02	0,01	10,68	0,00	13,93	8,58	6,16	1,20	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55	
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02	0,00	0,00	11,50	53,00	12,50	1,55	
	Итого:	850	35,29	30,66	117,74	888,07	1,16	0,29	32,94	66,92	121,88	546,93	103,79	6,58	

Зав.производ. _____

Калькулятор _____