

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №4



Харитоновна Е.В

" 19 " 02 2024

Утверждаю:

Директор ООО "ПКП Перевал"



Самарская Е.О.



" 05 " марта 20²⁴ г.

Двухнедельное перспективное меню

(с учетом сезонности: весна)

для организации питания учащихся 7-11 лет
I и II смены

в общеобразовательных учреждениях ООО "ПКП Перевал" г.Пыть-Ях

№ по сб.р-р 2000 г.	Наименование блюд и изделий	Выход (г.)	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Калорийн ость (ккал.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)				
							А	В1	С	Е	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
1 день		Возрастная категория с 7 до 11 лет													
Завтрак I смена															
Табл.№4	Каша молочная "Дружба" с масл. слив. (Молоко 3,2 %)	150/10	5,15	7,39	26,19	244,64	0,09	0,18	8,80	1,18	73,8	31,24	155,3	1,33	
№ 28	Сыр порциями 26,6 %	30	7,89	6,98	0,00	105,00	0,10	0,00	6,09	0,12	150,8	13,50	140,0	0,21	
№248	Булочка "Чайная" с творогом	70	7	9	75	258,00	0,00	0,05	0,03	0,68	2,00	5,71	51,88	0,55	
№ 1221	Напиток кофейный на молоке 3,2 %	200	2,50	3,60	28,70	152,00	0,01	0,02	0,65	0,00	60,40	7,00	45,00	0,09	
	Хлеб пшеничный	36	2,74	0,18	18,83	83,88	0,00	0,04	0,00	0,40	7,20	5,04	23,40	0,40	
	Фрукт	80	0,40	0,40	9,80	38,00	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20	
Итого : 166 руб.			25,68	27,55	158,52	881,52	0,20	0,32	25,57	2,58	310,20	71,49	426,58	4,78	
Обед II смена															
№ 130	Салат из св. кап. с маслом растительным	80	1,28	8,52	6,68	110,06	0,25	0,02	0,02	9,67	0,71	8,05	52,09	0,005	
№ 307	Суп картоф. с макарон. изд. с мяс. и зел.	200	2,32	2,00	16,80	96,00	0,001	0,08	2,83	0,34	19,58	10,27	91,82	0,08	
№827-1	Азу из говядины	180	18,77	16,81	26,02	214,34	0,05	0,024	0,33	0,73	123,6	18,75	236,4	2,63	
№ 1131	Кисель	200	0,10	0,00	31,46	118,52	0,000	0,00	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	0,10	
	Хлеб пшеничный	36	2,74	0,18	18,83	83,88	0,000	0,04	0,00	0,40	7,20	5,04	23,40	0,40	
	Хлеб украинский	20	0,94	0,14	9,96	42,80	0,000	0,03	0,00	0,46	5,80	9,40	30,00	0,78	
	Фрукт	80	0,40	0,40	9,80	156,90	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20	
Итого : 248 руб.			26,15	27,65	109,75	822,50	0,30	0,19	3,18	11,60	157,57	51,51	433,71	4,00	

Витамины (мг.) Минеральные вещества (мг.)

№ по сб.р-р 2000 г.	Наименование блюд и изделий	Выход (г.)	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Калорийность (ккал.)	А	В1	С	Е	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
2 день		Возрастная категория с 7 до 11 лет													
Завтрак I смена															
Табл №566	Огурцы свежие порциями	60	1,28	8,52	6,68	8,40	0,72	0,02	9,67	0,71	30,51	8,05	32,09	0,540	
№841	Макароны отварные с маслом	150	5,30	6,20	35,30	221,00	0,01	0,01	0,20	0,02	63,40	6,80	45,80	0,04	
№1204	Котлета мясная	80/5	10,00	8,82	8,04	206,93	0,16	0,03	0,75	0,00	155,0	28,75	118,8	0,13	
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	0,01	11,25	0,03	3,98	2,00	2,75	0,22	
	Хлеб пшеничный	36	2,74	0,18	18,83	83,88	0,00	0,04	0,00	0,40	7,20	5,04	23,40	0,40	
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	86,76	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20	
Итого : 166 руб.			20,02	24,12	93,85	666,97	0,89	0,14	31,87	1,36	276,09	59,64	233,79	3,53	
Обед II смена															
№58/2к.н.	Салат "Витаминный"	80	0,63	8,40	2,52	89,10	1,43	0,03	10,57	0,86	38,2	13,68	24,3	0,89	
№ 300	Суп из овощей с мяс. смет. и зел.	200./10	3,00	6,00	12,35	96,00	0,01	0,02	1,56	0,20	43,53	14,20	31,34	0,11	
№ 492	Плов из птицы	180	17,79	18,95	36,89	299,25	0,04	0,24	3,87	1,78	188,3	25,68	386,1	0,00	
№1235	Напиток из шиповника	200	0,40	0,00	23,60	132,00	0,01	0,01	1,32	0,04	7,96	2,86	5,06	0,14	
	Хлеб пшеничный	36	2,74	0,18	18,83	83,88	0,00	0,04	0,00	0,40	7,20	5,04	23,40	0,40	
	Хлеб украинский	20	0,94	0,14	9,96	42,80	0,00	0,03	0,00	0,46	5,80	9,40	30,00	0,78	
	Фрукт	80	0,40	0,40	9,80	79,47	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20	
Итого : 248 руб.			25,90	34,07	113,95	822,50	1,49	0,40	27,32	3,94	307,02	79,86	511,23	4,52	

Витамины (мг.) Минеральные вещества (мг.)

№ по сб.р-р 2000 г.	Наименование блюд и изделий	Выход (г.)	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Калорийн ость (ккал.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
							А	В1	С	Е	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
3 день		Возрастная категория с 7 до 11 лет												
Завтрак I смена														
№ 960	Капуста тушенная	150	3,80	6,90	28,27	141,00	0,08	0,00	10,28	0,08	132,9	11,00	120,0	0,14
№ 498	Котлеты из курицы	80/5	9,98	8,7	11,75	186,83	0,00	0,05	0,20	1,03	58,44	4,94	164,3	0,52
№327	Булочка "Творожная"	70	9,31	2,52	38,92	206,50	0,00	0,05	0,03	0,68	2,00	5,71	51,88	0,55
№ 1203	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	24,20	60,00	0,00	0,01	11,25	0,03	3,98	2,00	2,75	0,22
	Хлеб пшеничный	30	2,74	0,18	18,83	69,90	0,00	0,04	0,00	0,4	7,2	5,04	23,4	0,4
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	38,00	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
Итого : 166 руб.			26,33	18,70	131,77	702,23	0,08	0,18	31,76	2,42	220,52	37,69	373,28	4,03
Обед II смена														
Табл	Огурцы консервир. порцией	80	1,44	4,16	6,88	10,40	0,005	0,03	3,75	0,0	13,74	12,3	29,92	0,004
№ 275	Борщ "Сибирский" с мяс. смет. и зел.	200./10	1,90	5,44	8,30	111,20	0,08	0,06	2,19	0,18	29,07	17,70	43,9	0,68
№ 875	Запеканка картофельная с мясом	200	19,03	17,73	39,38	391,79	0,19	0,14	4,37	0,62	147,1	31,08	248,6	0,27
Контр.пр	Напиток из апельсинов	200	0,50	0,00	10,10	92,28	0,0	0,02	4,0	0,2	14,0	8,0	14,0	0,5
	Хлеб пшеничный	36	2,74	0,18	18,83	83,88	0,00	0,04	0,00	0,40	7,20	5,04	23,40	0,40
	Хлеб украинский	20	0,94	0,14	9,96	42,80	0,00	0,03	0,00	0,46	5,80	9,40	30,00	0,78
	Фрукт	80	0,40	0,40	9,80	90,15	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
Итого : 248 руб.			26,95	28,05	103,25	822,50	0,28	0,35	24,31	2,06	232,95	92,52	400,74	4,83

№ по сб.р-р 2000 г.	Наименование блюд и изделий	Выход (г.)	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Калорийн ость (ккал.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)				
							А	В1	С	Е	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
4 день		Возрастная категория с 7 до 11 лет													
Завтрак I смена															
№ 620	Запеканка из творога	150	14,97	17,87	29,52	270,00	0,18	0,26	10,60	2,50	264,1	55,986	384,7	1,84	
Табл.	Молоко сгущенное	10	2,16	2,55	14,2	65,80	0,001	0,01	0,20	0,02	63,40	6,80	45,80	0,04	
№ 1204	Чай с сахаром или лимоном	200/7	0,30	0,00	15,20	60,00	0,0	0,0	2,90	0,00	8,05	5,24	9,78	0,9	
	Хлеб пшеничный	36	2,74	0,18	18,83	83,88	0,00	0,04	0,00	0,40	7,20	5,04	23,4	0,4	
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	107,82	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20	
Итого : 166 руб.			20,57	21,00	87,55	587,50	0,18	0,34	23,70	3,12	358,75	82,07	474,68	5,38	
Обед II смена															
Табл.	Огурцы свежие порциями	60	0,84	3,06	5,34	8,40	0,07	0,04	2,8	0,0	22,58	7,9	37,69	0,51	
№ 306	Суп картофельный с горохом, мяс. и зел.	200	4,92	4,48	17,80	132,40	0,01	0,02	7,12	0,25	51,72	26,06	68,99	0,03	
№ 566	Макаронные отварные с маслом	150	5,30	6,20	35,30	221,00	0,05	0,05	0,00	1,68	10,92	7,78	45,58	0,67	
№ 715	Колбасное изделие отварное	80	10,81	13,39	4,73	232,80	0,12	0,13	0,05	0,36	128,4	14,69	323,9	0,05	
№ 1113	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	31,50	124,00	0,00	0,00	0,40	0,00	44,80	6,00	15,40	1,26	
	Хлеб пшеничный	36	2,74	0,18	18,83	83,88	0,00	0,04	0,00	0,40	7,20	5,04	23,40	0,40	
	Хлеб украинский	20	0,94	0,14	9,96	42,80	0,00	0,03	0,00	0,46	5,80	9,40	30,00	0,78	
	Фрукт	80	0,40	0,40	9,80	38,00	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20	
Итого : 248 руб.			26,45	27,85	133,26	883,28	0,25	0,34	20,37	3,35	287,45	85,87	555,96	5,90	

Витамины (мг.) Минеральные вещества (мг.)

№ по сб.р-р 2000 г.	Наименование блюд и изделий	Выход (г.)	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Калорийность (ккал.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
							А	В1	С	Е	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
5 день		Возрастная категория с 7 до 11 лет												
Завтрак I смена														
Контр.пр. № 669	Салат "Сезонный"	80	0,65	4,03	3,6	76,80	0,00	0,03	9,03	0,0	23,43	11,18	24,37	0,008
№ 946	Котлеты рыбные	80/5	11,47	4,5	14,41	143,10	0,00	0,04	0,32	1,38	50,90	23,39	136,2	0,14
№ 1203	Пюре картофельное	150	3,20	6,80	21,90	164,00	0,11	0,14	5,13	0,17	46,46	6,58	80,91	0,01
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,02	4,80	0,20	114,0	8,00	14,00	0,71
	Хлеб украинский	20	0,94	0,14	9,96	42,80	0,00	0,03	0,00	0,46	5,80	9,40	30,00	0,78
	Хлеб пшеничный	36	2,74	0,18	18,83	83,88	0,00	0,04	0,00	0,40	7,20	5,04	23,40	0,400
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	38,00	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
Итого : 166 руб.			19,60	16,05	93,50	606,58	0,11	0,33	29,28	2,81	263,79	72,59	319,90	4,25
Обед II смена														
№161	Салат "Винегрет" с морск.кап.	80	0,70	5,05	3,40	112,80	0,0	0,012	3,3	1,26	13,8	7,8	16,8	0,36
№ 297	Рассольник "Ленинградский" с мяс. смет. и	200./10	2,64	5,20	13,32	114,30	0,63	0,07	5,93	0,02	26,46	17,75	72,58	0,870
№ 736	Бефстроганов из отварного мяса	80	11,13	9,28	2,56	161,04	0,2	0,03	0,38	0,46	105,5	20,14	120,5	1,580
Таб.№4	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,70	7,80	42,60	209,00	0,028	0,18	0,0	0,06	165,9	13,36	233,1	0,530
№ 1131	Кисель	200	0,10	0,00	40,10	118,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,68	0,00	0,0	0,100
	Хлеб пшеничный	36	2,74	0,18	18,83	83,88	0,00	0,04	0,00	0,86	7,20	5,04	23,4	0,400
	Хлеб украинский	20	0,94	0,14	9,96	42,80	0,00	0,03	0,00	0,46	5,80	9,4	30,0	0,078
	Фрукт	80	0,40	0,40	9,80	38,00	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
Итого : 248 руб.			27,35	28,05	140,57	880,34	0,86	0,39	19,61	3,32	341,34	82,49	507,42	6,12

Витамины (мг.) Минеральные вещества (мг.)

№ по сб.р-р 2000 г.	Наименование блюд и изделий	Выход (г.)	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Калорийность (ккал.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
							А	В1	С	Е	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
6 день		Возрастная категория с 7 до 11 лет												
Завтрак I смена														
№ 61	Салат свекла с сыром	80	2,50	5,14	3,45	116,79	0,02	0,02	7,89	0,71	30,51	8,05	52,09	0,005
№ 498	Котлеты из курицы	80/5	9,98	8,7	11,75	186,83	0,00	0,05	0,20	1,03	58,44	4,94	164,3	0,52
№935	Рис припущенный	150	2,85	7,29	27,07	209,00	0,12	0,13	5,13	0,17	46,46	28,05	80,91	1,05
№ 1029	Соус томатный	50	1,30	2,40	4,20	44,00	0,04	0,01	2,52	0,8	54,8	4,25	8,36	0,18
№ 1203	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,02	4,80	0,20	114,0	8,00	14,00	0,71
	Хлеб пшеничный	36	2,74	0,18	18,83	83,88	0,00	0,04	0,00	0,40	7,20	5,04	23,40	0,40
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	38,00	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
Итого : 166 руб.			19,97	24,11	90,10	736,50	0,18	0,30	30,54	3,51	327,41	67,33	354,01	5,07
Обед II смена														
№58/2к.п.	Салат Витаминный с масл растит	80	0,68	8,96	2,69	116,42	0,25	0,02	9,67	0,71	30,51	8,05	52,09	0,005
№ 262	Борщ из св. капусты с мяс. смет. и зел.	200/.10	1,84	5,76	10,72	101,60	0,09	0,07	5,24	0,22	36,34	22,13	153,9	0,70
№ 641	Рыба жаренная	80	15,25	3,81	8,65	124,80	0,02	0,08	0,62	1,60	224,1	9,42	301,2	0,59
№944	Картофель отварной	150	3,00	6,20	24,30	167,00	0,09	0,15	2,07	0,21	18,15	24,02	78,79	0,42
№ 1113	Компот из изюма	200	0,40	0,00	27,30	107,00	0,00	0,03	0,00	0,00	16,40	8,40	25,8	0,66
	Хлеб пшеничный	36	2,74	0,18	18,83	83,88	0,00	0,02	0,00	0,40	7,20	5,04	23,4	0,4
	Хлеб украинский	20	0,94	0,14	9,96	42,80	0,00	0,03	0,00	0,46	5,80	9,40	30,00	0,78
	Фрукт	80	0,40	0,40	9,80	79,00	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
Итого : 248 руб.			25,25	25,45	112,25	822,50	0,45	0,43	27,60	3,80	354,45	95,46	676,18	5,76

Витамины (мг.) Минеральные вещества (мг.)

№ по сб.р-р 2000 г.	Наименование блюд и изделий	Выход (г.)	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Калорийность (ккал.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
							А	В1	С	Е	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
7 день														
Завтрак I смена														
Возрастная категория с 7 до 11 лет														
Таб.№4	Каша рисовая молочная с масл.слив. (молоко 3,2 %)	150/10	6,35	9,25	32,42	216,77	0,12	0,23	10,73	1,51	78,1	34,64	168,1	2,23
№ 28	Сыр порциями 26,6 %	20	5,26	5,32	0,00	70,00	0,08	0,00	5,52	0,08	132,9	11,00	120,0	0,14
№ 1222	Какао (молоко 3,2 %)	200	4,90	5,00	32,50	190,00	0,03	0,04	1,30	0,00	25,5	26,33	116,2	1,00
	Хлеб пшеничный	36	2,74	0,18	18,83	83,88	0,00	0,04	0,00	0,40	7,20	5,04	23,40	0,40
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	50,69	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
Итого : 166 руб.			19,65	20,15	93,55	611,34	0,23	0,34	27,55	2,19	259,70	86,01	438,70	5,97
Обед II смена														
Контр.пр.	Салат "Уральский"	80	5,60	8,40	5,32	118,40	0,005	0,03	3,75	0,0	13,74	1,23	29,92	0,004
№ 137	Суп картофельный с мясными фрикад.	200	1,60	1,92	11,84	72,00	0,670	0,04	7,68	0,52	30,79	16,44	40,35	0,62
№ 841	Котлеты мясные	80./5	13,24	8,93	16,85	244,43	0,13	0,01	5,36	1,10	142,1	35,8	102,69	0,62
№ 942	Макаронные изделия отварные с овощами	150	6,00	6,60	31,80	214,15	0,004	0,09	1,88	0,67	55,56	31,41	181,24	0,1
№ 1232	Напиток апельсиновый	200	0,10	0,00	25,20	96,00	0,000	0,02	4,00	0,20	14,00	8,00	14,00	0,28
	Хлеб пшеничный	36	2,74	0,18	18,83	83,88	0,00	0,04	0,00	0,40	7,20	5,04	23,40	0,40
	Хлеб украинский	20	0,94	0,14	9,96	42,80	0,00	0,03	0,00	0,46	5,80	9,40	30,00	0,78
	Фрукт	80	0,40	0,40	9,80	38,00	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
Итого : 248 руб.			30,62	26,57	129,60	909,66	0,81	0,29	32,67	3,55	285,20	116,32	432,60	5,00

В и т а м и н ы (мг.) М и н е р а л ь н ы е в е щ е с т в а (мг.)

№ по сб.р-р 2000 г.	Наименование блюд и изделий	Выход (г.)	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Калорийн ость (ккал.)	А	В1	С	Е	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
---------------------------	-----------------------------	---------------	---------------	--------------	------------------	-----------------------------	---	----	---	---	---------	--------	--------	--------

8 день

Возрастная категория с 7 до 11 лет

Завтрак I смена

№ 498	Котлеты рубленые из птицы	80	8,23	7,25	9,79	219,15	0,13	0,05	11,5	1,28	35,81	32,36	102,69	1,44
№ 1047	Соус сметанный с томат. и луком	50	1,82	1,34	4,20	70,00	0,072	0,00	0,00	0,08	132,2	1,20	51,50	0,01
№931	Каша гречневая	150	8,70	7,80	42,60	279,00	0,14	0,02	0,00	0,26	2,40	8,97	60,71	0,56
№ 1204	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	15,20	60,00	0,0	0,0	2,9	0,00	8,05	5,24	9,78	0,9
	Хлеб пшеничный	36	2,74	0,18	18,83	83,88	0,00	0,04	0,00	0,40	7,20	5,04	23,40	0,40
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	46,57	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20

Итого : 166 руб.

22,19 16,97 100,42 758,60 0,34 0,14 24,40 2,22 201,62 61,81 259,08 5,51

Обед II смена

№58	Салат "Витаминный"	80	0,63	8,40	2,52	89,10	1,43	0,03	10,57	0,86	38,2	13,68	24,3	0,89
№ 262	Борщ из св. капусты с мяс. смет. и зел.	200/.10	1,84	5,76	10,72	101,60	0,09	0,07	5,24	0,22	36,34	22,13	153,9	0,70
№ 833	Печень тушенная в смет. соусе с том.лук	100	34,82	14,13	12,20	135,38	0,12	0,24	0,05	0,71	236,2	23,94	353,7	0,23
№946	Пюре картофельное	150	3,20	6,80	21,90	164,00	0,11	0,14	5,13	0,17	46,46	6,58	80,91	0,01
№ 1131	Кисель	200	0,10	0,00	31,46	118,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	0,100
	Хлеб пшеничный	36	2,74	0,18	18,83	83,88	0,00	0,04	0,00	0,40	7,20	5,04	23,40	0,40
	Хлеб украинский	20	0,94	0,14	9,96	42,80	0,00	0,03	0,00	0,46	5,80	9,40	30,00	0,78
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	87,22	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20

Итого : 248 руб.

44,67 35,81 117,39 822,50 1,75 0,58 30,99 3,02 386,87 89,77 677,24 5,31

В и т а м и н ы (мг.) М и н е р а л ь н ы е в е щ е с т в а (мг.)

№ по сб.р-р 2000 г.	Наименование блюд и изделий	Выход (г.)	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Калорийн ость (ккал.)	В и т а м и н ы (мг.)				М и н е р а л ь н ы е в е щ е с т в а (мг.)			
							А	В1	С	Е	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
9 день		Возрастная категория с 7 до 11 лет												
Завтрак I смена														
№ 543	Каша молочная "Янтарная" с масл.слив.	150/10	6,12	9,6	28,6	165,86	0,13	0,05	11,5	1,28	35,81	32,36	102,69	1,44
№174	Булочка "Российская"	100	7,17	8,50	60,67	348,33	0,00	0,05	0,03	0,68	2,00	5,71	51,88	0,55
Табл.	Иогурт	125	1,10	5,12	18,56	213,50	27,50	0,05	0,75	0,09	152,50	18,75	120,00	0,13
№ 1221	Напиток кофейный на молоке 3,2 %	200	2,50	3,60	28,70	152,00	0,01	0,02	3,50	0,00	60,40	7,00	45,00	0,09
	Хлеб пшеничный	36	2,74	0,18	18,83	83,88	0,00	0,04	0,00	0,4	7,2	5,04	23,4	0,4
Итого : 166 руб.			19,63	27,00	155,36	963,57	27,64	0,21	15,78	2,45	257,91	68,86	342,97	2,61
Обед II смена														
Табл	Огурцы свежие порциями	60	1,28	8,52	6,68	8,40	0,72	0,02	9,67	0,71	30,51	8,05	32,09	0,540
№ 300	Суп из овощей с мяс. смет. и зел.	200./10	2,00	5,12	10,12	96,00	0,01	0,02	1,56	0,20	43,53	14,20	31,34	0,11
№566	Макароны отварные с маслом	150	5,30	6,20	35,30	221,00	0,01	0,01	0,20	0,02	63,40	6,80	45,80	0,04
№841	Котлета мясная	80/.5	10,00	8,82	8,04	206,93	0,16	0,03	0,75	0,00	155,0	28,75	118,8	0,13
Контр.пр	Напиток из яблок	200	0,50	0,00	10,10	92,28	0,0	0,02	4,0	0,2	14,0	8,0	14,0	0,5
	Хлеб пшеничный	40	2,74	0,18	18,83	93,20	0,00	0,04	0,00	0,4	7,2	5,04	23,4	0,4
	Хлеб украинский	20	0,94	0,14	9,96	42,80	0,00	0,03	0,00	0,46	5,8	9,4	30	0,78
	Фрукт	80	0,40	0,40	9,80	61,89	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
Итого : 248 руб.			23,16	29,38	108,83	822,50	0,90	0,20	26,18	2,19	335,44	89,24	306,38	4,70

№ по сб.р-р 2000 г.	Наименование блюд и изделий	Выход (г.)	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Калорийн ость (ккал.)	В и т а м и н ы (мг.)				Минеральные вещества (мг.)				
							А	В1	С	Е	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
10 день		Возрастная категория с 7 до 11 лет													
Завтрак I смена															
№ 620	Залепанка из творога	150	14,97	17,87	29,52	270,00	0,18	0,26	10,60	2,50	264,1	55,986	384,7	1,84	
Табл.	Молоко сгущенное	10	2,16	2,55	14,2	65,80	0,001	0,01	0,20	0,02	63,40	6,80	45,80	0,04	
№ 1204	Чай с сахаром и лимоном	200	0,10	0,00	24,20	60,00	0,00	0,01	11,25	0,03	3,98	2,00	2,75	0,22	
	Хлеб пшеничный	36	2,74	0,18	18,83	83,88	0,00	0,04	0,00	0,4	7,2	5,04	23,4	0,4	
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	107,82	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20	
Итого : 166 руб.			20,37	21,00	96,55	587,50	0,18	0,35	32,05	3,15	354,68	78,83	467,65	4,70	
Обед II смена															
№61	Салат свекла с сыром	80	3,12	6,42	4,31	116,79	0,02	0,02	7,89	0,71	30,51	8,05	52,09	0,005	
№387	Уха "Ростовская" с зеленью	200/.25	12,76	4,32	12,96	142,40	0,006	0,02	0,15	0,20	143,5	1,04	31,34	0,55	
№ 847	Тефтели мясные	80	8,95	10,4	9,67	221,25	0,00	0,19	5,32	2,02	50,90	25,98	229,1	2,15	
№935	Рис припущенный	150	2,85	7,29	27,07	209,00	0,12	0,13	5,13	0,17	46,46	28,05	80,91	1,05	
№1113	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	31,50	124,00	0,0	0,02	4,0	0,2	14,0	8,0	14,0	0,5	
	Хлеб пшеничный	36	2,74	0,18	18,83	83,88	0,00	0,04	0,00	0,40	7,20	5,04	23,40	0,40	
	Хлеб украинский	20	0,94	0,14	9,96	42,80	0,00	0,03	0,00	0,46	5,80	9,40	30,00	0,78	
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	38,00	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20	
Итого : 248 руб.			32,26	29,15	124,10	978,12	0,15	0,48	32,49	4,36	314,40	94,56	471,84	7,64	

В и т а м и н ы (мг.) М и н е р а л ь н ы е в е щ е с т в а (мг.)

№ по сб.р-р 2000 г.	Наименование блюд и изделий	Выход (г.)	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Калорийн ость (ккал.)	В и т а м и н ы (мг.)				М и н е р а л ь н ы е в е щ е с т в а (мг.)			
							А	В1	С	Е	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
11 день		Возрастная категория с 7 до 11 лет												
Завтрак I смена														
№ 161	Салат "Винегрет"	80	2,00	9,72	9,64	112,80	0,07	0,04	2,8	0,0	22,58	7,9	37,69	0,51
№570	Макароны отварные с сыром	150	12,66	12,91	71,75	250,50	0,028	0,03	0,00	1,05	194,72	51,86	379,4	1,49
№327	Булочка "Творожная"	80	7,32	0,68	78,39	236,00	0,00	0,05	0,03	0,68	2,00	5,71	51,88	0,55
Контр.пр	Напиток из ягод	200	0,50	0,00	10,10	92,28	0,0	0,02	4,0	0,2	14,0	8,0	14,0	0,5
	Хлеб пшеничный	36	2,74	0,18	18,83	83,88	0,00	0,04	0,00	0,40	7,20	5,04	23,40	0,40
Итого : 166 руб.			25,22	23,49	188,71	775,46	0,10	0,18	6,83	2,33	240,50	78,51	506,37	3,45

Обед II смена														
Контр.пр	Салат "Сезонный"	80	1,12	4,08	7,12	76,80	0,14	0,01	5,91	0,00	16,38	8,66	18,71	0,38
№ 347	Суп - лапша домашняя	200	2,24	4,64	11,12	96,00	0,08	0,06	8,19	0,18	29,07	17,70	43,87	0,07
№874	Голубцы "Ленивые"	120	8,18	9,33	7,39	147,26	14,04	0,02	5,90	0,18	22,04	18,28	58,68	0,90
№1044	Соус сметанный	50	1,25	5,15	2,50	61,50	0,072	0,00	0,00	0,08	132,2	1,20	51,50	0,01
№1235	Напиток из шиповника	200	0,40	0,00	23,60	132,00	0,01	0,01	1,32	0,04	7,96	2,86	5,06	0,14
	Хлеб пшеничный	36	2,74	0,18	18,83	83,88	0,00	0,04	0,00	0,40	7,20	5,04	23,40	0,40
	Хлеб украинский	20	0,94	0,14	9,96	42,80	0,00	0,03	0,00	0,46	5,80	9,40	30,00	0,78
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	182,26	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
Итого : 248 руб.			17,27	23,92	90,32	822,50	14,34	0,20	31,32	1,54	236,61	72,14	242,22	4,88

