Общество с ограниченной ответственностью

«Вкусняшки»

Согласованно:

Директор МАОУ «СОШ»№81 г.Пермь

_____/КОЗЫРЕВА С.З./

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Вкусняшки»

_____/Кулемина Н.Х./

Примерное десятидневное меню

Для организации питания детей 11-18 лет

МАОУ «СОШ №81» г. Перми

На осенний-зимний период

Использована литература:

- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации»

Издательство: ООО»Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им. Акад. Е.А. Вагнера» 5-е издание, переработанное и дополненное, г. Пермь 2013 г.

- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, начального и среднего профессионального образования», 2020 г.

ООО "Вкусняшки"

День 1		Подразделение: ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 2-Я СТУПЕНЬ (11-18 ЛЕТ)												
N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
КОМПЛЕКС 1														
94,2013г	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 20/10	30	1,57	8,41	9,92	121,65	0,04	0,03	60,00	0,00	9,60	24,00	4,20	0,36
253,2013г.	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ 250	250	7,69	14,21	50,29	359,86	0,10	0,24	50,00	1,20	176,78	214,11	47,82	0,79
500,2013г	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200г	2,83	2,52	6,44	59,74	0,04	0,15	0,00	0,90	126,71	95,17	15,03	0,15
108, 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 20	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
		Итого:	*13,61*	*25,30*	*76,49*	*588,13*	*0,21*	*0,43*	*110,00*	*2,10*	*319,09*	*352,78*	*71,25*	*1,63*
КОМПЛЕКС 2														
№106, 2013г	ОГУРЕЦ СВЕЖ.100	100	0,42	0,06	1,14	6,78	0,01	0,01	0,00	2,10	5,10	9,00	4,20	0,15
395, 2013г	СОСИСКА, САРДЕЛЬКА, КОЛБАСА ОТВАРНАЯ	1 шт	6,60	14,34	0,24	156,42	0,11	0,09	0,00	0,00	21,00	95,40	12,00	1,08
291,2013Г	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	180	6,90	7,99	42,22	268,38	0,11	0,03	34,00	0,00	13,67	55,79	9,79	1,00
511,2013	КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ	200	0,01	0,00	1,50	6,05	0,00	0,00	0,00	0,72	0,33	0,30	0,27	0,01
108, 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 20	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
		Итого:	*15,45*	*22,55*	*54,94*	*484,51*	*0,26*	*0,14*	*34,00*	*2,82*	*46,10*	*179,99*	*30,46*	*2,57*
КОМПЛЕКС 3														
№106, 2013г	ОГУРЕЦ СВЕЖ.100	100	0,42	0,06	1,14	6,78	0,01	0,01	0,00	2,10	5,10	9,00	4,20	0,15
143,2013г	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/10г	2,52	6,77	10,96	115,06	0,08	0,06	15,00	20,53	29,00	52,60	20,70	0,74
395, 2013г	СОСИСКА, САРДЕЛЬКА, КОЛБАСА ОТВАРНАЯ	1 шт	6,60	14,34	0,24	156,42	0,11	0,09	0,00	0,00	21,00	95,40	12,00	1,08
291,2013Г	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	180	6,90	7,99	42,22	268,38	0,11	0,03	34,00	0,00	13,67	55,79	9,79	1,00
511,2013	КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ	200	0,01	0,00	1,50	6,05	0,00	0,00	0,00	0,72	0,33	0,30	0,27	0,01
108, 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 20	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
109, 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 20	20	1,56	0,28	7,46	38,60	0,03	0,01	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
		Итого:	*19,53*	*29,60*	*73,36*	*638,17*	*0,37*	*0,21*	*49,00*	*23,35*	*82,00*	*264,39*	*58,66*	*4,24*
ПОЛДНИК														
493,2013г	ЧАЙ С САХАРОМ	200г	0,00	0,00	1,53	6,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,46	0,02	0,01	0,05
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50г	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Итого:	*0,00*	*0,00*	*1,53*	*6,13*	*0,00*	*0,00*	*0,00*	*0,00*	*0,46*	*0,02*	*0,01*	*0,05*
	Всего за день:		*48,59*	*77,45*	*206,32*	*1716,94*	*0,84*	*0,78*	*193,00*	*28,27*	*447,65*	*797,18*	*160,38*	*8,49*

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,6 : 4,2

ООО "Вкусняшки"

День 2	Подразделение: ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 2-Я СТУПЕНЬ (11-18 ЛЕТ)													
N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
КОМПЛЕКС 1														
48,2013	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	1,60	10,09	3,25	110,21	0,02	0,02	0,00	25,30	41,98	31,11	14,36	0,57
81 СПР. 2003 Г	КАША С МЯСОМ	200	22,72	29,99	65,32	622,10	0,17	0,06	0,00	1,44	51,30	477,27	63,27	3,16
108, 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 20	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
494,2013г	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200Г	0,06	0,01	1,74	7,29	0,00	0,00	0,00	4,20	2,84	1,63	0,92	0,07
		Итого:	*25,90*	*40,25*	*80,15*	*786,48*	*0,22*	*0,09*	*0,00*	*30,94*	*102,12*	*529,51*	*82,75*	*4,13*
КОМПЛЕКС 2														
107, 2013	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ ПОДГАРНИРОВКА(100)	100	0,00	0,00	3,50	14,00	0,01	0,01	0,00	4,50	6,90	7,20	4,20	0,18
372,2013 Г	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100	9,09	7,56	7,04	133,17	0,05	0,03	12,00	27,66	37,71	118,82	25,72	1,20
429, 2013	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 200Г	200г	4,25	8,85	28,88	212,10	0,22	0,17	36,00	33,87	56,76	128,64	43,14	1,56
108, 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 20	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
508, 2013г	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200г	0,67	0,03	19,49	80,93	0,01	0,01	0,00	0,61	34,31	23,49	9,15	1,88
		Итого:	*15,53*	*16,60*	*68,75*	*487,08*	*0,32*	*0,23*	*48,00*	*66,64*	*141,68*	*297,65*	*86,41*	*5,15*
КОМПЛЕКС 3														
107, 2013	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ ПОДГАРНИРОВКА(100)	100	0,00	0,00	3,50	14,00	0,01	0,01	0,00	4,50	6,90	7,20	4,20	0,18
147,2013г	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАР.ИЗДЕЛИЯМИ	250г	4,22	4,17	20,80	137,56	0,12	0,07	15,20	19,00	21,69	66,97	25,80	1,03
372,2013 Г	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100	9,09	7,56	7,04	133,17	0,05	0,03	12,00	27,66	37,71	118,82	25,72	1,20
429, 2013	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 200Г	200г	4,25	8,85	28,88	212,10	0,22	0,17	36,00	33,87	56,76	128,64	43,14	1,56
108, 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 20	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
109, 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 20	20	1,56	0,28	7,46	38,60	0,03	0,01	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
508, 2013г	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200г	0,67	0,03	19,49	80,93	0,01	0,01	0,00	0,61	34,31	23,49	9,15	1,88
		Итого:	*21,31*	*21,05*	*97,01*	*663,24*	*0,47*	*0,31*	*63,20*	*85,64*	*170,27*	*396,42*	*119,71*	*7,11*
ПОЛДНИК														
493,2013г	ЧАЙ С САХАРОМ	200г	0,00	0,00	1,53	6,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,46	0,02	0,01	0,05
564,2013г	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60г	4,75	8,12	29,77	211,20	0,08	0,04	39,00	0,00	10,74	44,26	7,21	0,60
		Итого:	*4,75*	*8,12*	*31,30*	*217,33*	*0,08*	*0,04*	*39,00*	*0,00*	*11,20*	*44,28*	*7,22*	*0,65*
	Всего за день:		*67,49*	*86,02*	*277,21*	*2154,13*	*1,09*	*0,67*	*150,20*	*183,22*	*425,27*	*1267,86*	*296,09*	*17,04*

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,3 : 4,1

ООО "Вкусняшки"

День 3	Подразделение: ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 2-Я СТУПЕНЬ (11-18 ЛЕТ)												
N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
КОМПЛЕКС 1														
№141, 2008г.	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ.МОЛОКОМ	150/20г	39,47	8,84	28,28	350,58	0,11	0,47	54,35	0,82	288,67	358,73	51,04	0,88
497, 2013г	КАКАО С МОЛОКОМ	200г	4,86	4,00	9,15	92,04	0,06	0,21	0,00	1,17	170,95	156,25	40,75	1,31
108, 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 20	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
		Итого:	*45,85*	*13,00*	*47,27*	*489,50*	*0,20*	*0,69*	*54,35*	*1,99*	*465,62*	*534,48*	*95,99*	*2,52*
КОМПЛЕКС 2														
50,2013	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ	100	1,43	10,09	8,36	129,91	0,02	0,04	0,00	9,50	35,15	41,05	20,90	1,33
381,2013	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ 100	100	16,34	17,67	0,54	226,51	0,05	0,00	0,00	0,12	13,15	191,30	28,01	1,61
237,2013г	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(180)	180	10,50	9,50	52,36	336,95	0,00	0,18	32,80	5,98	18,57	249,80	166,00	5,58
108, 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 20	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
511,2013	КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ	200	0,01	0,00	1,50	6,05	0,00	0,00	0,00	0,72	0,33	0,30	0,27	0,01
		Итого:	*29,80*	*37,42*	*72,60*	*746,30*	*0,10*	*0,23*	*32,80*	*16,32*	*73,20*	*501,95*	*219,38*	*8,86*
КОМПЛЕКС 3														
50,2013	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ	100	1,43	10,09	8,36	129,91	0,02	0,04	0,00	9,50	35,15	41,05	20,90	1,33
128,2013г	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	4,22	18,17	12,95	232,42	0,06	0,14	150,00	16,30	104,80	83,09	18,25	0,59
381,2013	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ 100	100	16,34	17,67	0,54	226,51	0,05	0,00	0,00	0,12	13,15	191,30	28,01	1,61
237,2013г	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(180)	180	10,50	9,50	52,36	336,95	0,00	0,18	32,80	5,98	18,57	249,80	166,00	5,58
108, 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 20	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
109, 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 20	20	1,56	0,28	7,46	38,60	0,03	0,01	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
511,2013	КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ	200	0,01	0,00	1,50	6,05	0,00	0,00	0,00	0,72	0,33	0,30	0,27	0,01
		Итого:	*35,58*	*55,87*	*93,01*	*1017,32*	*0,19*	*0,38*	*182,80*	*32,62*	*184,90*	*616,84*	*245,13*	*10,38*
ПОЛДНИК														
493,2013г	ЧАЙ С САХАРОМ	200г	0,00	0,00	1,53	6,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,46	0,02	0,01	0,05
	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	60Г	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Итого:	*0,00*	*0,00*	*1,53*	*6,13*	*0,00*	*0,00*	*0,00*	*0,00*	*0,46*	*0,02*	*0,01*	*0,05*
	Всего за день:		*111,23*	*106,29*	*214,41*	*2259,25*	*0,49*	*1,30*	*269,95*	*50,93*	*724,18*	*1653,29*	*560,51*	*21,81*

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 1,9

ООО "Вкусняшки"

День 4	Подразделение: ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 2-Я СТУПЕНЬ (11-18 ЛЕТ)													
N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
КОМПЛЕКС 1														
91,2013г	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30	30	3,80	5,11	8,88	96,73	0,04	0,01	20,04	0,25	11,85	23,51	4,43	0,35
260,2013г	КАША ДРУЖБА С МАСЛОМ 250	250	6,58	14,17	30,16	274,49	0,13	0,22	50,00	1,16	170,26	186,47	40,25	0,74
493,2013г	ЧАЙ С САХАРОМ	200г	0,00	0,00	1,53	6,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,46	0,02	0,01	0,05
108, 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 20	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
		Итого:	*11,90*	*19,44*	*50,41*	*424,23*	*0,20*	*0,24*	*70,04*	*1,41*	*188,57*	*229,50*	*48,89*	*1,47*
КОМПЛЕКС 2														
7,2013	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,14	10,08	6,37	120,76	0,05	0,06	0,00	4,40	23,85	48,60	33,44	0,63
412,2013г	КОТЛЕТА КУРИНАЯ 100	100	17,17	6,24	9,15	161,44	0,09	0,12	29,72	1,49	14,12	130,97	16,72	1,17
291,2013Г	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	180	6,90	7,99	42,22	268,38	0,11	0,03	34,00	0,00	13,67	55,79	9,79	1,00
508, 2013г	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200г	0,67	0,03	19,49	80,93	0,01	0,01	0,00	0,61	34,31	23,49	9,15	1,88
108, 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 20	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
		Итого:	*27,40*	*24,50*	*87,07*	*678,39*	*0,29*	*0,23*	*63,72*	*6,50*	*91,95*	*278,35*	*73,30*	*5,01*
КОМПЛЕКС 3														
7,2013	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,14	10,08	6,37	120,76	0,05	0,06	0,00	4,40	23,85	48,60	33,44	0,63
142,2013г	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,91	5,95	9,07	97,97	0,06	0,06	7,50	30,32	37,77	47,58	20,71	0,74
412,2013г	КОТЛЕТА КУРИНАЯ 100	100	17,17	6,24	9,15	161,44	0,09	0,12	29,72	1,49	14,12	130,97	16,72	1,17
291,2013Г	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	180	6,90	7,99	42,22	268,38	0,11	0,03	34,00	0,00	13,67	55,79	9,79	1,00
508, 2013г	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200г	0,67	0,03	19,49	80,93	0,01	0,01	0,00	0,61	34,31	23,49	9,15	1,88
108, 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 20	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
109, 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 20	20	1,56	0,28	7,46	38,60	0,03	0,01	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
		Итого:	*30,87*	*30,73*	*103,60*	*814,96*	*0,38*	*0,30*	*71,22*	*36,82*	*136,62*	*357,73*	*101,51*	*6,68*
ПОЛДНИК														
494,2013г	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200Г	0,06	0,01	1,74	7,29	0,00	0,00	0,00	4,20	2,84	1,63	0,92	0,07
№518, 2003Г	БУЛОЧКА С МАКОМ	75г	6,77	10,18	27,48	228,62	0,08	0,06	17,25	0,00	184,91	146,08	53,53	1,73
		Итого:	*6,83*	*10,19*	*29,22*	*235,91*	*0,08*	*0,06*	*17,25*	*4,20*	*187,75*	*147,71*	*54,45*	*1,80*
	Всего за день:		*77,00*	*84,86*	*270,30*	*2153,49*	*0,95*	*0,83*	*222,23*	*48,93*	*604,89*	*1013,29*	*278,15*	*14,96*

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 3,5

ООО "Вкусняшки"

День 5	Подразделение: ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 2-Я СТУПЕНЬ (11-18 ЛЕТ)													
N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
КОМПЛЕКС 1														
№381,2008г	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	60г	4,83	7,34	34,40	222,96	0,04	0,02	20,00	0,18	12,10	24,15	6,65	0,80
132, 2008г	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150г	13,40	21,63	4,16	264,88	0,09	0,51	277,15	0,52	126,25	235,51	19,73	2,39
493,2013г	ЧАЙ С САХАРОМ	200г	0,00	0,00	1,53	6,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,46	0,02	0,01	0,05
108, 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 20	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
112,2013	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	1 ШТ	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	0,04	0,00	20,00	32,00	22,00	18,00	4,40
		Итого:	*20,55*	*29,93*	*69,53*	*629,65*	*0,22*	*0,58*	*297,15*	*20,70*	*176,81*	*301,18*	*48,59*	*7,97*
КОМПЛЕКС 2														
48,2013	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	1,60	10,09	3,25	110,21	0,02	0,02	0,00	25,30	41,98	31,11	14,36	0,57
642,1982г	ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ 180	180	12,21	11,23	32,05	282,54	0,04	0,02	0,00	2,74	12,70	115,99	21,26	1,07
280,2008г	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200г	0,74	0,16	22,55	94,60	0,05	0,03	0,00	0,00	26,05	41,28	13,44	1,01
108, 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 20	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
109, 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 20	20	1,56	0,28	7,46	38,60	0,03	0,01	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
		Итого:	*17,63*	*21,92*	*75,15*	*572,83*	*0,17*	*0,09*	*0,00*	*28,04*	*93,63*	*239,68*	*60,76*	*3,91*
КОМПЛЕКС 3														
48,2013	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	1,60	10,09	3,25	110,21	0,02	0,02	0,00	25,30	41,98	31,11	14,36	0,57
134,2013г	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,07	4,50	17,59	119,12	0,11	0,07	20,00	18,25	16,80	64,50	26,35	0,94
642,1982г	ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ 180	180	12,21	11,23	32,05	282,54	0,04	0,02	0,00	2,74	12,70	115,99	21,26	1,07
280,2008г	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200г	0,74	0,16	22,55	94,60	0,05	0,03	0,00	0,00	26,05	41,28	13,44	1,01
108, 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 20	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
109, 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 20	20	1,56	0,28	7,46	38,60	0,03	0,01	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
		Итого:	*19,70*	*26,42*	*92,74*	*691,95*	*0,28*	*0,16*	*20,00*	*46,29*	*110,43*	*304,18*	*87,11*	*4,85*
ПОЛДНИК														
493,2013г	ЧАЙ КАРКАДЕ С САХАРОМ	200г	0,00	0,00	1,51	6,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50г	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Итого:	*0,00*	*0,00*	*1,51*	*6,06*	*0,00*	*0,00*	*0,00*	*0,00*	*0,45*	*0,00*	*0,00*	*0,05*
	Всего за день:		*57,88*	*78,27*	*238,93*	*1900,49*	*0,67*	*0,83*	*317,15*	*95,03*	*381,32*	*845,04*	*196,46*	*16,78*

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,4 : 4,1

ООО "Вкусняшки"

День 6	Подразделение: ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 2-Я СТУПЕНЬ (11-18 ЛЕТ)													
N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
КОМПЛЕКС 1														
107, 2013	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ ПОДГАРНИРОВКА 60	60	0,00	0,00	2,10	8,40	0,01	0,01	0,00	4,50	6,90	7,20	4,20	0,18
395, 2013г	СОСИСКА, САРДЕЛЬКА, КОЛБАСА ОТВАРНАЯ	1 шт	6,60	14,34	0,24	156,42	0,11	0,09	0,00	0,00	21,00	95,40	12,00	1,08
291,2013Г	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	180	6,90	7,99	42,22	268,38	0,11	0,03	34,00	0,00	13,67	55,79	9,79	1,00
494,2013г	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200Г	0,06	0,01	1,74	7,29	0,00	0,00	0,00	4,20	2,84	1,63	0,92	0,07
108, 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 20	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
		Итого:	*15,08*	*22,50*	*56,14*	*487,37*	*0,26*	*0,14*	*34,00*	*8,70*	*50,41*	*179,52*	*31,11*	*2,66*
КОМПЛЕКС 2														
48,2013	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	1,60	10,09	3,25	110,21	0,02	0,02	0,00	25,30	41,98	31,11	14,36	0,57
412,2013	БИТОЧЕК ИЗ КУРИЦЫ 100	100	1,20	7,40	7,70	102,25	0,01	0,01	14,40	0,00	2,72	7,15	1,30	0,11
228,2008г	РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	150г	3,55	9,10	35,59	238,53	0,05	0,04	27,20	4,29	17,31	83,97	30,14	0,66
588, 1996г	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200г	1,66	0,10	18,32	80,78	0,03	0,06	0,00	1,28	51,80	46,72	33,60	1,08
108, 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 20	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
		Итого:	*9,53*	*26,85*	*74,70*	*578,65*	*0,14*	*0,14*	*41,60*	*30,87*	*119,81*	*188,45*	*83,60*	*2,75*
КОМПЛЕКС 3														
48,2013	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	1,60	10,09	3,25	110,21	0,02	0,02	0,00	25,30	41,98	31,11	14,36	0,57
143,2013г	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/10г	2,52	6,77	10,96	115,06	0,08	0,06	15,00	20,53	29,00	52,60	20,70	0,74
412,2013	БИТОЧЕК ИЗ КУРИЦЫ 100	100	1,20	7,40	7,70	102,25	0,01	0,01	14,40	0,00	2,72	7,15	1,30	0,11
228,2008г	РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	150г	3,55	9,10	35,59	238,53	0,05	0,04	27,20	4,29	17,31	83,97	30,14	0,66
588, 1996г	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200г	1,66	0,10	18,32	80,78	0,03	0,06	0,00	1,28	51,80	46,72	33,60	1,08
108, 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 20	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
109, 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 20	20	1,56	0,28	7,46	38,60	0,03	0,01	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
		Итого:	*13,61*	*33,90*	*93,12*	*732,31*	*0,25*	*0,21*	*56,60*	*51,40*	*155,71*	*272,85*	*111,80*	*4,42*
ПОЛДНИК														
493,2013г	ЧАЙ С САХАРОМ	200г	0,00	0,00	1,53	6,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,46	0,02	0,01	0,05
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50г	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Итого:	*0,00*	*0,00*	*1,53*	*6,13*	*0,00*	*0,00*	*0,00*	*0,00*	*0,46*	*0,02*	*0,01*	*0,05*
		Всего за день:	*38,22*	*83,25*	*225,49*	*1804,46*	*0,65*	*0,49*	*132,20*	*90,97*	*326,39*	*640,84*	*226,52*	*9,88*

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 2,2 : 5,9

ООО "Вкусняшки"

День 7	Подразделение: ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 2-Я СТУПЕНЬ (11-18 ЛЕТ)													
N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
КОМПЛЕКС 1														
91,2013г	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30	30	3,80	5,11	8,88	96,73	0,04	0,01	20,04	0,25	11,85	23,51	4,43	0,35
253,2013г.	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ 250	250	7,69	14,21	50,29	359,86	0,10	0,24	50,00	1,20	176,78	214,11	47,82	0,79
497, 2013г	КАКАО С МОЛОКОМ	200г	4,86	4,00	9,15	92,04	0,06	0,21	0,00	1,17	170,95	156,25	40,75	1,31
108, 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 20	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
		Итого:	*17,87*	*23,48*	*78,16*	*595,51*	*0,23*	*0,47*	*70,04*	*2,62*	*365,58*	*413,37*	*97,20*	*2,78*
КОМПЛЕКС 2														
50,2013	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ	100	1,43	10,09	8,36	129,91	0,02	0,04	0,00	9,50	35,15	41,05	20,90	1,33
367,2013г	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 50/50	50/50	17,90	15,97	2,48	226,36	0,06	0,01	21,60	0,66	16,12	209,89	30,66	1,78
429, 2013	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 200Г	200г	4,25	8,85	28,88	212,10	0,22	0,17	36,00	33,87	56,76	128,64	43,14	1,56
108, 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 20	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
511,2013	КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ	200	0,01	0,00	1,50	6,05	0,00	0,00	0,00	0,72	0,33	0,30	0,27	0,01
		Итого:	*25,11*	*35,07*	*51,06*	*621,30*	*0,33*	*0,23*	*57,60*	*44,75*	*114,36*	*399,38*	*99,17*	*5,01*
КОМПЛЕКС 3														
50,2013	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ	100	1,43	10,09	8,36	129,91	0,02	0,04	0,00	9,50	35,15	41,05	20,90	1,33
144,2013г	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6,21	4,74	22,30	156,65	0,27	0,10	20,00	16,50	36,63	96,58	38,93	2,16
367,2013г	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 50/50	50/50	17,90	15,97	2,48	226,36	0,06	0,01	21,60	0,66	16,12	209,89	30,66	1,78
429, 2013	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 200Г	200г	4,25	8,85	28,88	212,10	0,22	0,17	36,00	33,87	56,76	128,64	43,14	1,56
108, 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 20	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
109, 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 20	20	1,56	0,28	7,46	38,60	0,03	0,01	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
511,2013	КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ	200	0,01	0,00	1,50	6,05	0,00	0,00	0,00	0,72	0,33	0,30	0,27	0,01
		Итого:	*32,88*	*40,09*	*80,82*	*816,55*	*0,63*	*0,34*	*77,60*	*61,25*	*157,89*	*527,76*	*145,60*	*8,10*
ПОЛДНИК														
493,2013г	ЧАЙ С САХАРОМ	200г	0,00	0,00	1,53	6,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,46	0,02	0,01	0,05
564,2013г	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60г	4,75	8,12	29,77	211,20	0,08	0,04	39,00	0,00	10,74	44,26	7,21	0,60
		Итого:	*4,75*	*8,12*	*31,30*	*217,33*	*0,08*	*0,04*	*39,00*	*0,00*	*11,20*	*44,28*	*7,22*	*0,65*
	Всего за день:		*80,61*	*106,76*	*241,34*	*2250,69*	*1,27*	*1,08*	*244,24*	*108,62*	*649,03*	*1384,79*	*349,19*	*16,54*

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,3 : 3,0

ООО "Вкусняшки"

День 8	Подразделение: ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 2-Я СТУПЕНЬ (11-18 ЛЕТ)													
N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
КОМПЛЕКС 1														
	ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ(200)	200	21,75	21,73	45,15	463,20	0,10	0,04	10,13	0,67	17,13	118,32	18,51	1,27
112,2013	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	1 ШТ	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	0,04	0,00	20,00	32,00	22,00	18,00	4,40
493,2013г	ЧАЙ С САХАРОМ	200г	0,00	0,00	1,53	6,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,46	0,02	0,01	0,05
108, 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 20	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
		Итого:	*24,07*	*22,69*	*76,12*	*605,01*	*0,19*	*0,09*	*10,13*	*20,67*	*55,59*	*159,84*	*40,72*	*6,05*
КОМПЛЕКС 2														
246,2008г	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 100	100	0,66	0,12	2,28	12,84	0,02	0,01	0,00	7,50	4,20	7,80	6,00	0,27
411, 2013г	КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ 100	100	20,66	11,13	6,91	210,44	0,09	0,15	53,72	1,89	14,91	166,03	22,57	1,33
237,2013г	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(180)	180	10,50	9,50	52,36	336,95	0,00	0,18	32,80	5,98	18,57	249,80	166,00	5,58
519,2013г	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200г	0,68	0,28	11,16	49,87	0,01	0,06	0,00	70,00	12,45	3,40	3,40	0,65
108, 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30г	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
		Итого:	*34,78*	*21,27*	*87,47*	*680,42*	*0,15*	*0,41*	*86,52*	*85,37*	*56,13*	*446,53*	*202,17*	*8,16*
КОМПЛЕКС 3														
246,2008г	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 100	100	0,66	0,12	2,28	12,84	0,02	0,01	0,00	7,50	4,20	7,80	6,00	0,27
128,2013г	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	4,22	18,17	12,95	232,42	0,06	0,14	150,00	16,30	104,80	83,09	18,25	0,59
411, 2013г	КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ 100	100	20,66	11,13	6,91	210,44	0,09	0,15	53,72	1,89	14,91	166,03	22,57	1,33
237,2013г	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(180)	180	10,50	9,50	52,36	336,95	0,00	0,18	32,80	5,98	18,57	249,80	166,00	5,58
519,2013г	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200г	0,68	0,28	11,16	49,87	0,01	0,06	0,00	70,00	12,45	3,40	3,40	0,65
108, 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 20	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
109, 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 20	20	1,56	0,28	7,46	38,60	0,03	0,01	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
		Итого:	*39,80*	*39,64*	*102,96*	*928,00*	*0,24*	*0,56*	*236,52*	*#####*	*167,83*	*561,42*	*227,92*	*9,68*
ПОЛДНИК														
519,2013г	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200г	0,68	0,28	11,16	49,87	0,01	0,06	0,00	70,00	12,45	3,40	3,40	0,65
	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	60Г	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Итого:	*0,68*	*0,28*	*11,16*	*49,87*	*0,01*	*0,06*	*0,00*	*70,00*	*12,45*	*3,40*	*3,40*	*0,65*
	Всего за день:		*99,33*	*83,88*	*277,71*	*2263,30*	*0,59*	*1,12*	*333,17*	*277,71*	*292,00*	*1171,19*	*474,21*	*24,54*

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 2,8

ООО "Вкусняшки"

День 9	Подразделение: ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 2-Я СТУПЕНЬ (11-18 ЛЕТ)													
N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
КОМПЛЕКС 1														
№381,2008г	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	60г	4,83	7,34	34,40	222,96	0,04	0,02	20,00	0,18	12,10	24,15	6,65	0,80
260,2013г	КАША ДРУЖБА С МАСЛОМ 250	250	6,58	14,17	30,16	274,49	0,13	0,22	50,00	1,16	170,26	186,47	40,25	0,74
500,2013г	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200г	2,83	2,52	6,44	59,74	0,04	0,15	0,00	0,90	126,71	95,17	15,03	0,15
	ГРУША СВЕЖАЯ 150Г	150г	0,60	0,45	15,45	68,25	0,03	0,05	0,00	7,50	28,50	24,00	18,00	3,45
108, 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30г	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
		Итого:	*17,12*	*24,72*	*101,21*	*695,76*	*0,27*	*0,45*	*70,00*	*9,74*	*343,57*	*349,29*	*84,13*	*5,47*
КОМПЛЕКС 2														
381,2013г	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ 100	100	18,46	23,80	14,57	346,31	0,09	0,01	28,40	0,12	22,13	215,53	35,35	2,04
	СЛОЖНЫЙ ГАРНИР (ПЮРЕ,КАПУСТА ТУШ.)	200Г	4,42	4,93	21,88	153,73	0,15	0,14	19,80	66,17	83,15	106,45	42,88	1,58
588, 1996г	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200г	1,66	0,10	18,32	80,78	0,03	0,06	0,00	1,28	51,80	46,72	33,60	1,08
108, 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 20	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
112,2013	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	1 ШТ	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	0,04	0,00	20,00	32,00	22,00	18,00	4,40
		Итого:	*26,86*	*29,79*	*84,21*	*716,50*	*0,36*	*0,26*	*48,20*	*87,57*	*195,08*	*410,20*	*134,03*	*9,43*
КОМПЛЕКС 3														
147,2013г	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАР.ИЗДЕЛИЯМИ	250г	4,22	4,17	20,80	137,56	0,12	0,07	15,20	19,00	21,69	66,97	25,80	1,03
381,2013г	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ 100	100	18,46	23,80	14,57	346,31	0,09	0,01	28,40	0,12	22,13	215,53	35,35	2,04
	СЛОЖНЫЙ ГАРНИР (ПЮРЕ,КАПУСТА ТУШ.)	200Г	4,42	4,93	21,88	153,73	0,15	0,14	19,80	66,17	83,15	106,45	42,88	1,58
588, 1996г	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200г	1,66	0,10	18,32	80,78	0,03	0,06	0,00	1,28	51,80	46,72	33,60	1,08
108, 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 20	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
109, 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 20	20	1,56	0,28	7,46	38,60	0,03	0,01	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
112,2013	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	1 ШТ	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	0,04	0,00	20,00	32,00	22,00	18,00	4,40
		Итого:	*32,64*	*34,24*	*112,47*	*892,66*	*0,51*	*0,34*	*63,40*	*#####*	*223,67*	*508,97*	*167,33*	*11,39*
ПОЛДНИК														
493,2013г	ЧАЙ С САХАРОМ	200г	0,00	0,00	1,53	6,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,46	0,02	0,01	0,05
№492, 1996г	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	50г	4,51	7,42	23,29	178,00	0,07	0,06	45,50	0,00	11,77	47,07	6,47	0,63
		Итого:	*4,51*	*7,42*	*24,82*	*184,13*	*0,07*	*0,06*	*45,50*	*0,00*	*12,23*	*47,09*	*6,48*	*0,68*
	Всего за день:		*81,13*	*96,17*	*322,71*	*2489,05*	*1,21*	*1,11*	*227,10*	*203,88*	*774,55*	*1315,55*	*391,97*	*26,97*

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 4,0

ООО "Вкусняшки"

День 10	Подразделение: ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 2-Я СТУПЕНЬ (11-18 ЛЕТ)													
N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
КОМПЛЕКС 1														
7,2013	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,14	10,08	6,37	120,76	0,05	0,06	0,00	4,40	23,85	48,60	33,44	0,63
412,2013г	КОТЛЕТА КУРИНАЯ 100	100	17,17	6,24	9,15	161,44	0,09	0,12	29,72	1,49	14,12	130,97	16,72	1,17
228,2008г	РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	150г	3,55	9,10	35,59	238,53	0,05	0,04	27,20	4,29	17,31	83,97	30,14	0,66
494,2013г	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200Г	0,06	0,01	1,74	7,29	0,00	0,00	0,00	4,20	2,84	1,63	0,92	0,07
108, 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 20	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
		Итого:	*23,44*	*25,59*	*62,69*	*574,90*	*0,22*	*0,23*	*56,92*	*14,38*	*64,12*	*284,67*	*85,42*	*2,86*
КОМПЛЕКС 2														
№106, 2013г	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ(60)	60	0,25	0,04	0,68	4,07	0,01	0,01	0,00	2,10	5,10	9,00	4,20	0,15
291,2013Г	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	180	6,90	7,99	42,22	268,38	0,11	0,03	34,00	0,00	13,67	55,79	9,79	1,00
598,1982г.	БЕФСТРОГАНОВ 50/50	50/50	16,22	17,89	5,72	248,79	0,07	0,03	30,00	2,57	37,07	203,94	30,83	1,73
507,2013	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200г	0,16	0,16	5,92	25,74	0,01	0,01	0,00	4,00	7,00	4,40	3,60	0,94
108, 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 20	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
109, 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 20	20	1,56	0,28	7,46	38,60	0,03	0,01	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
		Итого:	*26,61*	*26,52*	*71,84*	*632,46*	*0,26*	*0,10*	*64,00*	*8,67*	*75,74*	*324,43*	*60,12*	*5,08*
КОМПЛЕКС 3														
134,2013г	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,07	4,50	17,59	119,12	0,11	0,07	20,00	18,25	16,80	64,50	26,35	0,94
№106, 2013г	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ(60)	60	0,25	0,04	0,68	4,07	0,01	0,01	0,00	2,10	5,10	9,00	4,20	0,15
291,2013Г	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	180	6,90	7,99	42,22	268,38	0,11	0,03	34,00	0,00	13,67	55,79	9,79	1,00
366 СБ 2013	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ СВИНИНЫ 100	50/50	12,29	31,45	2,09	340,47	0,02	0,05	63,75	0,56	34,78	28,07	4,86	0,15
507,2013	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200г	0,16	0,16	5,92	25,74	0,01	0,01	0,00	4,00	7,00	4,40	3,60	0,94
108, 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 20	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
109, 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 20	20	1,56	0,28	7,46	38,60	0,03	0,01	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
		Итого:	*24,75*	*44,58*	*85,80*	*843,26*	*0,32*	*0,19*	*117,75*	*24,91*	*90,25*	*213,06*	*60,50*	*4,44*
ПОЛДНИК														
493,2013г	ЧАЙ С САХАРОМ	200г	0,00	0,00	1,53	6,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,46	0,02	0,01	0,05
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50г	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Итого:	*0,00*	*0,00*	*1,53*	*6,13*	*0,00*	*0,00*	*0,00*	*0,00*	*0,46*	*0,02*	*0,01*	*0,05*
		Всего за день:	*74,80*	*96,69*	*221,86*	*2056,75*	*0,80*	*0,52*	*238,67*	*47,96*	*230,57*	*822,18*	*206,05*	*12,43*

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,3 : 3,0