

ИП Банникова Т.Н.:

Неделя 1 День 1

МАОУ "Кондратовская средняя школа"

ПРИМЕРНОЕ ТИПОВОЕ МЕНЮ 7-10 ЛЕТ (весенне-летний период)



№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины									
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe		
ЗАВТРАК																
226/2018	КАША "ДРУЖБА"	200	5,20	7,19	28,27	198,55	0,10	0,17	1,33	40,40	138,96	143,68	31,57	0,66		
63/2018	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	5,01	8,16	7,42	123,14	0,02	0,06	0,11	54,50	139,20	99,75	9,60	0,31		
457/2018	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,98	39,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,31	0,01	0,00	0,03		
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44		
82/2018	ФРУКТ СВЕЖИЙ	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30		
	Итого:		13,85	16,27	80,05	521,97	0,21	0,27	16,44	94,90	310,47	285,94	60,27	4,74		
ОБЕД																
148/2018	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ)	60	0,48	0,06	1,02	8,40	0,01	0,01	3,00	0,00	14,17	14,48	8,42	0,36		
144/2013	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,59	3,85	17,51	123,07	0,20	0,07	14,20	16,00	33,90	93,78	34,48	1,70		
349/2018	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	90/30	16,07	14,64	14,87	255,49	0,10	0,22	3,78	46,00	104,73	208,65	29,73	2,19		
256/2018	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,64	6,19	36,01	222,32	0,09	0,03	0,00	26,80	20,50	48,26	8,71	0,90		
495/2018	КОМПЛОТ 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		
109/2013	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		
108/2013	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		
	Итого:		32,62	25,56	120,87	845,86	0,47	0,36	21,38	88,80	211,00	442,47	101,54	7,95		

Всего за день: 46,47 41,83 200,92 1367,83 0,68 0,63 37,82 183,7 521,47 728,41 161,81 12,69

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 4,3

ИП Банникова Т.Н.

ПРИМЕРНОЕ ТИПОВОЕ МЕНЮ 7-10 ЛЕТ (весенне-летний период)

МАОУ "Кондратовская средняя школа"

Утверждаю:



№ 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	Мг	Fe			
ЗАВТРАК																	
347/2018	КОТЛЕТА "ШКОЛЬНАЯ"	90	14,32	11,76	12,43	212,86	0,07	0,12	0,74	13,86	31,57	134,74	17,41	1,52			
202/2018	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	5,70	6,44	25,74	183,69	0,19	0,10	3,24	24,00	14,12	136,65	90,22	3,06			
459/2018	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	10,20	41,11	0,00	0,00	2,88	0,00	3,19	1,59	0,87	0,07			
108/2013	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			
	Итого:		24,64	18,69	77,89	578,30	0,33	0,24	6,86	37,86	60,88	311,98	116,90	5,31			
ОБЕД																	
50/2013	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ*	60	0,87	3,65	5,07	56,63	0,01	0,02	5,76	0,00	21,68	24,92	12,69	0,81			
104/2018	ШИ ИЗ СВ.КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СМЕТАНОЙ	200/5	1,57	4,91	7,31	79,69	0,05	0,05	24,16	7,50	31,70	39,02	17,74	0,62			
375/2018	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ*	240	21,70	30,66	44,42	540,41	0,15	0,18	6,67	36,47	35,17	259,83	55,80	2,18			
461/2018	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	0,00	0,00	14,98	59,94	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05			
109/2013	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			
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44			
	Итого:		30,30	40,10	106,38	907,63	0,29	0,27	36,59	43,97	106,20	392,17	101,83	5,34			

Всего за день: 54,94 58,79 184,27 1485,93 0,62 0,51 43,45 81,83 167,08 704,15 218,73 10,65

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 3,4

ИП Банникова Т.Н.:

ПРИМЕРНОЕ ТИПОВОЕ МЕНЮ 7-10 ЛЕТ (весенне-летний период)

МАОУ "Кондратовская средняя школа"

Утверждаю:



№ п/п	№ 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	Мг	Fe													
ЗАВТРАК																												
148/2018		ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ)	60	0,48	0,06	1,02	8,40	0,01	0,01	3,00	0,00	14,17	14,48	8,42	0,36													
268/2018		ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	14,26	19,31	3,64	245,33	0,09	0,53	0,80	278,15	133,57	246,89	20,69	2,57													
466/2018		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,81	2,51	14,74	92,75	0,04	0,15	1,30	20,05	120,56	90,18	14,03	0,13													
500/2013		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ /ПЕЧЕНЬЕ	40	3,40	4,52	27,88	165,80	0,04	0,02	0,00	26,00	16,40	34,80	6,00	0,40													
108/2013		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44													
		Итого:	23,99	26,72	66,96	606,04	0,22	0,72	5,10	324,20	292,70	412,35	54,74	3,90														
ОБЕД																												
2/2018		САЛАТ ВИТАМИННЫЙ / 18	60	0,82	3,70	4,00	52,59	0,02	0,03	15,90	0,00	21,30	20,08	12,39	0,62													
96/2018		БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ,СМЕТАНОЙ	200/10	1,71	5,63	10,32	98,81	0,05	0,05	16,00	15,00	41,27	46,94	20,48	0,95													
345/2013		БИТОЧКИ РЫБНЫЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	90/30	17,14	7,34	7,03	162,74	0,17	0,17	0,81	44,82	36,86	184,37	28,29	1,11													
377/2018		ПРОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,19	6,68	21,72	159,76	0,16	0,13	25,57	31,70	42,74	95,90	32,31	1,19													
501/2018		СОК ФРУКТОВЫЙ	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													
108/2013		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													
109/2013		ХЛЕБ РЖАНОЙ/60	60	4,68	0,84	22,38	115,80	0,07	0,02	0,00	0,00	13,80	63,60	15,00	1,86													
		Итого:	33,10	24,87	115,17	816,94	0,56	0,44	62,28	91,52	181,97	463,89	124,87	9,19														

Всего за день: 57,09 51,59 182,13 1422,98 0,78 1,16 67,38 415,72 474,67 876,24 179,61 13,09

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,2

ИП Банникова Т.Н.

НЕДЕЛЯ 1 День 4

МАОУ "Кондратовская средняя школа"

ПРИМЕРНОЕ ТИПОВОЕ МЕНЮ 7-10 ЛЕТ (весенне-летний период)

Утверждаю:



№ п/п	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	Мг	Fe				
96/2013	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ*	40	1,58	5,80	23,28	151,64	0,02	0,01	0,10	0,00	6,60	14,80	4,00	0,50				
223/2018	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ*	220	9,44	9,18	41,37	285,84	0,27	0,20	1,49	44,88	157,23	231,26	61,08	1,62				
462/2018	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				
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44				
	Итого:	17,44	18,16	99,28	630,33	0,37	0,38	2,89	64,88	295,20	377,78	94,88	3,22					
4/2013	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	0,08	6,00	3,41	67,97	0,00	0,00	0,30	0,00	1,71	3,42	2,28	0,05				
134/2013	РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	2,08	5,26	13,50	110,05	0,10	0,06	13,41	7,50	20,69	60,94	24,70	0,87				
339/2018	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	17,42	13,16	14,31	245,42	0,07	0,15	0,27	29,34	36,41	170,38	21,53	2,21				
202/2018	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	5,70	6,44	25,74	183,69	0,19	0,10	3,24	24,00	14,12	136,65	90,22	3,06				
459/2018	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	10,20	41,11	0,00	0,00	2,88	0,00	3,19	1,59	0,87	0,07				
109/2013	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				
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44				
	Итого:	31,50	31,75	101,76	819,20	0,44	0,33	20,10	60,84	93,32	441,38	155,20	7,94					

ОБЕД

Всего за день: 48,94 49,91 201,04 1449,53 0,81 0,71 22,99 125,72 388,52 819,16 250,08 11,16

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 4,1

ИП Банникова Т.Н.:

ПРИМЕРНОЕ ТИПОВОЕ МЕНЮ 7-10 ЛЕТ (весенне-летний период)

МАОУ "Кондратовская средняя школа"

Утверждаю



№ пед.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины																	
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe										
ЗАВТРАК																								
360/2018	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	120	17,99	17,04	30,75	348,32	0,28	1,56	23,40	4991,25	173,13	366,85	42,64	5,03										
256/2018	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,64	6,19	36,01	222,32	0,09	0,03	0,00	26,80	20,50	48,26	8,71	0,90										
461/2018	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	0,00	0,00	14,98	59,94	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05										
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44										
	Итого:		26,67	23,55	101,42	724,34	0,41	1,60	23,40	5018,05	202,08	441,11	56,95	6,42										
ОБЕД																								
21/2018	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ "	60	0,01	0,04	0,07	0,62	0,00	0,00	0,03	0,00	0,15	0,30	0,20	0,00										
147/ 2013	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ / 2013	200	2,30	2,37	16,63	97,00	0,09	0,05	13,20	0,00	12,16	50,84	19,24	0,79										
348/2018	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ	90	14,04	6,35	9,05	149,45	0,07	0,10	2,94	0,00	18,82	144,55	19,95	2,10										
380/2018	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,63	5,83	15,60	129,38	0,07	0,09	78,81	27,20	92,29	68,17	34,64	1,30										
496/2018	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										
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ/60	60	4,68	0,84	22,38	115,80	0,07	0,02	0,00	0,00	13,80	63,60	15,00	1,86										
108/2013	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										
	Итого:		29,90	16,19	112,89	716,69	0,38	0,34	294,98	27,20	161,52	369,86	100,83	7,34										

Всего за день: 56,57 39,74 214,31 1441,03 0,79 1,94 318,38 5045,25 363,6 810,97 157,78 13,76

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 3,8

ИП Банникова Т.Н. _____

НЕДЕЛЯ 2 День 7

МАОУ "Кондратовская средняя школа"

ПРИМЕРНОЕ ТИПОВОЕ МЕНЮ 7-10 ЛЕТ (весенне-летний период)

Утверждено:



№ п/п	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	Мг	Fe				
ЗАВТРАК																			
388/2013		ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ 2013	90/30	15,06	11,57	11,52	210,42	0,08	0,16	3,35	27,60	58,82	174,94	24,51	2,17				
291/2013		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 2013	150	5,64	6,19	36,01	222,32	0,09	0,03	0,00	26,80	20,50	48,26	8,71	0,90				
457/2018		ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,98	39,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,31	0,01	0,00	0,03				
108/2013		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				
		Итого:		25,26	18,24	87,03	613,30	0,24	0,21	3,35	54,40	91,63	262,21	41,62	3,76				
ОБЕД																			
50/2013		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ *	60	0,86	3,05	5,02	50,98	0,01	0,02	5,70	0,00	21,46	24,65	12,56	0,80				
134/2013		РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ, СО СМЕТАНОЙ*	200/5	1,87	5,05	14,00	109,35	0,09	0,06	13,42	7,50	16,78	53,48	21,48	0,75				
375/2018		ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ*	240	21,70	30,66	43,86	538,17	0,17	0,19	6,67	28,47	33,57	271,83	58,20	2,50				
487/2018		КОМПЛОТ 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				
109/2013		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				
108/2013		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44				
		Итого:		30,92	39,85	112,71	933,60	0,37	0,30	36,47	35,97	102,94	426,94	114,00	6,93				

Всего за день: 56,18 58,09 199,74 1546,9 0,61 0,51 39,82 90,37 194,57 689,15 155,62 10,69

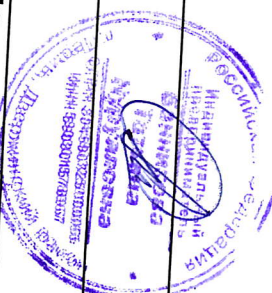
Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,6

ИП Банникова Т.Н.:

Неделя 2 День 8

ПРИМЕРНОЕ ТИПОВОЕ МЕНЮ 7-10 ЛЕТ (весенне-летний период)
 МАОУ "Кондратовская средняя школа"

Утверждено:



№ п/п	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	Мг	Fe				
7/2/2018	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ*	40	1,58	5,80	23,28	151,64	0,02	0,01	0,10	0,00	6,60	14,80	4,00	0,50				
25/8/2013	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	220	9,58	13,75	42,07	330,38	0,28	0,21	1,49	66,88	154,77	234,41	61,67	1,62				
4/6/2018	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,81	2,51	14,74	92,75	0,04	0,15	1,30	20,05	120,56	90,18	14,03	0,13				
10/8/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44				
	Итого:		17,01	22,38	99,77	668,53	0,38	0,38	2,89	86,93	289,93	365,39	85,30	2,69				
ОБЕД																		
5/2018	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БК И ОГУРЦОВ	60	0,83	3,66	2,04	45,27	0,02	0,02	16,33	0,00	22,44	17,17	9,28	0,37				
11/6/2018	СУП КАРТОФ.С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,29	2,37	16,60	96,86	0,09	0,05	13,18	0,00	17,94	51,82	19,44	0,83				
33/4/2013	ФИГУРКИ РЫБНЫЕ	108	18,27	6,33	5,87	153,52	0,18	0,19	1,11	36,75	55,29	198,03	29,78	0,68				
37/7/2018	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,19	6,68	21,72	159,76	0,16	0,13	25,57	31,70	42,74	95,90	32,31	1,19				
4/6/1/2018	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	0,00	0,00	14,98	59,94	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05				
10/9/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ/60	60	4,68	0,84	22,38	115,80	0,07	0,02	0,00	0,00	13,80	63,60	15,00	1,86				
10/8/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44				
	Итого:		32,30	20,20	103,27	724,91	0,56	0,42	56,19	68,45	160,66	452,52	111,41	5,42				

Всего за день:

49,31 42,58 203,04 1393,44 0,94 0,8 59,08 155,38 450,59 817,91 196,71 8,11

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 4,1

ИП Банникова Т.Н.:

ПРИМЕРНОЕ ТИПОВОЕ МЕНЮ 7-10 ЛЕТ (весенне-летний период)

Утверждаю:



Неделя 2 День 9
 МАОУ "Кондратовская средняя школа"

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины							
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe
ЗАВТРАК														
279/2018	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180	32,64	13,63	28,88	368,72	0,11	0,52	0,96	48,60	274,55	369,01	50,41	0,90
471/2018	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	2,16	2,55	16,80	98,79	0,02	0,05	0,30	7,50	95,10	68,70	10,20	0,06
459/2018	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	10,20	41,11	0,00	0,00	2,88	0,00	3,19	1,59	0,87	0,07
589/2013	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ-ПРЯНИК	50	2,75	3,25	36,50	186,25	0,06	0,03	0,00	32,50	20,50	43,50	7,50	0,50
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
	Итого:		40,65	19,76	112,06	788,63	0,23	0,61	4,14	88,60	401,34	508,80	74,58	1,97
ОБЕД														
7/2013	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ*	60	0,69	6,05	5,44	78,95	0,03	0,04	2,64	0,00	14,31	29,16	20,06	0,38
144/2013	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,59	3,85	17,51	123,07	0,20	0,07	14,20	16,00	33,90	93,78	34,48	1,70
349/2018	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	120	17,99	17,04	30,75	348,32	0,28	1,56	23,40	4991,25	173,13	366,85	42,64	5,03
256/2018	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,64	6,19	36,01	222,32	0,09	0,03	0,00	26,80	20,50	48,26	8,71	0,90
501/2018	СОК ФРУКТОВЫЙ	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
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ/60	60	4,68	0,84	22,38	115,80	0,07	0,02	0,00	0,00	13,80	63,60	15,00	1,86
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
	Итого:		37,63	34,49	151,97	1068,82	0,73	1,75	44,24	5034,05	277,64	641,65	134,49	13,11

Всего за день: 78,28 54,25 264,03 1857,45 0,96 2,36 48,38 5122,65 678,98 1150,45 209,07 15,08

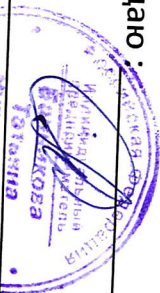
Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 3,4

ИП Банникова Т.Н. : _____

Утверждаю : _____

ПРИМЕРНОЕ ТИПОВОЕ МЕНЮ 7-10 ЛЕТ (весенне-летний период)

МАОУ "Кондратовская средняя школа"



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	Мг	Fe				
ЗАВТРАК																		
213/2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200/5	9,01	8,18	33,13	242,15	0,25	0,25	4,85	39,20	128,24	237,28	113,55	3,47				
267/2018	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	50	6,35	5,75	0,35	78,55	0,04	0,22	0,00	125,00	27,50	96,00	6,00	1,25				
462/2018	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				
590/2013	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ(ПЕЧЕНЬЕ)	40	3,40	4,52	27,88	165,80	0,04	0,02	0,00	26,00	16,40	34,80	6,00	0,40				
108/2013	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				
	Итого:		24,42	21,55	91,07	655,91	0,40	0,66	6,15	210,20	301,51	493,30	153,95	6,11				
ОБЕД																		
18/2018	САЛАТ ИЗ СВ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ /18	60	0,60	3,69	2,09	44,65	0,03	0,02	9,35	0,00	11,83	17,24	9,97	0,45				
95/2018	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ,СМЕТАНОЙ	200/10	1,71	5,63	10,32	98,81	0,05	0,05	16,00	15,00	41,27	46,94	20,48	0,95				
372/2018	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ	90	14,55	15,98	9,79	241,18	0,09	0,14	1,69	32,38	51,82	144,99	19,42	1,20				
256/2013	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	6,39	8,63	29,55	221,36	0,15	0,17	1,03	45,90	112,20	171,68	33,63	1,74				
496/2018	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				
109/2013	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				
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44				
	Итого:		30,09	35,09	105,99	860,76	0,41	0,46	228,07	93,28	246,62	452,65	102,50	6,65				

Всего за день: 54,51 56,64 197,06 1516,67 0,81 1,12 234,22 303,48 548,13 945,95 256,45 12,76

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,6