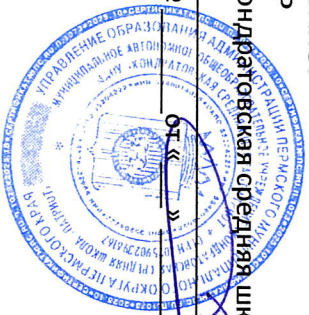


СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР

МАОУ «Кондратовская средняя школа»



Приказ №

от «

»

г.

УТВЕРЖДАЮ:

ИП

«

г.



Банникова Т.Н.

## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 11-18 лет

(весенне-летний период)

**МАОУ «Кондратовская средняя школа»**

Питание осуществляет Индивидуальный предприниматель Банникова Татьяна Нурулловна

Свидетельство о государственной регистрации ИП

№ 002562759 от 18 декабря 2000

ИП.Банникова Т.Н. : \_\_\_\_\_

Утверждаю : \_\_\_\_\_

ПРИМЕРНОЕ ТИПОВОЕ МЕНЮ 11-18 ЛЕТ ( весенне-летний период )

Неделя 1 День 1

МАОУ "Кондратовская средняя школа"



N пед.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины								
			Белки	Жиры	Углев.		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>															
63/2018	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	6,67	9,50	9,88	151,73	0,03	0,08	0,14	66,00	185,20	132,50	12,80	0,41	
226/2018	КАША "ДРУЖБА"	250	6,50	9,03	35,46	249,10	0,13	0,21	1,66	50,70	164,72	177,97	38,99	0,76	
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	
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	
		<b>Итого:</b>	<b>18,33</b>	<b>19,61</b>	<b>99,54</b>	<b>647,99</b>	<b>0,28</b>	<b>0,34</b>	<b>16,80</b>	<b>116,70</b>	<b>386,23</b>	<b>365,98</b>	<b>73,69</b>	<b>5,16</b>	
<b>ОБЕД</b>															
148/2018	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ)	100	0,80	0,10	1,70	14,00	0,02	0,02	5,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60	
144/2013	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,74	4,82	21,89	153,84	0,25	0,09	17,75	20,00	42,38	117,23	43,10	2,13	
349/2018	ТЕФЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	100/30	16,16	14,62	13,90	251,79	0,09	0,17	3,53	40,40	61,06	186,48	26,06	2,33	
256/2018	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,77	7,43	43,21	266,78	0,10	0,03	0,00	32,16	24,60	57,91	10,45	1,08	
495/2018	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	
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,66	96,50	0,06	0,02	0,00	0,00	11,50	53,00	12,50	1,55	
108/2013	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	
		<b>Итого:</b>	<b>37,61</b>	<b>28,09</b>	<b>145,74</b>	<b>989,17</b>	<b>0,58</b>	<b>0,36</b>	<b>26,68</b>	<b>92,56</b>	<b>195,04</b>	<b>486,52</b>	<b>119,11</b>	<b>9,47</b>	

Всего за день: 55,94 47,7 245,28 1637,16 0,86 0,7 43,48 209,26 581,27 852,5 192,8 14,63

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 4,4

Банникова Т.Н. \_\_\_\_\_

Утверждаю



ПРИМЕРНОЕ ТИПОВОЕ МЕНЮ 11-18 ЛЕТ (весенне-летний период)

НЕДЕЛЯ 1 День 2

МАОУ "Кондратовская средняя школа"

N рецеп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины						
			Белки	Жиры	Углев.		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg

**ЗАВТРАК**

347/2018	КОТЛЕТА "ШКОЛЬНАЯ"	100	7,92	9,15	13,60	168,39	0,06	0,08	0,82	12,40	30,88	79,01	11,44	0,73
202/2018	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ*	200	7,60	8,59	34,32	244,92	0,26	0,13	4,32	32,00	48,27	188,20	122,05	4,31
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
		<b>Итого:</b>	<b>20,14</b>	<b>18,23</b>	<b>87,64</b>	<b>595,06</b>	<b>0,39</b>	<b>0,23</b>	<b>8,02</b>	<b>44,40</b>	<b>94,34</b>	<b>307,80</b>	<b>142,76</b>	<b>5,77</b>

**ОБЕД**

26/2018	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,50	60,04	8,45	580,12	0,02	0,04	9,60	0,00	36,26	42,63	21,16	1,35
104/2018	ЩИ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ	250/10	2,00	6,69	8,95	104,01	0,06	0,06	30,01	15,00	41,63	48,43	20,69	0,75
375/2018	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ *	280	25,32	35,77	51,82	630,48	0,18	0,21	7,79	42,54	41,03	303,14	65,09	2,54
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
		<b>Итого:</b>	<b>34,98</b>	<b>103,38</b>	<b>118,80</b>	<b>1545,51</b>	<b>0,34</b>	<b>0,33</b>	<b>47,40</b>	<b>57,54</b>	<b>136,57</b>	<b>462,60</b>	<b>122,54</b>	<b>6,37</b>

Всего за день: 55,12 121,61 206,44 2140,57 0,73 0,56 55,42 101,94 230,91 770,4 265,3 12,14

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 2,2 : 3,7

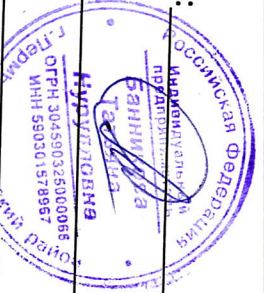
ИП Банникова Т.Н.: \_\_\_\_\_

Утверждаю : \_\_\_\_\_

ПРИМЕРНОЕ ТИПОВОЕ МЕНЮ 11-18 ЛЕТ ( весенне-летний период )

МАОУ "Кондратовская средняя школа"

Неделя 1 День 3



№ рецеп.	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				
<b>ЗАВТРАК</b>																		
148/2018	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ)	100	0,80	0,10	1,70	14,00	0,02	0,02	5,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60				
268/2018	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	17,82	24,11	4,55	306,45	0,12	0,66	1,00	347,53	167,34	308,65	25,89	3,21				
465/2018	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				
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..	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				
	<b>Итого:</b>		<b>29,39</b>	<b>31,72</b>	<b>78,39</b>	<b>719,64</b>	<b>0,29</b>	<b>0,87</b>	<b>7,30</b>	<b>393,58</b>	<b>339,30</b>	<b>496,63</b>	<b>68,32</b>	<b>5,00</b>				
<b>ОБЕД</b>																		
2/2018	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ /18	100	1,37	6,17	6,66	87,65	0,04	0,04	26,51	0,00	35,50	33,47	20,65	1,04				
95/2018	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ	250/10	2,07	6,67	12,81	119,50	0,06	0,07	19,99	15,00	49,43	57,15	25,38	1,18				
345/2013	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	100/30	20,67	13,47	12,29	253,04	0,22	0,26	1,56	69,14	102,10	252,05	38,73	1,30				
377/2018	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,83	8,05	26,07	192,02	0,19	0,16	30,69	38,20	51,38	115,12	38,78	1,42				
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..	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				
	<b>Итого:</b>		<b>38,18</b>	<b>35,88</b>	<b>129,93</b>	<b>995,25</b>	<b>0,67</b>	<b>0,59</b>	<b>82,75</b>	<b>122,34</b>	<b>278,21</b>	<b>574,39</b>	<b>154,94</b>	<b>10,26</b>				

Всего за день: 67,57 67,6 208,32 1714,89 0,96 1,46 90,05 515,92 617,51 1071,02 223,26 15,26

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,1

ИП Банникова Т.Н. \_\_\_\_\_

ПРИМЕРНОЕ ТИПОВОЕ МЕНЮ 11-18 ЛЕТ (весенне-летний период)

Утверждаю:



НЕДЕЛЯ 1 День 4

МАОУ "Кондратовская средняя школа"

N 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

96/2013	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ *2013	60	1,85	12,72	31,13	246,30	0,03	0,02	0,15	30,00	10,28	19,58	5,03	0,68
223/2018	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗАКА*	250	10,89	15,63	47,81	375,43	0,32	0,23	1,69	76,00	175,88	266,38	70,08	1,84
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.	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
<b>Итого:</b>		<b>19,92</b>	<b>31,61</b>	<b>118,49</b>	<b>838,02</b>	<b>0,45</b>	<b>0,43</b>	<b>3,14</b>	<b>126,00</b>	<b>319,53</b>	<b>424,18</b>	<b>106,31</b>	<b>3,73</b>	

ОБЕД

4/2013	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	0,14	10,00	5,68	113,28	0,01	0,01	0,50	0,00	2,85	5,70	3,80	0,09
134/2013	РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ, СМЕТАНОЙ	250/10	2,43	6,88	17,64	142,69	0,11	0,08	16,78	15,00	24,20	69,10	27,15	0,95
339/2018	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	19,36	14,63	15,90	272,69	0,08	0,17	0,30	32,60	40,46	189,31	23,92	2,46
202/2018	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	6,84	7,72	30,89	220,42	0,23	0,12	3,89	28,80	43,44	169,38	109,85	3,88
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
<b>Итого:</b>		<b>34,99</b>	<b>40,12</b>	<b>114,91</b>	<b>961,15</b>	<b>0,51</b>	<b>0,40</b>	<b>24,35</b>	<b>76,40</b>	<b>131,34</b>	<b>503,48</b>	<b>181,19</b>	<b>9,13</b>	

Всего за день: 54,91 71,73 233,4 1799,17 0,96 0,83 27,49 202,4 450,87 927,66 287,5 12,86

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,3 : 4,3

ИП Банникова Т.Н.:

Утверждаю:

ПРИМЕРНОЕ ТИПОВОЕ МЕНЮ 11-18 ЛЕТ (весенне-летний период)

Неделя 1 День 5

МАОУ "Кондратовская средняя школа"



№ 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**

360/2018	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ*	150	22,49	21,30	38,45	435,43	0,35	1,95	29,27	6243,10	216,41	458,68	53,30	6,29
256/2018	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,77	7,43	43,21	266,78	0,10	0,03	0,00	32,16	24,60	57,91	10,45	1,08
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..	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
		<b>Итого:</b>	<b>33,82</b>	<b>29,21</b>	<b>126,16</b>	<b>902,79</b>	<b>0,52</b>	<b>2,00</b>	<b>29,27</b>	<b>6275,26</b>	<b>253,46</b>	<b>555,59</b>	<b>72,15</b>	<b>8,08</b>

**ОБЕД**

21/2018	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ**	100	0,01	0,06	0,11	1,04	0,00	0,00	0,05	0,00	0,24	0,50	0,34	0,01
147/ 2013	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ* / 2013	250	2,88	2,96	20,79	121,25	0,12	0,07	16,50	0,00	15,20	63,55	24,05	0,99
348/2018	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ	100	15,60	7,05	10,06	166,05	0,08	0,12	3,27	0,00	20,91	160,62	22,17	2,33
380/2018	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,36	7,03	18,76	155,72	0,08	0,11	94,59	32,80	110,84	81,90	41,59	1,56
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
		<b>Итого:</b>	<b>32,77</b>	<b>18,70</b>	<b>121,26</b>	<b>784,30</b>	<b>0,43</b>	<b>0,40</b>	<b>314,41</b>	<b>32,80</b>	<b>185,29</b>	<b>412,57</b>	<b>114,95</b>	<b>8,04</b>

Всего за день: 66,59 47,91 247,42 1687,09 0,95 2,4 343,68 6308,06 438,75 968,16 187,1 16,12

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 3,7

ИП Банникова Т.Н.:

Утверждаю:

ПРИМЕРНОЕ ТИПОВОЕ МЕНЮ 11-18 ЛЕТ (весенне-летний период)



Неделя 2 День 6

МАОУ "Кондратовская средняя школа"

№ 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				
<b>ЗАВТРАК</b>																		
63/2018	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	6,67	9,50	9,88	151,73	0,03	0,08	0,14	66,00	185,20	132,50	12,80	0,41				
253/2013	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКА*	250	7,69	13,33	53,15	363,31	0,10	0,24	1,77	72,73	173,42	208,47	46,51	0,74				
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	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22				
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				
	<b>Итого:</b>		<b>16,48</b>	<b>23,59</b>	<b>102,55</b>	<b>688,46</b>	<b>0,20</b>	<b>0,36</b>	<b>16,91</b>	<b>138,73</b>	<b>387,07</b>	<b>370,47</b>	<b>75,61</b>	<b>4,72</b>				
<b>ОБЕД</b>																		
148/2018	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ)	100	0,80	0,10	1,70	14,00	0,02	0,02	5,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60				
104/2018	ЩИ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ	250/10	2,00	6,69	8,95	104,01	0,06	0,06	30,01	15,00	41,63	48,43	20,69	0,75				
339/2018	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ*	100	19,33	10,85	15,85	238,34	0,08	0,16	0,30	4,60	38,78	187,25	23,92	2,45				
202/2018	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	6,84	7,72	30,89	220,42	0,23	0,12	3,89	28,80	43,44	169,38	109,85	3,88				
496/2018	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				
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,66	96,50	0,06	0,02	0,00	0,00	11,50	53,00	12,50	1,55				
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				
	<b>Итого:</b>		<b>36,35</b>	<b>26,40</b>	<b>117,51</b>	<b>856,09</b>	<b>0,49</b>	<b>0,40</b>	<b>39,60</b>	<b>48,40</b>	<b>188,85</b>	<b>523,46</b>	<b>192,56</b>	<b>10,90</b>				

Всего за день:

52,83

49,99

220,06

1544,55

0,69

0,76

56,51

187,13

575,92

893,93

268,17

15,62

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 4,2

ИП Банникова Т.Н.

Утверждаю

ПРИМЕРНОЕ ТИПОВОЕ МЕНЮ 11-18 ЛЕТ (весенне-летний период)

НЕДЕЛЯ 2 День 7

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**

388/2013	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ/2013	150	17,33	14,35	14,51	256,48	0,10	0,20	3,94	39,20	86,43	210,81	29,79	2,45
291/2013	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 2013	180	6,77	7,43	43,21	266,78	0,10	0,03	0,00	32,16	24,60	57,91	10,45	1,08
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
<b>Итого:</b>		<b>28,66</b>	<b>22,26</b>	<b>97,22</b>	<b>703,82</b>	<b>0,27</b>	<b>0,25</b>	<b>3,94</b>	<b>71,36</b>	<b>123,34</b>	<b>307,73</b>	<b>48,64</b>	<b>4,22</b>	

**ОБЕД**

50/2013	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ *2013	100	1,43	5,08	8,37	84,97	0,02	0,04	9,50	0,00	35,76	41,08	20,94	1,34
134/2013	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ, СМЕТАНОЙ	250/10	2,43	6,88	17,64	142,69	0,11	0,08	16,78	15,00	24,20	69,10	27,15	0,95
375/2018	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ *	280	25,32	35,77	51,82	630,48	0,18	0,21	7,79	42,54	41,03	303,14	65,09	2,54
487/2018	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
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,66	96,50	0,06	0,02	0,00	0,00	11,50	53,00	12,50	1,55
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
<b>Итого:</b>		<b>37,97</b>	<b>49,12</b>	<b>141,24</b>	<b>1159,42</b>	<b>0,46</b>	<b>0,38</b>	<b>44,75</b>	<b>57,54</b>	<b>138,42</b>	<b>513,90</b>	<b>140,24</b>	<b>8,24</b>	

Всего за день:

66,63

71,38

238,46

1863,24

0,73

0,63

48,69

128,9

261,76

821,63

188,88

12,46

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 3,6

ИП Банникова Т.Н.:

Утверждаю:

ПРИМЕРНОЕ ТИПОВОЕ МЕНЮ 11-18 ЛЕТ (весенне-летний период)

Неделя 2 День 8

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**

96/2013	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ *2013	60	1,85	12,72	31,13	246,30	0,03	0,02	0,15	30,00	10,28	19,58	5,03	0,68
223/2018	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКА*2018	250	10,73	10,43	47,01	324,82	0,31	0,23	1,69	51,00	178,67	262,79	69,41	1,84
465/2018	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
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
<b>Итого:</b>		<b>19,95</b>	<b>26,14</b>	<b>122,40</b>	<b>804,51</b>	<b>0,45</b>	<b>0,42</b>	<b>3,14</b>	<b>101,05</b>	<b>321,51</b>	<b>411,55</b>	<b>96,87</b>	<b>3,31</b>	

**ОБЕД**

5/2018	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ И ОГУРЦОВ	100	1,38	6,10	3,40	75,45	0,03	0,03	27,21	0,00	37,40	28,61	15,47	0,62
147/ 2013	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ* / 2013	250	2,87	2,96	20,79	121,25	0,12	0,07	16,50	0,00	15,20	63,55	24,05	0,99
334/2013	РЫБНЫЕ ФИГУРКИ В ПАНИРОВКЕ*	108	11,61	16,43	21,11	278,78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00
377/2018	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,83	8,05	26,07	192,02	0,19	0,16	30,69	38,20	51,38	115,12	38,78	1,42
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/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
<b>Итого:</b>		<b>28,93</b>	<b>34,86</b>	<b>138,25</b>	<b>983,88</b>	<b>0,48</b>	<b>0,30</b>	<b>74,40</b>	<b>38,20</b>	<b>130,23</b>	<b>310,00</b>	<b>101,70</b>	<b>5,60</b>	

Всего за день: 48,88 61 260,65 1788,39 0,93 0,72 77,54 139,25 451,74 721,55 198,57 8,91

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 5,3

ИП Банникова Т.Н.: \_\_\_\_\_

Утверждаю: \_\_\_\_\_  
 Банникова Т.Н.  
 ИП Банникова Т.Н.  
 ИНН 590301578967

ПРИМЕРНОЕ ТИПОВОЕ МЕНЮ 11-18 ЛЕТ (весенне-летний период)

МАОУ "Кондратовская средняя школа"

Неделя 2 День 9

N рецепта	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				

**ЗАВТРАК**

279/2018	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА*	220	39,75	16,65	34,44	446,58	0,13	0,63	1,12	58,92	330,41	446,81	60,94	1,10
471/2018	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	50	3,60	4,25	28,00	164,65	0,03	0,08	0,50	12,50	158,50	114,50	17,00	0,10
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..	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
		<b>Итого:</b>	<b>50,72</b>	<b>24,64</b>	<b>138,66</b>	<b>979,23</b>	<b>0,29</b>	<b>0,76</b>	<b>4,50</b>	<b>103,92</b>	<b>524,60</b>	<b>645,40</b>	<b>94,71</b>	<b>2,43</b>

**ОБЕД**

7/2013	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,15	10,08	9,07	131,58	0,05	0,06	4,40	0,00	23,85	48,60	33,44	0,63
144/2013	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,74	4,82	21,89	153,84	0,25	0,09	17,75	20,00	42,38	117,23	43,10	2,13
360/2018	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ*	150	22,49	21,30	38,45	435,43	0,35	1,95	29,27	6243,10	216,41	458,68	53,30	6,29
256/2018	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,77	7,43	43,21	266,78	0,10	0,03	0,00	32,16	24,60	57,91	10,45	1,08
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..	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
		<b>Итого:</b>	<b>46,39</b>	<b>45,15</b>	<b>184,72</b>	<b>1330,67</b>	<b>0,91</b>	<b>2,19</b>	<b>55,42</b>	<b>6295,26</b>	<b>347,04</b>	<b>799,02</b>	<b>171,69</b>	<b>15,45</b>

Всего за день: 97,11 69,79 323,38 2309,9 1,2 2,95 59,92 6399,18 871,64 1444,42 266,4 17,88

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 3,3

ИП Банникова Т.Н.:

ПРИМЕРНОЕ ТИПОВОЕ МЕНЮ 11-18 ЛЕТ (весенне-летний период)

Утверждаю:



МАОУ "Кондратовская средняя школа"

Неделя 2 День 10

ЗАВТРАК

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				
213/2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ*	250	10,99	9,98	40,40	295,30	0,31	0,31	5,91	47,81	156,39	289,36	138,48	4,23				
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.	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				
		<b>Итого:</b>	<b>27,92</b>	<b>23,51</b>	<b>108,18</b>	<b>755,94</b>	<b>0,49</b>	<b>0,73</b>	<b>7,21</b>	<b>218,81</b>	<b>333,66</b>	<b>558,38</b>	<b>181,68</b>	<b>7,09</b>				

ОБЕД

18/2018	САЛАТ ИЗ СВ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1,00	6,15	3,49	74,41	0,04	0,03	15,58	0,00	19,71	28,73	16,61	0,75
95/2018	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ	250/10	2,07	6,67	12,81	119,50	0,06	0,07	19,99	15,00	49,43	57,15	25,38	1,18
372/2018	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ	100	15,91	17,52	10,90	264,90	0,10	0,16	1,85	35,42	57,30	158,87	21,31	1,31
256/2013	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ*	200	8,52	11,50	39,39	295,15	0,19	0,22	1,38	61,20	149,60	228,90	44,84	2,33
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	50	3,90	0,70	18,66	96,50	0,06	0,02	0,00	0,00	11,50	53,00	12,50	1,55
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
		<b>Итого:</b>	<b>36,64</b>	<b>43,30</b>	<b>134,41</b>	<b>1074,90</b>	<b>0,53</b>	<b>0,58</b>	<b>238,80</b>	<b>111,62</b>	<b>311,84</b>	<b>569,05</b>	<b>132,44</b>	<b>8,41</b>

Всего за день: 64,56 66,81 242,59 1830,84 1,02 1,31 246,01 330,43 645,5 1127,43 314,12 15,5

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,8