Примерное 12-ти дневное меню горячих завтраков, обедов для организации питания детей в возрасте 12-18 лет (сезон: осенне-зимний) в школьных столовых

утверждаю Жишир Коммерческий директор

1 день примерного меню . Сезон осень — зима. Возраст 12лет и старше.

							A STATE THE SEC	and the second							
№ сб/р	Блюдо	Выход (гр.)	Соде	жание і	з расчете н	а 1 порцию	Содержание, мг.	Содержание, м <u>г</u> .	Содержание, мг.						
			Белки	Жиры	Углеводы	К.калории	вит.А	вит.В1	вит.В2	вит.С	а (кальций	Fe (железо)	і йод)	Mg (магний	Р (фосфор
10/2004	Бутерброд горячий с сыром	25/5/30	8,77	11,20	15,49	196,35	0,07456	0,00722	0,09620	0,67340	. 25,10820	0,29822	0,00000	12,16930	24,96390
230/2021	Каша манная молочная жидкая	250	8,08	8,29	39,85	264,51	26,00406	0,31985	0,25037	1,68831	151,54640	3,71068	0,01462	67,38493	207,60605
465/2021	Кофейный напиток с молоком	200	3,36	2,59	14,85	93,26	19,24000	0,03848	0,14430	1,25060	100,73102	0,12506	0,00000	14,42038	86,58000
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,32	17,40	79,10	0,00000	0,05387	0,02694	0,00000	8,75420	0,53872	0,00000	11,78450	27,94610
	олоти	за Завтрак	22,87	22,40	87,59	633,22	45,31862	0,41942	0,51781	3,61231	286,13982	4,67268	0,01462	105,75911	347,09605
2/2021	Салат витаминный	100	1,28	5,02	6,31	75,51	0,00000	0,04214	0,03954	25,15630	29,30252	0,64285	0,00976	16,15679	27,26068
139/2004	Суп картофельный с бобовыми	250	5,96	4,18	21,49	144,91	0,02549	0,24319	0,08386	11,21625	38,39342	2,01789	0,07937	36,23854	61,97204
413/2004r	Сардельки отварные	100	12,00	22,00	3,00	270,00	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,96200	0,02790	0,03848	0,21164	0,72150
257/2021	Макароны отварные с томатом	180	6,57	7,01	44,06	256,50	0,04329	0,11428	0,07966	7,79220	22,33764	1,11429	0,10390	16,06925	60,56271
494/2021	Компот из сушеных плодов (кураги) + С	200	1,04	0,06	20,98	88,00	0,00000	0,01924	0,03848	0,76960	27,43913	1,49110	0,00000	20,99757	19,24000
	Хлеб пшеничный 1 сорт	25	1,90	0,23	12,43	56,50	0,00000	0,03848	0,01924	0,00000	6,25300	0,38480	0,00000	8,41750	19,96150
	Хлеб Украинский	25	1,75	0,25	11,25	51,50	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	00000,0	0,00000	0,00000	0,00000
	OTN	ГО за Обед	30,50	38,75	119,52	942,92	0,06878	0,45733	0,26078	44,93435	124,68771	5,67883	0,23151	98,09129	189,71843
		BCETO	53.37	61.15	207,11	1576,14									

Минии Касимова Н.А

2 день примерного меню. Возраст с 12 лет и старше. Сезон осень - зима

№ сб/р	Блюдо	Выход	Соде	ожание в	з расчете на	1 порцию	Содержание, мг.								
			Белки	Жиры	Углеводы	К.калории	вит.А	вит.В1	вит.В2	вит.С	а (кальций	Fe (железо)	! йод)	Mg (магний)	Р (фосфор
56/2021	Бутерброд с вареными колбасами	60	5,79	7,11	14,97	143,40	0,00000	0,04618	0,02309	0,00000	7,50360	0,46176	0,00000	10,10100	23,95380
259/2021	Макароны отварные с сыром-	250	14,82	12,25	57,43	387,19	0,08309	0,13228	0,16065	0,70707	41,94320	1,25806	0,08658	25,01922	91,83494
457/2021	Чай с сахаром	200/10	0,00	0,00	9,98	37,42	0,00000	0,00001	0,00019	0,00192	8,17604	0,04464	0,00000	1,81626	0,15873
	Хлеб пшеничный 1сорт	40	3,04	0,36	19,88	90,40	0,00000	0,06157	0,03078	0,00000	10,00480	0,61568	0,00000	13,46800	31,93840
	итого :	за Завтрак	23,65	19,72	102,26	658,41	0,08309	0,24004	0,21471	0,70899	67,62764	2,38014	0,08658	50,40448	147,88587
38/2021	Салат картофельный	100	1,86	6,30	14,58	123,20	0,00234	0,10159	0,05778	17,20056	13,04280	0,83756	0,01352	20,23759	54,74887
100/2021	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	2,48	6,84	17,37	140,96	9,62216	0,10394	0,07320	15,77825	31,12793	1,03439	0,02285	28,96342	61,73155
369/2021	Суфле из птицы с рисом	100	16,95	11,21	38,83	312,75	2,26729	0,09821	0,12846	1,10630	14,96295	2,02865	0,01924	28,24663	117,00806
534/2004	Капуста свежая тушеная	200	4,84	5,35	20,48	145,01	0,03367	0,14938	0,13105	113,35660	118,27301	2,52343	0,07762	41,29940	82,83811
486/2021	Компот из свежих плодов (яблок) + С	200	80,0	0,00	12,24	46,60	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	7,76526	0,02886	0,00000	1,66234	0,00000
i	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,28	0,27	14,91	67,80	0,00000	0,04618	0,02309	0,00000	7,50360	0,46176	0,00000	10,10100	23,95380
	Хлеб украинский	30	2,10	0,30	13,50	61,80	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000
	лог	О за Обед	30,59	30,27	131,91	898,12	11,92546	0,49930	0,41358	147,44171	192,67555	6,91465	0,13323	130,51038	340,28039
		ВСЕГО	54.24	49.99	234.17	1556.53									

.

4

Фирма.ЮрЛицо.ДолжностьРуководителя

3 день примерного меню. Возраст старше 12 лет

№ сб/р	Блюдо	Выход	(40)	Соде	ржание	в расчете на	а 1 порцию	Содержание. М	Содержание	Содержание, мг.	Содержание, ; мг.	Содержание, ыг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.
112 00/ [5		(гр.)	=27	Белки	Жиры	Углеводы	К.калории	вит.А	вит.В1	вит.В2	вит.С	а (кальций	Fe (железо)	І йод)	Ид (магний)	э (фосфор)
279/2021	Запеканка из творога	100		16,28	9,81	15,22	212,52	29,46317	0,04704	0,25714	0,45118	96,72910	0,72601	0,00885	23,72350	103,49437
231/2021	Каша кукурузная молочная жидкая	200		6,37	6,61	38,16	236,00	19,26405	0,03848	0,14911	1,25060	100,32506	0,12862	0,01154	14,26453	87,71035
471/2021	Молоко сгущенное	30		2,16	2,55	16,65	98,40	12,12120	0,01732	0,10967	0,28860	28,86000	0,05772	0,00000	9,81240	28,86000
459/2021	Чай с лимоном	200	* X	0,07	0,01	10,20	39,87	0,00000	0,00278	0,00158	2,77248	3,09764	0,08620	0,00000	0,92449	1,68254
To	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,18	9,94	45,20	0,00000	0,03078	0,01539	0,00000	5,00240	0,30784	0,00000	6,73400	15,96920
3	ИТОГО :	за Завтрак		26,40	19,16	90,17	631,99	60,84842	0,13640	0,53289	4,76286	234,01420	1,30639	0,02039	55,45892	237,71646
14/2021	Салат из свежих огурцов	100		0,67	6,04	2,38	67,24	0,00000	0,02742	0,03656	9,13900	21,26020	0,55531	0,00962	12,84751	38,56418
95/2021	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	1	2,13	6,91	13,75	125,01	10,00570	0,07103	0,06642	21,76991	49,58841	1,18171	0,08160	31,60478	56,00148
341/2021	Котлеты "Пермские"	100		14,78	13,69	12,31	197,43	2,50120	0,06979	0,14334	0,88408	28,28761	1,30890	0,01539	25,39488	106,11822
104/2013г	Каша перловая рассыпчатая с овощами, с маслом	180		5,07	4,79	38,95	210,52	0,02795	0,07260	0,05071	1,34054	32,56014	1,92501	0,05810	55,82285	64,12548
495/2021	Компот из смеси сухофруктов + С	200	n. I	0,64	0,00	23,58	92,00	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	8,19913	0,02886	0,00000	1,75757	0,00000
	Хлеб пшеничный 1сорт 60			4,56	0,54	29,82	135,60	0,00000	0,09235	0,04618	0,00000	15,00720	0,92352	0,00000	20,20200	47,90760
100	Хлеб украинский	30	14	2,10	0,30	13,50	61,80	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000
-	ИТОГ	О за Обед		29,95	32,27	134,29	889,60	12,53485	0,33319	0,34321	33,13353	154,90269	5,92331	0,16471	147,62959	312,71696
		BCFFO		56.35	51.43	224.46	1521.59									



4 день примерного меню. Возраст с 12 лет и старше

№ сб/р	Блюдо	Выход (гр.)	Содер	жание і	з расчете на	1 порцию	Содержание, мг.								
			Белки	Жиры	Углеводы	К.калории	вит.А	вит.В1	вит.В2	вит.С	а (кальций	Fe (железо)	I йод)	Mg (магний	Р (фосфор)
235/2021	Каша пшённая молочная жидкая	250	9,81	9,11	46,85	298,00	24,08006	0,34632	0,20563	1,56325	138,39813	3,52792	0,01462	65,93173	15 7,74155
462/2021	Какао с молоком	200	3,58	2,92	14,76	99,35	19,24000	0,04079	0,15123	1,25060	100,94939	0,39519	0,00000	16,45501	88,8880
97/2004	Сыр (порциями)	20	5,20	5,36	0,00	70,60	0,04040	0,00577	0,07311	0,53872	19,24000	0,23088	0,00000	9,62000	19,24000
576/2021	Батон	30	2,22	0,87	15,42	75,00	0,00000	0,03175	0,00866	0,00000	5,48340	0,34632	0,00000	3,75180	18,75900
82/2021	Яблоко	100	0,40	0,00	11,30	46,00	0,00000	0,00962	0,00289	12,50600	15,39200	2,11640	0,00000	8,65800	10,58200
	итого	за Завтрак	21,21	18,26	88,33	588,95	43,36046	0,43425	0,44152	15,85857	279,46292	6,61671	0,01462	104,41654	295,21135
26/2021	Салат из свеклы отварной	100	1,44	6,04	8,45	92,24	0,00000	0,01847	0,03694	9,23520	34,41074	1,29990	0,00962	39,76427	39,89174
129/2021	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,62	6,52	19,13	144,22	0,00146	0,08995	0,05474	11,71235	21,85424	0,77779	0,06015	20,18036	48,90808
88/2008	Котлета рыбная Нептун	. 100	20,46	14,57	9,46	222,12	8,52524	0,09289	0,11982	1,45647	45,99322	0,85887	0,04271	42,61294	91,34431
520/2004	Картофельное пюре	180	4,30	6,07	26,88	171,84	3,31516	0,18652	0,15235	29,74158	21,15053	1,41121	0,07666	37,89510	91,60067
494/2021	Компот из сушеных плодов (кураги)+ С	200	1,04	0,06	20,98	88,00	0,00000	0,01924	0,03848	0,76960	27,43913	1,49110	0,00000	20,99757	19,24000
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,28	0,27	14,91	67,80	0,00000	0,04618	0,02309	0,00000	7,50360	0,46176	0,00000	10,10100	23,95380
	Хлеб Украинский	30	2,10	0,30	13,50	61,80	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000
	ОТИ	О за Обед	34,24	33,83	113,31	848,02	11,84186	0,45325	0,42542	52,91520	158,35146	6,30063	0,18914	171,55124	314,93860
		ВСЕГО	55,45	52,09	201,64	1436,97									

5 день примерного меню . Возраст 12-18 лет

№ сб/р	Блюдо	Выход	Содер	эжание в	в расчете на	1 порцию	Содержание; мг.	Содержание, мг.							
			Белки	Жиры	Углеводы	К.калории	вит.А	вит.В1	вит.В2	вит.С	а (кальций	Fe (железо)	і йод)	vig (магний	Р (фосфор)
337/2004	Яйцо вареное	1 шт	6,10	5,52	0,34	75,36	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	15,68060	0,11159	0,15392	3,44396	2,88600
1/04	Бутерброд с маслом	25	1,21	7,69	7,85	103,70	0,12025	0,01587	0,02838	0,00000	8,03270	0,22126	0,00000	2,59740	13,94900
302/2004	Каша ячневая молочная	250/10	9,56	11,05	53,20	338,15	23,71330	0,19149	0,22982	1,53824	125,38900	1,23211	0,06272	17,90917	162,88825
460/2021	Чай с молоком	200/10	1,50	1,25	12,33	63,92	9,62000	0,01925	0,07234	0,62722	54,46171	0,09274	0,00000	8,15199	43,44873
	Хлеб пшеничный 1 сорт	20	1,52	0,18	9,94	45,20	0,00000	0,03078	0,01539	0,00000	5,00240	0,30784	0,00000	6,73400	15,96920
	_ ИТОГО	за Завтрак	19,89	25,69	83,66	626,33	33,45355	0,25739	0,34593	2,16546	208,56641	1,96554	0,21664	38,83652	239,14118
13/2008	Салат из свежей капусты	100	1,55	5,04	9,39	87,45	0,00000	0,05137	0,04473	38,48000	40,13464	0,86965	0,03871	16,02692	29,57188
168/2004г	Суп-пюре из разных овощей С гренками	250/10	4,59	5,00	23,87	155,72	7,33635	0,12054	0,12515	19,08993	72,35683	1,14767	0,07885	32,72965	95,04801
375/2021	Плов из отварной птицы	200	21,66	15,31	51,84	421,60	3,07840	0,12076	0,09200	4,01347	18,09177	2,11284	0,03463	35,43297	137,10655
494/2021	Компот из чернослива +С	200	0,58	0,18	24,43	100,65	0,00000	0,01443	0,03608	0,72150	27,32080	1,95286	0,00000	25,78160	19,96150
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	3,04	0,36	19,88	90,40	0,00000	0,06157	0,03078	0,00000	10,00480	0,61568	0,00000	13,46800	31,93840
	Хлеб Украинский	35	2,45	0,35	15,75	72,10	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000
	ИТО	О за Обед	33,87	26,24	145,16	927,92	10,41475	0,36867	0,32874	62,30490	167,90884	6,69870	0,15219	123,43914	313,62634
		ВСЕГО	53,76	51,93	228,82	1554,25									

Касимова Н.Д

6 день примерно меню . Возраст 12 лет и старше

№ сб/р	Блюдо	Выход	Содер	жание в	в расчете на	1 порцию	Содержание, мг.								
			Белки	Жиры	Углеводы	К.калории	вит.А	вит.В1	вит.В2	вит.С	а (кальций	Fe (железо)	і йод)	VIg (магний)	Р (фосфор)
2/2004r	Бутерброд с повидлом	20/5/15	1,16	4,06	7,78	70,60	0,02405	0,01587	0,00914	0,00000	3,79990	0,18278	0,00000	2,02020	10,29340
237/2021	Каша овсяная жидкая	250	10,36	10,76	45,05	308,50	24,08006	0,26455	0,23449	1,56325	151,23121	4,04438	0,04695	66,10951	158,34761
465/2021	Кофейный напиток с молоком	200	3,36	2,59	14,85	93,26	19,24000	0,03848	0,14430	1,25060	100,73102	0,12506	0,00000	14,42038	86,58000
	Хлеб пшеничный 1 сорт	35	2,66	0,32	17,40	79,10	0,00000	0,05387	0,02694	0,00000	8,75420	0,53872	0,00000	11,78450	27,94610
82/2021	Яблоко	. 100	0,40	0,00	11,30	46,00	0,00000	0,00962	0,00289	12,50600	15,39200	2,11640	0,00000	8,65800	10,58200
	итого	за Завтрак	17,94	17,73	96,38	597,46	43,34411	0,38239	0,41776	15,31985	279,90833	7,00734	0,04695	102,99259	293,74911
25/2021	Салат из моркови с зеленым горошком	100	1,96	6,08	6,39	89,37	0,00000	0,07417	0,05615	6,50312	21,40065	0,64603	0,00962	28,15390	53,10577
98/2021	Свекольник со сметаной	250/10	2,41	6,92	17,43	140,17	9,62129	0,07637	0,07505	16,80661	50,28951	1,52381	0,06218	44,08653	67,05755
451/2004	Котлеты из говядины	100	14,88	17,38	14,89	241,08	0,00000	0,02771	0,01385	0,00000	10,00865	0,57167	0,04810	6,44636	24,89416
510/2004	Каша пшённая вязкая	180	5,34	5,84	30,58	188,67	0,03030	0,26243	0,02299	0,00000	20,01537	3,02530	0,06926	44,10289	44,77821
156/2008	Напиток лимонный +С	200	0,06	0,01	24,16	92,14	0,00000	0,00269	0,00135	2,69360	11,59595	0,10966	0,00000	2,66089	1,48148
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,28	0,27	14,91	67,80	0,00000	0,04618	0,02309	0,00000	7,50360	0,46176	0,00000	10,10100	23,95380
	Хлеб Украинский	30	2,10	0,30	13,50	61,80	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000
	итс	ГО за Обед	29,03	36,80	121,86	881,03	9,65159	0,48955	0,19248	26,00333	120,81373	6,33823	0,18916	135,55157	215,27097
		BCEFO	46,97	54,53	218,24	1478,49									

- Касимова Н./

7 день примерного меню . Сезон осень — зима. Возраст 12 лет и старше

№ сб/р	Блюдо	Выход	Содер	жание і	в расчете на	1 порцию	Содержание, мг.								
		1000	Белки	Жиры	Углеводы	К.калории	вит.А	вит.В1	вит.В2	вит.С	а (кальций	Fe (железо)	і йод)	Vig (магний)	Р (фосфор
96/04	Масло сливочное	15	0,15	10,88	0,21	99,30	0,07215	0,00000	0,01443	0,00000	3,17460	0,02886	0,00000	0,43290	2,74170
97/2004	Сыр (порциями)	15	3,90	4,02	0,00	52,95	0,03030	0,00433	0,05483	0,40404	14,43000	0,17316	0,00000	7,21500	14,43000
229/2021	Каша молочная "Дружба"	200/5	5,48	6,58	29,07	191,05	19,64885	0,11640	0,16200	1,27561	105,53140	1,13102	0,01154	28,16351	114,02105
457/2021	Чай с сахаром	200/10	0,00	0,00	9,98	37,42	0,00000	0,00001	0,00019	0,00192	8,17604	0,04464	0,00000	1,81626	0,15873
	Хлеб пшеничный 1 с	50	3,80	0,45	24,85	113,00	0,00000	0,07696	0,03848	0,00000	12,50600	0,76960	0,00000	16,83500	39,92300
	Яблоко	150	0,60	0,00	16,95	69,00	0,00000	0,01443	0,00433	18,75900	23,08800	3,17460	0,00000	12,98700	15,87300
	ОТИ	О за Завтрак	13,93	21,93	81,06	562,72	19,75130	0,21213	0,27426	20,44057	166,90604	5,32188	0,01154	67,44967	187,14748
148 2021	Огурцы свежие	100	0,70	0,10	2,50	1.4,00	0,00000	0,02886	0,03848	9,62000	22,12600	0,57720	0,00000	13,46800	40,40400
116/2021	Суп из овощей со сметаной	250/10	2,14	6,72	11,49	115,46	9,62144	0,09120	0,06641	21,48593	38,71088	0,90265	0,07943	23,60748	56,72914
413/2004г	Сардельки отварные	100	12,00	22,00	3,00	270,00	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,96200	0,02790	0,03848	0,21164	0,72150
203/2021	Каша гречневая рассыпчатая с луком	200	11,16	9,48	60,33	357,46	0,00000	0,44990	0,16997	1,74411	69,19971	6,81143	0,01732	85,23150	93,68235
494/2021	Компот из плодов сушеных (изюма) +С	200	0,36	0,00	23,18	91,20	0,00000	0,02886	0,01539	0,00000	23,59113	0,60606	0,00000	9,83837	19,24000
	Хлеб пшеничный 1 сорт	20	1,52	0,18	9,94	45,20	0,00000	0,03078	0,01539	0,00000	5,00240	0,30784	0,00000	6,73400	15,96920
	Хлеб Украинский	20	1,40	0,20	9,00	41,20	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000
	N.	ГОГО за Обед	29,28	38,68	119,44	934,52	9,62144	0,62960	0,30564	32,85004	159,59212	9,23308	0,13523	139,09099	226,74619
		ВСЕГО	43,21	60,61	200,50	1497,24								6.	

утверждаю Соммерческий директор

🖁 день примерного меню. Возраст 12 лет и старше

							The state of the s	17.9							
№ сб/р	Блюдо	Выход	Содер	жание і	в расчете на	1 порцию	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы	К.калории	вит.А	вит.В1	вит.В2	вит.С	а (кальций	Fe (железо)	і йод)	Mg (магний	Р (фосфор)
96/2004	Масло сливочное	10	0,10	7,25	0,14	66,20	0,04810	0,00000	0,00962	0,00000	2,11640	0,01924	0,00000	0,28860	1,82780
268/2021	Омлет натуральный	65	5,20	8,56	0,46	99,70	39,01872	0,02798	0,17706	0,03377	24,89656	0,98067	0,01154	5,16017	41,76523
230/2021	Каша манная молочная жидкая	250	8,08	8,29	39,85	264,51	26,00406	0,31985	0,25037	1,68831	151,54640	3,71068	0,01462	67,38493	207,60605
464/2021	Кофейный напиток	200	1,86	1,34	12,50	66,76	9,62000	0,01924	0,07215	0,62530	54,60312	0,07696	0,00000	8,11928	43,29000
i.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	113,00	0,00000	0,07696	0,03848	0,00000	12,50600	0,76960	0,00000	16,83500	39,92300
	итого	за Завтрак	19,04	25,89	77,80	610,17	74,69088	0,44403	0,54768	2,34738	245,66848	5,55715	0,02616	97,78798	334,41208
14/2021	Салат из свежих огурцов	100	0,67	6,04	2,38	67,24	0,00000	0,02742	0,03656	9,13900	21,26020	0,55531	0,00962	12,84751	38,56418
171/200 4r	Суп- пюре из картофеля с гренками	250/10	4,47	5,10	26,37	167,34	7,33785	0,14979	0,13709	18,99373	62,85708	1,18952	0,06205	34,44922	105,45925
498/2004	Котлеты рубленые из птицы	100	17,76	11,72	14,07	227,78	3,00144	0,09524	0,07388	1,50072	17,95669	1,64310	0,07696	24,71763	100,47128
516/2004	Макаронные изделия отварные	180	6,43	5,12	46,11	244,89	0,03030	0,10009	0,05316	0,00000	29,29982	0,80230	0,11544	13,41586	54,53674
486/2021	Компот из свежих яблок +С	200	0,08	0,00	12,24	46,60	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	7,76526	0,02886	0,00000	1,66234	0,00000
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,80	0,45	24,85	113,00	0,00000	0,07696	0,03848	0,00000	12,50600	0,76960	0,00000	16,83500	39,92300
	Хлеб Украинский	30	2,10	0,30	13,50	61,80	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000
	ито	ГО за Обед	35,31	28,73	139,52	928,65	10,36959	0,44950	0,33917	29,63345	151,64505	4,98869	0,26407	103,92756	338,95445
		BCFFO	54.35	54.62	217.32	1538 82									

.

Касимова Н.А.

9 день примерного меню . Возраст 12 лет и старше

№ сб/р	Блюдо	Выход (гр.)	Сод	ржание	в расчете на	з 1 порцию	Содержание,	Содержание, мг.							
			Белки	Жиры	Углеводы	К.калории	вит.А	вит.В1	вит.В2	вит.С	а (кальций	Fe (железо)	l йод)	Ид (магний)	Р (фосфор)
10/2004	Бутерброд горячий с сыром	25/5/30	8,7	7 11,20	15,49	196,35	0,07456	0,00722	0,09620	0,67340	25,10820	0,29822	0,00000	12,16930	24,96390
232/2021	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	250	10,1	8,21	47,50	293,50	24,08006	0,19240	0,23449	1,56325	144,65113	3,23932	0,01462	46,69173	157,74155
459/2021	Чай с лимоном	200	0,0	7 0,01	10,20	39,87	0,00000	0,00278	0,00158	2,77248	3,09764	0,08620	0,00000	0,92449	1,68254
	Хлеб пшеничный	-35	2,6	0,32	17,40	79,10	0,00000	0,05387	0,02694	0,00000	8,75420	0,53872	0,00000	11,78450	27,94610
	итого:	за Завтрак	21,6	19,74	90,59	608,82	24,15462	0,25627	0,35921	5,00913	181,61117	4,16246	0,01462	71,57002	212,33409
31/13	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,7	6,10	3,88	73,31	0,00000	0,04358	0,03425	16,06540	18,74938	0,73785	0,03848	15,77680	33,56418
128/2021	Суп - лапша домашняя	250	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000
75/2008	Котлета Детская	100	15,1	18,10	11,02	238,13	19,24000	0,03675	0,09582	0,96200	22,44538	1,02020	0,09620	8,32900	43,90087
512/2004	Рис припущенный	180	4,4	7 4,95	48,79	245,20	0,03030	0,04848	0,03030	0,00000	9,72581	1,15325	0,06926	14,43289	61,23803
639/2004	Компот из смеси сухофруктов + С	200	0,6	4 0,00	33,56	129,40	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	8,27320	0,05772	0,00000	1,73160	0,00000
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,8	0,45	24,85	113,00	0,00000	0,07696	0,03848	0,00000	12,50600	0,76960	0,00000	16,83500	39,92300
Company of the Park	Хлеб Украинский	30	2,1	0,30	13,50	61,80	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000
	IOTN	О за Обед	26,8	1 29,90	135,60	860,84	19,27030	0,20577	0,19885	17,02740	71,69977	3,73862	0,20394	57,10529	178,62608
		BCELO	48,4	7 49,64	226,19	1469,66									

6



10 день примерного меню. Возраст с 12 лет и старше

№ сб/р	Блюдо	, Выход (гр.)
231/2021	Каша Кукурузная молочная	250
462/2021	- жидкая Какао с молоком	200
576/2021	Батон	30
	Сыр (порциями)	25
82/2021	Яблоко	100
	NTO	ОГО за Завтран
32/2021	Салат из свеклы с сыром	100
,131/2004	Рассольник Домашний со сметаной	250/10
303/2021	Суфле рыбное	100
377/2021	Картофельное пюре	200
496/2021	Напиток из шиповника	200
	Хлеб пшеничный 1сорт	60
	Хлеб Украинский	30
		итого за Обед
		BCET

Соде	эжание і	з расчете на	а 1 порцию	Содержание, мf.	Содержание, мг.							
Белки	Жиры	Углеводы	К.калории	вит.А	вит.В1	вит.В2	вит.С	а (кальций	Fe (железо)	і йод)	Vig (магний)	Р (фосфор
7,96	8,26	47,70	295,00	24,08006	0,04810	0,18639	1,56325	125,41113	0,16092	0,01462	17,83173	109,64155
3,58	2,92	14,76	99,35	19,24000	0,04079	0,15123	1,25060	100,94939	0,39519	0,00000	16,45501	88,888
2,22	0,87	15,42	75,00	0,00000	0,03175	0,00866	0,00000	5,48340	0,34632	0,00000	3,75180	18,75900
6,40	6,53	0,00	85,75	24,05000	0,00722	0,08658	0,16835	24,05000	0,21645	0,00000	12,02500	-24,05000
0,40	0,00	11,30	46,00	0,00000	0,00962	. 0,00289	12,50600	15,39200	2,11640	0,00000	8,65800	10,58200
20,56	18,58	89,18	601,10	67,37006	0,13748	0,43575	15,48820	271,28592	3,23528	0,01462	58,72154	251,92135
3,32	8,09	7,74	116,23	0,01556	0,01915	0,06201	8,67301	38,97062	1,28104	0,00962	40,15869	43,98986
2,56	5,49	15,37	121,57	9,64621	0,11448	0,08710	26,24783	43,71328	1,16143	0,08063	29,60074	70,13942
15,10	9,08	3,50	155,94	30,28183	0,10578	0,20358	0,76795	72,68391	1,11515	0,09389	46,08845	120,10281
4,45	6,56	29,49	195,02	6,19541	0,20979	0,16811	33,31406	50,64641	1,58117	0,08519	42,78601	125,87828
0,68	0,00	14,28	59,40	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	8,08080	0,02886	0,00000	1,73160	0,00000
4,56	0,54	29,82	135,60	0,00000	0,09235	0,04618	0,00000	15,007,20	0,92352	0,00000	20,20200	47,90760
2,10	0,30	13,50	61,80	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000
32,77	30,06	113,70	845,56	46,13901	0,54155	0,56698	69,00285	229,10222	6,09117	0,26933	180,56749	408,01797
53 33	48 64	202 88	1446 66									

11 день примерного меню

№ сб/р	Блюдо	Выход (гр.)	Содер	жание :	з расчете на	1 порцию	Содержание, мг.	Содержание, .мг.							
	Si .		Белки	Жиры	Углеводы	К.калории	вит.А	вит.В1	вит.В2	-вит.С	а (кальций	Fe (железо)	і йод)	Mg (магний	Р (фосфор
1/04	Бутерброд с маслом	25	1,21	7,69	7,85	103,70	0,12025	0,01587	0,02838	0,00000	8,03270	0,22126	0,00000	2,59740	13,94900
284/2021	Суфле из творога	80	11,31	5,45	11,53	138,03	19,70369	0,04284	0,20662	0,47668	76,53287	0,52391	0,00770	18,36747	81,93354
302/2004	Каша рисовая молочная	200/5	6,12	6,36	45,02	251,26	19,01393	0,07215	0,16432	1,23434	101,01501	1,01440	0,05118	23,25635	128,75938
457/2021	Чай с сахаром	200/10	0,00	0,00	9,98	37,42	0,00000	0,00001	0,00019	0,00192	8,17604	0,04464	0,00000	1,81626	0,15873
Δ	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	3,04	0,36	19,88	90,40	0,00000	0,06157	0,03078	0,00000	10,00480	0,61568	0,00000	13,46800	31,93840
	итого :	за Завтрак	21,68	19,86	94,26	620,81	38,83787	0,19244	0,43029	1,71294	203,76142	2,41989	0,05888	59,50548	256,73905
17/2021	Салат из Свежих помидоров 100		0,57	6,13	3,99	72,85	0,00000	0,05483	0,03656	22,84750	13,03510	0,82948	0,00962	18,33091	23,94178
95/2021	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,13	6,91	13,75	125,01	10,00570	0,07103	0,06642	21,76991	49,58841	1,18171	0,08160	31,60478	56,00148
81/2008	Фрикадельки "Петушок"	100	16,08	9,67	8,04	179,48	2,87638	0,08870	0,07503	1,42376	15,03029	1,32419	0,09620	23,38237	86,86379
510/2004	Каша пшеничная вязкая	180	5,61	5,05	30,93	183,67	0,03030	0,12606	0,04808	0,00000	25,55264	2,75163	0,06926	27,02162	44,47037
494/2021	Компот из сушеных плодов (кураги + С	200	1,04	0,06	20,98	88,00	0,00000	0,01924	0,03848	0,76960	27,43913	1,49110	0,00000	20,99757	19,24000
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,80	0,45	24,85	113,00	0,00000	0,07696	0,03848	0,00000	12,50600	0,76960	0,00000	16,83500	39,92300
	Хлеб Украинский	50	3,50	0,50	22,50	103,00	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000
	ОТОТ	О за Обед	32,73	28,77	125,04	865,01	12,91238	0,43682	0,30305	46,81077	143,15157	8,34771	0,25668	138,17225	270,44042
		ВСЕГО	54,41	48,63	219,30	1485,82									

4

утверждаю Коммерческий директор Мишиу Касимова Н.А.

12 день примерного меню. Возраст 12 лет и старше

№ сб/р	Блюдо	Выход (гр.)	Содержание в расчете на 1 порцию				Содержание, мг.								
			Белки	Жиры	Углеводы	К.калории	вит.А	вит.В1	вит.В2	вит.С	а (кальций	Fe (железо)	і йод)	Mg (магний	Р (фосфор)
56/2021	Бутерброд с вареными колбасами	20/20	3,86	4,74	9,98	95,60	0,00000	0,03078	0,01539	0,00000	5,00240	0,30784	0,00000	6,73400	15,96920
261/2021	Макароны с сыром	250	14,82	12,25	57,43	387,19	0,08309	0,13228	0,16065	0,70707	41,94320	1,25806	0,08658	25,01922	91,83494
459/2021	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	10,20	39,87	0,00000	0,00278	0,00158	2,77248	3,09764	0,08620	0,00000	0,92449	1,68254
.*	Хлеб пшеничный 1 сорт	20	1,52	0,18	9,94	45,20	0,00000	0,03078	0,01539	0,00000	5,00240	0,30784	0,00000	6,73400	15,96920
82/2021	Яблоко	100	0,40	0,00	11,30	46,00	0,00000	0,00962	0,00289	12,50600	15,39200	2,11640	0,00000	8,65800	10,58200
	итого:	за Завтрак	20,67	17,18	98,85	613,86	0,08309	0,20624	0,19590	15,98555	70,43764	4,07634	0,08658	48,06971	136,03788
8/2021	Салат из белокочанной капусты с морской	100	1,40	6,05	6,19	83,72	0,03848	0,04695	0,04425	33,09280	39,39390	3,74819	0,00982	29,75947	31,04134
118/2021	Суп крестьянский с крупой и сметаной 250/10	250/10	2,75	7,22	13,24	127,51	9,62072	0,09717	0,05339	20,23086	43,59784	1,42136	0,09749	24,31936	45,67095
451/2004	Котлеты из говядины	100	14,88	17,38	14,89	241,08	0,00000	0,03252	0,01577	0,96200	12,99085	0,64863	0,04810	7,79316	30,47376
216/2004r	Картофель тушеный	180	4,05	11,14	29,57	235,67	0,07373	0,20721	0,14171	34,97173	35,06673	1,85253	0,08432	46,85353	117,99151
495/2021	Компот из смеси сухофруктов + С	200	0,64	0,00	23,58	92,00	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	8,19913	0,02886	0,00000	1,75757	0,00000
	Хлеб пшеничный 1 сорт x/з	40	3,04	0,36	19,88	90,40	0,00000	0,06157	0,03078	0,00000	10,00480	0,61568	0,00000	13,46800	31,93840
	Хлеб Украинский	35	2,45	0,35	15,75	72,10	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000
ИТОГО за Обед				42,50	123,10	942,48	9,73293	0,44542	0,28590	89,25739	149,25325	8,31525	0,23973	123,95109	257,11596
BCEFO				59,68	221,95	1556,34									