

овано.
орзископы:

Для обучающихся детей с 7-11 лет Школа № 32

Выход Цена Б Ж У Э/ц В1 В2 С А Са Р Mg Fe K

Директор: _____
Зав. пр-вом: _____
Калькулятор: _____

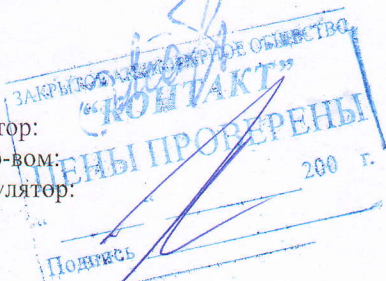
Согласовано:
Директор школы:



Меню-раскладка на 04 октября 2021г.
По перспективному меню 7 день
Для обучающихся детей с 12-18 лет Школа № 32

Завтрак:	Выход	Цена	Б	Ж	У	Э/ц	В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe	К
Каша манная на молоке с маслом (рец. т/т/к)	250	34-60	9,42	13,79	33,99	331,16	0,23	0,3	0	106	156,38	101,715	22,35	1,537	174,098
Сыр /порциями/	10	9-22	2,52	1,85	0	21,0	0	0,5	0,18	64	72,07	0	3,75	0,053	8,7
Яйцо варёное	1 шт.	13-50	7,0	6,4	0,4	88,0	0,02	0,008	0	43	25,1	13,0	6,94	0,22	78,67
Чай с сахаром и лимоном (рец. т/т/к)	200/15	10-00	0,2	0	16,0	65,0	0	0,075	17,32	0	8,05	9,785	5,24	0	36,66
Хлеб пшеничный – йодированный	60	6-70	3,36	0,96	45,36	174,84	0,1	0,012	0	12	38,4	175,5	36,72	2,69	1,872
Расчётная цена:	585	74-02	22,5	23,0	95,75	680,0	0,35	0,4	17,5	225	300,0	300,0	75,0	4,5	300,0
Итого:		70-00													
Обед:															
Овощи солёные (огурец /порциями/) (рец. т/т/к)	25	9-16	0,2	0	0,425	3,25	0	0	1,25	117	5,75	3,2	3,2	0,15	35,25
Суп лапша домашняя с птицей (рец. т/т/к)	250/10	14-17	7,0	7,0	13,32	151,9	0,05	0,07	1,3	70	30,53	16,89	12,81	0,37	92,47
Плов из говядины (рец. т/т/к)	200	79-52	16,36	23,49	23,745	349,51	0,2	0,368	2,345	21	103,99	181,57	16,76	0,61	137,528
Компот из смеси сухофруктов (рец. т/т/к)	200	7-34	0,68	0	30,22	116,5	0	0,11	3,17	20	105,0	0	14,21	0,5	151,0
Хлеб пшеничный – йодированный	70	7-81	3,36	0,96	55,36	174,84	0,1	0,012	0	12	38,4	164,34	36,72	2,88	1,872
Хлеб ржано-пшеничный	75	7-61	3,9	0,75	10,98	156,0	0,14	0	16,435	75	136,33	54,0	21,3	1,79	1,88
Расчётная цена:	830	125-61	31,5	32,2	134,05	952,0	0,49	0,56	24,5	315	420,0	420,0	105,0	6,3	420,0
Итого:		120-00													
Полдник:															
Сок	200	13-68	0	0	11,8	92,0	0	0	1,8	0	16,0	14,0	10,0	0,2	79,6
Рулет с сыром	70	27-63	8,6	9,2	17,5	128,0	0,1	0,14	2,58	90	88,79	90,82	15,62	1,4	19,8
Яблоко	120	28-98	0,4	0	9,0	52,0	0,04	0,02	2,62	0	15,21	15,18	4,38	0,2	20,6
Итого:	390	70-29	9,0	9,2	38,3	272,0	0,14	0,16	7,0	90	120,0	120,0	30,0	1,8	120,0
Всего:			63,0	64,4	268,1	1904,0	0,98	1,12	49,0	630	840,0	840,0	210,0	12,6	840,0

Директор:
Зав. пр-вом:
Калькулятор:



Согласовано:
Директор школы:



Меню-раскладка на 05 октября 2021г.
По перспективному меню 8 день
Для обучающихся детей с 7-11 лет Школа № 32

Завтрак:

Завтрак:	Выход	Цена	Б	Ж	У	Э/ц	В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe	K
Запеканка из творога с рисом (рец. т/т/к)	200	43-63	10,81	14,75	5,23	283,98	0,15	0,292	13,23	138	164,13	84,45	20,54	0,12	186
Соус из кураги	60	12-03	0	0	20,23	80,92	0	0	1,2	9	6,58	7,65	1,16	0,93	41,04
Какао с молоком (рец. т/т/к)	200	9-88	6,36	4,36	28,05	106,04	0,07	0,05	0,57	20	78,69	58,1	16,32	0,03	46,71
Хлеб пшеничный – йодированный	40	4-46	2,08	0,64	30,24	116,56	0,08	0,008	0	8	25,6	124,8	24,48	1,92	1,25
Расчётная цена:	500	70-00	19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	0,35	15,0	175	275,0	275,0	62,5	3,0	275,0
Итого:		70-00													

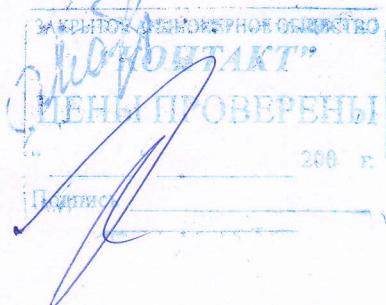
Обед:

Зелёный горошек припущенный (рец. т/т/к)	20	5-63	0,72	0	1,96	11,0	0,02	0,01	0,93	90	1,12	10,86	0,02	0,08	0,1
Борщ с карт, капустой со сметаной (рец. т/т/к)	200	13-31	5,89	9,0	21,1	166,5	0,06	0,148	4,25	20	63,78	36,26	8,51	0,06	138,38
Рыба, запечённая по-гречески (рец. т/т/к)	100	54-55	10,11	9,41	11,11	143,25	0,01	0,17	0,33	48	110,2	123,54	18,15	0,18	116,798
Картофельное пюре с маслом (рец. т/т/к)	150	21-06	4,27	7,78	18,6	132,91	0,13	0,15	0,16	25	39	0	0	0,1	47,0
Сок	200	13-68	0	0	11,8	90,0	0	0	1,8	0	16,0	14,0	10,0	0,2	79,6
Хлеб пшеничный – йодированный	60	6-70	3,36	0,96	45,36	174,84	0,1	0,012	0	12	38,4	164,34	36,72	2,88	1,872
Хлеб ржано-пшеничный	50	5-07	2,6	0,5	7,32	104,0	0,1	0	13,53	50	116,5	36,0	14,1	0,7	1,25
Расчётная цена:	780	120-00	26,95	27,65	117,25	822,5	0,42	0,49	21,0	245	385,0	385	87,5	4,2	385,0
Итого:		120-00													

Полдник:

Молоко	200	21-65	3,3	2,5	3,5	98,0	0,05	0,09	1,15	30	82,36	79,92	14,99	0,7	45,6
Булочка лётная	50	10-98	4,0	5,4	21,0	110,70	0,05	0,03	0,67	30	12,21	19,9	0,61	0,2	38,73
Банан	181	37-37	0,4	0	9,0	26,3	0,02	0,02	4,18	10	15,43	10,18	9,4	0,3	25,67
Итого:	431	70-00	7,7	7,9	33,5	235,0	0,12	0,14	6,0	70	110,0	110,0	25,0	1,2	110,0
Всего:			53,9	55,3	234,5	1645	0,84	0,98	42,0	490	770,0	770,0	175,0	8,4	770,0

Директор:
Зав. пр-вом:
Калькулятор:

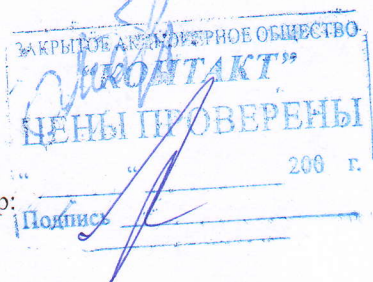


Согласовано:
Директор школы:



Меню-раскладка на 05 октября 2021г.
По перспективному меню 8 день
Для обучающихся детей с 12-18 лет. Школа № 32

Завтрак:	Выход	Цена	Б	Ж	У	Э/ц	В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe	К
Запеканка из творога с рисом (рец. т/т/к)	230	51-75	19,5	22,2	6,97	352,1	0,25	0,31	13,5	205	250,68	126,56	37,81	0,28	213,72
Соус из кураги	70	13-91	0	0	34,98	117,2	0	0	1,4	10	9,27	7,65	1,35	1,82	48,06
Чай сахаром (рец. т/т/к)	200	2-02	0,2	0	16,0	65,0	0	0,08	2,6	0	8,05	9,79	5,24	0	36,66
Хлеб пшеничный – йодированный	50	5-58	2,8	0,8	37,8	145,7	0,1	0,01	0	10	32,0	156,0	30,6	2,4	1,56
Итого:	550	73-26	22,5	23,0	95,75	680,0	0,35	0,4	17,5	225	300,0	300,0	75,0	4,5	300,0
Итого:		70-00													
Обед:															
Зелёный горошек припущенный (рец. т/т/к)	25	7-03	0,9	0	2,45	13,75	0,025	0,012	1,08	110	1,4	13,58	0,025	0,1	0,125
Борщ с карт, капустой со сметаной (рец. т/т/к)	250	15-29	6,56	11,05	27,38	205,13	0,064	0,177	4,63	25	67,73	44,08	10,645	0,08	155,65
Рыба, запечённая по-гречески (рец. т/т/к)	110	61-06	11,66	10,1	12,76	152,79	0,011	0,179	0,365	63	115,91	130	26,31	0,22	124,473
Картофельное пюре с маслом (рец. т/т/к)	180	21-76	5,12	9,34	23,32	159,49	0,15	0,18	0,19	30	44,23	0	0	0,34	56,4
Сок	200	13-68	0	0	11,8	90,0	0	0	1,8	0	16	14,0	10,0	0,89	79,6
Хлеб пшеничный – йодированный	60	6-70	3,36	0,96	45,36	174,84	0,1	0,012	0	12	38,4	164,34	36,72	2,88	1,872
Хлеб ржано-пшеничный	75	7-61	3,9	0,75	10,98	156	0,14	0	16,435	75	136,33	54,0	21,3	1,79	1,88
Расчётная цена:	900	133-13	31,5	32,2	134,05	952	0,49	0,56	24,5	315	420,0	420,0	105,0	6,3	420,0
Итого:		120-00													
Полдник:															
Молоко	200	21-65	3,3	2,5	3,5	98,0	0,05	0,09	1,15	30	82,36	79,92	14,99	0,7	45,6
Булочка лётная	75	16-45	5,3	6,7	25,8	147,7	0,07	0,05	1,67	50	22,21	29,9	5,61	0,8	48,73
Банан	160	33-12	0,4	0	9,0	26,3	0,02	0,02	4,18	10	15,43	10,18	9,4	0,3	25,67
Итого:	435	71-22	9,0	9,2	38,3	272,0	0,14	0,16	7,0	90	120,0	120,0	30,0	1,8	120,0
Всего:			63,3	64,4	268,1	1904,0	0,98	1,12	49,0	630	840,0	840,0	210,0	12,6	840,0



Директор:
Зав. пр-вом:
Калькулятор:

Согласовано:
Директор школы:



Меню-раскладка на 06 октября 2021г.
По перспективному меню 9 день
Для обучающихся детей с 7 -11 лет.

Школа № 32

Завтрак:

	Выход	Цена	Б	Ж	У	Э/ц	В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe	K
Голубцы ленивые в соусе (рец. т/т/к)	90	49-60	12,74	15,33	9,63	210,44	0,04	0,185	0,24	95	161,26	55,95	12,24	1,0	130,09
Макароны отварные (рец. т/т/к)	160	8-75	4,23	3,78	27,88	195,5	0,18	0,08	0	70	80,09	84,46	20,54	0,08	107
Чай с сахаром и лимоном (рец. т/т/к)	200/10	7-34	0,2	0	16,0	65,0	0	0,075	14,76	0	8,05	9,79	5,24	0	36,66
Хлеб пшеничный – йодированный	40	4-46	2,08	0,64	30,24	116,56	0,08	0,01	0	10	25,6	124,8	24,48	1,92	1,25
Расчётная цена:	500	70-15	19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	0,35	15,0	175	275	275	62,5	3,0	275,0
Итого:		70-00													

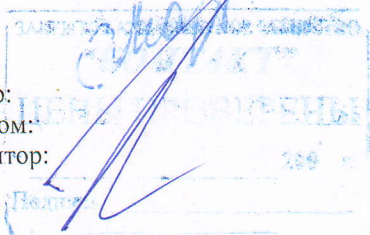
Обед:

Винегрет овощной (рец. т/т/к)	60	16-13	1,3	4,3	4,2	54,0	0,01	0,02	2,61	0	30,17	28,58	7,6	0,02	45,65
Суп картоф. с рыбными консер. (рец. т/т/к)	200/10	21-67	8,8	4,5	16,24	188,5	0,11	0,12	1,49	95	44,7	60,67	11,51	0,2	52,8
Жаркое по-домашнему (рец. т/т/к)	170	54-81	11,45	17,55	13,42	240,3	0,1	0,34	1,57	90	135,63	89,75	13,69	0,78	81,74
Сок	200	13-68	0	0	22,5	90	0	0	1,8	0	26,0	14	10	0,1	202,0
Батон нарезной	60	8-64	2,8	0,8	53,57	145,7	0,1	0,01	0	10	32,0	156,0	30,6	2,4	1,56
Хлеб ржано-пшеничный	50	5-07	2,6	0,5	7,32	104,0	0,1	0	13,53	50	116,5	36,0	14,1	0,7	1,25
Расчётная цена:	750	120-00	26,95	27,65	117,25	822,5	0,42	0,49	21,0	245	385,0	385,0	87,5	4,2	385,0
Итого:		120-00													

Полдник:

Йогурт	200	36-00	3,3	2,5	3,5	98,0	0,06	0,1	1,4	0	87,91	86	5,83	0,712	41,0
Ватрушка с творогом	50	14-02	4,0	5,4	18,2	85,0	0,02	0,02	1,98	70	6,88	8,82	14,79	0,288	30,1
Яблоко	120	28-98	0,4	0	11,8	52,0	0,04	0,02	2,62	0	15,21	15,18	4,38	0,2	38,9
Итого:	370	79-00	7,7	7,9	33,5	235,0	0,12	0,14	6,0	70	110,0	110,0	25,0	1,2	110,0
Всего:			53,9	55,3	234,5	1645,0	0,84	0,98	42,0	490	770,0	770,0	175,0	8,4	770,0

Директор:
Зав. пр-вом:
Калькулятор:



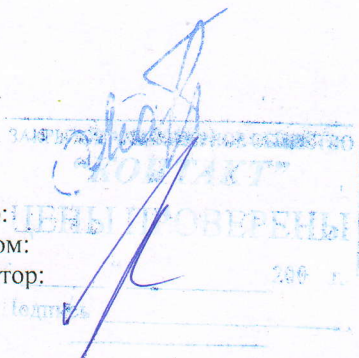
Согласовано:
Директор школы:



Меню-раскладка на 06 октября 2021г.
По перспективному меню 9 день
Для обучающихся детей с 12-18 лет. Школа № 32

Завтрак:	Выход	Цена	Б	Ж	У	Э/ц	В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe	К
Голубцы ленивые в соусе (рец. т/т/к)	100	50-46	14,93	17,23	11,88	251,1	0,05	0,21	0,24	105	171,24	59,83	19,6	1,77	152,09
Макароны отварные (рец. т/т/к)	200	9-47	5,29	5,13	37,63	247,34	0,22	0,105	0	110	95,11	105,58	25,68	0,81	110
Чай с сахаром и лимоном (рец. т/т/к)	200/15	10-00	0,2	0	16	65	0	0,075	17,26	0	8,05	9,79	5,24	0,9	36,66
Хлеб пшеничный – йодированный	40	4-46	2,08	0,64	30,24	116,56	0,08	0,01	0	10	25,6	124,8	24,48	1,92	1,25
Расчётная цена:	555	74-39	22,5	23,0	95,75	680,0	0,35	0,4	17,5	225	300,0	300,0	75,0	4,5	300,0
Итого:		70-00													
Обед:															
Винегрет овощной (рец. т/т/к)	100	26-58	2,16	5,16	7,0	70,0	0,02	0,03	3,42	0	34,29	39,78	12,16	0,03	58,34
Суп картоф. с рыбными консер. (рец. т/т/к)	250/10	22-41	9,9	6,5	20,36	208,5	0,12	0,14	1,69	120	47,7	64,8	14,3	0,3	58,28
Жаркое по-домашнему (рец. т/т/к)	200	55-96	13,0	19,04	15,78	292,2	0,11	0,38	1,6	115	136,91	95,02	18,2	2,49	98,07
Сок	200	13-68	0	0	22,5	90,0	0	0	1,8	0	26,0	14,0	10,0	0,1	202,0
Батон нарезной	70	10-08	2,8	0,8	58,16	145,7	0,1	0,01	0	10	32,0	156	30,6	2,4	1,56
Хлеб ржано-пшеничный	70	7-10	3,64	0,7	10,25	145,6	0,14	0	15,99	70	143,1	50,4	19,74	0,98	1,75
Расчётная цена:	900	135-81	31,5	32,2	134,05	952	0,49	0,56	24,5	315	420,0	420,0	105,0	6,3	420,0
Итого:		120-00													
Полдник:															
Йогурт	200	36-00	3,3	2,5	3,5	98,0	0,06	0,1	1,4	0	87,91	86,0	5,83	0,712	41,0
Ватрушка с творогом	75	21-05	5,3	6,7	23,0	122,0	0,04	0,04	2,98	90	16,88	18,82	19,79	0,88	40,1
Яблоко	100	24-10	0,4	0	11,8	52,0	0,04	0,02	2,62	0	15,21	15,18	4,38	0,2	38,9
Итого:	375	81-15	9,0	9,2	38,3	272,0	0,14	0,16	7,0	90	120,0	120,0	30,0	1,8	120,0
Всего:			63,0	64,4	268,1	1904,0	0,98	1,12	49	630	840,0	840,0	210,0	12,6	840,0

Директор:
Зав. пр-вом:
Калькулятор:



Согласовано:
Директор школы:



Меню-раскладка на 07 октября 2021г.
По перспективному меню 10 день
Для обучающихся детей с 7 -11 лет. Школа № 32

Завтрак:

	Выход	Цена	Б	Ж	У	Э/ц	В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe	K
Каша жид. на мол. из пшена с маслом (рец.т/т/к)	200	28-31	5,95	10,05	24,55	263,8	0,16	0,262	14,35	115	157,5	61	17,96	0,29	121,17
Яйцо варёное	1 шт. (50)	13-50	7,0	6,4	0,4	88	0,02	0,008	0	40	25,1	13	6,94	0,22	78,67
Кофейный напиток с молоком (рец. т/т/к)	200	22-61	3,5	2,5	21,0	90,0	0,02	0,07	0,65	10	60,4	45,0	7,0	0,09	73,6
Хлеб пшеничный -йодированный	50	5-58	2,8	0,8	37,8	145,7	0,1	0,01	0	10	32,0	156,0	30,6	2,4	1,56
Расчётная цена:	500	70-00	19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	0,35	15,0	175	275,0	275,0	62,5	3,0	275,0
Итого:		70-00													

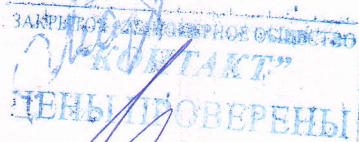
Обед:

Овощи натур. свежие (помидоры /порц./) т/т/к	20	5-86	0,04	0,18	0,78	3,6	0,002	0	2,74	58	2,0	4,8	2,2	0,06	23,4
Рассольник со сметаной (рец. т/т/к)	200	15-05	5,49	7,7	15,5	144,39	0,02	0,22	1,39	0	52,7	81,35	4,94	0,36	16,51
Печень тушёная в сметан. соусе (рец. т/т/к)	90	71-22	13,15	14,92	16,51	209,01	0,078	0,005	5,27	47	57,85	17	0	0,27	27,25
Гречка отварная (рец. т/т/к)	150	12-40	3,75	3,75	20,67	170,4	0,12	0,095	0,9	90	7,71	79,35	20,3	0,77	115,43
Компот из кураги (рец. т/т/к)	200	6-39	0,16	0	21,6	87,0	0,02	0,16	3,24	0	133,6	24,9	21,0	0,7	200,1
Хлеб пшеничный -йодированный	45	5-02	2,8	0,8	37,8	145,7	0,1	0,01	0	10	32,0	156,0	30,6	1,62	1,56
Хлеб ржано-пшеничный	40	4-06	1,56	0,3	4,39	62,4	0,08	0	7,46	40	99,14	21,6	8,46	0,42	0,75
Расчётная цена:	745	120-00	26,95	27,65	117,25	822,5	0,42	0,49	21	245	385,0	385,0	87,5	4,2	385,0
Итого:		120-00													

Полдник:

Сок	200	13-68	0	0	11,8	92,0	0	0	1,8	0	16,0	14,0	10,0	0,20	79,6
Рулет с сыром	60	23-68	7,3	7,9	12,7	91,0	0,08	0,12	1,58	70	78,79	80,82	10,62	0,8	9,8
Банан	160	33-12	0,4	0	9,0	52,0	0,04	0,02	2,62	0	15,21	15,18	4,38	0,2	20,6
Итого:	420	70-48	7,7	7,9	33,5	235,0	0,12	0,14	6,0	70	110,0	110,0	25,0	1,2	110,0
Всего:			53,9	55,3	234,5	1645	0,84	0,98	42,0	490	770,0	770,0	175,0	8,4	770,0

Директор:
Зав. пр-вом
Калькулятор:



Согласовано:
Директор школы



Меню-раскладка на 07 октября 2021г.
По перспективному меню 10 день
Для обучающихся детей с 12-18 лет. Школа № 32

Завтрак:	Выход	Цена	Б	Ж	У	Э/ц	В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe	K
Каша жид. на мол. из пшена с маслом (рец.т/т/к)250	28-88	8,64	13,14	28,99	327,16	0,21	0,312	16,85	165	176,1	77,66	24,34	1,31	145,86	
Яйцо варёное	1 шт. (50)	13-50	7,0	6,4	0,4	88,0	0,02	0,008	0	40	25,1	13,0	6,94	0,22	78,67
Кофейный напиток с молоком (рец. т/т/к)	200	22-61	3,5	2,5	21,0	90,0	0,02	0,07	0,65	10	60,4	45,0	7,0	0,09	73,6
Хлеб пшеничный -йодированный	60	6-70	3,36	0,96	45,36	174,84	0,1	0,01	0	10	38,4	164,34	36,72	2,88	1,87
Расчётная цена:	560	71-69	22,5	23,0	95,75	680,0	0,35	0,4	17,5	225	300,0	300,0	75,0	4,5	300,0
Итого:		70-00													
Обед:															
Овощи натур. свежие (помидоры /порц./)	23	6-74	0,05	0,2	0,88	4,0	0,002	0	3,15	60	2,2	5,0	2,75	0,08	28,25
Рассольник со сметаной (рец. т/т/к)	250	17-70	6,83	8,64	19,37	177,93	0,023	0,26	1,54	0	56,94	87,23	6,46	0,75	21,34
Печень тушёная в сметан. соусе (рец. т/т/к)	100	72-08	13,88	17,31	21,51	216,07	0,083	0,016	5,89	50	64,56	18,62	0	0,43	28,6
Гречка отварная (рец. т/т/к)	180	13-72	4,4	4,6	23,37	186,1	0,132	0,114	2,6	125	9,25	81,45	25,86	1,03	138,52
Компот из кураги (рец. т/т/к)	200	6-39	0,16	0	21,6	87,0	0,02	0,16	3,24	0	133,6	24,9	21,0	0,7	200,1
Хлеб пшеничный -йодированный	50	5-58	2,8	0,8	37,8	145,7	0,1	0,01	0	10	32,0	156,0	30,6	2,4	1,56
Хлеб ржано-пшеничный	65	6-59	3,38	0,65	9,52	135,2	0,13	0	8,08	70	121,45	46,8	18,363	0,91	1,63
Расчётная цена:	868	128-80	31,5	32,2	134,05	952,0	0,49	0,56	24,5	315	420,0	420,0	105,0	6,3	420,0
Итого:		120-00													
Полдник:															
Сок	200	13-68	0	0	11,8	92,0	0	0	1,8	0	16,0	14,0	10,0	0,2	79,6
Рулет с сыром	70	27-63	8,6	9,2	17,5	128,0	0,1	0,14	2,58	90	88,79	90,82	15,62	1,4	19,8
Банан	150	31-05	0,4	0	9,0	52,0	0,04	0,02	2,62	0	15,21	15,18	4,38	0,2	20,6
Итого:	420	72-36	9,0	9,2	38,3	272,0	0,14	0,16	7,0	90	120,0	120,0	30,0	1,8	120,0
Всего:			63,0	64,4	268,1	1904,0	0,98	1,12	49,0	630	840,0	840,0	210,0	12,6	840,0

Директор:
Зав. пр-вом
Калькулятор:



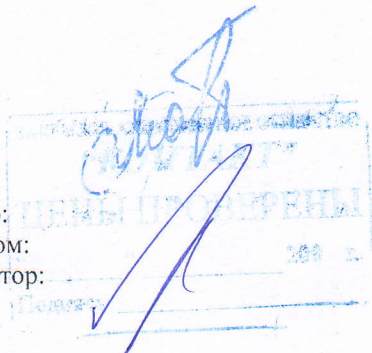
Согласовано:
Директор школы:



Меню-раскладка на 08 октября 2021г.
По перспективному меню 11 день
Для обучающихся детей с 12-18 лет. Школа № 32

Завтрак:	Выход	Цена	Б	Ж	У	Э/ц	В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe	K
Десерт творожный	125	36-00	5,85	8,71	7,49	184,42	0,001	0,09	16,75	50	0	59,68	6,76	1,5	124,66
Макаронные изделия отв. с маслом (реп. т/т/к)	200	11-95	4,83	6,675	37,53	270,62	0,199	0,064	0	85	94,45	90,35	27,91	2,04	114,64
Сыр /порциями/	15	13-91	3,78	2,775	0	31,5	0	0,116	0,18	60	108,11	0	5,63	0,05	13,05
Какао с молоком (реп. т/т/к)	200	10-71	6,36	4,36	28,05	106,04	0,07	0,05	0,57	20	78,69	58,1	16,32	0,03	46,71
Хлеб пшеничный – йодированный	30	3-35	1,68	0,48	22,68	87,42	0,08	0,08	0	10	18,75	91,87	18,38	0,88	0,94
Расчётная цена :	570	75-92	22,5	23,0	95,75	680,0	0,35	0,4	17,5	225	300,0	300,0	75,0	4,5	300,0
Итого:		70-00													
Обед:															
Овощи натур. свежие (огурец/порциями/)	30	6-80	0,38	0	1,0	5,47	0	0	1,05	0	4,8	6,83	5,25	0,11	44,1
Борщ «Сибирский» со сметаной (реп. т/т/к)	250	17-25	5,94	5,13	23,05	218,6	0,08	0,09	1,44	30	87,33	73,83	6,44	0,09	59,46
Птица тушёная в кисло-сладком соусе (реп.т/т/к)	100	67-05	7,13	15,74	13,44	187,55	0,03	0,21	2,97	195	87,14	52,38	14,71	1,16	21,7
Гороховое пюре (реп. т/т/к)	180	9-33	11,35	9,78	25,28	148,68	0,14	0,25	0	0	46,4	62,96	16,7	0,65	195,3
Сок	200	13-68	0	0	22,5	90	0	0	2,6	0	26,0	14,0	10	0,1	96,0
Хлеб пшеничный – йодированный	50	5-58	2,8	0,8	37,8	145,7	0,1	0,01	0	10	32,0	156,0	30,6	2,4	1,56
Хлеб ржано - пшеничный	75	7-61	3,9	0,75	10,98	156,0	0,14	0	16,44	80	136,33	54,0	21,3	1,79	1,88
Расчётная цена :	885	127-30	31,5	32,2	134,05	952,0	0,49	0,56	24,5	315	420,0	420,0	105,0	6,3	420,0
Итого:		120-00													
Полдник:															
Бифилайф	200	24-00	3,7	2,5	3,5	98,0	0,06	0,11	1,0	0	87,94	98,0	5,83	0,22	41,0
Булочка домашняя	70	15-55	4,9	6,7	25,8	122,0	0,06	0,03	1,4	80	14,16	12,0	8,17	0,7	48,0
Яблоко	130	31-40	0,4	0	9,0	52,0	0,02	0,02	4,6	10	17,9	10,0	16,0	0,88	31,0
Итого :	400	70-95	9,0	9,2	38,3	272,0	0,14	0,16	7,0	90	120,0	120,0	30,0	1,8	120,0
Всего:			63,0	64,4	268,1	1904,0	0,98	1,12	49	630	840,0	840,0	210,0	12,6	840,0

Директор:
Зав. пр-вом:
Калькулятор:



Согласовано
Директор школы



Меню-раскладка на 08 октября 2021г.
По перспективному меню 11 день
Для обучающихся детей с 7 -11 лет. Школа № 32

Завтрак:	Выход	Цена	Б	Ж	У	Э/ц	В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe	К
Десерт творожный	125	36-00	5,85	8,71	7,49	184,42	0,01	0,09	14,25	50	0	59,68	6,76	1,5	124,66
Макаронные изделия отв. с маслом (рец. т/т/к)	150	10-72	3,58	4,01	25,53	178,12	0,14	0,014	0	31	69,45	65,35	15,415	0,54	89,64
Сыр /порциями/	10	9-22	1,78	2,19	0	31,5	0	0,116	0,18	64	108,11	0	5,625	0,05	13,05
Какао с молоком (рец. т/т/к)	200	10-71	6,36	4,36	28,05	106,04	0,07	0,05	0,57	20	78,69	58,1	16,32	0,03	46,71
Хлеб пшеничный – йодированный	30	3-35	1,68	0,48	22,68	87,42	0,08	0,08	0	10	18,75	91,87	18,38	0,88	0,94
Расчётная цена :	515	70-00	19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	0,35	15,0	175	275	275	62,5	3,0	275,0
Итого:		70-00													
Обед:															
Овощи натуральные свежие (огурец/порциями)/25		5-67	0,32	0	0,84	4,56	0	0	0,91	0	4,0	6,0	3,5	0,08	36,75
Борщ «Сибирский» со сметаной (рец. т/т/к)	200	15-52	4,85	4,1	15,24	164,0	0,06	0,08	1,15	24	78,56	61,46	5,15	0,07	49,97
Птица тушёная в кисло-сладком соусе (рец.т/т/к)90		60-56	5,43	14,47	12,1	177,59	0,02	0,19	2,81	161	83,54	50,74	10,23	0,6	19,6
Гороховое пюре (рец. т/т/к)	150	8-10	10,95	7,78	21,45	136,65	0,14	0,21	0	0	44,4	60,8	13,92	0,25	179,87
Сок (1пачка)	200	19-50	0	0	22,5	90,0	0	0	2,6	0	26,0	14,0	10,0	0,1	96,0
Хлеб пшеничный – йодированный	50	5-58	2,8	0,8	37,8	145,0	0,1	0,01	0	10	32,0	156,0	30,6	2,4	1,56
Хлеб ржано - пшеничный	50	5-07	2,6	0,5	7,32	104,0	0,1	0	13,53	50	116,5	36,0	14,1	0,7	1,25
Расчётная цена :	765	120-00	26,95	27,65	117,25	822,5	0,42	0,49	21,0	245	385,0	385,0	87,5	4,2	385,0
Итого:		120-00													
Полдник:															
Бифилайф	200	24-00	3,7	2,5	3,5	98,0	0,06	0,11	1,0	0	87,94	98,0	5,83	0,22	41,0
Булочка домашняя	50	11-11	3,6	5,4	21,0	85,0	0,04	0,01	0,4	60	4,16	2,0	3,17	0,1	38,0
Яблоко	150	34-89	0,4	0	9,0	52,0	0,02	0,02	4,6	10	17,9	10,0	16,0	0,88	31,0
Итого :	400	70-00	7,7	7,9	33,5	235,0	0,12	0,14	6,0	70	110,0	110,0	25,0	1,2	110,0
Всего:			53,9	55,3	234,5	1645,0	0,84	0,98	42,0	490	770,0	770,0	175,0	8,4	770,0

Директор:
Зав. пр-вом:
Калькулятор:

Синий штамп и подпись.



Меню-раскладка на 09 октября 2021г.
По перспективному меню 12 день
Для обучающихся детей с 12-18 лет Школа № 32

Завтрак:	Выход	Цена	Б	Ж	У	Э/ц	В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe	K
Каша жидкая молочная из риса с маслом (рец.т/т/к)	250	30-61	8,64	13,14	28,99	327,16	0,21	0,31	16,85	155	176,1	77,66	24,34	1,31	145,86
Вафли	60	10-80	7,556	6,56	7,96	117,14	0,02	0,01	0	50	31,5	21,34	13,06	0,7	78,98
Кофейный напиток с молоком (рец. т/т/к)	200	24-72	3,5	2,5	21,0	90,0	0,02	0,07	0,65	10	60,4	45,0	7,0	0,09	73,6
Хлеб пшеничный - йодированный	50	5-58	2,8	0,8	37,8	145,7	0,1	0,01	0	10	32,0	156,0	30,6	2,4	1,56
Расчётная цена:	560	71-71	22,5	23,0	95,75	680,0	0,35	0,4	17,5	225	300,0	300,0	75,0	4,5	300,0
Итого:		70-00													
Обед:															
Салат «Витаминный» (рец. т/т/к)	100	16-05	1,6	4,0	8,9	81,7	0,025	0,03	0,5	0	7,4	16,6	4,98	0,78	29,15
Суп картофельный рисовый (рец. т/т/к)	250	13-50	7,55	7,14	24,1	179,13	0,115	0,1	0,17	135	16,62	53,9	5,76	0,77	161,1
Птица отварная для 1 блюд (рец. т/т/к)	5	3-41	0,36	0,06	0	1,95	0,01	0,15	0,04	0	1,26	25,78	1,59	0,03	31,6
Поджарка из рыбы (рец. т/т/к)	110	54-77	8,24	10,85	7,3	147,0	0,085	0,14	3,44	100	131,11	17,1	19,87	0,87	194,84
Капуста тушёная (рец. т/т/к)	180	27-97	7,21	8,65	10,7	133,92	0,015	0,12	3,59	0	79,11	76,98	17,26	0,42	0
Кисель из конц. на плод. или ягодных экстр.	200	6-99	0,1	0	35,0	117,0	0	0,01	0,77	0	9,4	23,24	5,2	0,05	0
Хлеб пшеничный - йодированный	50	5-58	2,8	0,8	37,8	145,7	0,1	0,01	0	10	32,0	156,0	30,6	2,4	1,56
Хлеб ржано - пшеничный	70	7-10	3,64	0,7	10,25	145,6	0,14	0	15,99	70	143,1	50,4	19,74	0,98	1,75
Расчётная цена:	965	135-37	31,5	32,2	134,05	952,0	0,49	0,56	24,5	315	420,0	420,0	105,0	6,3	420,0
Итого:		120-00													
Полдник:															
Сок	200	13-68	0	0	17,4	90,0	0	0	1,8	0	16,0	14,0	10,0	0,2	89,4
Крендель сахарный	75	16-44	8,6	9,2	11,9	155,7	0,12	0,14	1,02	80	67,61	62,0	7,0	1,19	14,95
Груша	140	43-47	0,4	0	9,0	26,3	0,02	0,02	4,18	10	36,39	44,0	13,0	0,41	15,65
Итого :	525	73-59	9,0	9,2	38,3	272,0	0,14	0,16	7,0	90	120,0	120,0	30,0	1,8	120,0
Всего:			63,0	64,4	268,1	1904,0	0,98	1,12	49,0	630	840,0	840,0	210,0	12,6	840,0

Директор:
Зав. пр-вом :
Калькулятор:

