

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна

Директор /Векшина А.А./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 55 корпус 2

Директор /Кычева Елена Юрьевна/

День 1

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-11 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак № 1																
266/13	КАША ОВСЯННАЯ ИЗ "ГЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ	200	2,97	7,12	8,98	29,65	227,91	0,19	0,21	1,53	43,6	158,97	208,72	56,25	1,25	
496/13	КАКАО С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	200	1,50	3,53	2,95	15,02	100,73	0,04	0,16	1,30	20,0	124,14	109,65	26,75	0,79	
557/13	СЛОЙКА СVERДЛОВСКАЯ	60	3,46	4,81	9,06	34,59	239,18	0,07	0,06	0,06	51,8	17,79	49,46	7,17	0,63	
112/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30	
108/13	ПОРЦИОННЫЕ 150 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33	
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62	
Итого по подменю:				11,63	19,90	22,11	116,18	743,34	0,40	0,48	17,89	115,4	335,50	425,03	112,87	6,94

Завтрак №2

106/13	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	60	0,11	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20		10,20	18,00	8,40	0,30	
411/13	КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ	90	0,67	16,73	16,95	6,70	246,25	0,09	0,15	1,82	50,2	24,93	158,00	21,66	1,20	
423/13	КАПУСТА ТУШЕННАЯ	150	1,44	3,27	5,81	14,36	122,84	0,06	0,08	72,08	27,2	82,10	60,93	29,03	1,11	
496/13	КАКАО С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	200	1,50	3,53	2,95	15,02	100,73	0,04	0,16	1,30	20,0	124,14	109,65	26,75	0,79	
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33	
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62	
Итого по подменю:				5,95	27,79	26,29	59,44	585,52	0,26	0,42	79,40	97,4	251,97	387,28	95,04	4,31

Обед № 1

107/13	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	60	0,10	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	0,01	3,00		13,80	14,40	8,40	0,36
--------	-------------------	----	------	------	------	------	------	------	------	------	--	-------	-------	------	------

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		B1	B2	С	А, мкг	Са	P	Mg	Fe	
																В
114/18	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	1,11	1,86	5,26	11,09	99,14	0,63	0,06	21,25		21,90	51,25	21,48	0,77	
398/13	ПЕЧЕНЬ ГОВОЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70/30	0,65	18,91	15,68	6,53	242,89	0,32	2,27	34,04	8471,5	22,49	333,47	19,86	7,15	
291/13	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	3,60	5,64	6,27	36,01	223,07	0,09	0,03		27,2	11,32	46,41	8,16	0,83	
519/13	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	1,96	0,68	0,28	19,64	83,80	0,01	0,06	200,00		12,30	3,40	3,40	0,63	
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55	
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62	
Итого по подменю:				10,63	32,93	28,23	106,35	811,24	1,14	2,46	258,29	8498,7	96,41	502,63	73,30	10,91
Итого за день:				28,21	80,62	76,63	281,97	2140,10	1,80	3,36	355,58	8711,5	683,88	1314,94	281,21	22,18

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой ступени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	25,84	27,99	34,68	31,63
Обед: 30-35 %	42,77	35,73	31,75	34,52
Итого за день: 50-60 %	68,61	63,72	66,43	66,15

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,0 : 4,2

Зав. производ.  /Скачкова Т.В./ Калькулятор  /Забудская Л.В./

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна

Директор Векшина А.А./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 12-18 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

День 1

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
			ХЕ	Б	Ж		У	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe				
Завтрак № 1																			
266/13	КАША ОВСЯННАЯ ИЗ "ГЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ	250	3,71	8,90	11,27	37,11	285,47	0,23	0,27	1,92	54,7	198,72	260,92	70,32	1,57				
496/13	КАКАО С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	200	1,50	3,53	2,95	15,02	100,73	0,04	0,16	1,30	20,0	124,14	109,65	26,75	0,79				
557/13	СЛОЙКА СВЕРДЛОВСКАЯ	70	4,03	5,62	10,61	40,34	279,34	0,08	0,07	0,07	60,5	20,79	57,71	8,36	0,74				
112/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ 200	200	1,96	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	0,04	20,00		32,00	22,00	18,00	4,40				
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33				
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	1,12	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93				
Итого по подмену:							13,80	23,47	26,29	138,02	882,56	0,47	0,56	23,29	135,2	388,55	501,58	135,13	8,71

Завтрак №2

106/13	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	100	0,19	0,70	0,10	1,90	11,30	0,03	0,02	7,00		17,00	30,00	14,00	0,50				
411/13	КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ	100	0,72	18,59	18,85	7,21	272,84	0,10	0,17	2,03	55,9	28,08	175,48	23,96	1,34				
423/13	КАПУСТА ТУШЕННАЯ	180	1,70	3,89	7,67	16,98	152,48	0,07	0,09	86,49	36,0	98,66	73,06	34,78	1,33				
496/13	КАКАО С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	200	1,50	3,53	2,95	15,02	100,73	0,04	0,16	1,30	20,0	124,14	109,65	26,75	0,79				
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33				
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	1,12	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93				
Итого по подмену:							6,71	31,33	30,23	67,06	665,57	0,30	0,46	96,82	111,9	280,78	439,49	111,19	5,21

Обед № 1

107/13	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	100	0,17	0,80	0,10	1,70	10,90	0,02	0,02	5,00		23,00	24,00	14,00	0,60
--------	----------------------------	-----	------	------	------	------	-------	------	------	------	--	-------	-------	-------	------



№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
																Б
114/18	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	1,11	1,86	5,26	11,09	99,14	0,63	0,06	21,25		21,90	51,25	21,48	0,77	
398/13	ПЕЧЕНЬ ГОВОЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80/35	0,75	21,62	18,00	7,49	278,46	0,36	2,60	38,89	9681,1	26,01	381,30	22,73	8,17	
291/13	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	4,32	6,77	7,48	43,21	267,24	0,11	0,03		32,4	13,57	55,67	9,79	1,00	
519/13	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	1,96	0,68	0,28	19,64	83,80	0,01	0,06	200,00		12,30	3,40	3,40	0,63	
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	2,95	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66	
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24	
Итого по подменю:				12,75	39,41	32,16	127,57	957,38	1,24	2,80	265,14	9713,5	117,98	597,02	89,80	13,07
Итого за день:				33,26	94,21	88,68	332,65	2505,51	2,01	3,82	385,25	9960,6	787,31	1538,09	336,12	27,05

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой ступени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	26,08	28,58	36,04	32,53
Обед: 30-35 %	43,79	34,96	33,31	35,29
Итого за день: 50-60 %	69,87	63,53	69,34	67,82

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 4,2

Зав. производ.  /Скачкова Т.В./ Калькулятор  /Забудская Л.В./

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна

Директор

/Векшина А.А./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 55 корпус 2

Директор /Жычева Елена Юрьевна/

День 2

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-11 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			ХЕ	Б	Ж		У	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg
Завтрак № 1														
2/13	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,64	0,68	6,08	6,37	82,96	0,02	0,02	12,78	17,74	17,46	10,85	0,53
343/13	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	50/50	0,54	10,63	5,60	5,43	114,65	0,10	0,10	9,41	6,2	41,37	47,89	0,90
429/13	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	2,17	3,23	6,71	21,73	160,24	1,52	0,13	25,51	43,03	96,72	32,34	1,17
501/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,47	2,80	2,50	14,71	92,54	0,04	0,15	1,30	20,0	120,30	14,00	0,13
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01		6,00	19,50	4,20	0,33
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01		4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			7,05	21,18	21,41	70,46	559,31	1,73	0,42	49,00	58,2	233,04	114,28	3,68

Завтрак №2

262/13	КАША МАННАЯ	200	3,18	6,17	7,08	31,79	215,56	0,09	0,18	1,38	41,2	123,08	20,38	0,44
501/13	МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,47	2,80	2,50	14,71	92,54	0,04	0,15	1,30	20,0	120,30	14,00	0,13
572/13	СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ	60	3,52	4,42	6,48	35,15	216,55	0,07	0,05	0,04	37,1	44,77	7,05	0,69
112/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00	24,00	16,50	13,50	3,30
108/13	ПОРЦИОННЫЕ 150 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01		6,00	19,50	4,20	0,33
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01		4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			11,87	17,83	17,18	118,57	700,17	0,30	0,43	17,72	98,3	301,33	64,13	5,51

Обед № 1

59/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	60	0,48	0,83	6,05	4,84	77,13	0,01	0,02	5,43	20,52	23,64	11,97	0,76
-------	----------------------------	----	------	------	------	------	-------	------	------	------	-------	-------	-------	------

N рец.	Наименование блюда	Выход г	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		B1	B2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
																В
146/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250/20	1,57	2,76	10,64	15,70	169,64	0,63	0,09	11,66	43,1	30,03	64,73	19,89	0,78	
412/13	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЗ КУР ПРИПУЩЕННЫЕ	90	0,93	14,41	11,47	9,31	198,06	0,09	0,14	1,64	31,3	40,41	138,53	18,26	1,08	
195/13	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	1,74	3,17	10,68	17,39	178,35	0,90	0,11	30,37	38,2	51,62	86,15	34,14	1,15	
518/13	СОК	200	2,30			23,00	92,00	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80	
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55	
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62	
Итого по подменю:				10,23	26,53	39,52	102,30	870,98	1,73	0,41	53,10	112,7	171,18	380,75	104,26	7,74
Итого за день:				29,15	65,54	78,11	291,33	2130,46	3,76	1,26	119,82	269,2	705,55	1112,21	282,67	16,91

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой ступени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	27,51	27,10	21,03	23,80
Обед: 30-35 %	34,45	50,03	30,54	37,06
Итого за день: 50-60 %	61,96	77,13	51,57	60,86

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,3 : 3,6

Зав. производ.  /Скачкова Т.В./ Калькулятор  /Забудская Л.В./

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна

С.С.

МАОУ СОШ № 55 корпус 2

"Согласовано"

Директор Векшина А.А./

Директор Кычева Елена Юрьевна/

День 2

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 12-18 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			XE	Б	Ж		У	B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак № 1																
2/13	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,06	1,14	10,14	10,62	138,27	0,03	0,04	21,30		29,57	29,10	18,08	0,88	
343/13	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	80/80	0,87	17,01	8,96	8,68	183,45	0,15	0,15	15,06	9,9	66,19	274,45	76,62	1,45	
429/13	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	2,61	3,87	8,01	26,07	191,84	1,83	0,16	30,61	38,1	51,62	116,05	38,81	1,41	
501/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,47	2,80	2,50	14,71	92,54	0,04	0,15	1,30	20,0	120,30	90,00	14,00	0,13	
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33	
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	1,12	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93	
Итого по подменю:			8,61	29,44	30,27	86,03	734,32	2,11	0,52	68,27	68,0	280,58	560,90	159,21	5,1:	

Завтрак №2

262/13	КАША МАННАЯ	250	3,98	7,71	8,90	39,79	270,03	0,11	0,22	1,72	51,7	168,40	153,87	25,48	0,55
501/13	МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С КОФЕЙНЫМ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,47	2,80	2,50	14,71	92,54	0,04	0,15	1,30	20,0	120,30	90,00	14,00	0,13
572/13	СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ	60	3,52	4,42	6,48	35,15	216,55	0,07	0,05	0,04	37,1	11,72	44,77	7,05	0,69
112/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200	1,96	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	0,04	20,00		32,00	22,00	18,00	4,40
108/13	ПОРЦИОННЫЕ 200 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	1,12	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93
Итого по подменю:			13,53	20,35	19,34	135,20	796,14	0,34	0,48	23,06	108,8	345,32	361,94	76,23	7,0:

Обед № 1

591/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С	100	0,82	1,41	10,09	8,22	129,30	0,02	0,04	9,10		35,10	39,90	20,10	1,28
--------	----------------------------	-----	------	------	-------	------	--------	------	------	------	--	-------	-------	-------	------

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна

Директор

/Векшина А.А./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 55 корпус 2

Директор /Жычева Елена Юрьевна/

День 3

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-11 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак № 1																	
313/13	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО ЧАЙ С МОЛОКОМ	160/30	4,41	38,23	10,46	44,06	423,34	0,11	0,51	1,11	72,3	330,80	394,02	54,16	0,82		
495/13	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,24	1,40	1,25	12,35	66,23	0,02	0,08	0,65	10,0	60,30	45,00	7,00	0,08		
100/13	СЫР ТВЕРДЫЙ ПОРЦИОННЫЙ	15		3,45	4,43		53,63	0,01	0,05	0,11	34,5	135,00	88,50	7,50	0,14		
112/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ 150	150	1,47	0,60	14,70	66,60		0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30		
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	1,48	2,28	14,76	70,32		0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33		
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)	20	0,75	1,56	7,46	38,60		0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62		
Итого по подменю:				9,35	47,52	17,26	93,33	718,72	0,24	0,69	16,87	116,8	560,70	584,72	91,36	5,21	

Завтрак №2

344/18	СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВОЕ)	90	0,24	22,92	18,20	2,39	265,09	0,09	0,30	0,28	77,9	47,79	255,78	30,22	3,38	
237/13	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,95	8,73	7,89	39,45	263,71	0,30	0,15	4,97	27,2	15,43	207,66	138,00	4,64	
495/13	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,24	1,40	1,25	12,35	66,23	0,02	0,08	0,65	10,0	60,30	45,00	7,00	0,08	
100/13	СЫР ТВЕРДЫЙ ПОРЦИОННЫЙ	15		3,45	4,43		53,63	0,01	0,05	0,11	34,5	135,00	88,50	7,50	0,14	
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	1,48	2,28	14,76	70,32		0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33	
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)	20	0,75	1,56	7,46	38,60		0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62	
Итого по подменю:				7,66	40,34	32,29	76,41	757,58	0,47	0,60	6,01	149,6	269,12	637,64	191,92	9,11

Обед № 1

4/13	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ	60	0,58	0,99	6,05	5,78	81,50	0,02	0,02	22,98		25,90	19,04	10,34	0,35
------	-----------------------	----	------	------	------	------	-------	------	------	-------	--	-------	-------	-------	------

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б ^в	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe	
131/13	СВЕКОЛЬНИК	250	1,75	2,36	4,77	17,51	122,38	0,55	0,08	18,12	23,7	38,27	69,76	31,20	1,54	
346/13	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	90	0,59	12,11	4,41	5,90	111,71	0,10	0,15	2,04	46,0	50,06	193,15	44,58	1,03	
414/13	РИС ОТВАРНОЙ	150	4,00	3,81	6,15	40,01	230,66	0,04	0,03		27,2	5,95	83,04	27,00	0,55	
510/13	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИН И ЯБЛОК	200	1,62	0,48	0,20	16,16	68,36	0,03	0,02	27,00		18,70	12,50	7,90	0,81	
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55	
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62	
Итого по подменю:				11,75	25,11	22,26	117,42	770,41	0,82	0,33	70,14	96,9	153,48	431,19	133,02	5,41
Итого за день:				28,76	112,97	71,81	287,16	2246,71	1,53	1,62	93,02	363,4	983,30	1653,55	416,30	19,91

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой ступени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	61,71	21,85	27,86	30,58
Обед: 30-35 %	32,61	28,18	35,05	32,78
Итого за день: 50-60 %	94,32	50,03	62,91	63,37

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,5 : 2,9

Зав. производ.  /Скачкова Т.В./ Калькулятор  /Забудская Л.В./

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна

Директор

Векшина А.А./



Директор /Кычева Елена Юрьевна/

День 3

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 12-18 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			ХЕ	Б	Ж		У	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Застрак № 1															
313/13	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО ЧАЙ С МОЛОКОМ	200/30	4,89	47,06	11,57	48,91	488,08	0,14	0,63	1,31	83,7	388,56	473,82	64,92	1,00
495/13	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,24	1,40	1,25	12,35	66,23	0,02	0,08	0,65	10,0	60,30	45,00	7,00	0,08
100/13	СЫР ТВЕРДЫЙ ПОРЦИОННЫЙ	20		4,60	5,90		71,50	0,01	0,07	0,14	46,0	180,00	118,00	10,00	0,18
112/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ 200	200	1,96	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	0,04	20,00		32,00	22,00	18,00	4,40
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	1,12	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93
Итого по подменю:			10,69	58,48	20,18	106,81	842,83	0,29	0,84	22,10	139,7	673,76	710,12	111,62	6,94

Застрак №2

344/18	СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВОЕ)	100	0,27	25,47	20,23	2,67	294,65	0,11	0,33	0,31	86,6	53,09	284,20	33,58	3,76
237/13	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,73	10,47	9,41	47,34	316,00	0,36	0,18	5,96	32,4	18,50	249,17	165,60	5,56
495/13	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,24	1,40	1,25	12,35	66,23	0,02	0,08	0,65	10,0	60,30	45,00	7,00	0,08
100/13	СЫР ТВЕРДЫЙ ПОРЦИОННЫЙ	20		4,60	5,90		71,50	0,01	0,07	0,14	46,0	180,00	118,00	10,00	0,18
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	1,12	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93
Итого по подменю:			8,84	46,56	37,45	88,31	876,60	0,56	0,68	7,06	175,0	324,79	747,67	227,88	10,84

Обед № 1

4/13	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ	100	0,96	1,64	10,08	9,63	135,84	0,03	0,04	38,30		43,17	31,74	17,24	0,59
------	-----------------------	-----	------	------	-------	------	--------	------	------	-------	--	-------	-------	-------	------

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe	
131/13	СВЕКОЛЬНИК	250	1,75	2,36	4,77	17,51	122,38	0,55	0,08	18,12	23,7	69,76	31,20	1,54		
346/13	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	0,66	13,45	4,81	6,55	123,29	0,11	0,16	2,27	50,7	214,58	49,53	1,14		
414/13	ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ РИС ОТВАРНОЙ	180	4,80	4,58	7,33	48,02	276,35	0,05	0,04		32,4	99,63	32,40	0,66		
510/13	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИН И ЯБЛОК	200	1,62	0,48	0,20	16,16	68,36	0,03	0,02	27,00		12,50	7,90	0,81		
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	2,95	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02			39,00	8,40	0,66		
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			42,40	10,00	1,24		
Итого по подменю:				14,23	30,19	28,23	142,31	944,06	0,88	0,37	85,69	106,8	509,61	156,67	6,64	
Итого за день:				33,76	135,23	85,86	337,43	2663,49	1,73	1,89	114,85	421,6	1967,40	496,17	24,40	

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой ступени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	64,98	21,93	27,89	31,07
Обед: 30-35 %	33,54	30,68	37,16	34,80
Итого за день: 50-60 %	98,52	52,62	65,04	65,86

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,5 : 2,8

Зав. производ.  /Скачкова Т.В./ Калькулятор  /Забудская Л.В./

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна

Директор /Векшина А.А./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 55 корпус 2

Директор /Жычева Елена Юрьевна/

День 4

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-11 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак № 1																	
301/13	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	0,41	16,03	20,15	4,10	261,91	0,11	0,60	0,90	318,1	145,58	276,89	22,97	2,85		
494/13	С МАСЛОМ 180	200	1,02	0,06	0,01	10,19	41,08			2,80		3,10	1,54	0,84	0,07		
100/13	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	15		3,45	4,43		53,63	0,01	0,05	0,11	34,5	135,00	88,50	7,50	0,14		
112/13	СЫР ТВЕРДЫЙ ПОРЦИОННЫЙ	150	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30		
108/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ 150	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33		
109/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62		
				Итого по подменю:	5,13	23,98	25,71	51,21	0,22	0,70	18,81	352,6	318,28	424,13	54,01	7,31	

Завтрак №2

335/13	СУФЛЕ РЫБНОЕ	90	0,71	17,24	9,86	7,08	186,02	0,14	0,26	1,22	87,7	119,28	287,95	56,09	1,18	
238/08	КАРТОФЕЛЬ, ЖАРЕННЫЙ ИЗ	150	2,96	3,63	15,11	29,58	268,86	0,22	0,13	36,30		18,15	105,56	41,75	1,63	
494/13	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	1,02	0,06	0,01	10,19	41,08			2,80		3,10	1,54	0,84	0,07	
100/13	СЫР ТВЕРДЫЙ ПОРЦИОННЫЙ	15		3,45	4,43		53,63	0,01	0,05	0,11	34,5	135,00	88,50	7,50	0,14	
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33	
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62	
				Итого по подменю:	6,92	28,22	29,93	69,07	0,42	0,46	40,43	122,2	286,13	524,25	115,38	3,91

Обед № 1

107/13	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	60	0,10	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	0,01	3,00		13,80	14,40	8,40	0,36
--------	-------------------	----	------	------	------	------	------	------	------	------	--	-------	-------	------	------

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		B1	B2	С	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe	
																Б
147/13	СУП КАРТОФ.С МАКАРОННЫМИ	250	1,37	1,77	2,83	13,74	87,47	0,10	0,06	16,50		13,30	54,85	22,45	0,83	
381/13	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	1,43	18,14	13,52	14,31	251,47	0,08	0,18	0,27	29,3	37,51	186,44	24,64	2,47	
423/13	КАПУСТА ТУШЕННАЯ	150	1,44	3,27	5,81	14,36	122,84	0,06	0,08	72,08	27,2	82,10	60,93	29,03	1,11	
518/13	СОК	200	2,30			23,00	92,00	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80	
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55	
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62	
Итого по подменю:				9,85	29,02	22,90	98,49	716,12	0,35	0,38	95,85	56,5	175,31	384,32	104,52	8,74
Итого за день:				21,90	81,22	78,54	218,77	1906,77	0,99	1,54	155,09	531,4	779,72	1332,70	273,91	20,04

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой ступени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	31,14	32,54	15,29	22,64
Обед: 30-35 %	37,69	28,99	29,40	30,47
Итого за день: 50-60 %	68,83	61,53	44,69	53,12

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 2,8

Зав. производ.  /Скачкова Т.В./ Калькулятор  /Забудская Л.В./

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна

Директор Векшина А.А.

"Согласовано"

ИМОУ СОШ № 55 корпус 2

Директор Кычева Елена Юрьевна

День 4

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 12-18 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак № 1																
301/13	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ	190	16,98	21,58	4,33	279,52	0,11	0,63	0,95	338,2	153,94	293,20	24,30	3,02		
494/13	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	10,19	41,08			2,80	3,10	1,54	0,84	0,07			
100/13	СЫР ТВЕРДЫЙ ПОРЦИОННЫЙ	20	4,60	5,90		71,50	0,01	0,07	0,14	46,0	180,00	118,00	10,00	0,18		
112/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ	200	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	0,04	20,00	32,00	22,00	18,00	4,40			
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01		6,00	19,50	4,20	0,33			
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01		6,90	31,80	7,50	0,93			
Итого по подменю:			6,01	27,06	60,07	609,12	0,24	0,76	23,89	384,2	381,94	486,04	64,84	8,92		

Завтрак №2

335/13	СУФЛЕ РЫБНОЕ	100	19,14	11,03	7,86	207,28	0,15	0,29	1,36	97,5	132,48	319,68	62,31	1,31
238/08	КАРТОФЕЛЬ, ЖАРЕННЫЙ ИЗ	180	4,36	18,85	35,50	329,11	0,26	0,15	43,56	21,78	126,68	50,09	1,96	
494/13	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	10,19	41,08			2,80	3,10	1,54	0,84	0,07	
100/13	СЫР ТВЕРДЫЙ ПОРЦИОННЫЙ	20	4,60	5,90		71,50	0,01	0,07	0,14	46,0	180,00	118,00	10,00	0,18
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01		6,00	19,50	4,20	0,33	
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01		6,90	31,80	7,50	0,93	
Итого по подменю:			7,96	32,78	79,50	777,19	0,48	0,53	47,86	143,5	350,26	617,20	134,94	4,71

Обед № 1

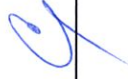

107/13	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	100	0,80	0,10	1,70	10,90	0,02	0,02	5,00	23,00	24,00	14,00	0,60
--------	----------------------------	-----	------	------	------	-------	------	------	------	-------	-------	-------	------

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж ^с	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
147/13	СУП КАРТОФ.С МАКАРОННЫМИ	250	1,37	1,77	2,83	13,74	87,47	0,10	0,06	16,50		13,30	54,85	22,45	0,83	
381/13	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	1,59	20,16	15,02	15,90	279,41	0,09	0,20	0,30	32,6	41,68	207,15	27,38	2,74	
423/13	КАПУСТА ТУШЕННАЯ	180	1,70	3,89	7,67	16,98	152,48	0,07	0,09	86,49	36,0	98,66	73,06	34,78	1,33	
518/13	СОК	200	2,30			23,00	92,00	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80	
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	2,95	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66	
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24	
Итого по подменю:				11,57	34,30	26,66	115,76	840,10	0,41	0,42	112,29	68,6	211,84	454,46	125,01	10,20
Итого за день:				25,54	94,14	92,06	255,33	2226,41	1,13	1,71	184,04	596,3	944,04	1557,70	324,79	23,91

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой ступени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	30,07	31,47	15,68	22,45
Обед: 30-35 %	38,11	28,98	30,22	30,97
Итого за день: 50-60 %	68,18	60,45	45,91	53,42

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,9 : 2,9

Зав. производ.  /Скачкова Т.В./ Калькулятор  /Забудская Л.В./

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна

Директор

/Векшина А.А./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 55, корпус 2

Директор /Жычева Елена Юрьевна/

День 5

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-11 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг															
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe												
Завтрак № 1																											
4/13	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ	60	0,58	0,99	6,05	5,78	81,50	0,02	0,02	22,98				25,90	19,04	10,34	0,35										
412/13	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЗ КУР ПРИПУЩЕННЫЕ	90	0,93	14,41	11,47	9,31	198,06	0,09	0,14	1,64			31,3	40,41	138,53	18,26	1,08										
291/13	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	3,60	5,64	6,27	36,01	223,07	0,09	0,03				27,2	11,32	46,41	8,16	0,83										
501/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,47	2,80	2,50	14,71	92,54	0,04	0,15	1,30			20,0	120,30	90,00	14,00	0,13										
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01				6,00	19,50	4,20	0,33											
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01				4,60	21,20	5,00	0,62											
				Итого по подменю:	8,81	27,68	26,81	88,03	0,29	0,36	25,92	78,5	208,53	334,68	59,96	3,34											

Завтрак №2

319/13	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ СО	150/50	6,24	31,24	10,33	62,37	467,41	0,12	0,42	0,74			67,3	316,69	53,54	1,25	
501/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,47	2,80	2,50	14,71	92,54	0,04	0,15	1,30			20,0	120,30	14,00	0,13	
112/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00			24,00	16,50	13,50	3,30	
108/13	ПОРЦИОННЫЕ 150 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01				6,00	19,50	4,20	0,33	
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01				4,60	21,20	5,00	0,62	
				Итого по подменю:	11,41	38,48	13,95	114,00	0,26	0,62	17,04	87,3	471,59	511,83	90,24	5,62	

Обед № 1

48/13	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	60	0,20	0,96	6,05	1,95	66,13	0,01	0,01	15,18			25,19	18,67	8,62	0,34
134/13	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО	250/5	1,75	2,30	6,13	17,46	134,21	0,92	0,07	16,77			7,5	19,90	26,75	0,94

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна

Директор

Векшина А.А./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 55 корпус 2

Директор

Жычева Елена Юрьевна/

День 5

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 12-18 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

N рец.	Наименование блюда	Выход, кг	Пищевые вещества, г				Калории, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У	ХЕ		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак № 1																	
4/13	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ	100	0,96	1,64	10,08	9,63	135,84	0,03	0,04	38,30		43,17	31,74	17,24	0,59		
412/13	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЗ КУР ПРИПУЩЕННЫЕ	100	1,04	16,04	12,76	10,38	220,52	0,10	0,16	1,82		45,32	154,37	20,36	1,20		
291/13	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	4,32	6,77	7,48	43,21	267,24	0,11	0,03			13,57	55,67	9,79	1,00		
501/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,47	2,80	2,50	14,71	92,54	0,04	0,15	1,30		120,30	90,00	14,00	0,13		
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33		
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	1,12	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93		
Итого по подменю:			10,39	31,87	33,48	103,88	844,36	0,34	0,40	41,42	87,3	235,26	383,08	73,09	4,18		

Завтрак №2

151/08	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГ ПАРОВОЙ С	220/20	3,87	39,49	8,50	38,69	389,29	0,14	0,52	0,76		221,30	369,19	53,21	2,01
501/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,47	2,80	2,50	14,71	92,54	0,04	0,15	1,30		120,30	90,00	14,00	0,13
112/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ 200	200	1,96	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	0,04	20,00		32,00	22,00	18,00	4,40
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	1,12	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93
Итого по подменю:			9,90	47,71	12,46	98,95	698,85	0,30	0,73	22,06	113,2	386,50	532,49	96,91	7,80

Обед № 1

48/13	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	0,33	1,60	10,09	3,25	110,21	0,02	0,02	25,30		41,98	31,11	14,36	0,57
134/13	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО	250/10	1,75	2,30	6,13	17,46	134,21	0,92	0,07	16,77		19,90	66,10	26,75	0,94

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна

Директор

/Векшина А.А./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 55 корпус 2

Директор /Кычева Елена Юрьевна/

День 6

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-11 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак № 1																	
381/13	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	1,43	18,14	13,52	14,31	251,47	0,08	0,18	0,27	29,3	37,51	186,44	24,64	2,47		
195/13	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	1,74	3,17	10,68	17,39	178,35	0,90	0,11	30,37	38,2	51,62	86,15	34,14	1,15		
495/13	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,24	1,40	1,25	12,35	66,23	0,02	0,08	0,65	10,0	60,30	45,00	7,00	0,08		
100/13	СЫР ТВЕРДЫЙ ПОРЦИОННЫЙ	15		3,45	4,43		53,63	0,01	0,05	0,11	34,5	135,00	88,50	7,50	0,14		
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33		
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62		
Итого по подменю:				6,64	30,00	30,40	66,27	658,60	1,06	0,44	31,40	112,0	295,03	446,79	82,48	4,71	

Завтрак №2

255/13	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	3,43	7,57	11,58	34,32	271,76	0,17	0,21	1,43	62,0	169,92	254,29	37,60	0,93	
495/13	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,24	1,40	1,25	12,35	66,23	0,02	0,08	0,65	10,0	60,30	45,00	7,00	0,08	
112/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ 150	150	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30	
564/13	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,14	3,96	6,77	31,40	202,41	0,07	0,03		32,5	8,97	37,41	6,07	0,50	
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33	
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62	
Итого по подменю:				11,51	17,37	20,72	114,99	715,92	0,36	0,37	17,08	104,5	273,79	393,90	73,37	5,71

Обед № 1

107/13	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	60	0,10	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	0,01	3,00		13,80	14,40	8,40	0,36
--------	-------------------	----	------	------	------	------	------	------	------	------	--	-------	-------	------	------

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
142/13	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С	250	0,94	1,92	5,20	9,40	92,06	0,39	0,06	31,25		33,98	47,38	22,30	0,80	
405/13	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	70/50	0,48	17,81	22,62	4,75	293,80	0,12	0,17	7,20	79,2	27,15	166,07	26,51	1,55	
237/13	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	3,95	8,73	7,89	39,45	263,71	0,30	0,15	4,97	27,2	15,43	207,66	138,00	4,64	
518/13	РАССЫПЧАТАЯ СОК	200	2,30			23,00	92,00	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80	
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55	
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62	
Итого по подменю:				10,98	34,30	36,45	109,68	903,91	0,92	0,44	50,42	106,4	118,96	503,21	215,21	11,34
Итого за день:				29,13	81,67	87,57	290,94	2278,43	2,34	1,25	98,90	323,0	687,78	1343,90	371,06	21,8

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой ступени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	38,96	38,48	19,78	28,03
Обед: 30-35 %	44,55	46,14	32,74	38,46
Итого за день: 50-60 %	83,51	84,62	52,52	66,49

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,0 : 2,7

Зав. производ.  /Скачкова Т.В./ Калькулятор  /Забудская Л.В./

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна

Директор

Векшина А.А./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 55 корпус 2

Директор Кычева Елена Юрьевна/

День 6

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 12-18 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

N рец.	Наименование блюда	Пищевые вещества, г				Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
		Выход	Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак № 1															
381/13	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	1,59	20,16	15,02	15,90	279,41	0,09	0,20	0,30	32,6	41,68	207,15	27,38	2,74
195/13	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	2,09	3,81	12,81	20,87	214,02	1,08	0,13	36,44	45,9	61,95	103,37	40,97	1,38
495/13	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,24	1,40	1,25	12,35	66,23	0,02	0,08	0,65	10,0	60,30	45,00	7,00	0,08
100/13	СЫР ТВЕРДЫЙ ПОРЦИОННЫЙ	20		4,60	5,90		71,50	0,01	0,07	0,14	46,0	180,00	118,00	10,00	0,18
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	1,12	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93
Итого по подменю:			7,52	34,59	35,64	75,07	759,38	1,26	0,50	37,53	134,5	356,83	524,82	97,05	5,64

Завтрак №2

255/13	КАША ЯЧНЕВАЯ	250	4,29	9,46	14,47	42,90	339,70	0,21	0,26	1,79	77,5	212,40	317,87	47,00	1,16
495/13	МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,24	1,40	1,25	12,35	66,23	0,02	0,08	0,65	10,0	60,30	45,00	7,00	0,08
112/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ 200	200	1,96	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	0,04	20,00		32,00	22,00	18,00	4,40
564/13	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	3,77	4,76	8,13	37,68	242,89	0,08	0,04		39,0	10,76	44,89	7,28	0,60
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	1,12	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93
Итого по подменю:			13,86	21,04	25,31	138,48	865,84	0,43	0,44	22,44	126,5	328,36	481,06	90,98	7,50

Обед № 1

107/13	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	100	0,17	0,80	0,10	1,70	10,90	0,02	0,02	5,00		23,00	24,00	14,00	0,60
--------	----------------------------	-----	------	------	------	------	-------	------	------	------	--	-------	-------	-------	------

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна

Директор  /Векшина А.А./

День 7

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-11 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			ХЕ	Б	Ж		У	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
335/13	СУФЛЕ РЫБНОЕ	90	0,71	17,24	9,86	7,08	186,02	0,14	0,26	1,22	87,7	119,28	287,95	56,09	1,18	
414/13	РИС ОТВАРНОЙ	150	4,00	3,81	6,15	40,01	230,66	0,04	0,03		27,2	5,95	83,04	27,00	0,55	
494/13	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	1,02	0,06	0,01	10,19	41,08			2,80		3,10	1,54	0,84	0,07	
100/13	СЫР ТВЕРДЫЙ ПОРЦИОННЫЙ	15		3,45	4,43		53,63	0,01	0,05	0,11	34,5	135,00	88,50	7,50	0,14	
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33	
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62	
Итого по подменю:			7,96	28,40	20,97	79,50	620,31	0,24	0,36	4,13	149,4	273,93	501,73	100,63	2,81	

Завтрак №1

Завтрак №2

301/13	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ 180	180	0,41	16,03	20,15	4,10	261,91	0,11	0,60	0,90	318,1	145,58	276,89	22,97	2,85
494/13	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	1,02	0,06	0,01	10,19	41,08			2,80		3,10	1,54	0,84	0,07
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,01	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02
112/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ 150	150	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			5,14	20,58	29,53	51,29	553,28	0,21	0,66	18,70	358,1	185,68	338,63	46,51	7,11

Обед №1

4/13	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ	60	0,58	0,99	6,05	5,78	81,50	0,02	0,02	22,98		25,90	19,04	10,34	0,35
------	-----------------------	----	------	------	------	------	-------	------	------	-------	--	-------	-------	-------	------

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У		B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe	
																Б
128/13	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО	250/5	1,35	2,15	5,92	13,50	115,88	0,28	0,07	22,02	7,5	38,75	55,88	26,90	1,22	
343/13	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	50/50	0,54	10,63	5,60	5,43	114,65	0,10	0,10	9,41	6,2	41,37	171,53	47,89	0,90	
429/13	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	2,17	3,23	6,71	21,73	160,24	1,52	0,13	25,51	32,0	43,03	96,72	32,34	1,17	
509/13	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	1,51	0,26	0,21	15,09	63,28	0,02	0,01	7,80		11,10	7,04	5,34	1,17	
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55	
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62	
Итого по подмену:				9,36	22,62	25,17	93,59	691,35	2,02	0,36	87,72	45,7	174,75	403,91	134,81	5,98
Итого за день:				22,46	71,60	75,67	224,38	1864,94	2,47	1,38	110,55	553,2	634,36	1244,27	281,95	16,06

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой ступени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	36,88	26,54	23,73	26,40
Обед: 30-35 %	29,38	31,86	27,94	29,42
Итого за день: 50-60 %	66,26	58,41	51,67	55,82

Соотношение **Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,4**

Зав. производ.  /Скачкова Т.В./ Калькулятор  /Забудская Л.В./

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна

Директор Векшина А.А./



"Согласовано"

MAOU SOSh No 55 корпус 2

/Кычева Елена Юрьевна/

День 7

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 12-18 ЛЕТ ОСЕНЬ 2014

N рец.	Наименование блюда	Выход	XE	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак № 1																	
335/13	СУФЛЕ РЫБНОЕ	100	0,79	19,14	11,03	7,86	207,28	0,15	0,29	1,36	97,5	132,48	319,68	62,31	1,31		
414/13	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,80	4,58	7,33	48,02	276,35	0,05	0,04		32,4	7,13	99,63	32,40	0,66		
494/13	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	1,02	0,06	0,01	10,19	41,08			2,80		3,10	1,54	0,84	0,07		
100/13	СЫР ТВЕРДЫЙ ПОРЦИОННЫЙ	20	1,48	4,60	5,90		71,50	0,01	0,07	0,14	46,0	180,00	118,00	10,00	0,18		
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	1,12	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33		
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	1,12	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93		
				Итого по подменю:	9,21	33,00	24,93	92,02	0,27	0,42	4,30	175,9	335,61	590,15	117,25	3,48	

Завтрак №2

301/13	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ	190	0,43	16,98	21,58	4,33	279,52	0,11	0,63	0,95	338,2	153,94	293,20	24,30	3,02	
494/13	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	1,02	0,06	0,01	10,19	41,08			2,80		3,10	1,54	0,84	0,07	
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,01	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02	
112/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ 200	200	1,96	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	0,04	20,00		32,00	22,00	18,00	4,40	
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33	
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	1,12	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93	
				Итого по подменю:	6,02	22,51	31,30	60,15	0,23	0,70	23,75	378,2	204,34	371,04	54,84	8,77

Обед № 1

4/13	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ	100	0,96	1,64	10,08	9,63	135,84	0,03	0,04	38,30		43,17	31,74	17,24	0,59
------	-----------------------	-----	------	------	-------	------	--------	------	------	-------	--	-------	-------	-------	------

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe	
128/13	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО	250/5	1,35	2,15	5,92	13,50	115,88	0,28	0,07	22,02	7,5	38,75	55,88	26,90	1,22	
343/13	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	80/80	0,87	17,01	8,96	8,68	183,45	0,15	0,15	15,06	9,9	66,19	274,45	76,62	1,45	
429/13	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	2,61	3,87	8,01	26,07	191,84	1,83	0,16	30,61	38,1	51,62	116,05	38,81	1,41	
509/13	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	1,51	0,26	0,21	15,09	63,28	0,02	0,01	7,80		11,10	7,04	5,34	1,17	
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	2,95	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66	
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24	
Итого по подменю:				11,74	32,61	34,22	117,41	908,13	2,42	0,46	113,79	55,5	232,03	566,56	183,31	7,74
Итого за день:				26,97	88,12	90,45	269,58	2244,95	2,92	1,58	141,84	609,7	771,98	1527,75	355,40	19,91

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой ступени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	36,67	27,10	24,03	26,70
Обед: 30-35 %	36,23	37,20	30,66	33,47
Итого за день: 50-60 %	72,90	64,29	54,68	60,18

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,2

Зав. производ.  /Скачкова Т.В./ Калькулятор  /Забудская Л.В./

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна

Директор /Векшина А.А./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 55 корпус 2

Директор /Жычева Елена Юрьевна/

День 8

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-11 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe		
319/13	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ СО	150/50	6,24	31,24	10,33	62,37	467,41	0,12	0,42	0,74	67,3	316,69	364,63	53,54	1,25		
496/13	КАКАО С МОЛОКОМ (1-И ВАРИАНТ)	200	1,50	3,53	2,95	15,02	100,73	0,04	0,16	1,30	20,0	124,14	109,65	26,75	0,79		
112/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30		
108/13	ПОРЦИОННЫЕ 150 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33		
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62		
Итого по подменю:				11,44	39,21	14,40	114,31	743,66	0,26	0,63	17,04	87,3	475,43	531,48	102,99	6,21	

Завтрак № 1

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe		
107/13	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	60	0,10	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	0,01	3,00		13,80	14,40	8,40	0,36		
345/13	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	0,91	13,80	3,21	9,06	120,28	0,11	0,13	0,52	30,4	50,74	206,16	44,41	0,92		
548	РИС С ОВОЩАМИ	150	3,40	3,44	12,53	34,00	262,59	0,07	0,04	25,20		10,08	90,18	29,76	0,80		
496/13	КАКАО С МОЛОКОМ (1-И ВАРИАНТ)	200	1,50	3,53	2,95	15,02	100,73	0,04	0,16	1,30	20,0	124,14	109,65	26,75	0,79		
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33		
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62		
Итого по подменю:				8,14	25,09	19,27	81,32	599,06	0,28	0,36	30,02	50,4	209,36	461,09	118,52	3,81	

Завтрак № 2

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe		
59/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	60	0,48	0,83	6,05	4,84	77,13	0,01	0,02	5,43		20,52	23,64	11,97	0,76		
144/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	2,18	5,74	4,82	21,83	153,60	0,94	0,10	14,88	20,0	32,48	96,08	37,73	2,14		

Обед № 1

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe		
59/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	60	0,48	0,83	6,05	4,84	77,13	0,01	0,02	5,43		20,52	23,64	11,97	0,76		
144/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	2,18	5,74	4,82	21,83	153,60	0,94	0,10	14,88	20,0	32,48	96,08	37,73	2,14		

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна

Директор Векшина А.А./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 55 корпус 2

Жычева Елена Юрьевна/

День 8

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 12-18 ЛЕТ ОСЕНЬ 2014

N рец.	Наименование блюда	Пищевые вещества, г				Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У	Y		B1	B2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
151/08	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГ ПАРОВОЙ С	3,87	8,50	38,69	389,29	0,14	0,52	0,76	93,2	221,30	369,19	53,21	2,01	
496/13	КАКАО С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	200	2,95	15,02	100,73	0,04	0,16	1,30	20,0	124,14	109,65	26,75	0,79	
112/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200	0,80	19,60	88,80	0,06	0,04	20,00		32,00	22,00	18,00	4,40	
108/13	ПОРЦИОННЫЕ 200 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	1,48	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33	
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	1,12	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93	
Итого по подменю:		9,93	48,44	12,91	707,04	0,30	0,74	22,06	113,2	390,34	552,14	109,66	8,44	

Завтрак № 1

107/13	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	100	0,17	1,70	10,90	0,02	0,02	5,00		23,00	24,00	14,00	0,60
345/13	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	1,01	10,07	133,64	0,12	0,14	0,58	33,8	56,38	229,07	49,34	1,02
548	РИС С ОВОЩАМИ	180	4,08	40,80	315,11	0,09	0,05	30,24		12,10	108,22	35,71	0,96
496/13	КАКАО С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	200	1,50	15,02	100,73	0,04	0,16	1,30	20,0	124,14	109,65	26,75	0,79
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	1,48	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	1,12	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93
Итого по подменю:		9,36	28,41	22,31	688,60	0,33	0,39	37,12	53,8	228,52	522,24	137,50	4,64

Завтрак № 2

59/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С	100	0,82	8,22	129,30	0,02	0,04	9,10		35,10	39,90	20,10	1,28
144/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	2,18	21,83	153,60	0,94	0,10	14,88	20,0	32,48	96,08	37,73	2,14
Итого по подменю:		2,00	2,00	20,05	282,90	1,16	0,14	24,00	20,0	67,58	136,00	57,83	3,42

Обед № 1

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ _{с.с.}	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		B1	B2	С	А, мкг	Са	P	Mg	Fe	
																Б
412/13	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЗ КУР ПРИПУЩЕННЫЕ	100	1,04	16,04	12,76	10,38	220,52	0,10	0,16	1,82	34,9	45,32	154,37	20,36	1,20	
291/13	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	4,32	6,77	7,48	43,21	267,24	0,11	0,03		32,4	13,57	55,67	9,79	1,00	
518/13	СОК	200	2,30			23,00	92,00	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80	
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	2,95	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66	
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24	
Итого по подменю:				15,10	37,64	36,19	151,08	1080,50	1,30	0,38	29,80	87,3	161,67	441,42	114,38	10,31
Итого за день:				34,39	114,49	71,41	343,88	2476,14	1,93	1,51	88,98	254,3	780,53	1515,80	361,54	23,41

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой ступени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	53,82	14,03	25,92	26,06
Обед: 30-35 %	41,82	39,34	39,45	39,83
Итого за день: 50-60 %	95,64	53,37	65,36	65,89

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,6 : 2,9

Зав. производ.  /Скачкова Т.В./ Калькулятор  /Забудская Л.В./

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна

Директор /Векшина А.А./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 55 корпус 2

Директор /Кытцева Елена Юрьевна/

День 9

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-11 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

N реч.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг																
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe												
Завтрак № 1																											
260/13	КАША "ДРУЖБА"	200	2,83	5,22	11,31	28,31	235,94	0,10	0,17	1,33	60,4	129,12	142,93	30,91	0,58												
494/13	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	1,02	0,06	0,01	10,19	41,08			2,80		3,10	1,54	0,84	0,07												
542/13	ПИРОЖОК ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	60	3,82	3,86	4,26	38,24	206,75	0,06	0,05	0,13	22,7	12,03	39,85	7,32	0,82												
112/13	ПОРЦИОННЫЕ 150	150	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30												
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33												
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62												
Итого по подменю:				11,37	13,58	16,70	113,66	659,29	0,26	0,27	19,26	83,1	178,85	241,52	61,77	5,72											

Завтрак №2

381/13	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	1,43	18,14	13,52	14,31	251,47	0,08	0,18	0,27	29,3	37,51	186,44	24,64	2,47	
238/08	КАРТОФЕЛЬ, ЖАРЕННЫЙ ИЗ	150	2,96	3,63	15,11	29,58	268,86	0,22	0,13	36,30		18,15	105,56	41,75	1,63	
494/13	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	1,02	0,06	0,01	10,19	41,08			2,80		3,10	1,54	0,84	0,07	
100/13	СЫР ТВЕРДЫЙ ПОРЦИОННЫЙ	15		3,45	4,43		53,63	0,01	0,05	0,11	34,5	135,00	88,50	7,50	0,14	
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33	
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62	
Итого по подменю:				7,64	29,12	33,59	76,30	723,96	0,36	0,38	39,48	63,8	204,36	422,74	83,93	5,21

Обед № 1

48/13	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	60	0,20	0,96	6,05	1,95	66,13	0,01	0,01	15,18		25,19	18,67	8,62	0,34
-------	------------------------------------	----	------	------	------	------	-------	------	------	-------	--	-------	-------	------	------

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У		B1	B2	С	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe	
																к
132/18	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	1,30	3,05	5,29	13,04	111,98	0,33	0,11	18,74	27,5	72,55	82,65	28,03	0,75	
7018	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	1,59	16,52	7,29	15,91	195,36	0,27	1,72	25,14	6168,5	48,20	285,06	20,70	5,51	
237/13	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,95	8,73	7,89	39,45	263,71	0,30	0,15	4,97	27,2	15,43	207,66	138,00	4,64	
519/13	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	1,96	0,68	0,28	19,64	83,80	0,01	0,06	200,00		12,30	3,40	3,40	0,63	
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55	
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62	
Итого по подменю:				12,21	35,30	27,48	122,05	876,78	1,00	2,08	264,03	6223,2	188,27	651,14	210,75	13,04
Итого за день:				31,22	78,00	77,77	312,01	2260,03	1,62	2,73	322,77	6370,1	571,48	1315,40	356,45	24,01

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой ступени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	17,64	21,14	33,93	28,05
Обед: 30-35 %	45,84	34,78	36,43	37,31
Итого за день: 50-60 %	63,48	55,92	70,36	65,36

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 4,8

Зав. производ.  /Скачкова Т.В./ Калькулятор  /Забудская Л.В./

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна

Директор Векшина А.А./ Векшина А.А./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 55 корпус 2

Директор Кычева Елена Юрьевна/

День 9

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 12-18 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
260/13	КАША "ДРУЖБА"	250	3,55	6,54	14,14	35,51	295,46	0,13	0,22	1,66	75,5	161,42	178,85	38,70	0,73	
494/13	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	1,02	0,06	0,01	10,19	41,08			2,80		3,10	1,54	0,84	0,07	
542/13	ПИРОЖОК ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ 200	70	4,47	4,51	5,03	44,65	241,85	0,07	0,05	0,15	26,5	14,05	46,65	8,57	0,96	
112/13	ПОРЦИОННЫЕ 200	200	1,96	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	0,04	20,00		32,00	22,00	18,00	4,40	
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33	
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	1,12	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93	
Итого по подменю:				13,60	16,53	20,64	135,90	795,41	0,32	0,33	24,61	102,0	223,47	300,34	77,81	7,42

Завтрак №2

381/13	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	1,59	20,16	15,02	15,90	279,41	0,09	0,20	0,30	32,6	41,68	207,15	27,38	2,74	
238/08	КАРТОФЕЛЬ, ЖАРЕННЫЙ ИЗ	180	3,55	4,36	18,85	35,50	329,11	0,26	0,15	43,56		21,78	126,68	50,09	1,96	
494/13	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	1,02	0,06	0,01	10,19	41,08			2,80		3,10	1,54	0,84	0,07	
100/13	СЫР ТВЕРДЫЙ ПОРЦИОННЫЙ	20		4,60	5,90		71,50	0,01	0,07	0,14	46,0	180,00	118,00	10,00	0,18	
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33	
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	1,12	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93	
Итого по подменю:				8,76	33,80	40,44	87,54	849,32	0,42	0,44	46,80	78,6	259,46	504,67	100,01	6,22

Обед № 1

481/13	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	0,33	1,60	10,09	3,25	110,21	0,02	0,02	25,30		41,98	31,11	14,36	0,57
--------	------------------------------------	-----	------	------	-------	------	--------	------	------	-------	--	-------	-------	-------	------

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		B1	B2	С	А, мкг	Са	P	Mg	Fe	
																Б
132/18	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	1,30	3,05	5,29	13,04	111,98	0,33	0,11	18,74	27,5	72,55	82,65	28,03	0,75	
7018	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	110	1,75	18,17	8,02	17,51	214,90	0,29	1,89	27,65	6785,3	53,02	313,57	22,77	6,06	
237/13	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,73	10,47	9,41	47,34	316,00	0,36	0,18	5,96	32,4	18,50	249,17	165,60	5,56	
519/13	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	1,96	0,68	0,28	19,64	83,80	0,01	0,06	200,00		12,30	3,40	3,40	0,63	
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	2,95	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66	
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24	
Итого по подменю:				14,51	41,65	34,13	145,22	1054,73	1,12	2,29	277,65	6845,2	219,55	761,30	252,56	15,41
Итого за день:				36,87	91,98	95,21	368,66	2699,46	1,86	3,06	349,06	7025,8	702,48	1566,31	430,38	29,10

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой ступени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	18,37	22,43	35,48	29,32
Обед: 30-35 %	46,28	37,10	37,92	38,88
Итого за день: 50-60 %	64,64	59,53	73,40	68,20

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 4,8

Зав. производ.  /Скачкова Т.В./ Калькулятор  /Забудская Л.В./

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна

Директор /Векшина А.А./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 55 корпус 2

Директор /Жычева Елена Юрьевна/

День 10

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-11 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			ХЕ	Б	Ж		У	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак № 1																
106/13	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	60	0,11	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20		10,20	18,00	8,40	0,30	
346/13	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	90	0,59	12,11	4,41	5,90	111,71	0,10	0,15	2,04	46,0	50,06	193,15	44,58	1,03	
414/13	ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	150	4,00	3,81	6,15	40,01	230,66	0,04	0,03		27,2	5,95	83,04	27,00	0,55	
495/13	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,24	1,40	1,25	12,35	66,23	0,02	0,08	0,65	10,0	60,30	45,00	7,00	0,08	
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33	
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62	
Итого по подменю:			8,17	21,58	12,39	81,62	524,30	0,23	0,29	6,89	83,2	137,11	379,89	96,18	2,91	

Завтрак №2

313/13	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО	160/30	4,41	38,23	10,46	44,06	423,34	0,11	0,51	1,11	72,3	330,80	394,02	54,16	0,82
495/13	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,24	1,40	1,25	12,35	66,23	0,02	0,08	0,65	10,0	60,30	45,00	7,00	0,08
112/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ 150	150	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			9,35	44,07	12,83	93,33	665,09	0,23	0,64	16,76	82,3	425,70	496,22	83,86	5,11

Обед № 1

107/13	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	60	0,10	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	0,01	3,00		13,80	14,40	8,40	0,36
145/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	1,31	2,68	5,23	13,05	109,99	0,62	0,05	12,63		18,88	47,38	20,25	0,78

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
344/18	СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВОЕ)	90	0,24	22,92	18,20	2,39	265,09	0,09	0,30	0,28	77,9	255,78	30,22	3,38	
195/13	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	1,74	3,17	10,68	17,39	178,35	0,90	0,11	30,37	38,2	86,15	34,14	1,15	
518/13	СОК	200	2,30			23,00	92,00	0,02	0,02	4,00		14,00	8,00	2,80	
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	7,00	0,55	
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	0,62	
Итого по подмену:				8,90	34,61	34,85	88,91	807,77	1,72	0,52	50,28	116,2	471,41	113,01	9,64
Итого за день:				26,42	100,26	60,07	263,86	1997,16	2,18	1,45	73,93	281,7	1347,52	293,05	17,71

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой ступени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	28,03	15,68	24,36	22,31
Обед: 30-35 %	44,95	44,11	26,54	34,37
Итого за день: 50-60 %	72,97	59,80	50,90	56,68

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,0

Зав. производ.  /Скачкова Т.В./ Калькулятор  /Забудская Л.В./

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна

Директор Векшина А.А./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 12-18 ЛЕТ ОБОИХ ПОЛОВ

День 10

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
106/13	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	100	0,19	0,70	0,10	1,90	11,30	0,03	0,02	7,00	17,00	30,00	14,00	0,50		
346/13	КОПЛЕТА РЫБНАЯ	100	0,66	13,45	4,81	6,55	123,29	0,11	0,16	2,27	55,60	214,58	49,53	1,14		
414/13	ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	180	4,80	4,58	7,33	48,02	276,35	0,05	0,04		7,13	99,63	32,40	0,66		
495/13	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,24	1,40	1,25	12,35	66,23	0,02	0,08	0,65	10,0	45,00	7,00	0,08		
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01		6,00	19,50	4,20	0,33		
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	1,12	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01		6,90	31,80	7,50	0,93		
Итого по подменю:				9,49	24,75	14,15	94,77	605,39	0,27	0,32	9,92	93,1	152,93	440,51	114,63	3,64

Завтрак №2

313/13	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО	200/30	4,89	47,06	11,57	48,91	488,08	0,14	0,63	1,31	83,7	473,82	64,92	1,00		
495/13	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,24	1,40	1,25	12,35	66,23	0,02	0,08	0,65	10,0	45,00	7,00	0,08		
112/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ 200	200	1,96	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	0,04	20,00		22,00	18,00	4,40		
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01		6,00	19,50	4,20	0,33		
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	1,12	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01		6,90	31,80	7,50	0,93		
Итого по подменю:				10,69	53,88	14,28	106,81	771,33	0,28	0,77	21,96	93,7	493,76	592,12	101,62	6,74

Обед № 1

107/13	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	100	0,17	0,80	0,10	1,70	10,90	0,02	0,02	5,00	23,00	24,00	14,00	0,60
145/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	1,31	2,68	5,23	13,05	109,99	0,62	0,05	12,63	18,88	47,38	20,25	0,78

№ рец.	Наименование блюда	Выход г	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe	
344/18	СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВОЕ)	100	0,27	25,47	20,23	2,67	294,65	0,11	0,33	0,31	86,6	53,09	284,20	33,58	3,76	
195/13	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	2,09	3,81	12,81	20,87	214,02	1,08	0,13	36,44	45,9	61,95	103,37	40,97	1,38	
518/13	СОК	200	2,30			23,00	92,00	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80	
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	2,95	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66	
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24	
Итого по подмену:				10,58	40,44	39,41	105,73	939,40	1,96	0,58	58,38	132,5	192,12	554,35	135,20	11,24
Итого за день:				30,76	119,07	67,84	307,31	2316,12	2,51	1,67	90,26	319,3	838,81	1586,98	351,45	21,60

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой ступени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	27,50	15,38	24,74	22,31
Обед: 30-35 %	44,93	42,84	27,61	34,63
Итого за день: 50-60 %	72,43	58,22	52,35	56,94

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,1

Зав. производ.  /Скачкова Т.В./ Калькулятор  /Забудская Л.В./