

"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна

Гуту А.Э./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 55/1

/Кычева Е.Ю./

День 1

РЕЦЕПТЫ 7-11 ЛЕТ

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				
Завтрак № 1																			
234/21	КАША ИЗ ОВСЯННЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС"	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				
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,50	3,38	2,86	14,95	99,09	0,04	0,16	1,30	20,0	123,37	105,72	24,20	0,66				
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,01	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02				
82/21	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				
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33				
574/21	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:	8,18	14,99	21,21	81,60	577,29	0,33	0,43	17,83	103,6	319,34	374,64	103,15	6,18				

Завтрак №2

148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (ОГУРЕЦ)	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
372/21	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЛИ ШНИЦЕЛИ ИЗ МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	100	0,88	14,31	13,41	8,82	213,21	0,09	0,14	1,60	30,8	36,58	135,64	17,77	1,07
256/21	ОТВАРНЫЕ КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,50	3,38	2,86	14,95	99,09	0,04	0,16	1,30	20,0	123,37	105,72	24,20	0,66
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	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:	8,32	27,59	22,46	83,13	645,09	0,29	0,36	7,10	74,8	191,88	346,23	67,73	3,81

Обед № 1

34/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	60	0,50	0,86	3,65	5,04	56,48	0,01	0,02	5,65		21,33	24,54	12,45	0,79
-------	----------------------------	----	------	------	------	------	-------	------	------	------	--	-------	-------	-------	------

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	
																Б
116/21	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,08	1,81	5,25	10,81	97,80	0,62	0,06	20,95		20,86	49,25	20,75	0,75	
433/21	СМЕТАНА ПОРЦ.	10	0,04	0,26	1,50	0,36	15,98		0,01	0,03	15,0	8,60	6,00	0,80	0,02	
356/21	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90	0,73	20,71	12,11	7,25	220,83	0,35	2,49	37,18	9255,6	25,98	365,18	21,83	7,81	
379/21	КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕННЫЙ ИЗ ОТВАРНОГО	150	2,43	3,04	12,47	24,32	221,72	1,78	0,12	29,70	57,6	18,31	90,45	34,16	1,37	
501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И	200	2,30			23,00	92,00	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55	
574/21	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:				10,29	32,04	35,66	102,84	860,61	2,86	2,75	97,51	9328,2	123,68	603,12	109,99	14,71
Итого за день:				26,79	74,62	79,33	267,57	2082,99	3,48	3,54	122,44	9506,6	634,90	1323,99	280,87	24,71

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	19,47	26,85	24,36	24,57
Обед: 30-35 %	41,61	45,14	30,70	36,62
Итого за день: 50-60 %	61,08	71,99	55,06	61,19

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 3,9

Зав. производ. _____ // Калькулятор _____ /ЯЗЕВА Н.А./

"Утверждаю"

ИПЕ Гуту Анастасия Эдуардовна

Гуту А.Э./



"Согласовано"

МАОУ СОШ № 55/1

/Кычева Е.Ю./



День 1

РЕЦЕПТЫ 12-18 ЛЕТ

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																	
234/21	КАША ИЗ ОВСЯННЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС"	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		
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,50	3,38	2,86	14,95	99,09	0,04	0,16	1,30	20,0	123,37	105,72	24,20	0,66		
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	15	0,01	0,08	12,38	0,12	112,16		0,02		60,0	3,60	4,50		0,03		
82/21	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		
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33		
574/21	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:	9,78	17,78	27,97	713,74	0,39	0,51	23,22	134,7	370,59	444,44	124,22	7,92	

Завтрак №2

148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (ОГУРЕЦ)	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	
372/21	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЛИ ШНИЦЕЛИ ИЗ МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	0,88	14,31	13,41	8,82	213,21	0,09	0,14	1,60	30,8	36,58	135,64	17,77	1,07	
256/21	КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,50	3,38	2,86	14,95	99,09	0,04	0,16	1,30	20,0	123,37	105,72	24,20	0,66	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33	
574/21	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	29,78	23,77	712,33	0,33	0,37	9,90	79,6	203,21	378,06	77,46	4,48

Обед № 1

34/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	100	0,84	1,44	6,09	8,39	94,10	0,02	0,04	9,41		35,53	40,87	20,74	1,32
-------	----------------------------	-----	------	------	------	------	-------	------	------	------	--	-------	-------	-------	------

№ 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	
116/21	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,08	1,81	5,25	10,81	97,80	0,62	0,06	20,95			20,86	49,25	20,75	0,75
433/21	СМЕТАНА ПОРЦ.	10	0,04	0,26	1,50	0,36	15,98		0,01	0,03	15,0		8,60	6,00	0,80	0,02
356/21	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	0,81	23,01	13,46	8,05	245,36	0,38	2,76	41,31	10284,0		28,87	405,76	24,26	8,68
379/21	КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕННЫЙ ИЗ ОТВАРНОГО	180	2,92	3,65	14,99	29,19	266,21	2,14	0,14	35,64	69,2		21,97	108,55	40,99	1,64
501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И	200	2,30			23,00	92,00	0,02	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 60	60	2,95	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02				12,00	39,00	8,40	0,66
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	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:				12,43	37,85	42,33	124,24	1029,29	3,29	3,06	111,34	10368,2	151,03	705,83	133,94	17,11
Итого за день:				31,70	85,41	94,07	316,79	2455,36	4,01	3,94	144,46	10582,5	724,83	1528,33	335,62	29,51

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	19,76	30,40	25,52	26,31
Обед: 30-35 %	42,06	46,01	32,44	37,94
Итого за день: 50-60 %	61,81	76,41	57,96	64,25

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,3 : 4,0

Зав. производ.  // Калькулятор  /ЯЗЕВА Н.А./

"Утверждаю"

И.П. Гуту Анастасия Эдуардовна

Гуту А.Э./



Директор

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 55/1

Директор Кычева Е.Ю./



День 2

РЕЦЕПТЫ 7-11 ЛЕТ

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																				
2/21	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,36	0,77	3,09	3,60	45,29	0,02	0,02	15,45		20,14	18,34	11,18	0,55					
307/21	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	1,00	12,28	5,00	10,02	134,23	0,10	0,11	0,64	16,5	58,91	188,42	41,30	0,74					
241/21	РИС С ОВОЩАМИ	150	3,94	4,28	5,29	39,42	222,38	0,11	0,05	2,99		17,20	125,40	44,33	1,16					
465/21	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					
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33					
574/21	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:								9,00	23,97	16,40	89,97	603,36	0,32	0,35	20,38	36,5	227,15	462,86	120,01	3,51

Завтрак №2

230/21	КАША МАННАЯ	200	3,19	6,22	7,13	31,88	216,62	0,09	0,18	1,40	41,6	137,11	124,88	20,66	0,44					
465/21	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	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					
82/21	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					
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33					
574/21	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:								11,88	17,88	17,23	118,66	701,23	0,30	0,43	17,74	98,7	303,73	316,85	64,41	5,51

Обед № 1


148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)	60	0,23	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00		8,40	15,60	12,00	0,54	
--------	-------------------------	----	------	------	------	------	-------	------	------	-------	--	------	-------	-------	------	--

N 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	
115/21	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	1,48	2,34	3,80	14,79	102,68	0,62	0,06	11,20	9,0	12,56	49,46	17,47	0,72	
371/21	КНЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ	90	0,52	11,77	12,35	5,23	179,18	0,07	0,11	1,28	37,5	17,63	111,90	15,52	0,85	
380/21	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	1,41	3,66	0,21	14,11	72,97	0,07	0,09	76,69		82,77	63,65	32,78	1,25	
488/21	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С	200	1,68	0,50	0,23	16,80	71,23	0,03	0,02	27,39		19,63	13,14	8,46	0,96	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55	
574/21	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:				8,53	24,29	17,39	85,27	594,70	0,91	0,33	131,56	46,5	155,59	307,45	98,23	5,41
Итого за день:				29,41	66,14	51,02	293,90	1899,29	1,53	1,11	169,68	181,7	686,47	1087,16	282,65	14,51

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	31,13	20,76	26,86	25,67
Обед: 30-35 %	31,55	22,01	25,45	25,31
Итого за день: 50-60 %	62,68	42,77	52,31	50,98

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 3,6

Зав. производ.  //

Калькулятор  /ЯЗЕВА Н.А./

"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна

Гуту А.Э./



Директор

Анастасия Эдуардовна

Гуту А.Э.

День 2

РЕЦЕПТЫ 12-18 ЛЕТ

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																	
2/21	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	0,60	1,28	5,15	6,00	75,48	0,04	0,04	25,75				33,57	30,56	18,63	0,92
307/21	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	1,11	13,64	5,53	11,13	148,88	0,11	0,13	0,71	18,1			65,42	209,23	45,86	0,82
241/21	РИС С ОВОЩАМИ	180	4,73	5,13	6,33	47,27	266,56	0,13	0,06	3,59				20,64	150,44	53,19	1,39
465/21	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
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01					6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	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:				10,51	27,47	20,17	105,06	0,38	0,40	31,35	38,1	252,83	531,53	143,38	4,52		

Завтрак №2

230/21	КАША МАННАЯ	250	3,99	7,78	8,88	39,90	270,59	0,11	0,23	1,76	51,8			171,38	156,09	25,83	0,55
465/21	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	90,00	14,00	0,13
572/13	СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ	70	4,10	5,16	7,56	41,01	252,64	0,08	0,06	0,05	43,2			13,67	52,23	8,22	0,80
82/21	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
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01					6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	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:				14,12	21,16	20,40	141,17	0,35	0,50	23,11	115,0	350,25	371,62	77,75	7,14		

Обед № 1

148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)	100	0,38	1,10	0,20	3,80	21,40	0,06	0,04	25,00				14,00	26,00	20,00	0,90
--------	-------------------------	-----	------	------	------	------	-------	------	------	-------	--	--	--	-------	-------	-------	------

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	
115/21	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	1,48	2,34	3,80	14,79	102,68	0,62	0,06	11,20	9,0	12,56	49,46	17,47	0,72	
371/21	КНЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ	100	0,52	11,77	12,35	5,23	179,18	0,07	0,11	1,28	37,5	17,63	111,90	15,52	0,85	
380/21	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	1,70	4,39	0,25	16,96	87,67	0,08	0,10	92,03		99,32	76,39	39,32	1,50	
488/21	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 60	200	1,68	0,50	0,23	16,80	71,23	0,03	0,02	27,39		19,63	13,14	8,46	0,96	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 60	60	2,95	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66	
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	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:				10,20	27,78	17,87	102,02	680,00	0,97	0,36	156,90	46,5	184,34	358,29	119,17	6,81
Итого за день:				34,83	76,41	58,44	348,25	2224,47	1,70	1,26	211,36	199,7	787,42	1261,44	340,30	18,41

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	30,52	21,92	27,43	26,23
Обед: 30-35 %	30,87	19,42	26,64	25,06
Итого за день: 50-60 %	61,39	41,35	54,07	51,30

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 3,7

Зав. производ.  //  / ЯЗЕВА Н.А. /
Калькулятор

"Утверждаю"

ИП Егуну Анастасия Эдуардовна

Директор /Гуту А.Э./



Директор /Кычева Е.Ю./

День 3

РЕЦЕПТЫ 7-11 ЛЕТ

N рецеп.	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																				
279/21	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ	150	2,31	32,64	9,04	23,08	304,27	0,07	0,39	0,29	53,5	175,92	271,68	35,82	0,70					
406/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	0,82	1,28	2,61	61,34	61,34	0,02	0,06	0,49	15,5	45,99	36,07	5,57	0,08					
134/07	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	200	1,77	2,80	2,50	104,52	104,52	0,04	0,15	1,30	20,0	120,39	90,00	14,00	0,14					
75/21	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	15		3,45	4,43		53,63	0,01	0,05	0,11	34,5	135,00	88,50	7,50	0,14					
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33					
574/21	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:								7,13	44,01	19,10	71,18	632,68	0,19	0,67	2,19	123,5	487,90	526,95	72,09	2,01

Завтрак №2

148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (ОГУРЕЦ)	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					
347/21	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	90	1,28	15,95	13,27	12,81	234,49	0,08	0,15	0,92	17,2	33,05	152,94	20,16	1,68					
202/21	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,08	9,03	7,31	40,82	265,13	0,31	0,15	5,14	24,0	15,72	214,57	142,80	4,80					
134/07	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	200	1,77	2,80	2,50	104,52	104,52	0,04	0,15	1,30	20,0	120,39	90,00	14,00	0,14					
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33					
574/21	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:								9,47	32,04	23,66	94,69	719,84	0,50	0,48	11,56	61,2	189,96	516,21	194,56	7,8

Обед № 1

1/21	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКАЧАННОЙ	60	0,56	0,92	3,65	5,59	58,91	0,02	0,02	21,60		24,30	17,74	9,64	0,33
------	-------------------------------	----	------	------	------	------	-------	------	------	-------	--	-------	-------	------	------

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	
95/21	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,25	1,89	5,17	12,49	104,03	0,27	0,06	21,03			33,35	49,16	24,50	1,11
433/21	СМЕТАНА ПОРЦ.	10	0,04	0,26	1,50	0,36	15,98		0,01	0,03	15,0		8,60	6,00	0,80	0,02
308/21	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	90	0,54	11,86	3,86	5,44	103,96	0,10	0,14	2,07	34,5		47,95	189,14	43,96	1,01
385/21	ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ РИС ОТВАРНОЙ	150	3,96	3,77	6,14	39,57	228,67	0,04	0,03		27,2		5,90	82,14	26,70	0,55
487/21	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	1,52	0,33	0,21	15,23	64,14	0,02	0,01	10,68			13,93	8,58	6,16	1,20
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02				10,00	32,50	7,00	0,55
574/21	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:				11,08	24,39	21,21	110,74	731,49	0,53	0,30	55,41	76,7	148,63	406,46	123,76	5,31
Итого за день:				27,68	100,44	63,97	276,61	2084,01	1,22	1,45	69,16	261,5	826,49	1449,62	390,41	15,21

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	57,16	24,18	21,25	26,92
Обед: 30-35 %	31,68	26,85	33,06	31,13
Итого за день: 50-60 %	88,83	51,03	54,30	58,05

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,6 : 2,7

Зав. производ.  // Калькулятор  / ЯЗЕВА Н.А./

"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эбуардоена

Гуту А.Э./



"Согласовано"

МАОУ СОШ № 55/1

Директор /Кычева Е.Ю./



День 3

РЕЦЕПТЫ 12-18 ЛЕТ

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																				
279/21	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ	200	3,08	43,53	12,05	30,78	405,69	0,10	0,51	0,39	71,4	234,56	362,24	47,76	0,93					
406/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	0,82	1,28	2,61	8,18	61,34	0,02	0,06	0,49	15,5	45,99	36,07	5,57	0,08					
134/07	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	200	1,77	2,80	2,50	17,70	104,52	0,04	0,15	1,30	20,0	120,39	90,00	14,00	0,14					
75/21	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	20		4,60	5,90		71,50	0,01	0,07	0,14	46,0	180,00	118,00	10,00	0,18					
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33					
574/21	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:								8,27	56,83	23,72	82,61	771,27	0,23	0,81	2,32	152,9	593,84	657,61	89,03	2,51

Завтрак №2

148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (ОГУРЕЦ)	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					
347/21	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	1,42	17,72	14,75	14,23	260,54	0,09	0,16	1,02	19,2	36,72	169,93	22,40	1,86					
202/21	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,90	10,83	8,77	48,99	318,22	0,37	0,18	6,17	28,8	18,87	257,55	171,40	5,76					
134/07	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	200	1,77	2,80	2,50	17,70	104,52	0,04	0,15	1,30	20,0	120,39	90,00	14,00	0,14					
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33					
574/21	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:								10,88	36,67	26,78	108,77	822,80	0,59	0,53	15,49	68,0	205,88	598,78	233,50	9,51

Обед № 1

1/21	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКАЧАННОЙ	100	0,93	1,54	6,08	9,32	98,19	0,03	0,04	36,00		40,50	29,56	16,06	0,55
------	-------------------------------	-----	------	------	------	------	-------	------	------	-------	--	-------	-------	-------	------

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ ^с	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe ^с	
95/21	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,25	1,89	5,17	12,49	104,03	0,27	0,06	21,03		33,35	49,16	24,50	1,11	
433/21	СМЕТАНА ПОРЦ.	10	0,04	0,26	1,50	0,36	15,98		0,01	0,03	15,0	8,60	6,00	0,80	0,02	
308/21	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	0,60	13,18	4,29	6,04	115,48	0,11	0,16	2,30	38,4	53,26	210,11	48,83	1,12	
385/21	ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ РИС ОТВАРНОЙ	180	4,75	4,53	7,32	47,50	274,02	0,05	0,04		32,4	7,07	98,58	32,05	0,66	
487/21	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	1,52	0,33	0,21	15,23	64,14	0,02	0,01	10,68		13,93	8,58	6,16	1,20	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 60	60	2,95	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66	
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	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:				13,53	29,41	25,61	135,38	889,68	0,59	0,35	70,04	85,8	177,91	483,39	146,80	6,51
Итого за день:				32,68	122,91	76,11	326,76	2483,75	1,41	1,69	87,85	306,7	977,63	1739,78	469,33	18,61

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	63,14	25,78	21,57	28,43
Обед: 30-35 %	32,68	27,84	35,35	32,79
Итого за день: 50-60 %	95,82	53,62	56,92	61,22

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,6 : 2,5

Зав. производ.  //  Калькулятор ЯЗЕВА Н.А.

"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна

Гуту А.Э./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 55/1

Директор /Кычева Е.Ю./

День 4

РЕЦЕПТЫ 7-11 ЛЕТ

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															
148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)	60	0,23	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00	8,40	15,60	12,00	0,54	
372/21	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЛИ ШНИЦЕЛИ ИЗ ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	90	0,79	12,87	12,07	7,94	191,89	0,08	0,12	1,44	27,7	122,08	15,99	0,96	
377/21	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,09	3,09	6,66	20,92	156,00	1,47	0,13	24,59	40,78	92,76	31,10	1,13	
132/07	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,30			12,97	51,90				0,39			0,04	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01		6,00	19,50	4,20	0,33	
574/21	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	20,46	19,37	66,33	521,55	1,64	0,29	41,03	59,4	271,14	68,29	3,62

Завтрак №2

283/21	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ С СОУСОМ	150	3,03	30,53	4,49	30,25	283,54	0,08	0,38	0,25	47,5	267,72	35,76	1,03	
406/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	0,82	1,28	2,61	8,18	61,34	0,02	0,06	0,49	15,5	36,07	5,57	0,08	
132/07	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,30			12,97	51,90				0,39			0,04	
82/21	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	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01		6,00	19,50	4,20	0,33	
574/21	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:	8,85	36,25	8,22	88,32	572,30	0,20	0,49	15,74	63,0	360,99	64,03	5,40

Обед № 1


26/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,51	0,86	3,65	5,07	56,62	0,01	0,02	5,76	21,31	24,84	12,67	0,81
-------	--------------------------	----	------	------	------	------	-------	------	------	------	-------	-------	-------	------

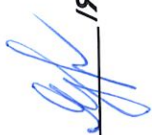
N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe		
129/21	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ЗАПЕКАНКА	250	1,85	2,67	5,48	18,45	133,78	0,63	0,05	12,01		11,83	49,45	18,79	0,81		
334/21	КАРТОФЕЛЬНАЯ С СОУС ТОМАТНЫЙ	200	2,68	26,49	17,51	26,80	370,78	1,94	0,34	31,00	26,7	30,13	325,40	64,42	4,79		
419/21	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	50	0,41	0,64	2,10	4,09	37,79	0,02	0,02	3,38	10,0	2,58	8,00	4,15	0,21		
496/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 50	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		
573/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55		
574/21		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:				10,62	36,70	29,70	106,11	838,57	2,69	0,52	252,15	36,7	92,75	464,79	115,43	8,42	
Итого за день:				26,11	93,41	57,29	260,76	1932,42	4,53	1,30	308,92	159,1	431,17	1096,92	247,75	17,44	

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	26,57	24,52	19,80	22,19
Обед: 30-35 %	47,66	37,59	31,67	35,68
Итого за день: 50-60 %	74,23	62,11	51,47	57,88

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,0

Зав. производ.  //

Калькулятор  /ЯЗЕВА Н.А./

"Утверждаю"

Гуту Анастасия Эдуардовна



Гуту Анастасия Эдуардовна
Директор

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 55/1



Кычева Е.Ю./
Директор

День 4

РЕЦЕПТЫ 12-18 ЛЕТ

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																	
148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)	100	0,38	1,10	0,20	3,80	21,40	0,06	0,04	25,00		14,00	26,00	20,00	0,90		
372/21	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЛИ ШНИЦЕЛИ ИЗ ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	0,88	14,31	13,41	8,82	213,21	0,09	0,14	1,60	30,8	36,58	135,64	17,77	1,07		
377/21	ЧАЙ С САХАРОМ	180	2,51	3,71	7,94	25,11	186,75	1,76	0,15	29,51	37,8	48,92	111,29	37,31	1,36		
132/07	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 30	200	1,30			12,97	51,90					0,39			0,04		
573/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33		
574/21		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:				7,67	23,74	22,21	76,65	601,48	1,97	0,35	56,11	68,6	112,79	324,23	86,78	4,61	

Завтрак №2

283/21	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ С СОУСОМ	200	4,04	40,72	6,03	40,38	378,64	0,11	0,51	0,33	63,4	219,23	357,16	47,71	1,38	
406/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ СПАДКИЙ	50	0,82	1,28	2,61	8,18	61,34	0,02	0,06	0,49	15,5	45,99	36,07	5,57	0,08	
132/07	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,30			12,97	51,90					0,39			0,04	
82/21	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	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33	
574/21	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:				10,72	47,42	10,10	107,08	708,90	0,25	0,63	20,82	78,9	310,51	466,53	82,98	7,11

Обед № 1

26/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	0,85	1,44	6,09	8,45	94,36	0,02	0,04	9,60		35,52	41,40	21,12	1,34
-------	--------------------------	-----	------	------	------	------	-------	------	------	------	--	-------	-------	-------	------

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	
129/21	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ЗАПЕКАНКА	250	1,85	2,67	5,48	18,45	133,78	0,63	0,05	12,01		11,83	49,45	18,79	0,81	
334/21	КАРТОФЕЛЬНАЯ С СОУС ТОМАТНЫЙ	200	2,68	26,49	17,51	26,80	370,78	1,94	0,34	31,00	26,7	30,13	325,40	64,42	4,79	
419/21	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	50	0,41	0,64	2,10	4,09	37,79	0,02	0,02	3,38	10,0	2,58	8,00	4,15	0,21	
496/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 60	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	
573/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	60	2,95	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66	
574/21		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:				12,19	39,60	32,50	121,87	938,35	2,73	0,54	255,99	36,7	113,56	509,05	130,28	9,68
Итого за день:				30,58	110,76	64,81	305,60	2248,73	4,95	1,52	332,92	184,2	536,86	1299,81	300,04	21,47

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	26,38	24,14	20,01	22,17
Обед: 30-35 %	44,00	35,33	31,82	34,59
Итого за день: 50-60 %	70,38	59,47	51,83	56,76

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,1

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____

ИЯЗЕВА Н.А. /

"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна

Директор Гуту А.Э./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 55/1

Директор /Кычева Е.Ю./

День 5

РЕЦЕПТЫ 7-11 ЛЕТ

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																				
268/21	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	0,40	16,01	28,78	4,03	339,17	0,11	0,60	0,86	346,1	144,01	276,92	22,60	2,87					
133/07	ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	200	1,32	0,08	0,01	13,24	53,38			3,60		3,99	1,98	1,08	0,09					
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,01	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02					
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01		6,00	19,50	4,20	0,33						
574/21	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:								3,96	19,98	37,56	39,57	576,24	0,16	0,63	4,46	386,1	161,00	322,60	32,88	3,91

Завтрак №2

148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (ОГУРЕЦ)	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					
339/21	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	1,38	17,12	11,44	13,78	226,58	0,08	0,17	0,26	3,9	34,29	174,22	23,27	2,31					
208/21	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,27	5,02	5,60	32,68	201,20	0,14	0,05		24,0	41,36	172,96	24,95	0,91					
133/07	ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	200	1,32	0,08	0,01	13,24	53,38			3,60		3,99	1,98	1,08	0,09					
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01		6,00	19,50	4,20	0,33						
574/21	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:								8,31	26,48	17,63	83,06	596,86	0,29	0,25	8,06	27,9	100,44	407,86	66,90	4,51

Обед № 1

2/21	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,36	0,77	3,09	3,60	45,29	0,02	0,02	15,45		20,14	18,34	11,18	0,55
100/21	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	1,66	2,22	5,38	16,60	123,66	0,92	0,07	16,33	15,50	69,11	24,74	0,92	

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	
433/21	СМЕТАНА ПОРЦ.	10	0,04	0,26	1,50	0,36	15,98		0,01	0,03	15,0	8,60	6,00	0,80	0,02	
375/21	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	200	3,46	19,52	22,33	34,62	417,53	0,13	0,16	3,40	34,4	22,20	217,47	44,99	1,73	
495/21	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,18	0,44	0,02	21,78	89,06		0,01	0,40		22,50	15,40	6,00	1,23	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55	
574/21	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:				10,91	28,57	33,00	109,02	847,32	1,15	0,30	35,61	49,4	103,54	380,02	99,71	5,62
Итого за день:				23,18	75,03	88,19	231,65	2020,42	1,60	1,18	48,13	463,5	364,98	1110,48	199,49	14,11

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	25,95	47,54	11,81	24,52
Обед: 30-35 %	37,10	41,77	32,54	36,06
Итого за день: 50-60 %	63,05	89,32	44,36	60,58

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,5 : 3,1

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ /ЯЗЕВА Н.А./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 55/1

/Кычева Е.Ю./

Директор

День 5

"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна

/Гуту А.Э./

Директор

РЕЦЕПТЫ 12-18 ЛЕТ

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																	
268/21	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	0,45	17,78	31,80	4,48	375,24	0,12	0,67	0,96	384,1	159,96	307,45	25,10	3,18		
133/07	ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	200	1,32	0,08	0,01	13,24	53,38			3,60		3,99	1,98	1,08	0,09		
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	15	0,01	0,08	0,12	112,16				0,02	60,0	3,60	4,50		0,03		
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 30	30	1,48	2,28	0,24	70,32		0,03	0,01		6,00	19,50	4,20	0,33			
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	1,12	2,34	0,42	57,90		0,03	0,01		6,90	31,80	7,50	0,93			
Итого по подменю:				4,38	22,56	44,85	43,79	669,00	0,18	0,71	4,56	444,1	180,45	365,23	37,88	4,51	

Завтрак №2

148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (ОГУРЕЦ)	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	
339/21	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	1,53	19,02	12,72	15,31	251,76	0,09	0,18	0,29	4,4	38,10	193,58	25,85	2,57	
208/21	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	3,92	6,03	6,72	39,23	241,50	0,16	0,06		28,8	49,65	207,62	29,95	1,09	
133/07	ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	200	1,32	0,08	0,01	13,24	53,38			3,60		3,99	1,98	1,08	0,09	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 30	30	1,48	2,28	0,24	70,32		0,03	0,01		6,00	19,50	4,20	0,33		
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	1,12	2,34	0,42	57,90		0,03	0,01		6,90	31,80	7,50	0,93		
Итого по подменю:				9,56	30,45	20,21	95,63	686,16	0,34	0,28	10,89	33,2	121,64	484,48	82,58	5,51

Обед № 1

2/21	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	0,60	1,28	5,15	6,00	75,48	0,04	0,04	25,75		33,57	30,56	18,63	0,92
100/21	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	1,66	2,22	5,38	16,60	123,66	0,92	0,07	16,33		15,50	69,11	24,74	0,92

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		
433/21	СМЕТАНА ПОРЦ.	10	0,04	0,26	1,50	0,36	15,98		0,01	0,03	15,0	8,60	6,00	0,80	0,02		
375/21	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	250	4,33	24,40	27,91	43,27	521,83	0,17	0,20	4,25	43,0	27,77	271,83	56,25	2,17		
495/21	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,18	0,44	0,02	21,78	89,06		0,01	0,40		22,50	15,40	6,00	1,23		
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 60	60	2,95	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66		
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	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:				13,25	36,28	41,00	132,45	1043,85	1,24	0,36	46,76	58,0	129,14	474,30	124,82	7,11	
Итого за день:				27,19	89,29	106,06	271,87	2399,01	1,76	1,35	62,21	535,3	431,23	1324,01	245,28	17,21	

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	25,07	48,75	11,43	24,66
Обед: 30-35 %	40,31	44,57	34,58	38,48
Итого за день: 50-60 %	65,38	93,32	46,02	63,13

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,5 : 3,0

Зав. производ.  //

Калькулятор  /ЯЗЕВА Н.А./

"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна

Гуту А.Э./



Директор

Директор Кычева Е.Ю./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 55/1



День 6

РЕЦЕПТЫ 7-11 ЛЕТ

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																	
148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)	60	0,23	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00		8,40	15,60	12,00	0,54		
367/21	ПТИЦА В СОУСЕ	140	0,39	22,48	26,80	3,88	346,66	0,14	0,21	6,13	89,6	29,24	204,07	29,55	1,79		
207/21	КАША ПЕРЛОВАЯ	150	3,34	4,67	5,50	33,43	201,90	0,06	0,04		24,0	20,40	162,98	19,96	0,91		
134/07	РАССЫПЧАТАЯ	200	1,77	2,80	2,50	17,70	104,52	0,04	0,15	1,30	20,0	120,39	90,00	14,00	0,14		
573/21	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01		6,00	19,50	4,20	0,33			
574/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 30	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 34,45 35,44 79,51 774,84 0,33 0,44 22,43 133,6 189,03 513,35 84,71 4,31																	

Завтрак №2

227/21	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	3,37	7,21	7,15	33,71	228,06	0,16	0,19	1,27	39,6	154,32	241,99	35,92	0,91
134/07	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	200	1,77	2,80	2,50	17,70	104,52	0,04	0,15	1,30	20,0	120,39	90,00	14,00	0,14
82/21	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
542/21	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	3,57	4,39	8,51	35,65	236,78	0,07	0,03		37,2	9,89	40,78	6,73	0,55
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01		6,00	19,50	4,20	0,33	
574/21	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: 12,41 18,84 19,28 123,98 744,88 0,37 0,42 17,57 96,8 319,20 429,97 79,35 5,81															

Обед № 1

34/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	60	0,50	0,86	3,65	5,04	56,48	0,01	0,02	5,65		21,33	24,54	12,45	0,79
-------	----------------------------	----	------	------	------	------	-------	------	------	------	--	-------	-------	-------	------

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	
104/21	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С СМЕТАНА ПОРЦ.	250	0,83	1,67	5,18	8,27	86,38	0,38	0,05	26,47		27,76	40,41	18,65	0,67	
433/21	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	10	0,04	0,26	1,50	0,36	15,98		0,01	0,03	15,0	8,60	6,00	0,80	0,02	
347/21	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	90	1,28	15,95	13,27	12,81	234,49	0,08	0,15	0,92	17,2	33,05	152,94	20,16	1,68	
202/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ И ФРУКТОВЫЕ И ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 50	150	4,08	9,03	7,31	40,82	265,13	0,31	0,15	5,14	24,0	15,72	214,57	142,80	4,80	
501/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	200	2,30			23,00	92,00	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80	
573/21		50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55	
574/21		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:				12,24	33,13	31,59	122,36	906,26	0,88	0,43	42,21	56,2	135,06	506,16	214,86	11,91
Итого за день:				32,61	86,42	86,31	325,85	2425,98	1,58	1,29	82,21	286,7	643,29	1449,48	378,92	22,11

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	44,74	44,86	23,73	32,97
Обед: 30-35 %	43,03	39,99	36,53	38,56
Итого за день: 50-60 %	87,77	84,85	60,26	71,54

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,0

Зав. производ.  // Калькулятор  /ЯЗЕВА Н.А./

"Утверждаю"

ИВ Гуту Анастасия Эдуардовна



Директор /Гуту А.Э./

"Согласовано"

МАРУ СОШ № 55/1



Директор /Кычева Е.Ю./

День 6

РЕЦЕПТЫ 12-18 ЛЕТ

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																			
148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)	100	0,38	1,10	0,20	3,80	21,40	0,06	0,04	25,00	14,00	26,00	20,00	0,90					
367/21	ПТИЦА В СОУСЕ	140	0,39	22,48	26,80	3,88	346,66	0,14	0,21	6,13	89,6	204,07	29,55	1,79					
207/21	СТОМАТОМ	180	4,01	5,61	6,60	40,13	242,34	0,07	0,04		28,8	195,64	23,96	1,09					
134/07	КАША ПЕРЛОВАЯ	200	1,77	2,80	2,50	17,70	104,52	0,04	0,15	1,30	20,0	90,00	14,00	0,14					
573/21	РАССЫПЧАТАЯ	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01		6,00	19,50	4,20	0,33					
574/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 30	30	1,12	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01		6,90	31,80	7,50	0,93					
574/21	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:		9,15	36,61	36,76	91,46	843,14	0,37	0,46	32,43	138,4	201,02	567,01	99,21	5,18			

Завтрак №2

227/21	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	250	4,21	9,01	8,90	42,14	284,70	0,20	0,24	1,59	49,3	302,48	44,90	1,13		
134/07	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	200	1,77	2,80	2,50	17,70	104,52	0,04	0,15	1,30	20,0	90,00	14,00	0,14		
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200	1,96	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	0,04	20,00		22,00	18,00	4,40		
542/21	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	4,16	5,13	9,95	41,56	276,27	0,09	0,04		43,5	47,73	7,87	0,64		
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01		6,00	19,50	4,20	0,33		
574/21	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:		14,70	22,36	22,81	146,95	882,51	0,45	0,49	22,89	112,8	369,74	513,51	96,47	7,57

Обед № 1

34/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	100	0,84	1,44	6,09	8,39	94,10	0,02	0,04	9,41	35,53	40,87	20,74	1,32
-------	----------------------------	-----	------	------	------	------	-------	------	------	------	-------	-------	-------	------

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г				Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	Y		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
104/21	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С СМЕТАНА ПОРЦ.	250	0,83	1,67	5,18	8,27	86,38	0,38	0,05	26,47		27,76	40,41	18,65	0,67	
433/21	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	1,42	17,72	14,75	14,23	260,54	0,09	0,16	1,02	19,2	36,72	169,93	22,40	1,86	
202/21	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,90	10,83	8,77	48,99	318,22	0,37	0,18	6,17	28,8	18,87	257,55	171,40	5,76	
501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ И ФРУКТОВЫЕ И	200	2,30			23,00	92,00	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 60	60	2,95	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66	
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	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:				14,77	39,60	37,33	147,68	1085,06	0,99	0,49	47,10	63,0	162,68	610,16	260,39	14,31
Итого за день:				38,62	98,57	96,90	386,09	2810,71	1,81	1,44	102,42	314,2	733,44	1690,68	456,07	27,01

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	40,68	39,96	23,88	31,08
Обед: 30-35 %	44,00	40,58	38,56	39,99
Итого за день: 50-60 %	84,68	80,53	62,44	71,07

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,1

Зав. производ.  // Калькулятор  /ЯЗЕВА Н.А./

"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна

Гуту А.Э./



Директор Перми /Кычева Е.Ю./

День 7

РЕЦЕПТЫ 7-11 ЛЕТ

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																
148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (ОГУРЕЦ)	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	
356/21	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ	90	0,73	20,71	12,11	7,25	220,83	0,35	2,49	37,18	9255,6	25,98	365,18	21,83	7,81	
256/21	ПО-СТРОГАНОВСКИ	150	3,60	5,64	5,61	36,00	217,09	0,09	0,03		24,0	11,13	46,17	8,16	0,83	
133/07	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	1,32	0,08	0,01	13,24	53,38			3,60		3,99	1,98	1,08	0,09	
573/21	ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33	
574/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 30	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:	7,99	30,69	18,31	79,85	0,51	2,55	44,98	9279,6	61,90	472,03	48,67	9,98

Завтрак №2

268/21	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	0,40	16,01	28,78	4,03	339,17	0,11	0,60	0,86	346,1	144,01	276,92	22,60	2,87	
133/07	ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	200	1,32	0,08	0,01	13,24	53,38			3,60		3,99	1,98	1,08	0,09	
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,01	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33	
574/21	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:	3,96	19,98	37,56	576,24	0,16	0,63	4,46	386,1	161,00	322,60	32,88	3,98

Обед № 1


1/21	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКАЧАННОЙ	60	0,56	0,92	3,65	5,59	58,91	0,02	0,02	21,60		24,30	17,74	9,64	0,33
95/21	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,25	1,89	5,17	12,49	104,03	0,27	0,06	21,03		33,35	49,16	24,50	1,11

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	
433/21	СМЕТАНА ПОРЦ.	10	0,04	0,26	1,50	0,36	15,98		0,01	0,03	15,0	8,60	6,00	0,80	0,02	
376/21	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	1,92	20,76	18,04	19,15	322,04	1,24	0,23	24,64	38,8	31,84	229,02	50,42	2,43	
487/21	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	1,52	0,33	0,21	15,23	64,14	0,02	0,01	10,68		13,93	8,58	6,16	1,20	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55	
574/21	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:				8,50	29,52	29,25	84,88	720,90	1,63	0,36	77,98	53,8	126,62	364,20	103,52	6,20
Итого за день:				20,45	80,19	85,12	204,30	1904,14	2,30	3,54	127,42	9719,5	349,52	1158,83	185,07	20,10

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	39,86	23,18	23,84	25,83
Обед: 30-35 %	38,34	37,03	25,34	30,68
Итого за день: 50-60 %	78,19	60,20	49,17	56,51

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 2,7

Зав. производ.  //

Калькулятор  ЯЗЕВА Н.А./

"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна

Гуту А.Э./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 55/1

Директор /Кычева Е.Ю./

День 7

РЕЦЕПТЫ 12-18 ЛЕТ

N рецеп.	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																	
148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (ОГУРЕЦ)	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			
356/21	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	0,81	23,01	13,46	8,05	245,36	0,38	2,76	41,31	28,87	405,76	24,26	8,68			
256/21	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	4,32	6,77	6,74	43,20	260,51	0,11	0,03		13,36	55,40	9,79	0,99			
133/07	ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	200	1,32	0,08	0,01	13,24	53,38			3,60	3,99	1,98	1,08	0,09			
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01		6,00	19,50	4,20	0,33			
574/21	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:				9,24	35,18	20,97	92,34	698,77	0,58	2,83	51,91	10312,8	76,12	544,44	60,83	11,51	

Завтрак №2

268/21	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	0,45	17,78	31,80	4,48	375,24	0,12	0,67	0,96	384,1	159,96	307,45	25,10	3,18	
133/07	ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	200	1,32	0,08	0,01	13,24	53,38			3,60	3,99	1,98	1,08	0,09		
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	15	0,01	0,08	12,38	0,12	112,16		0,02		60,0	4,50		0,03		
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01		6,00	19,50	4,20	0,33		
574/21	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:				4,38	22,56	44,85	43,79	669,00	0,18	0,71	4,56	444,1	180,45	365,23	37,88	4,51

Обед № 1

1/21	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКАЧАННОЙ	100	0,93	1,54	6,08	9,32	98,19	0,03	0,04	36,00	40,50	29,56	16,06	0,55
95/21	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,25	1,89	5,17	12,49	104,03	0,27	0,06	21,03	33,35	49,16	24,50	1,11

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
433/21	СМЕТАНА ПОРЦ.	10	0,04	0,26	1,50	0,36	15,98		0,01	0,03	15,0	8,60	6,00	0,80	0,02
376/21	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	250	2,40	25,97	22,56	23,98	402,85	1,55	0,29	30,84	48,5	39,84	286,47	63,09	3,04
487/21	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	1,52	0,33	0,21	15,23	64,14	0,02	0,01	10,68		13,93	8,58	6,16	1,20
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 60	60	2,95	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	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:		10,58	37,67	36,56	105,82	903,03	1,98	0,44	98,58	63,5	157,42	461,17	129,01	7,82	23,90
Итого за день:		24,20	95,41	102,38	241,95	2270,80	2,74	3,98	155,05	10820,4	413,99	1370,84	227,72	23,90	

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	39,09	22,79	24,11	25,76
Обед: 30-35 %	41,86	39,74	27,63	33,29
Итого за день: 50-60 %	80,94	62,53	51,74	59,04

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 2,7

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ /ЯЗЕВА Н.А./

"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна

Гуту А.Э./



/Кычева Е.Ю./

День 8

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																														
283/21	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	150	3,03	30,53	4,49	30,25	283,54	0,08	0,38	0,25	47,5	164,35	267,72	35,76	1,03															
406/21	ПАРОВОЙ С СОУСОМ	50	0,82	1,28	2,61	8,18	61,34	0,02	0,06	0,49	15,5	45,99	36,07	5,57	0,08															
462/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	200	1,50	3,38	2,86	14,95	99,09	0,04	0,16	1,30	20,0	123,37	105,72	24,20	0,66															
82/21	КАКАО С МОЛОКОМ	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																
573/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01		6,00	19,50	4,20	0,33																
574/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 30	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:															9,05	39,63	11,08	90,30	619,49	0,24	0,65	17,04	83,0	368,31	466,71	88,23	6,01			

Завтрак №2

148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)	60	0,23	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00	8,40	15,60	12,00	0,54													
372/21	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЛИ ШНИЦЕЛИ ИЗ КАПУСТА ТУШЕНАЯ	90	0,79	12,87	12,07	7,94	191,89	0,08	0,12	1,44	27,7	32,92	122,08	0,96													
380/21	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	1,41	3,66	0,21	14,11	72,97	0,07	0,09	76,69	82,77	63,65	32,78	1,25													
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,50	3,38	2,86	14,95	99,09	0,04	0,16	1,30	20,0	123,37	105,72	0,66													
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01		6,00	19,50	4,20	0,33													
574/21	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:															6,16	24,41	15,78	61,50	485,71	0,28	0,41	94,43	47,7	258,06	347,75	94,17	4,31

Обед № 1

148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (ОГУРЕЦ)	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
--------	----------------------------------	----	------	------	------	------	------	------	------	------	-------	-------	------	------

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	
135/21	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	1,24	2,92	5,28	12,35	108,54	0,30	0,11	17,18	27,5	70,07	78,50	26,17	0,69	
307/21	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	1,00	12,28	5,00	10,02	134,23	0,10	0,11	0,64	16,5	58,91	188,42	41,30	0,74	
385/21	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,96	3,77	6,14	39,57	228,67	0,04	0,03		27,2	5,90	82,14	26,70	0,55	
488/21	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	1,68	0,50	0,23	16,80	71,23	0,03	0,02	27,39		19,63	13,14	8,46	0,96	
573/21	ПОРЦ. 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55	
574/21	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:				11,20	25,25	17,39	111,94	705,25	0,57	0,31	49,41	71,2	179,31	433,90	123,03	4,41
Итого за день:				26,41	89,29	44,25	263,74	1810,45	1,09	1,37	160,88	201,9	805,68	1248,36	305,43	14,71

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	51,47	14,03	26,96	26,36
Обед: 30-35 %	32,79	22,01	33,41	30,01
Итого за день: 50-60 %	84,26	36,04	60,37	56,37

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,4 : 3,1

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____

 ИЯЗЕВА Н.А./

"Утверждаю"



ИП Гуту Анастасия Эдуардовна

Гуту А.Э./ Гуту А.Э./

Директор / Кычева Е.Ю./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 55/1



День 8

РЕЦЕПТЫ 12-18 ЛЕТ

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																			
283/21	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	200	4,04	40,72	6,03	40,38	378,64	0,11	0,51	0,33	63,4	219,23	357,16	47,71	1,38				
406/21	ПАРОВОЙ С СОУСОМ СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	0,82	1,28	2,61	8,18	61,34	0,02	0,06	0,49	15,5	45,99	36,07	5,57	0,08				
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,50	3,38	2,86	14,95	99,09	0,04	0,16	1,30	20,0	123,37	105,72	24,20	0,66				
82/21	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				
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33				
574/21	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:		10,92	50,80	12,96	109,06	756,09	0,29	0,79	22,12	98,9	433,49	572,25	107,18	7,78			

Завтрак №2

148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)	100	0,38	1,10	0,20	3,80	21,40	0,06	0,04	25,00		14,00	26,00	20,00	0,90	
372/21	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЛИ ШНИЦЕЛИ ИЗ КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	0,88	14,31	13,41	8,82	213,21	0,09	0,14	1,60	30,8	36,58	135,64	17,77	1,07	
380/21	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	1,70	4,39	0,25	16,96	87,67	0,08	0,10	92,03		99,32	76,39	39,32	1,50	
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,50	3,38	2,86	14,95	99,09	0,04	0,16	1,30	20,0	123,37	105,72	24,20	0,66	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33	
574/21	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:		7,06	27,80	17,38	70,48	549,59	0,33	0,46	119,93	50,8	286,17	395,05	112,99	5,31

Обед № 1


148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (ОГУРЕЦ)	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
--------	-------------------------------------	-----	------	------	------	------	-------	------	------	------	--	-------	-------	-------	------


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	
135/21	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	1,24	2,92	5,28	12,35	108,54	0,30	0,11	17,18	27,5	70,07	78,50	26,17	0,69	
307/21	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	1,11	13,64	5,53	11,13	148,88	0,11	0,13	0,71	18,1	65,42	209,23	45,86	0,82	
385/21	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,75	4,53	7,32	47,50	274,02	0,05	0,04		32,4	7,07	98,58	32,05	0,66	
488/21	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 60	200	1,68	0,50	0,23	16,80	71,23	0,03	0,02	27,39		19,63	13,14	8,46	0,96	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 60	60	2,95	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66	
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	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:				13,41	29,97	19,50	134,12	831,81	0,63	0,35	52,28	78,0	200,39	510,85	144,94	5,51
Итого за день:				31,39	108,57	49,84	313,66	2137,49	1,25	1,60	194,33	227,7	920,05	1478,15	365,11	18,70

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	56,44	14,09	28,48	27,87
Обед: 30-35 %	33,30	21,20	35,02	30,66
Итого за день: 50-60 %	89,74	35,28	63,49	58,53

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,4 : 3,0

Зав. производ.  //

Калькулятор  /ЯЗЕВА Н.А./

"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна



Директор
Эдуардовна
Гуту Анастасия

Гуту Анастасия Эдуардовна



Директор
Кычева Е.Ю./

День 9

РЕЦЕПТЫ 7-11 ЛЕТ

N рецепта	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																		
148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (ОГУРЕЦ)	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	
375/21	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	200	3,46	19,52	22,33	34,62	417,53	0,13	0,16	3,40	34,4			22,20	217,47	44,99	1,73	
132/07	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,30			12,97	51,90						0,39				0,04	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01				6,00	19,50	4,20	0,33		
574/21	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:			7,10	23,78	22,91	70,95	585,13	0,20	0,19	7,60	34,4	43,39	276,17	62,59	3,02

Завтрак №2

279/21	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ	150	2,31	32,64	9,04	23,08	304,27	0,07	0,39	0,29	53,5			175,92	271,68	35,82	0,70	
406/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	0,82	1,28	2,61	8,18	61,34	0,02	0,06	0,49	15,5			45,99	36,07	5,57	0,08	
132/07	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,30			12,97	51,90						0,39				0,04	
82/21	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	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01				6,00	19,50	4,20	0,33		
574/21	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:			8,13	38,36	12,77	81,15	593,03	0,19	0,50	15,78	69,0	256,90	364,95	64,09	5,02

Обед № 1


26/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,51	0,86	3,65	5,07	56,62	0,01	0,02	5,76				21,31	24,84	12,67	0,81
113/21	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	1,14	1,55	4,49	11,44	92,35	0,76	0,06	14,29	20,4			12,82	47,38	19,02	0,69

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	Мg	Fe	
348/18	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ - ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	90	1,09	9,96	8,11	10,87	156,29	0,06	0,12	2,20	21,8	44,57	128,48	19,86	1,46	
377/21	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,09	3,09	6,66	20,92	156,00	1,47	0,13	24,59	31,7	40,78	92,76	31,10	1,13	
496/21	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	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55	
574/21	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:				10,00	21,50	23,87	100,00	700,86	2,39	0,42	246,84	73,9	146,38	350,56	98,05	5,81
Итого за день:				25,23	83,64	59,55	252,10	1879,02	2,78	1,11	270,22	177,3	446,67	991,68	224,73	13,91

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	30,88	29,00	21,18	24,90
Обед: 30-35 %	27,92	30,22	29,85	29,82
Итого за день: 50-60 %	58,81	59,22	51,03	54,72

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,8

Зав. производ.  //

Калькулятор  /ЯЗЕВА Н.А./

"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна



Директор Гуту А.Э./

День 9

Директор Соусы Е.Ю./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 55/1



РЕЦЕПТЫ 12-18 ЛЕТ

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																
375/21	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	250	4,33	24,40	27,91	43,27	521,83	0,17	0,20	4,25	43,0	27,77	271,83	56,25	2,17	
148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (ОГУРЕЦ)	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	
132/07	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,30			12,97	51,90					0,39			0,04	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 60	60	2,95	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66	
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	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:		10,26	32,78	29,05	102,58	802,87	0,31	0,25	11,25	43,0	66,36	383,23	88,65	4,61

Завтрак №2

279/21	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ	200	3,08	43,53	12,05	30,78	405,69	0,10	0,51	0,39	71,4	234,56	362,24	47,76	0,93	
406/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	0,82	1,28	2,61	8,18	61,34	0,02	0,06	0,49	15,5	45,99	36,07	5,57	0,08	
132/07	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,30			12,97	51,90					0,39			0,04	
82/21	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	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33	
574/21	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:		9,76	50,23	16,12	97,48	735,95	0,24	0,63	20,88	86,9	325,84	471,61	83,03	6,71

Обед № 1

26/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	0,85	1,44	6,09	8,45	94,36	0,02	0,04	9,60		35,52	41,40	21,12	1,34
113/21	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	1,14	1,55	4,49	11,44	92,35	0,76	0,06	14,29	20,4	12,82	47,38	19,02	0,69

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	
348/18	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ -	100	1,21	11,06	8,96	12,05	173,07	0,07	0,14	2,44	24,0	49,48	142,68	22,06	1,62	
377/21	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	2,51	3,71	7,94	25,11	186,75	1,76	0,15	29,51	37,8	48,92	111,29	37,31	1,36	
496/21	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	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 60	60	2,95	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66	
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	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:				12,11	26,12	28,80	121,13	848,17	2,73	0,48	255,84	82,2	180,24	427,55	121,31	7,54
Итого за день:				32,13	109,13	73,97	321,19	2386,99	3,28	1,36	287,97	212,1	572,44	1282,39	292,99	18,81

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	36,42	31,58	26,78	29,59
Обед: 30-35 %	29,02	31,30	31,63	31,26
Итого за день: 50-60 %	65,44	62,88	58,41	60,86

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,8

Зав. производ.  //

Калькулятор  /ЯЗЕВА Н.А./

"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна



Гуту Анастасия Эдуардовна
Директор / Гуту А.Э./

День 10

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 55/1

Кычева Е.Ю.
Директор



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

229/21	КАША "ДРУЖБА"	200	11,31	20,78	28,75	113,08	794,22	0,40	0,68	5,30	161,6	511,68	565,72	123,64	2,30
535/21	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	60	3,79	3,66	3,70	37,94	199,70	0,06	0,04	0,13	19,7	11,30	37,22	7,11	0,78
465/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 30	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
573/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	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:			18,80	31,08	35,47	187,95	1195,38	0,55	0,89	6,73	201,3	653,88	733,64	153,95	4,11

Завтрак №2

2/21	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,36	0,77	3,09	3,60	45,29	0,02	0,02	15,45		20,14	18,34	11,18	0,55
307/21	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	1,00	12,28	5,00	10,02	134,23	0,10	0,11	0,64	16,5	58,91	188,42	41,30	0,74
385/21	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,96	3,77	6,14	39,57	228,67	0,04	0,03		27,2	5,90	82,14	26,70	0,55
465/21	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
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	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:			9,02	23,46	17,25	90,12	609,65	0,25	0,33	17,39	63,7	215,85	419,60	102,38	2,91

Обед № 1


148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)	60	0,23	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00		8,40	15,60	12,00	0,54
98/21	СВЕКОЛЬНИК	250	1,66	2,11	5,25	16,57	121,98	0,54	0,07	16,89		32,54	61,95	29,08	1,44

№ 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	
433/21	СМЕТАНА ПОРЦ.	10	0,04	0,26	1,50	0,36	15,98		0,01	0,03	15,0	8,60	6,00	0,80	0,02	
339/18	КОТЛЕТЫ "МОСКОВСКИЕ"	90	1,00	12,81	10,18	10,03	182,94	0,06	0,11	0,05		8,95	123,25	16,36	1,81	
176/21	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (1-Й ВАРИАНТ)	150	1,79	3,52	4,70	17,87	127,83	0,72	0,12	36,00	11,7	72,11	95,78	38,60	1,37	
495/21	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,18	0,44	0,02	21,78	89,06		0,01	0,40		22,50	15,40	6,00	1,23	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55	
574/21	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:				10,11	25,16	22,45	100,95	706,43	1,44	0,37	68,37	26,7	167,70	371,68	114,84	7,58
Итого за день:				37,93	79,70	75,17	379,02	2511,46	2,24	1,59	92,49	291,7	1037,43	1524,92	371,17	14,61

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	40,36	44,90	56,10	50,87
Обед: 30-35 %	32,68	28,42	30,13	30,06
Итого за день: 50-60 %	73,04	73,32	86,24	80,93

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,0 : 5,1

Зав. производ.  // Калькулятор  /ЯЗЕВА Н.А./

"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна



Гуту Анастасия Эдуардовна
Директор

Гуту А.Э./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 55/1



Директор /Кычева Е.Ю./

День 10

РЕЦЕПТЫ 12-18 ЛЕТ

Table with columns: N rec., Name of dish, Yield, XE, Food substances (B, Z, Y), Calories, Vitamins (B1, B2, C, A, mg), Minerals (Ca, P, Mg, Fe), and Weight (mg). Includes sub-header 'Завтрак № 1'.

Итого по подменю: 22,62 37,66 43,42 226,09 1445,82 0,67 1,07 8,08 244,9 785,95 891,77 188,52 5,11

Завтрак №2

Table with columns: N rec., Name of dish, Yield, XE, Food substances (B, Z, Y), Calories, Vitamins (B1, B2, C, A, mg), Minerals (Ca, P, Mg, Fe), and Weight (mg). Includes sub-header 'Обед № 1'.

Итого по подменю: 12,37 29,93 21,54 123,78 808,76 0,35 0,39 27,76 70,5 247,56 509,77 128,94 4,41

Обед № 1

Table with columns: N rec., Name of dish, Yield, XE, Food substances (B, Z, Y), Calories, Vitamins (B1, B2, C, A, mg), Minerals (Ca, P, Mg, Fe), and Weight (mg).

№ 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	
433/21	СМЕТАНА ПОРЦ.	10	0,04	0,26	1,50	0,36	15,98		0,01	0,03	15,0	8,60	6,00	0,80	0,02	
339/18	КОТЛЕТЫ "МОСКОВСКИЕ"	100	1,11	14,22	11,30	11,11	203,02	0,06	0,12	0,05		9,91	136,77	18,15	2,01	
176/21	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (1-Й ВАРИАНТ)	180	2,14	4,22	5,58	21,43	152,81	0,87	0,15	43,19	14,0	86,52	114,89	46,29	1,65	
495/21	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,18	0,44	0,02	21,78	89,06		0,01	0,40		22,50	15,40	6,00	1,23	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 60	60	2,95	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66	
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	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:		11,95	30,03	24,89	119,49	822,09	1,64	0,43	85,56	29,0	195,27	442,41	138,72	9,1:	18,7:	
Итого за день:		46,94	97,62	89,85	469,36	3076,67	2,66	1,89	121,40	344,5	1228,78	1843,95	456,18	18,7:		

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	41,84	47,20	59,03	53,29
Обед: 30-35 %	33,37	27,05	31,20	30,30
Итого за день: 50-60 %	75,21	74,25	90,23	83,59

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 5,1

Зав. производ. _____ // Калькулятор _____ /ЯЗЕВА Н.А./