

"Утверждаю"

Векшина Анна Анатольевна



/Векшина А.А./

День 1

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-10 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

Кычева Елена Юрьевна/



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 "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"																	
268/13	КАША РИСОВАЯ	200	3,34	5,49	7,38	33,40	222,00	0,07	0,20	1,53	43,6	145,41	153,90	31,92	0,45		
496/13	МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,50	3,53	2,95	25,00	140,65	0,04	0,16	1,30	20,0	124,44	109,65	26,75	0,82		
100/13	СЫР ТВЕРДЫЙ ПОРЦИОННЫЙ	15		3,84	3,92		50,60	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	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30		
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		
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		
Итого по подменю:			8,54	17,30	15,37	95,32	588,77	0,22	0,46	17,94	98,1	439,45	409,25	88,87	5,61		

Обед "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"

50/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,50	0,86	3,05	5,02	50,97	0,01	0,02	5,70		21,09	24,57	12,54	0,80
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
412/13	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ ИЗ КУРЫ	90	0,93	3,49	0,84	9,34	58,86	0,34	0,30	0,30	4,6	31,11	42,33	7,01	0,73
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
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.	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:			9,61	14,06	16,52	96,13	589,43	2,58	0,55	56,76	36,6	144,03	280,17	93,07	7,51

Итого за день: 18,15 31,36 31,89 191,45 1178,20 2,80 1,01 74,70 134,7 583,48 689,42 181,94 13,11

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	22,47	19,46	28,45	25,05
Обед: 30-35 %	18,26	20,91	28,70	25,08
Итого за день: 50-60 %	40,73	40,37	57,15	50,14

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 6,1

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

"Утверждаю"

Векшина Анна Анатольевна

/Векшина А.А./

Директор /Кычева Елена Юрьевна/

День 2

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-10 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

№ рц.	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		
102/13	КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	90	0,02	10,53	20,52	0,18	227,52	0,23	0,18			36,00	152,10	18,90	1,53		
291/13	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	3,60	5,64	6,27	36,01	223,07	0,09	0,03			11,32	46,41	8,16	0,83		
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,01	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01			2,40	3,00		0,02		
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		
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		
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		
Итого по подменю:				6,88	20,12	35,57	68,68	675,36	0,37	0,24	2,80	67,2	63,42	243,75	37,10	3,40	

Завтрак "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"

Итого по подменю:

Обед "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"

107/13	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦИОННЫЙ	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	
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	
398/13	ПЕЧЕНЬ ГОВОЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70/40	0,69	19,07	16,64	6,89	253,58	0,32	2,28	34,05	8480,0	26,89	336,76	20,30	7,16	
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	
510/13	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИН И ЯБЛОК	200	1,62	0,48	0,20	26,14	108,28	0,03	0,02	27,00		19,00	12,50	7,90	0,84	
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:				10,71	35,74	30,22	116,96	882,71	1,27	2,56	87,14	8530,9	126,29	692,38	217,50	15,80



Итого за день: 17,59 55,86 65,79 185,64 1558,07 1,64 2,80 89,94 8598,1 189,71 936,13 254,60 19,20

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	26,13	45,03	20,50	28,74
Обед: 30-35 %	46,42	38,25	34,91	37,56
Итого за день: 50-60 %	72,55	83,28	55,41	66,30

Соотношение B : Ж : У = 1 : 1,2 : 3,3

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

"Утверждаю"

Векшина Анна Анатольевна

Директор /Векшина А.А./



"Согласовано"

МАОУ СОШ № 55 корпус 2

Директор /Кычева Елена Юрьевна/



День 3

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-10 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
301/13	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ 170	170	0,39	15,15	19,03	3,88	247,34	0,10	0,57	0,85	300,5	137,57	261,64	21,71	2,69
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
100/13	СЫР ТВОРДЫЙ ПОРЦИОННЫЙ	15		3,84	3,92		50,60	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	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30
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
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
Итого по подменю:				5,56	26,23	26,57	55,51	0,25	0,82	17,26	355,0	427,47	497,34	65,91	7,21

Завтрак "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"

Обед "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"

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	
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	
405/13	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	70/50	0,48	3,20	8,40	4,78	107,50	0,45	0,39	5,42	43,5	14,70	37,34	11,45	1,09	
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	
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.	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:				10,89	15,27	26,49	108,74	734,50	1,20	0,52	37,23	70,7	91,62	251,73	87,02	6,82

Итого за день: 16,45 41,50 53,06 164,25 1300,50 1,45 1,34 54,49 425,7 519,09 749,07 152,93 14,01

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	34,06	33,63	16,57	24,09
Обед: 30-35 %	19,83	33,53	32,46	31,26
Итого за день: 50-60 %	53,90	67,16	49,03	55,34

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,3 : 4,0

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

"Утверждаю"

И.В. Векшина Анна Анатольевна



Директор Векшина А.А./

День 4

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 55 корпус 2



Директор /Кычева Елена Юрьевна/

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-10 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	
313/13	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО	150/20	4,41	34,34	8,51	28,92	329,62	0,10	0,46	0,96	67,2	239,42	319,49	43,45	0,75	
495/13	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,24	1,40	1,25	17,33	86,19	0,02	0,08	0,65	10,0	60,45	45,00	7,00	0,10	
573/13	"ГРЕБЕШОК" ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	50	4,19	4,92	1,86	41,85	203,81	0,08	0,03	0,06	5,5	10,34	42,33	8,27	0,73	
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	
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	
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	
Итого по подменю:				13,54	45,10	12,74	125,02	795,14	0,30	0,62	16,67	82,7	344,81	464,02	81,42	5,81

Завтрак "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"

Обед "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"

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	
134/13	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО	250/10	1,76	2,43	6,88	17,64	142,20	0,92	0,08	16,78	15,0	24,20	69,10	27,15	0,95	
342/18	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВОЙ	90	0,63	15,77	10,12	6,29	179,28	0,07	0,17		36,3	15,53	163,58	19,86	2,36	
423/13	КАПУСТА ТУШЕННАЯ 75	75	0,72	1,64	2,91	7,18	61,42	0,03	0,04	36,04	13,6	41,05	30,47	14,51	0,55	
429/13	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 75	75	1,09	1,62	3,36	10,87	80,12	0,76	0,07	12,76	16,0	21,52	48,36	16,17	0,59	
519/13	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	1,96	0,68	0,28	24,63	103,76	0,01	0,06	200,00		12,45	3,40	3,40	0,65	
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:				9,24	27,59	30,26	97,40	772,13	1,86	0,46	271,01	80,9	148,17	389,85	104,76	7,11

Итого за день: 22,78 72,69 43,00 222,42 1567,27 2,16 1,08 287,68 163,6 492,98 853,87 186,18 12,91

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	58,57	16,13	37,32	33,84
Обед: 30-35 %	35,83	38,30	29,07	32,86
Итого за день: 50-60 %	94,40	54,43	66,39	66,69

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,6 : 3,1

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

"Утверждаю"

Векшина Анна Анатольевна



Векшина А.А./ Векшина А.А./

"Согласовано"

МАБУ СОШ № 55 корпус 2



Жычева Елена Юрьевна/

День 5

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-10 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

N рец.	Наименование блюда	Выход	XE	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"															
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 ИЛИ БИТОЧКИ ИЗ КУРЫ	90	0,93	3,49	0,84	9,34	58,86	0,34	0,30	0,30	4,6	31,11	42,33	7,01	0,73
237/13	КАША ГРЕЧЕВАЯ 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
493/13	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,00			9,98	39,92					0,30			0,03
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
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
Итого по подменю: 8,69 17,05 15,30 86,77 552,91 0,71 0,49 28,25 31,8 83,34 309,73 164,55 6,70															

Обед "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"

7/13	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,54	0,69	6,05	5,44	78,93	0,03	0,04	2,64		14,31	29,16	20,06	0,38
142/13	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С СУФЛЕ РЫБНОЕ	250	0,94	2,40	6,55	11,74	115,49	0,49	0,07	39,05		42,46	59,19	27,85	0,99
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
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
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.	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: 9,26 28,18 29,83 94,94 760,90 2,26 0,54 72,42 119,7 245,98 538,32 156,04 7,70															

Итого за день: 17,95 45,23 45,13 181,71 1313,81 2,97 1,03 100,67 151,5 329,32 848,05 320,59 14,44

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	22,14	19,37	25,90	23,53
Обед: 30-35 %	36,60	37,76	28,34	32,38
Итого за день: 50-60 %	58,74	57,13	54,24	55,91

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,0 : 4,0

Зае. производ. _____ /Скачкова Т.В./ Калькулятор _____ /Забудская Л.В./

"Утверждаю"

Векшина Анна Анатольевна



Векшина А.А./Векшина А.А./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 55 корпус 2



Директор Жычева Елена Юрьевна/

День 6

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-10 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 "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"																	
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		
293/13	БОЛОНЬЕЗЕ ПО-ПЕРМСКИ	200/50	3,90	34,18	26,02	38,96	526,72	0,19	0,30	1,43	29,5	32,10	338,31	44,84	5,04		
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		
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		
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		
Итого по подменю:		7,79	38,76	32,63	77,74	759,68	0,26	0,34	17,01	29,5	63,54	398,01	65,73	6,51			

Обед "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"

106/13	ОГУРЕЦ СВЕЖИИ ПОРЦИОННЫЙ	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
116/18	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	1,32	2,54	5,78	13,19	114,88	0,37	0,05	20,02		27,89	68,01	28,61	0,92
525/13	ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ	205	4,16	23,44	13,69	41,57	383,27	0,17	0,21	0,78	41,7	26,84	231,92	31,34	3,30
510/13	ОТВАРНЫЕ "ПЕРМСКИЕ 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.	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:		9,81	31,50	20,39	98,01	701,51	0,65	0,31	52,00	41,7	96,53	381,73	87,95	6,51	

Итого за день: 17,60 70,26 53,02 175,75 1461,19 0,91 0,65 69,01 71,2 160,07 779,74 153,68 13,18

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	50,34	41,30	23,21	32,33
Обед: 30-35 %	40,91	25,81	29,26	29,85
Итого за день: 50-60 %	91,25	67,11	52,46	62,18

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 2,5

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

"Утверждаю"

Векшина Анна Анатольевна



Директор
Векшина А.А./Векшина А.А./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 55 корпус 2



Директор
Жычева Елена Юрьевна/

День 7

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-10 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

№ п.п.	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 "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"																			
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				
496/13	КАКАО С МОЛОКОМ	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				
100/13	СЫР ПОРЦИОН.	10		2,56	2,61		33,73		0,04	0,07	23,0	90,00	59,00	5,00	0,09				
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				
579/13	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	60	4,10	4,24	7,53	40,96	248,61	0,06	0,05	0,08	40,7	17,36	42,63	6,61	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				
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				
		Итого по подменю:		12,13	19,99	25,52	121,21	794,53	0,30	0,47	17,78	144,1	395,22	411,41	91,97	6,21			

Обед "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"

107/13	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦИОННЫЙ	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	
128/13	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО ЖАРКОЕ	250/5	1,35	3,32	12,67	15,12	187,79	0,29	0,12	22,15	75,0	77,45	82,88	30,50	1,31	
369/13	ПО-ДОМАШНЕМУ КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННЫХ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	200	1,93	22,78	15,61	19,27	308,69	1,32	0,25	24,96	25,6	26,47	263,94	51,13	3,93	
520/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	200	1,22	0,30	0,12	12,17	50,96	0,01	0,01	60,00		11,10	9,90	9,30	0,42	
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:		7,20	31,50	29,12	73,53	682,20	1,69	0,41	110,11	100,6	141,72	422,42	111,03	7,21

Итого за день: 19,33 51,49 54,64 194,74 1476,73 1,99 0,88 127,89 244,7 536,94 833,83 203,00 13,54

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	25,96	32,30	36,18	33,81
Обед: 30-35 %	40,91	36,86	21,95	29,03
Итого за день: 50-60 %	66,87	69,16	58,13	62,84

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,1 : 3,8

Зав. производ. _____ /Скачкова Т.В./

Калькулятор  /Забудская Л.В./

"Утверждаю"

Векшина Анна Анатольевна



Векшина А.А./Векшина А.А./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 55 корпус 2



Директор /Кычева Елена Юрьевна/

День 8

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-10 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 "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"																	
304/18	РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ	90	1,19	12,50	8,33	11,92	172,65	0,10	0,16	2,36	55,6	64,17	195,39	39,04	1,10		
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		
493/13	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,00			9,98	39,92					0,30			0,03		
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		
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		
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		
Итого по подменю:			6,60	19,62	23,81	65,93	556,50	1,67	0,32	27,87	127,6	120,50	335,81	80,58	3,2		

Обед "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"

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
146/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250/30	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 ИЛИ БИТОЧКИ ИЗ КУРЫ	90	0,93	3,49	0,84	9,34	58,86	0,34	0,30	0,30	4,6	31,11	42,33	7,01	0,73
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.	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:			9,32	14,97	24,00	93,19	648,69	1,12	0,53	93,47	74,9	190,66	256,93	87,60	7,4

Итого за день: 15,92 34,59 47,81 159,12 1205,19 2,79 0,85 121,34 202,5 311,16 592,74 168,18 10,71

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	25,48	30,14	19,68	23,68
Обед: 30-35 %	19,44	30,38	27,82	27,60
Итого за день: 50-60 %	44,92	60,52	47,50	51,28

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,4 : 4,6

Зав. производ. _____ /Скачкова Т.В./

Калькулятор  /Забудская Л.В./

"Утверждаю"

Векшина Анна Анатольевна

Векшина А.А.
Директор



"Согласовано"

МАОУ СОШ № 55 корпус 2

Кычева Елена Юрьевна/
Директор



День 9

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-10 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					
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					
100/13	СЫР ТВЕРДЫЙ ПОРЦИОННЫЙ	15		3,84	3,92		50,60	0,01	0,05	0,11	34,5	135,00	88,50	7,50	0,14					
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					
542/13	ПИРОЖОК ИЗ ПОРЦИОННЫЕ 150	60	3,82	3,86	4,26	38,37	207,27	0,06	0,05	0,13	22,7	12,06	39,87	7,33	0,82					
109/13	СДОБНОГО ТЕСТА С 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					
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					
Итого по подменю:								15,23	46,18	22,13	152,37	993,34	0,33	0,72	17,28	144,5	618,65	640,20	105,07	6,51

Завтрак "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"

Обед "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"

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					
159/13	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	250	2,43	5,08	6,78	24,32	178,64	0,17	0,21	21,39	37,5	118,45	145,30	37,95	1,09					
405/13	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	70/50	0,48	3,20	8,40	4,78	107,50	0,45	0,39	5,42	43,5	14,70	37,34	11,45	1,09					
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					
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.	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:								10,93	19,98	28,36	109,17	771,92	0,81	0,68	68,99	108,2	201,26	311,52	85,78	5,41

Итого за день: 26,16 66,16 50,49 261,54 1765,26 1,14 1,40 86,27 252,7 819,91 951,72 190,85 12,01

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	59,97	28,01	45,48	42,27
Обед: 30-35 %	25,95	35,90	32,59	32,85
Итого за день: 50-60 %	85,92	63,91	78,07	75,12

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,8 : 4,0

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

"Утверждаю"

И.П. Векшина Анна Анатольевна

/Векшина А.А./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 55 корпус 2

/Кычева Елена Юрьевна/



День 10

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-10 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 "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"																		
107/13	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	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			
328/18	ПОРЦИОННЫЙ БИГУС	200	0,98	24,11	24,59	9,76	300,57	0,13	0,25	71,50		88,45	272,45	57,27	4,22			
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			
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			
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			
Итого по подменю:								4,33	28,49	25,18	43,19	0,19	0,28	77,30	115,95	329,09	75,71	5,60

Обед "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"

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				
144/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	2,18	11,62	9,80	22,20	223,42	0,98	0,15	16,31	32,3	38,67	148,50	44,79	2,58				
381/13	КОТЛЕТА 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				
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.	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:								13,04	44,10	37,92	130,69	1,46	0,54	48,53	88,8	144,41	626,94	237,47	14,10

Итого за день: 17,37 72,59 63,10 173,88 1497,43 1,65 0,82 125,83 88,8 260,36 956,03 313,18 19,7(

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	37,00	31,87	12,89	19,45
Обед: 30-35 %	57,27	48,00	39,01	44,27
Итого за день: 50-60 %	94,27	79,87	51,90	63,72

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,9 : 2,4

Зав. производ. _____ /Скачкова Т.В./

Калькулятор  /Забудская Л.В./

"Утверждаю"

Векшина Анна Анатольевна

/Векшина А.А./



"Согласовано"

МАОУ СОШ № 55 корпус 2

/Кычеева Елена Юрьевна/



День 11

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ НА 10 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

Table with columns: N rec., Name of dishes, Yield, Energy value (XE), Food substances (B, Zh, Y), Calories, Vitamins (B1, B2, C, A, Mg), Minerals (Ca, P, Mg, Fe).

Завтрак "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"

Итого по подменю: 7,39 11,96 12,11 73,77 451,89 2,26 0,55 45,31 81,8 89,84 211,11 64,17 6,61

Обед "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"

Table with columns: N rec., Name of dishes, Yield, Energy value (XE), Food substances (B, Zh, Y), Calories, Vitamins (B1, B2, C, A, Mg), Minerals (Ca, P, Mg, Fe).

Итого по подменю: 8,30 27,88 41,97 83,39 822,68 1,26 0,53 269,48 42,9 158,05 426,10 114,80 6,21

Итого за день: 15,69 39,84 54,08 157,16 1274,57 3,52 1,08 314,79 124,7 247,89 637,21 178,97 12,8:

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	15,53	15,33	22,02	19,23
Обед: 30-35 %	36,21	53,13	24,89	35,01
Итого за день: 50-60 %	51,74	68,46	46,91	54,24

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,4 : 3,9

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

"Утверждаю"

Векшина Анна Анатольевна



Векшина
Анатольевна
Директор

/Векшина А.А./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 55 корпус 2



Директор /Кычева Елена Юрьевна/

День 12

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-10 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 "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"																			
372/13	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	1,27	17,15	11,73	12,66	224,84	0,10	0,19	49,68	21,6	64,40	198,86	41,29	2,92				
100/13	СЫР ТВЕРДЫЙ ПОРЦИОННЫЙ	15		3,84	3,92		50,60	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	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30				
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				
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				
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				
		Итого по подменю:		5,99	25,49	16,78	492,04	0,21	0,29	67,59	56,1	237,10	346,10	72,33	7,38				

Обед "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"

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
108/18	СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ	250	0,48	6,74	10,59	4,77	141,38	0,06	0,08	9,63	31,8	27,65	76,75	19,77	1,12
527/13	ВАРЕНИКИ С РЫБНЫМ ФАРШЕМ "УРАЛЬСКИЙ	210	4,49	24,49	19,48	44,93	453,01	0,24	0,21	2,23	106,6	88,62	344,40	72,76	1,83
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.	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:		9,72	36,79	37,02	868,85	0,40	0,34	32,44	138,4	158,01	496,95	120,42	5,91

Итого за день: 15,71 62,28 53,80 156,88 1360,89 0,61 0,63 100,03 194,5 395,11 843,05 192,75 13,21

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	33,10	21,24	17,84	20,94
Обед: 30-35 %	47,78	46,86	28,99	36,97
Итого за день: 50-60 %	80,88	68,10	46,83	57,91

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,9 : 2,5

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

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна
Директора
Анна Анатольевна

Векшина А.А./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 55 корпус 2
Директор
Жычева Елена Юрьевна/

Жычева Елена Юрьевна/

День 1

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 11-18 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

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		
268/13	КАША РИСОВАЯ	250	4,18	6,86	9,27	41,80	278,07	0,09	0,24	1,92	54,7	181,78	192,39	39,90	0,56		
496/13	МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ КАКАО С МОЛОКОМ	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		
100/13	СЫР ТВЕРДЫЙ ПОРЦИОННЫЙ	15		3,84	3,92		50,60	0,01	0,05	0,11	34,5	135,00	88,50	7,50	0,14		
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		
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		
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		
Итого по подменю:				10,24	19,65	17,60	102,37	646,42	0,26	0,51	23,33	109,2	485,82	463,84	103,85	7,11	

Обед "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"

50/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	0,84	1,43	5,09	8,36	84,95	0,02	0,04	9,50		35,15	40,95	20,90	1,33	
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	
412/13	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ ИЗ КУРЫ	100	1,04	3,90	0,94	10,41	65,68	0,38	0,33	0,34	5,2	34,98	47,38	7,84	0,81	
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	
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	50	1,87	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55	
Итого по подменю:				12,23	18,76	20,40	122,18	747,31	3,00	0,65	65,70	43,3	179,15	355,13	116,53	9,21

Итого за день: 22,47 38,41 38,00 224,55 1393,73 3,26 1,16 89,03 152,5 664,97 818,97 220,38 16,3:

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	21,83	19,13	26,73	23,83
Обед: 30-35 %	20,84	22,17	31,90	27,55
Итого за день: 50-60 %	42,68	41,30	58,63	51,37

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 5,8

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

"Утверждаю"

Векшина Анна Анатольевна

Векшина А.А./

Директор

Директор Кычева Елена Юрьевна/

День 2

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 13-18 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

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
102/13	КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	0,02	11,70	22,80	0,20	252,80	0,25	0,20			40,00	169,00	21,00	1,70
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
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
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
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
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
		Итого по подменю:		7,97	23,20	39,20	79,63	0,42	0,26	2,80	72,4	71,97	280,51	43,33	4,01

Завтрак "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"

Обед "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"

107/13	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦИОННЫЙ	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
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
398/13	ПЕЧЕНЬ ГОВОЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80/45	0,78	21,78	18,96	7,84	289,16	0,36	2,60	38,91	9689,6	30,42	384,59	23,17	8,18
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
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	50	1,87	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
		Итого по подменю:		13,38	43,59	34,54	133,80	1,44	2,94	94,99	9745,8	150,39	825,52	261,37	18,71

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 55 корпус 2

Директор

Кычева Елена Юрьевна/

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 13-18 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

Итого за день: 21,35 66,79 73,74 213,43 1784,61 1,86 3,20 97,79 9818,2 222,36 1106,03 304,70 22,84

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	25,78	42,61	20,79	28,16
Обед: 30-35 %	48,43	37,54	34,93	37,62
Итого за день: 50-60 %	74,21	80,15	55,73	65,78

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 3,2

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

"Утверждаю"

И.П. Векшина Анна Анатольевна



Директор
Векшина Анна Анатольевна

И.П. Векшина А.А./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 55 корпус 2



Директор
Ижичева Елена Юрьевна/

День 3

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 11-18 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	P	Mg	Fe					
Завтрак "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"																				
301/13	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ	180	0,41	16,08	20,45	4,11	264,79	0,11	0,60	0,90	320,3	145,87	277,75	23,02	2,86					
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					
100/13	СЫР ТВЕРДЫЙ ПОРЦИОННЫЙ	15		3,84	3,92		50,60	0,01	0,05	0,11	34,5	135,00	88,50	7,50	0,14					
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					
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					
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					
Итого по подменю:								6,44	28,14	28,33	64,37	624,95	0,28	0,86	22,31	374,8	446,07	529,55	74,22	8,71

Обед "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"


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					
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					
405/13	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	80/50	0,48	3,50	8,42	4,79	108,94	0,51	0,44	5,42	43,5	14,71	39,39	11,72	1,19					
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					
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	50	1,87	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55					
Итого по подменю:								13,55	20,06	32,17	135,36	911,19	1,34	0,61	47,35	75,9	118,20	317,01	106,23	8,10

Итого за день: 19,99 48,20 60,50 199,73 1536,14 1,62 1,47 69,66 450,7 564,27 846,56 180,45 16,88

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	31,27	30,79	16,81	23,04
Обед: 30-35 %	22,29	34,97	35,34	33,59
Итого за день: 50-60 %	53,56	65,76	52,15	56,62

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,3 : 4,1

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

"Утверждаю"

И.В. Векшина Анна Анатольевна



Директор

/Векшина А.А./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 55 корпус 2



Директор /Кычева Елена Юрьевна/

День 4

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 11-18 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				
Завтрак "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"																			
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	"ГРЕБЕШОК" ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	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				
573/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ 200	60	5,02	5,90	2,18	50,17	243,92	0,10	0,03	0,08	6,5	12,37	50,66	9,90	0,87				
112/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	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				
109/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	1,12	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93				
108/13		30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33				
		Итого по подменю:		15,71	59,78	16,46	156,98	1015,25	0,38	0,80	22,04	100,2	506,13	642,78	111,52	7,61			

Обед "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"

59/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С РАССОЛЬНИК	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	
134/13	ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВОЙ	250/10	1,76	2,43	6,88	17,64	142,20	0,92	0,08	16,78	15,0	24,20	69,10	27,15	0,95	
342/18	КАПУСТА ТУШЕННАЯ 90	100	0,70	1,748	11,20	6,99	198,68	0,08	0,19		39,5	17,07	181,12	22,03	2,61	
423/13	КАПУСТА ТУШЕННАЯ 90	90	0,85	1,94	3,83	8,49	76,24	0,04	0,05	43,25	18,0	49,33	36,53	17,39	0,66	
429/13	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 90	90	1,30	1,94	4,37	13,04	99,28	0,91	0,08	15,31	20,8	25,92	58,16	19,40	0,70	
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	50	1,87	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55	
		Итого по подменю:		11,72	33,58	37,75	117,27	943,20	2,10	0,54	284,44	93,3	185,42	473,71	128,97	8,9:

Итого за день: 27,43 93,36 54,21 274,25 1958,45 2,48 1,34 306,48 193,6 691,55 1116,49 240,49 16,54

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	66,42	17,89	40,99	37,42
Обед: 30-35 %	37,31	41,03	30,62	34,77
Итого за день: 50-60 %	103,73	58,92	71,61	72,19

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,6 : 2,9

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

"Утверждаю"

И.П. Векшина Анна Анатольевна



Директор
Анна Анатольевна Векшина

Векшина А.А./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 55 корпус 2



Кычева Елена Юрьевна/

День 5

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ НА 11-18 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				
Завтрак "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"																			
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 ИЛИ БИТОЧКИ ИЗ КУРЫ	100	1,04	3,90	0,94	10,41	65,68	0,38	0,33	0,34	5,2	34,98	47,38	7,84	0,81				
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				
493/13	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,00			9,98	39,92					0,30			0,03				
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				
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				
Итого по подменю:								10,33	20,63	21,09	103,31	0,83	0,57	44,60	37,6	109,85	379,59	202,38	8,21

Обед "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"

7/13	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	0,91	1,14	10,08	9,07	131,54	0,05	0,06	4,40		23,85	48,60	33,44	0,63				
142/13	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С СУФЛЕ РЫБНОЕ	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				
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				
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				
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	50	1,87	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55				
Итого по подменю:								11,88	33,77	35,42	118,65	2,56	0,63	71,62	135,6	277,43	631,21	184,36	9,01

Итого за день: 22,21 54,40 56,51 221,96 1614,08 3,39 1,20 116,22 173,2 387,28 1010,80 386,74 17,30

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	22,92	22,92	26,97	25,27
Обед: 30-35 %	37,52	38,50	30,98	34,22
Итого за день: 50-60 %	60,44	61,42	57,95	59,49

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 4,1

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

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна



Директор
Анна Векшина

/Векшина А.А./



Жычьева Елена Юрьевна/

День 6

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 11-18 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	
Завтрак "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"																
213	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	
494/13	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	1,02	0,06	10,19	41,08			2,80			3,10	1,54	0,84	0,07	
293/13	БОЛОНЬЕЗЕ ПО-ПЕРМСКИ	200/50	3,90	34,18	38,96	526,72		0,19	0,30	1,43	29,5	32,10	338,31	44,84	5,04	
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 (30)	30	1,12	2,34	11,19	57,90		0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93	
Итого по подменю:				8,58	40,00	36,83	85,72	834,29	0,28	0,36	25,53	29,5	77,67	420,25	75,46	7,21

Обед "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"

106/13	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННЫЙ	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	
116/18	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПКОЙ	250	1,32	2,54	5,78	114,88		0,37	0,05	20,02		27,89	68,01	28,61	0,92	
525/13	ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ	250	5,07	28,60	50,71	467,59		0,20	0,26	0,95	50,9	32,74	282,94	38,24	4,02	
510/13	ОТВАРНЫЕ "ПЕРМСКИЕ КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИН И ЯБЛОК	200	1,62	0,48	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	24,60	117,20		0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55	
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,87	3,90	18,65	96,50		0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55	
Итого по подменю:				12,53	40,02	23,89	125,21	875,83	0,75	0,39	54,97	50,9	117,83	478,95	108,25	8,31

Итого за день: 21,11 80,02 60,72 210,93 1710,12 1,03 0,75 80,50 80,4 195,50 899,20 183,71 15,6

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	44,44	40,03	22,38	30,75
Обед: 30-35 %	44,47	25,97	32,69	32,28
Итого за день: 50-60 %	88,91	66,00	55,07	63,03

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,8 : 2,6

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

"Утверждаю"

И.Д. Векшина Анна Анатольевна

/Векшина А.А./

Ведущий специалист
Анатолий Векшина

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 55 корпус 2

Директор /Кычева Елена Юрьевна/



День 7

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 11-18 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		
Завтрак "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"																	
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		
496/13	КАКАО С МОЛОКОМ	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		
100/13	СЫР ТВЕРДЫЙ ПОРЦИОННЫЙ	15		3,84	3,92		50,60	0,01	0,05	0,11	34,5	135,00	88,50	7,50	0,14		
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		
579/13	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	70	4,74	4,92	8,59	47,39	286,59	0,07	0,05	0,09	46,5	20,15	49,46	7,67	0,64		
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:		14,35	24,25	31,06	143,47	950,40	0,37	0,54	23,16	176,5	485,61	499,76	110,32	7,94	

Обед "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"

107/13	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦИОННЫЙ	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	
128/13	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО ЖАРКОЕ	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	
369/13	ПО-ДОМАШНЕМУ КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННЫХ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	200	1,93	22,78	15,61	19,27	308,69	1,32	0,25	24,96	25,6	26,47	263,94	51,13	3,93	
520/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	1,22	0,30	0,12	12,17	50,96	0,01	0,01	60,00		11,10	9,90	9,30	0,42	
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	50	1,87	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55	
		Итого по подменю:		9,00	33,73	22,85	89,89	700,13	1,75	0,39	111,98	33,1	120,82	439,22	120,83	8,2

Итого за день: 23,35 57,98 53,91 233,36 1650,53 2,12 0,93 135,14 209,6 606,43 938,98 231,15 16,21

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	26,94	33,76	37,46	35,03
Обед: 30-35 %	37,48	24,84	23,47	25,81
Итого за день: 50-60 %	64,42	58,60	60,93	60,84

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,9 : 4,0

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

"Утверждаю"

И.П. Векшина Анна Анатольевна



/Векшина А.А./

Директор

/Кычева Елена Юрьевна/

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 11-18 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

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 "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"															
304/18	РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ	100	1,32	13,89	9,26	13,24	191,79	0,12	0,18	2,61	61,8	71,26	217,04	43,36	1,22
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
493/13	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,00			9,98	39,92					0,30			0,03
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
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
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
Итого по подменю: 7,54 22,43 26,18 75,32 626,54 2,01 0,37 33,22 139,9 138,48 387,39 93,87 3,94															

Обед "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"

59/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	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
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 ИЛИ БИТОЧКИ ИЗ КУРЫ	100	1,04	3,90	0,94	10,41	65,68	0,38	0,33	0,34	5,2	34,98	47,38	7,84	0,81
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 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	50	1,87	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
Итого по подменю: 11,76 19,66 30,44 117,56 822,80 1,24 0,61 111,59 84,3 234,27 324,57 110,11 9,16															

Итого за день: 19,30 42,09 56,62 192,88 1449,34 3,25 0,98 144,81 224,2 372,75 711,96 203,98 13,04

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	24,92	28,46	19,67	23,09
Обед: 30-35 %	21,84	33,09	30,69	30,33
Итого за день: 50-60 %	46,77	61,54	50,36	53,42

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,3 : 4,6

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

"Утверждаю"

И.П. Векшина Анна Анатольевна



Директор
Анна Анатольевна
Векшина

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 55 корпус 2



Директор
Жычева Елена Юрьевна

День 9

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 11-18 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
Завтрак "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"															
319/13	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ СО	200/50	7,38	40,45	12,36	73,75	568,00	0,15	0,53	0,82	85,5	369,43	447,86	65,70	1,63
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
100/13	СЫР ТВЕРДЫЙ ПОРЦИОННЫЙ	15		3,84	3,92		50,60	0,01	0,05	0,11	34,5	135,00	88,50	7,50	0,14
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
542/13	ПИРОЖОК ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С	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
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: 17,88 57,02 25,27 178,66 1170,01 0,39 0,84 22,38 166,5 683,68 746,31 125,47 8,54															

Обед "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"

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
159/13	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	250	2,43	5,08	6,78	24,32	178,64	1,25	0,21	21,39	37,5	118,45	145,30	37,95	1,09
405/13	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	80/50	0,48	3,50	8,42	4,79	108,94	0,51	0,44	5,42	43,5	14,71	39,39	11,72	1,19
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
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	50	1,87	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
Итого по подменю: 13,51 25,13 34,07 134,98 947,09 2,04 0,76 79,11 113,4 228,91 369,47 101,22 6,74															

Итого за день: 31,39 82,15 59,34 313,64 2117,10 2,43 1,60 101,49 279,9 912,59 1115,78 226,69 15,28

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	63,36	27,47	46,65	43,13
Обед: 30-35 %	27,92	37,03	35,24	34,91
Итого за день: 50-60 %	91,28	64,50	81,89	78,04

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,7 : 3,8

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

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна

Векшина Анна Анатольевна
Директор
АНАТОЛЬЕВНА ВЕКШИНА
ИНН 5903003595
ОГРН 1025900000000

"Создасовано"

МАОУ СОШ № 55 корпус 2

Директор СОШ № 55 /Кычева Елена Юрьевна/

День 10

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 11-18 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		
Завтрак "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"																	
107/13	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	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		
328/18	ПОРЦИОННЫЙ БИГУС	250	1,22	30,13	30,71	12,21	375,52	0,17	0,31	89,39		110,57	340,58	71,60	5,28		
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		
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		
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		
		Итого по подменю:		5,01	35,61	31,48	50,05	555,72	0,25	0,35	97,19	149,57	417,42	98,14	7,21		

Обед "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"

4/13	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	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	
144/13	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	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	
237/13	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	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	
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	50	1,87	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55	
		Итого по подменю:		16,09	45,71	40,43	160,95	1190,55	1,56	0,58	63,44	85,0	171,33	683,64	275,45	15,91

Итого за день: 21,10 81,32 71,91 211,00 1746,27 1,81 0,93 160,63 85,0 320,90 1101,06 373,59 23,14

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	39,57	34,22	13,07	20,48
Обед: 30-35 %	50,79	43,95	42,02	43,88
Итого за день: 50-60 %	90,36	78,16	55,09	64,37

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,9 : 2,6

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

"Утверждаю"

ИД Векшина Анна Анатольевна

Векшина А.А./

Кычева Елена Юрьевна/

День 11

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 11-18 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

№ 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 "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"																	
408/13	СУФЛЕ ИЗ КУР	100	0,30	5,42	5,98	2,96	87,38	0,43	0,47	0,39	67,0	47,53	79,12	8,53	1,19		
173/13	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	2,94	3,64	7,32	29,40	198,06	2,16	0,14	36,00	32,0	19,92	106,80	41,40	1,64		
493/13	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,00			9,98	39,92				0,30				0,03		
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:		8,80	14,48	14,76	87,89	542,38	2,71	0,67	56,39	99,0	112,65	259,22	79,63	8,52			

Обед "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"

7/13	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	0,91	1,14	10,08	9,07	131,54	0,05	0,06	4,40	23,85	48,60	33,44	0,63
147/13	СУП КАРТОФ.С МАКАРОННЫМИ	250	1,41	8,10	8,19	14,13	162,67	0,14	0,12	18,04	13,3	19,97	111,31	30,06
102/13	КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	0,02	11,70	22,80	0,20	252,80	0,25	0,20		40,00	169,00	21,00	1,70
423/13	КАПУСТА ТУШЕННАЯ 90	90	0,85	1,94	3,83	8,49	76,24	0,04	0,05	43,25	18,0	49,33	36,53	17,39
429/13	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 90	90	1,30	1,94	4,37	13,04	99,28	0,91	0,08	15,31	20,8	25,92	58,16	19,40
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	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	50	1,87	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02		11,50	53,00	12,50	1,55
Итого по подменю:		10,78	33,20	50,65	107,82	1020,03	1,52	0,61	281,00	52,1	192,87	512,50	144,19	7,72



Директор

Кычева Елена Юрьевна/

Кычева Елена Юрьевна/

День 11

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 11-18 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

№ 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 "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"																	
408/13	СУФЛЕ ИЗ КУР	100	0,30	5,42	5,98	2,96	87,38	0,43	0,47	0,39	67,0	47,53	79,12	8,53	1,19		
173/13	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	2,94	3,64	7,32	29,40	198,06	2,16	0,14	36,00	32,0	19,92	106,80	41,40	1,64		
493/13	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,00			9,98	39,92				0,30				0,03		
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:		8,80	14,48	14,76	87,89	542,38	2,71	0,67	56,39	99,0	112,65	259,22	79,63	8,52			

Обед "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"

7/13	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	0,91	1,14	10,08	9,07	131,54	0,05	0,06	4,40	23,85	48,60	33,44	0,63
147/13	СУП КАРТОФ.С МАКАРОННЫМИ	250	1,41	8,10	8,19	14,13	162,67	0,14	0,12	18,04	13,3	19,97	111,31	30,06
102/13	КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	0,02	11,70	22,80	0,20	252,80	0,25	0,20		40,00	169,00	21,00	1,70
423/13	КАПУСТА ТУШЕННАЯ 90	90	0,85	1,94	3,83	8,49	76,24	0,04	0,05	43,25	18,0	49,33	36,53	17,39
429/13	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 90	90	1,30	1,94	4,37	13,04	99,28	0,91	0,08	15,31	20,8	25,92	58,16	19,40
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	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	50	1,87	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02		11,50	53,00	12,50	1,55
Итого по подменю:		10,78	33,20	50,65	107,82	1020,03	1,52	0,61	281,00	52,1	192,87	512,50	144,19	7,72

Итого за день: 19,58 47,68 65,41 195,71 1562,41 4,23 1,28 337,39 151,1 305,52 771,72 223,82 16,24

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	16,09	16,04	22,95	19,99
Обед: 30-35 %	36,89	55,05	28,15	37,60
Итого за день: 50-60 %	52,98	71,10	51,10	57,59

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,4 : 4,1

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

"Утверждаю"

И.П. Векшина Анна Анатольевна

/Векшина А.А./

Директор

Директор /Кычева Елена Юрьевна/

МАОУ СОШ № 55 корпус 2

"Согласовано"

День 12

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 11-18 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		
372/13	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	1,41	19,06	13,03	14,07	249,83	0,11	0,21	55,20	24,0	71,56	220,96	45,88	3,25		
100/13	СЫР ТВЕРДЫЙ ПОРЦИОННЫЙ	15		3,84	3,92		50,60	0,01	0,05	0,11	34,5	135,00	88,50	7,50	0,14		
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		
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		
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		
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		
Итого по подменю:		6,99	28,38	18,42	69,81	558,53	0,24	0,32	78,11	58,5	254,56	384,30	83,92	9,12			

Завтрак "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"

Обед "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"

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
108/18	СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ	250	0,48	6,74	10,59	4,77	141,38	0,06	0,08	9,63	31,8	27,65	76,75	19,77	1,12
527/13	ВАРЕНИКИ С РЫБНЫМ ФАРШЕМ "УРАЛЬСКИЙ	260	5,61	30,60	22,30	56,14	547,65	0,29	0,27	2,79	123,3	110,20	429,88	90,98	2,29
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	50	1,87	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
Итого по подменю:		12,99	46,44	44,34	129,87	1104,28	0,52	0,44	41,52	155,1	200,02	628,27	153,67	7,51	

Итого за день: 19,98 74,82 62,76 199,68 1662,81 0,76 0,76 119,63 213,6 454,58 1012,57 237,59 16,66

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	31,53	20,02	18,23	20,59
Обед: 30-35 %	51,60	48,20	33,91	40,70
Итого за день: 50-60 %	83,13	68,22	52,14	61,29

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 2,7

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