

"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна

Директор Гуту Анастасия Эдуардовна /Гуту А.Э./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 55/1

Директор Жычева Е.Ю.



День

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 12-18 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

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

**Завтрак №2**

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

**Обед № 1**

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

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

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

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

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,9 : 4,2

Зав. производ. Авд //

Калькулятор Авд /Забудская Л.В./

"Утверждаю"

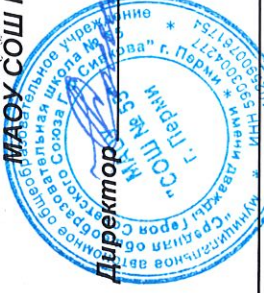
ИП Гуту Анастасия Эдуардовна

Директор /Гуту А.Э./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 55/1

Директор /Кычева Е.Ю./



День 2

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 12-18 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		B1	B2	С	А, мкг	Са	P	Mg	Fe		
																1,14	10,14
2/13	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,06	1,14	10,14	10,62	138,27	0,03	0,04	21,30	29,57	29,10	18,08	0,88			
343/13	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	80/80	0,87	17,01	8,96	8,68	183,45	0,15	0,15	15,06	66,19	274,45	76,62	1,45			
429/13	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	2,61	3,87	8,01	26,07	191,84	1,83	0,16	30,61	51,62	116,05	38,81	1,41			
501/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,47	2,80	2,50	14,71	92,54	0,04	0,15	1,30	20,0	90,00	14,00	0,13			
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01		6,00	19,50	4,20	0,33			
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	1,12	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01		6,90	31,80	7,50	0,93			
Итого по подменю:				8,61	29,44	30,27	86,03	2,11	0,52	68,27	68,0	280,58	560,90	159,21	5,11		

Завтрак №2

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

Обед № 1

59/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С	100	0,82	1,41	10,09	8,22	129,30	0,02	0,04	9,10	35,10	39,90	20,10	1,28
-------	----------------------------	-----	------	------	-------	------	--------	------	------	------	-------	-------	-------	------

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж <sup>с</sup>	У		В1	В2	С	А <sup>с</sup> , мкг	Са	Р	Мg	Fe	
146/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250/20	1,57	2,76	10,64	15,70	169,64	0,63	0,09	11,66	43,1	30,03	64,73	19,89	0,78	
412/13	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЗ КУР ПРИПУЩЕННЫЕ	100	1,04	16,04	12,76	10,38	220,52	0,10	0,16	1,82	34,9	45,32	154,37	20,36	1,20	
195/13	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	2,09	3,81	12,81	20,87	214,02	1,08	0,13	36,44	45,9	61,95	103,37	40,97	1,38	
518/13	СОК	200	2,30			23,00	92,00	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80	
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	2,95	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66	
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24	
<b>Итого по подменю:</b>				12,26	31,70	47,34	122,61	1043,32	1,96	0,47	63,02	123,9	207,60	457,77	127,72	9,34
<b>Итого за день:</b>				34,40	81,49	96,95	343,84	2573,78	4,41	1,47	154,35	300,8	833,50	1380,61	363,16	21,56

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
<b>Завтрак: 20-25 %</b>	32,71	32,90	22,46	27,07
<b>Обед: 30-35 %</b>	35,22	51,46	32,01	38,46
<b>Итого за день: 50-60 %</b>	67,93	84,36	54,48	65,52

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,3 : 3,4

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

"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна

Директор /Гуту А.Э./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 55/1

Директор /Кычева Е.Ю./



День 3

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 12-18 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
313/13	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО	200/30	4,89	47,06	11,57	48,91	488,08	0,14	0,63	1,31	83,7	388,56	473,82	64,92	1,00	
495/13	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,24	1,40	1,25	12,35	66,23	0,02	0,08	0,65	10,0	60,30	45,00	7,00	0,08	
100/13	СЫР ТВЕРДЫЙ ПОРЦИОННЫЙ	20		4,60	5,90		71,50	0,01	0,07	0,14	46,0	180,00	118,00	10,00	0,18	
112/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ 200	200	1,96	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	0,04	20,00		32,00	22,00	18,00	4,40	
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33	
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	1,12	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93	
Итого по подменю:				10,69	58,48	20,18	106,81	842,83	0,29	0,84	22,10	139,7	673,76	710,12	111,62	6,92

Завтрак №2

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

Обед № 1

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

№ 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
131/13	СВЕКОЛЬНИК	250	1,75	2,36	4,77	17,51	122,38	0,55	0,08	18,12	23,7	38,27	69,76	31,20	1,54	
346/13	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	100	0,66	13,45	4,81	6,55	123,29	0,11	0,16	2,27	50,7	55,60	214,58	49,53	1,14	
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	
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 60	60	2,95	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66	
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24	
<b>Итого по подменю:</b>				14,23	30,19	28,23	142,31	944,06	0,88	0,37	85,69	106,8	184,07	509,61	156,67	6,64
<b>Итого за день:</b>				33,76	135,23	85,86	337,43	2663,49	1,73	1,89	114,85	421,6	1182,62	1967,40	496,17	24,40

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

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

**Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,5 : 2,8**

Зав. производ. Лев //

Калькулятор Андрей /Забудская Л.В./

"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна

Директор /Гуту А.Э./



"Согласовано"

МАОУ СОШ № 55/1

/Кычева Е.Ю./

День 4

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 12-18 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Завтрак № 1</b>																	
301/13	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ	190	0,43	16,98	21,58	4,33	279,52	0,11	0,63	0,95	338,2	153,94	293,20	24,30	3,02		
494/13	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	1,02	0,06	0,01	10,19	41,08			2,80		3,10	1,54	0,84	0,07		
100/13	СЫР ТВЕРДЫЙ ПОРЦИОННЫЙ	20		4,60	5,90		71,50	0,01	0,07	0,14	46,0	180,00	118,00	10,00	0,18		
112/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ 200	200	1,96	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	0,04	20,00		32,00	22,00	18,00	4,40		
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33		
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	1,12	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93		
<b>Итого по подменю:</b>			6,01	27,06	28,95	60,07	609,12	0,24	0,76	23,89	384,2	381,94	486,04	64,84	8,95		

**Завтрак №2**

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
238/08	КАРТОФЕЛЬ, ЖАРЕННЫЙ ИЗ	180	3,55	4,36	18,85	35,50	329,11	0,26	0,15	43,56		21,78	126,68	50,09	1,96
494/13	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	1,02	0,06	0,01	10,19	41,08			2,80		3,10	1,54	0,84	0,07
100/13	СЫР ТВЕРДЫЙ ПОРЦИОННЫЙ	20		4,60	5,90		71,50	0,01	0,07	0,14	46,0	180,00	118,00	10,00	0,18
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	1,12	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93
<b>Итого по подменю:</b>			7,96	32,78	36,45	79,50	777,19	0,48	0,53	47,86	143,5	350,26	617,20	134,94	4,78

**Обед № 1**

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

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

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

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

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,9 : 2,9

Зав. производ. Л.В.З. //

Калькулятор Л.В.З. /Забудская Л.В./



День 5

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 12-18 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

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

**Завтрак №2**

151/08	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГ ПАРОВОЙ С	220/20	3,87	39,49	8,50	38,69	389,29	0,14	0,52	0,76			93,2	369,19	53,21	2,01	
501/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,47	2,80	2,50	14,71	92,54	0,04	0,15	1,30			20,0	90,00	14,00	0,13	
112/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ 200	200	1,96	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	0,04	20,00				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	
		<b>Итого по подменю:</b>		9,90	47,71	12,46	98,95	0,30	0,73	22,06	113,2	386,50	532,49	96,91	7,80		

**Обед № 1**

48/13	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	0,33	1,60	10,09	3,25	110,21	0,02	0,02	25,30				41,98	31,11	14,36	0,57
134/13	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО	250/10	1,75	2,30	6,13	17,46	134,21	0,92	0,07	16,77			7,5	66,10	26,75	0,94	

№ 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	
377/13	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ И	200/50	3,26	27,13	22,47	32,57	440,98	2,08	0,36	36,38	60,0	34,88	338,38	70,58	5,06	
519/13	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	1,96	0,68	0,28	19,64	83,80	0,01	0,06	200,00		12,30	3,40	3,40	0,63	
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	2,95	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66	
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24	
Итого по подменю:				11,74	39,39	40,01	117,36	987,04	3,14	0,54	278,45	67,5	130,26	520,39	133,49	9,10
Итого за день:				32,03	118,97	85,95	320,19	2530,25	3,78	1,67	341,93	268,0	752,02	1435,96	303,49	21,08

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	35,41	36,39	27,12	31,12
Обед: 30-35 %	43,77	43,49	30,64	36,38
Итого за день: 50-60 %	79,18	79,88	57,77	67,50

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,1

Зав. производ. Мух //

Калькулятор Арт /Забудская Л.В./

"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна

Директор Гуту А.Э./ Гуту А.Э./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 55/1

Директор Кычева Е.Ю./ Кычева Е.Ю./

День 6

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 12-18 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

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

Завтрак №2

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

Обед № 1

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

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

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

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

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,9 : 4,2

Зав. производ. *Август* //

Калькулятор *Август* /Забудская Л.В./

"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна

Директор /Гуту А.Э./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 55/1

Директор /Кычева Е.Ю./

День 7

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 12-18 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак № 1</b>																
381/13	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	1,59	20,16	15,02	15,90	279,41	0,09	0,20	0,30	32,6	41,68	207,15	27,38	2,74	
195/13	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	2,09	3,81	12,81	20,87	214,02	1,08	0,13	36,44	45,9	61,95	103,37	40,97	1,38	
495/13	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,24	1,40	1,25	12,35	66,23	0,02	0,08	0,65	10,0	60,30	45,00	7,00	0,08	
100/13	СЫР ТВЕРДЫЙ ПОРЦИОННЫЙ	20		4,60	5,90		71,50	0,01	0,07	0,14	46,0	180,00	118,00	10,00	0,18	
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33	
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	1,12	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93	
Итого по подменю:				7,52	34,59	35,64	75,07	1,26	0,50	37,53	134,5	356,83	524,82	97,05	5,64	
<b>Завтрак №2</b>																
255/13	КАША ЯЧНЕВАЯ	250	4,29	9,46	14,47	42,90	339,70	0,21	0,26	1,79	77,5	212,40	317,87	47,00	1,16	
495/13	МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,24	1,40	1,25	12,35	66,23	0,02	0,08	0,65	10,0	60,30	45,00	7,00	0,08	
112/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ 200	200	1,96	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	0,04	20,00		32,00	22,00	18,00	4,40	
564/13	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	3,77	4,76	8,13	37,68	242,89	0,08	0,04		39,0	10,76	44,89	7,28	0,60	
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33	
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	1,12	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93	
Итого по подменю:				13,86	21,04	25,31	138,48	865,84	0,43	0,44	22,44	126,5	328,36	481,06	90,98	7,50
<b>Обед № 1</b>																
107/13	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	100	0,17	0,80	0,10	1,70	10,90	0,02	0,02	5,00		23,00	24,00	14,00	0,60	

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe		
142/13	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С	250	0,94	1,92	5,20	9,40	92,06	0,39	0,06	31,25			33,98	47,38	22,30	0,80	
405/13	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	80/50	0,48	20,20	24,68	4,75	321,92	0,13	0,19	7,46	84,3		28,94	186,55	28,94	1,72	
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	
518/13	СОК	200	2,30			23,00	92,00	0,02	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80	
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	2,95	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02				12,00	39,00	8,40	0,66	
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01				9,20	42,40	10,00	1,24	
<b>Итого по подменю:</b>				13,06	41,07	40,43	130,63	1050,72	1,03	0,50	53,67	116,7	139,62	602,50	257,24	13,38	
<b>Итого за день:</b>				34,44	96,70	101,38	344,18	2675,94	2,72	1,44	113,64	377,7	824,81	1608,38	445,27	26,52	

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	38,43	38,74	19,60	27,99
Обед: 30-35 %	45,63	43,95	34,11	38,73
<b>Итого за день: 50-60 %</b>	<b>84,07</b>	<b>82,68</b>	<b>53,71</b>	<b>66,72</b>

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,0 : 2,7

Зав. производ. Лев //

Калькулятор Авт /Забудская Л.В./

"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна

Директор Гуту А.Э./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 55/1

Директор Кычева Е.Ю./



День 8

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 12-18 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

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

Завтрак №2

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

Обед № 1

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

№ 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	
128/13	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО	250/5	1,35	2,15	5,92	13,50	115,88	0,28	0,07	22,02	7,5	38,75	55,88	26,90	1,22	
343/13	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	80/80	0,87	17,01	8,96	8,68	183,45	0,15	0,15	15,06	9,9	66,19	274,45	76,62	1,45	
429/13	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	2,61	3,87	8,01	26,07	191,84	1,83	0,16	30,61	38,1	51,62	116,05	38,81	1,41	
509/13	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	1,51	0,26	0,21	15,09	63,28	0,02	0,01	7,80		11,10	7,04	5,34	1,17	
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	2,95	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66	
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24	
Итого по подменю:				11,74	32,61	34,22	117,41	908,13	2,42	0,46	113,79	55,5	232,03	566,56	183,31	7,74
Итого за день:				26,97	88,12	90,45	269,58	2244,95	2,92	1,58	141,84	609,7	771,98	1527,75	355,40	19,94

Итого за день: 26,97 88,12 90,45 269,58 2244,95 2,92 1,58 141,84 609,7 771,98 1527,75 355,40 19,94

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

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

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,2

Зав. производ. Лев //

Калькулятор Лев /Забудская Л.В./



"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна

Директор Гуту А.Э. /Гуту А.Э./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 55/1

Директор Кычева Е.Ю. /Кычева Е.Ю./

День 9

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 12-18 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Завтрак № 1</b>																	
151/08	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГ ПАРОВОЙ С	220/20	3,87	39,49	8,50	38,69	389,29	0,14	0,52	0,76	93,2	221,30	369,19	53,21	2,01		
496/13	КАКАО С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	200	1,50	3,53	2,95	15,02	100,73	0,04	0,16	1,30	20,0	124,14	109,65	26,75	0,79		
112/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200	1,96	0,80	19,60	88,80		0,06	0,04	20,00		32,00	22,00	18,00	4,40		
108/13	ПОРЦИОННЫЕ 200 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33		
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	1,12	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93		
Итого по подменю:				9,93	48,44	12,91	99,26	707,04	0,30	0,74	22,06	113,2	390,34	552,14	109,66	8,44	

Завтрак №2

107/13	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	100	0,17	0,80	0,10	1,70	10,90	0,02	0,02	5,00		23,00	24,00	14,00	0,60	
345/13	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	1,01	15,33	3,56	10,07	133,64	0,12	0,14	0,58	33,8	56,38	229,07	49,34	1,02	
548	РИС С ОВОЩАМИ	180	4,08	4,13	15,04	40,80	315,11	0,09	0,05	30,24		12,10	108,22	35,71	0,96	
496/13	КАКАО С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	200	1,50	3,53	2,95	15,02	100,73	0,04	0,16	1,30	20,0	124,14	109,65	26,75	0,79	
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33	
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	1,12	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93	
Итого по подменю:				9,36	28,41	22,31	93,54	688,60	0,33	0,39	37,12	53,8	228,52	522,24	137,50	4,61

Обед № 1

59/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С	100	0,82	1,41	10,09	8,22	129,30	0,02	0,04	9,10		35,10	39,90	20,10	1,28
144/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	2,18	5,74	4,82	21,83	153,60	0,94	0,10	14,88	20,0	32,48	96,08	37,73	2,14

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	
412/13	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЗ КУР ПРИПУЩЕННЫЕ	100	1,04	16,04	12,76	10,38	220,52	0,10	0,16	1,82	34,9	45,32	154,37	20,36	1,20	
291/13	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	4,32	6,77	7,48	43,21	267,24	0,11	0,03		32,4	13,57	55,67	9,79	1,00	
518/13	СОК	200	2,30			23,00	92,00	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80	
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	2,95	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66	
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24	
Итого по подменю:				15,10	37,64	36,19	151,08	1080,50	1,30	0,38	29,80	87,3	161,67	441,42	114,38	10,32
Итого за день:				34,39	114,49	71,41	343,88	2476,14	1,93	1,51	88,98	254,3	780,53	1515,80	361,54	23,41

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

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

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,6 : 2,9

Зав. производ. Авдеев //

Калькулятор Авдеев / Забудская Л.В./

"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна

Директор  /Гуту А.Э./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 55/1

Директор  /Кычева Е.Ю./

День 10

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 12-18 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

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

Завтрак № 1

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

Обед № 1

48/13	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	0,33	1,60	10,09	3,25	110,21	0,02	0,02	25,30		41,98	31,11	14,36	0,57
-------	------------------------------------	-----	------	------	-------	------	--------	------	------	-------	--	-------	-------	-------	------

№ рец.	Наименование блюда	Выход г	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал		Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	ккал	С	В1	В2	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
																В
132/18	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	1,30	3,05	5,29	13,04	111,98	0,33	0,11	27,5	18,74	72,55	82,65	28,03	0,75	
7018	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	110	1,75	18,17	8,02	17,51	214,90	0,29	1,89	6785,3	27,65	53,02	313,57	22,77	6,06	
237/13	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,73	10,47	9,41	47,34	316,00	0,36	0,18	32,4	5,96	18,50	249,17	165,60	5,56	
519/13	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	1,96	0,68	0,28	19,64	83,80	0,01	0,06	200,00		12,30	3,40	3,40	0,63	
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	2,95	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66	
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24	
Итого по подменю:				14,51	41,65	34,13	145,22	1054,73	1,12	2,29	277,65	6845,2	219,55	761,30	252,56	15,4
Итого за день:				36,87	91,98	95,21	368,66	2699,46	1,86	3,06	349,06	7025,8	702,48	1566,31	430,38	29,1

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

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

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,9 : 4,8

Зав. производ. Степ //

Калькулятор Ант /Забудская Л.В./

"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна

Директор /Гуту А.Э./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 55/1

Директор /Жычева Е.Ю./



День 11

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 12-18 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

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

Завтрак №2

313/13	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО	200/30	4,89	47,06	11,57	48,91	488,08	0,14	0,63	1,31	83,7	388,56	473,82	64,92	1,00	
495/13	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,24	1,40	1,25	12,35	66,23	0,02	0,08	0,65	10,0	45,00	7,00	0,08		
112/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200	1,96	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	0,04	20,00	32,00	22,00	18,00	4,40		
108/13	ПОРЦИОННЫЕ 200	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01		6,00	19,50	4,20	0,33		
109/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	1,12	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01		6,90	31,80	7,50	0,93		
Итого по подменю:				10,69	53,88	14,28	106,81	771,33	0,28	0,77	21,96	93,7	493,76	592,12	101,62	6,74

Обед № 1

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

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

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

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

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,1

Зав. производ.  //

Калькулятор  /Забудская Л.В./

"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна

Директор  Гуту А.А./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 55/1

Директор  Кычева Е.Ю./



День 12

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 12-18 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	Мg	Fe	
<b>Завтрак № 1</b>																
381/13	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	1,59	20,16	15,02	15,90	279,41	0,09	0,20	0,30	32,6	41,68	207,15	27,38	2,74	
195/13	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	2,09	3,81	12,81	20,87	214,02	1,08	0,13	36,44	45,9	61,95	103,37	40,97	1,38	
495/13	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,24	1,40	1,25	12,35	66,23	0,02	0,08	0,65	10,0	60,30	45,00	7,00	0,08	
100/13	СЫР ТВЕРДЫЙ ПОРЦИОННЫЙ	20		4,60	5,90		71,50	0,01	0,07	0,14	46,0	180,00	118,00	10,00	0,18	
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33	
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	1,12	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93	
				Итого по подменю:	7,52	34,59	35,64	75,07	1,26	0,50	37,53	134,5	356,83	524,82	97,05	5,64

**Завтрак №2**

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

**Обед № 1**

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

№ 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	
142/13	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С	250	0,94	1,92	5,20	9,40	92,06	0,39	0,06	31,25			33,98	47,38	22,30	0,80
405/13	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	80/50	0,48	20,20	24,68	4,75	321,92	0,13	0,19	7,46	84,3		28,94	186,55	28,94	1,72
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
518/13	СОК	200	2,30			23,00	92,00	0,02	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	2,95	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02				12,00	39,00	8,40	0,66
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01				9,20	42,40	10,00	1,24
<b>Итого по подмену:</b>				13,06	41,07	40,43	130,63	1050,72	1,03	0,50	53,67	116,7	139,62	602,50	257,24	13,38
<b>Итого за день:</b>				34,44	96,70	101,38	344,18	2675,94	2,72	1,44	113,64	377,7	824,81	1608,38	445,27	26,52

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	38,43	38,74	19,60	27,99
Обед: 30-35 %	45,63	43,95	34,11	38,73
Итого за день: 50-60 %	84,07	82,68	53,71	66,72

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,0 : 2,7

Зав. производ.  //

Калькулятор  /Забудская Л.В./



"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна

Директор Гуту А.Э.

"Согласовано"

ИАОУ СОШ № 55/1

Директор Жычеса Е.Ю.



День 1

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-11 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	
<b>Завтрак № 1</b>																
266/13	КАША ОВСЯННАЯ ИЗ "ГЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ	200	2,97	7,12	8,98	29,65	227,91	0,19	0,21	1,53	43,6	158,97	208,72	56,25	1,25	
496/13	КАКАО С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	200	1,50	3,53	2,95	15,02	100,73	0,04	0,16	1,30	20,0	124,14	109,65	26,75	0,79	
557/13	СЛОЙКА СВЕРДЛОВСКАЯ	60	3,46	4,81	9,06	34,59	239,18	0,07	0,06	0,06	51,8	17,79	49,46	7,17	0,63	
112/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ 150	150	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30	
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33	
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62	
Итого по подменю:				11,63	19,90	22,11	116,18	743,34	0,40	0,48	17,89	115,4	335,50	425,03	112,87	6,94

Завтрак №2

106/13	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	60	0,11	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20		10,20	18,00	8,40	0,30	
411/13	КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ	90	0,67	16,73	16,95	6,70	246,25	0,09	0,15	1,82	50,2	24,93	158,00	21,66	1,20	
423/13	КАПУСТА ТУШЕННАЯ	150	1,44	3,27	5,81	14,36	122,84	0,06	0,08	72,08	27,2	82,10	60,93	29,03	1,11	
496/13	КАКАО С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	200	1,50	3,53	2,95	15,02	100,73	0,04	0,16	1,30	20,0	124,14	109,65	26,75	0,79	
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33	
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62	
Итого по подменю:				5,95	27,79	26,29	59,44	585,52	0,26	0,42	79,40	97,4	251,97	387,28	95,04	4,34

Обед № 1

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

№ 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	
114/18	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	1,11	1,86	5,26	11,09	99,14	0,63	0,06	21,25		21,90	51,25	21,48	0,77	
398/13	ПЕЧЕНЬ ГОВОЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70/30	0,65	18,91	15,68	6,53	242,89	0,32	2,27	34,04	8471,5	22,49	333,47	19,86	7,15	
291/13	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	3,60	5,64	6,27	36,01	223,07	0,09	0,03		27,2	11,32	46,41	8,16	0,83	
519/13	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	1,96	0,68	0,28	19,64	83,80	0,01	0,06	200,00		12,30	3,40	3,40	0,63	
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55	
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62	
Итого по подмену:				10,63	32,93	28,23	106,35	811,24	1,14	2,46	258,29	8498,7	96,41	502,63	73,30	10,91
Итого за день:				28,21	80,62	76,63	281,97	2140,10	1,80	3,36	355,58	8711,5	683,88	1314,94	281,21	22,18

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

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

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,0 : 4,2

Зав. производ. *day* //

Калькулятор *day* /Забудская Л.В./

"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна

Директор \_\_\_\_\_ /Гуту А.Э./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 55/1

Директор \_\_\_\_\_ /Кычева Е.Ю./

День 2

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-11 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак № 1</b>															
2/13	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,64	0,68	6,08	6,37	82,96	0,02	0,02	12,78		17,74	17,46	10,85	0,53
343/13	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	50/50	0,54	10,63	5,60	5,43	114,65	0,10	0,10	9,41	6,2	41,37	171,53	47,89	0,90
429/13	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	2,17	3,23	6,71	21,73	160,24	1,52	0,13	25,51	32,0	43,03	96,72	32,34	1,17
501/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,47	2,80	2,50	14,71	92,54	0,04	0,15	1,30	20,0	120,30	90,00	14,00	0,13
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			7,05	21,18	21,41	70,46	559,31	1,73	0,42	49,00	58,2	233,04	416,41	114,28	3,68

Завтрак №2

262/13	КАША МАННАЯ	200	3,18	6,17	7,08	31,79	215,56	0,09	0,18	1,38	41,2	134,71	123,08	20,38	0,44
501/13	МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,47	2,80	2,50	14,71	92,54	0,04	0,15	1,30	20,0	120,30	90,00	14,00	0,13
572/13	СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ	60	3,52	4,42	6,48	35,15	216,55	0,07	0,05	0,04	37,1	11,72	44,77	7,05	0,69
112/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30
108/13	ПОРЦИОННЫЕ 150 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			11,87	17,83	17,18	118,57	700,17	0,30	0,43	17,72	98,3	301,33	315,05	64,13	5,51

Обед № 1

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

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
146/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250/20	1,57	2,76	10,64	15,70	169,64	0,63	0,09	11,66	43,1	30,03	64,73	19,89	0,78	
412/13	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЗ КУР ПРИПУЩЕННЫЕ	90	0,93	14,41	11,47	9,31	198,06	0,09	0,14	1,64	31,3	40,41	138,53	18,26	1,08	
195/13	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	1,74	3,17	10,68	17,39	178,35	0,90	0,11	30,37	38,2	51,62	86,15	34,14	1,15	
518/13	СОК	200	2,30			23,00	92,00	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80	
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55	
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62	
Итого по подменю:				10,23	26,53	39,52	102,30	870,98	1,73	0,41	53,10	112,7	171,18	380,75	104,26	7,74
Итого за день:				29,15	65,54	78,11	291,33	2130,46	3,76	1,26	119,82	269,2	705,55	1112,21	282,67	16,91

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

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

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,3 : 3,6

Зав. производ.  //

Калькулятор  /Забудская Л.В./

"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна

Директор Гуту Анастасия Эдуардовна / Гуту А.Э./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 55/1

Директор Жычьева Е.Ю.



День 3

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-11 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe		
313/13	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО	160/30	4,41	38,23	10,46	44,06	423,34	0,11	0,51	1,11	72,3	330,80	394,02	54,16	0,82		
495/13	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,24	1,40	1,25	12,35	66,23	0,02	0,08	0,65	10,0	60,30	45,00	7,00	0,08		
100/13	СЫР ТВЕРДЫЙ ПОРЦИОННЫЙ	15		3,45	4,43		53,63	0,01	0,05	0,11	34,5	135,00	88,50	7,50	0,14		
112/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ 150	150	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30		
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33		
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62		
Итого по подменю:				9,35	47,52	17,26	93,33	718,72	0,24	0,69	16,87	116,8	560,70	584,72	91,36	5,2	

Завтрак №2

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

Обед № 1

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

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

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

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

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,5 : 2,9

Зав. производ. Дев //

Калькулятор Дев / Забудская Л.В./

"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна

Директор /Гуту А.Э./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 55/1

Жычева Е.Ю./

День 4

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-11 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
<b>Завтрак № 1</b>															
301/13	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ 180	180	0,41	16,03	20,15	4,10	261,91	0,11	0,60	0,90	318,1	145,58	276,89	22,97	2,85
494/13	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	1,02	0,06	0,01	10,19	41,08			2,80		3,10	1,54	0,84	0,07
100/13	СЫР ТВЕРДЫЙ ПОРЦИОННЫЙ	15		3,45	4,43		53,63	0,01	0,05	0,11	34,5	135,00	88,50	7,50	0,14
112/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ 150	150	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00	24,00	16,50	13,50	3,30	
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01		6,00	19,50	4,20	0,33	
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01		4,60	21,20	5,00	0,62	
Итого по подменю:				5,13	23,98	25,71	51,21	0,22	0,70	18,81	352,6	318,28	424,13	54,01	7,31

**Завтрак №2**

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

**Обед № 1**

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

№ 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	
147/13	СУП КАРТОФ.С МАКАРОННЫМИ	250	1,37	1,77	2,83	13,74	87,47	0,10	0,06	16,50		13,30	54,85	22,45	0,83	
381/13	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	1,43	18,14	13,52	14,31	251,47	0,08	0,18	0,27	29,3	37,51	186,44	24,64	2,47	
423/13	КАПУСТА ТУШЕННАЯ	150	1,44	3,27	5,81	14,36	122,84	0,06	0,08	72,08	27,2	82,10	60,93	29,03	1,11	
518/13	СОК	200	2,30			23,00	92,00	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80	
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55	
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62	
Итого по подменю:				9,85	29,02	22,90	98,49	716,12	0,35	0,38	95,85	56,5	175,31	384,32	104,52	8,74
Итого за день:				21,90	81,22	78,54	218,77	1906,77	0,99	1,54	155,09	531,4	779,72	1332,70	273,91	20,02

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

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

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 2,8

Зав. производ. *Лев* //

Калькулятор *Лев* /Забудская Л.В./



"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна

Директор /Гуту А.Э./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 55/1

Директор Жычева Е.Ю./



День 5

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-11 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак № 1</b>																
4/13	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ	60	0,58	0,99	6,05	5,78	81,50	0,02	0,02	22,98		25,90	19,04	10,34	0,35	
412/13	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЗ КУР ПРИПУЩЕННЫЕ	90	0,93	14,41	11,47	9,31	198,06	0,09	0,14	1,64	31,3	40,41	138,53	18,26	1,08	
291/13	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	3,60	5,64	6,27	36,01	223,07	0,09	0,03		27,2	11,32	46,41	8,16	0,83	
501/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,47	2,80	2,50	14,71	92,54	0,04	0,15	1,30	20,0	120,30	90,00	14,00	0,13	
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33	
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62	
Итого по подменю:				8,81	27,68	26,81	88,03	704,09	0,29	0,36	25,92	78,5	208,53	334,68	59,96	3,34

**Завтрак №2**

319/13	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ СО МОЛОКОМ	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	
112/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ 150	150	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30	
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33	
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62	
Итого по подменю:				11,41	38,48	13,95	114,00	735,47	0,26	0,62	17,04	87,3	471,59	511,83	90,24	5,62

**Обед № 1**

48/13	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	60	0,20	0,96	6,05	1,95	66,13	0,01	0,01	15,18		25,19	18,67	8,62	0,34
134/13	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО	250/5	1,75	2,30	6,13	17,46	134,21	0,92	0,07	16,77	7,5	19,90	66,10	26,75	0,94

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe	
377/13	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ И	150/50	2,55	20,51	17,37	25,48	340,34	1,56	0,28	28,14	47,5	26,81	255,81	53,98	3,85	
519/13	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	1,96	0,68	0,28	19,64	83,80	0,01	0,06	200,00		12,30	3,40	3,40	0,63	
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55	
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62	
Итого по подменю:				9,67	29,81	30,51	96,59	780,28	2,58	0,45	260,09	55,0	98,80	397,68	104,75	6,91
Итого за день:				29,89	95,97	71,27	298,62	2219,84	3,13	1,43	303,05	220,8	778,92	1244,19	254,95	15,91

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	35,95	33,94	26,28	29,96
Обед: 30-35 %	38,71	38,62	28,83	33,20
Итого за день: 50-60 %	74,66	72,56	55,11	63,16

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,2

Зав. производ. дег //

Калькулятор дег / Забудская Л.В./

"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна

Директор \_\_\_\_\_ /Гуту А.Э./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 55/1

Директор \_\_\_\_\_ /Кычева Е.Ю./

День 6

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-11 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак № 1</b>																
266/13	КАША ОВСЯННАЯ ИЗ "ГЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ	200	2,97	7,12	8,98	29,65	227,91	0,19	0,21	1,53	43,6	158,97	208,72	56,25	1,25	
496/13	КАКАО С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	200	1,50	3,53	2,95	15,02	100,73	0,04	0,16	1,30	20,0	124,14	109,65	26,75	0,79	
557/13	СЛОЙКА СВЕРДЛОВСКАЯ	60	3,46	4,81	9,06	34,59	239,18	0,07	0,06	0,06	51,8	17,79	49,46	7,17	0,63	
112/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ 150	150	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30	
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33	
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62	
				Итого по подменю:	11,63	19,90	22,11	116,18	0,40	0,48	17,89	115,4	335,50	425,03	112,87	6,92

**Завтрак №2**

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

**Обед № 1**

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

№ 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	
114/18	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	1,11	1,86	5,26	11,09	99,14	0,63	0,06	21,25		21,90	51,25	21,48	0,77	
398/13	ПЕЧЕНЬ ГОВОЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70/30	0,65	18,91	15,68	6,53	242,89	0,32	2,27	34,04	8471,5	22,49	333,47	19,86	7,15	
291/13	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	3,60	5,64	6,27	36,01	223,07	0,09	0,03		27,2	11,32	46,41	8,16	0,83	
519/13	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	1,96	0,68	0,28	19,64	83,80	0,01	0,06	200,00		12,30	3,40	3,40	0,63	
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55	
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62	
Итого по подмену:				10,63	32,93	28,23	106,35	811,24	1,14	2,46	258,29	8498,7	96,41	502,63	73,30	10,91
Итого за день:				28,21	80,62	76,63	281,97	2140,10	1,80	3,36	355,58	8711,5	683,88	1314,94	281,21	22,11

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

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

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 4,2

Зав. производ. Слеп //

Калькулятор Андрей /Забудская Л.В./

"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна

Директор Гуту /Гуту А.Э./

"Согласовано"

МАОУ СОЦ № 55/1

Директор Кычева Е.Ю./

День 7

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-11 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

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

**Завтрак №2**

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

**Обед № 1**

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

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

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

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

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 2,7

Зав. производ. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_ /Забудская Л.В./

"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна

Директор Гуту А.Э./ Гуту А.Э./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 55/1

Директор Кычева Е.Ю./ Кычева Е.Ю./

День 8

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-11 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

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

Завтрак № 1

Завтрак № 2

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

Обед № 1

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

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
128/13	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО	250/5	1,35	2,15	5,92	13,50	115,88	0,28	0,07	22,02	7,5	38,75	55,88	26,90	1,22	
343/13	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	50/50	0,54	10,63	5,60	5,43	114,65	0,10	0,10	9,41	6,2	41,37	171,53	47,89	0,90	
429/13	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	2,17	3,23	6,71	21,73	160,24	1,52	0,13	25,51	32,0	43,03	96,72	32,34	1,17	
509/13	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	1,51	0,26	0,21	15,09	63,28	0,02	0,01	7,80		11,10	7,04	5,34	1,17	
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55	
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62	
<b>Итого по подменю:</b>				9,36	22,62	25,17	93,59	691,35	2,02	0,36	87,72	45,7	174,75	403,91	134,81	5,98
<b>Итого за день:</b>				22,46	71,60	75,67	224,38	1864,94	2,47	1,38	110,55	553,2	634,36	1244,27	281,95	16,08

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

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

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,4

Зав. производ. дег //

Калькулятор дег /Забудская Л.В./



"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна

Директор Гуту А.Э./ Гуту А.Э./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 55/1

Директор Кычева Е.Ю./ Кычева Е.Ю./

День 9

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-11 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

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

Завтрак № 1

Завтрак № 2

107/13	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	60	0,10	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	0,01	3,00		13,80	14,40	8,40	0,36	
345/13	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	0,91	13,80	3,21	9,06	120,28	0,11	0,13	0,52	30,4	50,74	206,16	44,41	0,92	
548	РИС С ОВОЩАМИ	150	3,40	3,44	12,53	34,00	262,59	0,07	0,04	25,20		10,08	90,18	29,76	0,80	
496/13	КАКАО С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	200	1,50	3,53	2,95	15,02	100,73	0,04	0,16	1,30	20,0	124,14	109,65	26,75	0,79	
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33	
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62	
Итого по подменю:				8,14	25,09	19,27	81,32	599,06	0,28	0,36	30,02	50,4	209,36	461,09	118,52	3,82

Обед № 1

59/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	60	0,48	0,83	6,05	4,84	77,13	0,01	0,02	5,43		20,52	23,64	11,97	0,76
144/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	2,18	5,74	4,82	21,83	153,60	0,94	0,10	14,88	20,0	32,48	96,08	37,73	2,14

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У*		B1	B2	С	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe	
																У*
412/13	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЗ КУР ПРИПУЩЕННЫЕ	90	0,93	14,41	11,47	9,31	198,06	0,09	0,14	1,64	31,3	40,41	138,53	18,26	1,08	
291/13	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	3,60	5,64	6,27	36,01	223,07	0,09	0,03		27,2	11,32	46,41	8,16	0,83	
518/13	СОК	200	2,30			23,00	92,00	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80	
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55	
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62	
<b>Итого по подмену:</b>				12,70	31,98	29,29	127,05	899,66	1,23	0,34	25,95	78,5	133,33	372,36	96,12	8,71
<b>Итого за день:</b>				32,28	96,28	62,96	322,68	2242,38	1,77	1,33	73,01	216,2	818,12	1364,93	317,63	18,81

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	50,92	18,23	34,12	31,65
Обед: 30-35 %	41,53	37,08	37,93	38,28
Итого за день: 50-60 %	92,45	55,30	72,05	69,93

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,6 : 3,4

Зав. производ. дег //

Калькулятор дег /Забудская Л.В./

"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна

Директор Гуту Анастасия Эдуардовна /Гуту А.Э./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 55/1

Директор Кычева Е.Ю.

День 10

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-11 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг								
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe					
<b>Завтрак № 1</b>																				
260/13	КАША "ДРУЖБА"	200	2,83	5,22	11,31	28,31	235,94	0,10	0,17	1,33	60,4	129,12	142,93	30,91	0,58					
494/13	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	1,02	0,06	0,01	10,19	41,08			2,80		3,10	1,54	0,84	0,07					
542/13	ПИРОЖОК ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	60	3,82	3,86	4,26	38,24	206,75	0,06	0,05	0,13	22,7	12,03	39,85	7,32	0,82					
112/13	ПОРЦИОННЫЕ 150 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	150	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30					
108/13	ХЛЕБ 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					
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62					
Итого по подменю:								11,37	13,58	16,70	113,66	659,29	0,26	0,27	19,26	83,1	178,85	241,52	61,77	5,71

Завтрак №2

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

Обед № 1

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

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

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

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

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 4,8

Зав. производ. Лев //

Калькулятор Авт /Забудская Л.В./

**"Утверждаю"**

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна

Директор

Гуту А.Э./

**"Согласовано"**

МАОУ СОШ № 55/1

Жычева Е.Ю./

День 11

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-11 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА**

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

**Завтрак №2**

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

**Обед № 1**

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

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б <sup>с</sup>	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
344/18	СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВОЕ)	90	0,24	22,92	18,20	2,39	265,09	0,09	0,30	0,28	77,9	47,79	255,78	30,22	3,38	
195/13	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	1,74	3,17	10,68	17,39	178,35	0,90	0,11	30,37	38,2	51,62	86,15	34,14	1,15	
518/13	СОК	200	2,30			23,00	92,00	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80	
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55	
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62	
<b>Итого по подменю:</b>				8,90	34,61	34,85	88,91	807,77	1,72	0,52	50,28	116,2	160,69	471,41	113,01	9,64
<b>Итого за день:</b>				26,42	100,26	60,07	263,86	1997,16	2,18	1,45	73,93	281,7	723,50	1347,52	293,05	17,70

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

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

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,0

Зав. производ. дег //

Калькулятор дег /Забудская Л.В./

"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна

Директор Гуту А.Э. / Гуту А.Э./

"Согласовано"  
МАОУ СОШ № 55/1

Директор Кычева Е.Ю.

День 12

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-11 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	
381/13	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	1,43	18,14	13,52	14,31	251,47	0,08	0,18	0,27	29,3	37,51	186,44	24,64	2,47	
195/13	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	1,74	3,17	10,68	17,39	178,35	0,90	0,11	30,37	38,2	51,62	86,15	34,14	1,15	
495/13	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,24	1,40	1,25	12,35	66,23	0,02	0,08	0,65	10,0	60,30	45,00	7,00	0,08	
100/13	СЫР ТВЕРДЫЙ ПОРЦИОННЫЙ	15		3,45	4,43		53,63	0,01	0,05	0,11	34,5	135,00	88,50	7,50	0,14	
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33	
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62	
Итого по подменю:				6,64	30,00	30,40	66,27	658,60	1,06	0,44	31,40	112,0	295,03	446,79	82,48	4,71

Завтрак №1

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

Завтрак №2

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

Обед №1

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

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

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

**Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 2,7**

Зав. производ. Мег //

Калькулятор Ант /Забудская Л.В./