

"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна

Директор /Гуту А.Э./

День 1

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
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 5,66

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 В : Ж : У = 1 : 1,0 : 6,1

Зав. производ. Александр //

Калькулятор Антон /Забудская Л.В./

"Утверждаю"

ИВ Гуту Анастасия Эдуардовна

МАОУ "СОШ № 55" корпус 1

"Согласовано"

Гуту А.Э./Гуту А.Э./

/Кычева Е.Ю./



День 2

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-10 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

Table with columns: N рец., Наименование блюда, Выход, ХЕ, Пищевые вещества (Б, Ж, У), Калории, ккал, Витамины (B1, B2, C), Минеральные вещества (Ca, P, Mg, Fe). Rows include items like колбасные изделия, макароны, масло сливочное, чай с лимоном, хлеб ржаной, etc.

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

Обед "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"

Table with columns: N рец., Наименование блюда, Выход, ХЕ, Пищевые вещества (Б, Ж, У), Калории, ккал, Витамины (B1, B2, C), Минеральные вещества (Ca, P, Mg, Fe). Rows include items like огурец соленый, свекольник, печенье гоголя, каша гречневая, компот из апельсин и яблок, etc.

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 19,21

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

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 В : Ж : У = 1 : 1,2 : 3,3

Зав. производ. Сев //

Калькулятор Авт / Забудская Л.В.!

"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна

/Гуту А.Э./



"Согласовано"

МАОУ СОШ № 65 корпус 1

Директор Жычева Е.Ю./



День 3

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		
<b>Завтрак "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"</b>																	
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 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:				5,56	26,23	26,57	55,51	0,25	0,82	17,26	355,0	427,47	497,34	65,91	7,21		

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	6,81

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 B : Ж : У = 1 : 1,3 : 4,0

Зав. производ.  //

Калькулятор  / Забудская Л.В.!

"Утверждаю"

Гуту Анастасия Эдуардовна



/Гуту А.Э./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 55" корпус 1



Директор /Кычева Е.Ю./

День 4

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					
<b>Завтрак "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"</b>																				
313/13	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО ЧАЙ С МОЛОКОМ	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	5,8:

Итого по подменю:

**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	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	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	7,1:

Итого по подменю:

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. Асеп //

Калькулятор Асеп /Забудская Л.В./



"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна

/Гуту А.Э./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 53" корпус 1

Директор /Кычева Е.Ю./

День 5

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-10 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			ХЕ	Б	Ж		У	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"</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 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 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	
493/13	РАССЫПЧАТАЯ 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	
<b>Итого по подменю:</b>			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	КАПУСТЫ С 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
<b>Итого по подменю:</b>			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 14,48

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 Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 4,0

Зав. производ. Левин //

Калькулятор Андрей / Забудская Л.В. /

"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна

/Гуту А.Э./



"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 55" корпус 1

Директор Жычева Е.Ю./



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				
<b>Завтрак "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"</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				
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				
		<b>Итого по подменю:</b>		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 СВЕЖИЙ 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	
		<b>Итого по подменю:</b>		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 ступени

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 В : Ж : У = 1 : 0,8 : 2,5

Зав. производ. Александр //

Калькулятор Антон / Забудская Л.В. /

"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна

Директор /Гуту А.Э./

День 7

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-10 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 "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"</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
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	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	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	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	КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННЫ	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															

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 55" корпус 1

Директор /Кычева Е.Ю./



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 ступени**

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. Алея //

Калькулятор Алея /Забудская Л.В./

"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна

Директор /Гуту А.Э./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 55" корпус 1

Директор /Кычева Е.Ю./

День 8

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-10 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

N реч.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Завтрак "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"</b>																	
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

Зае. производ. Левы //

Калькулятор Ант /Забудская Л.В./



"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна

/Гуту А.Э./

Директор

Анастасия Эдуардовна

Г. Пермь

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-10 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

День 9

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 55" корпус 1

Директор ОУ /Кычева Е.Ю./

N реч.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe					
<b>Завтрак "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"</b>																				
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 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					
542/13	ПИРОЖОК ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)	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	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62					
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 подмену:								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

Обед "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"

48/13	САПАТ 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 подмену:								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 Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 4,0

Зав. производ. Авдеев //

Калькулятор Авдеев /Забудская Л.В./

"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна

Гуту Анастасия Эдуардовна /Гуту А.Э./

Директор

Анастасия Эдуардовна

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСКАЯ ФОРМА

ОГРНИП 3155950005777

г. Пермь

ИНН 59/0000000000

ОГРН 1025900000000

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 55" корпус 1

Директор Жычева Е.Ю./

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				
<b>Завтрак "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"</b>																			
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	457,11	0,19	0,28	77,30	115,95	329,09	75,71	5,61

Обед "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"

4/13	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	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	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	250	2,18	11,62	9,80	22,20	223,42	0,98	0,15	16,31	32,3	148,50	44,79	2,58						
381/13	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	90	1,43	18,14	13,52	14,31	251,47	0,08	0,18	0,27	29,3	186,44	24,64	2,47						
237/13	РАССЫПЧАТАЯ СОК	150	3,95	8,73	7,89	39,45	263,71	0,30	0,15	4,97	27,2	207,66	138,00	4,64						
518/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	200	2,30			23,00	92,00	0,02	0,02	4,00	14,00	14,00	8,00	2,80						
108/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01		6,00	19,50	4,20	0,33						
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	1040,32	1,46	0,54	48,53	88,8	144,41	626,94	237,47	14,11

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 19,71

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

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 Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 2,4

Зав. производ. Леваш //

Калькулятор Леваш /Забудская Л.В./

"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна

Директор \_\_\_\_\_ /Гуту А.Э./



"Согласовано"

МАУ СОШ № 55" корпус 1

Директор \_\_\_\_\_ /Кычева Е.Ю./



День 11

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
<b>Завтрак "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"</b>															
408/13	СУФЛЕ ИЗ КУР	90	0,24	4,49	4,86	2,37	71,15	0,36	0,39	0,31	55,0	38,33	64,90	6,97	0,99
173/13	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,45	3,03	6,13	24,50	165,30	1,80	0,11	30,00	26,8	16,61	89,01	34,50	1,36
493/13	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,00			9,98	39,92					0,30			0,03
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: 7,39 11,96 12,11 73,77 451,89 2,26 0,55 45,31 81,8 89,84 211,11 64,17 6,6:															

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
147/13	СУП КАРТОФ.С МАКАРОННЫМИ	250	1,37	8,10	8,19	14,13	162,67	0,14	0,12	18,04	13,3	19,97	111,31	30,06	1,30
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
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	19,64	83,80	0,01	0,06	200,00		12,30	3,40	3,40	0,63
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: 8,30 27,88 41,97 83,39 822,68 1,26 0,53 269,48 42,9 158,05 426,10 114,80 6,2:															

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 В : Ж : У = 1 : 1,4 : 3,9

Зав. производ. Лев //

Калькулятор Авт / Забудская Л.В./

"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна

/Гуту А.Э./

Директор /Кычева Е.Ю./

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					
<b>Завтрак "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"</b>																				
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	59,77	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	97,11	868,85	0,40	0,34	32,44	138,4	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 Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 2,5

Зав. производ. Александр //

Калькулятор Л.В. /Забудская Л.В./



**"Утверждаю"**

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна

/Гуту А.Э./

Директор

МАУ "СОШ № 55"  
г. Пермь  
ИНН 5903000171  
ОГРН 10259000171

**"Согласовано"**

МАУ "СОШ № 55" корпус 1

Директор /Жычева Е.Ю./



День 1

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 11-18 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА**

№ реч.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Завтрак "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"</b>																	
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	103,85	7,1:	

**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	9,2:



**"Утверждаю"**

И.П. Гуту Анастасия Эдуардовна



Директор

Анастасия Эдуардовна

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА ПОДПИСАНИЕ

/Гуту А.Э./

**"Согласовано"**

МАОУ "СОШ № 55" корпус 1



Директор

МАОУ "СОШ № 55" г. Пермь

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА ПОДПИСАНИЕ

/Жычева Е.Ю./

День 2

**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				
<b>Завтрак "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"</b>																			
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	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	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	0,07				
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			
		<b>Итого по подменю:</b>		7,97	23,20	39,20	79,63	764,11	0,42	0,26	2,80	72,4	280,51	43,33	4,01				

**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	69,76	38,27	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	384,59	30,42	249,17	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	18,70	12,50	7,90	0,81
510/13	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИН И ЯБЛОК	200	1,62	0,48	0,20	16,16	68,36	0,03	0,02	27,00			10,00	32,50	7,00	0,55
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02				11,50	53,00	12,50	1,55
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
		<b>Итого по подменю:</b>		13,38	43,59	34,54	133,80	1020,50	1,44	2,94	94,99	9745,8	825,52	261,37	18,71	

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. Левчук //

Калькулятор Андрей /Забудская Л.В./

"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна

/Гуту А.Э./

Директор

Анастасия Эдуардовна

ОГРНИП 3155954003777

ИНДВИДУАЛЬНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ

АНАСТАСИЯ ЭДУАРДОВНА

ОГРНИП 3155954003777

ИНДВИДУАЛЬНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ

АНАСТАСИЯ ЭДУАРДОВНА

ОГРНИП 3155954003777

ИНДВИДУАЛЬНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ

АНАСТАСИЯ ЭДУАРДОВНА

ОГРНИП 3155954003777

ИНДВИДУАЛЬНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ

АНАСТАСИЯ ЭДУАРДОВНА

ОГРНИП 3155954003777

ИНДВИДУАЛЬНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ

АНАСТАСИЯ ЭДУАРДОВНА

ОГРНИП 3155954003777

ИНДВИДУАЛЬНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ

АНАСТАСИЯ ЭДУАРДОВНА

ОГРНИП 3155954003777

ИНДВИДУАЛЬНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ

АНАСТАСИЯ ЭДУАРДОВНА

ОГРНИП 3155954003777

ИНДВИДУАЛЬНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ

АНАСТАСИЯ ЭДУАРДОВНА

ОГРНИП 3155954003777

ИНДВИДУАЛЬНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ

АНАСТАСИЯ ЭДУАРДОВНА

ОГРНИП 3155954003777

ИНДВИДУАЛЬНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ

АНАСТАСИЯ ЭДУАРДОВНА

ОГРНИП 3155954003777

ИНДВИДУАЛЬНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ

АНАСТАСИЯ ЭДУАРДОВНА

ОГРНИП 3155954003777

ИНДВИДУАЛЬНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ

АНАСТАСИЯ ЭДУАРДОВНА

ОГРНИП 3155954003777

ИНДВИДУАЛЬНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ

АНАСТАСИЯ ЭДУАРДОВНА

ОГРНИП 3155954003777

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 55" корпус 1

/Кычева Е.Ю./

Директор

Е.Ю. Кычева

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	Р	Mg	Fe		
301/13	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	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	С. МАСЛОМ	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	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	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	СЫР ТВЕРДЫЙ ПОРЦИОННЫЙ	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	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ 200 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	0,28	0,86	22,31	374,8	446,07	529,55	74,22	8,71		

Завтрак "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"

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	1,34	0,61	47,35	75,9	118,20	317,01	106,23	8,11

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 16,8!

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. Авдеев //

Калькулятор Авдеев /Забудская Л.В./

"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна

Гуту А.Э./

Директор



"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 55" корпус 1

Директор Ш.И.Ю. /Кычева Е.Ю./



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		
<b>Завтрак "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"</b>																	
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	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	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		
		<b>Итого по подменю:</b>		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	90	0,70	17,48	11,20	6,99	198,68	0,08	0,19		39,5	17,07	181,12	22,03	2,61	
423/13	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	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	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	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	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	200	1,96	0,68	0,28	19,64	83,80	0,01	0,06	200,00		12,30	3,40	3,40	0,63	
108/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	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		50	1,87	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55	
		<b>Итого по подменю:</b>		11,72	33,58	37,75	117,27	943,20	2,10	0,54	284,44	93,3	185,42	473,71	128,97	8,91





"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна

/Гуту А.Э./

Директор

Анастасия Эдуардовна

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

ИДЕНТИФИКАЦИОННЫЙ КОД

ОГРНИП 3185958005771

ИНН 5903004225

С/УН 10259001

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 55" корпус 1

Директор Жычева Е.Ю./

День 5

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
<b>Завтрак "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"</b>															
41/13	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	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	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 21,09 103,31 685,66 0,83 0,57 44,60 37,6 109,85 379,59 202,38 8,2:

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	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	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	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 35,42 118,65 928,42 2,56 0,63 71,62 135,6 277,43 631,21 184,36 9,0:

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 ступени

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. Левчук //

Калькулятор Левчук /Забудская Л.В./

**"Утверждаю"**

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна



Директор  
Эдуардовна Анастасия  
ИП Гуту Анастасия Эдуардовна  
Отделение 31859380051771  
ИНН 5903008205

**"Согласовано"**

МАОУ СОШ № 55 корпус 1



Директор  
Кычева Е.Ю./

День 6

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 1-18 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				
<b>Завтрак "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"</b>																			
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				
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				
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				
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>								8,58	40,00	36,83	85,72	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 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	250	5,07	28,60	16,71	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	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				
<b>Итого по подменю:</b>								12,53	40,02	23,89	125,21	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 ступени**

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 Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 2,6

Зав. производ. Александр //

Калькулятор Антон / Забудская Л.В. /

"Утверждаю"

И.П. Гуту Анастасия Эдуардовна

Директор /Гуту А.Э./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 55" корпус 1

Директор /Жычева Е.Ю./

День 7

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
<b>Завтрак "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"</b>															
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	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	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	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	КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННЫ	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	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 16,2:

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 Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 4,0

Зав. производ. Андрей //

Калькулятор Андрей /Забудская Л.В./

"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна

Директор Анастасия Эдуардовна /Гуту А.Э./

День 8

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		
<b>Завтрак "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"</b>																	
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	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 9,10															

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 Б : Ж : У = 1 : 1,3 : 4,6

Зав. производ. Муж //

Калькулятор Л.В. /Забудская Л.В./



"Утверждаю"

ИД Гуту Анастасия Эдуардовна

Директор Гуту А.Э./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 55 корпус 1

Директор /Кычева Е.Ю./

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		
319/13	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ	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	ЗАПЕЧЕННЫЙ СО 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 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	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	8,51

Завтрак "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"

Итого по подменю:

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	6,71

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 степени

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. Лун //

Калькулятор Лун /Забудская Л.В./

"Утверждаю"

Гуту Анастасия Эдуардовна

Гуту А.Э./



Директор Анастасия Эдуардовна

День 10

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 11-18 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

Table with columns: N rec., Наименование блюда, Выход, XE, Пищевые вещества (Б, Ж, У), Калории (ккал), Витамины (B1, B2, C, A, мкг), Минеральные вещества (Ca, P, Mg, Fe). Rows include: ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ, ПОРЦИОННЫЙ БИГУС, ЧАЙ С ЛИМОНОМ, ХЛЕБ РЖАНОЙ (30), ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.

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"

Table with columns: N rec., Наименование блюда, Выход, XE, Пищевые вещества (Б, Ж, У), Калории (ккал), Витамины (B1, B2, C, A, мкг), Минеральные вещества (Ca, P, Mg, Fe). Rows include: САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ, КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ СОК, ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50, ХЛЕБ РЖАНОЙ.

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

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 55 корпус 1

Кычева Е.Ю./



Директор "СОШ № 55" г. Пермь

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 ступени

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. Левчук //

Калькулятор Левчук / Забудская Л.В. /

**"Утверждаю"**

ИН Гуту Анастасия Эдуардовна



/Гуту А.Э./

**"Согласовано"**

МАОУ "СОШ № 55" корпус 1



/Клычева Е.Ю./

День 11

**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					
<b>Завтрак "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"</b>																				
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	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					
<b>Итого по подменю:</b>								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

**Итого по подменю:**

**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	1,30					
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	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					
<b>Итого по подменю:</b>								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 В : Ж : У = 1 : 1,4 : 4,1

Зав. производ. Сидя //

Калькулятор Андрей /Забудская Л.В./

"Утверждаю"

Генеральный директор Анастасия Эдуардовна

Гуту А.Э./



Директор Анастасия Эдуардовна

День 12

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 11-18 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

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

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 9,14

Обед "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"

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

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 7,56

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 16,61

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. Луж //

Калькулятор Луж / Забудская Л.В.!