

"Утверждаю"

И.П. Векшина Анна Анатольевна

Векшина А.А./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 55 корпус 2

Директор /Кычева Елена Юрьевна/



День 1

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-11 ЛЕТ ВЕСНА-ЛЕТО

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 С ВЕРДЛОВСКАЯ	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 подмену:			11,63	19,90	22,11	116,18	743,34	0,40	0,48	17,89	115,4	335,50	425,03	112,87	6,92		

**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 подмену:			5,95	27,79	26,29	59,44	585,52	0,26	0,42	79,40	97,4	251,97	387,28	95,04	4,31

**Обед № 1**

15/18	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,16	0,46	6,06	1,58	62,67	0,02	0,01	4,27		10,89	19,59	8,09	0,31
-------	---------------------------------	----	------	------	------	------	-------	------	------	------	--	-------	-------	------	------

№ 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:				10,69	32,91	34,23	106,91	867,37	1,15	2,46	259,56	8498,7	93,50	507,82	72,99	10,81
Итого за день:				28,27	80,60	82,63	282,53	2196,23	1,81	3,36	356,85	8711,5	680,97	1320,13	280,90	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 %	42,74	43,33	31,91	36,91
Итого за день: 50-60 %	68,58	71,32	66,59	68,54

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 4,2

Зав. производ. \_\_\_\_\_ /Скачкова Т.В./

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

"Утверждаю"

И.П. Векшина Анна Анатольевна

Директор Векшина А.А.

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 55 корпус 2

Директор Жукычева Елена Юрьевна

День 1

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 12-18 ЛЕТ ВЕСНА-ЛЕТО

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>Застракт № 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-И ВАРИАНТ)	200	1,50	3,53	2,95	15,02	100,73	0,04	0,16	1,30	20,0	124,14	109,65	26,75	0,79		
557/13	СЛОЙКА СВЕРДЛОВСКАЯ	70	4,03	5,62	10,61	40,34	279,34	0,08	0,07	0,07	60,5	20,79	57,71	8,36	0,74		
112/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	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 подмену:	13,80	23,47	26,29	138,02	882,56	0,47	0,56	23,29	135,2	388,55	501,58	135,13	8,76

Застракт №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-И ВАРИАНТ)	200	1,50	3,53	2,95	15,02	100,73	0,04	0,16	1,30	20,0	124,14	109,65	26,75	0,79		
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33		
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	1,12	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93		
				Итого по подмену:	6,71	31,33	30,23	67,06	665,57	0,30	0,46	96,82	111,9	280,78	439,49	111,19	5,21

Обед № 1

15/18	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,26	0,76	10,10	2,62	104,43	0,03	0,02	7,12		18,14	32,62	13,48	0,52
-------	---------------------------------	-----	------	------	-------	------	--------	------	------	------	--	-------	-------	-------	------

№ 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	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 подменю:</b>				12,84	39,37	42,16	128,49	1050,91	1,25	2,80	267,26	9713,5	113,12	605,64	89,28	12,91
<b>Итого за день:</b>				33,35	94,17	98,68	333,57	2599,04	2,02	3,82	387,37	9960,6	782,45	1546,71	335,60	26,97

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
<i>Завтрак: 20-25 %</i>	26,08	28,58	36,04	32,53
<i>Обед: 30-35 %</i>	43,74	45,83	33,55	38,74
<i>Итого за день: 50-60 %</i>	69,82	74,40	69,58	71,27

**Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 4,2**

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

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна

Векшина  
Директор  
Муниципальное автономное учреждение  
"Средняя общеобразовательная школа № 55"  
г. Пермь

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 55 корпус 2

Директор  
Муниципальное автономное учреждение  
"Средняя общеобразовательная школа № 55"  
г. Пермь

День 2

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ НА 11 ЛЕТ ВЕСНА-ЛЕТО

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 № 1</b>																	
107/13	ОВОЩИ	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		
298/18	НАТУРАЛЬНЫЕ РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	50/50	0,63	0,71	2,84	6,25	53,39	0,15	0,12	5,51	18,2	22,14	142,81	30,21	0,74		
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:	6,60	11,06	12,63	65,93	421,63	1,77	0,43	35,32	70,2	209,87	384,63	94,15	3,31	

**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		B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	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:			28,70	55,42	69,33	286,80	1992,78	3,80	1,27	106,14	281,2	682,38	1080,43	262,54	16,60		

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	14,36	15,99	19,68	17,94
Обед: 30-35 %	34,45	50,03	30,54	37,06
Итого за день: 50-60 %	48,82	66,01	50,22	55,00

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,4 : 4,5

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

«Утверждаю»

ИП Векшина Анна Анатольевна

Векшина Анна Анатольевна  
Директор

«Согласовано»

МАОУ СОШ № 55 корпус 2

Директор /Кычева Елена Юрьевна/

День

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 12-18 ЛЕТ ВЕСНА-ЛЕТО

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>																			
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				
298/18	РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	80/80	1,01	1,14	4,66	10,13	87,05	0,24	0,20	8,84	29,1	35,44	228,51	48,37	1,19				
429/13	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	2,61	3,87	8,01	26,07	191,84	1,83	0,16	30,61	38,1	51,62	116,05	38,81	1,41				
501/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,47	2,80	2,50	14,71	92,54	0,04	0,15	1,30	20,0	120,30	90,00	14,00	0,13				
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33				
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	1,12	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93				
				Итого по подмену:	7,86	13,23	15,93	78,56	2,19	0,55	45,75	87,2	243,26	509,86	126,88	4,51			

**Завтрак № 2**

262/13	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С КОФЕЙНЫМ НАПИТОК С МОЛОКОМ	250	3,98	7,71	8,90	39,79	270,03	0,11	0,22	1,72	51,7	168,40	153,87	25,48	0,55	
501/13	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 ПОРЦИОННЫЕ 200	200	1,96	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	0,04	20,00		32,00	22,00	18,00	4,40	
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33	
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	1,12	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93	
				Итого по подмену:	13,53	20,35	19,34	135,20	0,34	0,48	23,06	108,8	345,32	361,94	76,23	7,01

**Обед № 1**

59/13	САПАТ 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
-------	----------------------------	-----	------	------	-------	------	--------	------	------	------	--	-------	-------	-------	------

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	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	
Итого по подменю:				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
Итого за день:				33,65	65,28	82,61	336,37	2350,01	4,49	1,50	131,83	320,0	796,18	1329,57	330,83	20,94

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	14,70	17,32	20,51	18,82
Обед: 30-35 %	35,22	51,46	32,01	38,46
Итого за день: 50-60 %	49,92	68,77	52,52	57,27

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,4 : 4,5

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



"Утверждаю"

Удп Векшина Анна Анатольевна

/Векшина А.А./

/Кычева Елена Юрьевна/

День 3

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-11 ЛЕТ ВЕСНА-ЛЕТО

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	66,23	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	53,63	0,01	0,05	0,11	34,5	135,00	88,50	7,50	0,14		
112/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ 150	150	1,47	0,60	14,70	66,60	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30		
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	1,48	2,28	14,76	70,32	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33		
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)	20	0,75	1,56	7,46	38,60	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62		
Итого по подмену:				9,35	47,52	17,26	93,33	718,72	0,24	0,69	16,87	116,8	560,70	584,72	91,36	5,21	

Завтрак №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		
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	263,71	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	66,23	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	53,63	0,01	0,05	0,11	34,5	135,00	88,50	7,50	0,14		
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	1,48	2,28	14,76	70,32	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33		
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)	20	0,75	1,56	7,46	38,60	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62		
Итого по подмену:				7,66	40,34	32,29	76,41	757,58	0,47	0,60	6,01	149,6	269,12	637,64	191,92	9,11	

Обед №1

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		
145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОР)	60	0,23	0,66	0,12	12,84	12,84	0,04	0,02	15,00		8,40	15,60	12,00	0,54		

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	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	90	0,59	12,11	4,41	5,90	111,71	0,10	0,15	2,04	46,0	50,06	193,15	44,58	1,03	
414/13	ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ РИС ОТВАРНОЙ	150	4,00	3,81	6,15	40,01	230,66	0,04	0,03		27,2	5,95	83,04	27,00	0,55	
510/13	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИН И ЯБЛОК	200	1,62	0,48	0,20	16,16	68,36	0,03	0,02	27,00		18,70	12,50	7,90	0,81	
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55	
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62	
Итого по подменю:				11,40	24,78	16,33	113,92	701,75	0,84	0,33	62,16	96,9	135,98	427,75	134,68	5,64
Итого за день:				28,41	112,64	65,88	283,66	2178,05	1,55	1,62	85,04	363,4	965,80	1650,11	417,96	20,11

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 %	32,18	20,67	34,01	29,86
Итого за день: 50-60 %	93,90	42,52	61,87	60,45

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,5 : 2,9

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

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна

/Векшина А.А./

Директор

Жычева Елена Юрьевна/

День 3

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 12-18 ЛЕТ ВЕСНА-ЛЕТО

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 ЧАЙ С МОЛОКОМ	200/30	4,89	47,06	11,57	48,91	488,08	0,14	0,63	1,31	83,7	388,56	473,82	64,92	1,00	
495/13	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,24	1,40	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	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	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33		
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	1,12	2,34	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93		
Итого по подмену:				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 №1

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	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	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33		
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	1,12	2,34	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93		
Итого по подмену:				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

145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОР)	100	0,38	1,10	0,20	3,80	21,40	0,06	0,04	25,00		14,00	26,00	20,00	0,90
--------	---------------------------------	-----	------	------	------	------	-------	------	------	-------	--	-------	-------	-------	------

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал			Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe				
																Б	Ж	У	
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				
Итого по подменю:				13,65	29,65	18,35	136,48	829,62	0,91	0,37	72,39	106,8	154,90	503,87	159,43	6,95			
Итого за день:				33,18	134,69	75,98	331,60	2549,05	1,76	1,89	101,55	421,6	1153,45	1961,66	498,93	24,71			

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	64,98	21,93	27,89	31,07
Обед: 30-35 %	32,94	19,95	35,63	30,58
Итого за день: 50-60 %	97,92	41,88	63,52	61,65

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,4 : 2,8

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

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна

Векшина А.А.

Директор /Жычева Елена Юрьевна/



День 4

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-11 ЛЕТ ВЕСНА-ЛЕТО

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 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	532,14	0,22	0,70	18,81	352,6	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	
428/13	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	658,51	0,42	0,46	40,43	122,2	286,13	115,38	3,91

Обед № 1

145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЕЦ)	60	0,11	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20		10,20	18,00	8,40	0,30
--------	--------------------------------	----	------	------	------	------	------	------	------	------	--	-------	-------	------	------

№ 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
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
<b>Итого по подменю:</b>				9,86	28,96	22,90	98,61	716,36	0,36	0,38	97,05	56,5	171,71	387,92	104,52	8,68
<b>Итого за день:</b>				21,91	81,16	78,54	218,89	1907,01	1,00	1,54	156,29	531,4	776,12	1336,30	273,91	19,91

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
<b>Завтрак: 20-25 %</b>	31,14	32,54	15,29	22,64
<b>Обед: 30-35 %</b>	37,61	28,99	29,44	30,48
<b>Итого за день: 50-60 %</b>	68,75	61,53	44,72	53,13

**Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 2,8**

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

"Утверждаю"

И.П. Векшина Анна Анатольевна

Директор /Векшина А.А./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 55 корпус 2

Директор Жычева Елена Юрьевна/

День 4

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 12-18 ЛЕТ ВЕСНА-ЛЕТО

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	
				Итого по подмену:	6,01	27,06	28,95	60,07	0,24	0,76	23,89	384,2	381,94	486,04	64,84	8,90

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	
428/13	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 подмену:	7,96	32,78	36,45	79,50	0,48	0,53	47,86	143,5	350,26	617,20	134,94	4,70

Обед № 1

145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЕЦ)	100	0,19	0,70	0,10	1,90	11,30	0,03	0,02	7,00		17,00	30,00	14,00	0,50
--------	--------------------------------	-----	------	------	------	------	-------	------	------	------	--	-------	-------	-------	------

№ п/п	№ 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	
																	В
147/13		СУП КАРТОФ.С МАКАРОННЫМИ	250	1,37	1,77	2,83	13,74	87,47	0,10	0,06	16,50		13,30	54,85	22,45	0,83	
381/13		КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	1,59	20,16	15,02	15,90	279,41	0,09	0,20	0,30	32,6	41,68	207,15	27,38	2,74	
423/13		КАПУСТА ТУШЕННАЯ	180	1,70	3,89	7,67	16,98	152,48	0,07	0,09	86,49	36,0	98,66	73,06	34,78	1,33	
518/13		СОК	200	2,30			23,00	92,00	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80	
108/13		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	2,95	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66	
109/13		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24	
<b>Итого по подменю:</b>				11,59	34,20	26,66	115,96	840,50	0,42	0,42	114,29	68,6	205,84	460,46	125,01	10,10	
<b>Итого за день:</b>				25,56	94,04	92,06	255,53	2226,81	1,14	1,71	186,04	596,3	938,04	1563,70	324,79	23,81	

**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>	38,00	28,98	30,28	30,98
<b>Итого за день: 50-60 %</b>	68,07	60,45	45,96	53,43

**Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,9 : 2,9**

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



"Утверждаю"

И.П. Векшина Анна Анатольевна

Директор /Векшина А.А./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 55 корпус 2

Директор /Кычева Елена Юрьевна/

День 5

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-11 ЛЕТ ВЕСНА-ЛЕТО

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>																	
145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ	60	0,23	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00		8,40	15,60	12,00	0,54		
412/13	ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОР) 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:				8,46	27,35	20,88	84,53	635,43	0,31	0,36	17,94	78,5	191,03	331,24	61,62	3,51	

Завтрак №2

319/13	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ СО	150/50	6,24	31,24	10,33	62,37	467,41	0,12	0,42	0,74	67,3	316,69	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	5,61

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

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		B1	B2	С	А, мкг	Са	P	Mg	Fe	
																Б
377/13	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ И НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	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	
<b>Итого по подменю:</b>				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
<b>Итого за день:</b>				29,54	95,64	65,34	295,12	2151,18	3,15	1,43	295,07	220,8	761,42	1240,75	256,61	16,01

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	35,52	26,43	25,23	27,04
Обед: 30-35 %	38,71	38,62	28,83	33,20
Итого за день: 50-60 %	74,23	65,05	54,07	60,24

**Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,2**

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

Утверждаю

ИП Векшина Анна Анатольевна

Директор Векшина А.А./

Согласовано

МАОУ СОШ № 55 корпус 2

Директор Кычева Елена Юрьевна/

День 5

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 12-18 ЛЕТ ВЕСНА-ЛЕТО

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>																													
145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ	100	0,38	1,10	0,20	3,80	21,40	0,06	0,04	25,00				14,00	26,00	20,00	0,90												
	ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОР)																												
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													
501/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,47	2,80	2,50	14,71	92,54	0,04	0,15	1,30	20,0		120,30	90,00	14,00	0,13													
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01				6,00	19,50	4,20	0,33													
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	1,12	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01				6,90	31,80	7,50	0,93													
Итого по подменю:				9,81	31,33	23,60	98,05	729,92	0,37	0,40	28,12	87,3	206,09	377,34	75,85	4,44													

Завтрак №2

151/08	ПУДИНГ ТВОРОЖЕННЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ СО	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	
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	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:				9,90	47,71	12,46	98,95	698,85	0,30	0,73	22,06	113,2	386,50	532,49	96,91	7,81	

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		19,90	66,10	26,75	0,94

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	
377/13	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ И НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	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	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	200	1,96	0,68	0,28	19,64	83,80	0,01	0,06	200,00		12,30	3,40	3,40	0,63	
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:				31,45	118,43	76,07	314,36	2415,81	3,81	1,67	328,63	268,0	722,85	1430,22	306,25	21,30

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	34,81	25,65	25,60	26,90
Обед: 30-35 %	43,77	43,49	30,64	36,38
Итого за день: 50-60 %	78,58	69,14	56,24	63,29

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,0

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



«утверждаю»

ИП Векшина Анна Анатольевна  
Векшина Анна  
Анатолевна  
Директор

/Векшина А.А./



«Согласовано»

МАОУ СОШ № 55 корпус 2

Директор /Кычева Елена Юрьевна/

День 6

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-11 ЛЕТ ВЕСНА-ЛЕТО

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														
<b>Итого по подменю:</b>				6,64	30,00	30,40	66,27	658,60	1,06	0,44	31,40	112,0	295,03	446,79	82,48	4,71													

**Завтрак №2**

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

145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЕЦ)	60	0,11	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20		10,20	18,00	8,40	0,30
--------	--------------------------------	----	------	------	------	------	------	------	------	------	--	-------	-------	------	------

№ п/п	№ 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		
																	В	Г
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		
Итого по подменю:				10,99	34,24	36,45	109,80	904,15	0,93	0,44	51,62	106,4	115,36	506,81	215,21	11,26		
Итого за день:				29,14	81,61	87,57	291,06	2278,67	2,35	1,25	100,10	323,0	684,18	1347,50	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 %	44,47	46,14	32,78	38,47
Итого за день: 50-60 %	83,43	84,62	52,56	66,50

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,0 : 2,7

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

"Утверждаю"

"Согласовано"

ИП Векшина Анна Анатольевна  
Директор /Векшина А.А./

Жычева Елена Юрьевна/  
Директор

День 6

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 12-18 ЛЕТ ВЕСНА-ЛЕТО

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак № 1</b>														
381/13	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	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	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	1,40	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	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01		6,00	19,50	4,20	4,20	0,33
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01		6,90	31,80	7,50	7,50	0,93
Итого по подменю:			34,59	35,64	75,07	759,38	1,26	0,50	37,53	134,5	356,83	524,82	97,05	5,64

**Завтрак №2**

255/13	КАША ЯЧНЕВАЯ	250	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	1,40	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	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	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	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01		6,00	19,50	4,20	4,20	0,33
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01		6,90	31,80	7,50	7,50	0,93
Итого по подменю:			21,04	25,31	138,48	865,84	0,43	0,44	22,44	126,5	328,36	481,06	90,98	7,50

**Обед № 1**

145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЕЦ)	100	0,70	0,10	1,90	11,30	0,03	0,02	7,00		17,00	30,00	14,00	0,50
--------	--------------------------------	-----	------	------	------	-------	------	------	------	--	-------	-------	-------	------

N рец.	Наименование блюда	Выход	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
Итого по подменю:				13,08	40,97	40,43	130,83	1051,12	1,04	0,50	55,67	116,7	133,62	608,50	257,24	13,28
Итого за день:				34,46	96,60	101,38	344,38	2676,34	2,73	1,44	115,64	377,7	818,81	1614,38	445,27	26,41

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 %	45,52	43,95	34,16	38,74
Итого за день: 50-60 %	83,96	82,68	53,76	66,73

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 2,7

Зав. производ. \_\_\_\_\_ /Скачкова Т.В./

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



"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна

Векшина Анна Анатольевна  
Директор

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 55 корпус 2

Директор Векшина Анна Анатольевна  
/Кычева Елена Юрьевна/

День 7

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-11 ЛЕТ ВЕСНА-ЛЕТО

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	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

145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОР)	60	0,23	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00		8,40	15,60	12,00	0,54
--------	---------------------------------	----	------	------	------	------	-------	------	------	-------	--	------	-------	-------	------

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	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	
298/18	РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	50/50	0,63	0,71	2,84	6,25	53,39	0,15	0,12	5,51	18,2	22,14	142,81	30,21	0,74	
429/13	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	2,17	3,23	6,71	21,73	160,24	1,52	0,13	25,51	32,0	43,03	96,72	32,34	1,17	
509/13	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	1,51	0,26	0,21	15,09	63,28	0,02	0,01	7,80		11,10	7,04	5,34	1,17	
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55	
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62	
Итого по подменю:				9,10	12,37	16,48	90,91	561,43	2,09	0,38	75,84	57,7	138,02	371,75	118,79	6,01
Итого за день:				22,20	61,35	66,98	221,70	1735,02	2,54	1,40	98,67	565,3	597,63	1212,11	265,93	16,01

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 %	16,06	20,86	27,14	23,89
Итого за день: 50-60 %	52,95	47,41	50,87	50,29

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 4,2

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

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 55 Корпус 2

Директор Кычева Елена Юрьевна



"Утверждаю"

АП Векшина Анна Анатольевна

Директор Векшина А.А.



День 7

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 12-18 ЛЕТ ВЕСНА-ЛЕТО

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>Застрак № 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	724,43	0,27	0,42	4,30	175,9	335,61	590,15	117,25	3,48	

**Застрак №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	612,39	0,23	0,70	23,75	378,2	204,34	371,04	54,84	8,7

**Обед № 1**

145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОР)	100	0,38	1,10	0,20	3,80	21,40	0,06	0,04	25,00		14,00	26,00	20,00	0,90
--------	---------------------------------	-----	------	------	------	------	-------	------	------	-------	--	-------	-------	-------	------

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe	
128/13	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО	250/5	1,35	2,15	5,92	13,50	115,88	0,28	0,07	22,02	7,5	38,75	55,88	26,90	1,22	
298/18	РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	80/80	1,01	1,14	4,66	10,13	87,05	0,24	0,20	8,84	29,1	35,44	228,51	48,37	1,19	
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:				11,30	16,20	20,04	113,03	697,29	2,54	0,51	94,27	74,7	172,11	514,88	157,82	7,79
Итого за день:				26,53	71,71	76,27	265,20	2034,11	3,04	1,63	122,32	628,9	712,06	1476,07	329,91	20,04

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	36,67	27,10	24,03	26,70
Обед: 30-35 %	18,00	21,78	29,51	25,70
Итого за день: 50-60 %	54,67	48,88	53,54	52,40

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 4,2

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

"Утверждаю"



ИП Векшина Анна Анатольевна

Векшина Анна  
Директор

Векшина А.А./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 55 корпус 2



Директор /Кычева Елена Юрьевна/

День 8

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-11 ЛЕТ ВЕСНА-ЛЕТО

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>																	
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	14,70	66,60	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	14,76	70,32	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33		
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)	20	0,75	1,56	7,46	38,60	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62		
Итого по подмену:				11,44	39,21	14,40	114,31	743,66	0,26	0,63	17,04	87,3	475,43	531,48	102,99	6,21	

**Завтрак №2**

145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ	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	
345/13	ПОРЦИЯМИ (ОГУРЕЦ) 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	
386/18	РИС, ПРИПУЩЕННЫЙ С ТОМАТОМ	150	4,02	4,09	4,81	40,16	220,28	0,06	0,04	4,05	20,8	7,20	85,53	30,45	0,74	
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	14,76	70,32	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33	
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)	20	0,75	1,56	7,46	38,60	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62	
Итого по подмену:				8,77	25,68	11,55	87,60	556,99	0,28	0,36	10,07	71,2	202,88	460,04	119,21	3,71

**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

№ п/п	№ 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
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 подменю:</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>				32,91	96,87	55,24	328,96	2200,31	1,77	1,33	53,06	237,0	811,64	1363,88	318,32	18,71

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

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
<b>Итого за день: 50-60 %</b>	<b>92,45</b>	<b>55,30</b>	<b>72,05</b>	<b>69,93</b>

**Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,6 : 3,4**

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

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна

Директор /Векшина А.А./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 55 корпус 2

Директор /Жычева Елена Юрьевна/

День 8

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 12-18 ЛЕТ ВЕСНА-ЛЕТО

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал			Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	ккал			В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Завтрак № 1</b>																			
151/08	ПУДИНГ ТВОРОЖЕННЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ СО	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	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	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33					
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	1,12	2,34	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93					
				Итого по подмену:	9,93	48,44	12,91	99,26	0,30	0,74	22,06	113,2	390,34	552,14	109,66	8,40			

Завтрак №2

145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ	100	0,19	0,70	1,90	11,30	0,03	0,02	7,00		17,00	30,00	14,00	0,50		
345/13	ПОРЦИЯМИ (ОГУРЕЦ) КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ	100	1,01	15,33	10,07	133,64	0,12	0,14	0,58	33,8	56,38	229,07	49,34	1,02		
386/18	РЫБНЫЕ	180	4,82	4,91	48,20	264,10	0,07	0,05	4,86	24,8	8,63	102,65	36,55	0,88		
496/13	РИС, ПРИПУЩЕННЫЙ С ТОМАТОМ	200	1,50	3,53	15,02	100,73	0,04	0,16	1,30	20,0	124,14	109,65	26,75	0,79		
108/13	КАКАО С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	30	1,48	2,28	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33		
109/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	1,12	2,34	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93		
				Итого по подмену:	10,12	29,09	13,01	101,14	0,32	0,39	13,74	78,6	219,05	522,67	138,34	4,40

Обед № 1

591/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	0,82	1,41	10,09	8,22	0,02	0,04	9,10		35,10	39,90	20,10	1,28
144/13	ОТВАРНОЙ С СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	2,18	5,74	4,82	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	Мg	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	
<b>Итого по подменю:</b>			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	
<b>Итого за день:</b>			35,15	115,17	62,11	351,48	2425,53	1,92	1,51	65,60	279,1	771,06	1516,23	362,38	23,22	

**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
<b>Итого за день: 50-60 %</b>	<b>95,64</b>	<b>53,37</b>	<b>65,36</b>	<b>65,89</b>

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,6 : 2,9

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



"Утверждаю"

И.П. Векшина Анна Анатольевна

/Векшина А.А./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 55 корпус 2

Директор /Кычева Елена Юрьевна/



День 9

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-11 ЛЕТ ВЕСНА-ЛЕТО

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	150	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30					
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33					
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62					
Итого по подменю:								11,37	13,58	16,70	113,66	659,29	0,26	0,27	19,26	83,1	178,85	241,52	61,77	5,72

Завтрак №2

381/13	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	1,43	18,14	13,52	14,31	251,47	0,08	0,18	0,27	29,3	37,51	186,44	24,64	2,47					
428/13	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

481/13	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	60	0,20	0,96	6,05	1,95	66,13	0,01	0,01	15,18		25,19	18,67	8,62	0,34
--------	------------------------------------	----	------	------	------	------	-------	------	------	-------	--	-------	-------	------	------

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
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	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	РАССЫПЧАТАЯ	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	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	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 ПШЕНИЧНЫЙ 50	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62	
Итого по подменю:				12,21	35,30	27,48	122,05	876,78	1,00	2,08	264,03	6223,2	188,27	651,14	210,75	13,04
Итого за день:				31,22	78,00	77,77	312,01	2260,03	1,62	2,73	322,77	6370,1	571,48	1315,40	356,45	24,04

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

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

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 4,8

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

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 55 корпус 2

Директор /Кычева Елена Юрьевна/



"утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна

Директор /Векшина А.А./



День 9

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 12-18 ЛЕТ ВЕСНА-ЛЕТО

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			ХЕ	Б	Ж		У	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак № 1</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	
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	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 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	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 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	
		<b>Итого по подменю:</b>		13,60	16,53	20,64	135,90	795,41	0,32	0,33	24,61	102,0	223,47	300,34	77,81	7,42

**Завтрак №2**

381/13	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	1,59	20,16	15,02	15,90	279,41	0,09	0,20	0,30	32,6	41,68	207,15	27,38	2,74	
428/13	ЖАРЕННЫЙ ИЗ ЧАЙ С ЛИМОНОМ	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	СЫР ТВЕРДЫЙ ПОРЦИОННЫЙ	200	1,02	0,06	0,01	10,19	41,08			2,80		3,10	1,54	0,84	0,07	
100/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	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 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	
		<b>Итого по подменю:</b>		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
-------	------------------------------------	-----	------	------	-------	------	--------	------	------	-------	--	-------	-------	-------	------

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	
132/18	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	1,30	3,05	5,29	13,04	111,98	0,33	0,11	18,74	27,5	72,55	82,65	28,03	0,75	
7018	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	110	1,75	18,17	8,02	17,51	214,90	0,29	1,89	27,65	6785,3	53,02	313,57	22,77	6,06	
237/13	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,73	10,47	9,41	47,34	316,00	0,36	0,18	5,96	32,4	18,50	249,17	165,60	5,56	
519/13	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	1,96	0,68	0,28	19,64	83,80	0,01	0,06	200,00		12,30	3,40	3,40	0,63	
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	2,95	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66	
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24	
Итого по подмену:				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 ступени

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

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 4,8

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

"Утверждаю"

И.П. Векшина Анна Анатольевна



Директор Векшина А.А./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 56 корпус 2



Директор Жычева Елена Юрьевна/

День 10

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-11 ЛЕТ ВЕСНА-ЛЕТО

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	90	0,59	12,11	4,41	5,90	111,71	0,10	0,15	2,04	46,0	50,06	193,15	44,58	1,03	
414/13	ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	150	4,00	3,81	6,15	40,01	230,66	0,04	0,03		27,2	5,95	83,04	27,00	0,55	
495/13	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,24	1,40	1,25	12,35	66,23	0,02	0,08	0,65	10,0	60,30	45,00	7,00	0,08	
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33	
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62	
			<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 ЧАЙ С МОЛОКОМ	160/30	4,41	38,23	10,46	44,06	423,34	0,11	0,51	1,11	72,3	330,80	394,02	54,16	0,82	
495/13	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**

145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ	60	0,23	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00		8,40	15,60	12,00	0,54
145/13	ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОР 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	Мg	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	
Итого по подменю:				9,03	34,79	34,91	90,17	814,07	1,75	0,53	62,28	116,2	155,29	472,61	116,61	9,82
Итого за день:				26,55	100,44	60,13	265,12	2003,46	2,21	1,46	85,93	281,7	718,10	1348,72	296,65	17,82

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 %	45,18	44,19	26,92	34,64
Итого за день: 50-60 %	73,21	59,87	51,28	56,95

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,0

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



День 10

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 12-18 ЛЕТ ВЕСНА-ЛЕТО

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>Застрак № 1</b>																
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	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 (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>		9,49	24,75	14,15	94,77	605,39	0,27	0,32	9,92	93,1	152,93	440,51	114,63	3,64

**Застрак №2**

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	388,56	473,82	64,92	1,00		
495/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ 200	200	1,24	1,40	1,25	12,35	66,23	0,02	0,08	0,65	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 (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>		10,69	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**

145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ	100	0,38	1,10	0,20	3,80	21,40	0,06	0,04	25,00	14,00	26,00	20,00	0,90
145/13	ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОР) 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

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	
344/18	СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВОЕ)	100	0,27	25,47	20,23	2,67	294,65	0,11	0,33	0,31	86,6	53,09	284,20	33,58	3,76	
195/13	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	2,09	3,81	12,81	20,87	214,02	1,08	0,13	36,44	45,9	61,95	103,37	40,97	1,38	
518/13	СОК	200	2,30			23,00	92,00	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80	
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	2,95	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66	
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24	
Итого по подменю:				10,79	40,74	39,51	107,83	949,90	2,00	0,60	78,38	132,5	183,12	556,35	141,20	11,52
Итого за день:				30,97	119,37	67,94	309,41	2326,62	2,55	1,69	110,26	319,3	829,81	1588,98	357,45	21,90

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 %	45,27	42,95	28,15	35,01
Итого за день: 50-60 %	72,77	58,33	52,90	57,33

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,1

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