

"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна

Директор / Гуту А.Э./

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		
Завтрак № 1																	
266/13	КАША ОВСЯННАЯ ИЗ "ГЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ	200	2,97	7,12	8,98	29,65	227,91	0,19	0,21	1,53	43,6	158,97	208,72	56,25	1,25		
496/13	КАКАО С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	200	1,50	3,53	2,95	15,02	100,73	0,04	0,16	1,30	20,0	124,14	109,65	26,75	0,79		
557/13	СЛОЙКА СВЕРДЛОВСКАЯ	60	3,46	4,81	9,06	34,59	239,18	0,07	0,06	0,06	51,8	17,79	49,46	7,17	0,63		
112/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ 150	150	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30		
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33		
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62		
		Итого по подменю:		11,63	19,90	22,11	116,18	743,34	0,40	0,48	17,89	115,4	335,50	425,03	112,87	6,92	

Завтрак №2

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

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 55/1

Директор / Кычева Е.Ю./

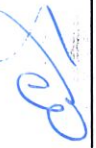



N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
114/18	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	1,11	1,86	5,26	11,09	99,14	0,63	0,06	21,25		21,90	51,25	21,48	0,77	
398/13	ПЕЧЕНЬ ГОВОЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70/30	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 подменю:				10,69	32,91	34,23	106,91	867,37	1,15	2,46	259,56	8498,7	93,50	507,82	72,99	10,86
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.  //  /Забудская Л.В./

"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна

Директор /Гуту А.Э./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 55/1

Директор /Кычева Е.Ю./

День 1

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 12-18 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		
Завтрак № 1																	
266/13	КАША ОВСЯННАЯ ИЗ "ГЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ	250	3,71	8,90	11,27	37,11	285,47	0,23	0,27	1,92	54,7	198,72	260,92	70,32	1,57		
496/13	КАКАО С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	200	1,50	3,53	2,95	15,02	100,73	0,04	0,16	1,30	20,0	124,14	109,65	26,75	0,79		
557/13	СЛОЙКА СVERДЛОВСКАЯ	70	4,03	5,62	10,61	40,34	279,34	0,08	0,07	0,07	60,5	20,79	57,71	8,36	0,74		
112/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200	1,96	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	0,04	20,00		32,00	22,00	18,00	4,40		
108/13	ПОРЦИОННЫЕ 200 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33		
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	1,12	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93		
				Итого по 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	8,71

Завтрак №2

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

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	
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	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	ПО-СТРОГАНОВСКИ ОТВАРНЫЕ	180	4,32	6,77	7,48	43,21	267,24	0,11	0,03		32,4	13,57	55,67	9,79	1,00	
519/13	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	1,96	0,68	0,28	19,64	83,80	0,01	0,06	200,00		12,30	3,40	3,40	0,63	
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	2,95	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66	
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24	
Итого по подменю:				12,84	39,37	42,16	128,49	1050,91	1,25	2,80	267,26	9713,5	113,12	605,64	89,28	12,91
Итого за день:				33,35	94,17	98,68	333,57	2599,04	2,02	3,82	387,37	9960,6	782,45	1546,71	335,60	26,91

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

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

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 4,2

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ /Забудская Л.В./

"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна

Гуту А.Э./

Директор



Директор Кычева Е.Ю./

День 2

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		
Завтрак № 1																	
107/13	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	60	0,10	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	0,01	3,00		13,80	14,40	8,40	0,36		
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		
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 МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	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	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 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:	11,87	17,83	17,18	118,57	700,17	0,30	0,43	17,72	98,3	301,33	315,05	64,13	5,51

Обед № 1

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


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

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 Б : Ж : У = 1 : 1,4 : 4,5

Зав. производ. _____ //

Калькулятор  /Забудская Л.В./

"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна

/Гуту А.Э./

Директор /Кычева Е.Ю./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 55/1

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		
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	510,55	2,19	0,55	45,75	87,2	243,26	509,86	126,88	4,51	

Завтрак № 1

Завтрак № 2

262/13	КАША МАННАЯ	250	3,98	7,71	8,90	39,79	270,03	0,11	0,22	1,72	51,7	168,40	153,87	25,48	0,55	
501/13	МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С КОФЕЙНЫМ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,47	2,80	2,50	14,71	92,54	0,04	0,15	1,30	20,0	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	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:				13,53	20,35	19,34	135,20	796,14	0,34	0,48	23,06	108,8	345,32	361,94	76,23	7,01

Обед № 1

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

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	
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. _____ //

Калькулятор _____

/Забудская Л.В./

"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна

/Гуту А.Э./

Директор



"Согласовано"

МАОУ СОШ № 55/1

Директор Жычева Е.Ю./



День 3

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-11 ЛЕТ ВЕСНА-ЛЕТО

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	
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	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,24	1,40	1,25	12,35	66,23	0,02	0,08	0,65	10,0	60,30	45,00	7,00	0,08	
100/13	СЫР ТВЕРДЫЙ ПОРЦИОННЫЙ	15		3,45	4,43		53,63	0,01	0,05	0,11	34,5	135,00	88,50	7,50	0,14	
112/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ 150	150	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30	
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33	
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62	
Итого по подменю:				9,35	47,52	17,26	93,33	718,72	0,24	0,69	16,87	116,8	560,70	584,72	91,36	5,21

Завтрак № 1

Завтрак № 2

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

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	Мg	Fe	
131/13	СВЕКОЛЬНИК	250	1,75	2,36	4,77	17,51	122,38	0,55	0,08	18,12	23,7	38,27	69,76	31,20	1,54	
346/13	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	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.  //

Калькулятор  / Забудская Л.В. /

"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна

/Гуту А.Э./



"Согласовано"

МАОУ СОШ № 55/1

Директор Жычева Е.Ю./



День 3

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 12-18 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		
Завтрак № 1																	
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	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 ТВОРОЖНЫЙ	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	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 подменю:	10,69	58,48	20,18	106,81	842,83	0,29	0,84	22,10	139,7	673,76	710,12	111,62	6,92

Завтрак №2

344/18	СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВОЕ)	100	0,27	25,47	20,23	2,67	294,65	0,11	0,33	0,31	86,6	53,09	284,20	33,58	3,76		
237/13	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	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	РАССЫПЧАТАЯ 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 ТВОРОЖНЫЙ	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 подменю:	8,84	46,56	37,45	88,31	876,60	0,56	0,68	7,06	175,0	324,79	747,67	227,88	10,84

Обед № 1

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	
131/13	СВЕКОЛЬНИК	250	1,75	2,36	4,77	17,51	122,38	0,55	0,08	18,12	23,7	69,76	31,20	1,54		
346/13	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	0,66	13,45	4,81	6,55	123,29	0,11	0,16	2,27	50,7	214,58	49,53	1,14		
414/13	ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ РИС ОТВАРНОЙ	180	4,80	4,58	7,33	48,02	276,35	0,05	0,04		32,4	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		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			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			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	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 степени

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. _____ //

Калькулятор _____ /Забудская Л.В./

"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна

/Гуту А.Э./

Директор

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 55/1

Директор /Кычева Е.Ю./

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		
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	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	318,28	424,13	54,01	7,31	

Завтрак № 1

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	524,25	115,38	3,97

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.с.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
147/13	СУП КАРТОФ.С МАКАРОННЫМИ	250	1,37	1,77	2,83	13,74	87,47	0,10	0,06	16,50			13,30	54,85	22,45	0,83
381/13	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	1,43	18,14	13,52	14,31	251,47	0,08	0,18	0,27	29,3		37,51	186,44	24,64	2,47
423/13	КАПУСТА ТУШЕННАЯ	150	1,44	3,27	5,81	14,36	122,84	0,06	0,08	72,08	27,2		82,10	60,93	29,03	1,11
518/13	СОК	200	2,30			23,00	92,00	0,02	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02				10,00	32,50	7,00	0,55
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01				4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:				9,86	28,96	22,90	98,61	716,36	0,36	0,38	97,05	56,5	171,71	387,92	104,52	8,66
Итого за день:				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, %
Завтрак: 20-25 %	31,14	32,54	15,29	22,64
Обед: 30-35 %	37,61	28,99	29,44	30,48
Итого за день: 50-60 %	68,75	61,53	44,72	53,13

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 2,8

Зав. производ.  //

Калькулятор  /Забудская Л.В./

"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна

/Гуту А.Э./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 55/1

Директор Кычева Е.Ю./

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		
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	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:				6,01	27,06	28,95	60,07	0,24	0,76	23,89	384,2	381,94	486,04	64,84	8,93		

Завтрак № 1

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

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
--------	--------------------------------	-----	------	------	------	------	-------	------	------	------	--	-------	-------	-------	------

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	Мg	Fe	
147/13	СУП КАРТОФ.С МАКАРОННЫМИ	250	1,37	1,77	2,83	13,74	87,47	0,10	0,06	16,50			13,30	54,85	22,45	0,83
381/13	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	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
Итого по подменю:			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
Итого за день:			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, %
Завтрак: 20-25 %	30,07	31,47	15,68	22,45
Обед: 30-35 %	38,00	28,98	30,28	30,98
Итого за день: 50-60 %	68,07	60,45	45,96	53,43

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 2,9

Зав. производ.  //  /Забудская Л.В./

"Утверждено"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна

/Гуту А.Э./

Директор



"Согласовано"

МАОУ СОШ № 55/1

Директор /Жычева Е.Ю./



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		
Застрак № 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		
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	3,5:	

Застрак №2

319/13	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ СО КОФЕЙНЫМ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150/50	6,24	31,24	10,33	62,37	467,41	0,12	0,42	0,74	67,3	316,69	364,63	53,54	1,25	
501/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ 150	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:		11,41	38,48	13,95	114,00	735,47	0,26	0,62	17,04	87,3	471,59	511,83	90,24	5,6:

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	В1		В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe		
																20,51	17,37
377/13	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ И	150/50	2,55	0,68	0,28	19,64	83,80	0,01	0,06	200,00				12,30	3,40	3,40	0,63
519/13	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	1,96	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02				10,00	32,50	7,00	0,55	
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	2,46	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01				4,60	21,20	5,00	0,62	
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)	20	0,75	29,81	30,51	96,59	780,28	2,58	0,45	260,09	55,0	98,80	397,68	104,75	6,93		
Итого по подменю:				9,67	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

Итого за день: 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 Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,2

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____

/Забудская Л.В./

"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна

Директор /Гуту А.Э./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 55/1

Директор /Жычева Е.Ю./

День 5

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 12-18 ЛЕТ ВЕСНА-ЛЕТО

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	
Завтрак № 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		
412/13	ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОР) КOTЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЗ КУР ПРИПУЩЕННЫЕ	100	1,04	16,04	12,76	10,38	220,52	0,10	0,16	1,82	34,9	154,37	20,36	1,20		
291/13	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	4,32	6,77	7,48	43,21	267,24	0,11	0,03		32,4	55,67	9,79	1,00		
501/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,47	2,80	2,50	14,71	92,54	0,04	0,15	1,30	20,0	90,00	14,00	0,13		
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01		6,00	19,50	4,20	0,33		
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	1,12	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01		6,90	31,80	7,50	0,93		
			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	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		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	7,80

Обед № 1

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

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	
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 Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,0

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____

/Забудская Л.В./

"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна

/Гуту А.Э./

Директор

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 55/1

Директор /Кычева Е.Ю./

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													
Завтрак № 1																												
381/13	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	1,43	18,14	13,52	14,31	251,47	0,08	0,18	0,27	29,3	37,51	186,44	24,64	2,47													
195/13	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	1,74	3,17	10,68	17,39	178,35	0,90	0,11	30,37	38,2	51,62	86,15	34,14	1,15													
495/13	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,24	1,40	1,25	12,35	66,23	0,02	0,08	0,65	10,0	60,30	45,00	7,00	0,08													
100/13	СЫР ТВЕРДЫЙ ПОРЦИОННЫЙ	15		3,45	4,43		53,63	0,01	0,05	0,11	34,5	135,00	88,50	7,50	0,14													
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33													
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62													
Итого по подменю:				6,64	30,00	30,40	66,27	1,06	0,44	31,40	112,0	295,03	446,79	82,48	4,71													

Завтрак №2

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

Обед № 1

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	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						
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	11,21				
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 степени

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 Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 2,7

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____

/Забудская Л.В./

"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна

Директор /Гуту А.Э./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 55/1

Директор /Кычева Е.Ю./

День 6

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 12-18 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		
Завтрак № 1																	
381/13	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	1,59	20,16	15,02	15,90	279,41	0,09	0,20	0,30	32,6	41,68	207,15	27,38	2,74		
195/13	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	2,09	3,81	12,81	20,87	214,02	1,08	0,13	36,44	45,9	61,95	103,37	40,97	1,38		
495/13	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,24	1,40	1,25	12,35	66,23	0,02	0,08	0,65	10,0	60,30	45,00	7,00	0,08		
100/13	СЫР ТВЕРДЫЙ ПОРЦИОННЫЙ	20		4,60	5,90		71,50	0,01	0,07	0,14	46,0	180,00	118,00	10,00	0,18		
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33		
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	1,12	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93		
		Итого по подмену:		7,52	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	4,29	9,46	14,47	42,90	339,70	0,21	0,26	1,79	77,5	212,40	317,87	47,00	1,16	
495/13	МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,24	1,40	1,25	12,35	66,23	0,02	0,08	0,65	10,0	60,30	45,00	7,00	0,08	
112/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ 200	200	1,96	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	0,04	20,00		32,00	22,00	18,00	4,40	
564/13	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	3,77	4,76	8,13	37,68	242,89	0,08	0,04		39,0	10,76	44,89	7,28	0,60	
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33	
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	1,12	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93	
		Итого по подмену:		13,86	21,04	25,31	138,48	865,84	0,43	0,44	22,44	126,5	328,36	481,06	90,98	7,51

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
--------	--------------------------------	-----	------	------	------	------	-------	------	------	------	--	-------	-------	-------	------

№ 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	180	4,73	10,47	9,41	47,34	316,00	0,36	0,18	5,96	32,4		18,50	249,17	165,60	5,56
518/13	РАССЫПЧАТАЯ СОК	200	2,30			23,00	92,00	0,02	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 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	13,21
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	26,42

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 В : Ж : У = 1 : 1,0 : 2,7

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____

/Забудская Л.В./

"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна

/Гуту А.Э./

Директор /Жычева Е.Ю./

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	
Завтрак № 1																
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	620,31	0,24	0,36	4,13	149,4	273,93	501,73	100,63	2,81

Завтрак №2

301/13	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ 180	180	0,41	16,03	20,15	4,10	261,91	0,11	0,60	0,90	318,1	145,58	276,89	22,97	2,85	
494/13	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	1,02	0,06	0,01	10,19	41,08			2,80		3,10	1,54	0,84	0,07	
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,01	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02	
112/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ 150	150	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30	
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33	
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62	
		Итого по подменю:		5,14	20,58	29,53	51,29	553,28	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
--------	---------------------------------	----	------	------	------	------	-------	------	------	-------	--	------	-------	-------	------

№ 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	
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. _____ //

Калькулятор  /Забудская Л.В./

"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна

Директор /Гуту А.Э./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 55/1

Директор /Кычева Е.Ю./

День 7

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 12-18 ЛЕТ 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	100	0,79	19,14	11,03	7,86	207,28	0,15	0,29	1,36	97,5	132,48	319,68	62,31	1,31		
414/13	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,80	4,58	7,33	48,02	276,35	0,05	0,04		32,4	7,13	99,63	32,40	0,66		
494/13	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	1,02	0,06	0,01	10,19	41,08			2,80		3,10	1,54	0,84	0,07		
100/13	СЫР ТВЕРДЫЙ ПОРЦИОННЫЙ	20		4,60	5,90		71,50	0,01	0,07	0,14	46,0	180,00	118,00	10,00	0,18		
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33		
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	1,12	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93		
		Итого по подменю:		9,21	33,00	24,93	92,02	0,27	0,42	4,30	175,9	335,61	590,15	117,25	3,44		

Завтрак № 1

Завтрак № 2

301/13	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ	190	0,43	16,98	21,58	4,33	279,52	0,11	0,63	0,95	338,2	153,94	293,20	24,30	3,02
494/13	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	1,02	0,06	0,01	10,19	41,08			2,80		3,10	1,54	0,84	0,07
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,01	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02
112/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ 200	200	1,96	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	0,04	20,00		32,00	22,00	18,00	4,40
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	1,12	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93
		Итого по подменю:		6,02	22,51	31,30	612,39	0,23	0,70	23,75	378,2	204,34	371,04	54,84	8,77

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
--------	---------------------------------	-----	------	------	------	------	-------	------	------	-------	--	-------	-------	-------	------

№ 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	7,75
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 В : Ж : У = 1 : 0,9 : 4,2

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

"Утверждаю"

И.П. Гуту Анастасия Эдуардовна

/Гуту А.Э./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 55/1

Директор И.Ю. Кычева Е.Ю./



День 8

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-11 ЛЕТ ВЕСНА-ЛЕТО

Table with columns: N rec., Наименование блюда, Выход, ХЕ, Пищевые вещества (Б, Ж, У), Калории, Витамины (В1, В2, С, А, мкг), Минеральные вещества (Са, Р, Mg, Fe). Includes sub-header 'Завтрак № 1' and rows for items like ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ, КАКАО С МОЛОКОМ, ФРУКТЫ СВЕЖИЕ, etc.

Итого по подменю: 11,44 39,21 14,40 114,31 743,66 0,26 0,63 17,04 87,3 475,43 531,48 102,99 6,2

Завтрак №2

Table with columns: N rec., Наименование блюда, Выход, ХЕ, Пищевые вещества (Б, Ж, У), Калории, Витамины (В1, В2, С, А, мкг), Минеральные вещества (Са, Р, Mg, Fe). Includes sub-header 'Обед № 1' and rows for items like ОВОЩИ СВЕЖИЕ, ПОРЦИЯМИ (ОГУРЕЦ), КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ, etc.

Итого по подменю: 8,77 25,68 11,55 87,60 556,99 0,28 0,36 10,07 71,2 202,88 460,04 119,21 3,7

Обед № 1

Table with columns: N rec., Наименование блюда, Выход, ХЕ, Пищевые вещества (Б, Ж, У), Калории, Витамины (В1, В2, С, А, мкг), Минеральные вещества (Са, Р, Mg, Fe). Includes rows for САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ, СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ.

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
412/13	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЗ КУР ПРИПУЩЕННЫЕ	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	
Итого по подменю:				12,70	31,98	29,29	127,05	899,66	1,23	0,34	25,95	78,5	133,33	372,36	96,12	8,78
Итого за день:				32,91	96,87	55,24	328,96	2200,31	1,77	1,33	53,06	237,0	811,64	1363,88	318,32	18,77

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

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

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,6 : 3,4

Зав. производ.  //  /Забудская Л.В./

Калькулятор

"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна

Директор / Гуту А.Э./



"Согласовано"

МАОУ СОШ № 55/1

Директор / Кычева Е.Ю./



День 8

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 12-18 ЛЕТ 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
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	2,95	15,02	100,73	0,04	0,16	1,30	20,0	124,14	109,65	26,75	0,79
112/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200	1,96	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	0,04	20,00		32,00	22,00	18,00	4,40
108/13	ПОРЦИОННЫЕ 200 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	1,12	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93
Итого по подменю:			9,93	48,44	12,91	99,26	707,04	0,30	0,74	22,06	113,2	390,34	552,14	109,66	8,44

Завтрак №2

145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ	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
345/13	ПОРЦИЯМИ (ОГУРЕЦ)	100	1,01	15,33	3,56	10,07	133,64	0,12	0,14	0,58	33,8	56,38	229,07	49,34	1,02
386/18	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	180	4,82	4,91	5,74	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	2,95	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	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
109/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	1,12	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93
Итого по подменю:			10,12	29,09	13,01	101,14	637,99	0,32	0,39	13,74	78,6	219,05	522,67	138,34	4,44

Обед № 1

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

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	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			
Итого по подменю:				15,10	37,64	36,19	151,08	1080,50	1,30	0,38	29,80	87,3	161,67	441,42	114,38	10,32		
Итого за день:				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 ступени

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

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,6 : 2,9

Зав. производ. _____ //

Калькулятор  /Забудская Л.В./

"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна

Директор / Гуту А.Э./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 55/1

Директор Кычева Е.Ю./

День 9

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-11 ЛЕТ ВЕСНА-ЛЕТО

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		
Завтрак № 1																	
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 ПОРЦИОННЫЕ 150	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	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:		11,37	13,58	16,70	113,66	659,29	0,26	0,27	19,26	83,1	178,85	241,52	61,77	5,74	

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	КАРТОФЕЛЬ, ЖАРЕННЫЙ ИЗ ЧАЙ С ЛИМОНОМ	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 подмену:		7,64	29,12	33,59	76,30	723,96	0,36	0,38	39,48	63,8	204,36	422,74	83,93	5,21

Обед № 1

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

№ 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
132/18	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	1,30	3,05	5,29	13,04	111,98	0,33	0,11	18,74	27,5	72,55	82,65	28,03	0,75	
7018	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	1,59	16,52	7,29	15,91	195,36	0,27	1,72	25,14	6168,5	48,20	285,06	20,70	5,51	
237/13	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,95	8,73	7,89	39,45	263,71	0,30	0,15	4,97	27,2	15,43	207,66	138,00	4,64	
519/13	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	1,96	0,68	0,28	19,64	83,80	0,01	0,06	200,00		12,30	3,40	3,40	0,63	
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55	
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62	
Итого по подмену:				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	24,02

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 В : Ж : У = 1 : 0,9 : 4,8

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

"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна

Директор /Гуту А.Э./



"Согласовано"

МАОУ СОШ № 55/1

Директор /Кычева Е.Ю./



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
Завтрак № 1															
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 ПОРЦИОННЫЕ 200	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	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
Итого по подменю:			13,60	16,53	20,64	135,90	795,41	0,32	0,33	24,61	102,0	223,47	300,34	77,81	7,44

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

Обед № 1

481/13	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	0,33	1,60	10,09	3,25	110,21	0,02	0,02	25,30		41,98	31,11	14,36	0,57
--------	------------------------------------	-----	------	------	-------	------	--------	------	------	-------	--	-------	-------	-------	------

№ рец.	Наименование блюда	Выход	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 подменю:				14,51	41,65	34,13	145,22	1054,73	1,12	2,29	277,65	6845,2	219,55	761,30	252,56	15,4
Итого за день:				36,87	91,98	95,21	368,66	2699,46	1,86	3,06	349,06	7025,8	702,48	1566,31	430,38	29,1

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой 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 В : Ж : У = 1 : 0,9 : 4,8

Зав. производ. _____ // 

Калькулятор  / Забудская Л.В./

"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна

Директор /Гуту А.Э./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 55/1

Директор Жычева Е.Ю./

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		
Завтрак № 1																	
106/13	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	60	0,11	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20		10,20	18,00	8,40	0,30		
346/13	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	90	0,59	12,11	4,41	5,90	111,71	0,10	0,15	2,04	46,0	50,06	193,15	44,58	1,03		
414/13	РИС ОТВАРНОЙ	150	4,00	3,81	6,15	40,01	230,66	0,04	0,03		27,2	5,95	83,04	27,00	0,55		
495/13	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,24	1,40	1,25	12,35	66,23	0,02	0,08	0,65	10,0	60,30	45,00	7,00	0,08		
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33		
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62		
		Итого по подменю:		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	
		Итого по подменю:		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 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
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

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	
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	17,88

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

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

С.В.

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

"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна

Гуту А.Э./
Директор

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 55/1

Кычеев Е.Ю./
Директор

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		
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	
Итого по подменю:				9,49	24,75	14,15	94,77	605,39	0,27	0,32	9,92	93,1	152,93	440,51	114,63	3,64	

Завтрак №2

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

N рец.	Наименование блюда	Выход	XE	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe	
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	11,51
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. _____ //

Калькулятор _____

/Забудская Л.В./