

"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна
Директор
Гуту А.Э.А.
Юридический адрес: Республика Пермский край, Пермский район, с/пос. Анзасья, д. 11
ИНН 5903074242, ОГРН 5030742420007711
г. Пермь

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 55/1
Директор
Кычева Е.Ю.
Юридический адрес: Республика Пермский край, Пермский район, с/пос. Анзасья, д. 11
ИНН 5903004277, ОГРН 1023900761764
г. Пермь

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	
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-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	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	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:				11,63	19,90	22,11	116,18	743,34	0,40	0,46	17,89	115,4	335,50	425,03	112,87	6,9

Завтрак №2

50/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,50	0,86	3,05	5,02	50,97	0,01	0,02	5,70		21,09	24,57	12,54	0,80	
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	
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	
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 (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	28,13	34,15	66,35	685,22	1,09	0,46	39,19	108,4	232,38	419,07	104,29	4,8

Обед № 1

148/18	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО	60	0,46	1,14	5,34	4,62	71,10	0,01	0,03	4,20		24,60	22,20	9,00	0,42
--------	--------------------------------	----	------	------	------	------	-------	------	------	------	--	-------	-------	------	------

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг						
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe		
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			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:				10,99	33,59	33,51	109,95	875,80	1,14	2,48	259,49	8498,7	107,21	510,43	73,90	10,99	22,77
Итого за день:				29,26	81,62	89,77	292,48	2304,36	2,63	3,42	316,57	8722,6	675,09	1354,53	291,06	22,77	22,77

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 %	43,62	42,42	32,82	37,27
Итого за день: 50-60 %	69,47	70,41	67,50	68,90

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 4,2

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ /Забудская Л.В./

"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна



Директор

Гуту Анастасия Эдуардовна

Гуту А.Э.

День 1

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 55/1



Директор

Кычева Е.Ю.

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		
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 С ВЕРДЛОВСКАЯ	70	4,03	5,62	10,61	40,34	279,34	0,08	0,07	0,07	60,5	20,79	57,71	8,36	0,74		
112/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ 200	200	1,96	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	0,04	20,00		32,00	22,00	18,00	4,40		
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33		
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	1,12	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93		
Итого по подменю:				13,80	23,47	26,29	138,02	882,56	0,47	0,56	23,29	135,2	388,55	501,5e	135,13	8,7	

Завтрак №2

50/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	0,84	1,43	5,09	8,36	84,95	0,02	0,04	9,50		35,15	40,95	20,90	1,33	
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	
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	
496/13	КАКАО С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	200	1,50	3,53	2,95	15,02	100,73	0,04	0,16	1,30	20,0	124,14	109,65	26,75	0,79	
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33	
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	1,12	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93	
Итого по подменю:				7,75	31,98	40,36	77,41	800,76	1,30	0,52	49,27	121,8	262,22	480,75	124,28	6,1

Обед № 1

148/18	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО	100	0,77	1,90	8,90	7,70	118,50	0,02	0,05	7,00		41,00	37,00	15,00	0,70
--------	--------------------------------	-----	------	------	------	------	--------	------	------	------	--	-------	-------	-------	------

№ 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	80/35	0,75	21,62	18,00	7,49	278,46	0,36	2,60	38,89	9681,1	26,01	381,30	22,73	8,17	
291/13	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	4,32	6,77	7,48	43,21	267,24	0,11	0,03		32,4	13,57	55,67	9,79	1,00	
519/13	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	1,96	0,68	0,28	19,64	83,80	0,01	0,06	200,00		12,30	3,40	3,40	0,63	
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	2,95	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66	
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24	
Итого по подменю:				13,35	40,51	40,96	133,57	1064,98	1,24	2,83	267,14	9713,5	135,98	610,02	90,80	13,1
Итого за день:				34,90	95,96	107,61	349,00	2748,30	3,01	3,91	339,70	9970,5	786,75	1592,35	350,21	28,0

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	26,08	28,58	36,04	32,53
Обед: 30-35 %	45,01	44,52	34,87	39,25
Итого за день: 50-60 %	71,09	73,10	70,91	71,79

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 4,2

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

"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна

Директор *Гуту Анастасия Эдуардовна*



"Согласовано"

МАОУ СОШ № 55/1

Директор *Кыгичева Е.Ю.*



День 2

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-11 ЛЕТ ВЕСНА-ЛЕТО

№ 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													
345/13	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	0,91	13,80	3,21	9,06	120,28	0,11	0,13	0,52	30,4	50,74	206,16	44,41	0,92													
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													
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													
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:			6,43	21,41	10,51	64,22	437,06	1,69	0,29	31,83	62,4	121,27	359,52	95,19	3,4													

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 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	5,5

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	
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	
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:				9,25	27,11	34,85	92,43	791,83	0,90	0,38	117,81	101,6	206,36	354,03	99,05	5,71
Итого за день:				27,55	66,35	62,54	275,22	1929,06	2,89	1,10	167,36	262,3	628,96	1028,60	258,37	14,65

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	27,81	13,30	19,17	18,60
Обед: 30-35 %	35,21	44,11	27,59	33,69
Итого за день: 50-60 %	63,01	57,42	46,76	52,29

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,2

Зав. производ. _____ //

Калькулятор  /Забудская Л.В./

"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна

Директор *Гуту Анастасия Эдуардовна*



Директор

Гуту Анастасия Эдуардовна

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 55/1



Директор

Кычева Е.Ю.

День 2

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	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак № 1																
107/13	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	100	0,17	0,80	0,10	1,70	10,90	0,02	0,02	5,00	23,00	24,00	14,00	0,60		
345/13	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	1,01	15,33	3,56	10,07	133,64	0,12	0,14	0,58	56,38	229,07	49,34	1,02		
429/13	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	2,61	3,87	8,01	26,07	191,84	1,83	0,16	30,61	51,62	116,05	38,81	1,41		
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		
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:				7,41	24,68	12,34	73,98	505,68	2,03	0,34	38,99	71,9	147,00	114,69	4,36	

Завтрак № 2

262/13	КАША МАННАЯ	250	3,98	7,71	8,90	39,79	270,03	0,11	0,22	1,72	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	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	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 подменю:				13,53	20,35	19,34	135,20	796,14	0,34	0,48	23,06	108,8	345,32	76,23	7,0

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	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	
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	
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:				11,19	32,26	42,40	111,88	958,14	0,96	0,43	136,07	114,0	249,01	425,96	121,43	7,30
Итого за день:				32,13	77,29	74,08	321,06	2259,96	3,33	1,25	198,12	294,8	741,33	1209,86	312,35	18,65

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	27,42	13,41	19,32	18,64
Обед: 30-35 %	35,84	46,09	29,21	35,32
Итого за день: 50-60 %	63,27	59,50	48,53	53,96

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,3

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

"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна

Директор

Гуту Анастасия Эдуардовна

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 55/1

Директор /Кычева Е.Ю./



День 3

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-11 ЛЕТ ВЕСНА-ЛЕТО

N рецепта	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															
313/13	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ	160/30	3,22	38,23	10,46	44,06	423,34	0,11	0,51	1,11	72,3	330,80	394,02	54,16	0,82
501/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,47	2,80	2,50	14,71	92,54	0,04	0,15	1,30	20,0	120,30	90,00	14,00	0,13
100/13	СЫР ТВЕРДЫЙ ПОРЦИОННЫЙ	15		3,45	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	48,32	17,91	80,99	678,43	0,21	0,73	2,52	126,8	596,70	613,22	84,86	2,04

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	9,15

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
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

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	
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	
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:				11,26	24,86	22,27	112,52	749,96	0,80	0,31	43,14	96,9	145,17	425,36	128,74	5,80
Итого за день:				25,84	113,52	72,47	269,92	2185,97	1,48	1,64	51,67	373,4	1010,99	1676,22	405,52	17,03

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	62,75	22,67	24,18	28,87
Обед: 30-35 %	32,29	28,19	33,59	31,91
Итого за день: 50-60 %	95,04	50,86	57,76	60,78

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,5 : 2,6

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ /Забудская Л.В./

"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна

Директор

Гуту А.Э.



"Согласовано"

МАОУ СОШ № 55/1

Директор /Кычева Е.Ю./

День 3

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 12-18 ЛЕТ 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																
313/13	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ	200/50	4,03	47,06	11,57	48,91	488,08	0,14	0,63	1,31	83,7	388,56	473,82	64,92	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	
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:				8,10	59,08	20,63	89,57	780,34	0,25	0,87	2,75	149,7	701,76	733,12	100,62	2,5

Завтрак №2

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

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
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

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	
346/13	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	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	ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ 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	
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:				13,49	29,93	28,25	134,86	913,35	0,86	0,34	53,49	106,8	175,28	503,52	151,23	6,98
Итого за день:				30,43	135,57	86,33	312,74	2570,29	1,67	1,89	63,30	431,6	1201,83	1984,31	479,73	20,39

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	65,64	22,42	23,39	28,76
Обед: 30-35 %	33,26	30,71	35,21	33,67
Итого за день: 50-60 %	98,90	53,13	58,60	62,43

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,5 : 2,5

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

"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна



Директор *Гуту А.Э.*

Гуту А.Э.

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 55/1



Директор *Кычева Е.Ю.*

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		
Завтрак № 1																	
148/18	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО	60	0,46	1,14	5,34	4,62	71,10	0,01	0,03	4,20		24,60	22,20	9,00	0,42		
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		
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	0,09		
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	26,43	24,85	84,51	667,38	0,26	0,30	6,49	68,5	147,23	292,84	51,62	3,31	

Завтрак №2

319/13	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ С	150/50	4,26	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:				9,43	38,48	13,95	114,00	735,47	0,26	0,62	17,04	87,3	471,59	511,83	90,24	5,62

Обед № 1

154/18	БОБОВЫЕ	60	0,39	1,86	0,12	3,90	24,12	0,07	0,03	6,00		12,00	37,20	12,60	0,42
147/13	КОНСЕРВИРОВАННЫЕ 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

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	150/50	2,55	20,51	17,37	25,48	340,34	1,56	0,28	28,14	47,5	26,81	255,81	53,98	3,85	
519/13	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	1,96	0,68	0,28	19,64	83,80	0,01	0,06	200,00		12,30	3,40	3,40	0,63	
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55	
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62	
Итого по подменю:				9,48	30,18	21,28	94,82	691,53	1,82	0,46	250,64	47,5	79,01	404,96	104,43	6,99
Итого за день:				27,37	95,09	60,08	293,33	2094,38	2,34	1,38	274,17	203,3	697,83	1209,63	246,29	15,81

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	34,32	31,46	25,23	28,40
Обед: 30-35 %	39,19	26,94	28,30	29,43
Итого за день: 50-60 %	73,52	58,39	53,53	57,83

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,2

Зав. производ. _____ //

Калькулятор  /Забудская Л.В./

"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна
Директор
Гуту Анастасия Эдуардовна
ИП Гуту Анастасия Эдуардовна
Директор
Гуту Анастасия Эдуардовна
ИП Гуту Анастасия Эдуардовна
Директор
Гуту Анастасия Эдуардовна

"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														
Завтрак № 1																													
148/18	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО	100	0,77	1,90	8,90	7,70	118,50	0,02	0,05	7,00				41,00	37,00	15,00	0,70												
412/13	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЗ КУР ПРИПУЩЕННЫЕ	100	1,04	16,04	12,76	10,38	220,52	0,10	0,16	1,82			34,9	154,37	20,36	1,20													
291/13	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	4,32	6,77	7,48	43,21	267,24	0,11	0,03				32,4	55,67	9,79	1,00													
495/13	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,24	1,40	1,25	12,35	66,23	0,02	0,08	0,65			10,0	45,00	7,00	0,08													
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01				6,00	19,50	4,20	0,33													
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	1,12	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01				6,90	31,80	7,50	0,93													
Итого по подменю:				9,97	30,73	31,05	99,59	800,71	0,31	0,34	9,47	77,3	173,09	343,34	63,85	4,24													

Завтрак №2

319/13	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ С	200/50	5,39	38,13	10,72	53,93	464,68	0,14	0,52	0,80			88,5	256,92	369,43	54,27	1,61
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:				11,42	46,35	14,68	114,19	774,24	0,30	0,73	22,10	108,5	422,12	532,73	97,97	7,44	

Обед № 1

154/18	БОБОВЫЕ	100	0,65	3,10	0,20	6,50	40,20	0,11	0,05	10,00			20,00	62,00	21,00	0,70
147/13	КОНСЕРВИРОВАННЫЕ 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

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
			XE	Б	Ж		У	В1	В2	С	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe
377/13	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ И	200/50	3,26	27,13	22,47	32,57	440,98	2,08	0,36	36,38	60,0	34,88	338,38	70,58	5,06
519/13	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	1,96	0,68	0,28	19,64	83,80	0,01	0,06	200,00		12,30	3,40	3,40	0,63
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	2,95	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
Итого по подменю:			11,68	40,36	26,82	116,89	870,29	2,41	0,56	262,88	60,0	101,68	540,03	135,83	9,11
Итого за день:			33,07	117,44	72,55	330,67	2445,24	3,02	1,63	294,45	245,8	696,89	1416,10	297,65	20,77

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	34,14	33,75	26,00	29,51
Обед: 30-35 %	44,84	29,15	30,52	32,08
Итого за день: 50-60 %	78,99	62,90	56,52	61,59

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,0

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 5

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																											
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												
501/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,47	2,80	2,50	14,71	92,54	0,04	0,15	1,30	20,0	120,30	90,00	14,00	0,13												
100/13	СЫР ТВЕРДЫЙ ПОРЦИОННЫЙ	15		3,45	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:				4,11	26,12	27,60	41,03	517,00	0,21	0,82	2,31	372,6	411,48	496,09	53,67	4,01											

Завтрак №2

107/13	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	60	0,10	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	0,01	3,00		13,80	14,40	8,40	0,36	
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	
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	
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:				6,22	25,79	19,92	62,10	530,85	0,20	0,29	78,15	56,5	147,11	304,01	72,11	4,96

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	
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	2,18	0,13	36,30		18,15	105,56	41,75	1,63	
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:				10,45	29,97	38,03	104,29	879,38	3,36	0,52	96,47	95,2	215,82	544,48	153,11	6,0
Итого за день:				20,78	81,88	85,55	207,42	1927,23	3,77	1,63	176,93	524,4	774,41	1344,58	278,89	15,10

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	33,92	34,94	12,25	22,00
Обед: 30-35 %	38,92	48,14	31,13	37,42
Итого за день: 50-60 %	72,84	83,08	43,38	59,42

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 2,6

Зав. производ. _____ //

Калькулятор  /Забудская Л.В./

"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна

Директор

Гуту Анастасия Эдуардовна



"Согласовано"

МАОУ СОШ № 55/1

Директор

Кычева Е.Ю.



День 5

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	Ca	P	Mg	Fe	
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	
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	
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	
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:				4,50	29,00	30,64	44,99	571,78	0,22	0,87	2,39	404,2	467,14	552,50	60,00	4,5

Завтрак №2

107/13	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	100	0,17	0,80	0,10	1,70	10,90	0,02	0,02	5,00		23,00	24,00	14,00	0,60	
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	
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	
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:				7,08	29,53	23,46	70,72	612,09	0,24	0,33	94,59	68,6	179,34	357,05	88,70	6,0

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	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	
428/13	КАРТОФЕЛЬ, ЖАРЕННЫЙ ИЗ	180	3,55	4,36	18,15	35,50	322,81	2,61	0,15	43,56		21,78	126,67	50,09	1,96	
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:				12,48	35,56	46,64	124,67	1060,71	3,84	0,58	113,99	105,0	256,04	637,46	179,81	7,49
Итого за день:				24,06	94,09	100,74	240,38	2244,58	4,30	1,78	210,97	577,8	902,52	1547,01	328,51	18,08

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	32,22	33,30	11,75	21,08
Обед: 30-35 %	39,51	50,70	32,55	39,10
Итого за день: 50-60 %	71,73	84,00	44,30	60,17

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,2 : 2,6

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

"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна

Гуту Анастасия

Директор



"Согласовано"

МАОУ СОШ № 55/1



Директор Кбичева Е.Ю./

День 6

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-11 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		
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		
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		
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		
493/13	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,00			9,98	39,92					0,30			0,03		
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:				7,41	27,77	29,47	73,98	672,25	0,27	0,23	10,20	106,4	63,17	267,58	52,27	3,72	

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

50/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,50	0,86	3,05	5,02	50,97	0,01	0,02	5,70		21,09	24,57	12,54	0,80
-------	--------------------------	----	------	------	------	------	-------	------	------	------	--	-------	-------	-------	------

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	
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	
510/13	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИН И ЯБЛОК	200	1,62	0,48	0,20	16,16	68,36	0,03	0,02	27,00		18,70	12,50	7,90	0,81	
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55	
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62	
Итого по подмену:				9,44	29,93	33,33	94,34	797,01	1,49	0,42	94,59	67,5	177,50	410,74	113,52	7,20
Итого за день:				28,36	75,07	83,52	283,31	2185,18	2,12	1,02	121,87	278,5	514,46	1072,22	239,16	16,68

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	36,06	37,30	22,08	28,61
Обед: 30-35 %	38,87	42,19	28,16	33,92
Итого за день: 50-60 %	74,94	79,49	50,24	62,52

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 2,9

Зав. производ. _____ //

Калькулятор  /Забудская Л.В./

"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна



Директор *Гуту Анастасия Эдуардовна*

Гуту А.Э.

День 6

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	
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	
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	
493/13	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,00			9,98	39,92					0,30			0,05	
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01		5,00	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:				8,57	32,39	32,92	85,59	763,20	0,52	0,25	12,46	116,7	78,71	317,52	64,43	4,51

Завтрак № 1

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 подменю:				13,86	21,04	25,31	138,48	865,84	0,43	0,44	22,44	126,5	328,36	481,06	90,98	7,51

Обед № 1

50/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	0,84	1,43	5,09	8,36	84,95	0,02	0,04	9,50		35,15	40,95	20,90	1,33
-------	--------------------------	-----	------	------	------	------	-------	------	------	------	--	-------	-------	-------	------

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 55/1

Директор *Кычева Е.Ю.*

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	
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	
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	
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:				11,52	35,48	39,36	115,13	956,64	1,72	0,48	104,49	78,5	212,66	492,75	137,85	8,94
Итого за день:				33,95	88,91	97,59	339,20	2590,68	2,47	1,18	139,39	321,7	619,73	1291,33	293,26	21,07

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	35,99	35,78	22,35	28,32
Обед: 30-35 %	39,42	42,78	30,06	35,26
Итого за день: 50-60 %	75,41	78,57	52,41	63,58

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 3,0

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 7-11 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	
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	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	
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:				3,67	19,98	28,93	36,59	486,68	0,16	0,63	3,70	358,1	161,68	322,13	33,01	3,88

Обед № 1

154/18	БОБОВЫЕ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	60	1,35	1,80	0,90	13,50	69,30	0,23	0,08			20,40	180,60	62,40	2,22
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

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	
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:				13,51	17,26	102,13	617,89	2,28	0,44	60,84	57,7	150,02	536,75	169,19	7,61	
Итого за день:				21,85	61,89	67,16	218,22	1724,88	2,68	1,43	68,67	565,3	585,63	1360,61	302,83	14,41

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 %	17,55	21,85	30,49	26,29
Итого за день: 50-60 %	54,43	48,39	54,22	52,69

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,9 : 4,3

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	0,53	
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	724,43	0,27	0,42	4,30	175,9	335,61	590,15	117,25	3,41	

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				40,0	2,40	3,00		0,02
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:				4,06	21,71	30,50	523,59	0,17	0,66	3,75	378,2	172,34	349,04	36,84	4,33

Обед № 1

154/18	БОБОВЫЕ	100	2,25	3,00	1,50	22,50	115,50	0,38	0,14			34,00	301,00	104,00	3,70
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

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	
238/18	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:				13,17	18,10	21,34	131,73	791,39	2,86	0,61	69,27	74,7	192,11	789,88	241,82	10,59
Итого за день:				26,44	72,81	76,77	264,30	2039,41	3,30	1,69	77,32	628,9	700,06	1729,07	395,91	18,44

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 %	20,11	23,20	34,39	29,17
Итого за день: 50-60 %	56,78	50,29	58,42	55,87

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,9 : 4,4

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

"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна

Директор

Анастасия Эдуардовна



День 8

Директор

Кычева Е.Ю.

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 55/1



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-11 ЛЕТ ВЕСНА-ЛЕТО

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г				Калории, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У	ХЕ		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак № 1																	
319/13	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ С	150/50	31,24	10,33	62,37	4,26	10,33	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	3,53	2,95	15,02	1,50	2,95	100,73	0,04	0,16	1,30	20,0	124,14	109,65	26,75	0,79	
112/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ 150	150	0,60	0,60	14,70	1,47	0,60	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30	
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	1,48	0,24	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33	
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)	20	1,56	0,28	7,46	0,75	0,28	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62	
Итого по подменю:			39,21	14,40	114,31	9,46	39,21	743,66	0,26	0,63	17,04	87,3	475,43	531,48	102,99	6,2	

Завтрак №2

148/18	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО	60	1,14	5,34	4,62	0,46	1,14	71,10	0,01	0,03	4,20		24,60	22,20	9,00	0,42
412/13	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЗ КУР ПРИПУЩЕННЫЕ	90	14,41	11,47	9,31	0,93	14,41	198,06	0,09	0,14	1,64	31,3	40,41	138,53	18,26	1,08
291/13	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,64	6,27	36,01	3,60	5,64	223,07	0,09	0,03		27,2	11,32	46,41	8,16	0,83
496/13	КАКАО С МОЛОКОМ (1-й ВАРИАНТ)	200	3,53	2,95	15,02	1,50	3,53	100,73	0,04	0,16	1,30	20,0	124,14	109,65	26,75	0,79
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	1,48	0,24	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)	20	1,56	0,28	7,46	0,75	0,28	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			28,56	26,55	87,18	8,72	28,56	701,88	0,28	0,38	7,14	78,5	211,07	357,49	71,37	4,0

Обед № 1

48/13	САПАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	60	0,96	6,05	1,95	0,20	0,96	66,13	0,01	0,01	15,18		25,19	18,67	8,62	0,34
144/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	5,74	4,82	21,83	2,18	5,74	153,60	0,94	0,10	14,88	20,0	32,48	96,08	37,73	2,14

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe		
7018	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	1,759	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 подменю:				13,09	37,99	27,01	130,84	918,40	1,61	2,07	260,17	6215,7	148,20	664,57	220,45	14,43	
Итого за день:				31,27	105,76	67,96	332,33	2363,94	2,15	3,08	284,35	6381,5	834,70	1553,54	394,81	24,75	

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 %	49,34	34,19	39,06	39,08
Итого за день: 50-60 %	100,26	52,42	73,18	70,73

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,5 : 3,2

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ /Забудская Л.В./

"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 55/1

Директор

Гуту А.Э.

Директор Жычева Е.Ю.

День 8

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	Ca	P	Mg	Fe													
Застракт № 1																												
319/13	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ С	200/50	5,39	38,13	10,72	53,93	464,68	0,14	0,52	0,80	88,5	256,92	369,43	54,27	1,61													
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:				11,45	47,08	15,13	114,50	782,43	0,30	0,74	22,10	108,5	425,96	552,38	110,72	8,01												

Застракт №2

148/18	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО	100	0,77	1,90	8,90	7,70	113,50	0,02	0,05	7,00		41,00	57,00	15,00	0,70	
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	
496/13	КАКАО С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	200	1,50	3,53	2,95	15,02	100,73	0,04	0,16	1,30	20,0	124,14	109,65	26,75	0,79	
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33	
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	1,12	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93	
Итого по подменю:				10,23	32,86	32,75	102,26	835,21	0,33	0,42	10,12	87,3	236,93	407,99	83,60	4,95

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
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		B1	B2	С	А, мкг	Са	P	Mg	Fe	
																В
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:				15,39	44,34	33,66	154,01	1096,35	1,73	2,28	273,79	6837,7	179,48	774,73	262,26	16,81
Итого за день:				37,07	124,28	81,54	370,77	2713,99	2,36	3,44	306,01	7033,5	842,37	1735,10	456,58	29,81

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	52,31	16,45	29,90	28,84
Обед: 30-35 %	49,27	36,59	40,21	40,41
Итого за день: 50-60 %	101,58	53,03	70,11	69,25

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,5 : 2,9

Зав. производ. _____ //

Калькулятор  /Забудская Л.В./

"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна
Директор *Анастасия Эдуардовна Гуту*



"Согласовано"

МАОУ СОШ № 55/1



Директор *Е. Ю. Кбичева* /Кбичева Е.Ю./

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														
Завтрак № 1																													
154/18	БОБОВЫЕ	60	0,39	1,86	0,12	3,90	24,12	0,07	0,03	6,00		12,00	37,20	12,60	0,42														
	КОНСЕРВИРОВАННЫЕ																												
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														
	ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ																												
428/13	КАРТОФЕЛЬ, ЖАРЕННЫЙ ИЗ	150	2,96	3,63	15,11	29,58	268,86	2,18	0,13	36,30		18,15	105,56	41,75	1,63														
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:				7,41	22,84	21,41	73,95	579,84	2,42	0,41	44,99	56,0	151,11	421,61	115,13	4,11													

Завтрак №2

313/13	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ	160/30	3,22	38,23	10,46	44,06	423,34	0,11	0,51	1,11	72,3	330,80	394,02	54,16	0,82	
495/13	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,24	1,40	1,25	12,35	66,23	0,02	0,08	0,65	10,0	60,30	45,00	7,00	0,08	
112/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ 150	150	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30	
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33	
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62	
Итого по подменю:				8,16	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

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
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

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	
345/13	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	0,91	13,80	3,21	9,06	120,28	0,11	0,13	0,52	30,4	50,74	206,16	44,41	0,92	
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	
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:				11,54	27,61	20,24	115,32	753,83	0,62	0,35	55,74	78,7	184,31	464,18	134,76	5,11
Итого за день:				27,11	94,52	54,48	282,60	1998,76	3,27	1,40	117,49	217,0	761,12	1382,01	333,75	14,41

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	29,66	27,10	22,07	24,67
Обед: 30-35 %	35,86	25,62	34,42	32,08
Итого за день: 50-60 %	65,52	52,72	56,50	56,75

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,8

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

"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна

Гуту Анастасия Эдуардовна

Директор

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна
ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
Анастасия Эдуардовна
ДЛЯ ДОКУМЕНТОВ
ОГРНИП 31898500087711

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 55/1

МАОУ СОШ № 55/1
ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
Евгений Юрьевич Кычева
ИНН 5903004277
ОГРН 1023900761754

Директор /Кычева Е.Ю./

День 9

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					
Завтрак № 1																				
154/18	БОБОВЫЕ	100	0,65	3,10	0,20	6,50	40,20	0,11	0,05	10,00	20,00	62,00	21,00	0,70						
346/13	КОНСЕРВИРОВАННЫЕ 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						
428/13	ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ КАРТОФЕЛЬ, ЖАРЕННЫЙ ИЗ	180	3,55	4,36	18,15	35,50	322,81	2,61	0,15	43,56	21,78	126,67	50,09	1,96						
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		5,00	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		6,30	31,80	7,50	0,93						
Итого по подменю:								8,70	26,93	25,07	86,85	680,75	2,91	0,46	56,48	60,7	170,58	499,55	139,32	5,14

Завтрак №2

313/13	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ	200/50	4,03	46,18	11,64	40,29	450,63	0,14	0,64	1,50	339,45	441,19	60,29	1,02						
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:								9,83	53,00	14,35	98,19	733,88	0,28	0,78	22,15	101,7	444,65	559,49	96,99	6,74

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
132/18	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	1,30	3,05	5,29	13,04	111,98	0,33	0,11	18,74	72,55	82,65	28,03	0,75

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	
345/13	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	1,01	15,33	3,56	10,07	133,64	0,12	0,14	0,58	33,8	56,38	229,07	49,34	1,02	
386/18	РИС, ПРИПУЩЕННЫЙ С ТОМАТОМ	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	
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:				14,01	32,86	25,92	140,13	925,22	0,68	0,39	60,28	86,1	212,56	548,17	160,32	6,64
Итого за день:				32,54	112,79	65,34	325,17	2339,85	3,87	1,63	138,91	248,5	827,79	1607,21	396,63	18,54

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	29,92	27,25	22,68	25,09
Обед: 30-35 %	36,51	28,17	36,59	34,10
Итого за день: 50-60 %	66,43	55,42	59,26	59,20

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,8

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ /Забудская Л.В./

"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна

Директор *Гуту Анастасия Эдуардовна*



"Согласовано"

МАОУ СОШ № 55/1

Директор *Кычева Е.Ю.*



День 10

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 ФРУКТАМИ 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	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	
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:				8,68	29,30	24,63	86,73	685,76	0,18	0,28	3,18	91,0	192,16	400,22	69,18	4,18

Обед № 1

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

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
																В
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	
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	
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:				8,11	34,87	35,06	81,00	779,05	1,72	0,51	54,08	116,2	157,79	464,45	110,35	8,01
Итого за день:				28,16	77,75	76,39	281,39	2124,10	2,16	1,06	76,52	290,4	528,80	1106,19	241,30	17,91

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 %	45,29	44,38	24,18	33,15
Итого за день: 50-60 %	62,92	65,52	58,11	61,21

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 4,0

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

Застрак №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					
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:								10,01	34,02	28,92	100,06	796,56	0,21	0,33	3,24	111,0	244,81	477,62	82,32	4,91

Обед № 1

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

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
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	
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	
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:				9,79	40,70	39,62	97,82	910,68	1,96	0,57	62,18	132,5	189,22	547,39	132,54	9,51
Итого за день:				33,40	91,25	89,18	333,78	2502,65	2,49	1,23	90,03	345,5	657,50	1325,35	292,67	21,91

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 %	45,22	43,07	25,54	33,57
Итого за день: 50-60 %	63,59	65,50	61,02	62,89

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,1 : 4,1

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ /Забудская Л.В./