



«СОГЛАСОВАНО»

Директор МАОУ СОШ № 64 г. Перми

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (ПЛАН-МЕНЮ) НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОДЫ ДЛЯ
ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ ДЛЯ ВОЗРАСТНЫХ
КАТЕГОРИЙ 7-10 и 11-18 ЛЕТ**

ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА

ЕДИНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ РЕЕСТР ИП № 304590334400422

СВИДЕТЕЛЬСТВО 13292 ОТ 19.12.2000 Г. ВЫДАНО АДМИНИСТРАЦИЕЙ ДЗЕРЖИНСКОГО РАЙОНА Г. ПЕРМИ

ИНН: 590301577057

МЕНЮ СОСТАВЛЕНО ПО:

**СБОРНИКУ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ, РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ШКОЛ, ШКОЛ-ИНТЕРНАТОВ, ДЕТСКИХ ДОМОВ, ДЕТСКИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ, УЧРЕЖДЕНИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ, СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ДЛЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ, НУЖДАЮЩИХСЯ В СОЦИАЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПОД ОБЩЕЙ РЕДАКЦИЕЙ ПРОФЕССОРА ПЕРЕВАЛОВА А.Я. ИЗДАНИЕ 5-Е, ПЕРЕРАБОТАННОЕ И ДОПОЛНЕННОЕ
ПЕРМЬ 2013Г.**

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна

Директор Векшина А.А./



"Согласовано"

МАОУ СОШ № 64 корпус 1

Директор



День 1

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 12-18 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	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-И ВАРИАНТ)	200	1,50	3,53	2,95	15,02	100,73	0,04	0,16	1,30	20,0	124,14	109,65	26,75	0,79
557/13	СЛОЙКА СВЕРДЛОВСКАЯ	70	4,03	5,62	10,61	40,34	279,34	0,08	0,07	0,07	60,5	20,79	57,71	8,36	0,74
112/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ 200	200	1,96	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	0,04	20,00		32,00	22,00	18,00	4,40
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	1,12	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93

Итого по подменю: 13,80 23,47 26,29 138,02 882,56 0,47 0,56 23,29 135,2 388,55 501,58 135,13 8,74

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-И ВАРИАНТ)	200	1,50	3,53	2,95	15,02	100,73	0,04	0,16	1,30	20,0	124,14	109,65	26,75	0,79
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	1,12	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93

Итого по подменю: 6,71 31,33 30,23 67,06 665,57 0,30 0,46 96,82 111,9 280,78 439,49 111,19 5,22

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

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	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 подмену: 12,75 39,41 32,16 127,57 957,38 1,24 2,80 265,14 9713,5 117,98 597,02 89,80 13,01

Итого за день: 33,26 94,21 88,68 332,65 2505,51 2,01 3,82 385,25 9960,6 787,31 1538,09 336,12 27,01

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

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

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 4,2

Зав. производ.  /Малкова Е.Г./

Калькулятор  /Забудская Л.В./

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна

Директор

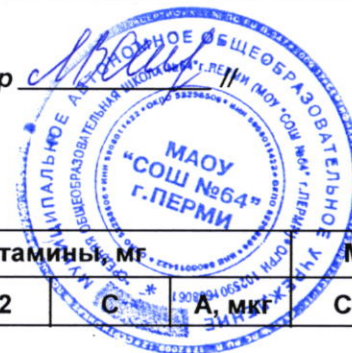
Векшина А.А./



"Согласовано"

МАОУ СОШ № 64 корпус 1

Директор



День 2

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 12-18 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак № 1															
2/13	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,06	1,14	10,14	10,62	138,27	0,03	0,04	21,30		29,57	29,10	18,08	0,88
343/13	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	80/80	0,87	17,01	8,96	8,68	183,45	0,15	0,15	15,06	9,9	66,19	274,45	76,62	1,45
429/13	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	2,61	3,87	8,01	26,07	191,84	1,83	0,16	30,61	38,1	51,62	116,05	38,81	1,41
501/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,47	2,80	2,50	14,71	92,54	0,04	0,15	1,30	20,0	120,30	90,00	14,00	0,13
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	1,12	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93

Итого по подменю: 8,61 29,44 30,27 86,03 734,32 2,11 0,52 68,27 68,0 280,58 560,90 159,21 5,1:

Завтрак №2

262/13	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С	250	3,98	7,71	8,90	39,79	270,03	0,11	0,22	1,72	51,7	168,40	153,87	25,48	0,55
501/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,47	2,80	2,50	14,71	92,54	0,04	0,15	1,30	20,0	120,30	90,00	14,00	0,13
572/13	СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ	60	3,52	4,42	6,48	35,15	216,55	0,07	0,05	0,04	37,1	11,72	44,77	7,05	0,69
112/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ 200	200	1,96	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	0,04	20,00		32,00	22,00	18,00	4,40
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	1,12	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93

Итого по подменю: 13,53 20,35 19,34 135,20 796,14 0,34 0,48 23,06 108,8 345,32 361,94 76,23 7,0:

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
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: 34,40 81,49 96,95 343,84 2573,78 4,41 1,47 154,35 300,8 833,50 1380,61 363,16 21,50

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

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

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,3 : 3,4

Зав. производ.  /Малкова Е.Г./

Калькулятор  /Забудская Л.В./

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна

Директор

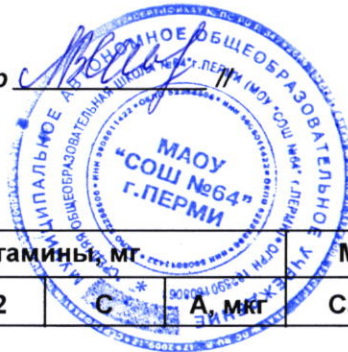
/Векшина А.А./



"Согласовано"

МАОУ СОШ № 64 корпус 1

Директор



День 3

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 12-18 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	КЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак № 1															
313/13	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО	200/30	4,89	47,06	11,57	48,91	488,08	0,14	0,63	1,31	83,7	388,56	473,82	64,92	1,00
495/13	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,24	1,40	1,25	12,35	66,23	0,02	0,08	0,65	10,0	60,30	45,00	7,00	0,08
100/13	СЫР ТВЕРДЫЙ ПОРЦИОННЫЙ	20		4,60	5,90		71,50	0,01	0,07	0,14	46,0	180,00	118,00	10,00	0,18
112/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ 200	200	1,96	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	0,04	20,00		32,00	22,00	18,00	4,40
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	1,12	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93

Итого по подменю: 10,69 58,48 20,18 106,81 842,83 0,29 0,84 22,10 139,7 673,76 710,12 111,62 6,92

Завтрак №2

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

Итого по подменю: 8,84 46,56 37,45 88,31 876,60 0,56 0,68 7,06 175,0 324,79 747,67 227,88 10,84

Обед № 1

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

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
131/13	СВЕКОЛЬНИК	250	1,75	2,36	4,77	17,51	122,38	0,55	0,08	18,12	23,7	38,27	69,76	31,20	1,54
346/13	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	100	0,66	13,45	4,81	6,55	123,29	0,11	0,16	2,27	50,7	55,60	214,58	49,53	1,14
414/13	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,80	4,58	7,33	48,02	276,35	0,05	0,04		32,4	7,13	99,63	32,40	0,66
510/13	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИН И ЯБЛОК	200	1,62	0,48	0,20	16,16	68,36	0,03	0,02	27,00		18,70	12,50	7,90	0,81
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	2,95	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24

Итого по подменю: 14,23 30,19 28,23 142,31 944,06 0,88 0,37 85,69 106,8 184,07 509,61 156,67 6,64

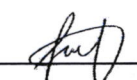
Итого за день: 33,76 135,23 85,86 337,43 2663,49 1,73 1,89 114,85 421,6 1182,62 1967,40 496,17 24,40

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

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

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,5 : 2,8

Зав. производ.  /Малкова Е.Г./

Калькулятор  /Забудская Л.В./

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна

Директор Векшина А.А./



Согласовано"

МАОУ СОШ № 64 корпус 1

Директор



День 4

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 12-18 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe

Завтрак № 1

301/13	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ	190	0,43	16,98	21,58	4,33	279,52	0,11	0,63	0,95	338,2	153,94	293,20	24,30	3,02
494/13	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	1,02	0,06	0,01	10,19	41,08			2,80		3,10	1,54	0,84	0,07
100/13	СЫР ТВЕРДЫЙ ПОРЦИОННЫЙ	20		4,60	5,90		71,50	0,01	0,07	0,14	46,0	180,00	118,00	10,00	0,18
112/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ 200	200	1,96	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	0,04	20,00		32,00	22,00	18,00	4,40
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	1,12	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93

Итого по подменю: 6,01 27,06 28,95 60,07 609,12 0,24 0,76 23,89 384,2 381,94 486,04 64,84 8,93

Завтрак №2

335/13	СУФЛЕ РЫБНОЕ	100	0,79	19,14	11,03	7,86	207,28	0,15	0,29	1,36	97,5	132,48	319,68	62,31	1,31
238/08	КАРТОФЕЛЬ, ЖАРЕННЫЙ ИЗ	180	3,55	4,36	18,85	35,50	329,11	0,26	0,15	43,56		21,78	126,68	50,09	1,96
494/13	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	1,02	0,06	0,01	10,19	41,08			2,80		3,10	1,54	0,84	0,07
100/13	СЫР ТВЕРДЫЙ ПОРЦИОННЫЙ	20		4,60	5,90		71,50	0,01	0,07	0,14	46,0	180,00	118,00	10,00	0,18
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	1,12	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93

Итого по подменю: 7,96 32,78 36,45 79,50 777,19 0,48 0,53 47,86 143,5 350,26 617,20 134,94 4,78

Обед № 1

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

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	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	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:			11,57	34,30	26,66	115,76	840,10	0,41	0,42	112,29	68,6	211,84	454,46	125,01	10,20
Итого за день:			25,54	94,14	92,06	255,33	2226,41	1,13	1,71	184,04	596,3	944,04	1557,70	324,79	23,91

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

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

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 2,9

Зав. производ.  /Малкова Е.Г./

Калькулятор  /Забудская Л.В./

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна

Директор

Векшина А.А./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 64 корпус 1

Директор

День 5

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 12-18 ЛЕТ ОФЕН - ЗИМА

№ 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

Завтрак № 1

4/13	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ	100	0,96	1,64	10,08	9,63	135,84	0,03	0,04	38,30		43,17	31,74	17,24	0,59
412/13	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЗ КУР ПРИПУЩЕННЫЕ	100	1,04	16,04	12,76	10,38	220,52	0,10	0,16	1,82	34,9	45,32	154,37	20,36	1,20
291/13	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	4,32	6,77	7,48	43,21	267,24	0,11	0,03		32,4	13,57	55,67	9,79	1,00
501/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,47	2,80	2,50	14,71	92,54	0,04	0,15	1,30	20,0	120,30	90,00	14,00	0,13
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	1,12	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93

Итого по подменю: 10,39 31,87 33,48 103,88 844,36 0,34 0,40 41,42 87,3 235,26 383,08 73,09 4,16

Завтрак №2

151/08	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГ ПАРОВОЙ С	220/20	3,87	39,49	8,50	38,69	389,29	0,14	0,52	0,76	93,2	221,30	369,19	53,21	2,01
501/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,47	2,80	2,50	14,71	92,54	0,04	0,15	1,30	20,0	120,30	90,00	14,00	0,13
112/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 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: 9,90 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	19,90	66,10	26,75	0,94

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
377/13	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ И	200/50	3,26	27,13	22,47	32,57	440,98	2,08	0,36	36,38	60,0	34,88	338,38	70,58	5,06
519/13	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	1,96	0,68	0,28	19,64	83,80	0,01	0,06	200,00		12,30	3,40	3,40	0,63
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	2,95	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24

Итого по подменю: 11,74 39,39 40,01 117,36 987,04 3,14 0,54 278,45 67,5 130,26 520,39 133,49 9,10

Итого за день: 32,03 118,97 85,95 320,19 2530,25 3,78 1,67 341,93 268,0 752,02 1435,96 303,49 21,08

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

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

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,1

Зав. производ.  /Малкова Е.Г./

Калькулятор  /Забудская Л.В./

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна

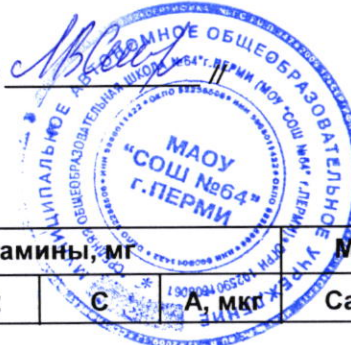
Директор Векшина А.А./



Согласовано"

МАОУ СОШ № 64 корпус 1

Директор



День 6

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 12-18 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	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 подменю: 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 МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	250	4,29	9,46	14,47	42,90	339,70	0,21	0,26	1,79	77,5	212,40	317,87	47,00	1,16
495/13	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,24	1,40	1,25	12,35	66,23	0,02	0,08	0,65	10,0	60,30	45,00	7,00	0,08
112/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ 200	200	1,96	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	0,04	20,00		32,00	22,00	18,00	4,40
564/13	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	3,77	4,76	8,13	37,68	242,89	0,08	0,04		39,0	10,76	44,89	7,28	0,60
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	1,12	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93

Итого по подменю: 13,86 21,04 25,31 138,48 865,84 0,43 0,44 22,44 126,5 328,36 481,06 90,98 7,50

Обед № 1

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

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
142/13	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С	250	0,94	1,92	5,20	9,40	92,06	0,39	0,06	31,25		33,98	47,38	22,30	0,80
405/13	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	80/50	0,48	20,20	24,68	4,75	321,92	0,13	0,19	7,46	84,3	28,94	186,55	28,94	1,72
237/13	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,73	10,47	9,41	47,34	316,00	0,36	0,18	5,96	32,4	18,50	249,17	165,60	5,56
518/13	СОК	200	2,30			23,00	92,00	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	2,95	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
Итого по подменю:			13,06	41,07	40,43	130,63	1050,72	1,03	0,50	53,67	116,7	139,62	602,50	257,24	13,38
Итого за день:			34,44	96,70	101,38	344,18	2675,94	2,72	1,44	113,64	377,7	824,81	1608,38	445,27	26,52

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

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

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 2,7

Зав. производ.  /Малкова Е.Г./

Калькулятор  /Забудская Л.В./

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна

Директор

Векшина А.А./



"Согласовано"

МАОУ СОШ № 64 корпус 1

Директор



День 7

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 12-18 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

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

Итого по подменю: 9,21 33,00 24,93 92,02 724,43 0,27 0,42 4,30 175,9 335,61 590,15 117,25 3,48

Завтрак №2

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

Итого по подменю: 6,02 22,51 31,30 60,15 612,39 0,23 0,70 23,75 378,2 204,34 371,04 54,84 8,77

Обед № 1

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

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
128/13	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО	250/5	1,35	2,15	5,92	13,50	115,88	0,28	0,07	22,02	7,5	38,75	55,88	26,90	1,22
343/13	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	80/80	0,87	17,01	8,96	8,68	183,45	0,15	0,15	15,06	9,9	66,19	274,45	76,62	1,45
429/13	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	2,61	3,87	8,01	26,07	191,84	1,83	0,16	30,61	38,1	51,62	116,05	38,81	1,41
509/13	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	1,51	0,26	0,21	15,09	63,28	0,02	0,01	7,80		11,10	7,04	5,34	1,17
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	2,95	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24

Итого по подменю: 11,74 32,61 34,22 117,41 908,13 2,42 0,46 113,79 55,5 232,03 566,56 183,31 7,74

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

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

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

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,2

Зав. производ.  /Малкова Е.Г./

Калькулятор  /Забудская Л.В./

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна

Директор

Векшина А.А./

Согласовано"

МАОУ СОШ № 64 корпус 1

Директор

День 8

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 12-18 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак № 1															
151/08	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГ ПАРОВОЙ С	220/20	3,87	39,49	8,50	38,69	389,29	0,14	0,52	0,76	93,2	221,30	369,19	53,21	2,01
496/13	КАКАО С МОЛОКОМ (1-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
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:			9,93	48,44	12,91	99,26	707,04	0,30	0,74	22,06	113,2	390,34	552,14	109,66	8,46

Завтрак №2

107/13	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	100	0,17	0,80	0,10	1,70	10,90	0,02	0,02	5,00		23,00	24,00	14,00	0,60
345/13	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	1,01	15,33	3,56	10,07	133,64	0,12	0,14	0,58	33,8	56,38	229,07	49,34	1,02
548	РИС С ОВОЩАМИ	180	4,08	4,13	15,04	40,80	315,11	0,09	0,05	30,24		12,10	108,22	35,71	0,96
496/13	КАКАО С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	200	1,50	3,53	2,95	15,02	100,73	0,04	0,16	1,30	20,0	124,14	109,65	26,75	0,79
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	1,12	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93
Итого по подменю:			9,36	28,41	22,31	93,54	688,60	0,33	0,39	37,12	53,8	228,52	522,24	137,50	4,63

Обед № 1

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

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
412/13	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЗ КУР ПРИПУЩЕННЫЕ	100	1,04	16,04	12,76	10,38	220,52	0,10	0,16	1,82	34,9	45,32	154,37	20,36	1,20
291/13	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	4,32	6,77	7,48	43,21	267,24	0,11	0,03		32,4	13,57	55,67	9,79	1,00
518/13	СОК	200	2,30			23,00	92,00	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	2,95	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24

Итого по подмену: 15,10 37,64 36,19 151,08 1080,50 1,30 0,38 29,80 87,3 161,67 441,42 114,38 10,32

Итого за день: 34,39 114,49 71,41 343,88 2476,14 1,93 1,51 88,98 254,3 780,53 1515,80 361,54 23,41

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

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

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,6 : 2,9

Зав. производ.  /Малкова Е.Г./

Калькулятор  /Забудская Л.В./

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна

Директор

Векшина А.А./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 64 корпус 1

Директор

День 9

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 12-18 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe

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	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	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: 13,60 16,53 20,64 135,90 795,41 0,32 0,33 24,61 102,0 223,47 300,34 77,81 7,41

Завтрак №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
238/08	КАРТОФЕЛЬ, ЖАРЕННЫЙ ИЗ	180	3,55	4,36	18,85	35,50	329,11	0,26	0,15	43,56		21,78	126,68	50,09	1,96
494/13	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	1,02	0,06	0,01	10,19	41,08			2,80		3,10	1,54	0,84	0,07
100/13	СЫР ТВЕРДЫЙ ПОРЦИОННЫЙ	20		4,60	5,90		71,50	0,01	0,07	0,14	46,0	180,00	118,00	10,00	0,18
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	1,12	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93

Итого по подменю: 8,76 33,80 40,44 87,54 849,32 0,42 0,44 46,80 78,6 259,46 504,67 100,01 6,21

Обед № 1

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

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
132/18	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	1,30	3,05	5,29	13,04	111,98	0,33	0,11	18,74	27,5	72,55	82,65	28,03	0,75
7018	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	110	1,75	18,17	8,02	17,51	214,90	0,29	1,89	27,65	6785,3	53,02	313,57	22,77	6,06
237/13	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,73	10,47	9,41	47,34	316,00	0,36	0,18	5,96	32,4	18,50	249,17	165,60	5,56
519/13	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	1,96	0,68	0,28	19,64	83,80	0,01	0,06	200,00		12,30	3,40	3,40	0,63
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	2,95	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24

Итого по 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 15,47

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 29,10

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

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

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 4,8

Зав. производ.  /Малкова Е.Г./

Калькулятор  /Забудская Л.В./

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна

Директор

Векшина А.А./



Согласовано"

МАОУ СОШ № 64 корпус 1

Директор



День 10

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 12-18 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 12-18 ЛЕТ																
N 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	
Завтрак № 1																
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 ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	100	0,66	13,45	4,81	6,55	123,29	0,11	0,16	2,27	50,7	55,60	214,58	49,53	1,14	
414/13	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,80	4,58	7,33	48,02	276,35	0,05	0,04		32,4	7,13	99,63	32,40	0,66	
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 (30)	30	1,12	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93	
				9,49	24,75	14,15	94,77	605,39	0,27	0,32	9,92	93,1	152,93	440,51	114,63	3,64

Завтрак №2

313/13	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО	200/30	4,89	47,06	11,57	48,91	488,08	0,14	0,63	1,31	83,7	388,56	473,82	64,92	1,00
495/13	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,24	1,40	1,25	12,35	66,23	0,02	0,08	0,65	10,0	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

Обед № 1

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

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
344/18	СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВОЕ)	100	0,27	25,47	20,23	2,67	294,65	0,11	0,33	0,31	86,6	53,09	284,20	33,58	3,76
195/13	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	2,09	3,81	12,81	20,87	214,02	1,08	0,13	36,44	45,9	61,95	103,37	40,97	1,38
518/13	СОК	200	2,30			23,00	92,00	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	2,95	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24

Итого по подменю: 10,58 40,44 39,41 105,73 939,40 1,96 0,58 58,38 132,5 192,12 554,35 135,20 11,22

Итого за день: 30,76 119,07 67,84 307,31 2316,12 2,51 1,67 90,26 319,3 838,81 1586,98 351,45 21,60

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

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

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,1

Зав. производ.  /Малкова Е.Г./

Калькулятор  /Забудская Л.В./

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна

Директор /Векшина А.А./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 64 корпус 1

Директор

День 1

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-11 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	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															

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	4,31

Обед № 1

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

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
114/18	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	1,11	1,86	5,26	11,09	99,14	0,63	0,06	21,25		21,90	51,25	21,48	0,77
398/13	ПЕЧЕНЬ ГОВОРЖЬЯ 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: 10,63 32,93 28,23 106,35 811,24 1,14 2,46 258,29 8498,7 96,41 502,63 73,30 10,91

Итого за день: 28,21 80,62 76,63 281,97 2140,10 1,80 3,36 355,58 8711,5 683,88 1314,94 281,21 22,18

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

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

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 4,2

Зав. производ.  /Малкова Е.Г./

Калькулятор  /Забудская Л.В./

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна

Директор  /Векшина А.А./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 64 корпус 1

Директор 

День 2

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-11 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

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

Итого по подменю: 7,05 21,18 21,41 70,46 559,31 1,73 0,42 49,00 58,2 233,04 416,41 114,28 3,68

Завтрак №2

262/13	КАША МАННАЯ 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	Щековые 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	90	0,93	14,41	11,47	9,31	198,06	0,09	0,14	1,64	31,3	40,41	138,53	18,26	1,08
195/13	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	1,74	3,17	10,68	17,39	178,35	0,90	0,11	30,37	38,2	51,62	86,15	34,14	1,15
518/13	СОК	200	2,30			23,00	92,00	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

Итого по подменю: 10,23 26,53 39,52 102,30 870,98 1,73 0,41 53,10 112,7 171,18 380,75 104,26 7,74

Итого за день: 29,15 65,54 78,11 291,33 2130,46 3,76 1,26 119,82 269,2 705,55 1112,21 282,67 16,93

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

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

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,3 : 3,6

Зав. производ.  /Малкова Е.Г./

Калькулятор  /Забудская Л.В./

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна

Директор /Векшина А.А./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 64 корпус 1

Директор

День 3

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-11 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак № 1															
313/13	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО	160/30	4,41	38,23	10,46	44,06	423,34	0,11	0,51	1,11	72,3	330,80	394,02	54,16	0,82
495/13	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,24	1,40	1,25	12,35	66,23	0,02	0,08	0,65	10,0	60,30	45,00	7,00	0,08
100/13	СЫР ТВЕРДЫЙ ПОРЦИОННЫЙ	15		3,45	4,43		53,63	0,01	0,05	0,11	34,5	135,00	88,50	7,50	0,14
112/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ 150	150	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

Итого по подменю: 9,35 47,52 17,26 93,33 718,72 0,24 0,69 16,87 116,8 560,70 584,72 91,36 5,29

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 9,19

Обед № 1

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

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
131/13	СВЕКОЛЬНИК	250	1,75	2,36	4,77	17,51	122,38	0,55	0,08	18,12	23,7	38,27	69,76	31,20	1,54
346/13	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	90	0,59	12,11	4,41	5,90	111,71	0,10	0,15	2,04	46,0	50,06	193,15	44,58	1,03
414/13	РИС ОТВАРНОЙ	150	4,00	3,81	6,15	40,01	230,66	0,04	0,03		27,2	5,95	83,04	27,00	0,55
510/13	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИН И ЯБЛОК	200	1,62	0,48	0,20	16,16	68,36	0,03	0,02	27,00		18,70	12,50	7,90	0,81
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

Итого по подменю: 11,75 25,11 22,26 117,42 770,41 0,82 0,33 70,14 96,9 153,48 431,19 133,02 5,45

Итого за день: 28,76 112,97 71,81 287,16 2246,71 1,53 1,62 93,02 363,4 983,30 1653,55 416,30 19,95

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

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

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,5 : 2,9

Зав. производ.  /Малкова Е.Г./

Калькулятор  /Забудская Л.В./

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна

Директор /Векшина А.А./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 64 корпус 1

Директор

День 4

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-11 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-11 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА															
N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	P	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
494/13	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	1,02	0,06	0,01	10,19	41,08			2,80		3,10	1,54	0,84	0,07
100/13	СЫР ТВЕРДЫЙ ПОРЦИОННЫЙ	15		3,45	4,43		53,63	0,01	0,05	0,11	34,5	135,00	88,50	7,50	0,14
112/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ 150	150	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
			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 №2															
335/13	СУФЛЕ РЫБНОЕ	90	0,71	17,24	9,86	7,08	186,02	0,14	0,26	1,22	87,7	119,28	287,95	56,09	1,18
238/08	КАРТОФЕЛЬ, ЖАРЕННЫЙ ИЗ	150	2,96	3,63	15,11	29,58	268,86	0,22	0,13	36,30		18,15	105,56	41,75	1,63
494/13	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	1,02	0,06	0,01	10,19	41,08			2,80		3,10	1,54	0,84	0,07
100/13	СЫР ТВЕРДЫЙ ПОРЦИОННЫЙ	15		3,45	4,43		53,63	0,01	0,05	0,11	34,5	135,00	88,50	7,50	0,14
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			6,92	28,22	29,93	69,07	658,51	0,42	0,46	40,43	122,2	286,13	524,25	115,38	3,91

Обед № 1															
107/13	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	60	0,10	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	0,01	3,00		13,80	14,40	8,40	0,36

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Щевые вещества, г			Калории,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		ккал	В1	В2	С	А, мкг	Ca	Р	Mg	Fe
147/13	СУП КАРТОФ.С МАКАРОННЫМИ	250	1,37	1,77	2,83	13,74	87,47	0,10	0,06	16,50		13,30	54,85	22,45	0,83	
381/13	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	1,43	18,14	13,52	14,31	251,47	0,08	0,18	0,27	29,3	37,51	186,44	24,64	2,47	
423/13	КАПУСТА ТУШЕННАЯ	150	1,44	3,27	5,81	14,36	122,84	0,06	0,08	72,08	27,2	82,10	60,93	29,03	1,11	
518/13	СОК	200	2,30			23,00	92,00	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80	
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55	
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62	
Итого по подменю:				9,85	29,02	22,90	98,49	716,12	0,35	0,38	95,85	56,5	175,31	384,32	104,52	8,74
Итого за день:				21,90	81,22	78,54	218,77	1906,77	0,99	1,54	155,09	531,4	779,72	1332,70	273,91	20,02

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

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

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 2,8

Зав. производ.  /Малкова Е.Г./

Калькулятор  /Забудская Л.В./

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна

Директор /Векшина А.А./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 64 корпус 1

Директор

День 5

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-11 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

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

Итого по подменю: 8,81 27,68 26,81 88,03 704,09 0,29 0,36 25,92 78,5 208,53 334,68 59,96 3,34

Завтрак №2

319/13	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ СО	150/50	6,24	31,24	10,33	62,37	467,41	0,12	0,42	0,74	67,3	316,69	364,63	53,54	1,25
501/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,47	2,80	2,50	14,71	92,54	0,04	0,15	1,30	20,0	120,30	90,00	14,00	0,13
112/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ 150	150	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

Итого по подменю: 11,41 38,48 13,95 114,00 735,47 0,26 0,62 17,04 87,3 471,59 511,83 90,24 5,61

Обед № 1

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

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		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: 9,67 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 за день: 29,89 95,97 71,27 298,62 2219,84 3,13 1,43 303,05 220,8 778,92 1244,19 254,95 15,90

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

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

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,2

Зав. производ.  /Малкова Е.Г./

Калькулятор  /Забудская Л.В./

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна

Директор /Векшина А.А./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 64 корпус 1

Директор

День 6

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-11 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	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 66,27 658,60 1,06 0,44 31,40 112,0 295,03 446,79 82,48 4,79

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 5,76

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	Мg	Fe
142/13	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С	250	0,94	1,92	5,20	9,40	92,06	0,39	0,06	31,25		33,98	47,38	22,30	0,80
405/13	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	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: 10,98 34,30 36,45 109,68 903,91 0,92 0,44 50,42 106,4 118,96 503,21 215,21 11,32

Итого за день: 29,13 81,67 87,57 290,94 2278,43 2,34 1,25 98,90 323,0 687,78 1343,90 371,06 21,87

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

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

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 2,7

Зав. производ. Малкова Е.Г.

Калькулятор Забудская Л.В.

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна

Директор

/Векшина А.А./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 64 корпус 1

Директор

День 7

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-11 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	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	2,89
Завтрак №2															

Завтрак №2

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

Обед № 1

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

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
128/13	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО	250/5	1,35	2,15	5,92	13,50	115,88	0,28	0,07	22,02	7,5	38,75	55,88	26,90	1,22
343/13	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	50/50	0,54	10,63	5,60	5,43	114,65	0,10	0,10	9,41	6,2	41,37	171,53	47,89	0,90
429/13	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	2,17	3,23	6,71	21,73	160,24	1,52	0,13	25,51	32,0	43,03	96,72	32,34	1,17
509/13	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	1,51	0,26	0,21	15,09	63,28	0,02	0,01	7,80		11,10	7,04	5,34	1,17
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

Итого по подменю: 9,36 22,62 25,17 93,59 691,35 2,02 0,36 87,72 45,7 174,75 403,91 134,81 5,98

Итого за день: 22,46 71,60 75,67 224,38 1864,94 2,47 1,38 110,55 553,2 634,36 1244,27 281,95 16,06

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

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

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,4

Зав. производ.  /Малкова Е.Г./

Калькулятор  /Забудская Л.В./

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна

Директор /Векшина А.А./

Согласовано"

МАОУ СОШ № 64 корпус 1

Директор

День 8

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-11 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак № 1															
319/13	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ СО	150/50	6,24	31,24	10,33	62,37	467,41	0,12	0,42	0,74	67,3	316,69	364,63	53,54	1,25
496/13	КАКАО С МОЛОКОМ (1-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
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:			11,44	39,21	14,40	114,31	743,66	0,26	0,63	17,04	87,3	475,43	531,48	102,99	6,25

Завтрак №2															
107/13	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	60	0,10	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	0,01	3,00		13,80	14,40	8,40	0,36
345/13	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	0,91	13,80	3,21	9,06	120,28	0,11	0,13	0,52	30,4	50,74	206,16	44,41	0,92
548	РИС С ОВОЩАМИ	150	3,40	3,44	12,53	34,00	262,59	0,07	0,04	25,20		10,08	90,18	29,76	0,80
496/13	КАКАО С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	200	1,50	3,53	2,95	15,02	100,73	0,04	0,16	1,30	20,0	124,14	109,65	26,75	0,79
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:				8,14	25,09	19,27	81,32	599,06	0,28	0,36	30,02	50,4	209,36	461,09	118,52

Обед № 1															
59/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	60	0,48	0,83	6,05	4,84	77,13	0,01	0,02	5,43		20,52	23,64	11,97	0,76
144/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	2,18	5,74	4,82	21,83	153,60	0,94	0,10	14,88	20,0	32,48	96,08	37,73	2,14

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:			32,28	96,28	62,96	322,68	2242,38	1,77	1,33	73,01	216,2	818,12	1364,93	317,63	18,89

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

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

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,6 : 3,4

Зав. производ.  /Малкова Е.Г./

Калькулятор  /Забудская Л.В./

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна

Директор _____ /Векшина А.А./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 64 корпус 1

Директор _____

День 9

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-11 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	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	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 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 5,77

Завтрак №2

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

Итого по подменю: 7,64 29,12 33,59 76,30 723,96 0,36 0,38 39,48 63,8 204,36 422,74 83,93 5,27

Обед № 1

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

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
132/18	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	1,30	3,05	5,29	13,04	111,98	0,33	0,11	18,74	27,5	72,55	82,65	28,03	0,75
7018	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	1,59	16,52	7,29	15,91	195,36	0,27	1,72	25,14	6168,5	48,20	285,06	20,70	5,51
237/13	КАША ГРЕЧНЕВАЯ 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:			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 степени

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

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 4,8

Зав. производ.



/Малкова Е.Г./

Калькулятор



/Забудская Л.В./

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна

Директор

/Векшина А.А./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 64 корпус 1

Директор

День 10

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-11 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
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	160/30	4,41	38,23	10,46	44,06	423,34	0,11	0,51	1,11	72,3	330,80	394,02	54,16	0,82
495/13	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,24	1,40	1,25	12,35	66,23	0,02	0,08	0,65	10,0	60,30	45,00	7,00	0,08
112/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ 150	150	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (20)	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

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 5,15

Обед № 1

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

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
344/18	СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВОЕ)	90	0,24	22,92	18,20	2,39	265,09	0,09	0,30	0,28	77,9	47,79	255,78	30,22	3,38
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:			8,90	34,61	34,85	88,91	807,77	1,72	0,52	50,28	116,2	160,69	471,41	113,01	9,64
Итого за день:			26,42	100,26	60,07	263,86	1997,16	2,18	1,45	73,93	281,7	723,50	1347,52	293,05	17,70

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

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

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,0

Зав. производ.  /Малкова Е.Г./

Калькулятор  /Забудская Л.В./