

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна

Директор  /Векшина А.А./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 44

Директор  /Щёлокова С.В./

День 1

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 7-11 ЛЕТ

№ 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															
234/21	КАША ИЗ ОВСЯННЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС"	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
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,50	3,38	2,86	14,95	99,09	0,04	0,16	1,30	20,0	123,37	105,72	24,20	0,66
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,01	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02
82/21	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
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	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: 8,18 14,99 21,21 81,60 577,29 0,33 0,43 17,83 103,6 319,34 374,64 103,15 6,18

Завтрак №2

148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (ОГУРЕЦ)	60	0,11	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20		10,20	18,00	8,40	0,30
372/21	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЛИ ШНИЦЕЛИ ИЗ	100	0,88	14,31	13,41	8,82	213,21	0,09	0,14	1,60	30,8	36,58	135,64	17,77	1,07
256/21	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	3,60	5,64	5,61	36,00	217,09	0,09	0,03		24,0	11,13	46,17	8,16	0,83
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,50	3,38	2,86	14,95	99,09	0,04	0,16	1,30	20,0	123,37	105,72	24,20	0,66
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	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: 8,32 27,59 22,46 83,13 645,09 0,29 0,36 7,10 74,8 191,88 346,23 67,73 3,81

Обед № 1

34/21	САЛАТ ИЗ СВЁКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	60	0,50	0,86	3,65	5,04	56,48	0,01	0,02	5,65		21,33	24,54	12,45	0,79
-------	----------------------------	----	------	------	------	------	-------	------	------	------	--	-------	-------	-------	------

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
116/21	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,08	1,81	5,25	10,81	97,80	0,62	0,06	20,95		20,86	49,25	20,75	0,7
356/21	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90	0,73	20,71	12,11	7,25	220,83	0,35	2,49	37,18	9255,6	25,98	365,18	21,83	7,8
379/21	КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕННЫЙ ИЗ ОТВАРНОГО	150	2,43	3,04	12,47	24,32	221,72	1,78	0,12	29,70	57,6	18,31	90,45	34,16	1,3
501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И	200	2,30			23,00	92,00	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,8
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,5
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,6

Итого по подменю: 10,25 31,78 34,16 102,48 844,63 2,86 2,74 97,48 9313,2 115,08 597,12 109,19 14,6

Итого за день: 26,75 74,36 77,83 267,21 2067,01 3,48 3,53 122,41 9491,6 626,30 1317,99 280,07 24,6

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	19,47	26,85	24,36	24,57
Обед: 30-35 %	41,27	43,24	30,59	35,94
Итого за день: 50-60 %	60,74	70,09	54,95	60,51

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 3,9

Зав. производ. _____ /ИВАНОВ В.Р./

Калькулятор _____ /ЯЗЕВА Н.А./

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна

Директор  /Векшина А.А./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 44

Директор  /Щёлокова С.В./

День 2

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 7-11 ЛЕТ

№ 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															
2/21	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,36	0,77	3,09	3,60	45,29	0,02	0,02	15,45		20,14	18,34	11,18	0,55
307/21	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	1,00	12,28	5,00	10,02	134,23	0,10	0,11	0,64	16,5	58,91	188,42	41,30	0,74
241/21	РИС С ОВОЩАМИ	150	3,94	4,28	5,29	39,42	222,38	0,11	0,05	2,99		17,20	125,40	44,33	1,16
465/21	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
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	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: 9,00 23,97 16,40 89,97 603,36 0,32 0,35 20,38 36,5 227,15 462,86 120,01 3,5

Завтрак №2

230/21	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	3,19	6,22	7,13	31,88	216,62	0,09	0,18	1,40	41,6	137,11	124,88	20,66	0,44
465/21	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	0,65
82/21	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
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	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: 11,88 17,88 17,23 118,66 701,23 0,30 0,43 17,74 98,7 303,73 316,85 64,41 5,5

Обед № 1

148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)	60	0,23	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00		8,40	15,60	12,00	0,54
--------	----------------------------	----	------	------	------	------	-------	------	------	-------	--	------	-------	-------	------

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
115/21	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	1,48	2,34	3,80	14,79	102,68	0,62	0,06	11,20	9,0	12,56	49,46	17,47	0,70
371/21	КНЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ	90	0,52	11,77	12,35	5,23	179,18	0,07	0,11	1,28	37,5	17,63	111,90	15,52	0,80
380/21	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	1,41	3,66	0,21	14,11	72,97	0,07	0,09	76,69		82,77	63,65	32,78	1,20
488/21	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С	200	1,68	0,50	0,23	16,80	71,23	0,03	0,02	27,39		19,63	13,14	8,46	0,90
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,50
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,60

Итого по подменю: 8,53 24,29 17,39 85,27 594,70 0,91 0,33 131,56 46,5 155,59 307,45 98,23 5,4

Итого за день: 29,41 66,14 51,02 293,90 1899,29 1,53 1,11 169,68 181,7 686,47 1087,16 282,65 14,5

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	31,13	20,76	26,86	25,67
Обед: 30-35 %	31,55	22,01	25,45	25,31
Итого за день: 50-60 %	62,68	42,77	52,31	50,98

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 3,6

Зав. производ. _____ /ИВАНОВ В.Р./

Калькулятор _____ /ЯЗЕВА Н.А./

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна

Директор  /Векшина А.А./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 44

Директор  /Щёлокова С.В./

День 3

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 7-11 ЛЕТ

№ 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															
279/21	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ	150	2,31	32,64	9,04	23,08	304,27	0,07	0,39	0,29	53,5	175,92	271,68	35,82	0,70
406/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	0,82	1,28	2,61	8,18	61,34	0,02	0,06	0,49	15,5	45,99	36,07	5,57	0,08
134/07	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	200	1,77	2,80	2,50	17,70	104,52	0,04	0,15	1,30	20,0	120,39	90,00	14,00	0,14
75/21	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	15		3,45	4,43		53,63	0,01	0,05	0,11	34,5	135,00	88,50	7,50	0,14
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	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: 7,13 44,01 19,10 71,18 632,68 0,19 0,67 2,19 123,5 487,90 526,95 72,09 2,01

Завтрак №2

148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (ОГУРЕЦ)	60	0,11	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20		10,20	18,00	8,40	0,30
347/21	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	90	1,28	15,95	13,27	12,81	234,49	0,08	0,15	0,92	17,2	33,05	152,94	20,16	1,68
202/21	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,08	9,03	7,31	40,82	265,13	0,31	0,15	5,14	24,0	15,72	214,57	142,80	4,80
134/07	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	200	1,77	2,80	2,50	17,70	104,52	0,04	0,15	1,30	20,0	120,39	90,00	14,00	0,14
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	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: 9,47 32,04 23,66 94,69 719,84 0,50 0,48 11,56 61,2 189,96 516,21 194,56 7,81

Обед № 1

1/21	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКАЧАННОЙ	60	0,56	0,92	3,65	5,59	58,91	0,02	0,02	21,60		24,30	17,74	9,64	0,33
------	-------------------------------	----	------	------	------	------	-------	------	------	-------	--	-------	-------	------	------

№ 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
95/21	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,25	1,89	5,17	12,49	104,03	0,27	0,06	21,03		33,35	49,16	24,50	1,11
308/21	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	90	0,54	11,86	3,86	5,44	103,96	0,10	0,14	2,07	34,5	47,95	189,14	43,96	1,01
385/21	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,96	3,77	6,14	39,57	228,67	0,04	0,03		27,2	5,90	82,14	26,70	0,55
487/21	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	1,52	0,33	0,21	15,23	64,14	0,02	0,01	10,68		13,93	8,58	6,16	1,20
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
574/21	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: 11,04 24,13 19,71 110,38 715,51 0,53 0,29 55,38 61,7 140,03 400,46 122,96 5,3'

Итого за день: 27,64 100,18 62,47 276,25 2068,03 1,22 1,44 69,13 246,5 817,89 1443,62 389,61 15,2'

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	57,16	24,18	21,25	26,92
Обед: 30-35 %	31,34	24,95	32,95	30,45
Итого за день: 50-60 %	88,49	49,13	54,20	57,37

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,6 : 2,7

Зав. производ. _____ /ИВАНОВ В.Р./

Калькулятор _____ /ЯЗЕВА Н.А./



"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна

Директор Векшина А.А.

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 44

Директор Щёлокова С.В.

День 4

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 7-11 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	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак № 1															
148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)	60	0,23	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00		8,40	15,60	12,00	0,54
372/21	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЛИ ШНИЦЕЛИ ИЗ	90	0,79	12,87	12,07	7,94	191,89	0,08	0,12	1,44	27,7	32,92	122,08	15,99	0,96
377/21	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,09	3,09	6,66	20,92	156,00	1,47	0,13	24,59	31,7	40,78	92,76	31,10	1,13
132/07	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,30			12,97	51,90					0,39			0,04
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	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 20,46 19,37 66,33 521,55 1,64 0,29 41,03 59,4 93,09 271,14 68,29 3,62

Завтрак №2

283/21	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ С СОУСОМ	150	3,03	30,53	4,49	30,25	283,54	0,08	0,38	0,25	47,5	164,35	267,72	35,76	1,03
406/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	0,82	1,28	2,61	8,18	61,34	0,02	0,06	0,49	15,5	45,99	36,07	5,57	0,08
132/07	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,30			12,97	51,90					0,39			0,04
82/21	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
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	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: 8,85 36,25 8,22 88,32 572,30 0,20 0,49 15,74 63,0 245,33 360,99 64,03 5,40

Обед № 1

26/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,51	0,86	3,65	5,07	56,62	0,01	0,02	5,76		21,31	24,84	12,67	0,81
-------	--------------------------	----	------	------	------	------	-------	------	------	------	--	-------	-------	-------	------

№ 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
129/21	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И	250	1,85	2,67	5,48	18,45	133,78	0,63	0,05	12,01		11,83	49,45	18,79	0,81
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С	200		26,49	17,51	26,80	370,78	1,94	0,34	31,00	26,7	30,13	325,40	64,42	4,75
419/21	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,41	0,64	2,10	4,09	37,79	0,02	0,02	3,38	10,0	2,58	8,00	4,15	0,21
496/21	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
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

Итого по подмену: 7,94 36,70 29,70 106,11 838,57 2,69 0,52 252,15 36,7 92,75 464,79 115,43 8,43

Итого за день: 23,43 93,41 57,29 260,76 1932,42 4,53 1,30 308,92 159,1 431,17 1096,92 247,75 17,43

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	26,57	24,52	19,80	22,19
Обед: 30-35 %	47,66	37,59	31,67	35,68
Итого за день: 50-60 %	74,23	62,11	51,47	57,88

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,0

Зав. производ. _____ /ИВАНОВ В.Р./

Калькулятор _____ /ЯЗЕВА Н.А./

"Утверждаю"
 ИП Векшина Анна Анатольевна
 Директор _____ /Векшина А.А./

"Согласовано"
 МАОУ СОШ № 44
 Директор _____ /Щёлокова С.В./

День 5

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 7-11 ЛЕТ

№ 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															
268/21	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	0,40	16,01	28,78	4,03	339,17	0,11	0,60	0,86	346,1	144,01	276,92	22,60	2,87
133/07	ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	200	1,32	0,08	0,01	13,24	53,38			3,60		3,99	1,98	1,08	0,09
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	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	100	0,98	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	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:			4,94	20,38	37,96	49,37	620,64	0,19	0,65	14,46	386,1	177,00	333,60	41,88	6,11

Завтрак №2															
148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (ОГУРЕЦ)	60	0,11	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20		10,20	18,00	8,40	0,30
339/21	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	1,38	17,12	11,44	13,78	226,58	0,08	0,17	0,26	3,9	34,29	174,22	23,27	2,31
208/21	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,27	5,02	5,60	32,68	201,20	0,14	0,05		24,0	41,36	172,96	24,95	0,91
133/07	ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	200	1,32	0,08	0,01	13,24	53,38			3,60		3,99	1,98	1,08	0,09
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	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:			8,31	26,48	17,63	83,06	596,86	0,29	0,25	8,06	27,9	100,44	407,86	66,90	4,51

Обед № 1															
2/21	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,36	0,77	3,09	3,60	45,29	0,02	0,02	15,45		20,14	18,34	11,18	0,55

№ 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
100/21	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	1,66	2,22	5,38	16,60	123,66	0,92	0,07	16,33		15,50	69,11	24,74	0,92
375/21	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	200	3,46	19,52	22,33	34,62	417,53	0,13	0,16	3,40	34,4	22,20	217,47	44,99	1,72
495/21	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,18	0,44	0,02	21,78	89,06		0,01	0,40		22,50	15,40	6,00	1,22
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,52
574/21	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: 10,87 28,31 31,50 108,66 831,34 1,15 0,29 35,58 34,4 94,94 374,02 98,91 5,6

Итого за день: 24,12 75,17 87,09 241,09 2048,84 1,63 1,19 58,10 448,5 372,38 1115,48 207,69 16,2

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	26,47	48,05	14,74	26,41
Обед: 30-35 %	36,77	39,87	32,44	35,38
Итого за день: 50-60 %	63,23	87,92	47,17	61,79

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,4 : 3,2

Зав. производ. _____ /ИВАНОВ В.Р./

Калькулятор _____ /ЯЗЕВА Н.А./



"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна

Директор
Анатольевна

/Векшина А.А./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 44

Директор _____ /Щёлокова С.В./

День 6

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 7-11 ЛЕТ

№ 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															
148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)	60	0,23	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00		8,40	15,60	12,00	0,54
367/21	ПТИЦА В СОУСЕ СТОМАТОМ	140	0,39	22,48	26,80	3,88	346,66	0,14	0,21	6,13	89,6	29,24	204,07	29,55	1,79
207/21	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,34	4,67	5,50	33,43	201,90	0,06	0,04		24,0	20,40	162,98	19,96	0,91
134/07	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	200	1,77	2,80	2,50	17,70	104,52	0,04	0,15	1,30	20,0	120,39	90,00	14,00	0,14
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	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	34,45	35,44	79,51	774,84	0,33	0,44	22,43	133,6	189,03	513,35	84,71	4,3
Завтрак №2															
227/21	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	3,37	7,21	7,15	33,71	228,06	0,16	0,19	1,27	39,6	154,32	241,99	35,92	0,91
134/07	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	200	1,77	2,80	2,50	17,70	104,52	0,04	0,15	1,30	20,0	120,39	90,00	14,00	0,14
82/21	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
542/21	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	3,57	4,39	8,51	35,65	236,78	0,07	0,03		37,2	9,89	40,78	6,73	0,55
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	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:			12,41	18,84	19,28	123,98	744,88	0,37	0,42	17,57	96,8	319,20	429,97	79,35	5,8
Обед № 1															
34/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	60	0,50	0,86	3,65	5,04	56,48	0,01	0,02	5,65		21,33	24,54	12,45	0,79

№ 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
104/21	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С	250	0,83	1,67	5,18	8,27	86,38	0,38	0,05	26,47		27,76	40,41	18,65	0,67
347/21	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	90	1,28	15,95	13,27	12,81	234,49	0,08	0,15	0,92	17,2	33,05	152,94	20,16	1,68
202/21	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,08	9,03	7,31	40,82	265,13	0,31	0,15	5,14	24,0	15,72	214,57	142,80	4,86
501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И	200	2,30			23,00	92,00	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

Итого по подмену: 12,20 32,87 30,09 122,00 890,28 0,88 0,42 42,18 41,2 126,46 500,16 214,06 11,9

Итого за день: 32,57 86,16 84,81 325,49 2410,00 1,58 1,28 82,18 271,7 634,69 1443,48 378,12 22,0

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	44,74	44,86	23,73	32,97
Обед: 30-35 %	42,69	38,09	36,42	37,88
Итого за день: 50-60 %	87,43	82,95	60,15	70,86

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,0

Зав. производ. _____ /ИВАНОВ В.Р./

Калькулятор _____ /ЯЗЕВА Н.А./



"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна

Векшина
Анна
Анатольевна
Директор

/Векшина А.А./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 44

Директор _____ /Щёлокова С.В./

День 7

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 7-11 ЛЕТ

№ 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															
148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (ОГУРЕЦ)	60	0,11	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20		10,20	18,00	8,40	0,30
356/21	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90	0,73	20,71	12,11	7,25	220,83	0,35	2,49	37,18	9255,6	25,98	365,18	21,83	7,81
256/21	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	3,60	5,64	5,61	36,00	217,09	0,09	0,03		24,0	11,13	46,17	8,16	0,83
133/07	ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	200	1,32	0,08	0,01	13,24	53,38			3,60		3,99	1,98	1,08	0,09
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подмену:			7,99	30,69	18,31	79,85	607,00	0,51	2,55	44,98	9279,6	61,90	472,03	48,67	9,9

Завтрак №2

268/21	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	0,40	16,01	28,78	4,03	339,17	0,11	0,60	0,86	346,1	144,01	276,92	22,60	2,87
133/07	ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	200	1,32	0,08	0,01	13,24	53,38			3,60		3,99	1,98	1,08	0,09
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,01	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	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:			3,96	19,98	37,56	39,57	576,24	0,16	0,63	4,46	386,1	161,00	322,60	32,88	3,9

Обед № 1

1/21	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКАЧАННОЙ	60	0,56	0,92	3,65	5,59	58,91	0,02	0,02	21,60		24,30	17,74	9,64	0,33
95/21	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,25	1,89	5,17	12,49	104,03	0,27	0,06	21,03		33,35	49,16	24,50	1,11

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
376/21	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	1,92	20,76	18,04	19,15	322,04	1,24	0,23	24,64	38,8	31,84	229,02	50,42	2,4
487/21	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	1,52	0,33	0,21	15,23	64,14	0,02	0,01	10,68		13,93	8,58	6,16	1,2
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,5
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,6

Итого по подменю: 8,46 29,26 27,75 84,52 704,92 1,63 0,35 77,95 38,8 118,02 358,20 102,72 6,2

Итого за день: 20,41 79,93 83,62 203,94 1888,16 2,30 3,53 127,39 9704,5 340,92 1152,83 184,27 20,1

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	39,86	23,18	23,84	25,83
Обед: 30-35 %	38,00	35,13	25,23	30,00
Итого за день: 50-60 %	77,86	58,30	49,07	55,83

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 2,7

Зав. производ. _____ /ИВАНОВ В.Р./

Калькулятор _____ /ЯЗЕВА Н.А./

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна



Директор

/Векшина А.А./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 44

Директор

/Щёлокова С.В./

День 8

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 7-11 ЛЕТ

№ 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

283/21	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ С СОУСОМ	150	3,03	30,53	4,49	30,25	283,54	0,08	0,38	0,25	47,5	164,35	267,72	35,76	1,03
406/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	0,82	1,28	2,61	8,18	61,34	0,02	0,06	0,49	15,5	45,99	36,07	5,57	0,08
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,50	3,38	2,86	14,95	99,09	0,04	0,16	1,30	20,0	123,37	105,72	24,20	0,66
82/21	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
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	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: 9,05 39,63 11,08 90,30 619,49 0,24 0,65 17,04 83,0 368,31 466,71 88,23 6,03

Завтрак №2

148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)	60	0,23	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00		8,40	15,60	12,00	0,54
372/21	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЛИ ШНИЦЕЛИ ИЗ	90	0,79	12,87	12,07	7,94	191,89	0,08	0,12	1,44	27,7	32,92	122,08	15,99	0,96
380/21	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	1,41	3,66	0,21	14,11	72,97	0,07	0,09	76,69		82,77	63,65	32,78	1,25
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,50	3,38	2,86	14,95	99,09	0,04	0,16	1,30	20,0	123,37	105,72	24,20	0,66
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	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: 6,16 24,41 15,78 61,50 485,71 0,28 0,41 94,43 47,7 258,06 347,75 94,17 4,33

Обед № 1

148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (ОГУРЕЦ)	60	0,11	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20		10,20	18,00	8,40	0,30
--------	----------------------------------	----	------	------	------	------	------	------	------	------	--	-------	-------	------	------

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
135/21	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	1,24	2,92	5,28	12,35	108,54	0,30	0,11	17,18	27,5	70,07	78,50	26,17	0,6
307/21	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	1,00	12,28	5,00	10,02	134,23	0,10	0,11	0,64	16,5	58,91	188,42	41,30	0,7
385/21	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,96	3,77	6,14	39,57	228,67	0,04	0,03		27,2	5,90	82,14	26,70	0,5
488/21	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С	200	1,68	0,50	0,23	16,80	71,23	0,03	0,02	27,39		19,63	13,14	8,46	0,9
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,5
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,6

Итого по подменю: 11,20 25,25 17,39 111,94 705,25 0,57 0,31 49,41 71,2 179,31 433,90 123,03 4,4

Итого за день: 26,41 89,29 44,25 263,74 1810,45 1,09 1,37 160,88 201,9 805,68 1248,36 305,43 14,7

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	51,47	14,03	26,96	26,36
Обед: 30-35 %	32,79	22,01	33,41	30,01
Итого за день: 50-60 %	84,26	36,04	60,37	56,37

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,4 : 3,1

Зав. производ. _____ /ИВАНОВ В.Р./

Калькулятор _____ /ЯЗЕВА Н.А./

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна



Директор

/Векшина А.А./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 44

Директор

/Щёлокова С.В./

День 9

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ОСЕНЬ ЗИМА 7-11 ЛЕТ

№ 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															
148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (ОГУРЕЦ)	60	0,11	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20		10,20	18,00	8,40	0,30
375/21	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	200	3,46	19,52	22,33	34,62	417,53	0,13	0,16	3,40	34,4	22,20	217,47	44,99	1,70
132/07	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,30			12,97	51,90					0,39			0,04
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	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: 7,10 23,78 22,91 70,95 585,13 0,20 0,19 7,60 34,4 43,39 276,17 62,59 3,00

Завтрак №2

279/21	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ	150	2,31	32,64	9,04	23,08	304,27	0,07	0,39	0,29	53,5	175,92	271,68	35,82	0,70
406/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	0,82	1,28	2,61	8,18	61,34	0,02	0,06	0,49	15,5	45,99	36,07	5,57	0,08
132/07	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,30			12,97	51,90					0,39			0,04
82/21	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
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	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: 8,13 38,36 12,77 81,15 593,03 0,19 0,50 15,78 69,0 256,90 364,95 64,09 5,00

Обед № 1

26/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,51	0,86	3,65	5,07	56,62	0,01	0,02	5,76		21,31	24,84	12,67	0,81
113/21	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	1,14	1,55	4,49	11,44	92,35	0,76	0,06	14,29	20,4	12,82	47,38	19,02	0,69

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
348/18	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ -	90	1,09	9,96	8,11	10,87	156,29	0,06	0,12	2,20	21,8	44,57	128,48	19,86	1,4
377/21	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,09	3,09	6,66	20,92	156,00	1,47	0,13	24,59	31,7	40,78	92,76	31,10	1,1
496/21	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	0,6
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,5
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,6

Итого по подменю: 10,00 21,50 23,87 100,00 700,86 2,39 0,42 246,84 73,9 146,38 350,56 98,05 5,8

Итого за день: 25,23 83,64 59,55 252,10 1879,02 2,78 1,11 270,22 177,3 446,67 991,68 224,73 13,9

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
<i>Завтрак: 20-25 %</i>	30,88	29,00	21,18	24,90
<i>Обед: 30-35 %</i>	27,92	30,22	29,85	29,82
<i>Итого за день: 50-60 %</i>	58,81	59,22	51,03	54,72

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,8

Зав. производ. _____ /ИВАНОВ В.Р./

Калькулятор _____ /ЯЗЕВА Н.А./

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна



Директор

/Векшина А.А./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 44

Директор

/Щёлокова С.В./

День 10

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 7-11 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	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	0,5
535/21	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С	60	3,79	3,66	3,70	37,94	199,70	0,06	0,04	0,13	19,7	11,30	37,22	7,11	0,7
465/21	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	0,1
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,3
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,6
Итого по подмену:			10,32	15,52	18,03	103,18	637,10	0,25	0,38	2,76	100,1	271,32	310,85	61,22	2,4
Завтрак №2															
2/21	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,36	0,77	3,09	3,60	45,29	0,02	0,02	15,45		20,14	18,34	11,18	0,55
307/21	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	1,00	12,28	5,00	10,02	134,23	0,10	0,11	0,64	16,5	58,91	188,42	41,30	0,74
385/21	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,96	3,77	6,14	39,57	228,67	0,04	0,03		27,2	5,90	82,14	26,70	0,55
465/21	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
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	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:			9,02	23,46	17,25	90,12	609,65	0,25	0,33	17,39	63,7	215,85	419,60	102,38	2,9
Обед № 1															
148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)	60	0,23	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00		8,40	15,60	12,00	0,54
98/21	СВЕКОЛЬНИК	250	1,66	2,11	5,25	16,57	121,98	0,54	0,07	16,89		32,54	61,95	29,08	1,44

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
339/18	КОТЛЕТЫ "МОСКОВСКИЕ"	90	1,00	12,81	10,18	10,03	182,94	0,06	0,11	0,05		8,95	123,25	16,36	1,8
176/21	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (1-Й ВАРИАНТ)	150	1,79	3,52	4,70	17,87	127,83	0,72	0,12	36,00	11,7	72,11	95,78	38,60	1,3
495/21	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,18	0,44	0,02	21,78	89,06		0,01	0,40		22,50	15,40	6,00	1,2
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,5
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,6
Итого по подменю:			10,07	24,90	20,95	100,59	690,45	1,44	0,36	68,34	11,7	159,10	365,68	114,04	7,5
Итого за день:			29,41	63,88	56,23	293,89	1937,20	1,94	1,07	88,49	175,5	646,27	1096,13	277,64	12,5

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
<i>Завтрак: 20-25 %</i>	20,16	22,82	30,80	27,11
<i>Обед: 30-35 %</i>	32,34	26,52	30,03	29,38
<i>Итого за день: 50-60 %</i>	52,49	49,34	60,83	56,49

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 5,0

Зав. производ. _____ /ИВАНОВ В.Р./

Калькулятор _____ /ЯЗЕВА Н.А./

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна



Директор

Анатольевна

/Векшина А.А./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 44

Директор /Щёлокова С.В./

День 1

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 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	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак № 1															
234/21	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС"	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
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,50	3,38	2,86	14,95	99,09	0,04	0,16	1,30	20,0	123,37	105,72	24,20	0,66
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	15	0,01	0,08	12,38	0,12	112,16		0,02		60,0	3,60	4,50		0,03
82/21	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
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	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:			9,78	17,78	27,97	97,73	713,74	0,39	0,51	23,22	134,7	370,59	444,44	124,22	7,92

Завтрак №2

148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (ОГУРЕЦ)	100	0,19	0,70	0,10	1,90	11,30	0,03	0,02	7,00		17,00	30,00	14,00	0,50
372/21	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЛИ ШНИЦЕЛИ ИЗ	100	0,88	14,31	13,41	8,82	213,21	0,09	0,14	1,60	30,8	36,58	135,64	17,77	1,07
256/21	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	4,32	6,77	6,74	43,20	260,51	0,11	0,03		28,8	13,36	55,40	9,79	0,99
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,50	3,38	2,86	14,95	99,09	0,04	0,16	1,30	20,0	123,37	105,72	24,20	0,66
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	1,12	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93
Итого по подменю:			9,49	29,78	23,77	94,82	712,33	0,33	0,37	9,90	79,6	203,21	378,06	77,46	4,48

Обед № 1

34/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	100	0,84	1,44	6,09	8,39	94,10	0,02	0,04	9,41		35,53	40,87	20,74	1,32
-------	----------------------------	-----	------	------	------	------	-------	------	------	------	--	-------	-------	-------	------

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
116/21	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,08	1,81	5,25	10,81	97,80	0,62	0,06	20,95		20,86	49,25	20,75	0,71
356/21	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	0,81	23,01	13,46	8,05	245,36	0,38	2,76	41,31	10284,0	28,87	405,76	24,26	8,66
379/21	КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕНый ИЗ ОТВАРНОГО	180	2,92	3,65	14,99	29,19	266,21	2,14	0,14	35,64	69,2	21,97	108,55	40,99	1,64
501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И	200	2,30			23,00	92,00	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 60	60	2,95	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	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: 12,39 37,59 40,83 123,88 1013,31 3,29 3,05 111,31 10353,2 142,43 699,83 133,14 17,0

Итого за день: 31,66 85,15 92,57 316,43 2439,38 4,01 3,93 144,43 10567,5 716,23 1522,33 334,82 29,4

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	19,76	30,40	25,52	26,31
Обед: 30-35 %	41,77	44,38	32,34	37,35
Итого за день: 50-60 %	61,52	74,78	57,86	63,66

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 4,0

Зав. производ. _____ /ИВАНОВ В.Р./

Калькулятор _____ /ЯЗЕВА Н.А./

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна



Директор

/Векшина А.А./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 44

Директор

/Щёлокова С.В./

День 2

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 12-18 ЛЕТ

№ 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															
2/21	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	0,60	1,28	5,15	6,00	75,48	0,04	0,04	25,75		33,57	30,56	18,63	0,92
307/21	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	1,11	13,64	5,53	11,13	148,88	0,11	0,13	0,71	18,1	65,42	209,23	45,86	0,82
241/21	РИС С ОВОЩАМИ	180	4,73	5,13	6,33	47,27	266,56	0,13	0,06	3,59		20,64	150,44	53,19	1,39
465/21	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
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	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: 10,51 27,47 20,17 105,06 711,68 0,38 0,40 31,35 38,1 252,83 531,53 143,38 4,5:

Завтрак №2

230/21	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	3,99	7,78	8,88	39,90	270,59	0,11	0,23	1,76	51,8	171,38	156,09	25,83	0,55
465/21	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	70	4,10	5,16	7,56	41,01	252,64	0,08	0,06	0,05	43,2	13,67	52,23	8,22	0,80
82/21	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
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	1,12	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93

Итого по подменю: 14,12 21,16 20,40 141,17 832,79 0,35 0,50 23,11 115,0 350,25 371,62 77,75 7,14

Обед № 1

148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)	100	0,38	1,10	0,20	3,80	21,40	0,06	0,04	25,00		14,00	26,00	20,00	0,90
--------	-------------------------	-----	------	------	------	------	-------	------	------	-------	--	-------	-------	-------	------

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
115/21	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	1,48	2,34	3,80	14,79	102,68	0,62	0,06	11,20	9,0	12,56	49,46	17,47	0,7
371/21	КНЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ	100	0,52	11,77	12,35	5,23	179,18	0,07	0,11	1,28	37,5	17,63	111,90	15,52	0,8
380/21	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	1,70	4,39	0,25	16,96	87,67	0,08	0,10	92,03		99,32	76,39	39,32	1,5
488/21	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С	200	1,68	0,50	0,23	16,80	71,23	0,03	0,02	27,39		19,63	13,14	8,46	0,9
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 60	60	2,95	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,6
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,2

Итого по подменю: 10,20 27,78 17,87 102,02 680,00 0,97 0,36 156,90 46,5 184,34 358,29 119,17 6,8

Итого за день: 34,83 76,41 58,44 348,25 2224,47 1,70 1,26 211,36 199,7 787,42 1261,44 340,30 18,4

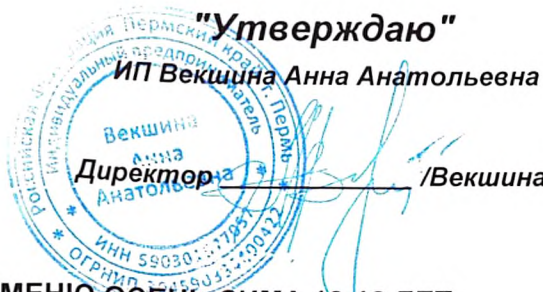
Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой ступени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	30,52	21,92	27,43	26,23
Обед: 30-35 %	30,87	19,42	26,64	25,06
Итого за день: 50-60 %	61,39	41,35	54,07	51,30

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 3,7

Зав. производ. _____ /ИВАНОВ В.Р./

Калькулятор _____ /ЯЗЕВА Н.А./



/Векшина А.А./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 44

Директор _____ /Щёлокова С.В./

День 3

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 12-18 ЛЕТ

№ 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															
279/21	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ	200	3,08	43,53	12,05	30,78	405,69	0,10	0,51	0,39	71,4	234,56	362,24	47,76	0,93
406/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	0,82	1,28	2,61	8,18	61,34	0,02	0,06	0,49	15,5	45,99	36,07	5,57	0,08
134/07	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	200	1,77	2,80	2,50	17,70	104,52	0,04	0,15	1,30	20,0	120,39	90,00	14,00	0,14
75/21	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	20		4,60	5,90		71,50	0,01	0,07	0,14	46,0	180,00	118,00	10,00	0,18
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	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:			8,27	56,83	23,72	82,61	771,27	0,23	0,81	2,32	152,9	593,84	657,61	89,03	2,51

Завтрак №2

148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (ОГУРЕЦ)	100	0,19	0,70	0,10	1,90	11,30	0,03	0,02	7,00		17,00	30,00	14,00	0,50
347/21	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	1,42	17,72	14,75	14,23	260,54	0,09	0,16	1,02	19,2	36,72	169,93	22,40	1,86
202/21	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,90	10,83	8,77	48,99	318,22	0,37	0,18	6,17	28,8	18,87	257,55	171,40	5,76
134/07	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	200	1,77	2,80	2,50	17,70	104,52	0,04	0,15	1,30	20,0	120,39	90,00	14,00	0,14
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	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:			10,88	36,67	26,78	108,77	822,80	0,59	0,53	15,49	68,0	205,88	598,78	233,50	9,51

Обед № 1

1/21	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКАЧАННОЙ	100	0,93	1,54	6,08	9,32	98,19	0,03	0,04	36,00		40,50	29,56	16,06	0,55
------	-------------------------------	-----	------	------	------	------	-------	------	------	-------	--	-------	-------	-------	------

№ 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
95/21	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,25	1,89	5,17	12,49	104,03	0,27	0,06	21,03		33,35	49,16	24,50	1,11
308/21	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	0,60	13,18	4,29	6,04	115,48	0,11	0,16	2,30	38,4	53,26	210,11	48,83	1,11
385/21	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,75	4,53	7,32	47,50	274,02	0,05	0,04		32,4	7,07	98,58	32,05	0,66
487/21	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	1,52	0,33	0,21	15,23	64,14	0,02	0,01	10,68		13,93	8,58	6,16	1,20
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 60	60	2,95	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	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: 13,49 29,15 24,11 135,02 873,70 0,59 0,34 70,01 70,8 169,31 477,39 146,00 6,5

Итого за день: 32,64 122,65 74,61 326,40 2467,77 1,41 1,68 87,82 291,7 969,03 1733,78 468,53 18,6

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	63,14	25,78	21,57	28,43
Обед: 30-35 %	32,39	26,21	35,25	32,20
Итого за день: 50-60 %	95,53	51,99	56,82	60,63

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,6 : 2,5

Зав. производ. _____ /ИВАНОВ В.Р./

Калькулятор _____ /ЯЗЕВА Н.А./

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна



Директор

Анна
Анатольевна

/Векшина А.А./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 44

Директор

/Щёлокова С.В./

День 4

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 12-18 ЛЕТ

№ 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															
148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)	100	0,38	1,10	0,20	3,80	21,40	0,06	0,04	25,00		14,00	26,00	20,00	0,90
372/21	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЛИ ШНИЦЕЛИ ИЗ	100	0,88	14,31	13,41	8,82	213,21	0,09	0,14	1,60	30,8	36,58	135,64	17,77	1,07
377/21	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	2,51	3,71	7,94	25,11	186,75	1,76	0,15	29,51	37,8	48,92	111,29	37,31	1,36
132/07	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,30			12,97	51,90					0,39			0,04
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	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:			7,67	23,74	22,21	76,65	601,48	1,97	0,35	56,11	68,6	112,79	324,23	86,78	4,6

Завтрак №2

283/21	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ С СОУСОМ	200	4,04	40,72	6,03	40,38	378,64	0,11	0,51	0,33	63,4	219,23	357,16	47,71	1,36
406/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	0,82	1,28	2,61	8,18	61,34	0,02	0,06	0,49	15,5	45,99	36,07	5,57	0,08
132/07	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,30			12,97	51,90					0,39			0,04
82/21	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
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	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:			10,72	47,42	10,10	107,08	708,90	0,25	0,63	20,82	78,9	310,51	466,53	82,98	7,10

Обед № 1

26/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	0,85	1,44	6,09	8,45	94,36	0,02	0,04	9,60		35,52	41,40	21,12	1,34
-------	--------------------------	-----	------	------	------	------	-------	------	------	------	--	-------	-------	-------	------

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
129/21	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И	250	1,85	2,67	5,48	18,45	133,78	0,63	0,05	12,01		11,83	49,45	18,79	0,8
334/21	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С	200	2,69	20,06	44,07	26,87	584,33	2,45	0,29	31,02	26,7	26,75	284,77	63,31	3,4
419/21	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,41	0,64	2,10	4,09	37,79	0,02	0,02	3,38	10,0	2,58	8,00	4,15	0,2
496/21	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	0,6
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 60	60	2,95	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,6
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,2

Итого по подмену: 12,20 33,17 59,06 121,94 1151,90 3,24 0,49 256,01 36,7 110,18 468,42 129,17 8,3

Итого за день: 30,59 104,33 91,37 305,67 2462,28 5,46 1,47 332,94 184,2 533,48 1259,18 298,93 20,1

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	26,38	24,14	20,01	22,17
Обед: 30-35 %	36,86	64,20	31,84	42,46
Итого за день: 50-60 %	63,23	88,34	51,85	64,63

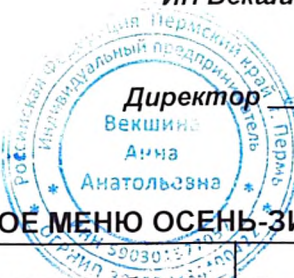
Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,4 : 3,5

Зав. производ. _____ /ИВАНОВ В.Р./

Калькулятор _____ /ЯЗЕВА Н.А./

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна



Директор Векшина А.А./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 44

Директор /Щёлокова С.В./

День 5

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 12-18 ЛЕТ

№ 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															
268/21	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	0,45	17,78	31,80	4,48	375,24	0,12	0,67	0,96	384,1	159,96	307,45	25,10	3,10
133/07	ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	200	1,32	0,08	0,01	13,24	53,38			3,60		3,99	1,98	1,08	0,00
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	15	0,01	0,08	12,38	0,12	112,16		0,02		60,0	3,60	4,50		0,00
112/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ	100	0,98	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,30
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	1,12	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,90
Итого по подменю:			5,36	22,96	45,25	53,59	713,40	0,21	0,73	14,56	444,1	196,45	376,23	46,88	6,70
Завтрак №2															
148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (ОГУРЕЦ)	100	0,19	0,70	0,10	1,90	11,30	0,03	0,02	7,00		17,00	30,00	14,00	0,50
339/21	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	1,53	19,02	12,72	15,31	251,76	0,09	0,18	0,29	4,4	38,10	193,58	25,85	2,57
208/21	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	3,92	6,03	6,72	39,23	241,50	0,16	0,06		28,8	49,65	207,62	29,95	1,09
133/07	ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	200	1,32	0,08	0,01	13,24	53,38			3,60		3,99	1,98	1,08	0,09
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	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:			9,56	30,45	20,21	95,63	686,16	0,34	0,28	10,89	33,2	121,64	484,48	82,58	5,50
Обед № 1															
2/21	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	0,60	1,28	5,15	6,00	75,48	0,04	0,04	25,75		33,57	30,56	18,63	0,92

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
100/21	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	1,66	2,22	5,38	16,60	123,66	0,92	0,07	16,33		15,50	69,11	24,74	0,90
375/21	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	250	4,33	24,40	27,91	43,27	521,83	0,17	0,20	4,25	43,0	27,77	271,83	56,25	2,10
495/21	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,18	0,44	0,02	21,78	89,06		0,01	0,40		22,50	15,40	6,00	1,20
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 60	60	2,95	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,60
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,20

Итого по подменю: 13,21 36,02 39,50 132,09 1027,87 1,24 0,35 46,73 43,0 120,54 468,30 124,02 7,1

Итого за день: 28,13 89,43 104,96 281,31 2427,43 1,79 1,36 72,18 520,3 438,63 1329,01 253,48 19,4

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	25,51	49,18	13,99	26,30
Обед: 30-35 %	40,02	42,93	34,49	37,89
Итого за день: 50-60 %	65,53	92,12	48,48	64,18

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,4 : 3,1

Зав. производ. _____ /ИВАНОВ В.Р./

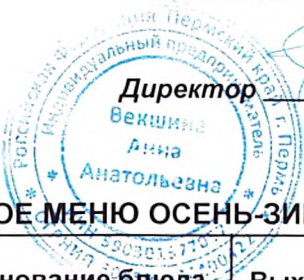
Калькулятор _____ /ЯЗЕВА Н.А./

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 44



Директор

/Векшина А.А./

Директор

/Щёлокова С.В./

День 6

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 12-18 ЛЕТ

№ 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															
148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)	100	0,38	1,10	0,20	3,80	21,40	0,06	0,04	25,00		14,00	26,00	20,00	0,90
367/21	ПТИЦА В СОУСЕ СТОМАТОМ	140	0,39	22,48	26,80	3,88	346,66	0,14	0,21	6,13	89,6	29,24	204,07	29,55	1,79
207/21	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,01	5,61	6,60	40,13	242,34	0,07	0,04		28,8	24,49	195,64	23,96	1,09
134/07	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	200	1,77	2,80	2,50	17,70	104,52	0,04	0,15	1,30	20,0	120,39	90,00	14,00	0,14
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	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:			9,15	36,61	36,76	91,46	843,14	0,37	0,46	32,43	138,4	201,02	567,01	99,21	5,11

Завтрак №2

227/21	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	250	4,21	9,01	8,90	42,14	284,70	0,20	0,24	1,59	49,3	192,89	302,48	44,90	1,13
134/07	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	200	1,77	2,80	2,50	17,70	104,52	0,04	0,15	1,30	20,0	120,39	90,00	14,00	0,14
82/21	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
542/21	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	4,16	5,13	9,95	41,56	276,27	0,09	0,04		43,5	11,56	47,73	7,87	0,64
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	1,12	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93
Итого по подменю:			14,70	22,36	22,81	146,95	882,51	0,45	0,49	22,89	112,8	369,74	513,51	96,47	7,51

Обед № 1

34/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	100	0,84	1,44	6,09	8,39	94,10	0,02	0,04	9,41		35,53	40,87	20,74	1,32
-------	----------------------------	-----	------	------	------	------	-------	------	------	------	--	-------	-------	-------	------

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
104/21	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С	250	0,83	1,67	5,18	8,27	86,38	0,38	0,05	26,47		27,76	40,41	18,65	0,6
347/21	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	1,42	17,72	14,75	14,23	260,54	0,09	0,16	1,02	19,2	36,72	169,93	22,40	1,8
202/21	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,90	10,83	8,77	48,99	318,22	0,37	0,18	6,17	28,8	18,87	257,55	171,40	5,7
501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И	200	2,30			23,00	92,00	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,8
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 60	60	2,95	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,6
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,2

Итого по подменю: 14,73 39,34 35,83 147,32 1069,08 0,99 0,48 47,07 48,0 154,08 604,16 259,59 14,3

Итого за день: 38,58 98,31 95,40 385,73 2794,73 1,81 1,43 102,39 299,2 724,84 1684,68 455,27 27,0

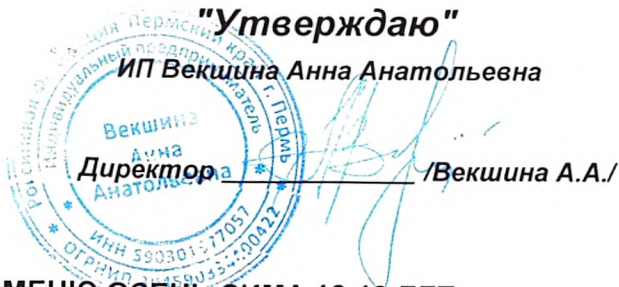
Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой степени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	40,68	39,96	23,88	31,08
Обед: 30-35 %	43,71	38,95	38,46	39,41
Итого за день: 50-60 %	84,39	78,90	62,34	70,48

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,1

Зав. производ. _____ /ИВАНОВ В.Р./

Калькулятор _____ /ЯЗЕВА Н.А./



"Согласовано"

МАОУ СОШ № 44

Директор _____ /Щёлокова С.В./

День 7

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 12-18 ЛЕТ

№ 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															
148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (ОГУРЕЦ)	100	0,19	0,70	0,10	1,90	11,30	0,03	0,02	7,00		17,00	30,00	14,00	0,50
356/21	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	0,81	23,01	13,46	8,05	245,36	0,38	2,76	41,31	10284,0	28,87	405,76	24,26	8,60
256/21	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	4,32	6,77	6,74	43,20	260,51	0,11	0,03		28,8	13,36	55,40	9,79	0,90
133/07	ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	200	1,32	0,08	0,01	13,24	53,38			3,60		3,99	1,98	1,08	0,00
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,30
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	1,12	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,90
Итого по подмену:			9,24	35,18	20,97	92,34	698,77	0,58	2,83	51,91	10312,8	76,12	544,44	60,83	11,50
Завтрак №2															
268/21	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	0,45	17,78	31,80	4,48	375,24	0,12	0,67	0,96	384,1	159,96	307,45	25,10	3,10
133/07	ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	200	1,32	0,08	0,01	13,24	53,38			3,60		3,99	1,98	1,08	0,00
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	15	0,01	0,08	12,38	0,12	112,16		0,02		60,0	3,60	4,50		0,00
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,30
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	1,12	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,90
Итого по подмену:			4,38	22,56	44,85	43,79	669,00	0,18	0,71	4,56	444,1	180,45	365,23	37,88	4,50
Обед № 1															
1/21	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКАЧАННОЙ	100	0,93	1,54	6,08	9,32	98,19	0,03	0,04	36,00		40,50	29,56	16,06	0,50
95/21	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,25	1,89	5,17	12,49	104,03	0,27	0,06	21,03		33,35	49,16	24,50	1,10

№ 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
376/21	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	250	2,40	25,97	22,56	23,98	402,85	1,55	0,29	30,84	48,5	39,84	286,47	63,09	3,0
487/21	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	1,52	0,33	0,21	15,23	64,14	0,02	0,01	10,68		13,93	8,58	6,16	1,2
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 60	60	2,95	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,6
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,2

Итого по подменю: 10,54 37,41 35,06 105,46 887,05 1,98 0,43 98,55 48,5 148,82 455,17 128,21 7,8

Итого за день: 24,16 95,15 100,88 241,59 2254,82 2,74 3,97 155,02 10805,4 405,39 1364,84 226,92 23,8

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	39,09	22,79	24,11	25,76
Обед: 30-35 %	41,57	38,11	27,54	32,70
Итого за день: 50-60 %	80,66	60,90	51,64	58,45

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 2,7

Зав. производ. _____ /ИВАНОВ В.Р./

Калькулятор _____ /ЯЗЕВА Н.А./

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна

Директор

/Векшина А.А./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 44

Директор

/Щёлокова С.В./

День 8

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 12-18 ЛЕТ

№ 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															
283/21	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ С СОУСОМ	200	4,04	40,72	6,03	40,38	378,64	0,11	0,51	0,33	63,4	219,23	357,16	47,71	1,38
406/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	0,82	1,28	2,61	8,18	61,34	0,02	0,06	0,49	15,5	45,99	36,07	5,57	0,08
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,50	3,38	2,86	14,95	99,09	0,04	0,16	1,30	20,0	123,37	105,72	24,20	0,66
82/21	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
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	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: 10,92 50,80 12,96 109,06 756,09 0,29 0,79 22,12 98,9 433,49 572,25 107,18 7,78

Завтрак №2

148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)	100	0,38	1,10	0,20	3,80	21,40	0,06	0,04	25,00		14,00	26,00	20,00	0,90
372/21	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЛИ ШНИЦЕЛИ ИЗ	100	0,88	14,31	13,41	8,82	213,21	0,09	0,14	1,60	30,8	36,58	135,64	17,77	1,07
380/21	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	1,70	4,39	0,25	16,96	87,67	0,08	0,10	92,03		99,32	76,39	39,32	1,50
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,50	3,38	2,86	14,95	99,09	0,04	0,16	1,30	20,0	123,37	105,72	24,20	0,66
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	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: 7,06 27,80 17,38 70,48 549,59 0,33 0,46 119,93 50,8 286,17 395,05 112,99 5,38

Обед № 1

148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (ОГУРЕЦ)	100	0,19	0,70	0,10	1,90	11,30	0,03	0,02	7,00		17,00	30,00	14,00	0,50
--------	----------------------------------	-----	------	------	------	------	-------	------	------	------	--	-------	-------	-------	------

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
135/21	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	1,24	2,92	5,28	12,35	108,54	0,30	0,11	17,18	27,5	70,07	78,50	26,17	0,6
307/21	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	1,11	13,64	5,53	11,13	148,88	0,11	0,13	0,71	18,1	65,42	209,23	45,86	0,8
385/21	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,75	4,53	7,32	47,50	274,02	0,05	0,04		32,4	7,07	98,58	32,05	0,6
488/21	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С	200	1,68	0,50	0,23	16,80	71,23	0,03	0,02	27,39		19,63	13,14	8,46	0,9
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 60	60	2,95	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,6
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,2

Итого по подменю: 13,41 29,97 19,50 134,12 831,81 0,63 0,35 52,28 78,0 200,39 510,85 144,94 5,5

Итого за день: 31,39 108,57 49,84 313,66 2137,49 1,25 1,60 194,33 227,7 920,05 1478,15 365,11 18,7

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	56,44	14,09	28,48	27,87
Обед: 30-35 %	33,30	21,20	35,02	30,66
Итого за день: 50-60 %	89,74	35,28	63,49	58,53

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,4 : 3,0

Зав. производ. _____ /ИВАНОВ В.Р./

Калькулятор _____ /ЯЗЕВА Н.А./



"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна

Директор _____ /Векшина А.А./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 44

Директор _____ /Щёлокова С.В./

День 9

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 12-18 ЛЕТ

№ 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															
375/21	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	250	4,33	24,40	27,91	43,27	521,83	0,17	0,20	4,25	43,0	27,77	271,83	56,25	2,17
148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (ОГУРЕЦ)	100	0,19	0,70	0,10	1,90	11,30	0,03	0,02	7,00		17,00	30,00	14,00	0,50
132/07	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,30			12,97	51,90					0,39			0,04
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 60	60	2,95	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	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: 10,26 32,78 29,05 102,58 802,87 0,31 0,25 11,25 43,0 66,36 383,23 88,65 4,6:

Завтрак №2

279/21	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ	200	3,08	43,53	12,05	30,78	405,69	0,10	0,51	0,39	71,4	234,56	362,24	47,76	0,93
406/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	0,82	1,28	2,61	8,18	61,34	0,02	0,06	0,49	15,5	45,99	36,07	5,57	0,08
132/07	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,30			12,97	51,90					0,39			0,04
82/21	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
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	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: 9,76 50,23 16,12 97,48 735,95 0,24 0,63 20,88 86,9 325,84 471,61 83,03 6,7:

Обед № 1

26/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	0,85	1,44	6,09	8,45	94,36	0,02	0,04	9,60		35,52	41,40	21,12	1,34
113/21	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	1,14	1,55	4,49	11,44	92,35	0,76	0,06	14,29	20,4	12,82	47,38	19,02	0,69

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
348/18	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ -	100	1,21	11,06	8,96	12,05	173,07	0,07	0,14	2,44	24,0	49,48	142,68	22,06	1,6
377/21	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	2,51	3,71	7,94	25,11	186,75	1,76	0,15	29,51	37,8	48,92	111,29	37,31	1,3
496/21	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	0,6
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 60	60	2,95	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,6
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,2
Итого по подменю:			12,11	26,12	28,80	121,13	848,17	2,73	0,48	255,84	82,2	180,24	427,55	121,31	7,5
Итого за день:			32,13	109,13	73,97	321,19	2386,99	3,28	1,36	287,97	212,1	572,44	1282,39	292,99	18,8

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
<i>Завтрак: 20-25 %</i>	36,42	31,58	26,78	29,59
<i>Обед: 30-35 %</i>	29,02	31,30	31,63	31,26
<i>Итого за день: 50-60 %</i>	65,44	62,88	58,41	60,86

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,8

Зав. производ. _____ /ИВАНОВ В.Р./

Калькулятор _____ /ЯЗЕВА Н.А./

"Утверждаю"

ИП Векшина Анна Анатольевна



Директор

/Векшина А.А./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 44

Директор

/Щёлокова С.В./

День 10

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 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	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак № 1															
465/21	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	0,1
535/21	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С	70	4,41	4,26	4,32	44,08	232,29	0,07	0,05	0,15	22,9	13,15	43,32	8,27	0,9
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,3
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	1,12	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,9
229/21	КАША "ДРУЖБА"	250	14,14	25,98	35,94	141,35	992,77	0,50	0,85	6,63	202,0	639,60	707,15	154,55	2,8

Итого по подмену: 22,62 37,66 43,42 226,09 1445,82 0,67 1,07 8,08 244,9 785,95 891,77 188,52 5,1

Завтрак №2

2/21	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	0,60	1,28	5,15	6,00	75,48	0,04	0,04	25,75		33,57	30,56	18,63	0,92
307/21	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	1,11	13,64	5,53	11,13	148,88	0,11	0,13	0,71	18,1	65,42	209,23	45,86	0,82
385/21	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,75	4,53	7,32	47,50	274,02	0,05	0,04		32,4	7,07	98,58	32,05	0,66
465/21	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
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 60	60	2,95	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	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: 12,37 29,93 21,54 123,78 808,76 0,35 0,39 27,76 70,5 247,56 509,77 128,94 4,4

Обед № 1

148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)	100	0,38	1,10	0,20	3,80	21,40	0,06	0,04	25,00		14,00	26,00	20,00	0,90
98/21	СВЕКОЛЬНИК	250	1,66	2,11	5,25	16,57	121,98	0,54	0,07	16,89		32,54	61,95	29,08	1,44

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
339/18	КОТЛЕТЫ "МОСКОВСКИЕ"	100	1,11	14,22	11,30	11,11	203,02	0,06	0,12	0,05		9,91	136,77	18,15	2,0
176/21	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (1-И ВАРИАНТ)	180	2,14	4,22	5,58	21,43	152,81	0,87	0,15	43,19	14,0	86,52	114,89	46,29	1,6
495/21	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,18	0,44	0,02	21,78	89,06		0,01	0,40		22,50	15,40	6,00	1,2
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 60	60	2,95	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,6
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,2
Итого по подменю:			11,91	29,77	23,39	119,13	806,11	1,64	0,42	85,53	14,0	186,67	436,41	137,92	9,1
Итого за день:			46,90	97,36	88,35	469,00	3060,69	2,66	1,88	121,37	329,5	1220,18	1837,95	455,38	18,7

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
<i>Завтрак: 20-25 %</i>	41,84	47,20	59,03	53,29
<i>Обед: 30-35 %</i>	33,08	25,42	31,10	29,71
<i>Итого за день: 50-60 %</i>	74,92	72,62	90,14	83,01

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 5,1

Зав. производ. _____ /ИВАНОВ В.Р./

Калькулятор _____ /ЯЗЕВА Н.А./