

"Утверждаю"

ИП Гуту А.Э.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 108" г.Терми

Директор



(А.Э. Гуту)

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7 - 11 ЛЕТ

День: 1 Осень-зима

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Калорийн. ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белок	жир	углев.		В	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак 1														
234/21	КАША ИЗ ОВСЯН,ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС"	200	6.981	8.268	28.411	216.0	0.163	1.482	41.535	0.526	154.245	201.435	54.210	1.214
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ).	10	0.080	7.250	0.130	66.0	0.000	0.000	4.000	0.010	0.240	0.300	0.000	0.002
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ. *	150	0.524	0.524	12.838	57.0	0.039	9.170	0.000	0.262	21.091	14.410	11.790	2.895
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ.	200	3.300	2.900	13.800	94.0	0.030	0.700	19.000	0.010	111.300	91.100	22.300	0.650
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ.	30	2.280	0.240	14.760	70.0	0.030	0.000	0.000	0.330	6.000	19.500	4.200	0.300
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	20	1.600	0.300	8.020	41.0	0.050	0.000	0.000	0.460	6.600	46.800	13.200	0.800
	Итого:		14.765	19.482	77.959	544.0	0.312	11.352	64.535	1.598	299.476	373.545	105.700	5.861
Завтрак 2														
34/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ.	60	0.840	3.660	4.500	54.0	0.012	3.120	0.000	1.620	21.000	22.800	11.400	0.762
372/21	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ (ИЛИ ГРУДКИ	90	18.004	16.203	9.645	255.0	0.090	0.771	65.586	1.157	43.724	164.608	21.862	1.633
258/1	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ.	150	5.100	3.525	26.250	157.0	0.060	2.325	24.750	0.750	15.750	52.500	15.000	1.102
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ.	200	3.300	2.900	13.800	94.0	0.030	0.700	19.000	0.010	111.300	91.100	22.300	0.650
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ.	30	2.280	0.240	14.760	70.0	0.030	0.000	0.000	0.330	6.000	19.500	4.200	0.300
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	20	1.600	0.300	8.020	41.0	0.050	0.000	0.000	0.460	6.600	46.800	13.200	0.800
	Итого:		31.124	26.828	76.975	671.0	0.272	6.916	109.336	4.327	204.374	397.308	87.962	5.247
Обед														
356/21	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ.	120	23.400	11.280	9.120	231.0	0.960	4.800	5884.000	2.760	32.400	327.600	21.600	7.800
34/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ.	60	0.840	3.660	4.500	54.0	0.012	3.120	0.000	1.620	21.000	22.800	11.400	0.762
116/21	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ.	200	1.600	3.620	5.060	59.2	0.060	5.800	0.000	1.880	18.200	36.200	14.600	0.564
433/21	СМЕТАНА.	10	0.238	1.500	0.324	15.0	0.002	0.020	9.500	0.030	7.920	5.185	0.810	0.018
152/21	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ.	150	4.118	7.668	15.336	146.0	0.142	19.880	0.000	3.266	14.200	75.260	26.980	1.107
501/21	СОК ФРУКТОВЫЙ. *	200	1.000	0.200	20.200	86.0	0.020	4.000	0.000	0.200	14.000	14.000	8.000	2.800
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ.	50	3.800	0.400	24.600	117.0	0.050	0.000	0.000	0.550	10.000	32.500	7.000	0.500
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	20	1.600	0.300	8.020	41.0	0.050	0.000	0.000	0.460	6.600	46.800	13.200	0.800
	Итого:		36.596	28.628	87.160	749.2	1.296	37.620	5893.500	10.766	124.320	560.345	103.590	14.351

Итого за день: 59.540 51.783 164.627 1356.7 0.000 55.888 6067.371 16.691 628.170 1331.190 297.250 25.459

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1 степени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Суточная норма:	77 г	79 г	335 г	2350 ккал
Завтрак 1:	19.1	24.6	23.2	23.1
Завтрак 2, 20 - 25 %:	40.4	33.9	22.9	28.5
Обед, 30 - 35 %:	47.5	36.2	26.0	31.8
Итого за день, 50 - 60 %:	77.3	65.5	49.1	57.7

Соотношение Б : Ж : У - 1 : 0.9 : 2.9

Зав. производством:



Калькулятор:



(С.Н. Попова)

"Утверждаю"
ИП Гуту А.Э.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 108" г.Перми

Директор 

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7 - 11 ЛЕТ

День: 2 Осень-зима

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Калорийн. ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белок	жир	углев.		В	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак 1														
54/21	ИКРА МОРКОВНАЯ.	60	0.840	2.280	3.900	39.6	0.024	2.100	0.000	0.840	12.600	27.000	16.200	0.426
307/21	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ИЗ	90	11.574	1.414	9.002	95.0	0.064	0.000	16.718	1.286	47.582	158.178	23.148	0.540
241/21	РИС С ОВОЩАМИ.	150	4.150	2.650	35.390	182.0	0.040	1.260	0.000	0.230	18.400	88.700	31.100	0.400
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ.	200	2.800	2.500	13.600	88.0	0.030	0.700	19.000	0.000	108.300	76.500	12.600	0.120
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ.	30	2.280	0.240	14.760	70.0	0.030	0.000	0.000	0.330	6.000	19.500	4.200	0.300
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	20	1.600	0.300	8.020	41.0	0.050	0.000	0.000	0.460	6.600	46.800	13.200	0.800
	Итого:		23.244	9.384	84.672	515.6	0.238	4.060	35.718	3.146	199.482	416.678	100.448	2.586
Завтрак 2														
230/21	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	200	6.064	6.435	30.459	203.0	0.070	1.340	39.190	0.507	133.380	119.340	19.890	0.400
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ, *	150	0.524	0.524	12.838	57.0	0.039	9.170	0.000	0.262	21.091	14.410	11.790	2.895
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ.	200	2.800	2.500	13.600	88.0	0.030	0.700	19.000	0.000	108.300	76.500	12.600	0.120
530/21	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ.	60	3.500	1.400	34.800	166.0	0.040	0.000	9.000	0.500	10.000	27.000	6.000	0.590
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ.	30	2.280	0.240	14.760	70.0	0.030	0.000	0.000	0.330	6.000	19.500	4.200	0.300
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	20	1.600	0.300	8.020	41.0	0.050	0.000	0.000	0.460	6.600	46.800	13.200	0.800
	Итого:		16.768	11.391	114.477	625.0	0.259	11.210	67.190	2.059	285.371	303.550	67.680	5.105
Обед														
54/21	ИКРА МОРКОВНАЯ.	60	0.840	2.280	3.900	39.6	0.024	2.100	0.000	0.840	12.600	27.000	16.200	0.426
100/21	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ.	250	2.625	5.100	13.250	109.5	0.090	7.100	0.000	2.350	16.750	61.000	25.500	0.857
433/21	СМЕТАНА.	10	0.238	1.500	0.324	15.0	0.002	0.020	9.500	0.030	7.920	5.185	0.810	0.018
371/21	КНЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ (ИЛИ ГРУДКИ	90	10.350	9.270	4.860	144.0	0.027	0.000	36.000	0.360	18.000	108.900	11.700	0.702
256/21	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	150	5.550	4.950	29.550	184.0	0.060	0.000	31.500	0.750	12.000	45.000	7.500	1.050
488/21	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМ	200	0.500	0.200	15.600	67.0	0.020	9.100	0.000	0.200	19.100	12.200	8.000	0.930
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ.	50	3.800	0.400	24.600	117.0	0.050	0.000	0.000	0.550	10.000	32.500	7.000	0.500
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	20	1.600	0.300	8.020	41.0	0.050	0.000	0.000	0.460	6.600	46.800	13.200	0.800
	Итого:		25.503	24.001	100.104	717.1	0.323	18.320	77.000	5.540	102.970	338.585	89.910	5.283

Итого за день: 45.509 34.391 199.678 1287.4 0.000 33.590 179.908 10.745 587.823 1058.813 258.031 12.974

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1 степени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Суточная норма:	77 г	79 г	335 г	2350 ккал
Завтрак 1:	30.1	11.8	25.2	21.9
Завтрак 2, 20 - 25 %:	21.7	14.4	34.1	26.5
Обед, 30 - 35 %:	33.1	30.3	29.8	30.5
Итого за день, 50 - 60 %:	59.1	43.5	59.6	54.7

Соотношение Б : Ж : У - 1 : 0.6 : 4.5

Зав. производством: М.И. Шереметев

Калькулятор: С.Н. Попова (С.Н. Попова)

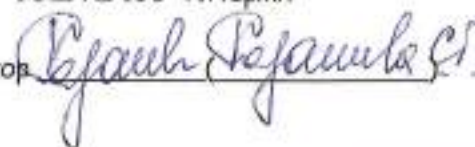
"Утверждаю"

ИПТ Гуту А.Э.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 108" г.Перми

Директор



 (А.Э. Гуту)

День: 3 Осень-зима

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7 - 11 ЛЕТ

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Калорийн. ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			белок	жир	углев.		В	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак 1														
279/21	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА.	130	20.670	10.010	19.500	252.2	0.104	0.000	67.600	0.780	198.900	275.600	28.600	0.975
406/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ.	50	1.200	5.000	3.950	42.3	0.012	0.120	13.950	0.050	37.300	26.350	4.550	0.069
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ.	200	1.600	1.300	11.500	64.0	0.020	0.300	9.500	0.000	59.100	45.900	10.500	0.870
543/21	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ.	100	7.163	13.328	47.980	341.0	0.083	0.000	65.807	1.166	16.326	53.145	9.996	0.749
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ.	30	2.280	0.240	14.760	70.0	0.030	0.000	0.000	0.330	6.000	19.500	4.200	0.300
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	20	1.600	0.300	8.020	41.0	0.050	0.000	0.000	0.460	6.600	46.800	13.200	0.800
	Итого:		34.513	30.171	105.710	810.5	0.299	0.420	156.857	2.786	324.226	467.295	71.046	3.763
Завтрак 2														
43/21	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛ.ОГУРЦАМ60.		1.260	3.780	4.920	58.0	0.042	6.360	0.000	1.680	9.000	27.600	11.400	0.420
347/21	КОТЛЕТЫ " ШКОЛЬНЫЕ " (С КУРОЙ ИЛИ90		13.770	9.900	11.970	191.0	0.126	0.000	27.000	1.260	45.000	122.400	18.900	1.863
202/21	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	150	8.496	6.350	37.641	241.0	0.201	0.000	23.040	0.604	15.984	202.032	134.352	4.521
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ.	200	1.600	1.300	11.500	64.0	0.020	0.300	9.500	0.000	59.100	45.900	10.500	0.870
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ.	30	2.280	0.240	14.760	70.0	0.030	0.000	0.000	0.330	6.000	19.500	4.200	0.300
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	20	1.600	0.300	8.020	41.0	0.050	0.000	0.000	0.460	6.600	46.800	13.200	0.800
	Итого:		29.006	21.870	88.811	665.0	0.469	6.660	59.540	4.334	141.684	464.232	192.552	8.774
Обед														
43/21	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛ.ОГУРЦАМ60.		1.260	3.780	4.920	58.0	0.042	6.360	0.000	1.680	9.000	27.600	11.400	0.420
95/21	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ.	250	1.850	4.425	6.950	75.0	0.042	8.000	0.000	2.350	36.750	49.000	23.250	1.102
433/21	СМЕТАНА.	10	0.238	1.500	0.324	15.0	0.002	0.020	9.500	0.030	7.920	5.185	0.810	0.018
307/21	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ИЗ 90		11.574	1.414	9.002	95.0	0.064	0.000	16.718	1.286	47.582	158.178	23.148	0.540
385/21	РИС ОТВАРНОЙ.	180	4.518	6.516	46.620	263.0	0.037	0.000	32.400	0.342	20.700	100.440	32.580	0.124
487/21	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ.	200	0.300	0.200	14.200	60.0	0.020	3.300	0.000	0.100	13.500	8.000	5.900	1.160
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ.	50	3.800	0.400	24.600	117.0	0.050	0.000	0.000	0.550	10.000	32.500	7.000	0.500
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	20	1.600	0.300	8.020	41.0	0.050	0.000	0.000	0.460	6.600	46.800	13.200	0.800
	Итого:		25.140	18.531	114.636	724.0	0.307	17.680	58.618	6.798	152.052	427.703	117.288	4.664

Итого за день: 56.899 44.555 211.896 1461.7 0.000 24,760 275.015 13.918 617.962 1359.230 380.880 17.201

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1 степени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Суточная норма:	77 г	79 г	335 г	2350 ккал
Завтрак 1:	44.8	38.2	31.5	34.4
Завтрак 2, 20 - 25 %:	37.6	27.6	26.5	28.2
Обед, 30 - 35 %:	32.6	23.4	34.2	30.8
Итого за день, 50 - 60 %:	73.8	56.4	63.2	62.2

Соотношение Б : Ж : У - 1 : 0.7 : 3.4

Зав. производством:



Калькулятор:



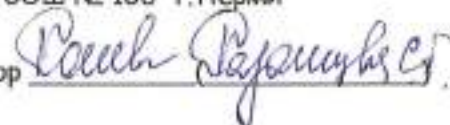
(С.Н. Попова)

"Утверждаю"

ИП Гуту А.Э.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 108" г.Перми

Директор 

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7 - 11 ЛЕТ

День: 4 Осень-зима

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Калорийн. ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белок	жир	углев.		В	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак 1														
9/21	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С	60	0.960	3.600	4.920	56.0	0.012	10.800	0.000	1.620	25.200	18.600	8.400	0.348
372/21	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ (ИЛИ ГРУДКИ	90	18.004	16.203	9.645	255.0	0.090	0.771	65.586	1.157	43.724	164.608	21.862	1.633
377/21	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ.	150	4.050	6.000	8.700	105.0	0.120	3.600	30.000	0.150	37.500	73.500	24.000	0.825
457/21	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0.200	0.100	9.300	38.0	0.000	0.000	0.000	0.000	5.100	7.700	4.200	0.820
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ.	30	2.280	0.240	14.760	70.0	0.030	0.000	0.000	0.330	6.000	19.500	4.200	0.300
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	20	1.600	0.300	8.020	41.0	0.050	0.000	0.000	0.460	6.600	46.800	13.200	0.800
	Итого:		27.094	26.443	55.345	565.0	0.302	15.171	95.586	3.717	124.124	330.708	75.862	4.726
Завтрак 2														
283/21	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ.	130	22.256	6.148	24.074	239.0	0.060	0.259	58.455	0.346	163.847	237.803	25.027	0.969
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ. *	150	0.524	0.524	12.838	57.0	0.039	9.170	0.000	0.262	21.091	14.410	11.790	2.895
406/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ.	50	1.200	5.000	3.950	42.3	0.012	0.120	13.950	0.050	37.300	26.350	4.550	0.069
457/21	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0.200	0.100	9.300	38.0	0.000	0.000	0.000	0.000	5.100	7.700	4.200	0.820
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ.	30	2.280	0.240	14.760	70.0	0.030	0.000	0.000	0.330	6.000	19.500	4.200	0.300
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	20	1.600	0.300	8.020	41.0	0.050	0.000	0.000	0.460	6.600	46.800	13.200	0.800
	Итого:		28.060	12.312	72.942	487.3	0.191	9.549	72.405	1.448	239.938	352.563	62.967	5.853
Обед														
9/21	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С	60	0.960	3.600	4.920	56.0	0.012	10.800	0.000	1.620	25.200	18.600	8.400	0.348
129/21	СУП С МАКАРОН.ИЗДЕЛИЯМИ И	250	2.900	4.150	12.200	97.0	0.067	3.800	2.125	1.950	16.000	46.750	17.000	0.815
334/21	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ.	200	22.800	15.700	17.000	300.0	0.200	11.000	26.000	1.100	30.000	223.000	44.000	3.440
419/21	СОУС ТОМАТНЫЙ.	50	0.475	1.640	2.300	25.9	0.006	0.550	10.000	0.100	3.500	6.750	2.850	0.153
496/21	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА.	200	0.670	0.270	18.300	78.0	0.010	80.000	0.000	0.800	11.900	3.200	3.200	0.610
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ.	50	3.800	0.400	24.600	117.0	0.050	0.000	0.000	0.550	10.000	32.500	7.000	0.500
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	20	1.600	0.300	8.020	41.0	0.050	0.000	0.000	0.460	6.600	46.800	13.200	0.800
	Итого:		33.205	26.060	87.340	714.9	0.395	106.150	38.125	6.580	103.200	377.600	95.650	6.666

Итого за день: 60.782 45.437 151.483 1241.0 0.000 130.870 206.116 11.745 467.262 1060.871 234.47 17.245

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1 степени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Суточная норма:	77 г	79 г	335 г	2350 ккал
Завтрак 1:	35.1	33.4	16.5	24.0
Завтрак 2, 20 - 25 %:	36.4	15.5	21.7	20.7
Обед, 30 - 35 %:	43.1	32.9	26.0	30.4
Итого за день, 50 - 60 %:	78.9	57.5	45.2	52.8

Соотношение Б : Ж : У - 1 : 0.7 : 2.4

Зав. производством:



Калькулятор:



(С.Н. Попова)

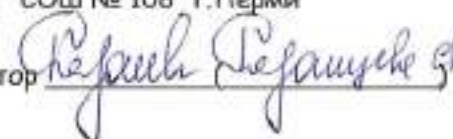
"Утверждаю"


ИП Гуту А.Э.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 108" г.Перми

Директор



 (А.Э. Гуту)

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7 - 11 ЛЕТ

День: 5 Осень-зима

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Калорийн. ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белок	жир	углев.		В	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
<u>Завтрак 1</u>														
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ).	10	0.080	7.250	0.130	66.0	0.000	0.000	4.000	0.010	0.240	0.300	0.000	0.002
268/21	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.	180	15.506	23.536	3.876	287.0	0.083	0.553	343.356	1.384	138.450	268.593	22.152	2.907
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ. *	150	0.524	0.524	12.838	57.0	0.039	9.170	0.000	0.262	21.091	14.410	11.790	2.895
459/21	ЧАЙ С ЛИМОНОМ.	200	0.300	0.100	9.500	40.0	0.000	1.000	0.000	0.020	7.900	9.100	5.000	0.870
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ.	30	2.280	0.240	14.760	70.0	0.030	0.000	0.000	0.330	6.000	19.500	4.200	0.300
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	20	1.600	0.300	8.020	41.0	0.050	0.000	0.000	0.460	6.600	46.800	13.200	0.800
	Итого:		20.290	31.950	49.124	561.0	0.202	10.723	347.356	2.466	180.281	358.703	56.342	7.774
<u>Завтрак 2</u>														
150/21	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (60	1.140	5.340	4.620	70.0	0.012	4.200	0.000	1.860	24.600	22.200	9.000	0.420
339/21	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	90	15.840	11.070	13.500	218.0	0.144	0.000	3.600	1.260	47.700	155.700	23.400	2.520
175/21	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ.	150	3.770	7.113	10.626	121.0	0.068	5.142	41.136	0.428	77.130	87.414	30.852	0.805
459/21	ЧАЙ С ЛИМОНОМ.	200	0.300	0.100	9.500	40.0	0.000	1.000	0.000	0.020	7.900	9.100	5.000	0.870
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ.	30	2.280	0.240	14.760	70.0	0.030	0.000	0.000	0.330	6.000	19.500	4.200	0.300
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	20	1.600	0.300	8.020	41.0	0.050	0.000	0.000	0.460	6.600	46.800	13.200	0.800
	Итого:		24.930	24.163	61.026	560.0	0.304	10.342	44.736	4.358	169.930	340.714	85.652	5.715
<u>Обед</u>														
150/21	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (100	1.900	8.900	7.700	118.0	0.020	7.000	0.000	3.100	41.000	37.000	15.000	0.700
115/21	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЁЦКАМИ.	250	2.650	3.500	9.450	80.0	0.062	3.925	9.000	1.325	17.750	45.750	15.500	0.680
375/21	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ (ИЛИ	250	15.375	10.250	31.000	278.0	0.050	0.000	18.750	0.750	25.000	108.750	35.000	0.887
495/21	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ.	200	0.600	0.100	20.100	84.0	0.010	0.200	0.000	0.400	20.100	19.200	14.400	0.690
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ.	50	3.800	0.400	24.600	117.0	0.050	0.000	0.000	0.550	10.000	32.500	7.000	0.500
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	20	1.600	0.300	8.020	41.0	0.050	0.000	0.000	0.460	6.600	46.800	13.200	0.800
	Итого:		25.925	23.450	100.870	718.0	0.242	11.125	27.750	6.585	120.450	290.000	100.100	4.257

Итого за день: 48.535 51.50€ 155.945 1278.5 0,000 32.190 419,842 13.409 470.661 989.417 242.09 17.746

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1 степени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Суточная норма:	77 г	79 г	335 г	2350 ккал
Завтрак 1:	26.3	40.4	14.6	23.8
Завтрак 2, 20 - 25 %:	32.3	30.5	18.2	23.8
Обед, 30 - 35 %:	33.6	29.6	30.1	30.5
Итого за день, 50 - 60 %:	63.0	65.1	46.5	54.4

Соотношение Б : Ж : У - 1 : 1.1 : 2.9

Зав. производством:



Калькулятор:



(С.Н. Попова)

"Утверждаю"
ИПТ Гуту А.Э.

(А.Э. Гуту)

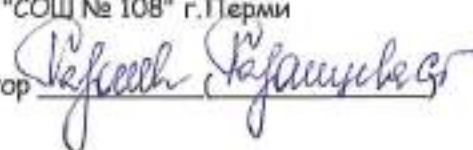
День: 6 Осень-зима

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7 - 11 ЛЕТ

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 108" г.Перми

Директор



№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Калорийн. ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			белок	жир	углев.		В	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак 1														
31/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЁНЫМИ	60	0.780	3.660	3.720	50.0	0.012	2.820	0.000	1.620	18.600	21.000	10.800	0.672
367/21	ПТИЦА (ИЛИ ГРУДКА КУРИНАЯ) В СОУ	120	11.398	13.283	2.656	175.0	0.034	0.428	63.418	0.514	21.425	59.133	15.426	0.994
256/21	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	150	5.550	4.950	29.550	184.0	0.060	0.000	31.500	0.750	12.000	45.000	7.500	1.050
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ.	200	1.600	1.300	11.500	64.0	0.020	0.300	9.500	0.000	59.100	45.900	10.500	0.870
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ.	30	2.280	0.240	14.760	70.0	0.030	0.000	0.000	0.330	6.000	19.500	4.200	0.300
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	20	1.600	0.300	8.020	41.0	0.050	0.000	0.000	0.460	6.600	46.800	13.200	0.800
	Итого:		23.208	23.733	70.206	584.0	0.206	3.548	104.418	3.674	123.725	237.333	61.626	4.686
Завтрак 2														
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ. *	150	0.524	0.524	12.838	57.0	0.039	9.170	0.000	0.262	21.091	14.410	11.790	2.895
227/21	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	200	7.059	6.474	32.292	215.0	0.115	1.228	37.631	233.610	150.540	232.245	34.710	0.881
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ.	200	1.600	1.300	11.500	64.0	0.020	0.300	9.500	0.000	59.100	45.900	10.500	0.870
542/21	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ.	60	4.200	6.700	27.800	189.0	0.050	0.000	38.800	0.700	9.700	30.800	5.700	0.450
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ.	30	2.280	0.240	14.760	70.0	0.030	0.000	0.000	0.330	6.000	19.500	4.200	0.300
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	20	1.600	0.300	8.020	41.0	0.050	0.000	0.000	0.460	6.600	46.800	13.200	0.800
	Итого:		17.263	15.531	107.210	636.0	0.304	10.698	85.935	235.362	253.031	389.655	80.100	6.196
Обед														
31/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЁНЫМИ	60	0.780	3.660	3.720	50.0	0.012	2.820	0.000	1.620	18.600	21.000	10.800	0.672
433/21	СМЕТАНА.	10	0.238	1.500	0.324	15.0	0.002	0.020	9.500	0.030	7.920	5.185	0.810	0.018
104/21	ЩИ ИЗ СВ.КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ.	200	1.200	3.600	3.040	49.4	0.034	6.800	0.000	1.860	39.600	28.600	12.800	0.510
347/21	КОТЛЕТЫ " ШКОЛЬНЫЕ " (С КУРОЙ ИЛИ	90	13.770	9.900	11.970	191.0	0.126	0.000	27.000	1.260	45.000	122.400	18.900	1.863
202/21	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	150	8.496	6.350	37.641	241.0	0.201	0.000	23.040	0.604	15.984	202.032	134.352	4.521
501/21	СОК ФРУКТОВЫЙ. *	200	1.000	0.200	20.200	86.0	0.020	4.000	0.000	0.200	14.000	14.000	8.000	2.800
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ.	50	3.800	0.400	24.600	117.0	0.050	0.000	0.000	0.550	10.000	32.500	7.000	0.500
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	20	1.600	0.300	8.020	41.0	0.050	0.000	0.000	0.460	6.600	46.800	13.200	0.800
	Итого:		30.884	25.911	109.515	790.4	0.495	13.640	59.540	6.584	157.704	472.517	205.862	11.684

Итого за день: 51.119 45.54Е 198.223 1400.4 0.000 27.886 249.89: 245.620 534.46С 1099.50Е 347.58: 22.566

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1 степени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Суточная норма:	77 г	79 г	335 г	2350 ккал
Завтрак 1:	30.1	30.0	20.9	24.8
Завтрак 2, 20 - 25 %:	22.4	19.6	32.0	27.0
Обед, 30 - 35 %:	40.1	32.7	32.6	33.6
Итого за день, 50 - 60 %:	66.3	57.6	59.1	59.5

Соотношение Б : Ж : У - 1 : 0.9 : 4.0

Зав. производством:



Калькулятор:



(С.Н. Попова)

"Утверждаю"

ИП Гуту А.Э.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 108" г.Перми

Директор

(А.Э. Гуту)

День: З Осень-зима

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7 - 11 ЛЕТ

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Калорийн. ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			белок	жир	углеа.		В	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак 1														
356/21	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ,	120	23.400	11.280	9.120	231.0	0.960	4.800	5884.000	2.760	32.400	327.600	21.600	7.800
1/21	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ,	60	0.870	3.600	5.040	56.0	0.012	10.200	0.000	1.680	24.000	16.800	9.600	0.318
377/21	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ.	150	4.050	6.000	8.700	105.0	0.120	3.600	30.000	0.150	37.500	73.500	24.000	0.825
459/21	ЧАЙ С ЛИМОНОМ.	200	0.300	0.100	9.500	40.0	0.000	1.000	0.000	0.020	7.900	9.100	5.000	0.870
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ.	30	2.280	0.240	14.760	70.0	0.030	0.000	0.000	0.330	6.000	19.500	4.200	0.300
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	20	1.600	0.300	8.020	41.0	0.050	0.000	0.000	0.460	6.600	46.800	13.200	0.800
	Итого:		32.500	21.520	55.140	543.0	1.172	19.600	5914.000	5.400	114.400	493.300	77.600	10.913
Завтрак 2														
268/21	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.	180	15.506	23.536	3.876	287.0	0.083	0.553	343.356	1.384	138.450	268.593	22.152	2.907
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ. *	150	0.524	0.524	12.838	57.0	0.039	9.170	0.000	0.262	21.091	14.410	11.790	2.895
75/21	СЫР ПОЛУТВЁРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ).	10	2.320	2.950	0.000	35.0	0.004	0.070	26.000	0.050	88.100	50.000	3.500	0.100
459/21	ЧАЙ С ЛИМОНОМ.	200	0.300	0.100	9.500	40.0	0.000	1.000	0.000	0.020	7.900	9.100	5.000	0.870
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ.	30	2.280	0.240	14.760	70.0	0.030	0.000	0.000	0.330	6.000	19.500	4.200	0.300
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	20	1.600	0.300	8.020	41.0	0.050	0.000	0.000	0.460	6.600	46.800	13.200	0.800
	Итого:		22.530	27.650	48.994	530.0	0.206	10.793	369.356	2.506	268.141	408.403	59.842	7.872
Обед														
1/21	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ,	60	0.870	3.600	5.040	56.0	0.012	10.200	0.000	1.680	24.000	16.800	9.600	0.318
113/21	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ.	200	5.040	2.860	11.680	92.0	0.130	3.800	14.000	0.200	28.260	71.400	27.500	1.622
376/21	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (ИЛИ ГРУДКИ КУРИНЫ)	250	26.250	23.750	19.875	398.0	0.200	10.375	85.000	0.900	45.000	286.250	58.750	3.250
487/21	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ.	200	0.300	0.200	14.200	60.0	0.020	3.300	0.000	0.100	13.500	8.000	5.900	1.160
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ.	50	3.800	0.400	24.600	117.0	0.050	0.000	0.000	0.550	10.000	32.500	7.000	0.500
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	20	1.600	0.300	8.020	41.0	0.050	0.000	0.000	0.460	6.600	46.800	13.200	0.800
	Итого:		37.860	31.110	83.415	764.0	0.462	27.675	99.000	3.890	127.360	461.750	121.950	7.650

Итого за день: 65.375 55.69 135.482 1300.5 0.000 58.068 6382.356 11.796 509.901 1363.45 259.39 26.435

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1 степени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Суточная норма:	77 г	79 г	335 г	2350 ккал
Завтрак 1:	42.2	27.2	16.4	23.1
Завтрак 2, 20 - 25 %:	29.2	35.0	14.6	22.5
Обед, 30 - 35 %:	49.1	39.3	24.9	32.5
Итого за день, 50 - 60 %:	84.9	70.5	40.4	55.3

Соотношение Б : Ж : У - 1 : 0.8 : 2.0

Зав. производством:



Калькулятор:



(С.Н. Попова)

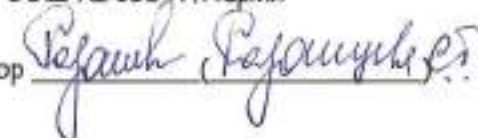
"Утверждаю"

ИП Гуту А.Э.

 (А.Э. Гуту)

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 108" г.Перми

Директор 

День: 8 Осень-зима

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7 - 11 ЛЕТ

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Калорийн. ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			белок	жир	углев.		В	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
<u>Завтрак 1</u>														
283/21	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ.	130	22.256	6.148	24.074	239.0	0.060	0.259	58.455	0.346	163.847	237.803	25.027	0.969
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ. *	150	0.524	0.524	12.838	57.0	0.039	9.170	0.000	0.262	21.091	14.410	11.790	2.895
406/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ.	50	1.200	5.000	3.950	42.3	0.012	0.120	13.950	0.050	37.300	26.350	4.550	0.069
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ.	200	3.300	2.900	13.800	94.0	0.030	0.700	19.000	0.010	111.300	91.100	22.300	0.650
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ.	30	2.280	0.240	14.760	70.0	0.030	0.000	0.000	0.330	6.000	19.500	4.200	0.300
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	20	1.600	0.300	8.020	41.0	0.050	0.000	0.000	0.460	6.600	46.800	13.200	0.800
	Итого:		31.160	15.112	77.442	543.3	0.221	10.249	91.405	1.458	346.138	435.963	81.067	5.683
<u>Завтрак 2</u>														
43/21	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛ.ОГУРЦАМ60.	1.260	3.780	4.920	58.0	0.042	6.360	0.000	1.680	9.000	27.600	11.400	0.420	
372/21	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ (ИЛИ ГРУДКИ	90	18.004	16.203	9.645	255.0	0.090	0.771	65.586	1.157	43.724	164.608	21.862	1.633
380/21	КАПУСТА ТУШЕНАЯ.	150	3.000	5.100	11.400	103.0	0.040	17.550	25.500	0.450	82.500	61.500	30.000	1.100
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ.	200	3.300	2.900	13.800	94.0	0.030	0.700	19.000	0.010	111.300	91.100	22.300	0.650
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ.	30	2.280	0.240	14.760	70.0	0.030	0.000	0.000	0.330	6.000	19.500	4.200	0.300
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	20	1.600	0.300	8.020	41.0	0.050	0.000	0.000	0.460	6.600	46.800	13.200	0.800
	Итого:		29.444	28.523	62.545	621.0	0.282	25.381	110.086	4.087	259.124	411.108	102.962	4.903
<u>Обед</u>														
43/21	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛ.ОГУРЦАМ60.	1.260	3.780	4.920	58.0	0.042	6.360	0.000	1.680	9.000	27.600	11.400	0.420	
134/21	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ.	250	2.900	4.700	7.250	83.0	0.052	3.250	26.500	0.275	74.750	73.250	24.250	0.677
307/21	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ИЗ 90	11.574	1.414	9.002	95.0	0.064	0.000	16.718	1.286	47.582	158.178	23.148	0.540	
385/21	РИС ОТВАРНОЙ.	180	4.518	6.516	46.620	263.0	0.037	0.000	32.400	0.342	20.700	100.440	32.580	0.124
488/21	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМ200	0.500	0.200	15.600	67.0	0.020	9.100	0.000	0.200	19.100	12.200	8.000	0.930	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ.	50	3.800	0.400	24.600	117.0	0.050	0.000	0.000	0.550	10.000	32.500	7.000	0.500
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	20	1.600	0.300	8.020	41.0	0.050	0.000	0.000	0.460	6.600	46.800	13.200	0.800
	Итого:		26.152	17.311	116.012	724.0	0.315	18.710	75.618	4.793	187.732	450.968	119.578	3.991

Итого за день: 56.454 39.127 186.005 1306.1 0.000 54.340 277.105 10.338 792.994 1298.035 303.60 14.577

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1 степени


Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Суточная норма:	77 г	79 г	335 г	2350 ккал
Завтрак 1:	40.4	19.1	23.1	23.1
Завтрак 2, 20 - 25 %:	38.2	36.1	18.6	26.4
Обед, 30 - 35 %:	33.9	21.9	34.6	30.8
Итого за день, 50 - 60 %:	73.3	49.5	55.5	55.5

Соотношение Б : Ж : У - 1 : 0.7 : 2.9

Зав. производством:



Калькулятор:

 (С.Н. Попова)

"Утверждаю"
ИП Гуту А.Э.

(А.Э. Гуту)

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 108" г.Перми

Директор

Керемет Рамашев

День: 9

Осень-зима

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7 - 11 ЛЕТ

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Калорийн. ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			белок	жир	углев.		В	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак 1														
150/21	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (60	1.140	5.340	4.620	70.0	0.012	4.200	0.000	1.860	24.600	22.200	9.000	0.420
375/21	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ (ИЛИ	250	15.375	10.250	31.000	278.0	0.050	0.000	18.750	0.750	25.000	108.750	35.000	0.887
457/21	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0.200	0.100	9.300	38.0	0.000	0.000	0.000	0.000	5.100	7.700	4.200	0.820
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ.	30	2.280	0.240	14.760	70.0	0.030	0.000	0.000	0.330	6.000	19.500	4.200	0.300
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	20	1.600	0.300	8.020	41.0	0.050	0.000	0.000	0.460	6.600	46.800	13.200	0.800
	Итого:		20.595	16.230	67.700	497.0	0.142	4.200	18.750	3.400	67.300	204.950	65.600	3.227
Завтрак 2														
279/21	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА.	130	20.670	10.010	19.500	252.2	0.104	0.000	67.600	0.780	198.900	275.600	28.600	0.975
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ. *	150	0.524	0.524	12.838	57.0	0.039	9.170	0.000	0.262	21.091	14.410	11.790	2.895
406/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ.	50	1.200	5.000	3.950	42.3	0.012	0.120	13.950	0.050	37.300	26.350	4.550	0.069
457/21	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0.200	0.100	9.300	38.0	0.000	0.000	0.000	0.000	5.100	7.700	4.200	0.820
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ.	30	2.280	0.240	14.760	70.0	0.030	0.000	0.000	0.330	6.000	19.500	4.200	0.300
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	20	1.600	0.300	8.020	41.0	0.050	0.000	0.000	0.460	6.600	46.800	13.200	0.800
	Итого:		26.474	16.174	68.368	500.5	0.235	9.290	81.550	1.882	274.991	390.360	66.540	5.859
Обед														
150/21	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (100	1.900	8.900	7.700	118.0	0.020	7.000	0.000	3.100	41.000	37.000	15.000	0.700
95/21	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ.	250	1.850	4.425	6.950	75.0	0.042	8.000	0.000	2.350	36.750	49.000	23.250	1.102
433/21	СМЕТАНА.	10	0.238	1.500	0.324	15.0	0.002	0.020	9.500	0.030	7.920	5.185	0.810	0.018
350/21	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ -	90	9.450	7.312	10.912	147.0	0.045	0.000	18.000	0.337	41.625	111.375	16.875	0.933
377/21	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ.	180	4.860	7.200	10.440	126.0	0.144	4.320	36.000	0.180	45.000	88.200	28.800	0.990
496/21	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА.	200	0.670	0.270	18.300	78.0	0.010	80.000	0.000	0.800	11.900	3.200	3.200	0.610
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ.	50	3.800	0.400	24.600	117.0	0.050	0.000	0.000	0.550	10.000	32.500	7.000	0.500
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	20	1.600	0.300	8.020	41.0	0.050	0.000	0.000	0.460	6.600	46.800	13.200	0.800
	Итого:		24.368	30.307	87.246	717.0	0.363	99.340	63.500	7.807	200.795	373.260	108.135	5.653

Итого за день: 47.902 46.505 155.280 1215.7 0.000 112.830 163.80С 13.089 543.086 968.57С 240.27! 14.739

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1 степени


Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Суточная норма:	77 г	79 г	335 г	2350 ккал
Завтрак 1:	26.7	20.5	20.2	21.1
Завтрак 2, 20 - 25 %:	34.3	20.4	20.4	21.2
Обед, 30 - 35 %:	31.6	38.3	26.0	30.5
Итого за день, 50 - 60 %:	62.2	58.8	46.3	51.7

Соотношение Б : Ж : У - 1 : 0.8 : 3.1

Зав. производством:



Калькулятор:

 (С.Н. Попова)

"Утверждаю"
ИПТ Гуту А.Э.


(А.Э. Гуту)

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 108" г.Перми

Директор 

День: 10 Осень-зима

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7 - 11 ЛЕТ

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Калорийн. ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			белок	жир	углевод.		В	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак 1														
229/21	КАША " ДРУЖБА "	200	5.070	6.435	26.910	185.0	0.085	1.287	38.415	0.136	126.750	136.500	29.835	0.429
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ.	200	2.800	2.500	13.600	88.0	0.030	0.700	19.000	0.000	108.300	76.500	12.600	0.120
550/21	МАННИК.	100	5.536	5.152	31.067	193.0	0.046	0.153	57.444	0.538	55.675	79.745	11.073	0.715
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ.	30	2.280	0.240	14.760	70.0	0.030	0.000	0.000	0.330	6.000	19.500	4.200	0.300
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	20	1.600	0.300	8.020	41.0	0.050	0.000	0.000	0.460	6.600	46.800	13.200	0.800
	Итого:		17.286	14.627	94.357	577.0	0.241	2.140	114.859	1.464	303.325	359.045	70.908	2.364
Завтрак 2														
149/21	ОГУРЦЫ СОЛЁНЫЕ (ПОРЦИЯМИ).	60	0.480	0.060	1.020	6.0	0.012	1.500	0.000	0.060	13.920	14.520	8.460	0.360
307/21	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ИЗ 90	11.574	1.414	9.002	95.0	0.064	0.000	16.718	1.286	47.582	158.178	23.148	0.540	
385/21	РИС ОТВАРНОЙ.	150	3.765	5.430	38.850	219.0	0.031	0.000	27.000	0.285	17.250	83.700	27.150	0.103
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ.	200	2.800	2.500	13.600	88.0	0.030	0.700	19.000	0.000	108.300	76.500	12.600	0.120
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ.	30	2.280	0.240	14.760	70.0	0.030	0.000	0.000	0.330	6.000	19.500	4.200	0.300
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	20	1.600	0.300	8.020	41.0	0.050	0.000	0.000	0.460	6.600	46.800	13.200	0.800
	Итого:		22.499	9.944	85.252	519.0	0.217	2.200	62.718	2.421	199.652	399.198	88.758	2.223
Обед														
42/21	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛ.ГОРОШКОМ.	1.500	3.780	4.980	60.0	0.048	5.280	0.000	1.680	8.400	30.600	10.200	0.420	
98/21	СВЕКОЛЬНИК.	250	2.325	4.725	10.325	93.2	0.060	7.900	0.000	2.375	36.750	61.250	28.250	1.447
433/21	СМЕТАНА.	10	0.238	1.500	0.324	15.0	0.002	0.020	9.500	0.030	7.920	5.185	0.810	0.018
175/21	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ.	150	3.770	7.113	10.626	121.0	0.068	5.142	41.136	0.428	77.130	87.414	30.852	0.805
347/21	КОТЛЕТЫ " ШКОЛЬНЫЕ " (С КУРОЙ ИЛИ 90	13.770	9.900	11.970	191.0	0.126	0.000	27.000	1.260	45.000	122.400	18.900	1.863	
495/21	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ.	200	0.600	0.100	20.100	84.0	0.010	0.200	0.000	0.400	20.100	19.200	14.400	0.690
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ.	50	3.800	0.400	24.600	117.0	0.050	0.000	0.000	0.550	10.000	32.500	7.000	0.500
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	20	1.600	0.300	8.020	41.0	0.050	0.000	0.000	0.460	6.600	46.800	13.200	0.800
	Итого:		27.603	27.818	90.945	722.2	0.414	18.542	77.636	7.183	211.900	405.349	123.612	6.543

Итого за день: 47.495 40.103 180.749 1270.2 0.000 22.882 255.213 11.068 714.877 1163.592 283.271 11.130

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1 степени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Суточная норма:	77 г	79 г	335 г	2350 ккал
Завтрак 1:	22,4	18,5	28,1	24,5
Завтрак 2, 20 - 25 %:	29,2	12,5	25,4	22,0
Обед, 30 - 35 %:	35,8	35,2	27,1	30,7
Итого за день, 50 - 60 %:	61,6	50,7	53,9	54,0

Соотношение Б : Ж : У - 1 : 0,7 : 4,0

Зав. производством:

И.И.И. И.И.И.И.И.И.

Калькулятор:

И.И.И. (С.Н. Попова)

"Утверждаю"
ИП Гуту А.Э.

(А.Э. Гуту)

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 108" г.Перми

Директор

Верашев Верашев, г.

День: 1 Осень-зима

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 12 - 18 ЛЕТ

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Калорийн. ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			белок	жир	углев.		В	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак 1														
234/21	КАША ИЗ ОВСЯН,ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС"	200	6.981	8.268	28.411	216.0	0.163	1.482	41.535	0.526	154.245	201.435	54.210	1.214
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ).	15	0.120	10.875	0.195	99.0	0.000	0.000	6.000	0.015	0.360	0.450	0.000	0.003
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ. *	180	0.628	0.628	15.386	69.0	0.047	10.990	0.000	0.314	25.277	17.270	14.130	3.469
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ.	200	3.300	2.900	13.800	94.0	0.030	0.700	19.000	0.010	111.300	91.100	22.300	0.650
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ.	30	2.280	0.240	14.760	70.0	0.030	0.000	0.000	0.330	6.000	19.500	4.200	0.300
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	20	1.600	0.300	8.020	41.0	0.050	0.000	0.000	0.460	6.600	46.800	13.200	0.800
	Итого:		14.909	23.211	80.572	589.0	0.320	13.172	66.535	1.655	303.782	376.555	108.040	6.436
Завтрак 2														
34/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ.	100	1.400	6.100	7.500	91.0	0.020	5.200	0.000	2.700	35.000	38.000	19.000	1.270
372/21	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ (ИЛИ ГРУДКИ	100	19.992	17.992	10.710	284.0	0.099	0.856	72.828	1.285	48.552	182.784	24.276	1.813
258/1	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ.	180	6.120	4.230	31.500	189.0	0.072	2.790	29.700	0.900	18.900	63.000	18.000	1.323
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ.	200	3.300	2.900	13.800	94.0	0.030	0.700	19.000	0.010	111.300	91.100	22.300	0.650
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ.	30	2.280	0.240	14.760	70.0	0.030	0.000	0.000	0.330	6.000	19.500	4.200	0.300
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	20	1.600	0.300	8.020	41.0	0.050	0.000	0.000	0.460	6.600	46.800	13.200	0.800
	Итого:		34.692	31.762	86.290	769.0	0.301	9.546	121.528	5.685	226.352	441.184	100.976	6.156
Обед														
356/21	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ.	140	27.300	13.160	10.640	270.0	1.120	5.600	6865.600	3.220	37.800	382.200	25.200	9.100
34/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ.	100	1.400	6.100	7.500	91.0	0.020	5.200	0.000	2.700	35.000	38.000	19.000	1.270
433/21	СМЕТАНА.	10	0.238	1.500	0.324	15.0	0.002	0.020	9.500	0.030	7.920	5.185	0.810	0.018
116/21	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ.	250	2.000	4.525	6.325	74.0	0.075	7.250	0.000	2.350	22.750	45.250	18.250	0.705
152/21	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ.	180	4.959	9.234	18.468	176.0	0.171	23.940	0.000	3.933	17.100	90.630	32.490	1.333
501/21	СОК ФРУКТОВЫЙ. *	200	1.000	0.200	20.200	86.0	0.020	4.000	0.000	0.200	14.000	14.000	8.000	2.800
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ.	50	3.800	0.400	24.600	117.0	0.050	0.000	0.000	0.550	10.000	32.500	7.000	0.500
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	20	1.600	0.300	8.020	41.0	0.050	0.000	0.000	0.460	6.600	46.800	13.200	0.800
	Итого:		42.297	35.415	96.077	870.0	1.508	46.010	6875.100	13.443	151.170	654.565	123.950	16.526

Итого за день: 67.097 62.90% 179.508 1549.0 0.000 68.728 7063.163 20.783 681.304 1472.304 332.96 29.118

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1 степени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Суточная норма:	90 г	92 г	383 г	2720 ккал
Завтрак 1:	16.5	25.2	21.0	21.6
Завтрак 2, 20 - 25 %:	38.5	34.5	22.5	28.2
Обед, 30 - 35 %:	46.9	38.4	25.0	31.9
Итого за день, 50 - 60 %:	74.5	68.3	46.8	56.9

Соотношение Б : Ж : У - 1 : 0.9 : 2.8

Зав. производством:

Ирина Шереметьева

Калькулятор:

С.Н. Попова

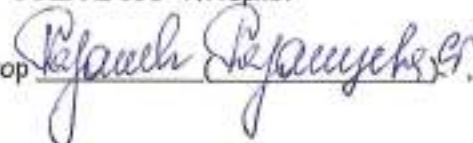
(С.Н. Попова)

"Утверждаю"
ИП Гуту А.Э.

 (А.Э. Гуту)

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 108" г.Перми

Директор 

День: 2 Осень-зима

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 12 - 18 ЛЕТ

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Калорийн. ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			белок	жир	углев.		В	С	А, мкг	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак 1														
54/21	ИКРА МОРКОВНАЯ.	110	1.540	4.180	7.150	72.6	0.044	3.850	0.000	1.540	23.100	49.500	29.700	0.780
307/21	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ИЗ100	12.852	1.570	9.996	105.0	0.071	0.000	18.564	1.428	52.836	175.644	25.704	0.599	
241/21	РИС С ОВОЩАМИ.	180	4.982	3.183	42.488	218.0	0.055	1.522	0.000	0.276	22.144	106.568	37.368	0.512
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ.	200	2.800	2.500	13.600	88.0	0.030	0.700	19.000	0.000	108.300	76.500	12.600	0.120
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ.	30	2.280	0.240	14.760	70.0	0.030	0.000	0.000	0.330	6.000	19.500	4.200	0.300
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	20	1.600	0.300	8.020	41.0	0.050	0.000	0.000	0.460	6.600	46.800	13.200	0.800
	Итого:		26.054	11.973	96.014	594.6	0.280	6.072	37.564	4.034	218.980	474.512	122.772	3.111
Завтрак 2														
230/21	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	200	6.064	6.435	30.459	203.0	0.070	1.340	39.190	0.507	133.380	119.340	19.890	0.400
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ. *	180	0.628	0.628	15.386	69.0	0.047	10.990	0.000	0.314	25.277	17.270	14.130	3.469
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ.	200	2.800	2.500	13.600	88.0	0.030	0.700	19.000	0.000	108.300	76.500	12.600	0.120
530/21	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ.	60	3.500	1.400	34.800	166.0	0.040	0.000	9.000	0.500	10.000	27.000	6.000	0.590
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ.	30	2.280	0.240	14.760	70.0	0.030	0.000	0.000	0.330	6.000	19.500	4.200	0.300
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	20	1.600	0.300	8.020	41.0	0.050	0.000	0.000	0.460	6.600	46.800	13.200	0.800
	Итого:		16.872	11.500	117.025	637.0	0.267	13.030	67.190	2.111	289.557	306.410	70.020	5.679
Обед														
54/21	ИКРА МОРКОВНАЯ.	100	1.400	3.800	6.500	66.0	0.040	3.500	0.000	1.400	21.000	45.000	27.000	0.710
433/21	СМЕТАНА.	10	0.238	1.500	0.324	15.0	0.002	0.020	9.500	0.030	7.920	5.185	0.810	0.018
100/21	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ.	250	2.625	5.100	13.250	109.5	0.090	7.100	0.000	2.350	16.750	61.000	25.500	0.857
371/21	КНЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ (ИЛИ ГРУДКИ	100	11.500	10.300	5.400	160.0	0.030	0.000	40.000	0.400	20.000	121.000	13.000	0.780
256/21	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	180	6.660	5.940	35.460	221.0	0.072	0.000	37.800	0.900	14.400	54.000	9.000	1.260
488/21	КОМПОТ ИЗ АПТЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМ	200	0.500	0.200	15.600	67.0	0.020	9.100	0.000	0.200	19.100	12.200	8.000	0.930
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ.	50	3.800	0.400	24.600	117.0	0.050	0.000	0.000	0.550	10.000	32.500	7.000	0.500
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	20	1.600	0.300	8.020	41.0	0.050	0.000	0.000	0.460	6.600	46.800	13.200	0.800
	Итого:		28.323	27.540	109.154	796.5	0.354	19.720	87.300	6.290	115.770	377.685	103.510	5.855

Итого за день: 49.786 39.276 215.673 1412.3 0.000 38.822 192.054 12.435 624.307 1158.607 296.301 14.645

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1 степени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Суточная норма:	90 г	92 г	383 г	2720 ккал
Завтрак 1:	28.9	13.0	25.0	21.8
Завтрак 2, 20 - 25 %:	18.7	12.5	30.5	23.4
Обед, 30 - 35 %:	31.4	29.9	28.4	29.2
Итого за день, 50 - 60 %:	55.3	42.6	56.3	51.9

Соотношение Б : Ж : У - 1 : 0.7 : 4.5

Зав. производством: М.И. Шереметьев

Калькулятор: С.Н. Попова (С.Н. Попова)

"Утверждаю"
ИП Гуту А.Э.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 108" г.Терми

Директор

Валерий Савицкий

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 12 - 18 ЛЕТ

День: 3 Осень-зима

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Калорийн. ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			белок	жир	углев.		В	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак 1														
279/21	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА,	150	23.850	11.550	22.500	291.0	0.120	0.000	78.000	0.900	229.500	318.000	33.000	1.125
406/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ,	50	1.200	5.000	3.950	42.3	0.012	0.120	13.950	0.050	37.300	26.350	4.550	0.069
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ,	200	1.600	1.300	11.500	64.0	0.020	0.300	9.500	0.000	59.100	45.900	10.500	0.870
543/21	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ,	100	7.163	13.328	47.980	341.0	0.083	0.000	65.807	1.166	16.326	53.145	9.996	0.749
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ,	30	2.280	0.240	14.760	70.0	0.030	0.000	0.000	0.330	6.000	19.500	4.200	0.300
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ,	20	1.600	0.300	8.020	41.0	0.050	0.000	0.000	0.460	6.600	46.800	13.200	0.800
	Итого:		37.693	31.710	108.710	849.3	0.315	0.420	167.257	2.906	354.826	509.695	75.446	3.913
Завтрак 2														
43/21	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛ.ОГУРЦА/100,		2.100	6.300	8.200	98.0	0.070	10.600	0.000	2.800	15.000	46.000	19.000	0.700
347/21	КОТЛЕТЫ * ШКОЛЬНЫЕ * (С КУРОЙ ИЛ100		15.300	11.000	13.300	213.0	0.140	0.000	30.000	1.400	50.000	136.000	21.000	2.070
202/21	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ,	180	10.207	7.629	45.222	290.0	0.242	0.000	27.680	0.726	19.203	242.715	161.409	5.432
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ,	200	1.600	1.300	11.500	64.0	0.020	0.300	9.500	0.000	59.100	45.900	10.500	0.870
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ,	30	2.280	0.240	14.760	70.0	0.030	0.000	0.000	0.330	6.000	19.500	4.200	0.300
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ,	20	1.600	0.300	8.020	41.0	0.050	0.000	0.000	0.460	6.600	46.800	13.200	0.800
	Итого:		33.087	26.760	101.002	776.0	0.552	10.900	67.180	5.716	155.903	536.919	229.309	10.172
Обед														
43/21	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛ.ОГУРЦА/100,		2.100	6.300	8.200	98.0	0.070	10.600	0.000	2.800	15.000	46.000	19.000	0.700
433/21	СМЕТАНА,	10	0.238	1.500	0.324	15.0	0.002	0.020	9.500	0.030	7.920	5.185	0.810	0.018
95/21	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ,	270	1.998	4.779	7.506	81.0	0.045	8.640	0.000	2.538	39.690	52.920	25.110	1.190
307/21	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ИЗ100		12.852	1.570	9.996	105.0	0.071	0.000	18.564	1.428	52.836	175.644	25.704	0.599
385/21	РИС ОТВАРНОЙ,	180	4.518	6.516	46.620	263.0	0.037	0.000	32.400	0.342	20.700	100.440	32.580	0.124
487/21	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ,	200	0.300	0.200	14.200	60.0	0.020	3.300	0.000	0.100	13.500	8.000	5.900	1.160
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ,	50	3.800	0.400	24.600	117.0	0.050	0.000	0.000	0.550	10.000	32.500	7.000	0.500
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ,	20	1.600	0.300	8.020	41.0	0.050	0.000	0.000	0.460	6.600	46.800	13.200	0.800
	Итого:		27.406	21.560	119.466	780.0	0.345	22.560	60.464	8.248	166.246	467.489	129.304	5.091

Итого за день: 62.796 50.80€ 224.322 1592.6 0.000 33.880 294.901 16.870 676.97€ 1514.103 434.05€ 19.176

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1 степени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Суточная норма:	90 г	92 г	383 г	2720 ккал
Завтрак 1:	41.8	34.4	28.3	31.2
Завтрак 2, 20 - 25 %:	36.7	29.0	26.3	28.5
Обед, 30 - 35 %:	30.4	23.4	31.1	28.6
Итого за день, 50 - 60 %:	69.7	55.2	58.5	58.5

Соотношение Б : Ж : У - 1 : 0.8 : 3.3

Зав. производством:



Калькулятор:

 (С.Н. Попова)

"Утверждаю"

ИП Гуту А.Э.

(А.Э. Гуту)

День: 4 Осень-зима

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 12 - 18 ЛЕТ

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 108" г.Перми

Директор

Лариса Параскевич

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Калорийн. ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			белок	жир	углев.		В	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак 1														
9/21	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С	100	1.600	6.000	8.200	94.0	0.020	18.000	0.000	2.700	42.000	31.000	14.000	0.580
372/21	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ (ИЛИ ГРУДКИ	100	19.992	17.992	10.710	284.0	0.099	0.856	72.828	1.285	48.552	182.784	24.276	1.813
377/21	ТЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ.	180	4.860	7.200	10.440	126.0	0.144	4.320	36.000	0.180	45.000	88.200	28.800	0.990
457/21	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0.200	0.100	9.300	38.0	0.000	0.000	0.000	0.000	5.100	7.700	4.200	0.820
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ.	30	2.280	0.240	14.760	70.0	0.030	0.000	0.000	0.330	6.000	19.500	4.200	0.300
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	20	1.600	0.300	8.020	41.0	0.050	0.000	0.000	0.460	6.600	46.800	13.200	0.800
	Итого:		30.532	31.832	61.430	653.0	0.343	23.176	108.828	4.955	153.252	375.984	88.676	5.303
Завтрак 2														
283/21	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ.	150	25.700	7.100	27.800	277.0	0.070	0.300	67.500	0.400	189.200	274.600	28.900	1.120
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ. *	180	0.628	0.628	15.386	69.0	0.047	10.990	0.000	0.314	25.277	17.270	14.130	3.469
406/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ.	50	1.200	5.000	3.950	42.3	0.012	0.120	13.950	0.050	37.300	26.350	4.550	0.069
457/21	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0.200	0.100	9.300	38.0	0.000	0.000	0.000	0.000	5.100	7.700	4.200	0.820
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ.	30	2.280	0.240	14.760	70.0	0.030	0.000	0.000	0.330	6.000	19.500	4.200	0.300
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	20	1.600	0.300	8.020	41.0	0.050	0.000	0.000	0.460	6.600	46.800	13.200	0.800
	Итого:		31.608	13.368	79.216	537.3	0.209	11.410	81.450	1.554	269.477	392.220	69.180	6.578
Обед														
9/21	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С	100	1.600	6.000	8.200	94.0	0.020	18.000	0.000	2.700	42.000	31.000	14.000	0.580
129/21	СУП С МАКАРОН.ИЗДЕЛИЯМИ И	250	2.900	4.150	12.200	97.0	0.067	3.800	2.125	1.950	16.000	46.750	17.000	0.815
334/21	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ.	230	26.220	18.055	19.550	345.0	0.230	12.650	29.900	1.265	34.500	256.450	50.600	3.956
419/21	СОУС ТОМАТНЫЙ.	50	0.475	1.640	2.300	25.9	0.006	0.550	10.000	0.100	3.500	6.750	2.850	0.153
496/21	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА.	200	0.670	0.270	18.300	78.0	0.010	80.000	0.000	0.800	11.900	3.200	3.200	0.610
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ.	50	3.800	0.400	24.600	117.0	0.050	0.000	0.000	0.550	10.000	32.500	7.000	0.500
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	20	1.600	0.300	8.020	41.0	0.050	0.000	0.000	0.460	6.600	46.800	13.200	0.800
	Итого:		37.265	30.815	93.170	797.9	0.433	115.000	42.025	7.825	124.500	423.450	107.850	7.414

Итого за день: 68.335 53.415 163.493 1393.0 0.000 149.586 232.303 14.334 547.225 1191.654 265.701 19.295

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1 степени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Суточная норма:	90 г	92 г	383 г	2720 ккал
Завтрак 1:	33.9	34.6	16.0	24.0
Завтрак 2, 20 - 25 %:	35.1	14.5	20.6	19.7
Обед, 30 - 35 %:	41.4	33.4	24.3	29.3
Итого за день, 50 - 60 %:	75.9	58.0	42.6	51.2

Соотношение Б : Ж : У - 1 : 0.7 : 2.3

Зав. производством:



Калькулятор:

 (С.Н. Попова)

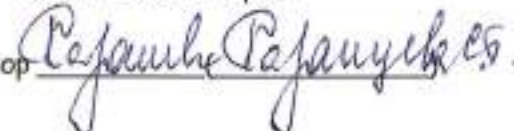
"Утверждаю"

ИП Гуту А.Э.

 (А.Э. Гуту)

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 108" г.Перми

Директор 

День: 5 Осень-зима

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 12 - 18 ЛЕТ

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Калорийн. ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			белок	жир	углев.		В	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
<u>Завтрак 1</u>														
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ).	10	0.080	7.250	0.130	66.0	0.000	0.000	4.000	0.010	0.240	0.300	0.000	0.002
268/21	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.	200	17.225	26.146	4.306	319.0	0.092	0.615	381.424	1.538	153.800	298.372	24.608	3.229
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ. *	180	0.628	0.628	15.386	69.0	0.047	10.990	0.000	0.314	25.277	17.270	14.130	3.469
459/21	ЧАЙ С ЛИМОНОМ.	200	0.300	0.100	9.500	40.0	0.000	1.000	0.000	0.020	7.900	9.100	5.000	0.870
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ.	30	2.280	0.240	14.760	70.0	0.030	0.000	0.000	0.330	6.000	19.500	4.200	0.300
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	20	1.600	0.300	8.020	41.0	0.050	0.000	0.000	0.460	6.600	46.800	13.200	0.800
	Итого:		22.113	34.664	52.102	605.0	0.219	12.605	385.424	2.672	199.817	391.342	61.138	8.670
<u>Завтрак 2</u>														
150/21	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (100	1.900	8.900	7.700	118.0	0.020	7.000	0.000	3.100	41.000	37.000	15.000	0.700
339/21	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	100	17.600	12.300	15.000	243.0	0.160	0.000	4.000	1.400	53.000	173.000	26.000	2.800
175/21	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ.	180	4.523	8.532	12.747	145.0	0.082	6.168	49.344	0.514	92.520	104.856	37.008	0.966
459/21	ЧАЙ С ЛИМОНОМ.	200	0.300	0.100	9.500	40.0	0.000	1.000	0.000	0.020	7.900	9.100	5.000	0.870
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ.	30	2.280	0.240	14.760	70.0	0.030	0.000	0.000	0.330	6.000	19.500	4.200	0.300
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	20	1.600	0.300	8.020	41.0	0.050	0.000	0.000	0.460	6.600	46.800	13.200	0.800
	Итого:		28.203	30.372	67.727	657.0	0.342	14.168	53.344	5.824	207.020	390.256	100.408	6.436
<u>Обед</u>														
150/21	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (110	2.090	9.790	8.470	129.8	0.022	7.700	0.000	3.410	45.100	40.700	16.500	0.770
115/21	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЁЦКАМИ.	250	2.650	3.500	9.450	80.0	0.062	3.925	9.000	1.325	17.750	45.750	15.500	0.680
375/21	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ (ИЛИ	280	17.220	11.480	34.720	312.0	0.056	0.000	21.000	0.840	28.000	121.800	39.200	0.994
495/21	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ.	200	0.600	0.100	20.100	84.0	0.010	0.200	0.000	0.400	20.100	19.200	14.400	0.690
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	20	1.600	0.300	8.020	41.0	0.050	0.000	0.000	0.460	6.600	46.800	13.200	0.800
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ.	60	4.560	0.480	29.520	140.4	0.066	0.000	0.000	0.660	12.000	39.000	8.400	0.660
	Итого:		28.720	25.650	110.280	787.2	0.266	11.825	30.000	7.095	129.550	313.250	107.200	4.594

Итого за день: 53.878 58.16Е 170.194 1418.2 0.000 38.598 468.768 15.591 536.387 1094.84Е 268.74Е 19.70С

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1 степени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Суточная норма:	90 г	92 г	383 г	2720 ккал
Завтрак 1:	24.5	37.6	13.6	22.2
Завтрак 2, 20 - 25 %:	31.3	33.0	17.6	24.1
Обед, 30 - 35 %:	31.9	27.8	28.7	28.9
Итого за день, 50 - 60 %:	59.8	63.2	44.4	52.1

Соотношение Б : Ж : У - 1 : 1.1 : 2.9

Зав. производством:

И.И. Микшикин

Калькулятор:

С.Н. Топова

(С.Н. Топова)

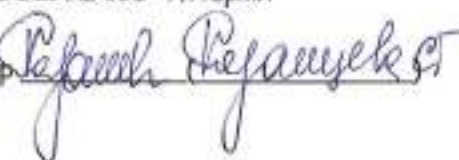
"Утверждаю"
ИП Гуту А.Э.

(А.Э. Гуту)

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 108" г.Перми

Директор



День: 6

Осень-зима

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 12 - 18 ЛЕТ

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Калорийн. ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			белок	жир	угле.		В	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак 1														
31/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЁНЫМИ	100	1.300	6.100	6.200	84.0	0.020	4.700	0.000	2.700	31.000	35.000	18.000	1.120
367/21	ПТИЦА (ИЛИ ГРУДКА КУРИНАЯ) В СОУ.	140	13.300	15.500	3.100	205.0	0.040	0.500	74.000	0.600	25.000	69.000	18.000	1.160
256/21	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	180	6.660	5.940	35.460	221.0	0.072	0.000	37.800	0.900	14.400	54.000	9.000	1.260
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ.	200	1.600	1.300	11.500	64.0	0.020	0.300	9.500	0.000	59.100	45.900	10.500	0.870
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ.	30	2.280	0.240	14.760	70.0	0.030	0.000	0.000	0.330	6.000	19.500	4.200	0.300
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	20	1.600	0.300	8.020	41.0	0.050	0.000	0.000	0.460	6.600	46.800	13.200	0.800
	Итого:		26.740	29.380	79.040	685.0	0.232	5.500	121.300	4.990	142.100	270.200	72.900	5.510
Завтрак 2														
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ. *	180	0.628	0.628	15.386	69.0	0.047	10.990	0.000	0.314	25.277	17.270	14.130	3.469
227/21	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	200	7.059	6.474	32.292	215.0	0.115	1.228	37.630	233.610	150.540	232.245	34.710	0.881
460/21	ЧАЙ С МОЛОКОМ.	200	1.600	1.300	11.500	64.0	0.020	0.300	9.500	0.000	59.100	45.900	10.500	0.870
542/21	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ.	60	4.200	6.700	27.800	189.0	0.050	0.000	38.800	0.700	9.700	30.800	5.700	0.450
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ.	30	2.280	0.240	14.760	70.0	0.030	0.000	0.000	0.330	6.000	19.500	4.200	0.300
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	20	1.600	0.300	8.020	41.0	0.050	0.000	0.000	0.460	6.600	46.800	13.200	0.800
	Итого:		17.367	15.640	109.758	648.0	0.312	12.518	85.935	235.414	257.217	392.515	82.440	6.770
Обед														
31/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЁНЫМИ	100	1.300	6.100	6.200	84.0	0.020	4.700	0.000	2.700	31.000	35.000	18.000	1.120
433/21	СМЕТАНА.	10	0.238	1.500	0.324	15.0	0.002	0.020	9.500	0.030	7.920	5.185	0.810	0.018
104/21	ЩИ ИЗ СВ.КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ.	250	1.500	4.500	3.800	61.7	0.042	8.500	0.000	2.325	49.500	35.750	16.000	0.637
347/21	КОТЛЕТЫ " ШКОЛЬНЫЕ " (С КУРОЙ ИЛИ	100	15.300	11.000	13.300	213.0	0.140	0.000	30.000	1.400	50.000	136.000	21.000	2.070
202/21	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	180	10.207	7.629	45.222	290.0	0.242	0.000	27.680	0.726	19.203	242.715	161.409	5.432
501/21	СОК ФРУКТОВЫЙ. *	200	1.000	0.200	20.200	86.0	0.020	4.000	0.000	0.200	14.000	14.000	8.000	2.800
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ.	50	3.800	0.400	24.600	117.0	0.050	0.000	0.000	0.550	10.000	32.500	7.000	0.500
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	20	1.600	0.300	8.020	41.0	0.050	0.000	0.000	0.460	6.600	46.800	13.200	0.800
	Итого:		34.945	31.620	121.666	907.7	0.566	17.220	67.180	8.391	188.223	547.954	245.419	13.377

Итого за день: 56.998 54.14С 216.065 1574.2 0.000 35.238 274.41! 248.795 587.54С 1210.665 400.75! 25.657

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1 степени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Суточная норма:	90 г	92 г	383 г	2720 ккал
Завтрак 1:	29.7	31.9	20.6	25.1
Завтрак 2, 20 - 25 %:	19.2	17.0	28.6	23.8
Обед, 30 - 35 %:	38.8	34.3	31.7	33.3
Итого за день, 50 - 60 %:	63.3	58.8	56.4	57.8

Соотношение Б : Ж : У - 1 : 0.9 : 3.9

Зав. производством:

И.И. Широкшев

Калькулятор:

С.Н. Попова (С.Н. Попова)

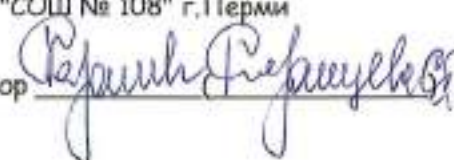
"Утверждаю"
ИП Гуту А.Э.

(А.Э. Гуту)

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 108" г.Перми

Директор



День: 7

Осень-зима

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 12 - 18 ЛЕТ

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Калорийн. ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			белок	жир	углев.		В	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак 1														
356/21	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ,	140	27.300	13.160	10.640	270.0	1.120	5.600	6865.600	3.220	37.800	382.200	25.200	9.100
1/21	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ,	100	1.450	6.000	8.400	94.0	0.020	17.000	0.000	2.800	40.000	28.000	16.000	0.530
377/21	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ,	180	4.860	7.200	10.440	126.0	0.144	4.320	36.000	0.180	45.000	88.200	28.800	0.990
459/21	ЧАЙ С ЛИМОНОМ,	200	0.300	0.100	9.500	40.0	0.000	1.000	0.000	0.020	7.900	9.100	5.000	0.870
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ,	30	2.280	0.240	14.760	70.0	0.030	0.000	0.000	0.330	6.000	19.500	4.200	0.300
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ,	20	1.600	0.300	8.020	41.0	0.050	0.000	0.000	0.460	6.600	46.800	13.200	0.800
	Итого:		37.790	27.000	61.760	641.0	1.364	27.920	6901.600	7.010	143.300	573.800	92.400	12.590
Завтрак 2														
268/21	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ,	200	17.225	26.146	4.306	319.0	0.092	0.615	381.424	1.538	153.800	298.372	24.608	3.229
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ, *	180	0.628	0.628	15.386	69.0	0.047	10.990	0.000	0.314	25.277	17.270	14.130	3.469
75/21	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ),	10	2.320	2.950	0.000	35.0	0.004	0.070	26.000	0.050	88.100	50.000	3.500	0.100
459/21	ЧАЙ С ЛИМОНОМ,	200	0.300	0.100	9.500	40.0	0.000	1.000	0.000	0.020	7.900	9.100	5.000	0.870
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ,	30	2.280	0.240	14.760	70.0	0.030	0.000	0.000	0.330	6.000	19.500	4.200	0.300
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ,	20	1.600	0.300	8.020	41.0	0.050	0.000	0.000	0.460	6.600	46.800	13.200	0.800
	Итого:		24.353	30.364	51.972	574.0	0.223	12.675	407.424	2.712	287.677	441.042	64.638	8.768
Обед														
1/21	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ,	100	1.450	6.000	8.400	94.0	0.020	17.000	0.000	2.800	40.000	28.000	16.000	0.530
113/21	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ,	250	6.300	3.575	14.600	115.0	0.162	4.750	17.500	0.250	35.325	89.250	34.375	2.027
376/21	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (ИЛИ ГРУДКИ КУРИН)	280	29.400	26.600	22.260	446.0	0.224	11.620	95.200	1.008	50.400	320.600	65.800	3.640
487/21	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ,	200	0.300	0.200	14.200	60.0	0.020	3.300	0.000	0.100	13.500	8.000	5.900	1.160
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ,	50	3.800	0.400	24.600	117.0	0.050	0.000	0.000	0.550	10.000	32.500	7.000	0.500
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ,	20	1.600	0.300	8.020	41.0	0.050	0.000	0.000	0.460	6.600	46.800	13.200	0.800
	Итого:		42.850	37.075	92.080	873.0	0.526	36.670	112.700	5.168	155.825	525.150	142.275	8.657

Итого за день: 73.921 65.757 148.946 1480.5 0.000 77.265 7421.724 14.890 586.802 1539.992 299.311 30.015

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1 степени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Суточная норма:	90 г	92 г	383 г	2720 ккал
Завтрак 1:	41.9	29.3	16.1	23.5
Завтрак 2, 20 - 25 %:	27.0	33.0	13.5	21.1
Обед, 30 - 35 %:	47.6	40.2	24.0	32.0
Итого за день, 50 - 60 %:	82.1	71.4	38.8	54.4

Соотношение Б : Ж : У - 1 : 0.8 : 1.9

Зав. производством:



Калькулятор:

 (С.Н. Топова)

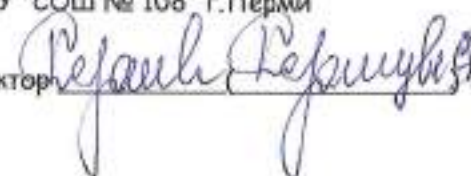
"Утверждаю"
ИП Гуту А.Э.

 (А.Э. Гуту)

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 108" г.Перми

Директор



День: 8 Осень-зима

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 12 - 18 ЛЕТ

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Калорийн. ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			белок	жир	углев.		В	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак 1														
283/21	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ.	150	25.700	7.100	27.800	277.0	0.070	0.300	67.500	0.400	189.200	274.600	28.900	1.120
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ. *	180	0.628	0.628	15.386	69.0	0.047	10.990	0.000	0.314	25.277	17.270	14.130	3.469
406/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ.	50	1.200	5.000	3.950	42.3	0.012	0.120	13.950	0.050	37.300	26.350	4.550	0.069
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ.	200	3.300	2.900	13.800	94.0	0.030	0.700	19.000	0.010	111.300	91.100	22.300	0.650
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ.	30	2.280	0.240	14.760	70.0	0.030	0.000	0.000	0.330	6.000	19.500	4.200	0.300
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	20	1.600	0.300	8.020	41.0	0.050	0.000	0.000	0.460	6.600	46.800	13.200	0.800
	Итого:		34.708	16.168	83.716	593.3	0.239	12.110	100.450	1.564	375.677	475.620	87.280	6.408
Завтрак 2														
43/21	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛ.ОГУРЦА/100.		2.100	6.300	8.200	98.0	0.070	10.600	0.000	2.800	15.000	46.000	19.000	0.700
372/21	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ (ИЛИ ГРУДКИ	100	19.992	17.992	10.710	284.0	0.099	0.856	72.828	1.285	48.552	182.784	24.276	1.813
380/21	КАПУСТА ТУШЕНАЯ.	180	3.600	6.120	13.680	124.0	0.054	21.060	30.600	0.540	99.000	73.800	36.000	1.422
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ.	200	3.300	2.900	13.800	94.0	0.030	0.700	19.000	0.010	111.300	91.100	22.300	0.650
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ.	30	2.280	0.240	14.760	70.0	0.030	0.000	0.000	0.330	6.000	19.500	4.200	0.300
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	20	1.600	0.300	8.020	41.0	0.050	0.000	0.000	0.460	6.600	46.800	13.200	0.800
	Итого:		32.872	33.852	69.170	711.0	0.333	33.216	122.428	5.425	286.452	459.984	118.976	5.685
Обед														
43/21	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛ.ОГУРЦА/100.		2.100	6.300	8.200	98.0	0.070	10.600	0.000	2.800	15.000	46.000	19.000	0.700
134/21	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ.	270	3.132	5.076	7.830	89.6	0.056	3.510	28.620	0.297	80.730	79.110	26.190	0.731
307/21	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ИЗ100		12.852	1.570	9.996	105.0	0.071	0.000	18.564	1.428	52.836	175.644	25.704	0.599
385/21	РИС ОТВАРНОЙ.	180	4.518	6.516	46.620	263.0	0.037	0.000	32.400	0.342	20.700	100.440	32.580	0.124
488/21	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМ200		0.500	0.200	15.600	67.0	0.020	9.100	0.000	0.200	19.100	12.200	8.000	0.930
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ.	50	3.800	0.400	24.600	117.0	0.050	0.000	0.000	0.550	10.000	32.500	7.000	0.500
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	20	1.600	0.300	8.020	41.0	0.050	0.000	0.000	0.460	6.600	46.800	13.200	0.800
	Итого:		28.502	20.36	120.866	780.6	0.354	23.210	79.584	6.077	204.966	492.694	131.674	4.384

Итого за день: 62.292 45.372 197.309 1432.7 0.000 68.536 302.462 13.066 867.095 1428.295 337.931 16.477

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1 степени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Суточная норма:	90 г	92 г	383 г	2720 ккал
Завтрак 1:	38.5	17.5	21.8	21.8
Завтрак 2, 20 - 25 %:	36.5	36.7	18.0	26.1
Обед, 30 - 35 %:	31.6	22.1	31.5	28.6
Итого за день, 50 - 60 %:	69.2	49.3	51.5	52.6

Соотношение Б : Ж : У - 1 : 0.7 : 2.8

Зав. производством:



Калькулятор:

 (С.Н. Попова)

"Утверждаю"
ИП Гуту А.Э.

(А.Э. Гуту)

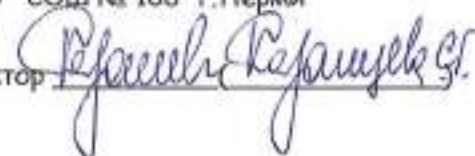
День: 9 Осень-зима

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 12 - 18 ЛЕТ

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 108" г.Перми

Директор



№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Калорийн. ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			белок	жир	углев.		В	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак 1														
150/21	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (100	1.900	8.900	7.700	118.0	0.020	7.000	0.000	3.100	41.000	37.000	15.000	0.700
375/21	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ (ИЛИ	280	17.220	11.480	34.720	312.0	0.056	0.000	21.000	0.840	28.000	121.800	39.200	0.994
457/21	ЧАЙ С САХАРОМ,	200	0.200	0.100	9.300	38.0	0.000	0.000	0.000	0.000	5.100	7.700	4.200	0.820
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ,	30	2.280	0.240	14.760	70.0	0.030	0.000	0.000	0.330	6.000	19.500	4.200	0.300
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ,	20	1.600	0.300	8.020	41.0	0.050	0.000	0.000	0.460	6.600	46.800	13.200	0.800
	Итого:		23.200	21.020	74.500	579.0	0.156	7.000	21.000	4.730	86.700	232.800	75.800	3.614
Завтрак 2														
279/21	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА,	150	23.850	11.550	22.500	291.0	0.120	0.000	78.000	0.900	229.500	318.000	33.000	1.125
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ. *	180	0.628	0.628	15.386	69.0	0.047	10.990	0.000	0.314	25.277	17.270	14.130	3.469
406/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ,	50	1.200	5.000	3.950	42.3	0.012	0.120	13.950	0.050	37.300	26.350	4.550	0.069
457/21	ЧАЙ С САХАРОМ,	200	0.200	0.100	9.300	38.0	0.000	0.000	0.000	0.000	5.100	7.700	4.200	0.820
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ,	30	2.280	0.240	14.760	70.0	0.030	0.000	0.000	0.330	6.000	19.500	4.200	0.300
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ,	20	1.600	0.300	8.020	41.0	0.050	0.000	0.000	0.460	6.600	46.800	13.200	0.800
	Итого:		29.758	17.816	73.916	551.3	0.259	11.110	91.950	2.054	309.777	435.620	73.280	6.583
Обед														
150/21	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (120	2.280	10.680	9.240	141.6	0.024	8.400	0.000	3.720	49.200	44.400	18.000	0.840
95/21	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ,	280	2.072	4.956	7.784	84.0	0.047	8.960	0.000	2.632	41.160	54.880	26.040	1.234
433/21	СМЕТАНА,	10	0.238	1.500	0.324	15.0	0.002	0.020	9.500	0.030	7.920	5.185	0.810	0.018
350/21	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ -	100	10.500	8.125	12.125	163.0	0.050	0.000	20.000	0.375	46.250	123.750	18.750	1.037
377/21	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ,	200	5.400	8.000	11.600	140.0	0.160	4.800	40.000	0.200	50.000	98.000	32.000	1.100
496/21	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА,	200	0.670	0.270	18.300	78.0	0.010	80.000	0.000	0.800	11.900	3.200	3.200	0.610
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ,	50	3.800	0.400	24.600	117.0	0.050	0.000	0.000	0.550	10.000	32.500	7.000	0.500
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ,	20	1.600	0.300	8.020	41.0	0.050	0.000	0.000	0.460	6.600	46.800	13.200	0.800
	Итого:		26.560	34.231	91.993	779.6	0.393	102.180	69.500	8.767	223.030	408.715	119.000	6.139

Итого за день: 53.039 53.65С 166.201 1344.7 0.000 120.290 182.45С 15.551 619.507 1077.13Е 268.08i 16.336

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1 степени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Суточная норма:	90 г	92 г	383 г	2720 ккал
Завтрак 1:	25.7	22.8	19.4	21.2
Завтрак 2, 20 - 25 %:	33.0	19.3	19.2	20.2
Обед, 30 - 35 %:	29.5	37.2	24.0	28.6
Итого за день, 50 - 60 %:	58.9	58.3	43.3	49.4

Соотношение Б : Ж : У - 1 : 0.9 : 3.0

Зав. производством:

М.И. Шереметев

Калькулятор:

С.Н. Попова (С.Н. Попова)


"Утверждаю"

ИП Гуту А.Э.

 (А.Э. Гуту)

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 108" г.Перми

Директор 

День: 10 Осень-зима

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 12 - 18 ЛЕТ

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Калорийн. ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			белок	жир	углев.		В	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак 1														
229/21	КАША " ДРУЖБА "	200	5.070	6.435	26.910	185.0	0.085	1.287	38.415	0.136	126.750	136.500	29.835	0.429
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ.	200	2.800	2.500	13.600	88.0	0.030	0.700	19.000	0.000	108.300	76.500	12.600	0.120
550/21	МАННИК.	100	5.536	5.152	31.067	193.0	0.046	0.153	57.444	0.538	55.675	79.745	11.073	0.715
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ.	30	2.280	0.240	14.760	70.0	0.030	0.000	0.000	0.330	6.000	19.500	4.200	0.300
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	20	1.600	0.300	8.020	41.0	0.050	0.000	0.000	0.460	6.600	46.800	13.200	0.800
	Итого:		17.286	14.627	94.357	577.0	0.241	2.140	114.859	1.464	303.325	359.045	70.908	2.364
Завтрак 2														
149/21	ОГУРЦЫ СОЛЁНЫЕ (ПОРЦИЯМИ).	100	0.800	0.100	1.700	11.0	0.020	2.500	0.000	0.100	23.200	24.200	14.100	0.600
307/21	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ИЗ100	100	12.852	1.570	9.996	105.0	0.071	0.000	18.564	1.428	52.836	175.644	25.704	0.599
385/21	РИС ОТВАРНОЙ.	180	4.518	6.516	46.620	263.0	0.037	0.000	32.400	0.342	20.700	100.440	32.580	0.124
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ.	200	2.800	2.500	13.600	88.0	0.030	0.700	19.000	0.000	108.300	76.500	12.600	0.120
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ.	30	2.280	0.240	14.760	70.0	0.030	0.000	0.000	0.330	6.000	19.500	4.200	0.300
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	20	1.600	0.300	8.020	41.0	0.050	0.000	0.000	0.460	6.600	46.800	13.200	0.800
	Итого:		24.850	11.226	94.696	578.0	0.238	3.200	69.964	2.660	217.636	443.084	102.384	2.543
Обед														
42/21	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛ.ГОРОШКОМ	100	2.500	6.300	8.300	100.0	0.080	8.800	0.000	2.800	14.000	51.000	17.000	0.700
433/21	СМЕТАНА.	10	0.238	1.500	0.324	15.0	0.002	0.020	9.500	0.030	7.920	5.185	0.810	0.018
98/21	СВЕКОЛЬНИК.	250	2.325	4.725	10.325	93.2	0.060	7.900	0.000	2.375	36.750	61.250	28.250	1.447
175/21	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ.	180	4.523	8.532	12.747	145.0	0.082	6.168	49.344	0.514	92.520	104.856	37.008	0.966
347/21	КОТЛЕТЫ " ШКОЛЬНЫЕ " (С КУРОЙ ИЛ100	100	15.300	11.000	13.300	213.0	0.140	0.000	30.000	1.400	50.000	136.000	21.000	2.070
495/21	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ.	200	0.600	0.100	20.100	84.0	0.010	0.200	0.000	0.400	20.100	19.200	14.400	0.690
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ.	50	3.800	0.400	24.600	117.0	0.050	0.000	0.000	0.550	10.000	32.500	7.000	0.500
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	20	1.600	0.300	8.020	41.0	0.050	0.000	0.000	0.460	6.600	46.800	13.200	0.800
	Итого:		30.886	32.857	97.716	808.2	0.474	23.088	88.844	8.529	237.890	456.791	138.668	7.191

Итого за день: 51.954 45.783 192.242 1385.7 0.000 28.428 273.667 12.653 758.851 1258.920 311.961 12.096

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1 степени


Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Суточная норма:	90 г	92 г	383 г	2720 ккал
Завтрак 1:	19.2	15.8	24.6	21.2
Завтрак 2, 20 - 25 %:	27.6	12.2	24.7	21.2
Обед, 30 - 35 %:	34.3	35.7	25.5	29.7
Итого за день, 50 - 60 %:	57.7	49.7	50.1	50.9

Соотношение Б : Ж : У - 1 : 0.8 : 3.9

Зав. производством:



Калькулятор:

 (С.Н. Топова)