

"Утсерждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна



Директор *Анстасия Эдуардовна Гуту* /Гуту А.Э./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 108



Директор *С.Г. Казанцева* /Казанцева С.Г./

РЕЦЕПТЫ 12-18 ЛЕТ

День 1

N рещ.	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				

Загтрак № 1

234/21	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ТЕРКУЛЕС"	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	7,9:	

Загтрак №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 МАКАРОННЫХ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	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	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	4,41	

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

№ п/п	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						
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	0,75					
433/21	СМЕТАНА ПОРЦ.	10	0,04	0,26	1,50	0,36	15,98		0,01	0,03	15,0		8,60	6,00	0,80	0,02					
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	8,68					
379/21	КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕННЫЙ 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:		12,43	37,85	42,33	124,24	1029,29	3,29	3,06	111,34	10368,2	151,03	705,83	133,94	17,11							
Итого за день:		31,70	85,41	94,07	316,79	2455,36	4,01	3,94	144,46	10582,5	724,83	1528,33	135,62	29,51							

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	19,76	30,40	25,52	26,31
Обед: 30-35 %	42,06	46,01	32,44	37,94
Итого за день: 50-60 %	61,81	76,41	57,96	64,25

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,3 : 4,0

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____

ИЗЕВА Н.А.

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				
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	0,72				
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	0,85				
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				
488/21	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С	200	1,68	0,50	0,23	16,80	71,23	0,03	0,02	27,39									
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЧ. 60	60	2,95	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02										
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01										
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	6,81			
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	18,41			

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

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.



Н.А. Калькулятор



ИЗЬЕВА Н.А.

"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна



Директор Гуту А.Э./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 108



Директор Жазанцева С.Г./

РЕЦЕПТЫ 12-18 ЛЕТ

День 3

Завтрак № 1

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг						
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe						
279/21	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ	200	3,08	43,53	12,05	30,78	405,59	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 подмену:		8,27	56,83	23,72	82,61	771,27	0,23	0,81	2,32	152,9	593,84	657,61	89,03	2,54					

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 подмену:		10,88	36,67	26,78	108,77	822,80	0,59	0,53	15,49	68,0	205,88	598,78	233,50	9,52

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

№ п/п	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				
433/21	СМЕТАНА ПОРЦ.	10	0,04	0,26	1,50	0,36	15,98		0,01	0,03			15,0	8,60	6,00	0,80	0,02				
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	1,12				
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	0,39	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 РУЖАНОЙ 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:		13,53	29,41	25,61	135,38	889,68	0,59	0,35	70,04	85,8	177,91	483,39	146,80	6,51							
Итого за день:		32,68	122,91	76,11	326,76	2483,75	1,41	1,69	87,85	306,7	977,63	1739,78	469,33	18,67							

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 %	32,68	27,84	35,35	32,79
Итого за день: 50-60 %	95,82	53,62	56,92	61,22

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,6 : 2,5

Зав. производ.   Калькулятор  ИЗЕВА Н.А.

"Утверждаю"

ИП Гому Анастасия Эдуардовна

ГТУ Директор _____
Анастасия Эдуардовна
ИП Гому Анастасия Эдуардовна

День 4

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 108

Директор _____
Жазанцева С.Г./

РЕЦЕПТЫ 12-18 ЛЕТ

Завтрак № 1

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe				
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	0,66	14,31	13,41	9,82	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				1,38
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
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	7,14				

Обед № 1

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

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	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	0,81			
334/21	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С	200	2,68	26,49	17,51	26,80	370,78	1,94	0,34	31,00			26,7	30,13	325,40	64,42	4,79		
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. 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:				12,19	39,60	32,50	121,87	938,35	2,73	0,54	255,99			36,7	113,56	509,05	130,28	9,61	
Итого за день:				30,58	110,76	64,81	305,60	2248,73	4,95	1,52	332,92			184,2	536,86	1299,81	300,04	21,47	

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	26,38	24,14	20,01	22,17
Обед: 30-35 %	44,00	35,33	31,82	34,59
Итого за день: 50-60 %	70,38	59,47	51,83	56,76

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,1

Заг. производитель.



М.В. Калькулятор



ИЗЕВА И.А.

"Утәерждаю"

ИП ГМУ Анастасия Эдуардовна



Директор *Гулу А.Э.* /Гулу А.Э./

День 5

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 108



Директор *Казанцева С.Г.* /Казанцева С.Г./

РЕЦЕПТЫ 12-18 ЛЕТ

Завтрак № 1

№ реч.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe				
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	3,18				
133/07	ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	200	1,32	0,08	0,01	13,24	53,38			3,60									
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				
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:		4,38	22,56	44,85	43,79	669,00	0,18	0,71	4,56	444,1	180,45	365,23	37,88	4,51					

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
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	5,53			

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
100/21	РАССОЛЫНИК 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

№ п/п	Наименование Блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe				
433/21	СМЕТАНА ПОРЦ.	10	0,04	0,26	1,50	0,36	15,98		0,01	0,03	15,0		8,60	6,00	0,80	0,02			
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			
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	1,23			
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:		13,25	36,28	41,00	132,45	1043,85	1,24	0,36	46,76	58,0	129,14	474,30	124,82	7,14					
Итого за День:		27,19	89,29	106,06	271,87	2399,01	1,76	1,35	62,21	535,3	431,23	1324,01	245,28	17,21					

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	25,07	48,75	11,43	24,66
Обед: 30-35 %	40,31	44,57	34,58	38,48
Итого за день: 50-60 %	65,38	93,32	46,02	63,13

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,5 : 3,0

Зав. производ. Ильин И.Ильинский И.И. Калькулятор Ильин ИЛЬИНА И.И.

"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна



Директор *Гуту А.Э.*

День 6



Созласовано
МАОУ СОШ № 108
Директор *Казанцева С.Г.*

РЕЦЕПТЫ 12-18 ЛЕТ

Завтрак № 1

№ рецеп.	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						
148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЙНЫМИ)	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							
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							
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	5,14							

Завтрак № 2

227/21	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ	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	7,5	

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	Мg	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			
433/21	СМЕТАНА ПОРЦ.	10	0,04	0,26	1,50	0,36	15,98		0,01	0,03		15,0	8,60	6,00	0,80	0,02			
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			
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:		14,77	39,60	37,32	147,68	1085,06	0,99	0,49	47,10	63,0	152,68	610,16	260,39	14,31					
Итого за день:		38,62	98,57	96,90	386,09	2810,71	1,81	1,44	102,42	314,2	733,44	1690,68	456,07	27,01					

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 %	44,00	40,58	38,56	39,99
Итого за день: 50-60 %	84,68	80,53	62,44	71,07

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,1

Заг. производ.  Ильяшенко В.В. Калькулятор  ЯЗЕВА Н.А.

"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна



Директор *Анастасия Эдуардовна Гуту* /Гуту А.Э./

День 7



Директор *Ирина Владимировна Казанцева* /Казанцева С.Г./

РЕЦЕПТЫ 12-18 ЛЕТ

Завтрак № 1

№ реч.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг						
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe						
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	8,68		28,87	405,76	24,26	8,68	
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					
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:		9,24	35,18	20,97	92,34	698,77	0,58	2,83	51,91	10312,8	60,83	11,51									

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	3,18					
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)	15	0,01	0,08	12,38	0,12	112,16		0,02	60,0		3,60	4,50	0,03						
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:		4,38	22,56	44,85	43,79	669,00	0,18	0,71	4,56	444,1	180,45	365,23	37,88	4,51						

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					
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					

№ п/п	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				
433/21	СМЕТАНА ПОРЦ.	10	0,04	0,26	1,50	0,36	15,98		0,01	0,03	15,0	8,60	6,00	0,80	0,02				
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	3,04				
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 подменю:		10,58	37,67	36,56	105,82	903,03	1,98	0,44	98,58	63,5	157,42	461,17	129,01	7,8:					
Итого за день:		24,20	95,41	102,38	241,95	2270,80	2,74	3,98	155,05	10820,4	413,99	1370,84	227,72	23,9:					

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	39,09	22,79	24,11	25,76
Обед: 30-35 %	41,86	39,74	27,63	33,29
Итого за день: 50-60 %	80,94	62,53	51,74	59,04

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 2,7

Зае. производ.

Шуца

И.И. Шваринский д.д. Калькулятор

ИЗЕВА

ИЗЕВА НАГ

"Утверждаю"

ИП Глму Анастасия Эдуардовна



Анастасия Эдуардовна
Директор
Глму А.Э./

День 8

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 108



С.Г. Казанцева
Директор
Казанцева С.Г./

РЕЦЕПТЫ 12-18 ЛЕТ

Завтрак № 1

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	Мг	Fe						
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	7,71							

Завтрак № 2

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	Мг	Fe						
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	112,09	5,31							

Обед № 1

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Б	Ж	У	Калории, ккал	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe		
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

N рецеп.	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	0,69				
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				
488/21	КОМПЛОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С	200	1,68	0,50	0,23	16,80	71,23	0,03	0,02	27,39									
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 60	60	2,95	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02										
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01										
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	5,51			
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	18,74			

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

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

Заг. производитель.   М.А. Калькулятор  /ЯЗЕВА Н.А./

"Утверждаю"

ИИ Гуту Анастасия Эдуардовна



Директор Гуту А.Э./

День 9

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 108



Директор Казанцева С.Г./

РЕЦЕПТЫ 12-18 ЛЕТ

Завтрак № 1

№ реч.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe				
37/5/21	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									
132/07	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,30			12,97	51,90					0,39							
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	4,63					

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			
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	6,71	

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

№ п/п	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	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	1,62				
377/21	ПОРЕ 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				
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 ПОРЧ. 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:		12,11	26,12	28,80	121,13	848,17	2,73	0,48	255,84	82,2	180,24	427,55	121,31	7,54					
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	18,84					

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питания осуществляется 2-ой степени

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

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,8

Зав. производ.



М.А. Калькулятор



ИРЗЕВА Н.А.

"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна



Директор *Гуту А.Э.*

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 108



Директор *Казанцева С.Г.*

РЕЦЕПТЫ 12-18 ЛЕТ

День 10

Завтрак № 1

№ реч.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг						
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe						
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	2,87						
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						
535/21	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДВОЙНОГО ТЕСТА С ПОРЧ. 30	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	0,91						
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЧ. 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:		22,62	37,66	43,42	226,09	1445,82	0,67	1,07	8,08	244,9	785,95	891,77	186,52	5,17							

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 ПОРЧ. 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:		12,37	29,93	21,54	123,78	808,76	0,35	0,39	27,76	70,5	247,56	509,77	128,94	4,47	

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	СВЕКОЛЫНИК	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 р-ц.	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				
433/21	СМЕТАНА ПОРЦ.	10	0,04	0,26	1,50	0,36	15,98		0,01	0,03	15,0	8,60	6,00	0,80	0,02				
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	2,01				
176/21	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (1-й 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	1,55				
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	1,23				
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:				11,95	30,03	24,89	119,49	822,09	1,64	0,43	85,56	29,0	195,27	442,41	138,72	9,11			
Итого за день:				46,94	97,62	89,85	469,36	3076,67	2,66	1,89	121,40	344,5	1228,78	1843,95	456,18	18,71			

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	41,84	47,20	59,03	53,29
Обед: 30-35 %	33,37	27,05	31,20	30,30
Итого за день: 50-60 %	75,21	74,25	90,23	83,59

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 5,1

Зае. производ. *Ишар* и *Мириншо д.А.* Калькулятор *ИР* ИРЗЕВА Н.А./

"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна



Директор *Гуту А.Э.* /Гуту А.Э./

День 1

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 108



Директор *Казанцева С.Г.* /Казанцева С.Г./

РЕЦЕПТЫ 12-18 ЛЕТ

Завтрак № 1

№ реч.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe				
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			5,00	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	7,95					

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 МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	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	КАКАО С МОЛОКОМ	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	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 30	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			5,00	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	4,41	

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	Мг	Fe				
116/21	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,08	1,81	5,25	10,81	97,80	0,52	0,06	20,95			20,86	49,25	20,75	0,75			
433/21	СМЕТАНА ПОРЦ.	10	0,04	0,26	1,50	0,36	15,98		0,01	0,03	15,0		8,60	6,00	0,80	0,02			
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	8,68			
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 подменно:				12,43	37,85	42,33	124,24	1029,29	3,29	3,06	111,34	10368,2	151,03	705,83	133,94	17,11			
Итого за день:				31,70	85,41	94,07	316,79	2455,36	4,01	3,94	144,46	10582,5	724,83	1528,33	335,62	29,51			

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	19,76	30,40	25,52	26,31
Обед: 30-35 %	42,06	46,01	32,44	37,94
Итого за день: 50-60 %	61,81	76,41	57,96	64,25

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,3 : 4,0

Зав. производ.



М. В. Калikulямор

Калikulямор



ИЗЬЕВА И.А.

"Утверждаю"

ИП Гуты Анастасия Эдуардовна

Директор _____

Казанцева С.Г.

День 2

РЕЦЕПТЫ 12-18 ЛЕТ



№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг						
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	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	149,88	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	4,52

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 реч.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe				
115/21	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	1,48	2,34	3,90	14,79	102,68	0,62	0,06	11,20	9,0	12,56	49,46	17,47	0,72				
371/21	КНЕПЛИ 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	0,85				
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				
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	0,96				
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:				10,20	27,78	17,87	102,02	690,00	0,97	0,36	156,90	46,5	184,34	358,29	119,17	6,81			
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	18,41			

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

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

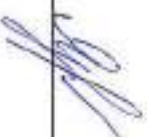
Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 3,7

Заг. производ.



Ильинкина Н.А.

Калькулятор



ИЗЬЕВА Н.А.

"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна



Директор

Гуту А.Э.

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 108



Директор

Казанцева С.Г.

РЕЦЕПТЫ 12-18 ЛЕТ

День 3

Завтрак № 1

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	Мг	Fe						
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						
78/21	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			5,00	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			5,00	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
------	-------------------------------	-----	------	------	------	------	-------	------	------	-------	--	-------	-------	-------	------

№ п/п	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				
433/21	СМЕТАНА ПОРЦ.	10	0,04	0,26	1,50	0,36	15,98		0,01	0,03		8,60	6,00	0,80	0,02				
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	1,12			
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 подменю:		13,53	29,41	25,61	135,38	889,68	0,59	0,35	70,04	85,9	177,91	483,39	146,80	6,51					
Итого за день:		32,68	122,91	76,11	326,76	2483,75	1,41	1,69	87,85	306,7	977,63	1739,78	469,33	18,67					

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питания.xlsx 2-ой степени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	63,14	25,78	21,57	28,43
Обед: 30-35 %	32,68	27,84	35,35	32,79
Итого за день: 50-60 %	95,82	53,62	56,92	61,22

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,6 : 2,5

Зав. производ.



И.В. Калькулятор



ИЗЕВА Н.А.

"Утверждено"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна



Директор *Гуту А.Э.* Гуту А.Э./

День 4



"Согласовано"

МАОУ СОШ № 108

Директор *Казанцева С.Г.* Казанцева С.Г./

РЕЦЕПТЫ 12-18 ЛЕТ

Завтрак № 1

№ 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	Мг	Fe				
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				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				1,38
408/21	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	7,11		

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	0,91			
334/21	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С	200	2,68	26,49	17,51	26,80	370,78	1,94	0,34	31,00	26,7	30,13	325,40	64,42	4,79				
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	9,00	4,15	0,21				
498/21	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 ПОРЧ. 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:		12,19	39,60	32,50	121,87	938,35	2,73	0,54	255,99	36,7	113,56	509,05	130,28	9,61					
Итого за день:		30,58	110,76	64,81	305,60	2248,73	4,95	1,52	332,92	184,2	536,86	1299,81	300,04	21,41					

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	26,38	24,14	20,01	22,17
Обед: 30-35 %	44,00	35,33	31,82	34,59
Итого за день: 50-60 %	70,38	59,47	51,83	56,76

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,1

Зав. производ.



Калькулятор



ИЗЬЕВА Н.А.



"Утверждаю"
ИП Гуту Анастасия Эдуардовна

Директор *[Signature]* Гуту А.Э./

День 5



"Согласовано"
МАОУ СОШ № 108

Директор *[Signature]* Казанцева С.Г./

РЕЦЕПТЫ 12-18 ЛЕТ

№ реч.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг						
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe						

Завтрак № 1

268/21	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	0,45	17,78	31,90	4,48	375,24	0,12	0,67	0,95	384,1	159,96	307,45	25,10	3,18
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 (ПОРЦИЙМИ)	15	0,01	0,08	12,38	0,12	112,16		0,02	60,0		3,60	4,50		0,03
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:		4,38	22,56	44,85	43,79	669,00	0,18	0,71	4,56	444,1	180,45	365,23	37,88	4,54	

Завтрак № 2

148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЙМИ) (ЮГУРЕЦ)	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	5,51	

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
100/21	РАССОЛЫНИК ПЕНИНГРАДСКИЙ	250	1,66	2,22	5,38	16,60	123,56	0,92	0,07	16,33		15,50	69,11	24,74	0,92

N рецеп.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг						
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe						
433/21	СМЕТАНА ПОРЦ.	10	0,04	0,26	1,50	0,36	15,98	0,01	0,03	15,0	8,60	6,00	0,80	0,02							
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						
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	1,23							
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:		13,25	36,28	41,00	132,45	1043,85	1,24	0,36	46,76	59,0	129,14	474,30	124,82	7,11							
Итого за день:		27,19	89,29	106,06	271,87	2399,01	1,76	1,35	62,21	535,3	431,23	1324,01	245,28	17,21							

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	25,07	48,75	11,43	24,66
Обед: 30-35 %	40,31	44,57	34,58	38,48
Итого за день: 50-60 %	65,38	93,32	46,02	63,13

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,5 : 3,0

Зав. производ.



И.И. Ширшова

Калькулятор



ИЗЕВА Н.А.

"Утєерждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна

Директор *Анастасия Эдуардовна Гуту* /Гуту А.Э./

РЕЦЕПТЫ 12-18 ЛЕТ

День 6

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 108

Для документирования
Директор *Светлана Владимировна Казаццева* /Казаццева С.Г./

№ рещ.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг						
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	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	26,90	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	5,14			

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	22,91	146,95	882,51	0,45	0,49	22,89	112,8	369,74	513,51	96,47	7,5-			

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

№ 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	Мг	Fe				
104/21	ЦИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С	250	0,93	1,67	5,18	9,27	86,38	0,38	0,05	26,47		27,76	40,41	18,65	0,67				
433/21	СМЕТАНА ПОРЦ.	10	0,04	0,26	1,50	0,36	15,98		0,01	0,03		8,60	6,00	0,80	0,02				
347/21	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	1,42	17,72	14,75	14,23	260,54	0,09	0,16	1,02		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		18,87	257,55	171,40	5,76				
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:		14,77	39,60	37,33	147,68	1085,06	0,99	0,49	47,10	63,0	162,68	610,16	260,39	14,3:					
Итого за день:		38,62	98,57	96,90	386,09	2810,71	1,81	1,44	102,42	314,2	733,44	1690,68	456,07	27,01					

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 %	44,00	40,58	38,56	39,99
Итого за день: 50-60 %	84,68	80,53	62,44	71,07

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,1

Зав. производ.

 *Н.А. Калькухтина* Калькулятор  *ИЗЬЕВА Н.А.*

"Утверждаю"

ИТ Гуту Анастасия Эдуардовна



Директор Гуту А.Э./

День 7

"Согласовано"

МДОУ СОШ № 108



Директор Казанцева С.Г./

РЕЦЕПТЫ 12-18 ЛЕТ

Завтрак № 1

№ 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	Мг	Fe						
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	8,68						
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					
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:		9,24	35,18	20,97	92,34	698,77	0,58	2,83	51,91	10312,8	76,12	544,44	60,83	11,51							

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	3,18			
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)	15	0,01	0,08	12,38	0,12	112,16		0,02	60,0		3,60	4,50		0,03			
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:		4,38	22,56	44,85	43,79	669,00	0,18	0,71	4,56	444,1	180,45	365,23	37,88	4,51				

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	
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	

№ реч.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг						
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe						
433/21	СМЕТАНА ПОРЦ.	10	0,04	0,26	1,50	0,36	15,98		0,01	0,03	15,0	9,60	6,00	0,80	0,02						
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	3,04						
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 подменю:				10,58	37,67	36,56	105,82	903,03	1,98	0,44	98,58	63,5	157,42	461,17	129,01	7,81					
Итого за день:				24,20	95,41	102,38	241,95	2270,80	2,74	3,98	155,05	10820,4	413,99	1370,84	227,72	23,91					

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	39,09	22,79	24,11	25,76
Обед: 30-35 %	41,86	39,74	27,63	33,29
Итого за день: 50-60 %	80,94	62,53	51,74	59,04

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 2,7

Зав. производ.



М.М. Муравитская

Калькулятор



ИЗВЕВА И.И.

"Утверждаю"

ИП Глуш Анастасия Эдуардовна



Директор *Глуш А.Э.*

День 8



Директор *Казанцева С.Г.*

РЕЦЕПТЫ 12-18 ЛЕТ

Завтрак № 1

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	Мг	Fe						
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	7,71							

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 КАПУСТА ТУШЕНАЯ	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	5,31	

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

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	Мг	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	0,69				
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				
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	0,96				
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:				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	18,76			

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

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

Зае. производ.



И.И. Шереметьев Н.Д. Калькулятор



ИРЗЕВА НАЛ

"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдгардовна

Директор *Гуту А.Э./* Гуту А.Э./

РЕЦЕПТЫ 12-18 ЛЕТ

День 9

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 108

Для *Казанцева С.Г./* Казанцева С.Г./
Директор

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

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	303,23	88,65	4,63

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	0,28	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	6,77

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	Мg	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	1,62						
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						
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 ГОРЦ. 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:				12,11	26,12	28,80	121,13	848,17	2,73	0,48	255,84	82,2	180,24	427,55	121,31	7,51					
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	18,84					

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

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

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,8

Зае. производ. *Ильин* *Ильинский И.А.* Калькулятор *Ильин* *ИЗЕВА НА.*

"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна



Директор

Гуту А.Э./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 108



Директор

/Казанцева С.Г./

РЕЦЕПТЫ 12-18 ЛЕТ

День 10

Завтрак № 1

№ реч.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг						
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe						
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	2,87						
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						
535/21	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДВОЕННОГО ТЕСТА С	70	4,11	4,26	4,32	44,08	232,29	0,07	0,05	0,15	22,9	13,15	43,32	8,27	0,91						
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:		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 подменю:		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 рецеп.	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				
433/21	СМЕТАНА ПОРЦ.	10	0,04	0,26	1,50	0,36	15,98		0,01	0,03	15,0	8,60	6,00	0,80	0,02				
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	2,01				
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	1,65				
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	1,23				
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 РУЖАНОЙ 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:				11,95	30,03	24,89	119,49	822,09	1,64	0,43	85,56	29,0	195,27	442,41	138,72	9,11			
Итого за день:				46,94	97,62	89,85	469,36	3076,67	2,66	1,89	121,40	344,5	1228,78	1843,95	456,18	18,71			

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	41,84	47,20	59,03	53,29
Обед: 30-35 %	33,37	27,05	31,20	30,30
Итого за день: 50-60 %	75,21	74,25	90,23	83,59

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 5,1

Зае. производ.



Исследования И.А. Калькулятор



КАЛЬЧЕВА Н.А.