

"Утверждено"

ИП Гому Анастасия Эдуардовна



Директор

Гому А.Э./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 108



Директор

Жазанцева С.Г./

РЕЦЕПТЫ 7-11 ЛЕТ

День 1

Завтрак № 1

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				
234/21	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ТЕРКУЛЕС"	200	2,97	7,12	9,98	29,65	227,91	0,19	0,21	1,53	43,6	158,97	208,72	56,25	1,25				
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,50	3,38	2,86	14,95	99,09	0,04	0,16	1,30	20,0	123,37	105,72	24,20	0,66				
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,01	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02				
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30				
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33				
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62				
Итого по подменю:		8,18	14,99	21,21	81,60	577,29	0,33	0,43	17,83	103,6	319,34	374,64	103,15	6,14					

Завтрак № 2

148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (ОГУРЕЦ)	80	0,11	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20		10,30	18,00	8,40	0,30
256/21	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	3,60	5,64	5,61	36,00	217,09	0,09	0,03	24,0	11,13	46,17	8,16	0,83	
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,50	3,38	2,86	14,95	99,09	0,04	0,16	1,30	20,0	123,37	105,72	24,20	0,66
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:		8,32	27,59	22,46	83,13	645,09	0,29	0,36	7,10	74,8	191,88	346,23	67,73	3,81	

Обед № 1

34/21	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	80	0,50	0,86	3,65	5,04	56,48	0,01	0,02	5,65		21,33	24,54	12,45	0,79
-------	----------------------------	----	------	------	------	------	-------	------	------	------	--	-------	-------	-------	------

N 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				
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	90	0,73	20,71	12,11	7,25	220,83	0,35	2,49	37,18	9255,6		25,98	365,18	21,83	7,81			
379/21	КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕННЫЙ ИЗ ОТВАРНОГО	150	2,43	3,04	12,47	24,32	221,72	1,78	0,12	29,70	57,6		18,31	90,45	34,16	1,37			
501/21	СОКИ ОВОШНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И	200	2,30			23,00	92,00	0,02	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80			
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02				10,00	32,50	7,00	0,55			
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01				4,60	21,20	5,00	0,62			
Итого по подмену:				10,29	32,04	35,66	102,84	860,61	2,86	2,75	97,51	9320,2	123,68	603,12	109,99	14,71			
Итого за день:				26,79	74,62	79,33	267,57	2082,99	3,48	3,54	122,44	9506,6	634,90	1323,99	280,87	24,71			

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	19,47	26,85	24,36	24,57
Обед: 30-35 %	41,61	45,14	30,70	36,62
Итого за день: 50-60 %	61,08	71,99	55,06	61,19

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 3,9

Зав. производ.



и функционер



Калькулятор



ИЗЕВА Н.А.

"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна

А. Э. Гуту
Гуту А.Э./



"Согласовано"

МАДУ СОШ № 108

Для
подписания
Директор

Казимцова С.Г.
Казимцова С.Г./



РЕЦЕПТЫ 7-11 ЛЕТ

День 2

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				
22/1	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,36	0,77	3,09	3,60	45,29	0,02	0,02	15,45					20,14	18,34	11,18	0,55	
307/21	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	1,00	12,28	5,00	10,02	134,23	0,10	0,11	0,64				16,5	59,91	188,42	41,30	0,74	
241/21	РИС С ОВОЩАМИ	150	3,94	4,28	5,29	39,42	222,38	0,11	0,05	2,99				17,20	125,40	44,33	1,16		
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,47	2,80	2,50	14,71	92,54	0,04	0,15	1,30				20,0	120,30	90,00	14,00	0,13	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01					6,00	19,50	4,20	0,33		
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01					4,60	21,20	5,00	0,62		
Итого по подменю:		9,00	23,97	16,40	89,97	603,36	0,32	0,35	20,38	36,5	227,15	462,86	120,01	3,51					

Завтрак № 2

230/21	КАША МАННАЯ	200	3,19	6,22	7,13	31,88	216,62	0,09	0,18	1,40				41,6	137,11	124,88	20,66	0,44
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,47	2,80	2,50	14,71	92,54	0,04	0,15	1,30				20,0	120,30	90,00	14,00	0,13
572/13	СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ	60	3,52	4,42	6,48	35,15	216,55	0,07	0,05	0,04				37,1	11,72	44,77	7,05	0,69
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00				24,00	16,50	13,50	3,30	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01					6,00	19,50	4,20	0,33	
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01					4,60	21,20	5,00	0,62	
Итого по подменю:		11,88	17,88	17,23	118,66	701,23	0,30	0,43	17,74	98,7	303,73	316,85	64,41	5,51				

Обед № 1

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

№ 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				
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	КНЕДЛИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ	90	0,52	11,77	12,35	5,23	179,18	0,07	0,11	1,28	37,5	17,63	111,90	15,52	0,85				
380/21	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	1,41	3,66	0,21	14,11	72,97	0,07	0,09	76,69	82,77	63,65	32,78	1,25					
488/21	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С	200	1,68	0,30	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. 50	60	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02	0,02	10,00	32,50	7,00	0,55					
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01		4,60	21,20	5,00	0,62					
Итого по подменю:				8,53	24,29	17,39	85,27	594,70	0,91	0,33	131,56	46,5	155,59	307,45	98,23	5,41			
Итого за день:				29,41	66,14	51,02	293,90	1899,29	1,53	1,11	169,68	181,7	686,47	1087,16	282,65	14,51			

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питания по 1-ой степени

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

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 3,6

Зав. производ.  И.И. Калькулятор  ИРЗЕВА Н.А.

"Утверждено"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна



Директор

[Signature]

Гуту А.Э.

"Согласовано"

МАДУ СОШ № 108



Директор

[Signature]

Казанцева С.Г.

РЕЦЕПТЫ 7-11 ЛЕТ

День 3

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				

Завтрак № 1

279/21	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ	150	2,31	32,64	9,04	23,08	304,27	0,07	0,39	0,29	53,5	175,92	271,68	35,82	0,70
406/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	0,82	1,28	2,61	8,18	61,34	0,02	0,06	0,49	15,5	45,99	36,07	5,57	0,08
134/07	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	200	1,77	2,80	2,50	17,70	104,52	0,04	0,15	1,30	20,0	120,39	90,00	14,00	0,14
75/21	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	15													
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01						
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01						
Итого по подменю:		7,13	44,01	19,10	71,18	632,68	0,19	0,67	2,19	123,5	467,90	526,95	72,09	2,01	

Завтрак № 2

148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (ОГУРЕЦ)	60	0,11	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20	10,20	18,00	8,40	0,30	
347/21	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	90	1,28	15,95	13,27	12,81	234,49	0,08	0,15	0,92	17,2	33,05	152,94	20,16	1,68
202/21	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,08	9,03	7,31	40,82	265,13	0,31	0,15	5,14	24,0	15,72	214,57	142,80	4,80
134/07	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	200	1,77	2,80	2,50	17,70	104,52	0,04	0,15	1,30	20,0	120,39	90,00	14,00	0,14
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01						
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01						
Итого по подменю:		9,47	32,04	23,66	94,69	719,84	0,50	0,48	11,56	61,2	189,96	516,21	194,56	7,8	

Обед № 1

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

№ 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						
95/21	БОРЩ С КАЛУСТОЙ 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	90	0,54	11,86	3,86	5,44	103,96	0,10	0,14	2,07	34,5			47,95	189,14	43,96	1,01				
385/21	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,96	3,77	6,14	39,57	228,67	0,04	0,03		27,2			5,90	82,14	26,70	0,55				
487/21	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	1,52	0,33	0,21	15,23	64,14	0,02	0,01	10,68				13,93	8,58	6,16	1,20				
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02					10,00	32,50	7,00	0,55				
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01					4,60	21,20	5,00	0,62				
Итого по подменю:				11,08	24,39	21,21	110,74	731,49	0,53	0,30	55,41	76,7	148,63	406,46	123,76	5,31					
Итого за день:				27,68	100,44	63,97	276,61	2084,01	1,22	1,45	69,16	261,5	826,49	1449,62	390,41	15,21					

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	57,16	24,18	21,25	26,92
Обед: 30-35 %	31,68	26,85	33,06	31,13
Итого за день: 50-60 %	88,83	51,03	54,30	58,05

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,6 : 2,7

Зав. производ.

Иванов

Исчисление

Калькулятор

Иванова

ИЗЕВА Н.А.

"Утверждено"

ИП Глуш Анастасия Эдуардовна



Директор

Глуш Анастасия Эдуардовна

Глуш А.Э./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 108



Директор

Казанцева С.Г.

Казанцева С.Г./

РЕЦЕПТЫ 7-11 ЛЕТ

День 4

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

Завтрак № 1

148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)	60	0,23	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00			8,40	15,60	12,00	0,54
372/21	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЛИ ШНИЦЕЛИ ИЗ ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	90	0,79	12,87	12,07	7,94	191,89	0,08	0,12	1,44			27,7	32,92	122,08	0,96
377/21	ЧАЙ С САХАРОМ	150	2,09	3,09	6,66	20,92	156,00	1,47	0,13	24,59			31,7	40,78	92,76	1,13
132/07	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЧ. 30	200	1,30			12,97	51,90						0,39			0,04
573/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01				6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01				4,60	21,20	5,00	0,62

Итого по подменю:

Завтрак №2

283/21	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ С СОУСОМ	150	3,03	30,53	4,49	30,25	283,54	0,08	0,38	0,25			47,5	164,35	267,72	35,76	1,03
406/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	0,82	1,28	2,61	8,18	61,34	0,02	0,06	0,49			15,5	45,59	36,07	5,57	0,08
132/07	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,30			12,97	51,90						0,39				0,04
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00			24,00	16,50	13,50	3,30	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 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 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01				4,60	21,20	5,00	0,62	

Итого по подменю:

Обед № 1

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

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			2,56	8,00	4,15	0,21		
496/21	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	1,96	0,68	0,28	19,64	83,80	0,01	0,06	200,00				12,30	3,40	3,40	0,63		
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02					10,00	32,50	7,00	0,55		
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01					4,60	21,20	5,00	0,62		
Итого по подменю:				10,62	36,70	29,70	106,11	838,57	2,69	0,52	252,15	36,7			92,75	464,79	115,43	8,42	
Итого за день:				26,11	93,41	57,29	260,76	1932,42	4,53	1,30	308,92	159,1			431,17	1096,92	247,75	17,44	

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

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

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,0

Зав. производ.



Н.А. Калькулияева

Калькулияева Н.А.



Калькулияева Н.А.

"Утверждено"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна



Директор

Gutu

Гуту А.Э./

ПЕЦЕНТЫ 7-11 ЛЕТ

День 5

"Согласовано"

МАУ СОШ № 108



Директор

Kaziancheva

Казянчева С.Г./

Завтрак № 1

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				
268/21	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	0,40	16,01	28,78	4,03	339,17	0,11	0,60	0,85	345,1	144,01	276,92	22,60	2,87				
133/07	ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	200	1,32	0,08	0,01	13,24	53,38			3,60									
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,01	0,05	8,25	0,08	74,77			0,01		40,0	2,40	3,00	0,02				
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33				
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62				
Итого по подменю:		3,96	19,98	37,56	39,57	576,24	0,16	0,63	4,46	386,1	161,00	322,60	32,88	3,91					

Завтрак № 2

N рецеп.	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (ЮГРЕЦ)	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	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	1,38	17,12	11,44	13,78	226,58	0,08	0,17	0,26	3,9	34,29	174,22	23,27	2,31				
208/21	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,27	5,02	5,60	32,68	201,20	0,14	0,05			24,0	41,36	172,96	24,95	0,91			
133/07	ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	200	1,32	0,08	0,01	13,24	53,38			3,60									
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33				
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62				
Итого по подменю:		8,31	26,48	17,63	83,06	596,86	0,29	0,25	8,06	27,9	100,44	407,86	66,90	4,51					

Обед № 1

N рецеп.	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe				
2/21	РАССОЛНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	1,66	2,22	5,38	16,60	123,66	0,92	0,07	16,33									
Итого по подменю:		8,31	26,48	17,63	83,06	596,86	0,29	0,25	8,06	27,9	100,44	407,86	66,90	4,51					

№ 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	Ca	Р	Мг	Fe		
433/21	СМЕТАНА ПОРЦ.	10	0,04	0,26	1,50	0,36	15,98	0,01	0,01	0,03	15,0	8,60	6,00	0,80	0,02						
375/21	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	200	3,46	19,52	22,33	34,62	417,53	0,13	0,16	3,40	34,4	22,20	217,47	44,99	1,73						
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. 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55						
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62						
Итого по подменю:				10,91	28,57	33,00	109,02	847,32	1,15	0,30	35,61	49,4	103,54	380,02	99,71	5,6;					
Итого за день:				23,18	75,03	88,19	231,65	2020,42	1,60	1,18	48,13	463,5	364,98	1110,48	199,49	14,1;					

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	25,95	47,54	11,81	24,52
Обед: 30-35 %	37,10	41,77	32,54	36,06
Итого за день: 50-60 %	63,05	89,32	44,36	60,58

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,5 : 3,1

Зав. производ.

Мисс Миллеровичева Д.А. Калькулятор

ИРЗЕВА Н.А.

ИРЗЕВА Н.А.

"Утверждаю"

ИИ Гуту Анастасия Эдуардовна



Гуту А.Э.

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 108



Казанцева С.Г.

РЕЦЕПТЫ 7-11 ЛЕТ

День 6

№ 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

148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)	60	0,23	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00		8,40	15,60	12,00	0,54
367/21	ПТИЦА В СОУСЕ СТОМАТОМ	140	0,39	22,48	26,80	3,88	346,66	0,14	0,21	6,13	89,6	29,24	204,07	29,55	1,79
207/21	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,34	4,67	5,50	33,43	201,90	0,06	0,04		24,0	20,40	162,98	19,96	0,91
134/07	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	200	1,77	2,80	2,50	17,70	104,52	0,04	0,15	1,30	20,0	120,39	90,00	14,00	0,14
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01		6,00	19,50	4,20	0,33	
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01		4,60	21,20	5,00	0,62	
Итого по подменю:		7,96	34,45	35,44	79,51	774,84	0,33	0,44	22,43	133,6	189,03	513,35	84,71	4,31	

Завтрак № 2

227/21	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ	200	3,37	7,21	7,15	33,71	228,06	0,16	0,19	1,27	39,6	154,32	241,99	35,92	0,91
134/07	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	200	1,77	2,80	2,50	17,70	104,52	0,04	0,15	1,30	20,0	120,39	90,00	14,00	0,14
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00	24,00	16,50	13,50	3,30	
542/21	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	3,57	4,39	8,51	35,65	236,78	0,07	0,03	37,2	9,89	40,78	6,73	0,55	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01		6,00	19,50	4,20	0,33	
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01		4,60	21,20	5,00	0,62	
Итого по подменю:		12,41	18,84	19,28	123,98	744,88	0,37	0,42	17,57	96,8	319,20	429,97	79,35	5,81	

Обед № 1

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

№ 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					
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"	90	1,28	15,95	13,27	12,81	234,49	0,08	0,15	0,92			17,2	33,05	152,94	20,16	1,68			
202/21	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,08	9,03	7,31	40,82	265,13	0,31	0,15	5,14			24,0	15,72	214,57	142,80	4,80			
501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И	200	2,30			23,00	92,00	0,02	0,02	4,00				14,00	14,00	8,00	2,80			
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02					10,00	32,50	7,00	0,55			
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01					4,60	21,20	5,00	0,62			
Итого по подмену:		12,24	33,13	31,59	122,36	906,26	0,88	0,43	42,21	56,2	135,06	506,16	214,86	11,91						
Итого за день:		32,61	86,42	86,31	325,85	2425,98	1,58	1,29	82,21	286,7	643,29	1449,48	378,92	22,11						

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	44,74	44,86	23,73	32,97
Обед: 30-35 %	43,03	39,99	36,53	38,56
Итого за день: 50-60 %	87,77	84,85	60,26	71,54

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,0

Зав. производ.   Калькулятор  ИЯЗЕВА Н.А./

"Утверждено"

ИП ГМУ Анастасия Эдуардовна



Директор
Гушу А.Э.

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 108



Директор
Казанцева С.Г.

РЕЦЕПТЫ 7-11 ЛЕТ

День 7

Завтрак № 1

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				
148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (ОГУРЕЦ)	60	0,11	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20				10,20	18,00	8,40	0,30		
356/21	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90	0,73	20,71	12,11	7,25	220,83	0,35	2,49	37,18	9255,6	25,98	365,18	21,83	7,81				
256/21	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	3,60	5,64	5,61	36,00	217,09	0,09	0,03			24,0	11,13	46,17	8,16	0,83			
133/07	ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	200	1,32	0,08	0,01	13,24	53,38			3,60			3,99	1,98	1,08	0,09			
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01				6,00	19,50	4,20	0,33			
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01				4,60	21,20	5,00	0,62			
Итого по подменю:		7,99	30,69	18,31	79,85	607,00	0,51	2,55	44,98	9279,6	61,90	472,03	48,67	9,96					

Завтрак № 2

268/21	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	0,40	16,01	28,78	4,03	339,17	0,11	0,60	0,86	346,1	144,01	276,92	22,60	2,87		
133/07	ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	200	1,32	0,08	0,01	13,24	53,38			3,60			3,99	1,98	1,08	0,09	
79/21	МАСЛО СПИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,01	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00	0,02			
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01				6,00	19,50	4,20	0,33	
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01				4,60	21,20	5,00	0,62	
Итого по подменю:		3,96	19,98	37,56	39,57	576,24	0,16	0,63	4,46	386,1	161,00	322,60	32,88	3,91			

Обед № 1

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

№ 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				
376/21	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	1,92	20,76	18,04	19,15	322,04	1,24	0,23	24,64	38,8	31,84	229,02	50,42	2,43				
487/21	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	1,52	0,33	0,21	15,23	64,14	0,02	0,01	10,68		19,93	8,58	6,16	1,20				
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55				
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	36,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62				
Итого по подменю:		8,50	29,52	29,25	84,88	720,90	1,63	0,36	77,98	53,8	126,62	364,20	103,52	6,21					
Итого за день:		20,45	80,19	85,12	204,30	1904,14	2,30	3,54	127,42	9719,5	349,52	1158,83	189,07	20,11					

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	39,86	23,18	23,84	25,83
Обед: 30-35 %	38,34	37,03	25,34	30,68
Итого за день: 50-60 %	78,19	60,20	49,17	56,51

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 2,7

Зав. производ.



Ильинский В.В. Калькулятор



ИЗЬЕВА И.А.

"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна



Директор
ИП Гуту А.Э./

День 8



Согласовано"
МАОУ СОШ № 108
Директор
/Казанцова С.Г./

РЕЦЕПТЫ 7-11 ЛЕТ

Завтрак № 1

№ 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				
283/21	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ С СОУСОМ	150	3,03	30,53	4,49	30,25	283,54	0,08	0,38	0,25	47,5	164,35	267,72	35,76	1,03				
406/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	0,82	1,28	2,61	8,18	61,34	0,02	0,06	0,49	15,5	45,99	36,07	5,57	0,08				
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,50	3,38	2,86	14,95	99,09	0,04	0,16	1,30	20,0	123,37	105,72	24,20	0,66				
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00	24,00	16,50	13,50	3,30					
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 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 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01		4,60	21,20	5,00	0,62					
Итого по подменю:			9,05	39,63	11,08	90,30	619,49	0,24	0,65	17,04	83,0	368,31	466,71	88,23	6,01				

Завтрак № 2

№ 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				
148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)	60	0,23	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00	8,40	15,60	12,00	0,54					
372/21	КОТЛЕТЫ, БИГОЧКИ ИЛИ ШНИЦЕЛИ ИЗ КАПУСТА ТУШЕНАЯ	90	0,79	12,87	12,07	7,94	191,89	0,08	0,12	1,44	27,7	32,92	122,08	15,99	0,96				
380/21	КАКАО С МОЛОКОМ	150	1,41	3,66	0,21	14,11	72,97	0,07	0,09	76,69	82,77	63,65	32,78	1,25					
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,50	3,38	2,86	14,95	99,09	0,04	0,16	1,30	20,0	123,37	105,72	24,20	0,66				
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 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 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01		4,60	21,20	5,00	0,62					
Итого по подменю:			6,16	24,41	15,78	61,50	485,71	0,28	0,41	94,43	47,7	258,06	347,75	94,17	4,31				

Обед № 1

№ рещ.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Б	Ж	У	Калории, ккал	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe
148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (ОГУРЕЦ)	60	0,11	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20		10,20	18,00	0,40	0,30

№ 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				
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	90	1,00	12,28	5,00	10,02	134,23	0,10	0,11	0,64	16,5	58,91	188,42	41,30	0,74				
385/21	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,96	3,77	6,14	39,57	228,67	0,04	0,03		27,2	5,90	82,14	26,70	0,55				
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. 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55				
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62				
Итого по подменю:				11,20	25,25	17,39	111,94	705,25	0,57	0,31	49,41	71,2	179,31	433,90	123,03	4,41			
Итого за день:				26,41	89,29	44,25	263,74	1810,45	1,09	1,37	160,88	201,9	805,68	1248,36	305,43	14,71			

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

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

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,4 : 3,1

Зав. производ.



М.А. Калькулятор



ИЗЬЕВА Н.А.

"Утверждено"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна



Директор

Гуту А.Э.

Гуту А.Э.

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 108



Директор

Жазанцева С.Г.

Жазанцева С.Г.

РЕЦЕПТЫ 7-11 ЛЕТ

День 9

Завтрак № 1

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				
148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (ОГУРЕЦ)	60	0,11	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20					10,20	18,00	8,40	0,30	
375/21	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	200	3,46	19,52	22,33	34,62	417,53	0,13	0,16	3,40	34,4	22,20	217,47	44,99	1,73				
132/07	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,30			12,97	51,90							0,39				0,04	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01					6,00	19,50	4,20	0,33		
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01					4,60	21,20	5,00	0,62		
Итого по подменю:		7,10	23,78	22,91	70,95	585,13	0,20	0,19	7,60	34,4	43,39	276,17	62,59	3,01					

Завтрак № 2

279/21	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ	150	2,31	32,64	9,04	23,08	304,27	0,07	0,39	0,29	53,5	175,92	271,68	35,82	0,70			
406/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	0,82	1,28	2,61	8,18	61,34	0,02	0,06	0,49	15,5	45,99	36,07	5,57	0,08			
132/07	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,30			12,97	51,90							0,39				0,04
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30			
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01					6,00	19,50	4,20	0,33	
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01					4,60	21,20	5,00	0,62	
Итого по подменю:		8,13	38,36	12,77	81,15	593,03	0,19	0,50	15,78	69,0	256,90	364,95	64,09	5,01				

Обед № 1

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

N 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				
348/18	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ -	90	1,09	9,96	8,11	10,87	156,29	0,06	0,12	2,20	21,8	44,57	128,48	19,86	1,46				
377/21	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,09	3,09	6,66	20,92	156,00	1,47	0,13	24,59	31,7	40,78	92,76	31,10	1,13				
496/21	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	1,96	0,68	0,28	19,64	83,80	0,01	0,06	200,00		12,30	3,40	3,40	0,63				
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55				
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62				
Итого по подменю:		10,00	21,50	23,87	100,00	700,86	2,39	0,42	246,84	73,9	146,38	350,56	98,05	5,81					
Итого за день:		25,23	83,64	59,55	252,10	1879,02	2,78	1,11	270,22	177,3	446,67	991,68	224,73	13,91					

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

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

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,8

Зае. производ. *Шуф* и *Шуф* и *Шуф* Калькулятор *ИЗЕВА НАГ*

"Утверждено"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна



Директор

Гуту А.Э.

Гуту А.Э./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 108



Директор

Казанцева С.Г.

Казанцева С.Г./

РЕЦЕПТЫ 7-11 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"	200	11,31	20,78	28,75	113,08	794,22	0,40	0,68	5,30	161,6	511,68	565,72	123,64	2,30				
535/21	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДОВОНОГО ТЕСТА С КОФЕЙНЫМ НАПИТОК С МОЛОКОМ	60	3,79	3,66	3,70	37,94	199,70	0,06	0,04	0,13	19,7	11,30	37,22	7,11	0,78				
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. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01				6,00	19,50	4,20	0,33			
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01				4,60	21,20	5,00	0,62			

Итого по подменю: 18,80

31,08

35,47

187,95

1195,38

0,55

0,89

6,73

201,3

653,88

733,64

153,95

4,11

Завтрак № 2

2/21	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,36	0,77	3,09	3,60	45,29	0,02	0,02	15,45		20,14	18,34	11,18	0,55	
307/21	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	1,00	12,28	5,00	10,02	134,23	0,10	0,11	0,64	16,5	58,91	188,42	41,30	0,74	
385/21	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,96	3,77	6,14	39,57	228,67	0,04	0,03	27,2	5,90	82,14	26,70	0,55		
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,47	2,80	2,50	14,71	92,54	0,04	0,15	1,30	20,0	120,30	90,00	14,00	0,13	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 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 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01				4,60	21,20	5,00	0,62

Итого по подменю: 9,02

23,46

17,25

90,12

609,65

0,25

0,33

17,39

63,7

215,85

419,60

102,38

2,91

Обед № 1

148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЙМИ)	60	0,23	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00		8,40	15,60	12,00	0,54
98/21	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 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				
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"	90	1,00	12,81	10,18	10,03	182,94	0,06	0,11	0,05		8,95	123,25	16,36	1,81				
176/21	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (1-Й ВАРИАНТ)	150	1,79	3,52	4,70	17,87	127,83	0,72	0,12	36,00	11,7	72,11	95,78	38,60	1,37				
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.50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55				
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62				
Итого по подменю: 10,11				25,16	22,45	100,95	706,43	1,44	0,37	68,37	26,7	167,70	371,68	114,84	7,51				
Итого за день: 37,93				79,70	75,17	379,02	2511,46	2,24	1,59	92,49	291,7	1037,43	1524,92	371,17	14,61				

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	40,36	44,90	56,10	50,87
Обед: 30-35 %	32,68	28,42	30,13	30,06
Итого за день: 50-60 %	73,04	73,32	86,24	80,93

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 5,1

Зав. производ.



М.В. Калькулятор



ИЗЕВА И.В.

"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна



Директор

Гуту А.Э.

Гуту А.Э./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 108



Директор

Казанцева С.Г.

Казанцева С.Г./

РЕЦЕПТЫ 7-11 ЛЕТ

День 1

Завтрак № 1

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				
234/21	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ТЕРКУЛЕС"	200	2,97	7,12	8,98	29,65	227,91	0,19	0,21	1,53	43,6	158,97	208,72	56,25	1,25				
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,50	3,38	2,86	14,95	99,09	0,04	0,16	1,30	20,0	123,37	105,72	24,20	0,66				
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,01	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02				
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30				
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33				
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62				
Итого по подменю:				8,18	14,99	21,21	81,60	577,29	0,33	0,43	17,83	103,6	319,34	374,64	103,15	6,11			

Завтрак № 2

N рецеп.	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (ОГУРЕЦ)	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЛИ ШНИЦЕЛИ ИЗ МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ КАКАО С МОЛОКОМ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	60	0,11	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20	10,20	16,00	8,40	0,30
256/21	150	3,60	5,64	5,61	36,00	217,09	0,09	0,03	24,0	11,13	46,17	8,16	0,83				
462/21	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	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	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62			
Итого по подменю:					8,32	27,59	22,46	83,13	645,09	0,29	0,36	7,10	74,8	191,88	346,23	67,73	3,81

Обед № 1

N рецеп.	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	60	0,50	0,86	3,65	5,04	56,48	0,01	0,02	5,65	21,33	24,54	12,45	0,79
Итого по подменю: 8,32 27,59 22,46 83,13 645,09 0,29 0,36 7,10 74,8 191,88 346,23 67,73 3,81														

№ 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	90	0,73	20,71	12,11	7,25	220,93	0,35	2,49	37,18	9255,6	25,98	365,18	21,93	7,81						
379/21	КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕННЫЙ ИЗ ОТВАРНОГО	150	2,43	3,04	12,47	24,32	221,72	1,78	0,12	29,70	57,5	18,31	90,45	34,16	1,37						
501/21	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И	200	2,30			23,00	92,00	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80						
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55						
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62						
Итого по подменю:				10,29	32,04	35,66	102,84	860,61	2,86	2,75	97,51	9328,2	123,68	603,12	109,99	14,71					
Итого за день:				26,79	74,62	79,33	267,57	2082,99	3,48	3,54	122,44	9506,6	634,90	1323,99	280,87	24,71					

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	19,47	26,85	24,36	24,57
Обед: 30-35 %	41,61	45,14	30,70	36,62
Итого за день: 50-60 %	61,08	71,99	55,06	61,19

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 3,9

Зав. производ.

Иванов

И.И. Иванов

Калькулятор

Иванова

ИВАНОВА Н.А.

"Утверждено"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна

Директор

Гуту А.Э./



РЕЦЕПТЫ 7-11 ЛЕТ

День 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	Мg	Fe						

Завтрак № 1

2/21	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,36	0,77	3,09	3,60	45,29	0,02	0,02	15,45							20,14	18,34	11,18	0,55	
307/21	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	1,00	12,28	5,00	10,02	134,23	0,10	0,11	0,64	16,5	58,91	188,42	41,30	0,74						
241/21	РИС С ОВОЩАМИ	150	3,94	4,28	5,29	39,42	222,38	0,11	0,05	2,99							17,20	125,40	44,33	1,16	
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,47	2,80	2,50	14,71	92,54	0,04	0,15	1,30	20,0	120,30	90,00	14,00	0,13						
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01								6,00	19,50	4,20	0,33	
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01								4,60	21,20	5,00	0,62	
Итого по подменю:		9,00	23,97	16,40	89,97	603,36	0,32	0,35	20,38	36,5	227,15	462,86	120,01	3,5;							

Завтрак № 2

230/21	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	3,19	6,22	7,13	31,88	216,62	0,09	0,18	1,40	41,6	137,11	124,88	20,66	0,44						
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,47	2,80	2,50	14,71	92,54	0,04	0,15	1,30	20,0	120,30	90,00	14,00	0,13						
572/13	СЛОИКА С ПОВИДЛОМ	60	3,52	4,42	6,48	35,15	216,55	0,07	0,05	0,04	37,1	11,72	44,77	7,05	0,69						
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00							24,00	16,50	13,50	3,30	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01								6,00	19,50	4,20	0,33	
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01								4,60	21,20	5,00	0,62	
Итого по подменю:		11,98	17,88	17,23	118,66	701,23	0,30	0,43	17,74	98,7	303,73	316,85	64,41	5,51							

Обед № 1

148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)	60	0,23	0,66	0,12	2,29	12,84	0,04	0,02	15,00							8,40	15,60	12,00	0,54
--------	-------------------------	----	------	------	------	------	-------	------	------	-------	--	--	--	--	--	--	------	-------	-------	------

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	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	КНЕПЛИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ	90	0,52	11,77	12,35	5,23	179,18	0,07	0,11	1,28	37,5	17,63	111,90	15,52	0,85				
380/21	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	1,41	3,66	0,21	14,11	72,97	0,07	0,09	76,69	82,77	63,65	32,78	1,25					
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. 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02		10,00	32,50	7,00	0,55					
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01		4,60	21,20	5,00	0,62					
Итого по подменю:			8,53	24,29	17,39	85,27	594,70	0,91	0,33	131,56	46,5	155,59	307,45	98,23	5,41				
Итого за день:			29,41	66,14	51,02	293,90	1899,29	1,53	1,11	169,68	181,7	686,47	1087,16	282,65	14,51				

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

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

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 3,6

Зав. производ. Мещеряков и Широнкина В.А. Калькулятор ИЗЯЕВА Н.А.

"Утврждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна

Директор

Гуту А.Э./



"Согласовано"

МАОУ СОШ № 108

Директор

Казанцева С.Г./



РЕЦЕПТЫ 7-11 ЛЕТ

День 3

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						
279/21	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ	150	2,31	32,64	9,04	23,08	304,27	0,07	0,39	0,29	53,5	175,92	271,68	35,82	0,70						
406/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	0,82	1,28	2,61	8,18	61,34	0,02	0,06	0,49	15,5	45,99	36,07	5,57	0,08						
134/07	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	200	1,77	2,80	2,50	17,70	104,52	0,04	0,15	1,30	20,0	120,39	90,00	14,00	0,14						
75/21	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	15	3,45		4,43		53,63	0,01	0,05	0,11	34,5	135,00	88,50	7,50	0,14						
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33						
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62						
Итого по подменю:			7,13	44,01	19,10	71,18	632,68	0,19	0,67	2,19	123,5	487,90	526,95	72,09	2,01						

Завтрак № 2

148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (ОГУРЕЦ)	60	0,11	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20		10,20	18,00	8,40	0,30
347/21	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	90	1,28	15,95	13,27	12,81	234,49	0,08	0,15	0,92	17,2	33,05	182,94	20,16	1,68
202/21	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,08	9,03	7,31	40,82	265,13	0,31	0,15	5,14	24,0	15,72	214,57	142,80	4,80
134/07	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	200	1,77	2,80	2,50	17,70	104,52	0,04	0,15	1,30	20,0	120,39	90,00	14,00	0,14
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			9,47	32,04	23,66	94,69	719,84	0,50	0,48	11,56	61,2	189,96	516,21	194,56	7,81

Обед № 1

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

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		B1	B2	С	A, мкг	Ca	P	Mg	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	15,99		0,01	0,03		15,0	8,60	6,00	0,80	0,02			
308/21	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	90	0,54	11,86	3,86	5,44	103,96	0,10	0,14	2,07	34,5	47,95	189,14	43,96		1,01			
385/21	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,96	3,77	6,14	39,57	228,67	0,04	0,03		27,2	5,90	82,14	26,70		0,55			
487/21	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	1,52	0,33	0,21	15,23	64,14	0,02	0,01	10,66			13,93	8,58	6,16	1,20			
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00		0,55			
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00		0,62			
Итого по подменю:			11,08	24,39	21,21	110,74	731,49	0,53	0,30	55,41	76,7	148,63	406,46	123,76		5,31			
Итого за день:			27,68	100,44	63,97	276,61	2084,01	1,22	1,45	69,16	261,5	826,49	1449,62	390,41		15,21			

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	57,16	24,18	21,25	26,92
Обед: 30-35 %	31,68	26,85	33,06	31,13
Итого за день: 50-60 %	88,83	51,03	54,30	58,05

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,6 : 2,7

Зав. производ.  И.И.Ивановича  И.А.Иванова

ИЗЕВА Н.А.

"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна



Директор

Гуту А.Э./

"Согласовано"

МАДУ СОШ № 108



Директор

Казанцева С.Г./

РЕЦЕПТЫ 7-11 ЛЕТ

День 4

Завтрак № 1

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				
148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЙНЫМИ)	60	0,23	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00				8,40	15,60	12,00	0,54		
372/21	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЛИ ШНИЦЕЛИ ИЗ	90	0,79	12,97	12,07	7,94	191,89	0,06	0,12	1,44	27,7	32,92	122,08	15,99			0,96		
377/21	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,09	3,09	6,66	20,92	156,00	1,47	0,13	24,59	31,7	40,78	92,76	31,10			1,13		
132/07	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,30			12,97	51,90							0,39			0,04		
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01					6,00	19,50	4,20	0,33		
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01					4,60	21,20	5,00	0,62		

Итого по подменю:

Завтрак №2

283/21	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ С СОУСОМ	150	3,03	30,53	4,49	30,25	283,54	0,08	0,38	0,25	47,5	164,35	267,72	35,76			1,03
406/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	0,92	1,28	2,61	8,18	61,34	0,02	0,06	0,49	15,5	45,99	36,07	5,57			0,08
132/07	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,30			12,97	51,90							0,39			0,04
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00				24,00	16,50	13,50	3,30
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01					6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01					4,60	21,20	5,00	0,62

Итого по подменю:

Обед № 1

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

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe				
129/21	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ЗАПЕКАНКА	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	КАРТОФЕЛЬНАЯ С СОУС ТОМАТНЫИ	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	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	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	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 50	60	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02				10,00	32,50	7,00	0,55			
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01				4,60	21,20	5,00	0,62			
Итого по подменю:				10,62	36,70	29,70	106,11	838,57	2,69	0,52	252,15	36,7	92,75	464,79	115,43	8,4			
Итого за день:				26,11	93,41	57,29	260,76	1932,42	4,53	1,30	308,92	159,1	431,17	1096,92	247,75	17,4			

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

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

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,0

Зав. производ.



И. Шершакеев Д.А. Калькулятор



ИЗВЕВА НА.А.



"Утверждаю"
 ИТ Гүлү Анастасия Эдуардовна

Гүлү А.Э./



"Согласовано"
 Для
 МАДУ СОШ № 108

Казанцева С.Г./

РЕЦЕПТЫ 7-11 ЛЕТ

День 5

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						

Завтрак № 1

268/21	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	0,40	16,01	28,78	4,03	339,17	0,11	0,60	0,86	246,1	144,01	276,92	22,60	2,87		
133/07	ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	200	1,32	0,08	0,01	13,24	53,38			3,60							
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,01	0,05	8,25	0,08	74,77			0,01		40,0	2,40	3,00	0,02		
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01					6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01					4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:		3,96	19,98	37,56	39,57	576,24	0,16	0,63	4,46	386,1	161,00	322,60	32,89	3,90			

Завтрак № 2

148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (ОГУРЕЦ)	60	0,11	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20				10,20	18,00	8,40	0,30
339/21	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	1,38	17,12	11,44	13,78	226,58	0,08	0,17	0,26	3,9	34,29	174,22	23,27	2,31		
208/21	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,27	5,02	5,60	32,68	201,20	0,14	0,05		24,0	41,36	172,96	24,95	0,91		
133/07	ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	200	1,32	0,08	0,01	13,24	53,38			3,60				3,99	1,98	1,08	0,09
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01					6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01					4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:		8,31	26,48	17,63	83,06	596,86	0,29	0,25	8,06	27,9	100,44	407,86	66,90	4,51			

Обед № 1

2/21	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,36	0,77	3,09	3,60	45,29	0,02	0,02	15,45				20,14	18,34	11,18	0,55
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

№ 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						
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	200	3,46	19,52	22,33	34,62	417,53	0,13	0,16	3,40	34,4	22,20	217,47	44,99	1,73						
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. 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55						
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62						
Итого по подменю:		10,91	28,57	33,00	109,02	847,32	1,15	0,30	35,61	49,4	103,54	380,02	99,71	5,6							
Итого за день:		23,18	75,03	88,19	231,65	2020,42	1,60	1,18	49,13	463,5	364,98	1110,48	199,49	14,11							

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	25,95	47,54	11,81	24,52
Обед: 30-35 %	37,10	41,77	32,54	36,06
Итого за день: 50-60 %	63,05	89,32	44,36	60,58

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,5 : 3,1

Зае. производ.

Ильин

Ильинский А.В.

Калькулятор

Ильин

ИЛЬИНА Н.А.



"Утверждено"
ИП Гуму Анастасия Эдуардовна

Гуму А.Э.
Директор

День 6



"Согласовано"
МАОУ СОШ № 108

Казанцева С.Г.
Директор

РЕЦЕПТЫ 7-11 ЛЕТ

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		

Завтрак № 1

148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)	60	0,23	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00		8,40	15,60	12,00	0,54
367/21	ПТИЦА В СОУСЕ СТОМАТОМ	140	0,39	22,48	26,80	3,98	346,66	0,14	0,21	6,13	89,6	29,24	204,07	29,55	1,79
207/21	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,34	4,67	5,50	33,43	201,90	0,06	0,04		24,0	20,40	162,98	19,96	0,91
134/07	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	200	1,77	2,80	2,50	17,70	104,52	0,04	0,15	1,30	20,0	120,39	90,00	14,00	0,14
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01		6,00	19,50	4,20	0,33	
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01		4,60	21,20	5,00	0,62	
Итого по подменю:		7,96	34,45	35,44	79,51	774,84	0,33	0,44	22,43	133,6	189,03	513,35	84,71	4,31	

Завтрак № 2

227/21	КАША РЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	3,37	7,21	7,15	33,71	228,06	0,16	0,19	1,27	39,6	154,32	241,99	35,92	0,91
134/07	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	200	1,77	2,80	2,50	17,70	104,52	0,04	0,15	1,30	20,0	120,39	90,00	14,00	0,14
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30
542/21	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	3,57	4,39	8,51	35,65	236,78	0,07	0,03		37,2	9,89	40,78	6,73	0,55
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01		6,00	19,50	4,20	0,33	
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01		4,60	21,20	5,00	0,62	
Итого по подменю:		12,41	18,84	19,28	123,98	744,88	0,37	0,42	17,57	96,8	319,20	429,97	79,35	5,81	

Обед № 1

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

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	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	0,90	0,02			
347/21	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	90	1,28	15,95	13,27	12,81	234,49	0,08	0,15	0,92		17,2	33,05	152,94	20,16	1,68			
202/21	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,08	9,03	7,31	40,82	265,13	0,31	0,15	5,14		24,0	15,72	214,57	142,80	4,80			
501/21	СОКИ ОВОШНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И	200	2,30			23,00	92,00	0,02	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80			
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02				10,00	32,50	7,00	0,55			
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01				4,60	21,20	5,00	0,62			
Итого по подменю:		12,24	33,13	31,59	122,36	906,26	0,88	0,43	42,21	56,2	135,06	506,16	214,86	11,91					
Итого за день:		32,61	86,42	86,31	325,85	2425,98	1,58	1,29	82,21	286,7	643,29	1449,48	378,92	22,11					

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	44,74	44,86	23,73	32,97
Обед: 30-35 %	43,03	39,99	36,53	38,56
Итого за день: 50-60 %	87,77	84,85	60,26	71,54

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,0

Зае. производ.



И.И. Калькулятор



ИЗЬЕВА Н.А.

"Утверждено"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна



Анастасия Эдуардовна Гуту
Директор

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 108



Светлана Владимировна Казанцева
Директор

РЕЦЕПТЫ 7-11 ЛЕТ

День 7

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				

Завтрак № 1

148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (ОГУРЕЦ)	60	0,11	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20		10,20	18,00	8,40	0,30
356/21	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90	0,73	20,71	12,11	7,25	220,83	0,35	2,49	37,18	9255,6	25,98	365,18	21,83	7,81
256/21	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	3,60	5,64	5,61	36,00	217,09	0,09	0,03	24,0		11,13	46,17	8,16	0,83
133/07	ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	200	1,32	0,08	0,01	13,24	53,38			3,60		3,99	1,98	1,08	0,09
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:		7,99	30,69	18,31	79,85	607,00	0,51	2,55	44,98	9279,6	61,90	472,03	48,67	9,91	

Завтрак № 2

268/21	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	0,40	16,01	28,78	4,03	339,17	0,11	0,60	0,86	346,1	144,01	276,92	22,60	2,87
133/07	ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	200	1,32	0,08	0,01	13,24	53,38			3,60		3,99	1,98	1,08	0,09
79/21	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,01	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00	0,02	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 30	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:		3,96	19,98	37,56	39,57	576,24	0,16	0,63	4,46	386,1	161,00	322,60	32,88	3,91	

Обед № 1

1/21	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКАЧАННОЙ	60	0,56	0,92	3,65	5,59	58,91	0,02	0,02	21,60		24,30	17,74	9,64	0,33
96/21	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
Итого по подменю:		3,96	19,98	37,56	39,57	576,24	0,16	0,63	4,46	386,1	161,00	322,60	32,88	3,91	

№ 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				
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	200	1,92	20,76	18,04	19,15	322,04	1,24	0,23	24,64	38,8	31,84	229,02	50,42	2,43				
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	9,58	6,16	1,20				
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55				
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62				
Итого по подмену:		8,50	29,52	29,25	84,88	720,90	1,63	0,36	77,98	53,8	126,62	364,20	103,52	6,21					
Итого за день:		20,45	80,19	85,12	204,30	1904,14	2,30	3,54	127,42	9719,5	349,52	1158,83	185,07	20,1					

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	39,86	23,18	23,84	25,83
Обед: 30-35 %	38,34	37,03	25,34	30,68
Итого за день: 50-60 %	78,19	60,20	49,17	56,51

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 2,7

Зав. производ. *Шуф* *Ильинкина В.А.* Калькулятор *ИЗ* *ИЗЕВА Н.А.*

"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна



Гуту А.Э./Директор

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 108



Казанцева С.Г./Директор

РЕЦЕПТЫ 7-11 ЛЕТ

День 8

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				

Завтрак № 1

283/21	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ С СОУСОМ	150	3,03	30,53	4,49	30,25	283,54	0,08	0,38	0,25	47,5	164,35	267,72	35,76	1,03
406/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	0,82	1,28	2,61	8,18	61,34	0,02	0,06	0,49	15,5	45,99	36,07	5,57	0,08
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,50	3,38	2,86	14,95	99,09	0,04	0,16	1,30	20,0	123,37	105,72	24,20	0,66
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00	24,00	16,50	13,50	3,30	
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 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 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01		4,60	21,20	5,00	0,62	
Итого по подменю:			9,05	39,63	11,08	90,30	619,49	0,24	0,55	17,04	83,0	368,31	466,71	88,23	6,07

Завтрак № 2

148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)	60	0,23	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00	8,40	15,60	12,00	0,54	
372/21	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЛИ ШНИЦЕЛИ ИЗ КАПУСТА ТУШЕНАЯ	90	0,79	12,87	12,07	7,94	191,89	0,08	0,12	1,44	27,7	32,92	122,08	15,99	0,96
380/21	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	1,41	3,66	0,21	14,11	72,97	0,07	0,09	76,69	82,77	63,65	32,78	1,25	
462/21	КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,50	3,38	2,86	14,95	99,09	0,04	0,16	1,30	20,0	123,37	105,72	24,20	0,66
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 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 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01		4,60	21,20	5,00	0,62	
Итого по подменю:			6,16	24,41	15,78	61,50	485,71	0,28	0,41	94,43	47,7	258,06	347,75	94,17	4,31

Обед № 1

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

№ 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						
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	90	1,00	12,28	5,00	10,02	134,23	0,10	0,11	0,64	16,5	58,91	188,42	41,30	0,74						
385/21	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,96	3,77	6,14	39,57	228,67	0,04	0,03		27,2	5,90	82,14	26,70	0,55						
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. 50	50	2,46	3,80	0,40	24,50	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55						
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62						
Итого по подмену:			11,20	25,25	17,39	111,94	705,25	0,57	0,31	49,41	71,2	179,31	433,90	123,03	4,41						
Итого за день:			26,41	89,29	44,25	263,74	1810,45	1,09	1,37	160,88	201,9	805,68	1248,36	305,43	14,71						

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

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

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,4 : 3,1

Зав. производ.  И.И. Чернышова Д.А. Калькулятор  ИРЗЕВА НАЛ

"Утверждено"

Ир. Гуту Анастасия Эдуардовна



Гуту А.Э.
Директор

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 108



Жалимуева С.Г.
Директор

РЕЦЕПТЫ 7-11 ЛЕТ

День 9

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	Мг	Fe						

Завтрак № 1

148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) (ГОЛУБЦ)	60	0,11	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20				10,20	18,00	8,40	0,30
375/21	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	200	3,46	19,52	22,33	34,62	417,53	0,13	0,16	3,40	34,4	22,20	217,47	44,99	1,73		
132/07	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,30			12,97	51,90						0,39				0,04
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 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01					4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:		7,10	23,78	22,91	70,95	585,13	0,20	0,19	7,60	34,4	43,39	276,17	62,59	3,01			

Завтрак № 2

279/21	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ	150	2,31	32,64	9,04	23,08	304,27	0,07	0,39	0,29	53,5	175,92	271,68	35,82	0,70		
406/21	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	0,82	1,28	2,61	8,18	61,34	0,02	0,06	0,49	15,5	45,99	36,07	5,57	0,08		
132/07	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,30			12,97	51,90						0,39				0,04
82/21	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30		
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 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 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01					4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:		8,13	38,36	12,77	81,15	593,03	0,19	0,50	15,78	69,0	256,90	364,95	64,09	5,01			

Обед № 1

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

№ 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 -	90	1,09	9,96	8,11	10,87	156,29	0,06	0,12	2,20	21,8	44,57	128,48	19,86	1,46						
377/21	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,09	3,09	6,66	20,92	156,00	1,47	0,13	24,59	31,7	40,78	92,76	31,10	1,13						
496/21	НАПИТОК ИЗ ШИЛОВНИКА	200	1,96	0,68	0,28	19,64	83,80	0,01	0,06	200,00		12,30	3,40	3,40	0,63						
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ. 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55						
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62						
Итого по подмену:				10,00	21,50	23,87	100,00	700,86	2,39	0,42	246,84	73,9	146,38	350,56	98,05	5,81					
Итого за день:				25,23	83,64	59,55	252,10	1879,02	2,78	1,11	270,22	177,3	446,67	991,68	224,73	13,91					

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

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

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,8

Зав. производ.

Иванов и *Ивановичев Д.В.* Калькулятор *Иванова* ИЗЕВА Н.А.



"Утверждено"
ИГ Гуту Анастасия Эдуардовна

Директор

Гуту А.Э.

День 10

РЕЦЕНТЫ 7-11 ЛЕТ



"Согласовано"
МАОУ СОШ №108

Директор

Казанцева С.Г.

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						

Завтрак № 1

229/21	КАША "ДРУЖБА"	200	11,31	20,78	28,75	113,08	794,22	0,40	0,68	5,30	161,6	511,68	565,72	123,64	2,30
535/21	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДОВОНОГО ТЕСТА С КОФЕЙНЫМ НАПИТОК С МОЛОКОМ	60	3,79	3,66	3,70	37,94	199,70	0,06	0,04	0,13	19,7	11,30	37,22	7,11	0,78
455/21	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 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:		18,80	31,08	35,47	187,95	1195,38	0,55	0,89	6,73	201,3	653,88	733,64	153,95	4,11	

Завтрак № 2

2/21	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,36	0,77	3,09	3,60	45,29	0,02	0,02	15,45		20,14	18,34	11,18	0,55
307/21	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	1,00	12,28	5,00	10,02	134,23	0,10	0,11	0,64	16,5	58,91	188,42	41,30	0,74
385/21	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,96	3,77	6,14	39,57	228,67	0,04	0,03		27,2	5,90	82,14	26,70	0,55
465/21	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,47	2,80	2,50	14,71	92,54	0,04	0,15	1,30	20,0	120,30	90,00	14,00	0,13
573/21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 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 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:		9,02	23,46	17,25	90,12	609,65	0,25	0,33	17,39	63,7	215,85	419,60	102,38	2,91	

Обед № 1

148/21	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ТОРЦИЯМИ)	60	0,23	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00		8,40	15,60	12,00	0,54
98/21	СВЕКОЛЫЧНИК	250	1,66	2,11	5,25	16,57	121,98	0,54	0,07	16,99		32,54	61,95	29,08	1,44
Итого по подменю:		9,02	23,46	17,25	90,12	609,65	0,25	0,33	17,39	63,7	215,85	419,60	102,38	2,91	

№ рэц.	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	СЫСТАНА ПОРЦ.	10	0,04	0,26	1,50	0,36	15,98	0,01	0,01	0,03	15,0	8,60	6,00	0,80	0,02						
339/18	КОТЛЕТЫ "МОСКОВСКИЕ"	90	1,00	12,81	10,18	10,03	182,94	0,06	0,11	0,05		8,95	123,25	16,36	1,81						
176/21	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (1-Й ВАРИАНТ)	150	1,79	3,52	4,70	17,87	127,83	0,72	0,12	36,00	11,7	72,11	95,78	38,60	1,37						
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, 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55						
574/21	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,75	1,56	0,28	7,46	38,60	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62						
Итого по подменю:				10,11	25,16	22,45	100,95	706,43	1,44	0,37	68,37	26,7	167,70	371,68	114,84	7,58					
Итого за день:				37,93	79,70	75,17	379,02	2511,46	2,24	1,59	92,49	291,7	1037,43	1526,92	371,17	14,61					

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	40,36	44,90	56,10	50,87
Обед: 30-35 %	32,68	28,42	30,13	30,06
Итого за день: 50-60 %	73,04	73,32	86,24	80,93

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 5,1

Зав. производ.  *И.И. Калькулятор*  /ЯЗЕВА НА/