

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 2-Я СТУПЕНЬ (5-9КЛАСС)

1 день		2 день		3 день		4 день		5 день	
Завтрак	Масло сливочное 20	Завтрак	Масло сливочное 20	Завтрак	Масло сливочное 20	Завтрак	Масло сливочное 20	Завтрак	Масло сливочное 20
	Сыр порционно 20		Запеканка творожная со стул. молоком 230/50		Ябло варёное		Повидло яблочное порционно 30		Сыр порционно 20
	Каша "Дружба" 255		Чай с молоком		Каша рисовая молочная жидкая 255		Омлет натуральный 250		Каша пшеничная молочная жидкая 255
	Кофейный напиток с молоком 200		Батон 50		Какао с молоком		Кофейный напиток с молоком 200		Какао с молоком
	Батон 20		Батон 20		Батон 20		Батон 50		Батон 55
Обед		Обед		Обед		Обед		Обед	
	Суп с макарон.издел. и карт.на курином бульоне		Суп карт. с бобовыми на мясном бульоне		Салат из квашеной капусты с луком		Рассольник ленинградский на мясном бульоне		Салат из свеклы с чесноком
	Котлета из птицы припущенная(100)		Рыба тушеная в томате с овощами 110		Борщ с капустой со сметаной на мяс.бульоне		Котлеты "школьные"		Суп-пюре из разных овощей с гречками 250/5
	Каша гречневая рассыпчатая 180		Картофельное пюре 180		Плов из говядины 280		Картофельное пюре 180		Куря отварная 100
	Кухоруга отварная 30		Овощи свежие(порциями) помидоры св.		Напиток клюквенный 200		Овощи свежие(порциями)огурцы св.		Картофельное пюре 150
	Напиток из шиповника		Компот из смеси сухофруктов		Хлеб пшеничный 20		Компот из яблок с лимоном		Компот из смеси сухофруктов
	Хлеб пшеничный 20		Хлеб пшеничный 20		Хлеб ржаной 20		Хлеб пшеничный 20		Хлеб пшеничный 20
	Хлеб ржаной 20		Хлеб ржаной 20		Хлеб ржаной 20		Хлеб ржаной 20		Хлеб ржаной 20
Полдник		Полдник		Полдник		Полдник		Полдник	
	Печенье в асорт.порц.40		Пирожки печеные со св. капустой 75		Чай с сахаром		Сок яблочный порц. шт.		Сушка порционно 40
	Чай с лимоном		Кисель из концентрата плодового		Пирожки порционно 40		Коржик молочный 80		Фрукты свежие 120
	Фрукты свежие 120		Фрукты свежие 90		Фрукты свежие 120		Конфеты шоколадные 50		Кисель с витам."валетек"
ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 2-Я СТУПЕНЬ (5-9КЛАСС)									
6 день		7 день		8 день		9 день		10 день	
Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак	
	Масло сливочное 20		Масло сливочное 20		Масло сливочное 20		Масло сливочное 20		Масло сливочное 20
	Сыр порционно 20		Запеканка творожная со стул. молоком 250/40		Ябло варёное		Повидло яблочное порционно 30		Сыр порционно 20
	Каша "Дружба" 255		Чай с молоком		Каша манная молочная жидкая 255		Омлет натуральный 250		Суп молочный с макар. изделиями
	Кофейный напиток с молоком 200		Батон 40		Какао с молоком		Кофейный напиток с молоком 200		Какао с молоком
	Батон 20		Батон 40		Батон 40		Батон 50		Батон 55
Обед		Обед		Обед		Обед		Обед	
	Суп с рыбными консервами		Суп карт. с бобовыми на мясном бульоне		Салат из квашеной капусты с луком		Суп с макарон.издел. и карт.на курином бульоне		Салат из свеклы с чесноком
	Супе из кур 100		Тефтели из гов.с рисом-"ёжики" 100		Борщ с капустой со сметаной на мяс.бульоне		Рыбные хебцы паровые 100		Щи из св.кап. с карт.на мясном бульоне
	Макаронные изделия отварные 180		Картофельное пюре 180		Гуляш из говядины 100/50		Картофельное пюре 180		Карт. запеканка с мясом с соусом 250/50
	Зелёный горошек порционно		Овощи свежие(порциями) помидоры св.		Каша гречневая рассыпчатая 180		Овощи свежие(порциями)огурцы св.		Карт. запеканка с мясом с соусом 250/50
	Компот из смеси сухофруктов		Напиток из шиповника		Напиток клюквенный 200		Компот из яблок с лимоном		Напиток из шиповника
	Хлеб пшеничный 20		Хлеб пшеничный 20		Хлеб пшеничный 10		Хлеб пшеничный 20		Хлеб пшеничный 20
	Хлеб ржаной 20		Хлеб ржаной 20		Хлеб ржаной 10		Хлеб ржаной 10		Хлеб ржаной 20
Полдник		Полдник		Полдник		Полдник		Полдник	
	Чай с лимоном		Пирожки печеные с мясом и рисом 75		Кисель из концентрата плодового		Сок яблочный порц. шт.		Чай с сахаром
	Пирожки порционно 40		Чай с сахаром		Печенье в асорт.порц.40		Манник 100		Сушка порционно 40
	Фрукты свежие 120		Фрукты свежие 60		Фрукты свежие 120		Фрукты свежие 60		Фрукты свежие 120

МАОУ ПКШ №1 "Пермская кадетская школа"

Пищевая ценность меню за период по подразделению: ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 2-Я СТУПЕНЬ (5-9КЛАСС)

Дата	Наименование подменю	Пищевые вещества, г			Калории и, ккал	Витамины, мг										Минеральные вещества, мг								Масса блюд, г
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se								
01.01.24-0	Завтрак	16,38	33,26	60,86	608,21	0,16	0,46	3,09	196,16	467,01	394,01	59,39	1,31	404,66	0,00	0,00	515,00							
01.01.24-0	Обед	45,67	40,95	122,83	1042,48	0,57	0,41	212,45	53,14	101,22	432,89	211,71	8,28	524,20	0,00	0,00	800,00							
01.01.24-0	Полдник	0,42	0,86	13,97	65,20	0,00	0,00	4,08	0,00	5,17	2,94	1,97	0,34	12,16	0,00	0,00	360,00							
	Итого за День:	62,47	75,07	197,66	1715,89	0,73	0,87	219,62	249,30	573,41	829,85	273,07	9,93	941,02	0,00	0,00	1675,00							
02.01.24-0	Завтрак	48,42	40,69	96,27	944,84	0,17	0,72	2,57	205,71	564,98	605,25	72,90	1,37	558,02	0,00	0,00	550,00							
02.01.24-0	Обед	26,49	16,65	95,70	638,59	0,61	0,36	61,96	65,42	155,79	433,09	129,77	6,25	2062,26	0,00	0,00	830,00							
02.01.24-0	Полдник	6,99	6,95	58,84	325,80	0,08	0,08	18,09	42,50	43,66	82,45	14,19	1,13	178,94	0,00	0,00	365,00							
	Итого за День:	81,90	64,29	250,81	1909,23	0,86	1,16	82,62	313,63	764,42	1120,79	216,86	8,75	2799,21	0,00	0,00	1745,00							
03.01.24-0	Завтрак	16,79	33,08	66,71	631,62	0,16	0,57	2,98	250,66	311,91	364,58	66,36	2,26	472,64	0,00	0,00	535,00							
03.01.24-0	Обед	12,63	25,16	121,15	761,46	0,20	0,16	53,61	15,00	117,94	240,02	98,47	3,35	878,30	0,00	0,00	880,00							
03.01.24-0	Полдник	2,41	1,93	41,23	191,89	0,03	0,01	1,20	0,00	6,69	21,36	4,71	0,62	28,82	0,00	0,00	360,00							
	Итого за День:	31,83	60,17	229,09	1584,97	0,38	0,73	57,79	265,66	436,54	625,96	169,55	6,23	1379,76	0,00	0,00	1775,00							
04.01.24-0	Завтрак	29,58	59,66	66,24	920,26	0,19	1,02	2,65	580,00	333,55	483,80	47,74	4,57	545,46	0,00	0,00	550,00							
04.01.24-0	Обед	19,51	26,27	91,42	680,15	0,39	0,30	60,36	56,80	136,42	260,60	86,30	4,35	1689,13	0,00	0,00	830,00							
04.01.24-0	Полдник	11,14	15,21	114,30	638,68	0,19	0,17	20,10	52,60	101,47	144,57	61,95	15,50	1322,67	0,00	0,00	330,00							
	Итого за День:	60,23	101,14	271,96	2239,09	0,77	1,48	83,12	689,40	571,44	888,96	195,99	24,42	3557,26	0,00	0,00	1710,00							
05.01.24-0	Завтрак	22,69	34,53	90,14	761,89	0,25	0,49	3,07	195,80	480,95	474,81	81,77	3,24	503,04	0,00	0,00	550,00							
05.01.24-0	Обед	30,25	34,59	87,06	780,49	0,38	0,44	54,61	99,20	209,21	414,72	109,89	6,16	1714,85	0,00	0,00	845,00							
05.01.24-0	Полдник	0,45	0,33	4,58	23,05	0,01	0,01	1,70	0,00	1,93	1,32	1,08	0,27	0,00	0,00	360,00								
	Итого за День:	53,39	69,45	181,78	1565,43	0,64	0,95	59,38	295,00	692,09	890,85	192,74	9,67	2217,89	0,00	0,00	1755,00							
06.01.24-0	Завтрак	16,38	33,26	60,86	608,21	0,16	0,46	3,09	196,16	467,01	394,01	59,39	1,31	404,66	0,00	0,00	515,00							
06.01.24-0	Обед	54,97	56,29	106,26	1151,59	0,31	0,32	21,69	109,41	128,72	316,09	73,81	4,80	852,16	0,00	0,00	800,00							
06.01.24-0	Полдник	2,48	1,94	41,45	193,08	0,04	0,01	4,08	0,00	9,57	22,94	5,57	0,66	40,56	0,00	0,00	360,00							
	Итого за День:	73,83	91,49	208,57	1952,88	0,50	0,79	28,86	305,57	605,30	733,04	138,78	6,76	1297,38	0,00	0,00	1675,00							
07.01.24-0	Завтрак	50,28	41,21	88,13	924,42	0,17	0,76	2,59	212,53	563,29	620,85	73,79	1,45	545,45	0,00	0,00	550,00							
07.01.24-0	Обед	15,70	20,16	100,96	647,97	0,56	0,35	259,99	65,30	123,71	268,60	101,64	5,30	1677,68	0,00	0,00	820,00							
07.01.24-0	Полдник	4,76	6,27	40,08	235,82	0,07	0,05	0,91	33,17	15,65	52,50	9,43	0,83	66,24	0,00	0,00	335,00							
	Итого за День:	70,74	67,64	229,17	1808,21	0,80	1,16	263,50	311,00	702,64	941,94	184,86	7,58	2289,37	0,00	0,00	1705,00							
08.01.24-0	Завтрак	19,87	33,60	76,14	686,33	0,18	0,58	3,05	251,75	322,10	344,14	54,79	2,26	491,50	0,00	0,00	555,00							
08.01.24-0	Обед	16,34	27,07	100,14	709,51	0,48	0,29	52,43	69,80	123,69	367,30	221,12	8,11	751,68	0,00	0,00	900,00							
08.01.24-0	Полдник	1,71	0,85	32,72	145,32	0,00	0,00	1,20	0,00	11,83	19,80	1,08	0,30	3,90	0,00	0,00	360,00							
	Итого за День:	37,92	61,52	209,00	1541,16	0,67	0,87	56,68	321,55	457,62	731,24	276,98	10,66	1247,08	0,00	0,00	1815,00							
09.01.24-0	Завтрак	29,58	59,66	66,24	920,26	0,19	1,02	2,65	580,00	333,55	483,80	47,74	4,57	545,46	0,00	0,00	550,00							
09.01.24-0	Обед	32,72	27,89	81,46	707,73	0,48	0,43	56,85	108,49	160,02	482,08	110,44	5,27	1907,52	0,00	0,00	810,00							
09.01.24-0	Полдник	10,97	13,10	53,55	375,97	0,16	0,23	20,72	114,19	122,16	151,23	50,57	14,97	1302,09	0,00	0,00	360,00							

МАОУ ПКШ №1 "Пермская кадетская школа"

Подразделение: ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 2-Я СТУПЕНЬ (5-9КЛАСС)

День 1

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г				Калории, ккал	Витамины						Минеральные вещества, мг					
			Белки	Жиры	Углев.			В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe				
79/2021/4	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 20	20	0,11	16,51	0,16	149,55	0,00	0,02	0,00	80,00	4,80	6,00	0,00	0,04					
75/2021/4	СЫР ПОРЦИОННО 20	20	5,12	5,22	0,00	67,46	0,01	0,07	0,14	46,00	180,00	118,00	10,00	0,18					
229/2021/4	КАША "ДРУЖБА" 255	255	6,59	8,65	35,46	246,08	0,11	0,22	1,65	50,16	161,91	180,01	35,39	0,96					
465/2021/4	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	200	2,90	2,50	14,78	93,22	0,04	0,15	1,30	20,00	120,30	90,00	14,00	0,13					
576/2021/4	БАТОН 20	20	1,66	0,38	10,46	51,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
		Итого:	16,38	33,26	60,86	608,21	0,16	0,46	3,09	196,16	467,01	394,01	59,39	1,31					
			Обед																
129/2021/4	СУП С МАКАРОН.ИЗДЕЛ. И КАРТ.НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250	10,21	11,82	18,32	220,46	0,13	0,11	12,08	16,24	23,87	116,22	26,78	1,36					
372/2021/4	КОТЛЕТА ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННАЯ(100)	100	20,68	19,10	12,59	304,97	0,04	0,05	0,37	5,70	40,23	40,77	7,27	0,29					
202/2021/4	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАСРЫПЧАТАЯ 180	180	10,83	8,77	48,98	318,16	0,37	0,18	0,00	28,80	20,52	257,82	171,46	5,77					
175/2013	КУКУРУЗА ОТВАРНАЯ 30	30	0,57	0,62	4,50	25,85	0,00	0,00	0,00	2,40	0,29	1,68	0,00	0,01					
496/2021/4	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	19,64	83,80	0,01	0,06	200,00	0,00	12,30	3,40	3,40	0,63					
573/2021/4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	20	1,72	0,16	9,84	47,68	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22					
574/2021/4	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,98	0,20	8,96	41,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
		Итого:	45,67	40,95	122,83	1042,48	0,57	0,41	212,45	53,14	101,21	432,89	211,71	8,28					
			Полдник																
582/2021/4	ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТ.ПОРЦ.40	40	0,30	0,80	2,52	18,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
459/2021/4	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,07	0,01	10,27	41,39	0,00	0,00	2,88	0,00	3,24	1,62	0,89	0,08					
82/2021/4	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 120	120	0,05	0,05	1,18	5,33	0,00	0,00	1,20	0,00	1,93	1,32	1,08	0,27					
		Итого:	0,42	0,86	13,97	65,20	0,00	0,00	4,08	0,00	5,17	2,94	1,97	0,35					
		Всего за день:	62,47	75,07	197,66	1715,89	0,73	0,87	219,62	249,30	573,39	829,84	273,07	9,94					

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	16,71	33,26	14,32	20,27
Обед: 30-35 %	46,6	40,95	28,9	34,75
Полдник: 10 %	0,43	0,86	3,29	2,17
Итого за день: 60-70 %	63,74	75,07	46,51	57,2

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 3,2

МАОУ ПКШ №1 "Термская кадетская школа"

День 2

Подразделение: ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 2-Я СТУПЕНЬ (5-9КЛАСС)

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал		Витамины						Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.	ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe			

Завтрак

79/2021/4	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 20	20	0,11	16,51	0,16	149,55	0,00	0,02	0,00	0,00	80,00	4,80	6,00	0,00	0,04
279/2021/4	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ СО СГУЩ. МОЛОКОМ 230/50	230/50	42,71	21,98	57,51	598,69	0,15	0,63	1,92	115,71	499,82	554,21	65,87	1,24	
459/2021/4	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,45	1,25	12,45	66,85	0,02	0,08	0,65	10,00	60,36	45,04	7,03	0,08	
576/2021/4	БАТОН 50	50	4,15	0,95	26,15	129,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого:		48,42	40,69	96,27	944,84	0,17	0,73	2,57	205,71	564,98	605,25	72,90	1,36		

Обед

144/2013	СУП КАРТ. С БОБОВЫМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	250	6,18	4,73	21,56	153,51	0,27	0,10	14,20	20,00	36,69	96,73	38,14	2,18
299/2021/4	РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 110	110	12,88	3,50	6,53	109,15	0,10	0,08	5,35	7,62	33,73	183,06	35,34	0,79
377/2021/4	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 180	180	3,74	7,94	25,13	186,93	0,19	0,15	29,51	37,80	51,50	111,82	37,47	1,38
148/2021/4	ОВОЩИ СВЕЖИЕ(ПОРЦИЯМИ) ПОМИДОРЫ СВ. 50	50	0,55	0,10	1,90	10,70	0,03	0,02	12,50	0,00	7,37	13,08	10,02	0,45
495/2021/4	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,44	0,02	21,78	89,06	0,00	0,01	0,40	0,00	22,50	15,40	6,00	1,23
573/2021/4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	20	1,72	0,16	9,84	47,68	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22
574/2021/4	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,98	0,20	8,96	41,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого:		26,49	16,65	95,70	638,59	0,61	0,37	61,96	65,42	155,79	433,09	129,77	6,25	

Полдник

535/2021/4	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ СО СВ. КАПУСТОЙ 75	75	5,59	6,91	28,94	200,29	0,08	0,08	17,19	42,50	32,31	62,98	13,38	0,90
274/2008	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО	200	1,36	0,00	29,02	121,51	0,00	0,00	0,00	0,00	9,90	18,48	0,00	0,03
82/2021/4	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 90	90	0,04	0,04	0,88	4,00	0,00	0,00	0,90	0,00	1,45	0,99	0,81	0,20
Итого:		6,99	6,95	58,84	325,80	0,08	0,08	18,09	42,50	43,66	82,45	14,19	1,13	

Всего за день:

81,90	64,29	250,81	1909,23	0,86	1,18	82,62	313,63	764,43	1120,79	216,86	8,74
--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	-------------	--------------	---------------	---------------	----------------	---------------	-------------

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	49,41	40,69	22,65	31,49
Обед: 30-35 %	27,03	16,65	22,52	21,29
Полдник: 10 %	7,13	6,95	13,84	10,86
Итого за день: 60-70 %	83,57	64,29	59,01	63,64

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,1

День 3 Подразделение: ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 2-Я СТУПЕНЬ (5-9КЛАСС)

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины						Минеральные вещества, мг					
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe				
Завтрак																		
79/2021/4	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 15	15	0,08	12,38	0,12	112,16	0,00	0,02	0,00	60,00	3,60	4,50	0,00	0,03				
267/2021/4	ЯЙЦО ВАРЁНОЕ	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,18	0,00	100,00	22,00	76,80	4,80	1,00				
236/2021/4	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 255	255	6,46	8,73	40,79	267,56	0,08	0,22	1,68	50,66	161,74	176,06	37,36	0,56				
462/2021/4	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,48	2,86	15,02	99,77	0,04	0,16	1,30	20,00	123,37	105,72	24,20	0,66				
576/2021/4	БАТОН 40	40	3,32	0,76	20,92	103,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
	Итого:		18,42	29,33	77,13	646,13	0,15	0,58	2,98	230,66	310,71	363,08	66,36	2,25				
Обед																		
9/2021/4	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	1,60	6,10	8,24	94,21	0,02	0,02	25,30	0,00	42,13	30,91	14,36	0,58				
95/2021/4	БОРЩ С КАП.И КАРТ.СО СМЕТАНОЙ НА МЯС.БУЛЬОНЕ	250/10	2,08	6,66	12,76	119,28	0,06	0,07	20,28	15,00	48,00	55,54	25,72	1,18				
330/2021/4	ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ 280	280	6,15	12,00	60,65	375,17	0,09	0,06	5,03	0,00	20,41	138,37	52,60	1,19				
520/2021/4	НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ 200	200	0,10	0,04	20,70	83,56	0,00	0,00	3,00	0,00	3,40	2,20	3,00	0,18				
573/2021/4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	20	1,72	0,16	9,84	47,68	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22				
574/2021/4	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,98	0,20	8,96	41,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
	Итого:		12,63	25,16	121,15	761,46	0,19	0,16	53,61	15,00	117,94	240,02	98,48	3,35				
Полдник																		
457/2021/4	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	10,05	40,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,04	0,03	0,03				
589/2013	ПРЯНИКИ ПОРЦИОННО 40	40	2,36	1,88	30,00	146,36	0,03	0,01	0,00	0,00	4,40	20,00	3,60	0,32				
82/2021/4	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 120	120	0,05	0,05	1,18	5,33	0,00	0,00	1,20	0,00	1,93	1,32	1,08	0,27				
	Итого:		2,41	1,93	41,23	191,89	0,03	0,01	1,20	0,00	6,69	21,36	4,71	0,62				
Всего за день:			33,46	56,42	239,51	1599,48	0,37	0,75	57,79	245,66	435,34	624,46	169,55	6,22				

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	18,8	29,33	18,15	21,54
Обед: 30-35 %	12,89	25,16	28,51	25,38
Полдник: 10 %	2,46	1,93	9,7	6,4
Итого за день: 60-70 %	34,14	56,42	56,36	53,32

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,7 : 7,2

МАОУ ПКШ №1 "Пермская кадетская школа"

Подразделение: ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 2-Я СТУПЕНЬ (5-9КЛАСС)

День 4

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины							Минеральные вещества, мг		
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe		
Завтрак																
79/2021/4	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 20	20	0,11	16,51	0,16	149,55	0,00	0,02	0,00	80,00	4,80	6,00	0,00	0,04		
86/2021/4	ПОВИДЛО ЯБЛОЧНОЕ ПОРЦИОННО 30	30	0,12	0,00	19,50	78,48	0,00	0,01	0,15	0,00	4,20	2,70	2,10	0,39		
268/2021/4	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 250	250	22,30	39,70	5,65	469,26	0,15	0,84	1,20	480,00	204,25	385,10	31,64	4,01		
465/2021/4	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	200	2,90	2,50	14,78	93,22	0,04	0,15	1,30	20,00	120,30	90,00	14,00	0,13		
576/2021/4	БАТОН 50	50	4,15	0,95	26,15	129,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Итого:		29,58	59,66	66,24	920,26	0,19	1,02	2,65	580,00	333,55	483,80	47,74	4,57		
Обед																
100/2021/4	РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	250/10	2,48	6,88	17,07	140,11	0,11	0,08	16,41	15,00	27,61	76,35	26,20	0,98		
347/2021/4	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	9,91	10,83	14,24	194,08	0,04	0,04	0,26	4,00	30,87	35,85	6,67	0,33		
377/2021/4	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ 180	180	3,74	7,94	25,13	186,93	0,19	0,15	29,51	37,80	51,50	111,82	37,47	1,38		
148/2021/4	ОВОЩИ СВЕЖИЕ(ПОРЦИЯ)ОГУРЦЫ СВ..	50	0,35	0,05	0,95	5,65	0,02	0,01	3,50	0,00	8,50	15,00	7,00	0,25		
487/2021/4	КОМПЛОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0,33	0,21	15,23	64,14	0,02	0,01	10,68	0,00	13,93	8,58	6,16	1,20		
573/2021/4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	20	1,72	0,16	9,84	47,68	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22		
574/2021/4	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,98	0,20	8,96	41,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Итого:		19,51	26,27	91,42	680,15	0,40	0,30	60,36	56,80	136,41	260,60	86,30	4,36		
Полдник																
293/2008	СОК ЯБЛОЧНЫЙ ПОРЦ. ШТ.	200	5,00	1,00	20,00	109,00	0,10	0,10	20,00	0,00	70,00	70,00	40,00	14,00		
547/2021/4	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ 80	80	5,39	10,61	53,40	330,68	0,08	0,06	0,10	52,60	22,47	54,07	8,45	0,70		
	КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ 50	50	0,75	3,60	40,90	199,00	0,01	0,02	0,00	0,00	9,00	20,50	13,50	0,80		
	Итого:		11,14	15,21	114,30	638,68	0,19	0,18	20,10	52,60	101,47	144,57	61,95	15,50		
Всего за день:			60,23	101,14	271,96	2239,09	0,78	1,50	83,11	689,40	571,43	888,97	195,99	24,43		
Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой степени																
Распределение калорийности			Белки, %			Жиры, %			Углеводы, %			Калории, %				
Завтрак: 20-25 %			30,18			59,66			15,59			30,68				
Обед: 30-35 %			19,91			26,27			21,51			22,67				
Полдник: 10 %			11,37			15,21			26,89			21,29				
Итого за День: 60-70 %			61,46			101,14			63,99			74,64				

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,7 : 4,5

Подразделение: ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 2-Я СТУПЕНЬ (5-9КЛАСС)

День 5

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины							Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe				
Завтрак																		
79/2021/4	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 20	20	0,11	16,51	0,16	149,55	0,00	0,02	0,00	80,00	4,80	6,00	0,00	0,04				
75/2021/4	СЫР ПОРЦИОННО 20	20	5,12	5,22	0,00	67,46	0,01	0,07	0,14	46,00	180,00	118,00	10,00	0,18				
235/2021/4	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 255	255	9,41	8,89	46,19	302,38	0,20	0,24	1,63	49,80	172,78	245,09	47,57	2,37				
462/2021/4	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,48	2,86	15,02	99,77	0,04	0,16	1,30	20,00	123,37	105,72	24,20	0,66				
576/2021/4	БАТОН 60	60	4,98	1,14	31,38	155,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Итого:			23,10	34,62	92,75	774,86	0,25	0,49	3,07	195,80	480,95	474,81	81,77	3,25				
Обед																		
34/2021/4	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	100	1,74	6,11	9,76	101,01	0,02	0,04	9,87	0,00	44,92	45,57	22,19	1,40				
134/2021/4	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ 250/5	250/5	3,48	5,33	15,37	123,32	0,08	0,11	17,25	27,50	78,52	84,49	27,93	0,82				
366/2021/4	КУРА ОТВАРНАЯ 100	100	18,77	16,11	0,41	221,71	0,09	0,15	2,50	40,00	16,29	163,05	19,74	1,35				
377/2021/4	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 150	150	3,12	6,66	20,94	156,15	0,16	0,13	24,59	31,70	42,99	93,21	31,23	1,15				
495/2021/4	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,44	0,02	21,78	89,06	0,00	0,01	0,40	0,00	22,50	15,40	6,00	1,23				
573/2021/4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	20	1,72	0,16	9,84	47,68	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22				
574/2021/4	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,98	0,20	8,96	41,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Итого:			30,25	34,59	87,06	780,49	0,37	0,45	54,61	99,20	209,22	414,72	109,89	6,17				
Полдник																		
504/2021/4	КИСЕЛЬ С ВИТАМ."ВАЛЕТЕК"	200	0,00	0,00	0,60	2,40	0,01	0,01	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
578/2021/4	СУШКА ПОРЦИОННО 40	40	0,40	0,28	2,80	15,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
82/2021/4	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 120	120	0,05	0,05	1,18	5,33	0,00	0,00	1,20	0,00	1,93	1,32	1,08	0,27				
Итого:			0,45	0,33	4,58	23,05	0,01	0,01	1,70	0,00	1,93	1,32	1,08	0,27				
Всего за день:			53,80	69,54	184,39	1578,40	0,63	0,95	59,38	295,00	692,10	890,85	192,74	9,69				
Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой степени																		
Распределение калорийности			Завтрак: 20-25 %			Обед: 30-35 %			Полдник: 10 %			Итого за день: 60-70 %						
			Белки, %			Жиры, %			Углеводы, %			Калории, %						
			23,57			34,62			21,82			25,83						
			30,87			34,59			20,48			26,02						
			0,46			0,33			1,08			0,77						
			54,9			69,54			43,39			52,61						

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,3 : 3,4

День 7

Подразделение: ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 2-Я СТУПЕНЬ (5-9КЛАСС)

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг								
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe				
Завтрак																		
79/2021/4	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 20	20	0,11	16,51	0,16	149,55	0,00	0,02	0,00	80,00	4,80	6,00	0,00	0,04				
279/2021/4	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ СО СЛУД. МОЛОКОМ 250/40	250/40	45,40	22,69	54,60	604,22	0,15	0,66	1,94	122,53	498,13	569,81	66,76	1,33				
459/2021/4	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,45	1,25	12,45	66,85	0,02	0,08	0,65	10,00	60,36	45,04	7,03	0,08				
576/2021/4	БАТОН 40	40	3,32	0,76	20,92	103,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
			Итого:	50,28	41,21	88,13	924,42	0,17	0,76	2,59	212,53	563,29	620,85	73,79	1,45			
Обед																		
144/2013	СУП КАРТ. С БОБОВЫМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	250	6,18	4,73	21,56	153,51	0,27	0,10	14,20	20,00	36,69	96,73	38,14	2,18				
350/2021	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВ.С РИСОМ-"ЕЖИКИ" 100	100	1,85	6,75	13,93	123,79	0,04	0,02	3,78	7,50	11,85	30,57	9,81	0,44				
377/2021/4	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 180	180	3,74	7,94	25,13	186,93	0,19	0,15	29,51	37,80	51,50	111,82	37,47	1,38				
148/2021/4	ОВОЩИ СВЕЖИЕ(ПОРЦИЯМИ) ПОМИДОРЫ СВ.	50	0,55	0,10	1,90	10,70	0,03	0,02	12,50	0,00	7,37	13,08	10,02	0,45				
496/2021/4	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	19,64	83,80	0,01	0,06	200,00	0,00	12,30	3,40	3,40	0,63				
573/2021/4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	20	1,72	0,16	9,84	47,68	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22				
574/2021/4	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,98	0,20	8,96	41,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
			Итого:	15,70	20,16	100,96	647,97	0,56	0,36	259,99	65,30	123,71	268,60	101,64	5,30			
Полдник																		
535/2021/4	ПИРОЖКИ ПЕЧЁНЫЕ С МЯСОМ И РИСОМ 75	75	4,74	6,25	29,44	192,96	0,07	0,05	0,31	33,17	14,32	51,80	8,86	0,66				
457/2021/4	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	10,05	40,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,04	0,03	0,03				
82/2021/4	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 60	60	0,02	0,02	0,59	2,66	0,00	0,00	0,60	0,00	0,97	0,66	0,54	0,13				
			Итого:	4,76	6,27	40,08	235,82	0,07	0,05	0,91	33,17	15,65	52,50	9,43	0,82			
			Всего за день:	70,74	67,64	229,17	1808,21	0,80	1,17	263,49	311,00	702,65	941,95	184,86	7,57			

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	51,31	41,21	20,74	30,81
Обед: 30-35 %	16,02	20,16	23,76	21,6
Полдник: 10 %	4,86	6,27	9,43	7,86
Итого за день: 60-70 %	72,18	67,64	53,92	60,27

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,2

МАОУ ПКШ №1 "Термская кадетская школа"

День 8

Подразделение: ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 2-Я СТУПЕНЬ (5-9КЛАСС)

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины							Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe				
79/2021/4	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 20	20	0,11	16,51	0,16	149,55	0,00	0,02	0,00	80,00	4,80	6,00	0,00	0,04				
267/2021/4	ЯИЦО ВАРЕНОЕ	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,18	0,00	100,00	22,00	76,80	4,80	1,00				
230/2021/4	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 255	255	7,88	8,87	39,76	270,37	0,11	0,22	1,75	51,75	171,92	155,62	25,79	0,56				
462/2021/4	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,48	2,86	15,02	99,77	0,04	0,16	1,30	20,00	123,37	105,72	24,20	0,66				
576/2021/4	БАТОН 40	40	3,32	0,76	20,92	103,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
	Итого:		19,87	33,60	76,14	686,33	0,18	0,58	3,05	251,75	322,09	344,14	54,79	2,26				
Обед																		
9/2021/4	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	1,60	6,10	8,24	94,21	0,02	0,02	25,30	0,00	42,13	30,91	14,36	0,58				
95/2021/4	БОРЩ С КАПИ.КАРТ.СО СМЕТАНОЙ НА МЯС.БУЛЬОНЕ	250/10	2,08	6,66	12,76	119,28	0,06	0,07	20,28	15,00	48,00	55,54	25,72	1,18				
327/2021/4	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 100/50	100/50	1,06	5,42	5,30	74,26	0,03	0,03	5,65	26,00	8,44	17,05	7,18	0,38				
202/2021/4	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	180	10,83	8,77	48,98	318,16	0,37	0,18	0,00	28,80	20,52	257,82	171,46	5,77				
520/2021/4	НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ 200	200	0,10	0,04	20,70	83,56	0,00	0,00	3,00	0,00	3,40	2,20	3,00	0,18				
573/2021/4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10	10	0,86	0,08	4,92	23,84	0,01	0,00	0,00	0,00	2,00	6,50	1,40	0,11				
	Итого:		16,53	27,07	100,90	713,31	0,49	0,30	54,23	69,80	124,49	370,02	223,12	8,20				
Полдник																		
274/2008	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО	200	1,36	0,00	29,02	121,51	0,00	0,00	0,00	0,00	9,90	18,48	0,00	0,03				
582/2021/4	ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТ. ПОРЦ.40	40	0,30	0,80	2,52	18,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
82/2021/4	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 120	120	0,05	0,05	1,18	5,33	0,00	0,00	1,20	0,00	1,93	1,32	1,08	0,27				
	Итого:		1,71	0,85	32,72	145,32	0,00	0,00	1,20	0,00	11,83	19,80	1,08	0,30				
Всего за день:			38,11	61,52	209,76	1544,96	0,67	0,88	58,48	321,55	458,41	733,96	278,99	10,76				
Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой ступени																		
Распределение калорийности			Завтрак: 20-25 %			Обед: 30-35 %			Полдник: 10 %			Итого за день: 60-70 %						
			Белки, %			Жиры, %			Углеводы, %			Калории, %						
			20,28			33,6			17,92			22,88						
			16,87			27,07			23,74			23,78						
			1,74			0,85			7,7			4,84						
			38,89			61,52			49,36			51,5						

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,6 : 5,5

МАОУ ПКШ №1 "Пермская кадетская школа"

День 6 Подразделение: ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 2-Я СТУПЕНЬ (5-9КЛАСС)

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины							Минеральные вещества, мг		
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe		
Завтрак																
79/2021/4	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 20	20	0,11	16,51	0,16	149,55	0,00	0,02	0,00	0,00	80,00	4,80	6,00	0,00	0,04	
75/2021/4	СЫР ПОРЦИОННО 20	20	5,12	5,22	0,00	67,46	0,01	0,07	0,14	0,14	46,00	180,00	118,00	10,00	0,18	
229/2021/4	КАША "ДРУЖБА" 255	255	6,59	8,65	35,46	246,08	0,11	0,22	1,65	50,16	161,91	180,01	180,01	35,39	0,96	
465/2021/4	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	200	2,90	2,50	14,78	93,22	0,04	0,15	1,30	20,00	120,30	90,00	90,00	14,00	0,13	
576/2021/4	БАТОН 20	20	1,66	0,38	10,46	51,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Итого:	16,38	33,26	60,86	608,21	0,16	0,46	3,09	196,16	467,01	394,01	59,39	1,31			
Обед																
122/2021/4	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	7,86	14,97	16,67	232,90	0,11	0,14	18,01	14,80	38,30	152,79	42,65	1,55		
215/2008	СУФЛЕ ИЗ КУР 100	100	36,27	34,14	3,86	467,82	0,03	0,12	0,28	65,81	37,93	59,55	5,88	0,54		
256/2021/4	МАКАРОНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	180	6,77	6,74	43,20	260,51	0,11	0,03	0,00	28,80	19,98	56,75	10,19	1,05		
231/2008	ЗЕЛЁНЫЙ ГОРОШЕК ПОРЦИОННО	30	0,93	0,06	1,95	12,06	0,03	0,02	3,00	0,00	6,00	18,60	6,30	0,21		
495/2021/4	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,44	0,02	21,78	89,06	0,00	0,01	0,40	0,00	22,50	15,40	6,00	1,23		
573/2021/4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	20	1,72	0,16	9,84	47,68	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22		
574/2021/4	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,98	0,20	8,96	41,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Итого:	54,97	56,29	106,26	1151,59	0,30	0,33	21,69	109,41	128,71	316,09	73,82	4,80			
Полдник																
459/2021/4	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,07	0,01	10,27	41,39	0,00	0,00	2,88	0,00	3,24	1,62	0,89	0,08		
589/2013	ПРЯНИКИ ПОРЦИОННО 40	40	2,36	1,88	30,00	146,36	0,03	0,01	0,00	0,00	4,40	20,00	3,60	0,32		
82/2021/4	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 120	120	0,05	0,05	1,18	5,33	0,00	0,00	1,20	0,00	1,93	1,32	1,08	0,27		
	Итого:	2,48	1,94	41,45	193,08	0,03	0,01	4,08	0,00	9,57	22,94	5,57	0,67			
Всего за день:			73,83	91,49	208,57	1952,88	0,49	0,80	28,86	305,57	605,29	733,04	138,78	6,78		

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	16,71	33,26	14,32	20,27
Обед: 30-35 %	56,09	56,29	25	38,39
Полдник: 10 %	2,53	1,94	9,75	6,44
Итого за день: 60-70 %	75,34	91,49	49,08	65,1

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 2,8

МАОУ ПКШ №1 "Пермская кадетская школа"

День 9 Подразделение: ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 2-9 СТУПЕНЬ (5-9КЛАСС)

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины							Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe				
Завтрак																		
79/2021/4	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 15	15	0,08	12,38	0,12	112,16	0,00	0,02	0,00	60,00	3,60	4,50	0,00	0,03				
86/2021/4	ПОВИДЛО ЯБЛОЧНОЕ ПОРЦИОННО 30	30	0,12	0,00	19,50	78,48	0,00	0,01	0,15	0,00	4,20	2,70	2,10	0,39				
268/2021/4	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 200	200	17,84	31,76	4,52	375,41	0,12	0,67	0,96	384,00	163,40	308,08	25,31	3,21				
466/2021/4	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	200	3,22	2,78	16,41	103,53	0,04	0,17	1,44	22,22	133,65	99,99	15,55	0,14				
576/2021/4	БАТОН 40	40	3,32	0,76	20,92	103,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
	Итого:	24,58	47,68	61,47	773,38	0,16	0,87	2,55	466,22	304,85	415,27	42,96	3,77					
Обед																		
129/2021/4	СУП С МАКАРОН.ИЗДЕЛ. И КАРТ.НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250	10,21	11,82	18,32	220,46	0,13	0,11	12,08	16,24	23,87	116,22	26,78	1,36				
304/2021/4	РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ 100	100	15,88	7,61	7,51	162,09	0,10	0,14	1,07	54,45	58,22	217,46	30,24	0,86				
377/2021/4	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 180	180	3,74	7,94	25,13	186,93	0,19	0,15	29,51	37,80	51,50	111,82	37,47	1,38				
148/2021/4	ОВОЩИ СВЕЖИЕ(ПОРЦИЯ)ОГУРЦЫ СВ..	50	0,35	0,05	0,95	5,65	0,02	0,01	3,50	0,00	8,50	15,00	7,00	0,25				
488/2021/4	КОМПЛОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	200	0,50	0,23	16,80	71,23	0,03	0,02	27,39	0,00	19,63	13,14	8,46	0,96				
573/2021/4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	20	1,72	0,16	9,84	47,68	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22				
	Итого:	32,40	27,81	78,55	694,04	0,49	0,44	73,55	108,49	165,72	486,64	112,75	5,03					
Полдник																		
293/20208	СОК ЯБЛОЧНЫЙ ПОРЦ. ШТ.	200	5,00	1,00	20,00	109,00	0,10	0,10	20,00	0,00	70,00	70,00	40,00	14,00				
550/2021/4	МАННИК 80	80	4,76	9,66	26,37	211,45	0,05	0,11	0,09	91,35	40,96	64,46	8,02	0,67				
	Итого:	9,76	10,66	46,37	320,45	0,15	0,21	20,09	91,35	110,96	134,46	48,02	14,67					
	Всего за день:	66,74	86,15	186,39	1787,87	0,80	1,52	96,19	666,06	581,53	1036,37	203,73	23,47					
Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой степени																		
Распределение калорийности			Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %												
Завтрак: 20-25 %			25,08	47,68	14,46	25,78												
Обед: 30-35 %			33,06	27,81	18,48	23,13												
Полдник: 10 %			9,96	10,66	10,91	10,68												
Итого за день: 60-70 %			68,1	86,15	43,86	59,6												

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,3 : 2,8

Подразделение: ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 2-Я СТУПЕНЬ (5-9КЛАСС)

День 10

N реч.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мг
Завтрак													
79/2021/4	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 20	20	0,11	16,51	0,16	149,55	0,00	0,02	0,00	80,00	4,80	6,00	0,00
75/2021/4	СЫР ПОРЦИОННО 20	20	5,12	5,22	0,00	67,46	0,01	0,07	0,14	46,00	180,00	118,00	10,00
139/2021/4	СУЛ МОЛОЧНЫЙ С МАКАР. ИЗДЕЛИЯМИ	250	7,30	8,76	25,04	208,18	0,11	0,28	2,28	55,00	220,60	177,53	28,03
462/2021/4	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,48	2,86	15,02	99,77	0,04	0,16	1,30	20,00	123,37	105,72	24,20
576/2021/4	БАТОН 55	55	4,98	1,14	31,38	155,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:		20,99	34,49	71,60	680,66	0,16	0,53	3,72	201,00	528,77	407,25	62,23
Обед													
34/2021/4	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	100	1,74	6,11	9,76	101,01	0,02	0,04	9,87	0,00	44,92	45,57	22,19
104/2021/4	ШИ ИЗ СВ.КАП.С КАРТ.НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	250/10	2,88	6,75	13,96	128,11	0,11	0,11	29,68	15,00	63,57	89,92	49,67
185/2008	КАРТ, ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ С СОУСОМ 250/50	250/50	5,46	13,81	37,80	297,31	0,27	0,20	44,58	72,50	37,76	142,63	52,66
496/2021/4	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	19,64	83,80	0,01	0,06	200,00	0,00	12,30	3,40	3,40
573/2021/4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	20	1,72	0,16	9,84	47,68	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80
574/2021/4	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,98	0,20	8,96	41,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:		13,46	27,31	99,96	699,47	0,43	0,42	284,13	87,50	162,55	294,52	130,72
Полдник													
457/2021/4	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	10,05	40,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,04	0,03
578/2021/4	СУШКА ПОРЦИОННО 40	40	0,40	0,28	2,80	15,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
82/2021/4	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 120	120	0,05	0,05	1,18	5,33	0,00	0,00	1,20	0,00	1,93	1,32	1,08
	Итого:		0,45	0,33	14,03	60,85	0,00	0,00	1,20	0,00	2,29	1,36	1,11
	Всего за день:		34,90	62,13	185,59	1440,98	0,59	0,95	289,05	288,50	693,61	703,13	194,06

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	21,42	34,49	16,85	22,69
Обед: 30-35 %	13,73	27,31	23,52	23,32
Полдник: 10 %	0,46	0,33	3,3	2,03
Итого за день: 60-70 %	35,61	62,13	43,67	48,03

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,8 : 5,3