

МАОУ ПКШ №1 "Пермская кадетская школа"

Пищевая ценность меню за период по подразделениям: ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 3-Я СТУПЕНЬ (10-11 КЛАСС)

Дата	Наименование подменю	Пищевые вещества, г			Калори и, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг								Масса блюда, г
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe	К	І	Se				
01.01.24-0	Завтрак	20,17	39,26	76,59	740,31	0,16	0,49	3,12	227,66	513,21	425,01	61,89	1,36	409,96	0,00	0,00	555,00			
01.01.24-0	Обед	55,76	48,31	153,26	1270,91	0,67	0,46	214,94	60,72	120,40	505,98	240,38	9,47	641,67	0,00	0,00	930,00			
01.01.24-0	Полдник	0,56	1,25	14,93	73,11	0,00	0,00	3,78	0,00	4,69	2,61	1,70	0,28	12,16	0,00	0,00	350,00			
	Итого за День:	76,49	88,82	244,78	2084,33	0,83	0,95	221,85	288,38	638,31	933,61	303,97	11,11	1063,79	0,00	0,00	1835,00			
02.01.24-0	Завтрак	48,44	44,81	96,31	982,22	0,17	0,73	2,57	225,71	566,18	606,75	72,90	1,38	559,32	0,00	0,00	555,00			
02.01.24-0	Обед	35,53	20,21	123,93	819,79	0,74	0,43	70,00	76,39	211,66	549,76	158,77	7,55	2420,23	0,00	0,00	980,00			
02.01.24-0	Полдник	6,99	6,95	48,86	285,88	0,08	0,08	18,09	42,50	43,36	82,45	14,19	1,10	178,64	0,00	0,00	365,00			
	Итого за День:	90,96	71,97	269,10	2087,89	0,99	1,23	90,66	344,60	821,19	1238,96	245,85	10,03	3158,18	0,00	0,00	1900,00			
03.01.24-0	Завтрак	19,30	37,77	82,44	746,85	0,16	0,58	2,98	270,66	313,11	366,08	66,36	2,27	473,94	0,00	0,00	570,00			
03.01.24-0	Обед	13,87	27,90	132,28	835,67	0,22	0,18	58,40	15,00	128,86	269,72	111,00	3,75	980,00	0,00	0,00	970,00			
03.01.24-0	Полдник	3,58	2,86	55,93	263,74	0,05	0,01	0,90	0,00	8,41	31,03	6,24	0,71	43,02	0,00	0,00	350,00			
	Итого за День:	36,75	68,53	270,65	1846,26	0,42	0,76	62,28	285,66	450,38	666,83	183,60	6,73	1496,96	0,00	0,00	1890,00			
04.01.24-0	Завтрак	29,60	63,78	66,28	957,64	0,19	1,02	2,65	600,00	334,75	485,30	47,74	4,58	546,76	0,00	0,00	555,00			
04.01.24-0	Обед	22,36	30,39	100,42	764,61	0,44	0,33	66,99	61,80	178,85	299,80	98,53	4,97	1893,23	0,00	0,00	920,00			
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:	63,10	109,38	281,00	2360,93	0,82	1,53	89,74	714,40	615,07	929,66	208,22	25,05	3762,66	0,00	0,00	1805,00			
05.01.24-0	Завтрак	23,57	39,86	87,56	803,16	0,25	0,52	3,10	227,30	527,15	505,81	84,27	3,30	508,34	0,00	0,00	555,00			
05.01.24-0	Обед	35,65	40,92	96,82	898,17	0,47	0,54	66,36	122,40	267,36	498,66	130,77	7,16	2063,73	0,00	0,00	960,00			
05.01.24-0	Полдник	0,64	0,46	5,78	29,82	0,01	0,01	1,50	0,00	1,61	1,10	0,90	0,22	0,00	0,00	360,00				
	Итого за День:	59,86	81,24	190,16	1731,15	0,73	1,06	70,97	349,70	796,12	1005,56	215,93	10,68	2572,07	0,00	0,00	1875,00			
06.01.24-0	Завтрак	20,17	39,26	76,59	740,31	0,16	0,49	3,12	227,66	513,21	425,01	61,89	1,36	409,96	0,00	0,00	555,00			
06.01.24-0	Обед	62,97	63,89	111,87	1274,46	0,32	0,34	21,75	125,94	138,59	334,39	76,13	5,02	873,54	0,00	0,00	840,00			
06.01.24-0	Полдник	3,65	2,87	56,25	265,37	0,05	0,01	3,88	0,00	11,45	32,72	7,19	0,78	54,76	0,00	0,00	360,00			
	Итого за День:	86,79	106,02	244,71	2280,14	0,53	0,84	28,75	353,60	663,25	792,12	145,22	7,16	1338,26	0,00	0,00	1755,00			
07.01.24-0	Завтрак	48,44	44,81	96,31	982,22	0,17	0,73	2,57	225,71	566,18	606,75	72,90	1,38	559,32	0,00	0,00	555,00			
07.01.24-0	Обед	19,08	23,51	120,24	768,82	0,65	0,40	266,87	75,00	167,71	318,40	118,38	6,30	1911,08	0,00	0,00	930,00			
07.01.24-0	Полдник	4,78	6,29	40,37	237,16	0,07	0,05	1,21	33,17	16,13	52,83	9,70	0,89	66,24	0,00	0,00	365,00			
	Итого за День:	72,30	74,61	256,92	1988,20	0,89	1,17	270,65	333,88	750,02	977,98	200,98	8,57	2536,63	0,00	0,00	1850,00			
08.01.24-0	Завтрак	20,72	37,91	81,41	749,66	0,18	0,58	3,05	271,75	323,30	345,64	54,79	2,27	492,80	0,00	0,00	570,00			
08.01.24-0	Обед	18,95	30,24	113,87	803,39	0,55	0,33	57,28	78,20	137,40	415,26	247,64	9,15	850,66	0,00	0,00	1000,00			
08.01.24-0	Полдник	1,78	1,04	23,17	109,13	0,00	0,00	1,00	0,00	11,21	19,58	0,90	0,22	3,60	0,00	0,00	350,00			
	Итого за День:	41,45	69,19	218,45	1662,18	0,73	0,91	61,33	349,95	471,90	780,48	303,32	11,64	1347,06	0,00	0,00	1920,00			
09.01.24-0	Завтрак	29,60	63,78	66,28	957,64	0,19	1,02	2,65	600,00	334,75	485,30	47,74	4,58	546,76	0,00	0,00	555,00			
09.01.24-0	Обед	40,37	32,88	104,86	876,78	0,56	0,51	79,47	126,82	216,44	577,72	131,30	5,94	2186,39	0,00	0,00	930,00			
09.01.24-0	Полдник	9,76	10,66	46,37	320,45	0,15	0,21	20,09	91,35	110,96	134,46	48,02	14,67	1281,67	0,00	0,00	280,00			

	Итого за День:	79,73	107,32	217,51	2154,87	0,90	1,74	102,21	818,17	662,14	1197,47	227,06	25,19	4014,82	0,00	0,00	1765,00
10.01.24-0	Завтрак	21,46	39,73	66,41	708,96	0,16	0,55	3,75	232,50	574,97	438,25	64,73	1,49	490,63	0,00	0,00	550,00
10.01.24-0	Обед	14,26	29,47	101,44	727,98	0,49	0,46	292,81	96,20	177,59	328,26	144,58	6,32	2267,18	0,00	0,00	970,00
10.01.24-0	Полдник	0,64	0,46	15,23	67,62	0,00	0,00	1,00	0,00	1,97	1,14	0,93	0,26	0,42	0,00	0,00	360,00
	Итого за День:	36,36	69,66	183,08	1504,56	0,65	1,01	297,56	328,70	754,53	767,65	210,24	8,07	2758,22	0,00	0,00	1880,00
	Среднее за период:	64,38	84,67	237,64	1970,05	0,75	1,12	129,60	416,70	662,29	929,03	224,44	12,42	2404,86	0,00	0,00	1847,50
	Наименование подменю	Калорийность, ккал			Масса блюд, г					Отклонение от нормы, %				Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,3 : 3,7			
		Мин	Средн	Макс	Мин	Средн	Макс	Норма									
Завтрак		708,96	836,90	982,22	550,00	557,50	570,00	550,00	1,36								
Обед		727,98	904,06	1274,46	840,00	943,00	1000,00	800,00	17,88								
Полдник		29,82	229,10	638,68	280,00	347,00	365,00	350,00	-0,86								

МАОУ ПКШ №1 "Пермская кадетская школа"

Подразделение: ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 3-Я СТУПЕНЬ (10-11 КЛАСС)

День 1

№ 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	Мg	Fe				
Завтрак																		
79/2021/4	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 25	25	0,13	20,63	0,20	186,93	0,00	0,03	0,00	0,00	100,00	6,00	7,50	0,00	0,05			
75/2021/4	СЫР ПОРЦИОННО 25	25	6,40	6,53	0,00	84,33	0,01	0,09	0,18	57,50	225,00	147,50	12,50	0,23				
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 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:	20,17	39,26	76,59	740,31	0,16	0,49	3,13	227,66	513,21	425,01	61,89	1,37					
Обед																		
129/2021/4	СУП С МАК.ИЗДЕЛ. И КАРТ.НА КУР.БУЛЬОНЕ 300	300	12,25	14,10	21,98	263,83	0,15	0,13	14,50	19,48	28,65	139,46	32,14	1,63				
372/2021/4	КОТЛЕТА ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННАЯ 120	120	24,82	22,85	15,12	365,44	0,04	0,06	0,45	6,84	48,36	48,97	8,73	0,35				
202/2021/4	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 200	200	12,04	9,74	54,42	353,51	0,41	0,20	0,00	32,00	22,80	286,47	190,51	6,41				
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 40	40	3,44	0,32	19,68	95,36	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44				
574/2021/4	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	40	1,96	0,40	17,92	83,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
	Итого:	55,76	48,31	153,26	1270,91	0,65	0,46	214,95	60,72	120,40	505,98	240,38	9,47					
Полдник																		
582/2021/4	ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТ. ПОРЦ.60	60	0,45	1,20	3,78	27,72	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 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:	0,56	1,25	14,93	73,11	0,00	0,00	3,78	0,00	4,69	2,61	1,70	0,28					
Всего за день:			76,49	88,82	244,78	2084,33	0,81	0,95	221,86	288,38	638,30	933,60	303,97	11,12				
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, %			20,58			56,9			0,57			78,05						
Жиры, %			39,26			48,31			1,25			88,82						
Углеводы, %			18,02			3,51						57,6						
Калории, %			24,68			42,36			2,44			69,48						

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 3,2

Подразделение: ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 3-Я СТУПЕНЬ (10-11 КЛАСС)

День 2

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	Мg	Fe				
Завтрак																		
79/2021/4	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 25	25	0,13	20,63	0,20	186,93	0,00	0,03	0,00	100,00	6,00	7,50	0,00	0,05				
279/2021/4	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ СО СТУЩ. 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:			48,44	44,81	96,31	982,22	0,17	0,74	2,57	225,71	566,18	606,75	72,90	1,37	
Обед																		
144/2013	СУП КАРТ. С БОБОВЫМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ 300	300	7,42	5,67	25,87	184,21	0,32	0,11	17,04	24,00	44,03	116,08	45,77	2,62				
299/2021/4	РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 150	150	17,56	4,88	8,86	149,64	0,13	0,11	7,27	10,39	45,97	249,54	48,16	1,07				
377/2021/4	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ 200	200	4,16	8,82	27,92	207,70	0,21	0,17	32,79	42,00	83,80	129,66	43,22	1,74				
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 40	40	3,44	0,32	19,68	95,36	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44				
574/2021/4	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	40	1,96	0,40	17,92	83,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
			Итого:			35,53	20,21	123,93	819,79	0,73	0,43	70,00	76,39	211,67	549,76	158,77	7,55	
Полдник																		
484/2021/4	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО 200	200	1,36	0,00	19,04	81,59	0,00	0,00	0,00	0,00	9,60	18,48	0,00	0,00				
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				
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				
			Итого:			6,99	6,95	48,86	285,88	0,08	0,08	18,09	42,50	43,36	82,45	14,19	1,10	
Всего за день:			90,96	71,97	269,10	2087,89	0,98	1,25	90,66	344,60	821,21	1238,96	245,86	10,02				

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	49,43	44,81	22,66	32,74
Обед: 30-35 %	36,26	20,21	29,16	27,33
Полдник: 10 %	7,13	6,95	11,5	9,53
Итого за день: 60-70 %	92,82	71,97	63,32	69,6

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,0

МАОУ ПКШ №1 "Пермская кадетская школа"

День 3

Подразделение: ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 3-Я СТУПЕНЬ (10-11 КЛАСС)

№ 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 СПИВОЧНОЕ 25	25	0,13	20,63	0,20	186,93	0,00	0,03	0,00	100,00	6,00	7,50	0,00	0,05			
267/2021/4	ЯИЦО 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 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:	19,30	37,77	82,44	746,85	0,15	0,59	2,98	270,66	313,11	366,08	66,36	2,27				
Обед																	
9/2021/4	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ПУКОМ	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 КАПЛИ КАП.СО СМЕТАНОЙ НА МЯС.БУЛЬОНЕ 300	300/10	2,45	7,69	15,25	140,02	0,07	0,08	24,36	15,00	55,91	65,52	30,75	1,41			
330/2021/4	ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ 320	320	7,02	13,71	69,29	428,64	0,10	0,07	5,74	0,00	23,42	158,09	60,08	1,36			
520/2013	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:	13,87	27,90	132,28	835,67	0,21	0,18	58,40	15,00	128,86	269,72	110,99	3,75				
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 ПОРЦИОН.60	60	3,54	2,82	45,00	219,54	0,05	0,01	0,00	0,00	6,60	30,00	5,40	0,48			
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:	3,58	2,86	55,93	263,74	0,05	0,01	0,90	0,00	8,41	31,03	6,24	0,71				
Всего за день:			36,75	68,53	270,65	1846,26	0,41	0,78	62,28	285,66	450,38	666,83	183,59	6,73			
Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой ступени																	
Распределение калорийности			Белки, %			Жиры, %			Углеводы, %			Калории, %					
Завтрак: 20-25 %			19,69			37,77			19,4			24,9					
Обед: 30-35 %			14,15			27,9			31,12			27,86					
Полдник: 10 %			3,65			2,86			13,16			8,79					
Итого за день: 60-70 %			37,5			68,53			63,68			61,54					

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,9 : 7,4

МАОУ ПКШ №1 "Пермская кадетская школа"

Подразделение: ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 3-Я СТУПЕНЬ (10-11 КЛАСС)

День 4

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины						Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак																
79/2021/4	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 25	25	0,13	20,63	0,20	186,93	0,00	0,03	0,00	100,00	6,00	7,50	0,00	0,05		
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:	29,60	63,78	66,28	957,64	0,19	1,03	2,65	600,00	334,75	485,30	47,74	4,58			
Обед																
100/2021/4	РАСОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ 300/10	300/10	2,93	7,95	20,43	164,99	0,13	0,09	19,71	15,00	31,50	90,52	31,35	1,17		
347/2021/4	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" 120	120	11,89	13,00	17,09	232,89	0,05	0,05	0,31	4,80	37,12	43,04	8,01	0,40		
377/2021/4	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ 200	200	4,16	8,82	27,92	207,70	0,21	0,17	32,79	42,00	83,80	129,66	43,22	1,74		
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	КОМПОТ 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:	22,36	30,39	100,42	764,61	0,45	0,34	66,99	61,80	178,85	299,80	98,54	4,98			
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:			63,10	109,38	281,00	2360,93	0,83	1,55	89,74	714,40	615,07	929,67	208,23	25,06		

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	30,2	63,78	15,6	31,92
Обед: 30-35 %	22,82	30,39	23,63	25,49
Полдник: 10 %	11,37	15,21	26,89	21,29
Итого за день: 60-70 %	64,39	109,38	66,12	78,7

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,7 : 4,5

Подразделение: ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 3-Я СТУПЕНЬ (10-11 КЛАСС)

День 5

№ п.п.	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 25	25	0,13	20,63	0,20	186,93	0,00	0,03	0,00	100,00	6,00	7,50	0,00	0,05		
75/2021/4	СЫР ПОРЦИОННО 25	25	6,40	6,53	0,00	84,33	0,01	0,09	0,18	57,50	225,00	147,50	12,50	0,23		
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 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:		23,57	39,86	87,56	803,16	0,25	0,52	3,11	227,30	527,15	505,81	84,27	3,31		
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 300/5	300/5	4,09	6,28	18,07	145,11	0,10	0,13	20,30	32,40	92,38	99,32	32,85	0,96		
366/2021/4	КУРА ОТВАРНАЯ 120	120	22,52	19,33	0,49	266,05	0,11	0,18	3,00	48,00	19,76	195,71	23,71	1,62		
377/2021/4	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 200	200	4,16	8,82	27,92	207,70	0,21	0,17	32,79	42,00	83,80	129,66	43,22	1,74		
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:		35,65	40,92	96,82	898,17	0,46	0,54	66,36	122,40	267,36	498,66	130,77	7,17		
Полдник																
578/2021/4	СУШКА ПОРЦИОННО 60	60	0,60	0,42	4,20	22,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
82/2021/4	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,04	0,04	0,98	4,44	0,00	0,00	1,00	0,00	1,61	1,10	0,90	0,22		
504/2021/4	КИСЕЛЬ С ВИТАМ. "ВАЛТЕК"	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		
	Итого:		0,64	0,46	5,78	29,82	0,01	0,01	1,50	0,00	1,61	1,10	0,90	0,22		
Всего за день:			59,86	81,24	190,16	1731,15	0,72	1,07	70,97	349,70	796,12	1005,57	215,94	10,70		
Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой ступени																
Распределение калорийности			Белки, %			Жиры, %			Углеводы, %			Калории, %				
Завтрак: 20-25 %			24,05			39,86			20,6			26,77				
Обед: 30-35 %			36,38			40,92			22,78			29,94				
Полдник: 10 %			0,65			0,46			1,36			0,99				
Итого за день: 60-70 %			61,08			81,24			44,74			57,71				

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,4 : 3,2

МАОУ ПКШ №1 "Пермская кадетская школа"

Подразделение: ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 3-Я СТУПЕНЬ (10-11 КЛАСС)

День 6

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 25	25	0,13	20,63	0,20	186,93	0,00	0,03	0,00	100,00	6,00	7,50	0,00	0,05				
75/2021/4	СЫР ПОРЦИОННО 25	25	6,40	6,53	0,00	84,33	0,01	0,09	0,18	57,50	225,00	147,50	12,50	0,23				
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 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:			20,17	39,26	76,59	740,31	0,16	0,49	3,13	227,66	513,21	425,01	61,89	1,37				
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 120	120	43,52	41,00	4,67	561,75	0,03	0,14	0,34	79,14	45,58	71,54	7,07	0,65				
256/2021/4	МАКАРОНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,52	7,48	48,00	289,45	0,12	0,04	0,00	32,00	22,20	63,06	11,32	1,16				
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:			62,97	63,89	111,87	1274,46	0,31	0,36	21,75	125,94	138,58	334,39	76,14	5,02				
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 ПОРЦИОН,60	60	3,54	2,82	45,00	219,54	0,05	0,01	0,00	0,00	6,60	30,00	5,40	0,48				
82/2021/4	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,04	0,04	0,98	4,44	0,00	0,00	1,00	0,00	1,61	1,10	0,90	0,22				
Итого:			3,65	2,87	56,25	265,37	0,05	0,01	3,88	0,00	11,45	32,72	7,19	0,78				
Всего за день:			86,79	106,02	244,71	2280,14	0,52	0,86	28,76	353,60	663,24	792,12	145,22	7,17				
Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой ступени																		
Распределение калорийности			Завтрак: 20-25 %			Белки, %			Жиры, %			Углеводы, %			Калории, %			
			Обед: 30-35 %			Полдник: 10 %			Итого за день: 60-70 %									
			Итого за день: 88,56			106,02			57,58			76						

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 2,8

МАОУ ПКШ №1 "Пермская кадетская школа"

День 7 Подразделение: ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 3-Я СТУПЕНЬ (10-11 КЛАСС)

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины						Минеральные вещества, мг					
			Белки	Жиры	Углев.		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe				
Завтрак																		
79/2021/4	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 25	25	0,13	20,63	0,20	186,93	0,00	0,03	0,00	100,00	6,00	7,50	0,00	0,05				
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:	48,44	44,81	96,31	982,22	0,17	0,74	2,57	225,71	566,18	606,75	72,90	1,37			
Обед																		
144/2013	СУП КАРТ. С БОБОВЫМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ 300	300	7,42	5,67	25,87	184,21	0,32	0,11	17,04	24,00	44,03	116,08	45,77	2,62				
350/2021	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВ.С РИСОМ-"ЕЖИКИ" 120	120	2,22	8,10	16,71	148,55	0,04	0,02	4,54	9,00	14,22	36,68	11,77	0,53				
377/2021/4	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 200	200	4,16	8,82	27,92	207,70	0,21	0,17	32,79	42,00	83,80	129,66	43,22	1,74				
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				
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 30	30	2,58	0,24	14,76	71,52	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33				
574/2021/4	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	1,47	0,30	13,44	62,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
			Итого:	19,08	23,51	120,24	768,82	0,64	0,39	266,87	75,00	167,72	318,40	118,38	6,30			
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 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:	4,78	6,29	40,37	237,16	0,07	0,05	1,21	33,17	16,13	52,83	9,70	0,89			
			Всего за день:	72,30	74,61	256,92	1988,20	0,88	1,18	270,65	333,88	750,03	977,98	200,98	8,56			

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	49,43	44,81	22,66	32,74
Обед: 30-35 %	19,47	23,51	28,29	25,63
Полдник: 10 %	4,88	6,29	9,5	7,91
Итого за день: 60-70 %	73,78	74,61	60,45	66,27

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,6

МАОУ ПКШ №1 "Пермская кадетская школа"

День 8 Подразделение: ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 3-Я СТУПЕНЬ (10-11 КЛАСС)

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	Мg	Fe				
Завтрак																		
79/2021/4	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 25	25	0,13	20,63	0,20	186,93	0,00	0,03	0,00	100,00	6,00	7,50	0,00	0,05				
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 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:			20,72	37,91	81,41	749,66	0,18	0,59	3,05	271,75	323,29	345,64	54,79	2,27				
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 300	300/10	2,45	7,69	15,25	140,02	0,07	0,08	24,36	15,00	55,91	65,52	30,75	1,41				
327/2021/4	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 120/50	170	1,04	6,51	5,42	84,41	0,03	0,03	4,62	31,20	9,16	17,16	6,21	0,35				
202/2021/4	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 200	200	12,04	9,74	54,42	353,51	0,41	0,20	0,00	32,00	22,80	286,47	190,51	6,41				
520/2013	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				
Итого:			18,95	30,24	113,87	803,39	0,55	0,34	57,28	78,20	137,40	415,26	247,63	9,15				
Полдник																		
484/2021/4	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО 200	200	1,36	0,00	19,04	81,59	0,00	0,00	0,00	0,00	9,60	18,48	0,00	0,00				
582/2021/4	ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТ. ПОРЦ. 50	50	0,38	1,00	3,15	23,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
82/2021/4	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,04	0,04	0,98	4,44	0,00	0,00	1,00	0,00	1,61	1,10	0,90	0,22				
Итого:			1,78	1,04	23,17	109,13	0,00	0,00	1,00	0,00	11,21	19,58	0,90	0,22				
Всего за день:			41,45	69,19	218,45	1662,18	0,73	0,93	61,33	349,95	471,90	780,48	303,32	11,64				

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	21,14	37,91	19,16	24,99
Обед: 30-35 %	19,34	30,24	26,79	26,78
Полдник: 10 %	1,82	1,04	5,45	3,64
Итого за день: 60-70 %	42,3	69,19	51,4	55,41

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,7 : 5,3

МАОУ ПКШ №1 "Термская кадетская школа"

День 9 Подразделение: ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 3-Я СТУПЕНЬ (10-11 КЛАСС)

N 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 25	25	0,13	20,63	0,20	186,93	0,00	0,03	0,00	0,00	100,00	6,00	7,50	0,00	0,05			
86/2021/4	ПОВИДЛО ЯБЛОЧНОЕ ПОРЦИОННО 30	30	0,12	0,00	19,50	78,48	0,00	0,01	0,15	0,00	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	4,01			
466/2021/4	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	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	0,00			
		Итого:	29,60	63,78	66,28	957,64	0,19	1,03	2,65	600,00	334,75	485,30	47,74	4,58				
Обед																		
129/2021/4	СУП С МАКИЗДЕЛ. И КАРТ. НА КУР. БУЛЬОНЕ 300	300	12,25	14,10	21,98	263,83	0,15	0,13	14,50	19,48	28,65	139,46	32,14	1,63				
304/2021/4	РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ 120	120	19,06	9,14	9,01	194,51	0,12	0,17	1,29	65,34	69,86	260,95	36,29	1,04				
377/2021/4	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 200	200	4,16	8,82	27,92	207,70	0,21	0,17	32,79	42,00	83,80	129,66	43,22	1,74				
148/2021/4	ОВОЩИ СВЕЖИЕ(ПОРЦИЯМИ)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	КОМПОТ 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 30	30	2,58	0,24	14,76	71,52	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33				
574/2021/4	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	1,47	0,30	13,44	62,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
		Итого:	40,37	32,88	104,86	876,78	0,56	0,51	79,47	126,82	216,44	577,71	131,31	5,95				
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				
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:			79,73	107,32	217,51	2154,87	0,90	1,75	102,21	818,17	662,15	1197,47	227,07	25,20				

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	30,2	63,78	15,6	31,92
Обед: 30-35 %	41,19	32,88	24,67	29,23
Полдник: 10 %	9,96	10,66	10,91	10,68
Итого за день: 60-70 %	81,36	107,32	51,18	71,83

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,3 : 2,7

МАОУ ПКШ №1 "Пермская кадетская школа"

День 10 Подразделение: ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 3-Я СТУПЕНЬ (10-11 КЛАСС)

№ 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 25	25	0,13	20,63	0,20	186,93	0,00	0,03	0,00	100,00	6,00	7,50	0,00	0,05			
75/2021/4	СЫР ПОРЦИОННО 25	25	6,40	6,53	0,00	84,33	0,01	0,09	0,18	57,50	225,00	147,50	12,50	0,23			
139/2021/4	СУП 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	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 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:		21,46	39,73	66,41	708,96	0,16	0,56	3,76	232,50	574,97	438,25	64,73	1,50			
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			
104/2021/4	ЩИ ИЗ СВ.КАП.С КАРТ.НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ 300/10	300	3,32	7,82	16,10	148,01	0,13	0,13	34,25	17,25	73,23	103,71	57,29	1,48			
185/2008	КАРТ, ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ С СОУСОМ 280/50	280/50	5,94	15,02	41,18	323,64	0,29	0,21	48,70	78,95	41,14	156,08	57,50	2,49			
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 30	30	2,58	0,24	14,76	71,52	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33			
	Итого:		14,26	29,47	101,44	727,98	0,48	0,45	292,82	96,20	177,59	328,26	144,58	6,33			
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			
578/2021/4	СУШКА ПОРЦИОННО 60	60	0,60	0,42	4,20	22,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
82/2021/4	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,04	0,04	0,98	4,44	0,00	0,00	1,00	0,00	1,61	1,10	0,90	0,22			
	Итого:		0,64	0,46	15,23	67,62	0,00	0,00	1,00	0,00	1,97	1,14	0,93	0,25			
Всего за день:			36,36	69,66	183,08	1504,56	0,64	1,01	297,58	328,70	754,53	767,65	210,24	8,08			

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	21,9	39,73	15,63	23,63
Обед: 30-35 %	14,55	29,47	23,87	24,27
Полдник: 10 %	0,65	0,46	3,58	2,25
Итого за день: 60-70 %	37,1	69,66	43,08	50,15

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,9 : 5,0