

**Общество с ограниченной ответственностью «Весна»**

**«СОГЛАСОВАНО»**

Директор МАOU «Средняя общеобразовательная  
школа №109» г. Перми

Шабунина М.А.



**«УТВЕРЖДАЮ»**  
Директор ООО «Весна»  
Захарова Н.Ю.



**Примерное 24-дневное меню для школьных столовых  
с 2-х разовым питанием для школьников 12 лет и старше  
на весенне – летний период**

г.Пермь 2024

При составлении меню использована литература:

1. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, Детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации. Издание 5-е с дополнениями. Уральский региональный центр питания, 2013 г.
2. Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. Уральский региональный центр питания, 2018 г.
3. Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, Детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. Уральский региональный центр питания, 2021 г.
4. Справочник. Рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы. Москва 2003
5. СанПин 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

Общество с ограниченной ответственностью "Весна"

Примерное 24-дневное меню (12 лет и старше). Период: Весна - лето

День 1 (понедельник)

№ реч.	Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества, г				Энерг.цен н (ккал)	Витамины				Минеральные вещества					
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		

**ЗАВТРАК**

301 СБ 2013	Омлет натуральный	180	15,5	24	4,15	293	0,11	0,55	0,36	0,83	146,8	276,9	22,2	2,77
616 СБ 2013	Чай из сухой смеси с витаминами "Витоша"	200	0,2	10	10	40	0,15	10	0,06	1,2	3	5	3	0,5
573 СБ 2021	Хлеб пшеничный формовой	50	3,8	0,4	24,6	117	0,055		0,55	10	32,5	7	0,55	
581 СБ 2021	Пранки	50	2,95	2,35	37,5	183	0,04		0,05	1,2	5,5	25	4,5	0,4
112 СБ 2013	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,2	0,2	16	11	9	2,2
	<b>ИТОГО</b>	<b>580</b>	<b>22,85</b>	<b>27,15</b>	<b>86,05</b>	<b>680</b>	<b>0,385</b>	<b>20,55</b>	<b>0,47</b>	<b>3,98</b>	<b>181,3</b>	<b>350,4</b>	<b>45,7</b>	<b>6,42</b>

**ОБЕД**

9 СБ 2021	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,6	6	8,2	94	0,02	18		2,7	42	31	14	0,58
95 СБ 2021	Борщ с капустой и картофелем	250	1,85	4,425	6,95	75	0,04	8		2,35	36,75	49	23,25	1,1
433 СБ 2021	Сметана	8	0,19	1,2	0,26	12,6	0,002	0,016	7,6	0,024	6,34	4,14	0,66	0,015
347 СБ 2018	Котлеты "Школьные"	100	14,7	11,1	12,7	210	0,14	0,8	24,7	0,5	48,1	147,9	20,6	2,15
377 СБ 2021	Пюре картофельное	180	4,86	7,2	10,44	126	0,144	4,32	36	0,18	45	88,2	28,8	0,99
501 СБ 2021	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
573 СБ 2021	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033			0,69	6	19,5	4,2	0,33
574 СБ 2021	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8	0,075			0,69	9,9	70,2	19,8	1,32
	<b>ИТОГО</b>	<b>898</b>	<b>28,88</b>	<b>30,815</b>	<b>85,54</b>	<b>735,6</b>	<b>0,474</b>	<b>35,136</b>	<b>68,3</b>	<b>7,334</b>	<b>208,09</b>	<b>423,94</b>	<b>119,31</b>	<b>9,285</b>

**ПОЛДНИК**

530 СБ 2021	Ватрушка с повидлом	150	8,75	3,5	87	415	0,1		22,5	1,25	25	67,5	15	1,48
470 СБ 2021	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	0,08	1,4	40,1		240,8	180,6	28,1	0,2
	<b>ИТОГО</b>	<b>350</b>	<b>14,55</b>	<b>8,5</b>	<b>95</b>	<b>516</b>	<b>0,18</b>	<b>1,4</b>	<b>62,6</b>	<b>1,25</b>	<b>265,8</b>	<b>248,1</b>	<b>43,1</b>	<b>1,68</b>
	<b>ИТОГО за День</b>		<b>66,28</b>	<b>66,465</b>	<b>266,59</b>	<b>1931,6</b>	<b>1,039</b>	<b>57,086</b>	<b>131,37</b>	<b>12,564</b>	<b>655,19</b>	<b>1022,44</b>	<b>208,11</b>	<b>17,385</b>

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20-25%)	25,39	29,51	22,47	25,00
Обед (30-35%)	32,09	33,49	22,33	27,04
Полдник (10-15%)	16,17	9,24	24,80	18,97
Итого за день (60-75%)	73,64	72,24	69,61	71,01

Реальное соотношение Б:Ж:У

1	1,0	4,0
---	-----	-----

Директор

*Handwritten signature*

Зав. производством

*Handwritten signature*

Калькулятор

*Handwritten signature*



**"СОГЛАСОВАНО"**  
 Директор МАОУ "Средняя общеобразовательная школа №109" г.Перми  
 Шабунина М.А.

**Общество с ограниченной ответственностью "Весна"**  
 Примерное 24-дневное меню (12 лет и старше). Период: Весна - лето

День 2 (вторник)

№ рещ.	Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества, г			Энерг. цен н (ккал)	Витамины						Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				

**ЗАВТРАК**

79 СБ 2021	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,0001		4	0,01	0,24	0,3								
227 СБ 2021	Каша ячневая вязкая	200	7,06	6,48	32,31	215,8	0,12	0,37	37,7	233,8	150,6	232,4	34,7	0,88						
457 СБ 2021	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38					5,1	7,7	4,2	0,82						
573 СБ 2021	Хлеб пшеничный формовой	50	3,8	0,4	24,6	117	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55						
517 СБ 2021	Йогурт	100	5	3,2	8,5	87	0,03	0,6	0,02		119	91	14	0,1						
	<b>ИТОГО</b>	<b>560</b>	<b>16,14</b>	<b>17,43</b>	<b>74,84</b>	<b>523,9</b>	<b>0,2051</b>	<b>0,97</b>	<b>41,72</b>	<b>234,36</b>	<b>284,94</b>	<b>363,9</b>	<b>59,9</b>	<b>2,352</b>						

**ОБЕД**

19 СБ 2013	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,9	5,1	3,6	64	0,04	14,1		2,6	17	32	16	0,7						
104 СБ 2021	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,5	4,5	3,8	61,75	0,04	8,5		2,33	49,5	35,75	16	0,64						
433 СБ 2021	Сметана	8	0,19	1,2	0,26	12,6	0,002	0,016	7,6	0,024	6,34	4,14	0,66	0,015						
370 СБ 2013	Плов из отварной говядины	280	21,17	20,80	55,10	492,80	0,08	0,45	0,07	0,90	25,80	254,00	59,40	3,14						
496 СБ 2021	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,3	78	0,01	80		0,8	11,9	3,2	3,2	0,61						
573 СБ 2021	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033			0,69	6	19,5	4,2	0,33						
574 СБ 2021	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8	0,075			0,69	9,9	70,2	19,8	1,32						
	<b>ИТОГО</b>	<b>898</b>	<b>29,11</b>	<b>32,56</b>	<b>107,85</b>	<b>841,15</b>	<b>0,28</b>	<b>103,066</b>	<b>7,67</b>	<b>8,034</b>	<b>126,44</b>	<b>418,79</b>	<b>119,26</b>	<b>6,755</b>						

**ПОЛДНИК**

542 СБ 2021	Булочка домашняя	150	10,5	16,75	69,5	472,5	0,13		97	1,75	24,25	77	14,25	1,13						
501 СБ 2021	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8						
	<b>ИТОГО</b>	<b>350</b>	<b>11,5</b>	<b>16,95</b>	<b>89,7</b>	<b>558,5</b>	<b>0,15</b>	<b>4</b>	<b>97</b>	<b>1,95</b>	<b>38,25</b>	<b>91</b>	<b>22,25</b>	<b>3,93</b>						
	<b>ИТОГО за день</b>		<b>56,75</b>	<b>66,94</b>	<b>272,39</b>	<b>1923,55</b>	<b>0,64</b>	<b>108,04</b>	<b>146,39</b>	<b>244,34</b>	<b>449,63</b>	<b>873,69</b>	<b>201,41</b>	<b>13,04</b>						

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20-25%)	17,93	18,95	19,54	19,26
Обед (30-35%)	32,34	35,39	28,16	30,92
Полдник (10-15%)	12,78	18,42	23,42	20,53
Итого за день (60-75%)	63,06	72,76	71,12	70,72

Реальное соотношение Б:Ж:У	1	1,2	4,8

Директор

Зав. производством

Калькулятор

*(Handwritten signatures and initials)*



Директор МАОУ "Средняя общеобразовательная школа №109" г.Перми  
"СОГЛАСОВАНО"  
Шабунина М.А.

Общество с ограниченной ответственностью "Весна"  
Примерное 24-дневное меню (12 лет и старше). Период: Весна - лето

День 3 (среда)

№ реч.	Наименование блюда	Выход, гр.					Пищевые вещества, г					Энергетическая ценность (ккал)					Витамины					Минеральные вещества				
		Б	Ж	У	Н	С	Б	Ж	У	Н	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe									

**ЗАВТРАК**

107 СБ 2021	Овощи натуральные соленые	60	0,48	0,06	1,02	7,8	0,012	3	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
328 СБ 2021	Жаркое по-домашнему	240	22,56	17,16	31	368,4	0,216	18	28,8	37,2	250,8	64,8	4,03
459 СБ 2021	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40		1	0,02	7,9	9,1	5	0,87
573 СБ 2021	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033		0,69	6	19,5	4,2	0,33
574 СБ 2021	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8	0,075		0,69	9,9	70,2	19,8	1,32
	<b>ИТОГО</b>	<b>560</b>	<b>28,02</b>	<b>18,01</b>	<b>68,31</b>	<b>548,2</b>	<b>0,336</b>	<b>22</b>	<b>28,8</b>	<b>74,8</b>	<b>364</b>	<b>102,2</b>	<b>6,91</b>

**ОБЕД**

148 СБ 2021	Овощи свежие (порциями)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036	15	0,42	8,4	15,6	1,2	0,54
136 СБ 2021	Солонка из птицы	250	7,48	11,2	3	142,5	0,042	2,54	0,048	0,5	24	18	0,86
433 СБ 2021	Сметана	8	0,19	1,2	0,26	12,6	0,002	0,016	7,6	0,024	6,34	4,14	0,66
347 СБ 2021	Фрикадельки рыбные	100	14,7	2,1	7,6	108	0,08	0,3	0,03	0,5	50	169	27
419 СБ 2021	Соус томатный	50	0,475	1,64	2,3	26	0,006	0,55	10	0,1	3,5	6,75	2,85
256 СБ 2021	Макаронные изделия отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,4	0,072	0,1	37,8	0,9	14,4	54	9
494 СБ 2021	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3	0,01	17,5	72		0,1	0,1	16,4	10,7	4,3	0,9
573 СБ 2021	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033		0,69	6	19,5	4,2	0,33
574 СБ 2021	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8	0,075		0,69	9,9	70,2	19,8	1,32
	<b>ИТОГО</b>	<b>908</b>	<b>35,145</b>	<b>22,9</b>	<b>95,19</b>	<b>728,9</b>	<b>0,346</b>	<b>18,506</b>	<b>55,478</b>	<b>3,924</b>	<b>138,94</b>	<b>505,89</b>	<b>97,81</b>

**ПОЛДНИК**

545 СБ 2021	Сдоба обыкновенная	150	8	2,8	47,8	248	0,1	17,6	1,2	16,8	57,6	11	0,84
501 СБ 2021	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86	0,02	4	0,2	14	14	8	2,8
	<b>ИТОГО</b>	<b>350</b>	<b>9</b>	<b>3</b>	<b>68</b>	<b>334</b>	<b>0,12</b>	<b>4</b>	<b>1,4</b>	<b>30,8</b>	<b>71,6</b>	<b>19</b>	<b>3,64</b>

ИТОГО за день

		72,17	43,91	231,50	1611,10	0,80	44,51	101,88	7,50	244,54	941,49	219,01	16,73
--	--	-------	-------	--------	---------	------	-------	--------	------	--------	--------	--------	-------

Выпаление норм в пищевых веществах и энергии

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20-25%)	31,13	19,58	17,84	20,15
Обед (30-35%)	39,05	24,89	24,85	26,80
Полдник (10-15%)	10,00	3,26	17,75	12,28
Итого за день (60-75%)	80,18	47,73	60,44	59,23

Реальное соотношение Б:Ж:У

	1	0,6	3,2
--	---	-----	-----

Директор

Зав. производством

Калькулятор



**Общество с ограниченной ответственностью "Весна"**  
 Примерное 24-дневное меню (12 лет и старше). Период: Весна - лето

День 4 (четверг)

№ реч.	Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества, г						Энерг.цен н (ккал)	Витамины						Минеральные вещества					
			Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Са	Р	Mg	Fe							
<b>ЗАВТРАК</b>																					
63 СБ 2021	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	45	6,9	9	10	0,03	0,03	149	0,1	62	0,3	206	135	14	0,37						
229 СБ 2021	Каша "Дружба"	200	5,07	6,4	26,9	0,09	1,3	185,9	0,14	38,4	0,14	126,8	136,6	29,9	0,4						
458 СБ 2021	Чай с медом, вареньем, джемом, повидлом	200	0,4	0,1	14,9		62					7,5	11	4,8	0,95						
573 СБ 2021	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	0,033	70,2	0,69				6	19,5	4,2	0,33						
112 СБ 2013	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	0,03	47	0,2				16	11	9	2,2						
	<b>ИТОГО</b>	<b>575</b>	<b>15,05</b>	<b>16,14</b>	<b>76,36</b>	<b>0,183</b>	<b>514,1</b>	<b>1,33</b>	<b>100,4</b>	<b>1,33</b>	<b>362,3</b>	<b>313,1</b>	<b>61,9</b>	<b>4,25</b>							

**ОБЕД**

10 СБ 2021	Салат из квашеной капусты с яблоками	100	1	6,2	6	0,02	84	2,8				32	21	12	1,28
147 СБ 2013	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,85	18,83	0,105	111,25	1,38				15,25	63,5	24	0,95
354 СБ 2021	Запеканка картофельная с печенью	280	20,6	6,9	25,4	0,36	246,4	1,6	5462			43,7	355	58,2	6,2
495 СБ 2021	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	0,01	84	0,4				20,1	19,2	14,4	0,69
573 СБ 2021	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	0,033	70,2	0,69				6	19,5	4,2	0,33
574 СБ 2021	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	0,075	61,8	0,69				9,9	70,2	19,8	1,32
	<b>ИТОГО</b>	<b>890</b>	<b>29,58</b>	<b>16,74</b>	<b>97,12</b>	<b>0,603</b>	<b>657,65</b>	<b>7,56</b>	<b>5462</b>	<b>31,75</b>	<b>5462</b>	<b>126,95</b>	<b>548,4</b>	<b>132,6</b>	<b>10,77</b>

**ПОЛДНИК**

541 СБ 2021	Булочка ванильная	150	13,25	11,75	72	0,15	447,5	2				30,25	101,5	18	1,45
470 СБ 2021	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	0,08	101	1,4	40,1			240,8	180,6	28,1	0,2
	<b>ИТОГО</b>	<b>350</b>	<b>19,05</b>	<b>16,75</b>	<b>80</b>	<b>0,23</b>	<b>548,5</b>	<b>2</b>	<b>114,35</b>	<b>2</b>	<b>271,05</b>	<b>282,1</b>	<b>46,1</b>	<b>1,65</b>	
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>63,68</b>	<b>49,63</b>	<b>253,48</b>	<b>1,02</b>	<b>44,55</b>	<b>5676,75</b>	<b>10,89</b>	<b>760,30</b>	<b>1143,60</b>	<b>240,60</b>	<b>16,67</b>			

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии

СамПИН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20-25%)	16,72	17,54	19,94	18,90
Обед (30-35%)	32,87	18,20	25,36	24,18
Полдник (10-15%)	21,17	18,21	20,89	20,17
Итого за день (60-75%)	70,76	53,95	66,18	63,24

Реальное соотношение Б:Ж:У	1	0,8	4,0
----------------------------	---	-----	-----

Директор

*Handwritten signature*

Зав. производством

*Handwritten signature*

Калькулятор

*Handwritten signature*



Директор МАОУ "Средняя общеобразовательная школа №109" г.Перми  
Шабунина М.А.

Общество с ограниченной ответственностью "Весна"  
Примерное 24-дневное меню (12 лет и старше). Период: Весна - лето

День 5 (пятница)

№ реч.	Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества, г				Энерг. цен н (ккал)	Витамины						Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
<b>ЗАВТРАК</b>																	
15 СБ 2021	Салат из свежих огурцов с луком	100	0,8	6	2,6	68	0,03	4,2	19	2,7	33	13	0,53				
412 СБ 2013	Котлеты, биточки, шницели, припущенные	100	15	10,72	9,29	188,6	0,1	0,86	0,043	0,43	94,3	18,6	1,14				
377 СБ 2021	Пюре картофельное	180	4,86	7,2	10,44	126	0,144	4,32	36	0,18	88,2	28,8	0,99				
457 СБ 2021	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38					7,7	4,2	0,82				
573 СБ 2021	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033			0,69	6	19,5	4,2	0,33			
574 СБ 2021	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8	0,075			0,69	9,9	70,2	19,8	1,32			
	<b>ИТОГО</b>	<b>640</b>	<b>25,54</b>	<b>24,71</b>	<b>58,42</b>	<b>552,6</b>	<b>0,382</b>	<b>9,38</b>	<b>36,043</b>	<b>4,69</b>	<b>122,14</b>	<b>312,9</b>	<b>88,6</b>	<b>5,13</b>			

**ОБЕД**

148 СБ 2021	Овощи свежие (порциями)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036	15	8,4	0,42	15,6	12	0,54		
100 СБ 2021	Рассольник ленинградский	250	2,625	5,1	13,25	109,5	0,09	7,1	2,35	2,35	16,75	61	25,5	0,858	
433 СБ 2021	Сметана	8	0,19	1,2	0,26	12,6	0,002	0,016	7,6	0,024	6,34	4,14	0,66	0,015	
348 СБ 2021	Тефтели из говядины (паровые)	100	13,4	9,3	6,6	165,7	0,04			0,43	11,4	112,9	14,3	1,9	
257 СБ 2021	Макаронные отварные с томатом	180	6,48	6,6	33,3	217,8	0,07	1,8	45	0,9	19	61	17	1,5	
487 СБ 2021	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	14,2	60	0,02	3,3	0,1	13,5	8	5,9	1,16		
573 СБ 2021	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033			0,69	6	19,5	4,2	0,33	
574 СБ 2021	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8	0,075			0,69	9,9	70,2	19,8	1,32	
	<b>ИТОГО</b>	<b>858</b>	<b>28,335</b>	<b>23,21</b>	<b>96,68</b>	<b>712</b>	<b>0,366</b>	<b>27,216</b>	<b>52,6</b>	<b>5,604</b>	<b>91,29</b>	<b>352,34</b>	<b>99,36</b>	<b>7,623</b>	

**ПОЛДНИК**

540 СБ 2021	Шанежка с картофелем	150	14,5	13,5	68,25	452,5	0,23	3,25	81	1,75	104,5	180	41	1,9	
501 СБ 2021	Сочи овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
	<b>ИТОГО</b>	<b>350</b>	<b>15,5</b>	<b>13,7</b>	<b>88,45</b>	<b>538,5</b>	<b>0,25</b>	<b>7,25</b>	<b>81</b>	<b>1,95</b>	<b>118,5</b>	<b>194</b>	<b>49</b>	<b>4,7</b>	
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>69,38</b>	<b>61,62</b>	<b>243,55</b>	<b>1803,10</b>	<b>1,00</b>	<b>43,85</b>	<b>169,64</b>	<b>12,24</b>	<b>331,93</b>	<b>859,24</b>	<b>236,96</b>	<b>17,45</b>		

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20-25%)	28,38	26,86	15,25	20,32
Обед (30-35%)	31,48	25,23	25,24	26,18
Полдник (10-15%)	17,22	14,89	23,09	19,80
Итого за день (60-75%)	77,08	66,98	63,59	66,29

Реальные соотношения Б:Ж:У	1	0,9	3,5
----------------------------	---	-----	-----

Директор

*Сав*

Зав.производством

Калькулятор

*Сав*



Общество с ограниченной ответственностью "Весна"  
 Примерное 24-дневное меню (12 лет и старше). Период: Весна - лето

День 6 (суббота)

№ рещ.	Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества, г				Энерг.цен н (ккал)	Витамины						Минеральные вещества					
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
<b>ЗАВТРАК</b>																			
285 СБ 2021	Пудинг творожный запеченный	180	27,12	9,6	37,2	343	0,14	0,36	80	1,08	263	377	44	0,64					
471 СБ 2021	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,1	0,018	0,3	12,6	0,06	92,1	65,7	10,2	0,06					
459 СБ 2021	чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40		1		0,02	7,9	9,1	5	0,87					
573 СБ 2021	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,044			0,44	8	26	5,6	0,44					
112 СБ 2013	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2					
	<b>ИТОГО</b>	<b>550</b>	<b>33,02</b>	<b>12,97</b>	<b>92,83</b>	<b>621,7</b>	<b>0,232</b>	<b>11,66</b>	<b>92,6</b>	<b>1,8</b>	<b>387</b>	<b>488,8</b>	<b>73,8</b>	<b>4,21</b>					

**ОБЕД**

47 СБ 2021	Винегрет овощной	100	1,6	6,2	6,6	88	0,04	6,2		2,8	23	42	18	0,79
122 СБ 2021	Суп с рыбными консервами	250	9,3	11,4	10,05	180	0,075	5,75	15	0,225	30,5	146,5	32,25	1,018
366 СБ 2021	Птица отварная	100	16,2	12	0,3	174	0,04	0,4	40	0,5	18	112	13	1,18
385 СБ 2021	Рис отварной	180	4,5	6,5	46,6	263	0,04	32,4		0,3	20,7	100	32,6	0,12
491 СБ 2021	Компот из ягод замороженных	200	0,2	0,1	10,7	44	0,01	16,5		0,1	7,5	6,4	6,1	0,29
573 СБ 2021	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033			0,69	6	19,5	4,2	0,33
574 СБ 2021	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8	0,075			0,69	9,9	70,2	19,8	1,32
	<b>ИТОГО</b>	<b>890</b>	<b>36,48</b>	<b>36,89</b>	<b>101,04</b>	<b>881</b>	<b>0,313</b>	<b>28,85</b>	<b>87,4</b>	<b>5,305</b>	<b>115,6</b>	<b>496,6</b>	<b>125,95</b>	<b>5,048</b>

**ПОЛДНИК**

543 СБ 2021	Булочка дорожная	150	10,8	20	72	512,5	0,13		98,8	1,75	24,5	79,8	15	1,13
470 СБ 2021	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	0,08	1,4	40,1		240,8	180,6	28,1	0,2
	<b>ИТОГО</b>	<b>350</b>	<b>16,6</b>	<b>25</b>	<b>80</b>	<b>613,5</b>	<b>0,21</b>	<b>1,4</b>	<b>138,9</b>	<b>1,75</b>	<b>265,3</b>	<b>260,4</b>	<b>43,1</b>	<b>1,33</b>
	<b>ИТОГО за день</b>		<b>86,10</b>	<b>74,86</b>	<b>273,87</b>	<b>2116,20</b>	<b>0,76</b>	<b>41,91</b>	<b>318,90</b>	<b>8,86</b>	<b>767,90</b>	<b>1245,80</b>	<b>242,85</b>	<b>10,59</b>

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20-25%)	36,69	14,10	24,24	22,86
Обед (30-35%)	40,53	40,10	26,38	32,39
Полдник (10-15%)	18,44	27,17	20,89	22,56
Итого за день (60-75%)	95,67	81,37	71,51	77,80

Реальное соотношение Б:Ж:У

1	0,9	3,2
---	-----	-----

Директор

*Роз*

Зав.производством

Калькулятор

*Анаст*





Общество с ограниченной ответственностью "Весна"  
 Примерное 24-дневное меню (12 лет и старше). Период: Весна - лето

День 7 (понеделник)

№ реч.	Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества, г				Энерг. цен н (ккал)	Витамины							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
<b>ЗАВТРАК</b>																			
148 СБ 2021	Овощи свежие (порциями)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036	15	0,42	8,4	15,6	12	0,54						
347 СБ 2018	Котлеты "Школьные"	100	14,7	11,1	12,7	210	0,14	0,8	24,7	0,5	48,1	20,6	2,15						
237 СБ 2013	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,4	44,5	304	0,24	0,05	0,7	17	243	162	5,45						
461 СБ 2021	Чай Каркаде	200	0,01	14	56	0,01	0,1	2,9	0,69	0,5	0,03	0,01	0,13						
573 СБ 2021	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033		0,69	6	19,5	4,2	0,33						
574 СБ 2021	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8	0,075		0,69	9,9	70,2	19,8	1,32						
	<b>ИТОГО</b>	<b>600</b>	<b>30,3</b>	<b>21,32</b>	<b>100,27</b>	<b>716,4</b>	<b>0,534</b>	<b>15,9</b>	<b>27,65</b>	<b>89,9</b>	<b>496,23</b>	<b>218,61</b>	<b>9,92</b>						

**ОБЕД**

148 СБ 2021	Овощи свежие (порциями)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036	15	0,42	8,4	15,6	12	0,54
144 СБ 2013	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	2,3	4,25	15	108	0,195	8,7	0,04	19	66	25	0,92
367 СБ 2021	Птица в соусе с томатом	120	11,4	13,3	2,7	175,7	0,03	0,43	63	0,5	21,4	15,4	0,99
152 СБ 2021	Картофель отварной с маслом	189	5,22	9,72	19,4	185,4	0,18	25,2	4,14	18	95,4	34	1,4
501 СБ 2021	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86	0,02	4	0,2	14	14	8	2,8
573 СБ 2021	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,044		0,69	8	26	5,6	0,44
574 СБ 2021	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8	0,075		0,69	9,9	70,2	19,8	1,32
	<b>ИТОГО</b>	<b>889</b>	<b>26,02</b>	<b>28,36</b>	<b>91,29</b>	<b>724,9</b>	<b>0,58</b>	<b>53,33</b>	<b>63,04</b>	<b>98,7</b>	<b>346,34</b>	<b>119,8</b>	<b>8,41</b>

**ПОЛДНИК**

544 СБ 2021	Булочка российская	150	10,3	10,5	71,25	420	0,13	63,5	1,5	34,25	83,5	15,25	1,1
470 СБ 2021	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	0,08	40,1	28,1	240,8	180,6	28,1	0,2
	<b>ИТОГО</b>	<b>350</b>	<b>16,1</b>	<b>15,5</b>	<b>79,25</b>	<b>521</b>	<b>0,21</b>	<b>103,6</b>	<b>1,5</b>	<b>275,05</b>	<b>264,1</b>	<b>43,35</b>	<b>1,3</b>
	<b>ИТОГО за день</b>		<b>72,42</b>	<b>65,18</b>	<b>270,81</b>	<b>1962,30</b>	<b>1,32</b>	<b>70,63</b>	<b>194,29</b>	<b>463,65</b>	<b>1106,67</b>	<b>381,76</b>	<b>19,63</b>

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20-25%)	33,67	23,17	26,18	26,34
Обед (30-35%)	28,91	30,83	23,84	26,65
Полдник (10-15%)	17,89	16,85	20,69	19,15
Итого за день (60-75%)	80,47	70,85	70,71	72,14

Реальное соотношение Б:Ж:У

1

0,9

3,7

Директор

*Handwritten signature*

Зав. производством

*Handwritten signature*

Калькулятор

*Handwritten signature*



Директор МАОУ "Средняя общеобразовательная школа №109" г.Перми  
Шабунина М.А.

Общество с ограниченной ответственностью "Весна"

Примерное 24-дневное меню (12 лет и старше). Период: Весна - лето

День 8 (вторник)

№ реч.	Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества, г						Энерг. цен н (ккал)	Витамины						Минеральные вещества					
			Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Са	Р	Мg	Fe							

**ЗАВТРАК**

304 СБ 2021	Рыбные хлебцы паровые	100	16	7	4	143	0,18		78	1,7	41	158	23	0,7
385 СБ 2021	Рис отварной	130	3,26	4,7	33,7	190	0,03		23,4	0,25	15	72,5	23,5	0,09
156 СБ 2021	Овощи отварные	50	1,5	1,3	5	37,5	0,45	1,1	126	0,015	12,5	29	11,5	0,42
457 СБ 2021	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38					5,1	7,7	4,2	0,82
573 СБ 2021	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033			0,69	6	19,5	4,2	0,33
574 СБ 2021	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8	0,075			0,69	9,9	70,2	19,8	1,32
112 СБ 2021	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
	<b>ИТОГО</b>	<b>640</b>	<b>26,04</b>	<b>14,19</b>	<b>88,59</b>	<b>587,5</b>	<b>0,798</b>	<b>11,1</b>	<b>227,4</b>	<b>3,545</b>	<b>105,5</b>	<b>367,9</b>	<b>95,2</b>	<b>5,88</b>

**ОБЕД**

53 СБ 2021	Икра свекольная	100	1,5	3,6	8,5	72	0,02	7,4		1,3	28	41	21	1,21
116 СБ 2021	Суп из овощей	250	2	4,53	6,33	74	0,075	7,25		2,35	22,75	45,25	18,25	0,71
433 СБ 2021	Сметана	8	0,19	1,2	0,26	12,6	0,002	0,016	7,6	0,024	6,34	4,14	0,66	0,015
348 СБ 2021	Тефтели из говядины (паровые)	100	13,4	9,3	6,6	165,7	0,04			0,43	11,4	112,9	14,3	1,9
79 СБ 2021	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,6	0,065	33,05	0,00005		2	0,005	0,12	0,15		0,001
213 СБ 2021	Каша гречневая вязкая	180	7,8	6,7	28,3	204,9	0,17	0,53	33,5	0,39	101,5	195,5	97,5	3
496 СБ 2021	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,3	78	0,01	80		0,8	11,9	3,2	3,2	0,61
573 СБ 2021	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033			0,69	6	19,5	4,2	0,33
574 СБ 2021	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8	0,075			0,69	9,9	70,2	19,8	1,32
	<b>ИТОГО</b>	<b>903</b>	<b>30,28</b>	<b>29,89</b>	<b>95,145</b>	<b>772,25</b>	<b>0,42505</b>	<b>95,196</b>	<b>43,1</b>	<b>6,679</b>	<b>197,91</b>	<b>491,84</b>	<b>178,91</b>	<b>9,096</b>

**ПОЛДНИК**

542 СБ 2021	Булочка домашняя	150	10,5	16,75	69,5	472,5	0,13		97	1,75	24,25	77	14,25	1,13
501 СБ 2021	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
	<b>ИТОГО</b>	<b>350</b>	<b>11,5</b>	<b>16,95</b>	<b>89,7</b>	<b>558,5</b>	<b>0,15</b>	<b>4</b>	<b>97</b>	<b>1,95</b>	<b>38,25</b>	<b>91</b>	<b>22,25</b>	<b>3,93</b>
	<b>ИТОГО за день</b>		<b>67,82</b>	<b>61,03</b>	<b>273,44</b>	<b>1918,25</b>	<b>1,37</b>	<b>110,30</b>	<b>367,50</b>	<b>12,17</b>	<b>341,66</b>	<b>950,74</b>	<b>296,36</b>	<b>18,91</b>

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20-25%)	28,93	15,42	23,13	21,60
Обед (30-35%)	33,64	32,49	24,84	28,39
Полдник (10-15%)	12,78	18,42	23,42	20,53
Итого за день (60-75%)	75,36	66,34	71,39	70,52

Реальное соотношение Б:Ж:У

1 0,9 4,0

Директор

Зав. производством

Калькулятор



**Общество с ограниченной ответственностью "Весна"**  
 Примерное 24-дневное меню (12 лет и старше). Период: Весна - лето

День 9 (среда)

№ реч.	Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества, г				Энерг.цен (ккал)	Витамины								
			Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
<b>ЗАВТРАК</b>																
148 СБ 2021	Овощи свежие (порциями)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036	15				0,42	8,4	15,6	12	0,54
366 СБ 2021	Птица отварная	100	16,2	12	0,3	174	0,04	0,4	40	0,5		18	112	13	1,18	
256 СБ 2021	Макаронные изделия отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,4	0,072		37,8	0,9		14,4	54	9	1,26	
459 СБ 2021	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40		1			0,02	7,9	9,1	5	0,87	
573 СБ 2021	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033				0,69	6	19,5	4,2	0,33	
574 СБ 2021	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8	0,075				0,69	9,9	70,2	19,8	1,32	
	<b>ИТОГО</b>	<b>600</b>	<b>28,5</b>	<b>18,85</b>	<b>74,33</b>	<b>581,8</b>	<b>0,256</b>	<b>16,4</b>	<b>77,8</b>	<b>3,22</b>	<b>64,6</b>	<b>280,4</b>	<b>63</b>	<b>5,5</b>		

**ОБЕД**

42 СБ 2021	Салат картофельный с зеленым горошком	100	2,5	6,3	8,3	100	0,08	8,8				2,8	14	51	17	0,7
95 СБ 2021	Борщ с капустой и картофелем	250	1,85	4,4	6,95	75	0,04	8				2,35	36,7	49	23,25	1,1
433 СБ 2021	Сметана	8	0,19	1,2	0,26	12,6	0,002	0,016	7,6	0,024		6,34	4,14	0,66	0,015	
168 СБ М2003	Котлеты домашние	100	13	20,3	11,5	283	0,21	0,24	0,03			19	129	25	1,44	
415 СБ 2013	Рис припущенный	180	4,2	7,2	39	238	0,03	0,6	0,04			5,76	82	26	0,61	
486 СБ 2021	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,1	0,1	11,1	46	0,01				0,04	3,4	2,1	1,7	0,46	
573 СБ 2021	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033				0,69	6	19,5	4,2	0,33	
574 СБ 2021	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8	0,075				0,69	9,9	70,2	19,8	1,32	
	<b>ИТОГО</b>	<b>898</b>	<b>24,24</b>	<b>39,95</b>	<b>89,14</b>	<b>816,4</b>	<b>0,447</b>	<b>17,656</b>	<b>7,67</b>	<b>6,224</b>	<b>95,1</b>	<b>387,44</b>	<b>113,41</b>	<b>5,645</b>		

**ПОЛДНИК**

545 СБ 2021	Сдоба обыкновенная	150	12	4,2	71,7	372	0,15		26,4	1,8		25,2	86,4	16,5	1,26
501 СБ 2021	Соли овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86	0,02	4	0,2			14	14	8	2,8
	<b>ИТОГО</b>	<b>350</b>	<b>13</b>	<b>4,4</b>	<b>91,9</b>	<b>458</b>	<b>0,17</b>	<b>4</b>	<b>26,4</b>	<b>2</b>	<b>39,2</b>	<b>100,4</b>	<b>24,5</b>	<b>4,06</b>	

<b>ИТОГО за день</b>	65,74	63,20	255,37	1856,20	0,87	38,06	111,87	11,44	198,90	768,24	200,91	15,21
----------------------	-------	-------	--------	---------	------	-------	--------	-------	--------	--------	--------	-------

**Выполнение норм в пищевых веществах и энергии**

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20-25%)	31,67	20,49	19,41	21,39
Обед (30-35%)	26,93	43,42	23,27	30,01
Полдник (10-15%)	14,44	4,78	23,99	16,84
Итого за день (60-75%)	73,04	68,70	66,68	68,24

<b>Реальное соотношение Б:Ж:У</b>	<b>1</b>	<b>1,0</b>	<b>3,9</b>
-----------------------------------	----------	------------	------------

Директор

*Handwritten signature*

Зав. производством

*Handwritten signature*

Калькулятор

*Handwritten signature*



СОГЛАСОВАНО  
 Директор MAOU "Средняя общеобразовательная школа №109" с.Перми  
 Шабунина М.А.

Общество с ограниченной ответственностью "Весна"  
 Примерное 24-дневное меню (12 лет и старше). Период: Весна - лето

День 10 (четверг)

№ реч.	Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества, г					Энерг.цен н (ккал)	Витамины					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У	Y	Н		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<b>ЗАВТРАК</b>																		
279 СБ 2021	Запеканка из творога	180	28,6	13,9	27	349,2	0,14	93,6	1,08	275	381,6	39,6	1,35					
471 СБ 2021	Молоко стуженное	30	2,16	2,55	16,65	98,1	0,018	12,6	0,06	92,1	65,7	10,2	0,06					
462 СБ 2021	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,03	19	0,01	111,3	91,1	22,3	0,65					
573 СБ 2021	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,044	8	0,44	26	5,6	0,44						
112 СБ 2013	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,2	16	11	9	2,2					
	<b>ИТОГО</b>	<b>550</b>	<b>37,5</b>	<b>20,07</b>	<b>86,93</b>	<b>681,9</b>	<b>0,262</b>	<b>11</b>	<b>125,2</b>	<b>502,4</b>	<b>575,4</b>	<b>86,7</b>	<b>4,7</b>					

**ОБЕД**

9 СБ 2021	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,6	6	8,2	94	0,02	18	2,7	42	31	14	0,58
147 СБ 2013	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,85	18,83	111,25	0,105	8,25	1,38	15,25	63,5	24	0,95
328 СБ 2021	Жаркое по-домашнему	280	26,32	20,02	36,12	429,8	0,25	21	0,84	43,4	292,6	75,6	4,7
495 СБ 2021	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
573 СБ 2021	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	6	0,69	6	19,5	4,2	0,33
574 СБ 2021	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8	0,075	6	0,69	9,9	70,2	19,8	1,32
	<b>ИТОГО</b>	<b>890</b>	<b>35,9</b>	<b>29,66</b>	<b>110,04</b>	<b>851,05</b>	<b>0,493</b>	<b>47,45</b>	<b>6,7</b>	<b>136,65</b>	<b>496</b>	<b>152</b>	<b>8,57</b>

**ПОЛДНИК**

541 СБ 2021	Булочка ванильная	150	13,25	11,75	72	447,5	0,15	74,25	2	30,25	101,5	18	1,45
470 СБ 2021	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	0,08	1,4	40,1	240,8	180,6	28,1	0,2
	<b>ИТОГО</b>	<b>350</b>	<b>19,05</b>	<b>16,75</b>	<b>80</b>	<b>548,5</b>	<b>0,23</b>	<b>1,4</b>	<b>114,35</b>	<b>271,05</b>	<b>282,1</b>	<b>46,1</b>	<b>1,65</b>

**ИТОГО за день**

		92,45	66,48	276,97	2081,45	0,99	59,85	273,15	10,49	910,10	1353,50	284,80	14,92
--	--	-------	-------	--------	---------	------	-------	--------	-------	--------	---------	--------	-------

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20-25%)	41,67	21,82	22,70	25,07
Обед (30-35%)	39,89	32,24	28,73	31,29
Полдник (10-15%)	21,17	18,21	20,89	20,17
Итого за день (60-75%)	102,72	72,26	72,32	76,52

Реальное соотношение Б:Ж:У	1	0,7	3,0

Директор

*Handwritten signature*

Зав. производством

*Handwritten signature*

Калькулятор

*Handwritten signature*



**Общество с ограниченной ответственностью "Весна"**  
 Примерное 24-дневное меню (12 лет и старше). Период: Весна - лето

День 11 (пятница)

№ рещ.	Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества, г			Энерг. цен н (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	р	Мг	Fe	

<b>ЗАВТРАК</b>																		
79 СБ 2021	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,6	0,065	33,05	0,00005				2	0,005	0,12	0,15				
234 СБ 2021	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	180	6,29	7,45	25,6	195	0,15			37,4	0,47	139	181	48,8				
464 СБ 2021	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63	0,02			9,5		54,3	38,3	6,3				
573 СБ 2021	Хлеб пшеничный формовой	50	3,8	0,4	24,6	117	0,055				0,55	10	32,5	7				
577 СБ 2013	Творожники песочные	50	5,1	9,3	21,2	189	0,04			0,1	0,07	33	62	7				
517 СБ 2013	Йогурт	100	5	3,2	8,5	87	0,03			0,6	0,02	119	91	14				
	<b>ИТОГО</b>	<b>585</b>	<b>21,63</b>	<b>25,15</b>	<b>91,365</b>	<b>684,05</b>	<b>0,29505</b>	<b>2,33</b>	<b>48,99</b>	<b>1,425</b>	<b>355,42</b>	<b>404,95</b>	<b>83,1</b>	<b>2,211</b>				

<b>ОБЕД</b>																		
148 СБ 2021	Овощи свежие (порциями)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036			15	0,42	8,4	15,6	12				
134 СБ 2021	Суп-пюре из разных овощей	250	2,9	4,7	7,25	83	0,053			26,5	0,275	74,75	73,25	24,25				
206 СБ М2003	Котлеты рубленные из филе индейки	100	2,6	10,6	15,9	185,6	0,04			0,06		23,3	30	11				
237 СБ 2013	Каша гречневая рассычатая	180	10,26	9,4	44,5	304	0,24			0,05	0,7	17	243	162				
506 СБ 2021	Кисель с витаминами "Витошка" для детей	200			24	95	0,3			0,13	2,35							
573 СБ 2021	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033				0,69	6	19,5	4,2				
574 СБ 2021	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8	0,075				0,69	9,9	70,2	19,8				
	<b>ИТОГО</b>	<b>850</b>	<b>21,1</b>	<b>25,51</b>	<b>120,72</b>	<b>814</b>	<b>0,777</b>	<b>38,35</b>	<b>26,74</b>	<b>5,125</b>	<b>139,35</b>	<b>451,55</b>	<b>233,25</b>	<b>9,118</b>				

<b>ПОЛДНИК</b>																		
540 СБ 2021	Шанежка с картофелем	150	14,5	13,5	68,25	452,5	0,23			81	1,75	104,5	180	41				
501 СБ 2021	Соли овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86	0,02			4	0,2	14	14	8				
	<b>ИТОГО</b>	<b>350</b>	<b>15,5</b>	<b>13,7</b>	<b>88,45</b>	<b>538,5</b>	<b>0,25</b>	<b>7,25</b>	<b>81</b>	<b>1,95</b>	<b>118,5</b>	<b>194</b>	<b>49</b>	<b>4,7</b>				

<b>ИТОГО за день</b>	58,23	64,36	300,54	2036,55	1,32	47,93	156,73	8,50	613,27	1050,50	365,35	16,03
----------------------	-------	-------	--------	---------	------	-------	--------	------	--------	---------	--------	-------

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20-25%)	24,03	27,34	23,86	25,15
Обед (30-35%)	23,44	27,73	31,52	29,93
Полдник (10-15%)	17,22	14,89	23,09	19,80
Итого за день (60-75%)	64,70	69,96	78,47	74,87

<b>Реальное соотношение Б:Ж:У</b>	1	1,1	5,2
-----------------------------------	---	-----	-----

Директор

Зав. производством

Калькулятор

*(Handwritten signatures and initials)*



СОГЛАСОВАНО  
 Директор MAOU "Средняя общеобразовательная школа №109" г.Перми  
 Шабунина М.А.

Общество с ограниченной ответственностью "Весна"

Примерное 24-дневное меню (12 лет и старше). Период: Весна - лето

День 12 (суббота)

№ реч.	Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества, г				Энерг.цен н (ккал)	Витамины							Минеральные вещества						
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe						

**ЗАВТРАК**

148 СБ 2021	Овощи свежие (порциями)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036	15		0,42	8,4	15,6	12	0,54
261 СБ 2021	Макароны, запеченные с сыром	250	12,9	15,55	51,5	397,5	0,09		97,5	2,13	140	146,3	21,25	1,9
459 СБ 2021	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40		1		0,02	7,9	9,1	5	0,87
573 СБ 2021	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,044			0,44	8	26	5,6	0,44
	<b>ИТОГО</b>	<b>550</b>	<b>16,9</b>	<b>16,09</b>	<b>82,96</b>	<b>545,5</b>	<b>0,17</b>	<b>16</b>	<b>97,5</b>	<b>3,01</b>	<b>164,3</b>	<b>197</b>	<b>43,85</b>	<b>3,75</b>

**ОБЕД**

54 СБ 2021	Икра морковная	100	1,4	3,8	6,5	66	0,04	3,5		1,4	21	45	27	0,71
108 СБ 2021	Щи "По-уральски" с крупой	250	1,525	4,425	3,7	60,75	0,02	1,475		2,4	34,75	44	17	0,655
433 СБ 2021	Сметана	8	0,19	1,2	0,26	12,6	0,002	0,016	7,6	0,024	6,34	4,14	0,66	0,015
295 СБ 2021	Рыба отварная	100	18	0,7	0,8	82	0,07	1,6	8	1,1	30	195	23	0,56
377 СБ 2021	Пюре картофельное	180	4,86	7,2	10,44	126	0,144	4,32	36	0,18	45	88,2	28,8	0,99
494 СБ 2021	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3	0,01	17,5	72		0,1		0,1	16,4	10,7	4,3	0,9
573 СБ 2021	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033			0,69	6	19,5	4,2	0,33
574 СБ 2021	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8	0,075			0,69	9,9	70,2	19,8	1,32
	<b>ИТОГО</b>	<b>898</b>	<b>30,955</b>	<b>18,025</b>	<b>65,99</b>	<b>551,35</b>	<b>0,384</b>	<b>11,011</b>	<b>51,6</b>	<b>6,584</b>	<b>169,39</b>	<b>476,74</b>	<b>124,76</b>	<b>5,48</b>

**ПОЛДНИК**

543 СБ 2021	Булочка дорожная	150	10,8	20	72	512,5	0,13		98,8	1,75	24,5	79,8	15	1,13
470 СБ 2021	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	0,08	1,4	40,1		240,8	180,6	28,1	0,2
	<b>ИТОГО</b>	<b>350</b>	<b>16,6</b>	<b>25</b>	<b>80</b>	<b>613,5</b>	<b>0,21</b>	<b>1,4</b>	<b>138,9</b>	<b>1,75</b>	<b>265,3</b>	<b>260,4</b>	<b>43,1</b>	<b>1,33</b>

<b>ИТОГО за день</b>			64,46	59,12	228,95	1710,35	0,76	28,41	288,00	11,34	598,99	934,14	211,71	10,56
----------------------	--	--	-------	-------	--------	---------	------	-------	--------	-------	--------	--------	--------	-------

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20-25%)	18,78	17,49	21,66	20,06
Обед (30-35%)	34,39	19,59	17,23	20,27
Полдник (10-15%)	18,44	27,17	20,89	22,56
Итого за день (60-75%)	71,62	64,26	59,78	62,88

Реальное соотношение Б:Ж:У	1	0,9	3,6
----------------------------	---	-----	-----

Директор

*Handwritten signature*

Зав. производством

*Handwritten signature*

Калькулятор

*Handwritten signature*

ГОСГЛАСОВАНО  
 Директор МАОУ "Средняя общеобразовательная школа №109" г.Перми  
 Шебунина М.А.



Общество с ограниченной ответственностью "Весна"  
 Примерное 24-дневное меню (12 лет и старше). Период: Весна - лето

День 13 (понедельник)

№ рецеп	Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества, г					Энерг.цен н (ккал)	Витамины					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У	В1	С		А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
<b>ЗАВТРАК</b>																		
63 СБ 2021	Бульбобордо с сыром (1-й вариант)	45	6,9	9	10	149	0,03	0,1	62	0,3	206	135	14	0,37				
217 СБ 2021	Каша рисовая вязкая	200	5,92	6,52	36,86	229,8	0,056	1,26	38,6	0,22	121,8	154	35,4	0,114				
457 СБ 2021	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38					5,1	7,7	4,2	0,82				
573 СБ 2021	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022			0,22	4	1,3	2,8	0,22				
581 СБ 2021	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	0,04	0,05	0,05	1,2	5,5	25	4,5	0,4				
112 СБ 2013	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,2	16	11	9	2,2					
<b>ИТОГО</b>		<b>615</b>	<b>17,89</b>	<b>18,53</b>	<b>113,3</b>	<b>693,6</b>	<b>0,178</b>	<b>11,36</b>	<b>100,65</b>	<b>2,14</b>	<b>358,4</b>	<b>345,7</b>	<b>69,9</b>	<b>4,124</b>				

<b>ОБЕД</b>														
148 СБ 2021	Овощи свежие (порциями)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036	15		0,42	8,4	15,6	12	0,54
147 СБ 2013	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,85	18,8	111,25	0,105	8,25		1,375	15,25	63,5	24	0,95
347 СБ 2018	Котлеты "Школьные"	100	14,7	11,1	12,7	210	0,14	0,8	24,7	0,5	48,1	147,9	20,6	2,15
176 СБ 2021	Рагу из овощей (1-й вариант)	180	4,5	6,3	18	146,7	0,11	9,9	15,6	0,37	95,2	117	46,9	1,64
507 СБ 2021	Напиток с витаминами "Витошка" для детей	200			19	80	0,3	20	0,12	2,34				
573 СБ 2021	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,044			0,44	8	26	5,6	0,44
574 СБ 2021	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05			0,46	6,6	13,2	0,88	
<b>ИТОГО</b>		<b>850</b>	<b>27,2</b>	<b>20,99</b>	<b>98,48</b>	<b>697,15</b>	<b>0,785</b>	<b>53,95</b>	<b>40,42</b>	<b>5,905</b>	<b>181,55</b>	<b>370</b>	<b>122,3</b>	<b>6,6</b>

<b>ПОЛДНИК</b>														
530 СБ 2021	Ватрушка с повидлом	150	8,75	3,5	87	415	0,1							
501 СБ 2021	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86	0,02	4	22,5	1,25	25	67,5	15	1,48
<b>ИТОГО</b>		<b>350</b>	<b>9,75</b>	<b>3,7</b>	<b>107,2</b>	<b>501</b>	<b>0,12</b>	<b>4</b>	<b>22,5</b>	<b>1,45</b>	<b>39</b>	<b>81,5</b>	<b>23</b>	<b>4,28</b>
<b>ИТОГО за день</b>		<b>54,84</b>	<b>43,22</b>	<b>318,98</b>	<b>1891,75</b>	<b>1,083</b>	<b>69,31</b>	<b>163,57</b>	<b>9,495</b>	<b>578,95</b>	<b>797,2</b>	<b>215,2</b>	<b>15,004</b>	

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии

СанПин Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20-25%)	19,88	20,14	29,58	25,50
Обед (30-35%)	30,22	22,82	25,71	25,63
Полдник (10-15%)	10,83	4,02	27,99	18,42
Итого за день (60-75%)	60,93	46,98	83,28	69,55

Реальное соотношение Б:Ж:У

1 0,8 5,8

Директор

Зав.производством

Калькулятор

Рав

Каль



Директор МАОУ "Средняя общеобразовательная школа №108" г. Перми  
**Шабурникова М.А.**

Общество с ограниченной ответственностью "Весна"

Примерное 24-дневное меню (12 лет и старше). Период: Весна - лето

День 14 (вторник)

№ реч.	Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества, г			Энерг. цен н (ккал)	Витамины						Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				

**ЗАВТРАК**

107 СБ 2021	Овощи натуральные соленные	60	0,48	0,06	1,02	7,8	0,012	3			0,06			13,8	14,4	8,4	0,36
358 СБ 2021	Печень тертая	100	18,12	10,6	6,75	196,25	0,09	10,9	4191	1,1	22,5	257,5	17,5	6			
256 СБ 2021	Макаронные изделия отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,4	0,072		37,8	0,9	14,4	54	9	1,26			
459 СБ 2021	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40		1		0,02	7,9	9,1	5	0,87			
573 СБ 2021	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,044			0,44	8	26	5,6	0,44			
	<b>ИТОГО</b>	<b>580</b>	<b>28,6</b>	<b>17,02</b>	<b>72,41</b>	<b>559,05</b>	<b>0,218</b>	<b>14,9</b>	<b>4228,8</b>	<b>2,52</b>	<b>66,6</b>	<b>361</b>	<b>45,5</b>	<b>8,93</b>			

**ОБЕД**

26 СБ 2021	Салат из свежлы отварной	100	1,4	6,1	7,6	91	0,02	7,7		2,7	34	39	20	1,3			
144 СБ 2021	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	2,3	4,25	15	108	0,195	8,7	0,04	0,225	19	66	25	0,92			
170 СБ 2021	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,13	0,11	6,97	33,42	0,02		0,17	0,84	3,02	9,83	2,12	0,17			
375 СБ 2021	Плов из отварной птицы	280	17,22	11,50	34,70	312,20	0,06		21,00	0,84	28,00	122,00	39,00	0,99			
494 СБ 2021	Компот из плодов или ягод,сушеных	200	0,3	0,01	17,5	72		0,1		0,1	16,4	10,7	4,3	0,9			
573 СБ 2021	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,044			0,44	8	26	5,6	0,44			
574 СБ 2021	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05			0,46	6,6	13,2	0,88				
	<b>ИТОГО</b>	<b>900</b>	<b>26,985</b>	<b>22,593</b>	<b>109,474</b>	<b>751,42</b>	<b>0,381</b>	<b>16,5</b>	<b>21,04</b>	<b>4,938</b>	<b>115,02</b>	<b>273,53</b>	<b>109,22</b>	<b>5,596</b>			

**ПОЛДНИК**

542 СБ 2021	Булочка домашняя	150	10,5	16,75	69,5	472,5	0,13		97	1,75	24,25	77	14,25	1,13			
470 СБ 2021	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	0,08	1,4	40,1		240,8	180,6	28,1	0,2			
	<b>ИТОГО</b>	<b>350</b>	<b>16,3</b>	<b>21,75</b>	<b>77,5</b>	<b>573,5</b>	<b>0,21</b>	<b>1,4</b>	<b>137,1</b>	<b>1,75</b>	<b>265,05</b>	<b>257,6</b>	<b>42,35</b>	<b>1,33</b>			
	<b>ИТОГО за день</b>		<b>71,89</b>	<b>61,36</b>	<b>259,38</b>	<b>1883,97</b>	<b>0,81</b>	<b>32,80</b>	<b>4386,94</b>	<b>9,21</b>	<b>446,67</b>	<b>892,13</b>	<b>197,07</b>	<b>15,86</b>			

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20-25%)	31,78	18,50	18,91	20,55
Обед (30-35%)	29,98	24,56	28,58	27,63
Полдник (10-15%)	18,11	23,64	20,23	21,08
Итого за день (60-75%)	79,87	66,70	67,72	69,26

Реальное соотношение Б:Ж:У	1	0,9	3,6
----------------------------	---	-----	-----

Директор 

Зав.производством 

Калькулятор 





Директор МАОУ "Средняя общеобразовательная школа №109" г.Перми  
**Согласовано**  
 Шабунина М.А.

Общество с ограниченной ответственностью "Весна"

Примерное 24-дневное меню (12 лет и старше). Период: Весна - лето

День 15 (среда)

№ реч.	Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества, г				Энерг.цен н (ккал)	Витамины				Минеральные вещества					
			Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
64 СБ 2021	Бутерброд с сыром (2-й вариант)	35	5,2	7,8	7,4	121	0,02	0,1	52	0,28	15,8	103	11	0,28			
223 СБ 2021	Каша пшеничная вязкая	200	8,4	6,6	37,8	245,4	0,16	1,24	38,2	0,94	136,6	216,2	43	2,28			
461 СБ 2021	Чай Каркаде	200	0,01	14	56	0,01	0,1	2,9		0,5	0,03	0,01	0,13				
112 СБ 2013	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2			
573 СБ 2021	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022			0,22	4	13	2,8	0,22			
	<b>ИТОГО</b>	<b>555</b>	<b>15,52</b>	<b>14,97</b>	<b>78,84</b>	<b>516,2</b>	<b>0,242</b>	<b>11,44</b>	<b>93,1</b>	<b>1,64</b>	<b>315,1</b>	<b>343,23</b>	<b>65,81</b>	<b>5,11</b>			

**ЗАВТРАК**

150 СБ 2021	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	70,8	0,012	4,2		1,86	24,6	22,2	9	0,42
93 СБ 2021	Борщ из свежей капусты	250	1,3	4,38	6	68,5	0,02	7,1		2,4	37,5	35	19,25	0,98
433 СБ 2021	Сметана	8	0,19	1,2	0,26	12,6	0,002	0,016	7,6	0,024	6,34	4,14	0,66	0,015
300 СБ 2021	Рыба, запеченная в омлете	100	14,75	3,67	3,83	107,5	0,07	0,5	76,7	1,33	50	171,7	22,5	1,05
377 СБ 2021	Пюре картофельное	180	4,86	7,2	10,44	126	0,144	4,32	36	0,18	45	88,2	28,8	0,99
512 СБ 2013	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3	20,1	81			0,8			10	6	3	0,6
573 СБ 2021	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,044			0,44	8	26	5,6	0,44
574 СБ 2021	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05			0,46	6,6		13,2	0,88
	<b>ИТОГО</b>	<b>858</b>	<b>27,18</b>	<b>22,41</b>	<b>72,95</b>	<b>601,2</b>	<b>0,342</b>	<b>16,936</b>	<b>120,3</b>	<b>6,694</b>	<b>188,04</b>	<b>353,24</b>	<b>102,01</b>	<b>5,375</b>

**ПОЛДНИК**

545 СБ 2021	Сдоба обыкновенная	150	12	4,2	71,7	372	0,15		26,4	1,8	25,2	86,4	16,5	1,26
501 СБ 2021	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
	<b>ИТОГО</b>	<b>350</b>	<b>13</b>	<b>4,4</b>	<b>91,9</b>	<b>458</b>	<b>0,17</b>	<b>4</b>	<b>26,4</b>	<b>2</b>	<b>39,2</b>	<b>100,4</b>	<b>24,5</b>	<b>4,06</b>
	<b>ИТОГО за день</b>		<b>55,70</b>	<b>41,78</b>	<b>243,69</b>	<b>1575,40</b>	<b>0,75</b>	<b>32,38</b>	<b>239,80</b>	<b>10,33</b>	<b>542,34</b>	<b>796,87</b>	<b>192,32</b>	<b>14,55</b>

**Выполнение норм в пищевых веществах и энергии**

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20-25%)	17,24	16,27	20,58	18,98
Обед (30-35%)	30,20	24,36	19,05	22,10
Полдник (10-15%)	14,44	4,78	23,99	16,84
Итого за день (60-75%)	61,89	45,41	63,63	57,92

Реальное соотношение Б:Ж:У	1	0,8	4,4
----------------------------	---	-----	-----

Директор

*Handwritten signature*

Зав. производством

*Handwritten signature*

Калькулятор

*Handwritten signature*



Директор МАОУ "Средняя общеобразовательная школа №109" г.Перми  
**СОГЛАСОВАНО**  
 Шабунина М.А.

**Общество с ограниченной ответственностью "Весна"**  
 Примерное 24-дневное меню (12 лет и старше). Период: Весна - лето

День 16 (четверг)

№ реч.	Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества, г				Энерг. цен н (ккал)	Витамины					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			

**ЗАВТРАК**

157 СБ 2021	Овощи консервированные отварные	60	1,71	2,17	3,02	38,3	0,05	1,14	10,8	0,14	10,85	32,6	10,85	0,36
412 СБ 2013	Котлеты, биточки, шницели припущенные	100	15	10,72	9,29	188,6	0,1	0,86	0,043	0,43	37,14	94,3	18,6	1,14
237 СБ 2013	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,4	44,5	304	0,24	0,05	0,7	17	243	162	5,45	
464 СБ 2021	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63	0,02	0,3	9,5	54,3	38,3	6,3	0,07	
573 СБ 2021	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	0,22	4	13	2,8	0,22		
	<b>ИТОГО</b>	<b>560</b>	<b>29,89</b>	<b>23,65</b>	<b>78,05</b>	<b>640,7</b>	<b>0,432</b>	<b>2,3</b>	<b>20,393</b>	<b>1,49</b>	<b>123,29</b>	<b>421,2</b>	<b>200,55</b>	<b>7,24</b>

**ОБЕД**

47 СБ 2021	Винегрет овощной	100	1,6	6,2	6,6	88	0,04	6,2	2,8	23	42	18	0,79	
128 СБ 2021	Суп-лапша домашняя	250	2,5	3,85	11,125	89,25	0,03	0,5	0,4	20	35,5	8,5	0,52	
348 СБ 2021	Тестели из говядины (паровые)	100	13,4	9,3	6,6	165,7	0,04	0,43	0,43	11,4	112,9	14,3	1,9	
415 СБ 2013	Рис припущенный	180	4,2	7,2	39	238	0,03	0,04	0,32	5,76	82	26	0,61	
486 СБ 2021	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,1	0,1	11,1	46	0,01	0,6	0,04	3,4	2,1	1,7	0,46	
573 СБ 2021	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,044	0,44	8	26	5,6	0,44		
574 СБ 2021	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	0,46	6,6	13,2	0,88			
	<b>ИТОГО</b>	<b>890</b>	<b>26,44</b>	<b>27,27</b>	<b>102,125</b>	<b>761,75</b>	<b>0,244</b>	<b>7,3</b>	<b>32,54</b>	<b>4,89</b>	<b>78,16</b>	<b>300,5</b>	<b>87,3</b>	<b>5,6</b>

**ПОЛДНИК**

541 СБ 2021	Булочка ванильная	150	13,25	11,75	72	447,5	0,15	74,25	2	30,25	101,5	18	1,45	
470 СБ 2021	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	0,08	40,1	240,8	180,6	28,1	0,2		
	<b>ИТОГО</b>	<b>350</b>	<b>19,05</b>	<b>16,75</b>	<b>80</b>	<b>548,5</b>	<b>0,23</b>	<b>114,35</b>	<b>2</b>	<b>271,05</b>	<b>282,1</b>	<b>46,1</b>	<b>1,65</b>	
	<b>ИТОГО за день</b>		<b>75,38</b>	<b>67,67</b>	<b>260,18</b>	<b>1950,95</b>	<b>0,91</b>	<b>11,00</b>	<b>167,28</b>	<b>8,38</b>	<b>472,50</b>	<b>1003,80</b>	<b>333,95</b>	<b>14,49</b>

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20-25%)	33,21	25,71	20,38	23,56
Обед (30-35%)	29,38	29,64	26,66	28,01
Полдник (10-15%)	21,17	18,21	20,89	20,17
Итого за день (60-75%)	83,76	73,55	67,93	71,73

Реальное соотношение Б:Ж:У	1	0,9	3,5
----------------------------	---	-----	-----

Директор \_\_\_\_\_

Зав. производством \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_

*Handwritten signature*

Общество с ограниченной ответственностью "Весна"  
 Примерное 24-дневное меню (12 лет и старше). Период: Весна - лето

День 17 (пятница)

№ реч.	Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества, г			Энерг.цен н (ккал)	Витамины						Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
<b>ЗАВТРАК</b>																		
63 СБ 2021	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	45	6,9	9	10	149	0,03	0,1	62	0,3	206	135	14	0,37				
225 СБ 2021	Каша пшеничная вязкая	200	8,27	7,49	36,25	245,46	1,18	1,2	37,26	0,19	127,02	197,5	53	1,42				
616 СБ 2013	Чай из сухой смеси с витаминами "Виташа"	200	0,2		10	40	0,15	10	0,06	1,2	3	5	3	0,5				
573 СБ 2021	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022			0,22	4	13	2,8	0,22				
112 СБ 2013	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2				
	<b>ИТОГО</b>	<b>565</b>	<b>17,29</b>	<b>17,05</b>	<b>75,89</b>	<b>528,26</b>	<b>1,412</b>	<b>21,3</b>	<b>99,32</b>	<b>2,11</b>	<b>356,02</b>	<b>361,5</b>	<b>81,8</b>	<b>4,71</b>				

**ОБЕД**

73 СБ 2013	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3,1	6,9	21,9	162	0,09	10,2		3,1	20	86	34	1,3
122 СБ 2021	Суп с рыбными консервами	250	9,3	11,4	10,05	180	0,075	5,75	15	0,225	30,5	146,5	32,25	1,018
412 СБ 2013	Котлеты, биточки, шницели припущенные	100	15	10,72	9,29	188,6	0,1	0,86	0,043	0,43	37,14	94,3	18,6	1,14
256 СБ 2021	Макаронные изделия отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,4	0,072		37,8	0,9	14,4	54	9	1,26
495 СБ 2021	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2		0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
573 СБ 2021	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,044			0,44	8	26	5,6	0,44
574 СБ 2021	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05			0,46	6,6	13,2	0,88	
	<b>ИТОГО</b>	<b>890</b>	<b>39,3</b>	<b>35,68</b>	<b>124,5</b>	<b>970,8</b>	<b>0,441</b>	<b>17,01</b>	<b>52,843</b>	<b>5,955</b>	<b>136,74</b>	<b>426</b>	<b>127,05</b>	<b>6,728</b>

**ПОЛДНИК**

540 СБ 2021	Шанежка с картофелем	150	14,5	13,5	68,25	452,5	0,23	3,25	81	1,75	104,5	180	41	1,9
501 СБ 2021	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
	<b>ИТОГО</b>	<b>350</b>	<b>15,5</b>	<b>13,7</b>	<b>88,45</b>	<b>538,5</b>	<b>0,25</b>	<b>7,25</b>	<b>81</b>	<b>1,95</b>	<b>118,5</b>	<b>194</b>	<b>49</b>	<b>4,7</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>72,09</b>	<b>66,43</b>	<b>288,84</b>	<b>2037,56</b>	<b>2,10</b>	<b>45,56</b>	<b>233,16</b>	<b>10,02</b>	<b>611,26</b>	<b>981,50</b>	<b>257,85</b>	<b>16,14</b>	

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20-25%)	19,21	18,53	19,81	19,42
Обед (30-35%)	43,67	38,78	32,51	35,69
Полдник (10-15%)	17,22	14,89	23,09	19,80
Итого за день (60-75%)	80,10	72,21	75,42	74,91

Реальное соотношение Б:Ж:У

1	0,9	4,0
---	-----	-----

Директор

Зав. производством

Калькулятор



«СОГЛАСОВАНО»  
 Директор MAOU «Средняя общеобразовательная школа №109» г.Перми  
 Шабунина М.А.

Общество с ограниченной ответственностью "Весна"  
 Примерное 24-дневное меню ( 12 лет и старше). Период: Весна - лето

День 18 (суббота)

№ реч.	Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества, г					Энергетическая ценность (ккал)					Витамины						Минеральные вещества					
			Б	Ж	У	Н	М	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe									

**ЗАВТРАК**

107 СБ 2021	Овощи натуральные соленые	60	0,48	0,06	1,02	7,8	0,012	3		0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
371 СБ 2021	Кнели из птицы с рисом	100	11,5	10,3	5,4	160	0,03	40	2,7	20	300	13	16,7	
423 СБ 2021	Капуста тушеная	180	6,7	6,5	7	113,4	0,072	30,6	0,054	1,26	109,8	99	43,2	1,8
457 СБ 2021	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38					5,1	7,7	4,2	0,82
573 СБ 2021	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,044		0,44	8	26	5,6	0,44	
	<b>ИТОГО</b>	<b>580</b>	<b>21,92</b>	<b>17,28</b>	<b>42,4</b>	<b>412,8</b>	<b>0,158</b>	<b>33,6</b>	<b>40,054</b>	<b>4,46</b>	<b>156,7</b>	<b>447,1</b>	<b>74,4</b>	<b>20,12</b>

**ОБЕД**

26 СБ 2021	Салат из свежлы отварной	100	1,4	6,1	7,6	91	0,02	7,7		2,7	34	39	20	1,3
134 СБ 2021	Суп-пюре из разных овощей	250	2,9	4,7	7,25	83	0,053	3,25	26,5	0,275	74,75	73,25	24,25	0,678
170 СБ 2021	Грени из пшеничного хлеба	20	2,25	0,226	13,95	66,84	0,032		0,346	6,04	19,66	4,24	0,332	
372 СБ 2021	Полубцы ленивые	100	8,5	8,3	4	125	0,04	12,4	0,02	0,3	34	103	21	1,5
181 СБ 2021	Картофель, запеченный в сметанном соусе	180	5,64	9,24	11,64	152,4	0,12	3,6	54	0,84	78	102	27,6	0,85
496 СБ 2021	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,3	78	0,01	80	0,8	11,9	3,2	3,2	3,2	0,61
573 СБ 2021	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,044		0,44	8	26	5,6	0,44	
574 СБ 2021	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05		0,46	6,6		13,2	0,88	
	<b>ИТОГО</b>	<b>910</b>	<b>26</b>	<b>29,456</b>	<b>90,44</b>	<b>731,04</b>	<b>0,369</b>	<b>106,95</b>	<b>80,52</b>	<b>6,161</b>	<b>253,29</b>	<b>366,11</b>	<b>119,09</b>	<b>6,59</b>

**ПОЛДНИК**

543 СБ 2021	Булочка дорожная	150	10,8	20	72	512,5	0,13		98,8	1,75	24,5	79,8	15	1,13
470 СБ 2021	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	0,08	1,4	40,1		240,8	180,6	28,1	0,2
	<b>ИТОГО</b>	<b>350</b>	<b>16,6</b>	<b>25</b>	<b>80</b>	<b>613,5</b>	<b>0,21</b>	<b>1,4</b>	<b>138,9</b>	<b>1,75</b>	<b>265,3</b>	<b>260,4</b>	<b>43,1</b>	<b>1,33</b>
	<b>ИТОГО за день</b>		<b>64,52</b>	<b>71,74</b>	<b>212,84</b>	<b>1757,34</b>	<b>0,74</b>	<b>141,95</b>	<b>259,47</b>	<b>12,37</b>	<b>675,29</b>	<b>1073,61</b>	<b>236,59</b>	<b>28,04</b>

**Выполнение норм в пищевых веществах и энергии**

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20-25%)	24,36	18,78	11,07	15,18
Обед (30-35%)	28,89	32,02	23,61	26,88
Полдник (10-15%)	18,44	27,17	20,89	22,56
Итого за день (60-75%)	71,69	77,97	55,57	64,61

Реальное соотношение Б.Ж.У	1	1,1	3,3
----------------------------	---	-----	-----

Директор \_\_\_\_\_

Зав.производством \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_

*Рух*

*Защ*

Общество с ограниченной ответственностью "Весна"

Примерное 24-дневное меню (12 лет и старше). Период: Весна - лето

День 19 (понедельник)

№ реч.	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевые вещества, г						Энерг.цен н (ккал)	Витамины						Минеральные вещества					
			Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Са	Р	Mg	Fe							

**ЗАВТРАК**

69 СБ 2021	Бутерброд с маслом (1-й вариант)	35	1,6	11	10	146	0,02		60	0,4	7	18	8	0,25
267 СБ 2021	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03		100	0,2	22	77	5	1,01
217 СБ 2021	Каша рисовая вязкая	250	7,4	8,15	46,08	287,25	0,07	1,58	48,25	0,28	152,25	192,5	44,25	0,143
462 СБ 2021	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,03	0,7	19	0,01	111,3	91,1	22,3	0,65
573 СБ 2021	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033			0,69	6	19,5	4,2	0,33
<b>ИТОГО</b>		<b>555</b>	<b>19,68</b>	<b>26,89</b>	<b>84,94</b>	<b>660,45</b>	<b>0,183</b>	<b>2,28</b>	<b>227,25</b>	<b>1,58</b>	<b>298,55</b>	<b>398,1</b>	<b>83,75</b>	<b>2,383</b>

**ОБЕД**

9 СБ 2021	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,6	6	8,2	94	0,02	18		2,7	42	31	14	0,58
100 СБ 2021	Рассольник ленинградский	250	2,625	5,1	13,25	109,5	0,09	7,1		2,35	16,75	61	25,5	0,858
433 СБ 2021	Сметана	8	0,19	1,2	0,26	12,6	0,002	0,016	7,6	0,024	6,34	4,14	0,166	0,015
376 СБ 2021	Рату из птицы	280	29,4	26,6	22,26	446,6	0,22	11,6	95	1	50,4	320,6	65,8	3,64
494 СБ 2021	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3	0,01	17,5	72	0,1			0,1	16,4	10,7	4,3	0,9
573 СБ 2021	Хлеб пшеничный формовой	60	4,56	0,48	29,52	140,4	0,066			0,66	12	39	8,4	0,66
574 СБ 2021	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05			0,46	6,6	13,2	0,88	
<b>ИТОГО</b>		<b>918</b>	<b>40,275</b>	<b>39,69</b>	<b>99,01</b>	<b>916,3</b>	<b>0,448</b>	<b>36,816</b>	<b>102,6</b>	<b>7,294</b>	<b>150,49</b>	<b>466,44</b>	<b>131,86</b>	<b>7,533</b>

**ПОЛДНИК**

544 СБ 2021	Булочка российская	150	10,3	10,5	71,25	420	0,13		63,5	1,5	34,25	83,5	15,25	1,1
501 СБ 2021	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
<b>ИТОГО</b>		<b>350</b>	<b>11,3</b>	<b>10,7</b>	<b>91,45</b>	<b>506</b>	<b>0,15</b>	<b>4</b>	<b>63,5</b>	<b>1,7</b>	<b>48,25</b>	<b>97,5</b>	<b>23,25</b>	<b>3,9</b>
<b>ИТОГО за день</b>			<b>71,26</b>	<b>77,28</b>	<b>275,40</b>	<b>2082,75</b>	<b>0,78</b>	<b>43,10</b>	<b>393,35</b>	<b>10,57</b>	<b>497,29</b>	<b>962,04</b>	<b>238,86</b>	<b>13,82</b>

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20-25%)	21,87	29,23	22,18	24,28
Обед (30-35%)	44,75	43,14	25,85	33,69
Полдник (10-15%)	12,56	11,63	23,88	18,60
Итого за день (60-75%)	79,17	84,00	71,91	76,57

Реальное соотношение Б:Ж:У	1	1,1	3,9

Директор

*Handwritten signature*

Зав. производством

*Handwritten signature*

Калькулятор

*Handwritten signature*



Директор МАОУ "Средняя общеобразовательная школа №109" г.Перми  
**СОГЛАСОВАНО**  
 Шабунина М.А.

Общество с ограниченной ответственностью "Весна"  
 Примерное 24-дневное меню (12 лет и старше). Период: Весна - лето

День 20 (вторник)

№ реч.	Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества, г						Энерг. цен н (ккал)	Витамины						Минеральные вещества					
			Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Ca	P	Mg	Fe							

**ЗАВТРАК**

63 СБ 2021	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	45	6,9	9	10	149	0,03	0,1	62	0,3	206	135	14	0,37
300 СБ 2021	Рыба, запеченная в омлете	100	14,75	3,67	3,83	107,5	0,07	0,5	76,7	1,33	50	171,7	22,5	1,05
223 СБ 2021	Каша пшеничная вязкая	180	7,37	5,8	33,2	215,5	0,14	1,09	33,5	0,8	120	190	37,8	2
459 СБ 2021	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40		1		0,02	7,9	9,1	5	0,87
573 СБ 2021	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,044			0,44	8	26	5,6	0,44
	<b>ИТОГО</b>	<b>565</b>	<b>32,36</b>	<b>18,89</b>	<b>76,21</b>	<b>605,6</b>	<b>0,284</b>	<b>2,69</b>	<b>172,2</b>	<b>2,89</b>	<b>391,9</b>	<b>531,8</b>	<b>84,9</b>	<b>4,73</b>

**ОБЕД**

17 СБ 2021	Салат из свежих помидоров	100	1	6,2	3,6	74	0,06	21		3,3	14	25	19	0,86
116 СБ 2021	Суп из овощей	250	2	4,53	6,33	74	0,075	7,25		2,35	22,75	45,25	18,25	0,71
433 СБ 2021	Сметана	8	0,19	1,2	0,26	12,6	0,002	0,016	7,6	0,024	6,34	4,14	0,66	0,015
356 СБ 2021	Печень говяжья по-строгановски	100	19,5	9,4	7,6	193	0,8	4	4904	2,3	27	273	28	6,5
241 СБ 2021	Рис с овощами	180	4,98	3,19	42,5	218,8	0,056	1,52		0,28	22,2	106,6	37,4	0,51
507 СБ 2021	Кисель с витаминами "Витошка" для детей	200			24	95	0,3	20,1	0,13	2,35				
573 СБ 2021	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,044			0,44	8	26	5,6	0,44
574 СБ 2021	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05			0,46	6,6	13,2	0,88	
	<b>ИТОГО</b>	<b>898</b>	<b>32,31</b>	<b>25,14</b>	<b>111,99</b>	<b>802,2</b>	<b>1,387</b>	<b>53,886</b>	<b>4911,73</b>	<b>11,504</b>	<b>106,89</b>	<b>479,99</b>	<b>122,11</b>	<b>9,915</b>

**ПОЛДНИК**

542 СБ 2021	Булочка домашняя	150	10,5	16,75	69,5	472,5	0,13		97	1,75	24,25	77	14,25	1,13
470 СБ 2021	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	0,08	1,4	40,1		240,8	180,6	28,1	0,2
	<b>ИТОГО</b>	<b>350</b>	<b>16,3</b>	<b>21,75</b>	<b>77,5</b>	<b>573,5</b>	<b>0,21</b>	<b>1,4</b>	<b>137,1</b>	<b>1,75</b>	<b>265,05</b>	<b>257,6</b>	<b>42,35</b>	<b>1,33</b>
	<b>ИТОГО за день</b>		<b>80,97</b>	<b>65,78</b>	<b>265,70</b>	<b>1981,30</b>	<b>1,88</b>	<b>57,98</b>	<b>5221,03</b>	<b>16,14</b>	<b>763,84</b>	<b>1269,39</b>	<b>249,36</b>	<b>15,98</b>

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии

СанПин Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20-25%)	35,96	20,53	19,90	22,26
Обед (30-35%)	35,90	27,33	29,24	29,49
Полдник (10-15%)	18,11	23,64	20,23	21,08
Итого за день (60-75%)	89,97	71,50	69,37	72,84

Реальное соотношение Б:Ж:У	1	0,8	3,3
----------------------------	---	-----	-----

Директор *И.И.И.*

Зав. производством *Рар*

Калькулятор *Дар*

**Общество с ограниченной ответственностью "Весна"**  
 Примерное 24-дневное меню ( 12 лет и старше). Период: Весна - лето

День 21 (среда)

№ рец.	Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества, г				Энергиче- н (ккал)	Витамины							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
<b>ЗАВТРАК</b>																			
26 СБ 2021	Салат из свеклы отварной	100	1,4	6,1	7,6	91	0,02	7,7	2,7	34	39	20	1,3						
336 СБ 2021	Зразы из говядины с рисом (паровые)	100	13,9	10,4	14,5	207	0,06	4	0,9	9	145	21	1,95						
213 СБ 2021	Каша гречневая вязкая	180	7,8	6,7	28,3	204,9	0,17	0,53	0,39	33,5	101,5	97,5	3						
464 СБ 2021	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63	0,02	0,3	9,5	54,3	38,3	6,3	0,07						
573 СБ 2021	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,044	0,44	0,46	8	26	5,6	0,44						
574 СБ 2021	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	0,46	0,46	6,6	13,2	0,88	0,88						
	<b>ИТОГО</b>	<b>640</b>	<b>29,14</b>	<b>25,02</b>	<b>89,5</b>	<b>700,7</b>	<b>0,364</b>	<b>8,53</b>	<b>4,89</b>	<b>213,4</b>	<b>443,8</b>	<b>163,6</b>	<b>7,64</b>						

**ОБЕД**

148 СБ 2021	Овощи свежие (порциями)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	0,018	2,1	0,06	10,68	18,18	8,46	0,306
98 СБ 2021	Свекольник	250	2,33	4,73	10,33	93,25	0,06	7,9	2,38	36,75	62,25	28,25	1,45
433 СБ 2021	Сметана	8	0,19	1,2	0,26	12,6	0,002	0,016	7,6	0,024	6,34	4,14	0,166
307 СБ 2021	Котлеты или биточки рыбные	100	12,9	1,6	10	105,7	0,07	18,6	1,43	52,9	175,7	25,7	0,6
377 СБ 2021	Пюре картофельное	180	4,86	7,2	10,44	126	0,144	4,32	0,18	45	88,2	28,8	0,99
495 СБ 2021	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
573 СБ 2021	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	0,22	0,22	4	13	2,8	0,22
574 СБ 2021	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0,072	0,56	0,56	18,8	62,8	18,8	1,56
	<b>ИТОГО</b>	<b>858</b>	<b>26,02</b>	<b>15,65</b>	<b>78,15</b>	<b>557,35</b>	<b>0,398</b>	<b>14,536</b>	<b>62,2</b>	<b>194,57</b>	<b>443,47</b>	<b>127,87</b>	<b>5,831</b>

**ПОЛДНИК**

545 СБ 2021	Сдоба обыкновенная	150	12	4,2	71,7	372	0,15	26,4	1,8	25,2	86,4	16,5	1,26
501 СБ 2021	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86	0,02	4	0,2	14	8	2,8	0,406
	<b>ИТОГО</b>	<b>350</b>	<b>13</b>	<b>4,4</b>	<b>91,9</b>	<b>458</b>	<b>0,17</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>39,2</b>	<b>100,4</b>	<b>24,5</b>	<b>4,06</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>68,16</b>	<b>45,07</b>	<b>259,55</b>	<b>1716,05</b>	<b>0,93</b>	<b>27,07</b>	<b>135,60</b>	<b>12,14</b>	<b>447,17</b>	<b>987,67</b>	<b>315,97</b>	<b>17,53</b>

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20-25%)	32,38	27,20	23,37	25,76
Обед (30-35%)	28,91	17,01	20,40	20,49
Полдник (10-15%)	14,44	4,78	23,99	16,84
Итого за день (60-75%)	75,73	48,99	67,77	63,09

Реальное соотношение Б:Ж:У	1	0,7	3,8
----------------------------	---	-----	-----

Директор

Зав.производством

Калькулятор

*(Подпись)*

*(Подпись)*

*(Подпись)*



Директор МАОУ "Средняя общеобразовательная школа №109" г.Перми  
Шобунина М.А.

"СОГЛАСОВАНО"

Общество с ограниченной ответственностью "Весна"

Примерное 24-дневное меню (12 лет и старше). Период: Весна - лето

День 22 (четверг)

№ реч.	Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества, г						Энерг.цен н (ккал)	Витамины						Минеральные вещества					
			Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Ca	P	Mg	Fe							

**ЗАВТРАК**

15 СБ 2021	Салат из свежих огурцов с луком	100	0,8	6	2,6	68	0,01	3,1	2,7	23	28	13	0,6
412 СБ 2013	Котлеты, биточки, шницели припущенные	100	15	10,72	9,29	188,6	0,1	0,86	0,043	37,14	94,3	18,6	1,14
256 СБ 2021	Макаронные изделия отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,4	0,072		37,8	0,9	14,4	9	1,26
457 СБ 2021	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38					5,1	7,7	4,2
573 СБ 2021	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,044		0,44	8	26	5,6	0,82
	<b>ИТОГО</b>	<b>620</b>	<b>25,7</b>	<b>23,08</b>	<b>76,33</b>	<b>609,6</b>	<b>0,226</b>	<b>3,96</b>	<b>37,843</b>	<b>4,47</b>	<b>87,64</b>	<b>210</b>	<b>50,4</b>

**ОБЕД**

32 СБ 2021	Салат из свеклы с сыром	100	3	8,4	7	116	0,02	4,9	20,2	2,8	74,3	21	1,27
134 СБ 2021	Суп-пюре из разных овощей	250	2,9	4,7	7,25	83	0,053	3,25	26,5	0,275	74,75	24,25	0,678
341 СБ 2021	Котлеты "Пермские"	100	16	15,5	12	253	0,14	4,7	1,4	45	170	23	2,75
415 СБ 2013	Рис припущенный	180	4,2	7,2	39	238	0,03	0,04	0,32	5,76	82	26	0,61
486 СБ 2021	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,1	0,1	11,1	46	0,01	0,6	0,04	3,4	2,1	1,7	0,46
573 СБ 2021	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022		0,22	4	13	2,8	0,22
574 СБ 2021	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0,072		0,56	18,8	62,8	18,8	1,56
	<b>ИТОГО</b>	<b>890</b>	<b>30,92</b>	<b>36,66</b>	<b>102,23</b>	<b>865,2</b>	<b>0,347</b>	<b>8,75</b>	<b>93,74</b>	<b>5,615</b>	<b>251,71</b>	<b>477,45</b>	<b>117,55</b>

**ПОЛДНИК**

541 СБ 2021	Булочка ванильная	150	13,25	11,75	72	447,5	0,15		74,25	2	30,25	18	1,45
470 СБ 2021	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	0,08	1,4	40,1		240,8	180,6	28,1
	<b>ИТОГО</b>	<b>350</b>	<b>19,05</b>	<b>16,75</b>	<b>80</b>	<b>548,5</b>	<b>0,23</b>	<b>1,4</b>	<b>114,35</b>	<b>2</b>	<b>271,05</b>	<b>282,1</b>	<b>46,1</b>
	<b>ИТОГО за день</b>		<b>75,67</b>	<b>76,49</b>	<b>258,56</b>	<b>2023,30</b>	<b>0,80</b>	<b>14,11</b>	<b>245,93</b>	<b>12,09</b>	<b>610,40</b>	<b>969,55</b>	<b>214,05</b>

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20-25%)	28,56	25,09	19,93	22,41
Обед (30-35%)	34,36	39,85	26,69	31,81
Полдник (10-15%)	21,17	18,21	20,89	20,17
Итого за день (60-75%)	84,08	83,14	67,51	74,39

Реальное соотношение Б:Ж:У	1	1,0	3,4

Директор *М.А.Шобунина*

Зав.производством *Раш*

Калькулятор *Хася*



**Общество с ограниченной ответственностью "Весна"**  
 Примерное 24-дневное меню (12 лет и старше). Период: Весна - лето

День 23 (пятница)

№ реч.	Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества, г				Энерг.цен н (ккал)	Витамины						Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
157 СБ 2021	Овощи консервированные отварные	20	0,6	0,76	1,06	13,4	0,016	0,4	3,8	0,05	3,8	11,4	3,8	11,4	3,8	0,128	
261 СБ 2021	Макаронны, запеченные с сыром	250	12,9	15,55	51,5	397,5	0,09	0,4	97,5	2,13	140	146,3	21,25	1,9	1,9	0,4	
577 СБ 2013	Творожники песочные	50	5,1	9,3	21,2	189	0,04	0,1	0,07	0,4	33	62	7	7	0,4		
460 СБ 2021	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	0,02	0,3	9,5	59,1	45,9	10,5	0,87	0,87	0,44		
573 СБ 2021	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,044	0,8	110,87	3,02	243,9	291,6	48,15	3,738	0,44		
	<b>ИТОГО</b>	<b>560</b>	<b>23,24</b>	<b>27,23</b>	<b>104,94</b>	<b>757,5</b>	<b>0,21</b>	<b>0,8</b>	<b>110,87</b>	<b>3,02</b>	<b>243,9</b>	<b>291,6</b>	<b>48,15</b>	<b>3,738</b>	<b>0,44</b>		

**ЗАВТРАК**

66 СБ 2013	Салат картофельный с огурцами солеными или с капустой квашеной	100	1,7	5,3	10,5	96	0,08	13,1	2,4	19	49	21	0,7	0,7
144 СБ 2013	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	2,3	4,25	15	108	0,195	8,7	0,04	19	66	25	0,92	0,92
321 СБ 2021	Мясо тушеное	100	16	15	5	219	0,06	1,6	1,42	18	173	28	2,6	2,6
237 СБ 2013	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,4	44,5	304	0,24	0,05	0,7	17	243	162	5,45	5,45
494 СБ 2021	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3	0,01	17,5	72	0,1	0,1	0,1	16,4	10,7	4,3	0,9	0,9
573 СБ 2021	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	0,22	0,22	4	13	2,8	0,22	0,22
574 СБ 2021	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0,072	0,09	0,56	18,8	62,8	18,8	1,56	1,56
	<b>ИТОГО</b>	<b>890</b>	<b>35,28</b>	<b>34,72</b>	<b>118,38</b>	<b>928,2</b>	<b>0,669</b>	<b>23,5</b>	<b>0,09</b>	<b>5,625</b>	<b>112,2</b>	<b>617,5</b>	<b>261,9</b>	<b>12,35</b>

**ПОЛДНИК**

540 СБ 2021	Шанежка с картофелем	150	14,5	13,5	68,25	452,5	0,23	3,25	81	1,75	104,5	180	41	1,9
501 СБ 2021	Соли овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86	0,02	4	0,2	14	14	8	2,8	2,8
	<b>ИТОГО</b>	<b>350</b>	<b>15,5</b>	<b>13,7</b>	<b>88,45</b>	<b>538,5</b>	<b>0,25</b>	<b>7,25</b>	<b>81</b>	<b>1,95</b>	<b>118,5</b>	<b>194</b>	<b>49</b>	<b>4,7</b>
	<b>ИТОГО за День</b>		<b>74,02</b>	<b>75,65</b>	<b>311,77</b>	<b>2224,20</b>	<b>1,13</b>	<b>31,55</b>	<b>191,96</b>	<b>10,60</b>	<b>474,60</b>	<b>1103,10</b>	<b>359,05</b>	<b>20,79</b>

**Выполнение норм в пищевых веществах и энергии**

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20-25%)	25,82	29,60	27,40	27,85
Обед (30-35%)	39,20	37,74	30,91	34,13
Полдник (10-15%)	17,22	14,89	23,09	19,80
Итого за день (60-75%)	82,24	82,23	81,40	81,77

Реальное соотношение Б:Ж:У	1	1,0	4,2

Директор

*А.В.В.*

Зав.производством

*Раш*

Калькулятор

*Авг*



Директор МАОУ "Средняя общеобразовательная школа №109" г.Перми  
Шабунина М.А.

Общество с ограниченной ответственностью "Весна"  
Примерное 24-дневное меню (12 лет и старше). Период: Весна - лето

День 24 (суббота)

№ реч.	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевые вещества, г						Энерг. цен н (ккал)	Витамины						Минеральные вещества					
			Б	Ж	У	Y	В1	С		А	Е	Ca	P	Mg	Fe						
<b>ЗАВТРАК</b>																					
150 СБ 2021	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	70,8	0,012	4,2	1,86	24,6	22,2	9	0,42								
367 СБ 2021	Птица в соусе с томатом	120	11,4	13,3	2,7	175,7	0,03	0,43	63	21,4	59,14	15,4	0,99								
385 СБ 2021	Рис отварной	180	4,5	6,5	46,6	263	0,04	32,4	0,3	20,7	100	32,6	0,12								
464 СБ 2021	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63	0,02	0,3	9,5	54,3	38,3	6,3	0,07								
112 СБ 2021	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,2	16	11	9	2,2								
573 СБ 2021	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	0,22	4	13	2,8	0,22	0,22								
	<b>ИТОГО</b>	<b>680</b>	<b>20,36</b>	<b>26,9</b>	<b>84,96</b>	<b>666,3</b>	<b>0,154</b>	<b>14,93</b>	<b>3,08</b>	<b>141</b>	<b>243,64</b>	<b>75,1</b>	<b>4,02</b>								

**ОБЕД**

47 СБ 2021	Винегрет овощной	100	1,6	6,2	6,6	88	0,04	6,2	2,8	23	42	18	0,79
108 СБ 2021	Щи "По-уральски" с крупой	250	1,525	4,425	3,7	60,75	0,02	1,475	2,4	34,75	44	17	0,655
343 СБ 2021	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9,5	5,14	4,5	102,1	0,065	3,36	0,008	3	25	145	27,9
377 СБ 2021	Пюре картофельное	180	4,86	7,2	10,44	126	0,144	4,32	36	18	45	88,2	28,8
494 СБ 2021	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3	0,01	17,5	72	0,1	0,1	0,1	16,4	10,7	4,3	0,9
573 СБ 2021	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,044	0,44	0,46	8	26	5,6	0,44
574 СБ 2021	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	0,05	0,46	6,6	13,2	0,88	0,88
	<b>ИТОГО</b>	<b>890</b>	<b>22,425</b>	<b>23,995</b>	<b>70,44</b>	<b>583,65</b>	<b>0,363</b>	<b>15,455</b>	<b>9,38</b>	<b>158,75</b>	<b>355,9</b>	<b>114,8</b>	<b>5,227</b>

**ПОЛДНИК**

543 СБ 2021	Булочка дорожная	150	10,8	20	72	512,5	0,13	98,8	1,75	24,5	79,8	15	1,13
470 СБ 2021	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	0,08	1,4	40,1	240,8	180,6	28,1	0,2
	<b>ИТОГО</b>	<b>350</b>	<b>16,6</b>	<b>25</b>	<b>80</b>	<b>613,5</b>	<b>0,21</b>	<b>138,9</b>	<b>1,75</b>	<b>265,3</b>	<b>260,4</b>	<b>43,1</b>	<b>1,33</b>

**ИТОГО за день**

			59,39	75,50	235,40	1863,45	0,73	31,79	279,81	14,21	565,05	859,94	233,00	10,58
--	--	--	-------	-------	--------	---------	------	-------	--------	-------	--------	--------	--------	-------

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20-25%)	22,62	29,24	22,18	24,50
Обед (30-35%)	24,92	25,65	18,39	21,46
Полдник (10-15%)	18,44	27,17	20,89	22,56
Итого за день (60-75%)	65,98	82,06	61,46	68,51

Реальное соотношение Б:Ж:У

	1	1,3	4,0
--	---	-----	-----

Директор

*Pop*

Зав. производством

Калькулятор

*Pop*

Директор МАОУ "Средняя общеобразовательная школа №109" г.Перми  
 "СОГЛАСОВАНО"  
 Шабунина М.А.



ВЕДОМОСТЬ КОНТРОЛЯ СУТОЧНОГО ПРОДУКТОВОГО НАБОРА  
 Примерное 24-дневное меню ( 12 лет и старше). Период: Весна - лето  
 (на основании СанПин 2.3./2.4.3590-20, Приложение 9, Таблица 3)

	Завтрак, г		Отклонение, %	Обед, г		Отклонение, %	Полдник, г		Отклонение, %
	Норма	Факт		Норма	Факт		Норма	Факт	
День 1	550	580	5	800	898	12	350	350	0
День 2	550	560	2	800	898	12	350	350	0
День 3	550	560	2	800	908	14	350	350	0
День 4	550	575	5	800	890	11	350	350	0
День 5	550	640	16	800	858	7	350	350	0
День 6	550	550	0	800	890	11	350	350	0
День 7	550	600	9	800	889	11	350	350	0
День 8	550	640	16	800	903	13	350	350	0
День 9	550	600	9	800	898	12	350	350	0
День 10	550	550	0	800	890	11	350	350	0
День 11	550	585	6	800	850	6	350	350	0
День 12	550	550	0	800	898	12	350	350	0
День 13	550	615	12	800	850	6	350	350	0
День 14	550	580	5	800	900	13	350	350	0
День 15	550	555	1	800	858	7	350	350	0
День 16	550	560	2	800	890	11	350	350	0
День 17	550	565	3	800	890	11	350	350	0
День 18	550	580	5	800	910	14	350	350	0
День 19	550	555	1	800	918	15	350	350	0
День 20	550	565	3	800	898	12	350	350	0
День 21	550	640	16	800	858	7	350	350	0
День 22	550	620	13	800	890	11	350	350	0
День 23	550	560	2	800	890	11	350	350	0
День 24	550	680	24	800	890	11	350	350	0
Среднее значение за 24 дня		586			888			350	



**"СОГЛАСОВАНО"**  
**Директор МАОУ "Средняя общеобразовательная школа №109" г.Перми**  
**Шабунина М.А.**

Распределение рациона по калорийности и химическому составу  
 Примерное 24-дневное меню (12 лет и старше). Период: Весна - лето  
 (на основании СанПиН 2.3./2.4.3590-20)

	Пищевые вещества, г				Энерг.ценн (ккал)	Витамины				Минеральные вещества					
	Б	Ж	У	Y		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
День 1	66,28	66,465	266,59	1931,6	1,039	57,086	131,37	12,564	655,19	1022,44	208,11	17,385			
День 2	56,75	66,94	272,39	1923,55	0,64	108,04	146,39	244,34	449,63	873,69	201,41	13,04			
День 3	72,17	43,91	231,50	1611,10	0,80	44,51	101,88	7,50	244,54	941,49	219,01	16,73			
День 4	63,68	49,63	253,48	1720,25	1,02	44,55	5676,75	10,89	760,30	1143,60	240,60	16,67			
День 5	69,38	61,62	243,55	1803,10	1,00	43,85	169,64	12,24	331,93	859,24	236,96	17,45			
День 6	86,10	74,86	273,87	2116,20	0,76	41,91	318,90	8,86	767,90	1245,80	242,85	10,59			
День 7	72,42	65,18	270,81	1962,30	1,32	70,63	194,29	11,12	463,65	1106,67	381,76	19,63			
День 8	67,82	61,03	273,44	1918,25	1,37	110,30	367,50	12,17	341,66	950,74	296,36	18,91			
День 9	65,74	63,20	255,37	1856,20	0,87	38,06	111,87	11,44	198,90	768,24	200,91	15,21			
День 10	92,45	66,48	276,97	2081,45	0,99	59,85	273,15	10,49	910,10	1353,50	284,80	14,92			
День 11	58,23	64,36	300,54	2036,55	1,32	47,93	156,73	8,50	613,27	1050,50	365,35	16,03			
День 12	64,46	59,12	228,95	1710,35	0,76	28,41	288,00	11,34	598,99	934,14	211,71	10,56			
День 13	54,84	43,22	318,98	1891,75	1,083	69,31	163,57	9,495	578,95	797,2	215,2	15,004			
День 14	71,89	61,36	259,38	1883,97	0,81	32,80	4386,94	9,21	446,67	892,13	197,07	15,86			
День 15	55,70	41,78	243,69	1575,40	0,75	32,38	239,80	10,33	542,34	796,87	192,32	14,55			
День 16	75,38	67,67	260,18	1950,95	0,91	11,00	167,28	8,38	472,50	1003,80	333,95	14,49			
День 17	72,09	66,43	288,84	2037,56	2,10	45,56	233,16	10,02	611,26	981,50	257,85	16,14			
День 18	64,52	71,74	212,84	1757,34	0,74	141,95	259,47	12,37	675,29	1073,61	236,59	28,04			
День 19	71,26	77,28	275,40	2082,75	0,78	43,10	393,35	10,57	497,29	962,04	238,86	13,82			
День 20	80,97	65,78	265,70	1981,30	1,88	57,98	5221,03	16,14	763,84	1269,39	249,36	15,98			
День 21	68,16	45,07	259,55	1716,05	0,93	27,07	135,60	12,14	447,17	987,67	315,97	17,53			
День 22	75,67	76,49	258,56	2023,30	0,80	14,11	245,93	12,09	610,40	969,55	214,05	13,46			
День 23	74,02	75,65	311,77	2224,20	1,13	31,55	191,96	10,60	474,60	1103,10	359,05	20,79			
День 24	59,39	75,50	235,40	1863,45	0,73	31,79	279,81	14,21	565,05	859,94	233,00	10,58			
Среднее значение за 24 дня	<b>69,14</b>	<b>62,95</b>	<b>264,07</b>	<b>1902,46</b>	<b>1,02</b>	<b>51,40</b>	<b>827,27</b>	<b>20,71</b>	<b>542,56</b>	<b>997,79</b>	<b>255,55</b>	<b>15,97</b>			

**Выполнение норм в пищевых веществах и энергии в среднем за 24 дня**  
**Завтрак + обед + полдник (норма 60-75%) на основании СанПиН 2.3./2.4.3590-20**

Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
77	68	69	70