

Общество с ограниченной ответственностью «Весна»

«СОГЛАСОВАНО»

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

М.А. Шабунина Шабунина М.А.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «Весна»
Захарова Н.Ю.



**Примерное 24-дневное меню для школьных столовых
с 2-х разовым питанием для школьников 7 - 11 лет
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"



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

Общество с ограниченной ответственностью "Весна"
 Примерное 24-дневное меню (7 - 11 лет). Период: Весна - лето

День 1 (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
301 СБ 2013	Омлет натуральный	150	12,9	20,07	3,46	244,6	0,09	0,46	0,3	0,69	122	230	19	2,3
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	50	3,8	0,4	24,6	117	0,055			0,55	10	32,5	7	0,55
581 СБ 2021	Пряники	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	16	11	9	2,2
	ИТОГО	550	20,25	23,22	85,36	631,6	0,365	20,46	0,41	3,84	156,5	303,5	42,5	5,95

ОБЕД

9 СБ 2021	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,96	3,6	4,92	56,4	0,012	10,8		1,62	25,2	18,6	8,4	0,348
95 СБ 2021	Борщ с капустой и картофелем	200	1,48	3,54	5,56	60	0,034	6,4		1,88	29,4	39,2	18,6	0,88
433 СБ 2021	Сметана	5	0,12	0,75	0,16	7,9	0,0012	0,01	4,75	0,015	3,96	2,59	0,4	0,009
347 СБ 2018	Котлеты "Школьные"	90	13,23	9,99	11,43	189	0,126	0,72	22,23	0,45	43,29	133	18,5	1,93
377 СБ 2021	Пюре картофельное	150	4,05	6	8,7	105	0,12	3,6	30	0,15	37,5	73,5	24	0,825
501 СБ 2021	Соли овощи, 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
	ИТОГО	765	25,52	24,77	77,76	636,3	0,4212	25,53	56,98	5,695	169,25	370,59	101,9	8,442

ПОЛДНИК

530 СБ 2021	Ватрушка с повидлом	100	5,8	2,3	58	276,7	0,07		15	0,8	16,7	45	10	0,98
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
	ИТОГО	300	11,6	7,3	66	377,7	0,15	1,4	55,1	0,8	257,5	225,6	38,1	1,18
	ИТОГО за день		57,37	55,29	229,12	1645,6	0,9362	47,39	112,49	10,335	583,25	899,69	182,5	15,572

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии

Санпин Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20-25%)	26,30	29,39	25,48	26,88
Обед (30-35%)	33,14	31,35	23,21	27,08
Полдник (10-15%)	15,06	9,24	19,70	16,07
Итого за день (60-75%)	74,51	69,99	68,39	70,03

Реальное соотношение Б:Ж:У	1	1,0	4,0

Директор

Рос

Зав. производством

Калькулятор

Рос



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

Общество с ограниченной ответственностью "Весна"
 Примерное 24-дневное меню (7 - 11 лет). Период: Весна - лето

День 2 (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														
79 СБ 2021	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,0001		4	0,01	0,24	0,3		0,002
227 СБ 2021	Каша ячневая вязкая	150	5,3	4,9	24,23	161,85	0,08	0,92	28,24	175,32	113	174,3	26,05	0,66
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
	ИТОГО	510	14,38	15,85	66,76	469,95	0,1651	1,52	32,26	175,88	247,34	305,8	51,25	2,132

ОБЕД

19 СБ 2021	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,54	3,06	2,16	38	0,024	8,5		1,6	10	19	10	0,42
104 СБ 2021	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,2	1,6	3,04	49,4	0,034	6,8		1,86	39,6	28,6	12,8	0,51
433 СБ 2021	Сметана	5	0,12	0,75	0,16	7,9	0,0012	0,01	4,75	0,015	3,96	2,59	0,4	0,009
370 СБ 2021	Плов из отварной говядины	240	18,14	17,86	47,20	422,40	0,07	0,40	0,06	0,80	22,08	215,00	51,00	2,70
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
	ИТОГО	765	25,35	24,23	97,65	727,7	0,2472	95,71	4,81	6,455	103,44	358,09	101,4	5,899

ПОЛДНИК

542 СБ 2021	Булочка домашняя	100		11,2	46,3	315	0,08		64,7	1,2	16,2	51,3	9,5	0,75
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
	ИТОГО	300	8	11,4	66,5	401	0,1	4	64,7	1,4	30,2	65,3	17,5	3,55

ИТОГО за день	47,73	51,48	230,91	1598,65	0,51	101,23	101,77	183,74	380,98	729,19	170,15	11,58
----------------------	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	--------------

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20-25%)	18,68	20,06	19,93	20,00
Обед (30-35%)	32,92	30,67	29,15	30,97
Полдник (10-15%)	10,39	14,43	19,85	17,06
Итого за день (60-75%)	61,99	65,16	68,93	68,03

Реальное соотношение Б:Ж:У

1	1,1	4,8
----------	------------	------------

Директор

Зав. производством

Калькулятор

Роз

Гос



«СОГЛАСОВАНО»
 Директор МАОУ "Средняя общеобразовательная школа №309" г.Перми
 Шабунина М.А.

Общество с ограниченной ответственностью "Весна"
 Примерное 24-дневное меню (7 - 11 лет). Период: Весна - лето

День 3 (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	
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		0,72	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
	ИТОГО	560	28,02	18,01	68,31	548,2	0,336	22	28,8		2,18	74,8	364	102,2	6,91
ОБЕД															
148 СБ 2021	Овощи свежие (порции)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036	15			0,42	8,4	15,6	12	0,54
136 СБ 2021	Солянка из птицы	200	5,98	8,9	2,4	114	0,042	2,54	0,048		0,5	24	156	18	0,86
433 СБ 2021	Сметана	5	0,12	0,75	0,16	7,9	0,0012	0,01	0,005		0,015	3,96	2,59	0,4	0,009
347 СБ 2021	Фрикадельки рыбные	90	13,23	1,89	6,84	97,2	0,072	0,27	0,027		0,45	45	152	24,3	0,72
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	0,153
256 СБ 2021	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5	0,06		31,5		0,75	12	45	7,5	1,05
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
	ИТОГО	815	15,485	16,82	66,22	480,6	0,2202	18,2	41,553		2,575	78,16	306,84	64,85	4,832
ПОЛДНИК															
545 СБ 2021	Сдоба объемная	100	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
	ИТОГО	300	9	3	68	334	0,12	4	17,6		1,4	30,8	71,6	19	3,64
	ИТОГО за день		52,51	37,83	202,53	1362,80	0,68	44,20	87,95		6,16	183,76	742,44	186,05	15,38

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20-25%)	36,39	22,80	20,39	23,33
Обед (30-35%)	20,11	21,29	19,77	20,45
Полдник (10-15%)	11,69	3,80	20,30	14,21
Итого за день (60-75%)	68,19	47,89	60,46	57,99

Реальное соотношение Б:Ж:У

1 0,7 3,9

Директор

Handwritten signature

Зав. производством

Handwritten signature

Калькулятор

Handwritten signature



СОГЛАСОВАНО
 Директор МАОУ "Средняя общеобразовательная школа №409" г.Перми
 Шабункина М.А.

Общество с ограниченной ответственностью "Весна"
 Примерное 24-дневное меню (7 - 11 лет). 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														
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														
229 СБ 2021	Каша "Дружба"	150	3,8	4,8	20,19	139,5	0,06	0,96	28,83	0,1	95	102	22,4	0,32														
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	70,2	0,033			0,69	6	19,5	4,2	0,33														
112 СБ 2013	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2														
	ИТОГО	525	13,78	14,54	69,85	467,7	0,153	11,06	90,83	1,29	330,5	278,5	54,4	4,17														

ОБЕД

10 СБ 2021	Салат из квашеной капусты с яблоками	60	0,6	3,72	3,6	50,4	0,012	9		1,68	19,2	12,6	7,2	0,77
147 СБ 2013	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	15,06	89	0,084	6,6		1,1	12	51	19	0,76
354 СБ 2021	Запеканка картофельная с печенью	240	17,7	5,95	21,8	211,2	0,3	7,1	5539,2	1,3	37,44	304,32	49,9	5,3
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			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
	ИТОГО	760	25,74	12,74	87,35	566,6	0,514	22,9	5539,2	5,86	104,64	476,82	114,5	9,17

ПОЛДНИК

541 СБ 2021	Булочка ванильная	100	8,8	7,8	48	298	0,1		49,5	1,3	20,2	67,7	12	0,97
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
	ИТОГО	300	14,6	12,8	56	399	0,18	1,4	89,6	1,3	261	248,3	40,1	1,17
	ИТОГО за день		54,12	40,08	213,00	1433,30	0,85	35,36	5719,63	8,45	696,14	1003,62	209,00	14,51

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20-25%)	17,90	18,41	20,79	19,90
Обед (30-35%)	33,43	16,13	26,07	24,11
Полдник (10-15%)	18,96	16,20	16,72	16,98
Итого за день (60-75%)	70,29	50,73	63,58	60,99

Реальное соотношение Б:Ж:У	1	0,7	3,9
----------------------------	---	-----	-----

Директор _____
 Зав. производством _____
 Калькулятор _____

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



Общество с ограниченной ответственностью "Весна"
 Примерное 24-дневное меню (7 - 11 лет). Период: Весна - лето

День 5 (пятница)

№ реч.	Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
15 СБ 2021	Салат из свежих огурцов с луком	60	0,48	3,6	1,56	40,8	0,018	2,52		1,62	11,4	19,8	7,8	0,318	
412 СБ 2021	Котлеты, биточки, шницели припущенные	90	13,5	9,6	8,36	169,7	0,09	0,77	0,04	0,39	33,43	85	17	1,03	
377 СБ 2021	Пюре картофельное	150	4,05	6	8,7	105	0,12	3,6	30	0,15	37,5	73,5	24	0,825	
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	
	ИТОГО	560	22,91	19,99	54,71	485,5	0,336	6,89	30,04	3,54	103,33	275,7	77	4,643	

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
100 СБ 2021	Рассольник ленинградский	200	2,1	4,08	10,6	87,6	0,072	5,68		1,88	13,4	48,8	20,4	0,686
433 СБ 2021	Сметана	5	0,12	0,75	0,16	7,9	0,0012	0,01	0,005	0,015	3,96	2,59	0,4	0,009
348 СБ 2021	Тесто из говядины (паровые)	90	12,5	8,36	5,9	149	0,04			0,4	10,3	101,6	12,9	1,7
257 СБ 2021	Макароны отварные с томатом	150	5,4	5,5	27,8	181,5	0,06	1,5	37,5	0,75	15,8	51	14,25	1,25
487 СБ 2021	Компот из яблок с лимонном	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
	ИТОГО	765	25,76	19,7	87,73	632,4	0,3372	25,49	37,505	4,945	81,26	317,29	89,85	6,995

ПОЛДНИК														
540 СБ 2021	Шанежка с картофелем	100	9,7	9	45,5	301,7	0,15	2,2	54	1,2	69,7	120,5	27,3	1,27
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
	ИТОГО	300	10,7	9,2	65,7	387,7	0,17	6,2	54	1,4	83,7	134,5	35,3	4,07
ИТОГО за день		1560	59,37	48,89	208,14	1505,60	0,84	38,58	121,55	9,89	268,29	727,49	202,15	15,71

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20-25%)	29,75	25,30	16,33	20,66
Обед (30-35%)	33,45	24,94	26,19	26,91
Полдник (10-15%)	13,90	11,65	19,61	16,50
Итого за день (60-75%)	77,10	61,89	62,13	64,07

Реальное соотношение Б:Ж:У	1	0,8	3,5

Директор _____

Зав. производством _____

Калькулятор _____

Рос

Нос



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

Общество с ограниченной ответственностью "Весна"
Примерное 24-дневное меню (7 - 11 лет). Период: Весна - лето

День 6 (суббота)

№ реч.	Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества, г			Энерг.цен н (ккал)	Витамины					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe		
ЗАВТРАК																
285 СБ 2021	Пудинг творожный запеченный	150	22,6	8	31	286	0,12	0,3	67	0,9	219	314	37	1,53		
471 СБ 2021	Молоко густое	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	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033			0,69	6	19,5	4,2	0,33		
112 СБ 2013	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2		
	ИТОГО	510	27,74	11,29	81,71	541,3	0,201	11,6	79,6	1,87	341	419,3	65,4	4,99		
ОБЕД																
47 СБ 2021	Винегрет овощной	60	0,96	3,72	3,96	52,8	0,024	3,72		1,68	13,82	25,2	10,8	0,47		
122 СБ 2021	Суп с рыбными консервами	200	7,44	9,12	8,04	144	0,06	4,6	12	0,18	24,4	117,2	25,8	0,81		
366 СБ 2021	Птица отварная	90	14,6	10,8	0,27	156,6	0,036	0,36	36	0,45	16,2	100,8	11,7	1,06		
385 СБ 2021	Рис отварной	150	3,8	5,43	38,9	219,3	0,03	27	0,285	17,25	83,7	27,15	0,1			
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		
	ИТОГО	760	31,68	29,86	88,66	748,7	0,268	25,18	75	4,075	95,07	423	105,55	4,38		
ПОЛДНИК																
543 СБ 2021	Булочка дорожная	100	7,2	13,3	48	341,7	0,08		65,8	1,2	16,3	53,2	10	0,75		
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		
	ИТОГО	300	13	18,3	56	442,7	0,16	1,4	105,9	1,2	257,1	233,8	38,1	0,95		
	ИТОГО за день		72,42	59,45	226,37	1732,70	0,63	38,18	260,50	7,15	693,17	1076,10	209,05	10,32		

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20-25%)	36,03	14,29	24,39	23,03
Обед (30-35%)	41,14	37,80	26,47	31,86
Полдник (10-15%)	16,88	23,16	16,72	18,84
Итого за день (60-75%)	94,05	75,25	67,57	73,73

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

Директор

Зав.производством

Калькулятор



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

Общество с ограниченной ответственностью "Весна"
 Примерное 24-дневное меню (7 - 11 лет). Период: Весна - лето

День 7 (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																
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"	90	13,23	9,99	11,43	189	0,126	0,72	22,23		0,45	43,29	133	18,5	1,93	
237 СБ 2013	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253	0,21		0,04		0,62	14	202	135	4,5	
461 СБ 2021	Чай Каркаде	200		0,01	14	56	0,01	0,1	2,9			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	
	ИТОГО	560	27,12	18,66	91,58	644,4	0,49	15,82	25,17		2,87	82,09	440,33	189,51	8,75	

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)	200	1,84	3,4	12,1	86,4	0,156	6,94	0,03		0,18	15	53	20	0,74
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	59,14	15,4	0,99
152 СБ 2021	Картофель отварной с маслом	157,5	4,35	8,1	16,2	154,5	0,15	21		3,45	15	79,5	28,5	1,17	
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	
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	30	2,4	0,45	12,03	61,8	0,075			0,69	9,9	70,2	19,8	1,32	
	ИТОГО	807,5	24,69	25,89	85,19	672,4	0,511	47,37	63,03		5,88	91,7	317,44	109,3	8

ПОЛДНИК

544 СБ 2021	Булочка российская	100	6,8	7	47,5	280	0,08		42,3		1	22,8	55,7	10,2	0,73
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
	ИТОГО	300	12,6	12	55,5	381	0,16	1,4	82,4		1	263,6	236,3	38,3	0,93
ИТОГО за день															
			64,41	56,55	232,27	1697,80	1,16	64,59	170,60		9,75	437,39	994,07	337,11	17,68

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20-25%)	35,22	23,62	27,34	27,42
Обед (30-35%)	32,06	32,77	25,43	28,61
Полдник (10-15%)	16,36	15,19	16,57	16,21
Итого за день (60-75%)	83,65	71,58	69,33	72,25

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

Директор А.В.Рыж Зав. производством Рыж Калькулятор А.В.Рыж



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

Общество с ограниченной ответственностью "Весна"
 Примерное 24-дневное меню (7 - 11 лет). Период: Весна - лето

День 8 (вторник)

№ рещ.	Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества, г				Энерг.цен (ккал)	Витамины				Минеральные вещества					
			Б	Ж	У	В		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
ЗАВТРАК																	
304 СБ 2021	Рыбные хлебцы паровые	90	14,4	6,3	3,6	128,7	0,162			70,2	1,53	36,9	142,2	20,7	0,63		
385 СБ 2021	Рис отварной	100	2,51	3,62	25,9	146,2	0,021		18	0,19	11,5	55,8	18,1	0,069			
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	1,32			
112 СБ 2013	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2			
	ИТОГО	600	23,69	12,41	80,39	529,4	0,771	11,1	214,2	3,315	97,9	335,4	87,5	5,789			

ОБЕД

53 СБ 2021	Икра свекольная	60	0,9	2,16	5,1	47,2	0,012	4,44		0,78	16,8	24,6	12,6	0,726
116 СБ 2021	Суп из овощей	200	1,6	3,62	5,06	59,2	0,06	5,8		1,88	18,2	36,2	14,6	0,564
433 СБ 2021	Сметана	5	0,12	0,75	0,16	7,9	0,0012	0,01	0,005	0,015	3,96	2,59	0,4	0,009
348 СБ 2021	Тяфтели из говядины (паровые)	90	12,5	8,36	5,9	149	0,04			0,4	10,3	101,6	12,9	1,7
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	150	6,53	5,6	23,56	170,8	0,13	0,44	271,9	0,32	84,6	162,9	81,2	2,5
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	
	ИТОГО	770	27,04	25,05	84,935	672,15	0,36125	90,69	29,905	5,58	161,78	420,94	148,9	7,76

ПОЛДНИК

542 СБ 2021	Булочка домашняя	100	7	11,2	46,3	315	0,08		64,7	1,2	16,2	51,3	9,5	0,75
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
	ИТОГО	300	8	11,4	66,5	401	0,1	4	64,7	1,4	30,2	65,3	17,5	3,55
	ИТОГО за день		58,73	48,86	231,83	1602,55	1,23	105,79	308,81	10,30	289,88	821,64	253,90	17,10

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (70-75%)	30,77	15,71	24,00	22,53
Обед (30-35%)	35,12	31,71	25,35	28,60
Полдник (10-15%)	10,39	14,43	19,85	17,06
Итого за день (60-75%)	76,27	61,85	69,20	68,19

Реальное соотношение Б:Ж:У	Б	Ж	У
	1	0,8	3,9

Директор _____

Зав.производством _____

Калькулятор _____

Рар

Handwritten signature



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

Общество с ограниченной ответственностью "Весна"
 Примерное 24-дневное меню (7 - 11 лет). Период: Весна - лето

День 9 (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
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	90	14,6	10,8	0,27	156,6	0,036	0,36	36	0,45	16,2	100,8	11,7	1,06
256 СБ 2021	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5	0,06		31,5	0,75	12	45	7,5	1,05
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
	ИТОГО	560	25,79	16,66	68,39	527,5	0,24	16,36	67,5	3,02	60,4	260,2	60,2	5,17

ЗАВТРАК

42 СБ 2021	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,5	3,78	4,98	60	0,048	5,28		1,68	8,4	30,6	10,2	0,42
95 СБ 2021	Борщ с капустой и картофелем	200	1,48	3,54	5,56	60	0,034	6,4		1,88	29,4	39,2	18,6	0,9
433 СБ 2021	Сметана	5	0,12	0,75	0,16	7,9	0,0012	0,01	0,005	0,015	3,96	2,59	0,4	0,009
168 СБ М2003	Котлеты домашние	90	11,7	18,3	10,3	254	0,19	0,22	0,024		17,3	115	22	1,3
415 СБ 2013	Рис припущенный	150	3,54	6,045	32,4	198	0,027	0,04		0,27	5	69	22	0,51
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	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
	ИТОГО	765	20,84	32,965	76,53	687,7	0,3852	12,51	0,069	4,575	77,36	328,69	94,7	4,919

ОБЕД

42 СБ 2021	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,5	3,78	4,98	60	0,048	5,28		1,68	8,4	30,6	10,2	0,42
95 СБ 2021	Борщ с капустой и картофелем	200	1,48	3,54	5,56	60	0,034	6,4		1,88	29,4	39,2	18,6	0,9
433 СБ 2021	Сметана	5	0,12	0,75	0,16	7,9	0,0012	0,01	0,005	0,015	3,96	2,59	0,4	0,009
168 СБ М2003	Котлеты домашние	90	11,7	18,3	10,3	254	0,19	0,22	0,024		17,3	115	22	1,3
415 СБ 2013	Рис припущенный	150	3,54	6,045	32,4	198	0,027	0,04		0,27	5	69	22	0,51
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	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
	ИТОГО	765	20,84	32,965	76,53	687,7	0,3852	12,51	0,069	4,575	77,36	328,69	94,7	4,919

ПОЛДНИК

545 СБ 2021	Сдоба обыкновенная	100	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
	ИТОГО	300	9	3	68	334	0,12	4	17,6	1,4	30,8	71,6	19	3,64
	ИТОГО за день		55,63	52,63	212,92	1549,20	0,75	32,87	85,17	9,00	168,56	660,49	173,90	13,73

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии

СанПиН Таблица 4	Белки, %		Жиры, %		Углеводы, %		Калории, %	
	Завтрак (20-25%)	Обед (30-35%)	Полдник (10-15%)	Итого за день (60-75%)	Завтрак (20-25%)	Обед (30-35%)	Полдник (10-15%)	Итого за день (60-75%)
Завтрак (20-25%)	33,49	21,09	20,41	22,45	27,06	41,73	22,84	29,26
Обед (30-35%)	27,06	41,73	22,84	29,26	11,69	3,80	20,30	14,21
Полдник (10-15%)	72,25	66,61	63,56	65,92				
Итого за день (60-75%)								

Реальное соотношение Б:Ж:У	1	0,9	3,8
----------------------------	---	-----	-----

Директор

Зав.производством

Калькулятор

Рос

Авф.



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

Общество с ограниченной ответственностью "Весна"
 Примерное 24-дневное меню (7 - 11 лет). Период: Весна - лето

День 10 (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															
279 СБ 2021	Запеканка из творога	150	23,85	11,55	22,5	291	0,12		78	0,9		229,5	318	33	1,13
471 СБ 2021	Молоко сгущенное	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	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033			0,69		6	19,5	4,2	0,33
112 СБ 2013	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03		10	0,2		16	11	9	2,2
	ИТОГО	510	31,99	17,64	77,51	600,3	0,231	11	109,6	1,86	454,9	505,3	78,7	4,37	
ОБЕД															
9 СБ 2021	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,96	3,6	4,92	56,4	0,012		10,8	1,62		25,2	18,6	8,4	0,348
147 СБ 2013	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	15,06	89	0,084		6,6	1,1		12	51	19	0,76
328 СБ 2021	Жаркое по-домашнему	240	22,56	17,16	31	368,4	0,216		18	0,72		37,2	250,8	64,8	4,03
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			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
	ИТОГО	760	30,96	23,83	97,87	729,8	0,43	35,6	28,8	5,22	110,4	429,3	130,6	7,478	
ПОЛДНИК															
541 СБ 2021	Булочка ванильная	100	8,8	7,8	48	298	0,1		49,5	1,3		20,2	67,7	12	0,97
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
	ИТОГО	300	14,6	12,8	56	399	0,18	1,4	89,6	1,3	261	248,3	40,1	1,17	
	ИТОГО за день		77,55	54,27	231,38	1729,10	0,84	48,00	228,00	8,38	826,30	1182,90	249,40	13,02	

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20-25%)	41,55	22,33	23,14	25,54
Обед (30-35%)	40,21	30,16	29,21	31,06
Полдник (10-15%)	18,96	16,20	16,72	16,98
Итого за день (60-75%)	100,71	68,70	69,07	73,58

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

Директор

Рос

Зав.производством

Калькулятор

Рос



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

Общество с ограниченной ответственностью "Весна"
 Примерное 24-дневное меню (7 - 11 лет). Период: Весна - лето

День 11 (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	Mg	Fe				
ЗАВТРАК																		
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						
234 СБ 2021	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" ищдая	150	5,24	6,2	21,3	162,15	0,12	31,17	0,4	115,8	151	40,7	0,9					
464 СБ 2021	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63	0,02	9,5	0,55	54,3	38,3	6,3	0,07					
573 СБ 2021	Хлеб пшеничный формовой	50	3,8	0,4	24,6	117	0,055	0,1	0,4	10	32,5	7	0,55					
577 СБ 2021	Творожки песочные	50	5,1	9,3	21,2	189	0,04	0,07	0,4	33	62	7	0,4					
517 СБ 2021	Йогурт	100	5	3,2	8,5	87	0,03	0,02	0,119	91	14	0,1						
	ИТОГО	555	20,58	23,9	87,065	651,2	0,26505	2,11	42,76	332,22	374,95	75	2,021					

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	
134 СБ 2021	Суп-пюре из разных овощей	200	2,32	3,76	5,8	66,4	0,042	2,6	21,2	59,8	58,6	19,4	0,542	
206 СБ М2003	Котлеты рубленые из филе индейки	90	2,3	9,5	14,3	167	0,036	0,054	21	27	10	0,7		
237 СБ 2021	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253	0,21	0,04	0,62	14	202	135	4,5	
506 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	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	
	ИТОГО	760	18,51	21,92	110,25	727,8	0,732	37,7	21,424	119,1	392,9	200,4	7,932	

ПОЛДНИК

540 СБ 2021	Шанежка с картофелем	100	9,7	9	45,5	301,7	0,15	2,2	1,2	69,7	120,5	27,3	1,27	
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	
	ИТОГО	300	10,7	9,2	65,7	387,7	0,17	6,2	1,4	83,7	134,5	35,3	4,07	
	ИТОГО за день		49,79	55,02	263,02	1766,70	1,17	46,01	7,75	535,02	902,35	310,70	14,02	

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20-25%)	26,73	30,25	25,99	27,71
Обед (30-35%)	24,04	27,75	32,91	30,97
Полдник (10-15%)	13,90	11,65	19,61	16,50
Итого за день (60-75%)	64,66	69,65	78,51	75,18

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

POP

Зав. производством

Калькулятор

Два

Директор

Общество с ограниченной ответственностью "Весна"
 Примерное 24-дневное меню (7 - 11 лет). Период: Весна - лето

День 12 (суббота)

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

ЗАВТРАК

14 СБ 2021	Салат из свежих огурцов	60	0,42	3,6	1,08	38,4	0,018	1,98		1,62	10,8	17,4	8,4	0,294
327 СБ 2021	Гуляш из отварной говядины	100	20	19,5	3,3	258	0,03		0,6	15	162	22	2,76	
152 СБ 2021	Картофель отварной с маслом	157,5	4,35	8,1	16,2	154,5	0,15	21	3,45	15	79,5	28,5	1,17	
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	
	ИТОГО	577,5	29,75	31,99	56,87	622,9	0,306	23,98	7,07	64,6	357,7	87,9	6,744	

ОБЕД

54 СБ 2021	Икра морская	60	0,84	2,28	3,9	39,6	0,024	2,1	0,84	12,6	27	16,2	0,426
108 СБ 2021	Щи по-уральски (с крупой)	200	1,22	3,54	2,96	48,6	0,016	1,18	1,92	27,8	35,2	13,6	0,524
433 СБ 2021	Сметана	5	0,12	0,75	0,16	7,9	0,0012	0,01	0,005	3,96	2,59	0,4	0,009
295 СБ 2021	Рыба отварная	90	16,2	0,42	0,48	49,2	0,042	0,96	0,66	18	117	13,8	0,336
377 СБ 2021	Пюре картофельное	150	4,05	6	8,7	105	0,12	3,6	0,15	37,5	73,5	24	0,825
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
	ИТОГО	765	27,41	13,69	60,49	454,3	0,3112	7,95	5,065	132,16	355,69	96,3	4,67

ПОЛДНИК

543 СБ 2021	Булочка Дорожная	100	7,2	13,3	48	341,7	0,08		1,2	16,3	53,2	10	0,75
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
	ИТОГО	300	13	18,3	56	442,7	0,16	1,4	105,9	257,1	233,8	38,1	0,95

	ИТОГО за день		70,16	63,98	173,36	1519,90	0,78	33,33	166,71	13,34	453,86	947,19	222,30	12,36
--	----------------------	--	-------	-------	--------	---------	------	-------	--------	-------	--------	--------	--------	-------

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20-25%)	38,64	40,49	16,98	26,51
Обед (30-35%)	35,60	17,33	18,06	19,33
Полдник (10-15%)	16,88	23,16	16,72	18,84
Итого за день (60-75%)	91,12	80,99	51,75	64,68

Реальное соотношение Б:Ж:У	1	0,9	2,5
----------------------------	---	-----	-----

Директор

М.А. Шабунина

Зав. производством

Р.А. Р.А.

Калькулятор

Р.А. Р.А.



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

Общество с ограниченной ответственностью "Весна"
 Примерное 24-дневное меню (7 - 11 лет). Период: Весна - лето

День 13 (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	Р	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
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	13	2,8	0,22
581 СБ 2021	Пряники	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	16	11	9	2,2
	ИТОГО	615	17,89	18,53	113,3	693,6	0,178	11,36	100,65	2,14	358,4	345,7	69,9	4,124

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
147 СБ 2013	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	15,06	89	0,084	6,6		1,1	12	51	19	0,76
347 СБ 2018	Котлеты "Шольные"	90	13,23	9,99	11,43	189	0,126	0,72	22,23	0,45	43,29	133	18,5	1,93
176 СБ 2021	Рагу из овощей (1-й вариант)	150	3,75	5,25	15	122,25	0,0825	7,4	11,7	0,3	71,4	87,8	35,2	1,23
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	105,5	0,88
	ИТОГО	760	24,44	18,26	90,47	629,45	0,7225	49,72	34,05	5,51	149,69	313,4	105,5	5,78

ПОЛДНИК

530 СБ 2021	Ватрушка с повидлом	100	5,8	2,3	58	276,7	0,07	15		0,8	16,7	45	10	0,98
501 СБ 2021	Салат овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
	ИТОГО	300	6,8	2,5	78,2	362,7	0,09	4	15	1	30,7	59	18	3,78

	ИТОГО за День		49,13	39,29	281,97	1685,75	0,9905	65,08	149,7	8,65	538,79	718,1	191,4	13,684
--	----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	---------------	--------------	--------------	-------------	---------------	--------------	--------------	---------------

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20-25%)	23,23	23,46	33,82	29,51
Обед (30-35%)	31,74	23,11	27,01	26,79
Полдник (10-15%)	8,83	3,16	23,34	15,43
Итого за День (60-75%)	63,81	49,73	84,17	71,73

Реальное соотношение БЖУ

	1	0,8	5,7
--	----------	------------	------------

Директор

Зав. производством

Калькулятор

Раш

Арт

Общество с ограниченной ответственностью "Весна"
 Примерное 24-дневное меню (7 - 11 лет). Период: Весна - лето

День 14 (вторник)

№ рец.	Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества, г					Энергиче- н (ккал)	Витамины					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У	Y	Ж		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
107 СБ 2013	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		
358 СБ 2021	Печень тертая	90	16,3	9,5	6	176,6	0,08	9,8	3772		1,01	20,25	231,8	15,8	5,4			
256 СБ 2021	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5	0,06		31,5		0,75	12	45	7,5	1,05			
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			
	ИТОГО	540	25,67	14,93	65,75	502,5	0,196	13,8	3803,5		2,28	61,95	326,3	42,3	8,12			

ЗАВТРАК

26 СБ 2021	Салат из свежих отварной	60	0,84	3,66	4,56	54,6	0,012	4,62			1,62	20,4	23,4	12	0,78
144 СБ 2013	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	200	1,84	3,4	12,1	86,4	0,156	6,94	0,03		0,18	15	53	20	0,74
170 СБ 2013	Греники из пшеничного хлеба	10	1,13	0,11	6,97	33,42	0,02			0,17	3,02	9,83	2,12	0,17	
375 СБ 2021	Плов из отварной птицы	240	14,76	9,84	29,76	267,60	0,05		18,00	0,72	24,00	104,40	33,60	0,85	
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		
	ИТОГО	770	23,505	17,643	98,594	648,82	0,326	11,66	18,03	3,693	93,42	227,33	90,82	4,758	

ОБЕД

26 СБ 2021	Салат из свежих отварной	60	0,84	3,66	4,56	54,6	0,012	4,62			1,62	20,4	23,4	12	0,78
144 СБ 2013	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	200	1,84	3,4	12,1	86,4	0,156	6,94	0,03		0,18	15	53	20	0,74
170 СБ 2013	Греники из пшеничного хлеба	10	1,13	0,11	6,97	33,42	0,02			0,17	3,02	9,83	2,12	0,17	
375 СБ 2021	Плов из отварной птицы	240	14,76	9,84	29,76	267,60	0,05		18,00	0,72	24,00	104,40	33,60	0,85	
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		
	ИТОГО	770	23,505	17,643	98,594	648,82	0,326	11,66	18,03	3,693	93,42	227,33	90,82	4,758	

ПОЛДНИК

542 СБ 2021	Булочка домашняя	100	7	11,2	46,3	315	0,08		64,7	1,2	16,2	51,3	9,5	0,75
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
	ИТОГО	300	12,8	16,2	54,3	416	0,16	1,4	104,8	1,2	257	231,9	37,6	0,95

ИТОГО за День	61,98	48,77	218,64	1567,32	0,68	26,86	3926,33	7,17	412,37	785,53	170,72	13,83
----------------------	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	----------------	-------------	---------------	---------------	---------------	--------------

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20-25%)	33,34	18,90	19,63	21,38
Обед (30-35%)	30,53	22,33	29,43	27,61
Полдник (10-15%)	16,62	20,51	16,21	17,70
Итого за день (60-75%)	80,49	61,74	65,27	66,69

Реальное соотношение Б:Ж:У	1	0,8	3,5
-----------------------------------	----------	------------	------------

Директор Д. Д. Д. Зав. производством Р. Р. Р.

Калькулятор Д. Д. Д.



«СОГЛАСОВАНО»
 Директор МАОУ "Средняя общеобразовательная школа №109" г.Перми
 : Шабункина М.А.

Общество с ограниченной ответственностью "Весна"
 Примерное 24-дневное меню (7 - 11 лет). 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	Мg	Fe		
ЗАВТРАК																
64 СБ 2021	Бутерброд с сыром (2-й вариант)	35	5,2	7,8	7,4	121	0,02	0,1	52	0,28	158	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	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			
	ИТОГО	555	15,52	14,97	78,84	516,2	0,242	11,44	93,1	1,64	315,1	343,23	65,81	5,11		
ОБЕД																
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	5	0,12	0,75	0,16	7,9	0,0012	0,01	4,75	0,015	3,96	2,59	0,4	0,009		
300 СБ 2021	Рыба, запеченная в омлете	90	13,28	3,3	3,45	96,75	0,06	0,45	69	1,2	45	154,5	20,25	0,945		
377 СБ 2021	Пюре картофельное	150	4,05	6	8,7	105	0,12	3,6	30	0,15	37,5	73,5	24	0,825		
512 СБ 2013	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3	20,1	81	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			
	ИТОГО	815	21,79	20,07	51,05	471,15	0,2632	16,16	103,75	6,085	165,16	293,79	89,1	4,659		
ПОЛДНИК																
545 СБ 2021	Сдоба обыкновенная	100	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		
	ИТОГО	300	9	3	68	334	0,12	4	17,6	1,4	30,8	71,6	19	3,64		
	ИТОГО за день		46,31	38,04	197,89	1321,35	0,63	31,60	214,45	9,13	511,06	708,62	173,91	13,41		

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20-25%)	20,16	18,95	23,53	21,97
Обед (30-35%)	28,30	25,41	15,24	20,05
Полдник (10-15%)	11,69	3,80	20,30	14,21
Итого за день (60-75%)	60,14	48,15	59,07	56,23

Реальное соотношение Б:Ж:У	1	0,8	4,3
----------------------------	---	-----	-----

Директор _____ Зав. производством _____ Калькулятор _____
(Подписи)

Общество с ограниченной ответственностью "Весна"
 Примерное 24-дневное меню (7 - 11 лет). Период: Весна - лето

День 16 (четверг)

№ рец.	Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества, г				Энерг. цен н (ккал)	Витамины						Минеральные вещества					
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Ca	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	32,6	10,85	0,36			
412 СБ 2013	Кекслеты, биточки, шницели припущенные	90	13,5	9,6	8,36	169,7	0,09	0,77	0,04	0,39	33,43	85	17	1,03	1,03				
237 СБ 2013	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253	0,21		0,04	0,62	14	202	135	4,5	4,5				
464 СБ 2021	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63	0,02	0,3	9,5	0,22	54,3	38,3	6,3	0,07	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	0,22				
	ИТОГО	520	26,68	20,98	69,7	570,8	0,392	2,21	20,38	1,37	116,58	370,9	171,95	6,18	6,18				

ОБЕД

47 СБ 2021	Винегрет овощной	80	1,28	4,96	5,28	70,4	0,032	4,96		2,24	18,4	33,6	14,4	0,632	0,632
128 СБ 2021	Суп-лапша домашняя	250	2,5	3,85	11,125	89,25	0,03	0,5	32,5	0,4	20	35,5	8,5	0,52	0,52
348 СБ 2021	Тефтели из говядины (паровые)	90	12,47	8,36	5,9	149	0,04		0,4	10,3	101,6	12,9	1,7	1,7	
415 СБ 2013	Рис припущенный	150	3,54	6,045	32,4	198	0,027		0,04	0,27	5	69	22	0,51	0,51
486 СБ 2021	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,1	11,1	46	0,01	0,6		0,04	0,04	3,4	2,1	1,7	0,46	0,46
573 СБ 2021	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,044		0,44	0,44	8	26	5,6	0,44	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	8,88	0,88	0,88
	ИТОГО	830	24,53	23,935	93,505	687,45	0,233	6,06	32,54	4,25	71,7	267,8	78,3	5,142	5,142

ПОЛДНИК

541 СБ 2021	Булочка ванильная	100	8,8	7,8	48	298	0,1		49,5	1,3	20,2	67,7	12	0,97	0,97
470 СБ 2021	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	0,08	1,4	40,1	0,8	240,8	180,6	28,1	0,2	0,2
	ИТОГО	300	14,6	12,8	56	399	0,18	1,4	89,6	1,3	261	248,3	40,1	1,17	1,17

ИТОГО за день			65,81	57,72	219,21	1657,25	0,81	9,67	142,52	6,92	449,28	887,00	290,35	12,49	12,49
----------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	-------------	---------------	-------------	---------------	---------------	---------------	--------------	--------------

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20-25%)	34,65	26,56	20,81	24,29
Обед (30-35%)	31,86	30,30	27,91	29,25
Полдник (10-15%)	18,96	16,20	16,72	16,98
Итого за день (60-75%)	85,47	73,06	65,43	70,52

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

Директор



Зав. производством



Калькулятор





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

Общество с ограниченной ответственностью "Весна"
 Примерное 24-дневное меню (7 - 11 лет). 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	Са	Р	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
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 "Витоща"	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	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
	ИТОГО	565	17,29	17,05	75,89	528,26	1,412	21,3	99,32	2,11	356,02	361,5	81,8	4,71

ОБЕД

73 СБ 2013	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,86	4,14	13,14	97,2	0,054	6,12		1,86	12	51,6	20,4	0,78
122 СБ 2021	Суп с рыбными консервами	200	7,44	9,12	8,04	144	0,06	4,6	12	0,18	24,4	117,2	25,8	0,81
412 СБ 2013	Котлеты, биточки, шницели припущенные	90	13,5	9,6	8,36	169,7	0,09	0,77	0,04	0,39	33,43	85	17	1,03
256 СБ 2021	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5	0,06		31,5	0,75	12	45	7,5	1,05
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	34,4	13,2	0,88
	ИТОГО	760	33,59	28,53	106,89	814,2	0,368	11,69	43,54	4,48	116,53	344	103,9	5,68

ПОЛДНИК

540 СБ 2021	Шанежка с картофелем	100	9,7	9	45,5	301,7	0,15	2,2	54	1,2	69,7	120,5	27,3	1,27
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
	ИТОГО	300	10,7	9,2	65,7	387,7	0,17	6,2	54	1,4	83,7	134,5	35,3	4,07

	ИТОГО за день	61,58	54,78	248,48	1730,16	1,95	39,19	196,86	7,99	556,25	840,00	221,00	14,46
--	----------------------	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	---------------	-------------	---------------	---------------	---------------	--------------

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20-25%)	22,45	21,58	22,65	22,48
Обед (30-35%)	43,62	36,11	31,91	34,65
Полдник (10-15%)	13,90	11,65	19,61	16,50
Итого за день (60-75%)	79,97	69,34	74,17	73,62

Реальное соотношение Б:Ж:У	1	0,9	4,0
----------------------------	---	-----	-----

Директор

[Signature]

Зав. производством

[Signature]

Калькулятор

[Signature]

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



Общество с ограниченной ответственностью "Весна"
 Примерное 24-дневное меню (7 - 11 лет). Период: Весна - лето

День 18 (суббота)

№ 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																			
66 СБ 2013	Салат картофельный с огурцами солеными или с капустой квашеной	60	1,02	3,18	6,3	57,6	0,048	7,86		1,44	11,4	29,4	12,6	0,42					
371 СБ 2021	Кнели из птицы с рисом	90	10,35	9,27	4,9	144	0,027		36	2,43	18	270	11,7	15,03					
423 СБ 2013	Капуста тушеная	150	5,55	5,4	5,85	95	0,06	25,5	0,045	1,05	92	83	36	1,5					
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					
	ИТОГО	540	20,16	18,27	46,03	428,2	0,179	33,36	36,045	5,36	134,5	416,1	70,1	18,21					
ОБЕД																			
26 СБ 2021	Салат из свежлы отварной	60	0,84	3,66	4,56	54,6	0,012	4,62		1,62	20,4	23,4	12	0,78					
134 СБ 2021	Суп-пюре из разных овощей	200	2,32	3,76	5,8	66,4	0,042	2,6	21,2	0,22	59,8	58,6	19,4	0,542					
170 СБ 2013	Гренки 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 2013	Голубцы ленивые	90	7,65	7,47	3,6	112,5	0,036	11,16	0,018	0,27	31	93	19	1,35					
181 СБ 2021	Картофель, запеченный в сметанном соусе	150	4,7	7,7	9,7	127	0,1	3	45	0,7	65	85	23	0,71					
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	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					
	ИТОГО	780	23,07	23,706	83,61	640,14	0,326	101,38	66,218	4,856	208,74	308,86	99,64	5,644					
ПОЛДНИК																			
543 СБ 2021	Булочка дорожная	100	7,2	13,3	48	341,7	0,08		65,8	1,2	16,3	53,2	10	0,75					
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					
	ИТОГО	300	13	18,3	56	442,7	0,16	1,4	105,9	1,2	257,1	233,8	38,1	0,95					
	ИТОГО за день		56,23	60,28	185,64	1511,04	0,67	136,14	208,16	11,42	600,34	958,76	207,84	24,80					

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20-25%)	26,18	23,13	13,74	18,22
Обед (30-35%)	29,96	30,01	24,96	27,24
Полдник (10-15%)	16,88	23,16	16,72	18,84
Итого за день (60-75%)	73,03	76,30	55,41	64,30

Реальное соотношение Б:Ж:У **1 1,1 3,3**

Директор *Шабунина М.А.*

Зав.производством *Роз*

Калькулятор *Алекс*

Общество с ограниченной ответственностью "Весна"
 Примерное 24-дневное меню (7 - 11 лет). Период: Весна - лето

День 19 (понеделник)

№ рец.	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

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	200	5,92	6,52	36,86	229,8	0,056	1,26	38,6	0,22		121,8	154	35,4	0,114
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
	ИТОГО	505	18,2	25,26	75,72	603	0,169	1,96	217,6	1,52		268,1	359,6	74,9	2,354

ОБЕД

9 СБ 2021	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,96	3,6	4,92	56,4	0,012	10,8		1,62		25,2	18,6	8,4	0,348
100 СБ 2021	Рассольник ленинградский	200	2,1	4,08	10,6	87,6	0,072	5,68		1,88		13,4	48,8	20,4	0,686
433 СБ 2021	Сметана	5	0,12	0,75	0,16	7,9	0,0012	0,01	4,75	0,015		3,96	2,59	0,4	0,009
376 СБ 2021	Рагу из птицы	240	25,2	22,8	19,1	383	0,19	9,9	82	0,86		43	275	56	3,12
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	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	
	ИТОГО	785	34,84	32,02	89,82	788,5	0,3912	26,49	86,75	5,595		120,56	394,69	111,1	6,603

ПОЛДНИК

544 СБ 2021	Булочка российская	100	6,8	7	47,5	280	0,08		42,3	1		22,8	55,7	10,2	0,73
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
	ИТОГО	300	7,8	7,2	67,7	366	0,1	4	42,3	1,2		36,8	69,7	18,2	3,53

ИТОГО за день			60,84	64,48	233,24	1757,50	0,66	32,45	346,65	8,32		425,46	823,99	204,20	12,49
----------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	---------------	-------------	--	---------------	---------------	---------------	--------------

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии

СанПин Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20-25%)	23,64	31,97	22,60	25,66
Обед (30-35%)	45,25	40,53	26,81	33,55
Полдник (10-15%)	10,13	9,11	20,21	15,57
Итого за день (60-75%)	79,01	81,62	69,62	74,79

Реальное соотношение Б:Ж:У	1	1,1	3,8

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 (7 - 11 лет). Период: Весна - лето

День 20 (вторник)

№ рец.	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 оmlете	90	13,28	3,3	3,45	96,75	0,06	0,45	69	1,2	45	154,5	20,25	0,945												
223 СБ 2021	Каша пшеничная вязкая	150	6,14	4,83	27,7	179,6	0,11	0,9	27,9	0,7	99,9	158,2	31,5	1,7												
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												
	ИТОГО	525	29,66	17,55	70,33	558,95	0,244	2,45	158,9	2,66	366,8	482,8	76,35	4,325												

ОБЕД																								
17 СБ 2021	Салат из свежих помидоров	60	0,6	3,72	2,16	44,4	0,036	12,6		1,98	8,4	15	11,4	0,516										
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	5	0,12	0,75	0,16	7,9	0,0012	0,01	4,75	0,015	3,96	2,59	0,4	0,009										
356 СБ 2021	Печень говяжья по-строгановски	90	17,55	8,48	6,84	173,7	0,72	3,6	4413,6	2,07	24,3	245,7	25,2	5,85										
241 СБ 2021	Рис с овощами	150	4,15	2,65	35,4	182,3	0,046	1,27		0,23	18,5	88,8	31,15	0,43										
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	4,8	0,88										
	ИТОГО	815	29,06	20,75	102,59	712,1	1,2722	44,83	4418,48	9,895	92,51	423,34	105,2	8,835										

ПОЛДНИК																							
542 СБ 2021	Булочка домашняя	100	7	11,2	46,3	315	0,08		64,7	1,2	16,2	51,3	9,5	0,75									
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									
	ИТОГО	300	12,8	16,2	54,3	416	0,16	1,4	104,8	1,2	257	231,9	37,6	0,95									
	ИТОГО за день		71,52	54,50	227,22	1687,05	1,68	48,68	4682,18	13,76	716,31	1138,04	219,15	14,11									

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии

СанПин Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20-25%)	38,52	22,22	20,99	23,79
Обед (30-35%)	37,74	26,27	30,62	30,30
Полдник (10-15%)	16,62	20,51	16,21	17,70
Итого за день (60-75%)	92,88	68,99	67,83	71,79

Реальное соотношение Б:Ж:У	1	0,8	3,2

Директор

Зав.производством

Калькулятор

Рос

Наст

Общество с ограниченной ответственностью "Весна"
 Примерное 24-дневное меню (7 - 11 лет). Период: Весна - лето

День 21 (среда)

№ реч.	Наименование блюда	Выход гр.				Пищевые вещества, г				Энергиче- н (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У	Y	Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
26 СБ 2021	Салат из свежлы отварной	0,84	3,66	4,56	54,6	0,012	4,62	3,6	0,81	20,4	23,4	12	0,78					
336 СБ 2021	Эрразы из говядины с рисом (паровые)	12,5	9,4	13,05	186,3	0,054				8,1	130,5	18,9	1,76					
213 СБ 2021	Каша гречневая вязкая	6,53	5,6	23,56	170,8	0,13	0,44	27,9	0,32	84,6	162,9	81,2	2,5					
464 СБ 2021	Кофейный напиток	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	3,04	0,32	19,68	93,6	0,044			0,44	8	26	5,6	0,44					
574 СБ 2021	Хлеб ржаной	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05			0,46	6,6	6,6	13,2	0,88					
	ИТОГО	25,91	20,48	80,27	609,5	0,31	5,36	41	3,65	182	381,1	137,2	6,43					

ЗАВТРАК

148 СБ 2021	Овощи свежие (порциями)	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	1,86	3,78	8,26	74,6	0,048	6,32		1,9	29,4	49	22,6	1,16					
433 СБ 2021	Сметана	0,12	0,75	0,16	7,9	0,0012	0,01	4,75	0,015	3,96	2,59	0,4	0,009					
307 СБ 2021	Котлеты или биточки рыбные	11,6	1,4	9	95	0,06		16,7	1,3	47,6	158	23	0,54					
377 СБ 2021	Пюре картофельное	4,05	6	8,7	105	0,12	3,6	30	0,15	37,5	73,5	24	0,825					
495 СБ 2021	Компот из смеси сухофруктов	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	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022			0,22	4	13	2,8	0,22					
574 СБ 2021	Хлеб ржаной	3,2	0,6	16,04	82,4	0,072			0,56	18,8	62,8	18,8	1,56					
	ИТОГО	23,37	12,85	73,24	502,3	0,3512	12,23	51,45	4,605	172,04	396,27	114,46	5,31					

ОБЕД

545 СБ 2021	Сдоба обыкновенная	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	1	0,2	20,2	86	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8					
	ИТОГО	9	3	68	334	0,12	4	17,6	1,4	30,8	71,6	19	3,64					

ПОЛДНИК

545 СБ 2021	Сдоба обыкновенная	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	1	0,2	20,2	86	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8					
	ИТОГО	9	3	68	334	0,12	4	17,6	1,4	30,8	71,6	19	3,64					

ИТОГО за день	58,28	36,33	221,51	1445,80	0,78	21,59	110,05	9,66	384,84	848,97	270,66	15,38
----------------------	-------	-------	--------	---------	------	-------	--------	------	--------	--------	--------	-------

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии

СанПин Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20-25%)	33,65	25,92	23,96	25,94
Обед (30-35%)	30,35	16,27	21,86	21,37
Полдник (10-15%)	11,69	3,80	20,30	14,21
Итого за день (60-75%)	75,69	45,99	66,12	61,52

Реальное соотношение Б:Ж:У	1	0,6	3,8
-----------------------------------	----------	------------	------------

Роза

Аноф.

Зав. производством

Калькулятор

Директор

Общество с ограниченной ответственностью "Весна"
 Примерное 24-дневное меню (7 - 11 лет). Период: Весна - лето

День 22 (четверг)

№ рец.	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																		
15 СБ 2021	Салат из свежих огурцов с луком	60	0,48	3,6	1,56	40,8	0,06	1,86	13,8	16,8	7,8	0,36						
412 СБ 2021	Котлеты, биточки, шницели припущенные	90	13,5	9,6	8,36	169,7	0,09	0,77	0,04	0,39	33,43	85	17	1,03				
256 СБ 2021	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5	0,06		31,5	0,75	12	45	7,5	1,05				
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		8	26	5,6	0,44						
	ИТОГО	540	22,77	18,57	68,45	526,6	0,254	2,63	31,54	3,2	72,33	180,5	42,1	3,7				

ОБЕД

32 СБ 2021	Салат из свеклы с сыром	60	1,8	5,04	4,2	69,6	0,012	2,94	12,12	1,68	60	44,56	12,6	0,762
134 СБ 2021	Суп-пюре из разных овощей	200	2,32	3,76	5,8	66,4	0,042	2,6	21,2	0,22	59,8	58,6	19,4	0,542
341 СБ 2021	Котлеты "Пермские"	90	14,4	13,95	10,8	227,7	0,126	42,3	1,26	40,5	153	20,7	2,475	
415 СБ 2021	Рис припущенный	150	3,54	6,045	32,4	198	0,027	0,04	0,27	5	69	22	0,51	
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		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	
	ИТОГО	760	26,88	29,655	90,18	736,9	0,311	6,14	75,66	4,25	191,5	403,06	98	6,529

ПОЛДНИК

541 СБ 2021	Булочка ванильная	100	8,8	7,8	48	298	0,1	49,5	1,3	20,2	67,7	12	0,97	
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	
	ИТОГО	300	14,6	12,8	56	399	0,18	89,6	1,3	261	248,3	40,1	1,17	
	ИТОГО за день		64,25	61,03	214,63	1662,50	0,75	10,17	196,80	8,75	524,83	831,86	180,20	11,40

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии

СанПин Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20-25%)	29,57	23,51	20,43	22,41
Обед (30-35%)	34,91	37,54	26,92	31,36
Полдник (10-15%)	18,96	16,20	16,72	16,98
Итого за день (60-75%)	83,44	77,25	64,07	70,74

Реальное соотношение Б:Ж:У

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

Директор

Handwritten signature

Зав. производством

Handwritten signature

Калькулятор

Handwritten signature

Общество с ограниченной ответственностью "Весна"
 Примерное 24-дневное меню (7 - 11 лет). 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	Mg	Fe	

ЗАВТРАК

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	0,128
296 СБ 2013	Макаронные изделия, запеченные с сыром	205	9,2	7,2	39	258	0,07	0,03	0,04	1,2	65	86	14	1,1
577 СБ 2013	Творожники песочные	50	5,1	9,3	21,2	189	0,04	0,1	0,07	0,4	33	62	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
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
	ИТОГО	515	19,54	18,88	92,44	618	0,19	0,83	13,41	2,09	168,9	231,3	40,9	2,938

ОБЕД

66 СБ 2013	Салат картофельный с огурцами	60	1,02	3,18	6,3	57,6	0,048	7,86		1,44	11,4	29,4	12,6	0,42
144 СБ 2013	Суп картофельный с бобовыми (1-й)	200	1,84	3,4	12,1	86,4	0,156	6,94	0,03	0,18	15	53	20	0,74
321 СБ 2021	Мясо тушеное	90	14,4	13,5	4,5	197,1	0,054	1,44		1,28	16,2	155,7	25,2	2,34
237 СБ 2013	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253	0,21	0,1	0,04	0,62	14	202	13,5	4,5
494 СБ 2021	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3	0,01	17,5	72				0,1	16,4	10,7	4,3	0,9
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
	ИТОГО	760	30,83	28,7	103,36	795,3	0,562	16,34	0,07	4,4	95,8	526,6	218,7	10,68

ПОЛДНИК

540 СБ 2021	Шанежка с картофелем	100	9,7	9	45,5	301,7	0,15	2,2	54	1,2	69,7	120,5	27,3	1,27
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
	ИТОГО	300	10,7	9,2	65,7	387,7	0,17	6,2	54	1,4	83,7	134,5	35,3	4,07
	ИТОГО за день		61,07	56,78	261,50	1801,00	0,92	23,37	67,48	7,89	348,40	892,40	294,90	17,69

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии

СанПин Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20-25%)	25,38	23,90	27,59	26,30
Обед (30-35%)	40,04	36,33	30,85	33,84
Полдник (10-15%)	13,90	11,65	19,61	16,50
Итого за день (60-75%)	79,31	71,87	78,06	76,64

Реальное соотношение Б:Ж:У

1 0,9 4,3

Рав

Директор

Зав.производством

Калькулятор

Handwritten signature

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

Общество с ограниченной ответственностью "Весна"
 Примерное 24-дневное меню (7 - 11 лет). Период: Весна - лето

День 24 (суббота)

№ реч.	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											
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						
320 СБ 2013	Сырники из творога	150	23,6	21,8	30,1	411	0,08		0,3	0,14		0,8	202	305		31	1							
471 СБ 2021	Молоко стухенное	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							
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 2013	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03		1,0			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							
	ИТОГО	535	30,68	37,11	87,79	811,9	0,19		10,9	82,24		1,68	375,4	451		67,3	3,8							

ОБЕД

47 СБ 2021	Винегрет овощной	60	0,96	3,72	3,96	52,8	0,024		3,72			1,68	13,82	25,2		10,8	0,47	
108 СБ 2021	Щи по-уральски (с крупой)	200	1,72	3,54	2,96	48,6	0,016		1,18			1,92	27,8	35,2		13,6	0,524	
343 СБ 2013	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	0,572	
377 СБ 2021	Пюре картофельное	150	4,05	6	8,7	105	0,12		3,6	30		0,15	37,5	73,5		24	0,825	
494 СБ 2021	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3	0,01	17,5	72	0,044		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		8			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		13,2	0,88	
	ИТОГО	770	20,67	19,03	65,32	515,3	0,319		11,96	30,008		7,75	135,12	315,6		99,4	4,611	

ПОЛДНИК

543 СБ 2021	Булочка дорожная	100	7,2	13,3	48	341,7	0,08		65,8			1,2	16,3	53,2		10	0,75	
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	
	ИТОГО	300	13	18,3	56	442,7	0,16		1,4	105,9		1,2	257,1	233,8		38,1	0,95	
	ИТОГО за день		64,35	74,44	209,11	1769,90	0,67		24,26	218,15		10,63	767,62	1000,40		204,80	9,36	

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20-25%)	39,84	46,97	26,21	34,55
Обед (30-35%)	26,84	24,09	19,50	21,93
Полдник (10-15%)	16,88	23,16	16,72	18,84
Итого за день (60-75%)	83,57	94,23	62,42	75,31

Реальное соотношение Б:Ж:У

1	1,2	3,2
---	-----	-----

Директор

Handwritten signature

Зав. производством

Handwritten signature

Калькулятор

Handwritten signature

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



ВЕДОМОСТЬ КОНТРОЛЯ СУТОЧНОГО ПРОДУКТОВОГО НАБОРА
 Примерное 24-дневное меню (7 - 11 лет). 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	500	550	10	700	765	9	300	300	0
День 2	500	510	2	700	765	9	300	300	0
День 3	500	560	12	700	815	16	300	300	0
День 4	500	525	5	700	760	9	300	300	0
День 5	500	560	12	700	765	9	300	300	0
День 6	500	510	2	700	760	9	300	300	0
День 7	500	560	12	700	807,5	15	300	300	0
День 8	500	600	20	700	770	10	300	300	0
День 9	500	560	12	700	765	9	300	300	0
День 10	500	510	2	700	760	9	300	300	0
День 11	500	555	11	700	760	9	300	300	0
День 12	500	577,5	16	700	765	9	300	300	0
День 13	500	615	23	700	760	9	300	300	0
День 14	500	540	8	700	770	10	300	300	0
День 15	500	555	11	700	815	16	300	300	0
День 16	500	520	4	700	830	19	300	300	0
День 17	500	565	13	700	760	9	300	300	0
День 18	500	540	8	700	780	11	300	300	0
День 19	500	505	1	700	785	12	300	300	0
День 20	500	525	5	700	815	16	300	300	0
День 21	500	560	12	700	765	9	300	300	0
День 22	500	540	8	700	760	9	300	300	0
День 23	500	515	3	700	760	9	300	300	0
День 24	500	535	7	700	770	10	300	300	0
Среднее значение за 24 Дня		546			776			300	



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

Распределение рациона по калорийности и химическому составу
 Примерное 24-дневное меню (7 - 11 лет). Период: Весна - лето
 (на основании СанПиН 2.3./2.4.3590-20)

	Пищевые вещества, г						Энерг.ценн (ккал)	Витамины						Минеральные вещества					
	Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Ca	P	Mg	Fe	Ca	P	Mg	Fe			
День 1	57,37	55,29	229,12	0,9362	47,39	112,49	10,335	583,25	899,69	182,5	15,572								
День 2	47,73	51,48	230,91	0,51	101,23	101,77	183,74	380,98	729,19	170,15	11,58								
День 3	52,51	37,83	202,53	0,68	44,20	87,95	6,16	183,76	742,44	186,05	15,38								
День 4	54,12	40,08	213,00	0,85	35,36	5719,63	8,45	696,14	1003,62	209,00	14,51								
День 5	59,37	48,89	208,14	0,84	38,58	121,55	9,89	268,29	727,49	202,15	15,71								
День 6	72,42	59,45	226,37	0,63	38,18	260,50	7,15	693,17	1076,10	209,05	10,32								
День 7	64,41	56,55	232,27	1,16	64,59	170,60	9,75	437,39	994,07	337,11	17,68								
День 8	58,73	48,86	231,83	1,23	105,79	308,81	10,30	289,88	821,64	253,90	17,10								
День 9	55,63	52,63	212,92	0,75	32,87	85,17	9,00	168,56	660,49	173,90	13,73								
День 10	77,55	54,27	231,38	0,84	48,00	228,00	8,38	826,30	1182,90	249,40	13,02								
День 11	49,79	55,02	263,02	1,17	46,01	118,18	7,75	535,02	902,35	310,70	14,02								
День 12	70,16	63,98	173,36	0,78	33,33	166,71	13,34	453,86	947,19	222,30	12,36								
День 13	49,13	39,29	281,97	0,9905	65,08	149,7	8,65	538,79	718,1	191,4	13,684								
День 14	61,98	48,77	218,64	0,68	26,86	3926,33	7,17	412,37	785,53	170,72	13,83								
День 15	46,31	38,04	197,89	0,63	31,60	214,45	9,13	511,06	708,62	173,91	13,41								
День 16	65,81	57,72	219,21	0,81	9,67	142,52	6,92	449,28	887,00	290,35	12,49								
День 17	61,58	54,78	248,48	1,95	39,19	196,86	7,99	556,25	840,00	221,00	14,46								
День 18	56,23	60,28	185,64	0,67	136,14	208,16	11,42	600,34	958,76	207,84	24,80								
День 19	60,84	64,48	233,24	0,66	32,45	346,65	8,32	425,46	823,99	204,20	12,49								
День 20	71,52	54,50	227,22	1,68	48,68	4682,18	13,76	716,31	1138,04	219,15	14,11								
День 21	58,28	36,33	221,51	0,78	21,59	110,05	9,66	384,84	848,97	270,66	15,38								
День 22	64,25	61,03	214,63	0,75	10,17	196,80	8,75	524,83	831,86	180,20	11,40								
День 23	61,07	56,78	261,50	0,92	23,37	67,48	7,89	348,40	892,40	294,90	17,69								
День 24	64,35	74,44	209,11	0,67	24,26	218,15	10,63	767,62	1000,40	204,80	9,36								
Среднее значение за 24 дня	60,05	52,95	223,91	0,90	46,02	747,53	16,44	489,67	880,04	222,31	14,34								

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, %
78	67	67	69