




АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ПЕРМИ ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ПЕРМСКАЯ КАДЕТСКАЯ ШКОЛА № 1 «ПЕРМСКИЙ КАДЕТСКИЙ КОРПУС ИМЕНИ  
ГЕНЕРАЛИССИМУСА А.В.СУВОРОВА»  
(МАОУ «ПКШ № 1»)**

**СОГЛАСОВАНО**

Председатель Управляющего совета  
МАОУ «ПКШ № 1»

  
М.М. Донгузова  
« 11 » января 20 24 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МАОУ «ПКШ № 1»

  
М.Б. Валиев  
« 11 » января 20 24 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ  
ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ  
В МАОУ «ПКШ № 1»  
В ВОЗРАСТЕ 7-11 ЛЕТ И 11-18 ЛЕТ,  
НА ЗИМНИЙ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОДЫ**



МАОУ ПКШ №1 "Термская кадетская школа"

Пищевая ценность меню за период по подразделению: ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 1-Я СТУПЕНЬ (1-4КЛАСС)

Дата	Наименование подмену	Пищевые вещества, г			Калори и, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						Масса блюда, г
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe	К	І	Se		
01.01.24-0	Завтрак	16,44	27,96	69,80	596,54	0,15	0,42	2,92	162,66	408,78	354,01	55,49	1,24	384,73	0,00	0,00	505,00	
01.01.24-0	Обед	40,55	35,32	112,69	930,78	0,49	0,35	190,00	44,53	89,61	368,75	178,10	7,06	439,85	0,00	0,00	700,00	
01.01.24-0	Полдник	0,33	0,65	12,01	55,11	0,00	0,00	3,49	0,00	4,37	2,45	1,62	0,27	10,94	0,00	0,00	300,00	
	Итого за День:	57,32	63,93	194,50	1582,43	0,64	0,77	196,41	207,19	502,76	725,21	235,20	8,57	835,53	0,00	0,00	1505,00	
02.01.24-0	Завтрак	51,17	36,67	98,22	927,35	0,16	0,69	2,01	181,52	531,70	598,85	70,17	1,41	505,51	0,00	0,00	500,00	
02.01.24-0	Обед	23,24	14,24	75,62	523,58	0,51	0,31	54,17	55,32	135,69	387,09	113,90	5,35	1787,38	0,00	0,00	710,00	
02.01.24-0	Полдник	5,71	5,55	40,88	236,32	0,07	0,06	14,35	34,00	35,45	67,68	11,24	0,86	143,27	0,00	0,00	300,00	
	Итого за День:	80,12	56,46	214,72	1687,25	0,73	1,06	70,53	270,84	702,84	1053,61	195,32	7,61	2436,15	0,00	0,00	1510,00	
03.01.24-0	Завтрак	16,42	28,67	65,18	584,36	0,15	0,55	2,85	228,66	298,42	352,77	64,11	2,19	453,69	0,00	0,00	510,00	
03.01.24-0	Обед	8,98	18,44	85,25	542,80	0,15	0,11	36,72	1,50	78,74	183,30	75,95	2,45	618,33	0,00	0,00	710,00	
03.01.24-0	Полдник	2,06	1,65	35,64	165,63	0,03	0,01	0,90	0,00	5,54	18,17	3,92	0,50	24,72	0,00	0,00	300,00	
	Итого за День:	27,46	48,76	186,07	1292,79	0,32	0,67	40,47	230,16	382,71	554,24	143,99	5,15	1096,74	0,00	0,00	1520,00	
04.01.24-0	Завтрак	25,51	47,69	67,69	802,00	0,16	0,84	2,41	464,00	291,50	405,28	41,41	3,76	473,11	0,00	0,00	500,00	
04.01.24-0	Обед	16,88	22,41	76,41	574,80	0,33	0,25	51,10	47,30	118,13	222,38	73,59	3,78	1425,61	0,00	0,00	700,00	
04.01.24-0	Полдник	9,64	11,84	92,77	516,21	0,16	0,15	20,08	39,45	94,06	126,95	57,14	15,17	1294,50	0,00	0,00	300,00	
	Итого за День:	52,03	81,94	236,87	1893,01	0,66	1,25	73,59	550,75	503,68	754,61	172,14	22,70	3193,21	0,00	0,00	1500,00	
05.01.24-0	Завтрак	19,79	28,53	80,76	658,84	0,25	0,45	2,90	162,30	422,46	433,50	77,02	3,13	480,09	0,00	0,00	505,00	
05.01.24-0	Обед	25,59	29,29	68,50	639,96	0,33	0,39	47,00	89,72	170,12	355,59	91,59	5,07	1492,30	0,00	0,00	705,00	
05.01.24-0	Полдник	0,34	0,25	3,58	17,89	0,01	0,01	1,40	0,00	1,45	0,99	0,81	0,20	0,00	0,00	320,00		
	Итого за День:	45,72	58,07	152,84	1316,69	0,59	0,85	51,31	252,02	594,03	790,07	169,42	8,40	1972,40	0,00	0,00	1530,00	
06.01.24-0	Завтрак	16,44	27,96	69,80	596,54	0,15	0,42	2,92	162,66	408,78	354,01	55,49	1,24	384,73	0,00	0,00	505,00	
06.01.24-0	Обед	49,45	48,89	98,09	1030,23	0,27	0,27	17,97	95,36	113,65	275,10	63,78	4,24	721,07	0,00	0,00	700,00	
06.01.24-0	Полдник	2,12	1,66	35,83	166,70	0,03	0,01	3,49	0,00	8,14	19,60	4,70	0,54	35,28	0,00	0,00	300,00	
	Итого за День:	68,01	78,51	203,72	1793,47	0,45	0,71	24,38	258,02	530,57	648,71	123,97	6,02	1141,08	0,00	0,00	1505,00	
07.01.24-0	Завтрак	51,17	36,67	98,22	927,35	0,16	0,69	2,01	181,52	531,70	598,85	70,17	1,41	505,51	0,00	0,00	500,00	
07.01.24-0	Обед	13,10	17,13	84,62	544,95	0,47	0,30	231,86	54,45	105,44	227,24	86,45	4,53	1413,80	0,00	0,00	700,00	
07.01.24-0	Полдник	3,81	5,02	33,19	193,21	0,06	0,04	0,85	26,54	12,75	42,13	7,65	0,69	53,04	0,00	0,00	300,00	
	Итого за День:	68,08	58,82	216,03	1665,51	0,68	1,03	234,72	262,51	649,89	868,22	164,27	6,63	1972,34	0,00	0,00	1500,00	
08.01.24-0	Завтрак	17,84	28,81	64,15	587,17	0,18	0,56	2,92	229,75	308,61	332,33	52,54	2,19	472,55	0,00	0,00	510,00	
08.01.24-0	Обед	13,18	20,21	74,23	531,34	0,40	0,23	37,57	48,70	86,57	294,88	180,29	6,59	553,80	0,00	0,00	740,00	
08.01.24-0	Полдник	1,49	0,64	19,91	91,29	0,00	0,00	0,90	0,00	10,09	17,62	0,81	0,20	3,24	0,00	0,00	300,00	
	Итого за День:	32,51	49,66	158,29	1209,80	0,58	0,79	41,39	278,45	405,27	644,83	233,63	8,98	1029,59	0,00	0,00	1550,00	
09.01.24-0	Завтрак	25,22	47,44	66,21	792,68	0,16	0,83	2,28	462,00	279,47	396,28	40,01	3,75	458,48	0,00	0,00	480,00	
09.01.24-0	Обед	28,60	23,56	72,74	617,44	0,41	0,38	63,40	93,82	144,70	421,84	97,29	4,34	1645,73	0,00	0,00	700,00	
09.01.24-0	Полдник	10,95	13,08	52,96	373,31	0,16	0,23	20,12	114,19	121,19	150,57	50,03	14,84	1302,09	0,00	0,00	300,00	



МАОУ ПКШ №1 "Пермская кадетская школа"

Подразделение: ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 1-Я СТУПЕНЬ (1-4КЛАСС)

День 1

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины							Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe				
<b>Завтрак</b>																		
79/2021/4	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 15	15	0,08	12,38	0,12	112,16	0,00	0,02	0,00	60,00	3,60	4,50	0,00	0,03				
75/2021/4	СЫР ПОРЦИОННО 15	15	3,84	3,92	0,00	50,60	0,01	0,05	0,11	34,50	135,00	88,50	7,50	0,14				
229/2021/4	КАША "ДРУЖБА" 255	255	6,59	8,65	35,46	246,08	0,11	0,22	1,65	50,16	161,91	180,01	35,39	0,96				
465/2021/4	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	180	2,61	2,25	13,30	83,90	0,04	0,14	1,17	18,00	108,27	81,00	12,60	0,12				
576/2021/4	БАТОН 40	40	3,32	0,76	20,92	103,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
	<b>Итого:</b>		<b>16,44</b>	<b>27,96</b>	<b>69,80</b>	<b>596,54</b>	<b>0,16</b>	<b>0,43</b>	<b>2,93</b>	<b>162,66</b>	<b>408,78</b>	<b>354,01</b>	<b>55,49</b>	<b>1,25</b>				
<b>Обед</b>																		
129/2021/4	СУП С МАКАРОН.ИЗДЕЛ. И КАРТ.НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ 200	200	8,17	9,53	14,65	177,09	0,10	0,09	9,67	12,99	19,10	92,98	21,42	1,09				
372/2021/4	КОТЛЕТА ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУШЕННАЯ(90)	90	18,61	17,17	11,32	274,21	0,03	0,05	0,33	5,14	36,04	36,68	6,53	0,26				
202/2021/4	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	150	9,03	7,31	40,82	265,13	0,31	0,15	0,00	24,00	17,10	214,85	142,88	4,81				
175/2013	КУКУРУЗА ОТВАРНАЯ 30	30	0,57	0,62	4,50	25,85	0,00	0,00	0,00	2,40	0,29	1,68	0,00	0,01				
496/2021/4	НАПИТОК ИЗ ШИТОВНИКА 180	180	0,61	0,25	17,68	75,42	0,01	0,05	180,00	0,00	11,07	3,06	3,06	0,57				
573/2021/4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,58	0,24	14,76	71,52	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33				
574/2021/4	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,98	0,20	8,96	41,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
	<b>Итого:</b>		<b>40,55</b>	<b>35,32</b>	<b>112,69</b>	<b>930,78</b>	<b>0,48</b>	<b>0,35</b>	<b>190,00</b>	<b>44,53</b>	<b>89,60</b>	<b>368,75</b>	<b>178,09</b>	<b>7,07</b>				
<b>Полдник</b>																		
582/2021/4	ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТ. ПОРЦ.30	30	0,23	0,60	1,89	13,86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
459/2021/4	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180	180	0,06	0,01	9,24	37,25	0,00	0,00	2,59	0,00	2,92	1,46	0,81	0,07				
82/2021/4	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 90	90	0,04	0,04	0,88	4,00	0,00	0,00	0,90	0,00	1,45	0,99	0,81	0,20				
	<b>Итого:</b>		<b>0,33</b>	<b>0,65</b>	<b>12,01</b>	<b>55,11</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>3,49</b>	<b>0,00</b>	<b>4,37</b>	<b>2,45</b>	<b>1,62</b>	<b>0,27</b>				
<b>Всего за день:</b>			<b>57,32</b>	<b>63,93</b>	<b>194,50</b>	<b>1582,43</b>	<b>0,64</b>	<b>0,78</b>	<b>196,42</b>	<b>207,19</b>	<b>502,75</b>	<b>725,21</b>	<b>235,20</b>	<b>8,59</b>				

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	21,35	35,39	20,84	25,38
Обед: 30-35 %	52,66	44,71	33,64	39,61
Полдник: 10 %	0,43	0,82	3,59	2,35
Итого за день: 60-70 %	74,44	80,92	58,06	67,34

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 3,4

МАОУ ПКШ №1 "Пермская кадетская школа"

День 2 Подразделение: ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 1-Я СТУПЕНЬ (1-4КЛАСС)

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины						Минеральные вещества, мг					
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe				
79/2021/4	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 15	15	0,08	12,38	0,12	112,16	0,00	0,02	0,00	60,00	3,60	4,50	0,00	0,03				
279/2021/4	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ СО СЛУЗ. МОЛОКОМ 200/50	200/50	45,21	22,11	58,12	612,29	0,14	0,61	1,43	112,52	473,78	553,81	63,84	1,30				
460/2021/4	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	180	1,31	1,13	11,21	60,17	0,02	0,07	0,59	9,00	54,32	40,54	6,33	0,08				
576/2021/4	БАТОН 55	55	4,57	1,05	28,77	142,73	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
		<b>Итого:</b>	<b>51,17</b>	<b>36,67</b>	<b>98,22</b>	<b>927,35</b>	<b>0,16</b>	<b>0,70</b>	<b>2,02</b>	<b>181,52</b>	<b>531,70</b>	<b>598,85</b>	<b>70,17</b>	<b>1,41</b>				
<b>Обед</b>																		
144/2013	СУП КАРТ. С БОБОВЫМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ 200	200	4,94	3,78	17,25	122,81	0,21	0,08	11,36	16,00	29,35	77,39	30,51	1,75				
299/2021/4	РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 110	110	12,88	3,50	6,53	109,15	0,10	0,08	5,35	7,62	33,73	183,06	35,34	0,79				
377/2021/4	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 150	150	3,12	6,66	20,94	156,15	0,16	0,13	24,59	31,70	42,99	93,21	31,23	1,15				
148/2021/4	ОВОЩИ СВЕЖИЕ(ПОРЦИЯМИ) ПОМИДОРЫ СВ. 50	50	0,55	0,10	1,90	10,70	0,03	0,02	12,50	0,00	7,37	13,08	10,02	0,45				
495/2021/4	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	180	0,40	0,02	19,60	80,15	0,00	0,01	0,36	0,00	20,25	13,86	5,40	1,11				
573/2021/4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10	10	0,86	0,08	4,92	23,84	0,01	0,00	0,00	0,00	2,00	6,50	1,40	0,11				
574/2021/4	ХЛЕБ РЖАНОЙ 10	10	0,49	0,10	4,48	20,78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
		<b>Итого:</b>	<b>23,24</b>	<b>14,24</b>	<b>75,62</b>	<b>523,58</b>	<b>0,51</b>	<b>0,32</b>	<b>54,16</b>	<b>55,32</b>	<b>135,69</b>	<b>387,10</b>	<b>113,90</b>	<b>5,36</b>				
<b>Полдник</b>																		
535/2021/4	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ СО СВ. КАПУСТОЙ 60	60	4,47	5,53	23,15	160,23	0,07	0,06	13,75	34,00	25,85	50,38	10,70	0,72				
484/2021/4	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО 180	180	1,22	0,00	17,14	73,43	0,00	0,00	0,00	0,00	8,64	16,63	0,00	0,00				
82/2021/4	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 60	60	0,02	0,02	0,59	2,66	0,00	0,00	0,60	0,00	0,97	0,66	0,54	0,13				
		<b>Итого:</b>	<b>5,71</b>	<b>5,55</b>	<b>40,88</b>	<b>236,32</b>	<b>0,07</b>	<b>0,06</b>	<b>14,35</b>	<b>34,00</b>	<b>35,46</b>	<b>67,67</b>	<b>11,24</b>	<b>0,85</b>				
<b>Всего за день:</b>			<b>80,12</b>	<b>56,46</b>	<b>214,72</b>	<b>1687,25</b>	<b>0,74</b>	<b>1,08</b>	<b>70,53</b>	<b>270,84</b>	<b>702,85</b>	<b>1053,62</b>	<b>195,31</b>	<b>7,62</b>				

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	66,45	46,42	29,32	39,46
Обед: 30-35 %	30,18	18,03	22,57	22,28
Полдник: 10 %	7,42	7,03	12,2	10,06
Итого за день: 60-70 %	104,05	71,47	64,1	71,8

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 2,7

МАОУ ПКШ №1 "Пермская кадетская школа"

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

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины							Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe				
<b>Завтрак</b>																		
79/2021/4	МАСЛО СПИВОЧНОЕ 20	20	0,11	16,51	0,16	149,55	0,00	0,02	0,00	80,00	4,80	6,00	0,00	0,04				
267/2021/4	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,18	0,00	100,00	22,00	76,80	4,80	1,00				
236/2021/4	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 255	255	6,46	8,73	40,79	267,56	0,08	0,22	1,68	50,66	161,74	176,06	37,36	0,56				
462/2021/4	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,48	2,86	15,02	99,77	0,04	0,16	1,30	20,00	123,37	105,72	24,20	0,66				
576/2021/4	БАТОН 20	20	1,66	0,38	10,46	51,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
	<b>Итого:</b>		<b>16,79</b>	<b>33,08</b>	<b>66,71</b>	<b>631,62</b>	<b>0,15</b>	<b>0,58</b>	<b>2,98</b>	<b>250,66</b>	<b>311,91</b>	<b>364,58</b>	<b>66,36</b>	<b>2,26</b>				
<b>Обед</b>																		
9/2021/4	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	1,60	6,10	8,24	94,21	0,02	0,02	25,30	0,00	42,13	30,91	14,36	0,58				
96/2021/4	БОРЩ С КАП.И КАРТ.СО СМЕТАНОЙ НА МЯС.БУЛЬОНЕ	250/10	2,08	6,66	12,76	119,28	0,06	0,07	20,28	15,00	48,00	55,54	25,72	1,18				
330/2021/4	ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ 280	280	6,15	12,00	60,65	375,17	0,09	0,06	5,03	0,00	20,41	138,37	52,60	1,19				
520/2013	НАПИТОК КЛОКВЕННЫЙ 200	200	0,10	0,04	20,70	83,56	0,00	0,00	3,00	0,00	3,40	2,20	3,00	0,18				
573/2021/4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	20	1,72	0,16	9,84	47,68	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22				
574/2021/4	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,98	0,20	8,96	41,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
	<b>Итого:</b>		<b>12,63</b>	<b>25,16</b>	<b>121,15</b>	<b>761,46</b>	<b>0,19</b>	<b>0,16</b>	<b>53,61</b>	<b>15,00</b>	<b>117,94</b>	<b>240,02</b>	<b>98,48</b>	<b>3,35</b>				
<b>Полдник</b>																		
457/2021/4	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	10,05	40,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,04	0,03	0,03				
589/2013	ПРЯНИКИ ПОРЦИОННО 40	40	2,36	1,88	30,00	146,36	0,03	0,01	0,00	0,00	4,40	20,00	3,60	0,32				
82/2021/4	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 120	120	0,05	0,05	1,18	5,33	0,00	0,00	1,20	0,00	1,93	1,32	1,08	0,27				
	<b>Итого:</b>		<b>2,41</b>	<b>1,93</b>	<b>41,23</b>	<b>191,89</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>1,20</b>	<b>0,00</b>	<b>6,69</b>	<b>21,36</b>	<b>4,71</b>	<b>0,62</b>				
<b>Всего за день:</b>			<b>31,83</b>	<b>60,17</b>	<b>229,09</b>	<b>1584,97</b>	<b>0,37</b>	<b>0,75</b>	<b>57,79</b>	<b>265,66</b>	<b>436,54</b>	<b>625,96</b>	<b>169,55</b>	<b>6,23</b>				

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	17,13	33,08	15,7	21,05
Обед: 30-35 %	12,89	25,16	28,51	25,38
Полдник: 10 %	2,46	1,93	9,7	6,4
Итого за день: 60-70 %	32,48	60,17	53,9	52,83

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,9 : 7,2

МАОУ ПКШ №1 "Пермская кадетская школа"

День 4 Подразделение: ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 1-Я СТУПЕНЬ (1-КЛАСС)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины						Минеральные вещества, мг					
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe				
<b>Завтрак</b>																		
79/2021/4	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 15	15	0,08	12,38	0,12	112,16	0,00	0,02	0,00	60,00	3,60	4,50	0,00	0,03				
86/2021/4	ПОВИДЛО ЯБЛОЧНОЕ ПОРЦИОННО 30	30	0,12	0,00	19,50	78,48	0,00	0,01	0,15	0,00	4,20	2,70	2,10	0,39				
268/2021/4	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 200	200	17,84	31,76	4,52	375,41	0,12	0,67	0,96	384,00	163,40	308,08	25,31	3,21				
465/2021/4	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	200	2,90	2,50	14,78	93,22	0,04	0,15	1,30	20,00	120,30	90,00	14,00	0,13				
576/2021/4	БАТОН 55	55	4,57	1,05	28,77	142,73	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
	<b>Итого:</b>	<b>25,51</b>	<b>47,69</b>	<b>67,69</b>	<b>802,00</b>	<b>0,16</b>	<b>0,85</b>	<b>2,41</b>	<b>464,00</b>	<b>291,50</b>	<b>405,28</b>	<b>41,41</b>	<b>3,76</b>					
<b>Обед</b>																		
100/2021/4	РАСОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ200	200	1,99	5,50	13,67	112,13	0,09	0,06	13,14	12,00	22,15	61,15	21,01	0,78				
347/2021/4	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" 90	90	8,92	9,75	12,82	174,67	0,03	0,03	0,23	3,60	27,93	32,30	6,01	0,30				
377/2021/4	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 150	150	3,12	6,66	20,94	156,15	0,16	0,13	24,59	31,70	42,99	93,21	31,23	1,15				
148/2021/4	ОВОЩИ СВЕЖИЕ(ПОРЦИЙМИ)ОГУРЦЫ СВ..	50	0,35	0,05	0,95	5,65	0,02	0,01	3,50	0,00	8,50	15,00	7,00	0,25				
487/2021/4	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ 180	180	0,29	0,19	13,71	57,74	0,02	0,01	9,63	0,00	12,56	7,73	5,55	1,08				
573/2021/4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	20	1,72	0,16	9,84	47,68	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22				
574/2021/4	ХЛЕБ РЖАНОЙ 10	10	0,49	0,10	4,48	20,78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
	<b>Итого:</b>	<b>16,88</b>	<b>22,41</b>	<b>76,41</b>	<b>574,80</b>	<b>0,34</b>	<b>0,25</b>	<b>51,09</b>	<b>47,30</b>	<b>118,13</b>	<b>222,39</b>	<b>73,60</b>	<b>3,78</b>					
<b>Полдник</b>																		
293/2008	СОК ЯБЛОЧНЫЙ ПОРЦ. ШТ.	200	5,00	1,00	20,00	109,00	0,10	0,10	20,00	0,00	70,00	70,00	40,00	14,00				
547/2021/4	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	60	4,04	7,96	40,05	248,01	0,06	0,04	0,08	39,45	16,86	40,55	6,34	0,53				
	КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ ПОРЦ.40	40	0,60	2,88	32,72	159,20	0,00	0,01	0,00	0,00	7,20	16,40	10,80	0,64				
	<b>Итого:</b>	<b>9,64</b>	<b>11,84</b>	<b>92,77</b>	<b>516,21</b>	<b>0,16</b>	<b>0,15</b>	<b>20,08</b>	<b>39,45</b>	<b>94,06</b>	<b>126,95</b>	<b>57,14</b>	<b>15,17</b>					
<b>Всего за день:</b>			<b>52,03</b>	<b>81,94</b>	<b>236,87</b>	<b>1893,01</b>	<b>0,66</b>	<b>1,25</b>	<b>73,58</b>	<b>550,75</b>	<b>503,69</b>	<b>754,62</b>	<b>172,15</b>	<b>22,71</b>				

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	33,13	60,37	20,21	34,13
Обед: 30-35 %	21,92	28,37	22,81	24,46
Полдник: 10 %	12,52	14,99	27,69	21,97
Итого за день: 60-70 %	67,57	103,72	70,71	80,55

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,6 : 4,6



МАОУ ПКШ №1 "Пермская кадетская школа"

Подразделение: ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 1-Я СТУПЕНЬ (1-КЛАСС)

День 5

№ реч.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины						Минеральные вещества, мг					
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe				
79/2021/4	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 15	15	0,08	12,38	0,12	112,16	0,00	0,02	0,00	60,00	3,60	4,50	0,00	0,03				
75/2021/4	СЫР ПОРЦИОННО 15	15	3,84	3,92	0,00	50,60	0,01	0,05	0,11	34,50	135,00	88,50	7,50	0,14				
235/2021/4	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 255	255	9,41	8,89	46,19	302,38	0,20	0,24	1,63	49,80	172,78	245,09	47,57	2,37				
462/2021/4	КАКАО С МОЛОКОМ 180	180	3,14	2,58	13,53	89,90	0,04	0,14	1,17	18,00	111,09	95,41	21,95	0,60				
576/2021/4	БАТОН 40	40	3,32	0,76	20,92	103,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
		<b>Итого:</b>	<b>19,79</b>	<b>28,53</b>	<b>80,76</b>	<b>658,84</b>	<b>0,25</b>	<b>0,45</b>	<b>2,91</b>	<b>162,30</b>	<b>422,47</b>	<b>433,50</b>	<b>77,02</b>	<b>3,14</b>				
<b>Обед</b>																		
34/2021/4	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ 60	60	1,04	3,67	5,87	60,68	0,01	0,03	5,93	0,00	27,11	27,42	13,34	0,84				
134/2021/4	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ 200/5	200/5	2,80	4,28	12,36	99,14	0,07	0,09	13,86	22,11	63,12	67,92	22,45	0,66				
366/2021/4	КУРА ОТВАРНАЯ 90	90	16,89	14,50	0,37	199,54	0,08	0,14	2,25	36,00	14,73	146,76	17,77	1,21				
377/2021/4	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 150	150	3,12	6,66	20,94	156,15	0,16	0,13	24,59	31,70	42,99	93,21	31,23	1,15				
495/2021/4	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	180	0,40	0,02	19,60	80,15	0,00	0,01	0,36	0,00	20,25	13,86	5,40	1,11				
573/2021/4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10	10	0,86	0,08	4,92	23,84	0,01	0,00	0,00	0,00	2,00	6,50	1,40	0,11				
574/2021/4	ХЛЕБ РЖАНОЙ 10	10	0,49	0,10	4,48	20,78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
		<b>Итого:</b>	<b>25,60</b>	<b>29,31</b>	<b>68,54</b>	<b>640,28</b>	<b>0,33</b>	<b>0,40</b>	<b>46,99</b>	<b>89,81</b>	<b>170,20</b>	<b>355,67</b>	<b>91,59</b>	<b>5,08</b>				
<b>Полдник</b>																		
578/2021/4	СУШКА ПОРЦИОННО	30	0,30	0,21	2,10	11,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
82/2021/4	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 90	90	0,04	0,04	0,88	4,00	0,00	0,00	0,90	0,00	1,45	0,99	0,81	0,20				
504/2021/4	КИСЕЛЬ С ВИТАМ."ВАЛТЕК"	200	0,00	0,00	0,60	2,40	0,01	0,01	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
		<b>Итого:</b>	<b>0,34</b>	<b>0,25</b>	<b>3,58</b>	<b>17,89</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>1,40</b>	<b>0,00</b>	<b>1,45</b>	<b>0,99</b>	<b>0,81</b>	<b>0,20</b>				
<b>Всего за день:</b>			<b>45,73</b>	<b>58,09</b>	<b>152,88</b>	<b>1317,01</b>	<b>0,59</b>	<b>0,86</b>	<b>51,30</b>	<b>252,11</b>	<b>594,12</b>	<b>790,16</b>	<b>169,42</b>	<b>8,42</b>				

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	25,7	36,11	24,11	28,04
Обед: 30-35 %	33,25	37,1	20,46	27,25
Полдник: 10 %	0,44	0,32	1,07	0,76
Итого за день: 60-70 %	59,39	73,53	45,64	56,04

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,3 : 3,3

МАОУ ПКШ №1 "Термская кадетская школа"

День 6

Подразделение: ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 1-Я СТУПЕНЬ (1-4КЛАСС)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины							Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe				
<b>Завтрак</b>																		
79/2021/4	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 15	15	0,08	12,38	0,12	112,16	0,00	0,02	0,00	60,00	3,60	4,50	0,00	0,03				
75/2021/4	СЫР ПОРЦИОННО 15	15	3,84	3,92	0,00	50,60	0,01	0,05	0,11	34,50	135,00	88,50	7,50	0,14				
229/2021/4	КАША "ДРУЖБА" 255	255	6,59	8,65	35,46	246,08	0,11	0,22	1,65	50,16	161,91	180,01	35,39	0,96				
465/2021/4	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	180	2,61	2,25	13,30	83,90	0,04	0,14	1,17	18,00	108,27	81,00	12,60	0,12				
576/2021/4	БАТОН 40	40	3,32	0,76	20,92	103,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
		<b>Итого:</b>	<b>16,44</b>	<b>27,96</b>	<b>69,80</b>	<b>596,54</b>	<b>0,16</b>	<b>0,43</b>	<b>2,93</b>	<b>162,66</b>	<b>408,78</b>	<b>354,01</b>	<b>55,49</b>	<b>1,25</b>				
<b>Обед</b>																		
122/2021/4	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 200	200	6,28	12,01	13,32	186,54	0,09	0,11	14,35	12,00	30,56	122,19	34,09	1,24				
215/2008	СУФЛЕ ИЗ КУР 90	90	32,64	30,75	3,50	421,31	0,03	0,11	0,26	59,36	34,19	53,66	5,30	0,48				
256/2021/4	МАКАРОНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	150	5,64	5,61	36,00	217,09	0,09	0,03	0,00	24,00	16,65	47,30	8,49	0,87				
231/2008	ЗЕЛЁНЫЙ ГОРОШЕК ПОРЦИОННО	30	0,93	0,06	1,95	12,06	0,03	0,02	3,00	0,00	6,00	18,60	6,30	0,21				
495/2021/4	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	180	0,40	0,02	19,60	80,15	0,00	0,01	0,36	0,00	20,25	13,86	5,40	1,11				
573/2021/4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,58	0,24	14,76	71,52	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33				
574/2021/4	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,98	0,20	8,96	41,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
		<b>Итого:</b>	<b>49,45</b>	<b>48,89</b>	<b>98,09</b>	<b>1030,23</b>	<b>0,27</b>	<b>0,29</b>	<b>17,97</b>	<b>95,36</b>	<b>113,65</b>	<b>275,11</b>	<b>63,78</b>	<b>4,24</b>				
<b>Полдник</b>																		
459/2021/4	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180	180	0,06	0,01	9,24	37,25	0,00	0,00	2,59	0,00	2,92	1,46	0,81	0,07				
581/2021/4	ПРЯНИКИ ПОРЦ. 30	30	2,02	1,61	25,71	125,45	0,03	0,01	0,00	0,00	3,77	17,14	3,09	0,27				
82/2021/4	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 90	90	0,04	0,04	0,88	4,00	0,00	0,00	0,90	0,00	1,45	0,99	0,81	0,20				
		<b>Итого:</b>	<b>2,12</b>	<b>1,66</b>	<b>35,83</b>	<b>166,70</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>3,49</b>	<b>0,00</b>	<b>8,14</b>	<b>19,59</b>	<b>4,71</b>	<b>0,54</b>				
<b>Всего за день:</b>			<b>68,01</b>	<b>78,51</b>	<b>203,72</b>	<b>1793,47</b>	<b>0,46</b>	<b>0,73</b>	<b>24,39</b>	<b>258,02</b>	<b>530,57</b>	<b>648,71</b>	<b>123,98</b>	<b>6,03</b>				

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	21,35	35,39	20,84	25,38
Обед: 30-35 %	64,22	61,89	29,28	43,84
Полдник: 10 %	2,75	2,1	10,7	7,09
Итого за день: 60-70 %	88,32	99,38	60,81	76,32

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 3,0

МАОУ ПКШ №1 "Пермская кадетская школа"

Подразделение: ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 1-Я СТУПЕНЬ (1-АКЛАСС)

День 7

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины						Минеральные вещества, мг					
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe				
<b>Завтрак</b>																		
79/2021/4	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 15	15	0,08	12,38	0,12	112,16	0,00	0,02	0,00	60,00	3,60	4,50	0,00	0,03				
279/2021/4	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ СО СГУЩ. МОЛОКОМ 200/50	200/50	45,21	22,11	58,12	612,29	0,14	0,61	1,43	112,52	473,78	553,81	63,84	1,30				
450/2021/4	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	180	1,31	1,13	11,21	60,17	0,02	0,07	0,59	9,00	54,32	40,54	6,33	0,08				
576/2021/4	БАТОН 55	55	4,57	1,05	28,77	142,73	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
	<b>Итого:</b>	<b>51,17</b>	<b>36,67</b>	<b>98,22</b>	<b>927,35</b>	<b>0,16</b>	<b>0,70</b>	<b>2,02</b>	<b>181,52</b>	<b>531,70</b>	<b>598,85</b>	<b>70,17</b>	<b>1,41</b>					
<b>Обед</b>																		
144/2013	СУП КАРТ. С БОБОВЫМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ 200	200	4,94	3,78	17,25	122,81	0,21	0,08	11,36	16,00	29,35	77,39	30,51	1,75				
350/2021	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВ.С РИСОМ-"ЁЖИКИ" 90	90	1,67	6,08	12,53	111,41	0,03	0,02	3,40	6,75	10,66	27,51	8,83	0,40				
377/2021/4	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 150	150	3,12	6,66	20,94	156,15	0,16	0,13	24,59	31,70	42,99	93,21	31,23	1,15				
148/2021/4	ОВОЩИ СВЕЖИЕ(ПОРЦИЯМИ) ПОМИДОРЫ СВ. 50	50	0,55	0,10	1,90	10,70	0,03	0,02	12,50	0,00	7,37	13,08	10,02	0,45				
496/2021/4	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА 180	180	0,61	0,25	17,68	75,42	0,01	0,05	180,00	0,00	11,07	3,06	3,06	0,57				
573/2021/4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	20	1,72	0,16	9,84	47,68	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22				
574/2021/4	ХЛЕБ РЖАНОЙ 10	10	0,49	0,10	4,48	20,78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
	<b>Итого:</b>	<b>13,10</b>	<b>17,13</b>	<b>84,62</b>	<b>544,95</b>	<b>0,46</b>	<b>0,31</b>	<b>231,85</b>	<b>54,45</b>	<b>105,44</b>	<b>227,25</b>	<b>86,45</b>	<b>4,54</b>					
<b>Полдник</b>																		
535/2021/4	ПИРОЖКИ ПЕЧЁНЫЕ С МЯСОМ И РИСОМ	60	3,79	5,00	23,55	154,37	0,06	0,04	0,25	26,54	11,46	41,44	7,09	0,53				
457/2021/4	ЧАЙ С САХАРОМ 180	180	0,00	0,00	9,05	36,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,32	0,04	0,03	0,03				
82/2021/4	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 60	60	0,02	0,02	0,59	2,66	0,00	0,00	0,60	0,00	0,97	0,66	0,54	0,13				
	<b>Итого:</b>	<b>3,81</b>	<b>5,02</b>	<b>33,19</b>	<b>193,21</b>	<b>0,06</b>	<b>0,04</b>	<b>0,85</b>	<b>26,54</b>	<b>12,75</b>	<b>42,14</b>	<b>7,66</b>	<b>0,69</b>					
	<b>Всего за день:</b>	<b>68,08</b>	<b>58,82</b>	<b>216,03</b>	<b>1665,51</b>	<b>0,68</b>	<b>1,05</b>	<b>234,72</b>	<b>262,51</b>	<b>649,89</b>	<b>868,24</b>	<b>164,28</b>	<b>6,64</b>					

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	66,45	46,42	29,32	39,46
Обед: 30-35 %	17,01	21,68	25,26	23,19
Полдник: 10 %	4,95	6,35	9,91	8,22
Итого за день: 60-70 %	88,42	74,46	64,49	70,87

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,2

День 8 Подразделение: ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 1-Я СТУПЕНЬ (1-КЛАСС)

№ реч.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины							Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe				
<b>Завтрак</b>																		
79/2021/4	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 15	15	0,08	12,38	0,12	112,16	0,00	0,02	0,00	60,00	3,60	4,50	0,00	0,03				
267/2021/4	СЛИЗО ВАРЁНОЕ	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,18	0,00	100,00	22,00	76,80	4,80	1,00				
230/2021/4	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 255	255	7,88	8,87	39,76	270,37	0,11	0,22	1,75	51,75	171,92	155,62	25,79	0,56				
462/2021/4	КАКАО С МОЛОКОМ 180	180	3,14	2,58	13,53	89,90	0,04	0,14	1,17	18,00	111,09	95,41	21,95	0,60				
576/2021/4	БАТОН 20	20	1,66	0,38	10,46	51,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
<b>Итого:</b>			<b>17,84</b>	<b>28,81</b>	<b>64,15</b>	<b>587,17</b>	<b>0,18</b>	<b>0,56</b>	<b>2,92</b>	<b>229,75</b>	<b>308,61</b>	<b>332,33</b>	<b>52,54</b>	<b>2,19</b>				
<b>Обед</b>																		
9/2021/4	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ 60	60	0,96	3,66	4,94	56,53	0,01	0,01	15,18	0,00	25,28	18,55	8,62	0,35				
95/2021/4	БОРЩ С КАП.И КАРТ.НА МЯС.БУЛЬОНЕ 200/10	200/10	1,56	5,33	9,78	93,29	0,04	0,05	15,21	12,00	37,96	42,92	19,46	0,89				
327/2021/4	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 90/40	90/40	0,92	4,67	4,59	64,07	0,02	0,03	4,89	22,40	7,18	14,73	6,20	0,33				
202/2021/4	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	150	9,03	7,31	40,82	265,13	0,31	0,15	0,00	24,00	17,10	214,85	142,88	4,81				
497/2021/4	НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ 180	180	0,09	0,04	9,65	39,28	0,00	0,00	2,70	0,00	2,79	1,98	2,70	0,14				
573/2021/4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10	10	0,86	0,08	4,92	23,84	0,01	0,00	0,00	0,00	2,00	6,50	1,40	0,11				
<b>Итого:</b>			<b>13,42</b>	<b>21,09</b>	<b>74,70</b>	<b>542,14</b>	<b>0,39</b>	<b>0,24</b>	<b>37,98</b>	<b>58,40</b>	<b>92,31</b>	<b>299,53</b>	<b>181,26</b>	<b>6,63</b>				
<b>Полдник</b>																		
484/2021/4	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО 180	180	1,36	0,00	19,04	81,59	0,00	0,00	0,00	0,00	9,60	18,48	0,00	0,00				
582/2021/4	ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТ. ПОРЦ.30	30	0,23	0,60	1,89	13,86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
82/2021/4	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 90	90	0,04	0,04	0,88	4,00	0,00	0,00	0,90	0,00	1,45	0,99	0,81	0,20				
<b>Итого:</b>			<b>1,63</b>	<b>0,64</b>	<b>21,81</b>	<b>99,45</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>11,05</b>	<b>19,47</b>	<b>0,81</b>	<b>0,20</b>				
<b>Всего за день:</b>			<b>32,89</b>	<b>50,54</b>	<b>160,66</b>	<b>1228,76</b>	<b>0,57</b>	<b>0,80</b>	<b>41,80</b>	<b>288,15</b>	<b>411,97</b>	<b>651,33</b>	<b>234,61</b>	<b>9,02</b>				

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	23,17	36,47	19,15	24,99
Обед: 30-35 %	17,43	26,7	22,3	23,07
Полдник: 10 %	2,12	0,81	6,51	4,23
Итого за день: 60-70 %	42,71	63,97	47,96	52,29

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,5 : 4,9

МАОУ ПКШ №1 "Гермская кадетская школа"

День 9 Подразделение: ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 1-Я СТУПЕНЬ (1-АКЛАСС)

№ реч.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины						Минеральные вещества, мг					
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe				
<b>Завтрак</b>																		
79/2021/4	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 15	15	0,08	12,38	0,12	112,16	0,00	0,02	0,00	60,00	3,60	4,50	0,00	0,03				
86/2021/4	ПОВИДЛО ЯБЛОЧНОЕ ПОРЦИОННО 30	30	0,12	0,00	19,50	78,48	0,00	0,01	0,15	0,00	4,20	2,70	2,10	0,39				
268/2021/4	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 200	200	17,84	31,76	4,52	375,41	0,12	0,67	0,96	384,00	163,40	308,08	25,31	3,21				
485/2021/4	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	180	2,61	2,25	13,30	83,90	0,04	0,14	1,17	18,00	108,27	81,00	12,60	0,12				
576/2021/4	БАТОН 55	55	4,57	1,05	28,77	142,73	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
	<b>Итого:</b>		<b>25,22</b>	<b>47,44</b>	<b>66,21</b>	<b>792,68</b>	<b>0,16</b>	<b>0,84</b>	<b>2,28</b>	<b>462,00</b>	<b>279,47</b>	<b>396,28</b>	<b>40,01</b>	<b>3,75</b>				
<b>Обед</b>																		
129/2021/4	СУП С МАКАРОНИЗДЕЛ. И КАРТ.НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ 200	200	8,17	9,53	14,65	177,09	0,10	0,09	9,67	12,99	19,10	92,98	21,42	1,09				
304/2021/4	РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ 90	90	14,30	6,86	6,76	145,96	0,09	0,13	0,97	49,13	52,42	195,81	27,22	0,78				
377/2021/4	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 150	150	3,12	6,66	20,94	156,15	0,16	0,13	24,59	31,70	42,99	93,21	31,23	1,15				
148/2021/4	ОВОЩИ СВЕЖИЕ(ПОРЦИОННО)ГУРЦЫ СВ..	50	0,35	0,05	0,95	5,65	0,02	0,01	3,50	0,00	8,50	15,00	7,00	0,25				
488/2021/4	КОМПОТ ИЗ АЛГЕРСИНОВ С ЯБЛОКАМИ 180	180	0,45	0,20	15,12	64,13	0,02	0,02	24,68	0,00	17,69	11,84	7,62	0,86				
573/2021/4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	20	1,72	0,16	9,84	47,68	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22				
574/2021/4	ХЛЕБ РЖАНОЙ 10	10	0,49	0,10	4,48	20,78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
	<b>Итого:</b>		<b>28,60</b>	<b>23,56</b>	<b>72,74</b>	<b>617,44</b>	<b>0,41</b>	<b>0,39</b>	<b>63,41</b>	<b>93,82</b>	<b>144,70</b>	<b>421,84</b>	<b>97,29</b>	<b>4,35</b>				
<b>Полдник</b>																		
293/20208	СОК ЯБЛОЧНЫЙ ПОРЦ. ШТ.	200	5,00	1,00	20,00	109,00	0,10	0,10	20,00	0,00	70,00	70,00	40,00	14,00				
550/2021/4	МАННИК 100	100	5,95	12,08	32,96	264,31	0,06	0,13	0,12	114,19	51,19	80,57	10,03	0,84				
	<b>Итого:</b>		<b>10,95</b>	<b>13,08</b>	<b>52,96</b>	<b>373,31</b>	<b>0,16</b>	<b>0,23</b>	<b>20,12</b>	<b>114,19</b>	<b>121,19</b>	<b>150,57</b>	<b>50,03</b>	<b>14,84</b>				
<b>Всего за день:</b>			<b>64,77</b>	<b>84,08</b>	<b>191,91</b>	<b>1783,43</b>	<b>0,73</b>	<b>1,46</b>	<b>85,81</b>	<b>670,01</b>	<b>545,36</b>	<b>968,69</b>	<b>187,33</b>	<b>22,94</b>				
<b>Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой ступени</b>																		
Распределение калорийности			Белки, %			Жиры, %			Углеводы, %			Калории, %						
Завтрак: 20-25 %			32,75			60,05			19,76			33,73						
Обед: 30-35 %			37,14			29,82			21,71			26,27						
Полдник: 10 %			14,22			16,56			15,81			15,89						
Итого за день: 60-70 %			84,12			106,43			57,29			75,89						

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,3 : 3,0

День 10 Подразделение: ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 1-Я СТУПЕНЬ (1-КЛАСС)

№ реч.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины						Минеральные вещества, мг					
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe				
<b>Завтрак</b>																		
79/2021/4	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 15	15	0,08	12,38	0,12	112,16	0,00	0,02	0,00	60,00	3,60	4,50	0,00	0,03				
75/2021/4	СЫР ПОРЦИОННО 15	15	3,84	3,92	0,00	50,60	0,01	0,05	0,11	34,50	135,00	88,50	7,50	0,14				
139/2021/4	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАР. ИЗДЕЛИЯМИ	250	7,30	8,76	25,04	208,18	0,11	0,28	2,28	55,00	220,60	177,53	28,03	0,56				
462/2021/4	КАКАО С МОЛОКОМ 180	180	3,14	2,58	13,53	89,90	0,04	0,14	1,17	18,00	111,09	95,41	21,95	0,60				
576/2021/4	БАТОН 40	40	3,32	0,76	20,92	103,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
			<b>Итого:</b>	<b>17,68</b>	<b>28,40</b>	<b>59,61</b>	<b>564,64</b>	<b>0,16</b>	<b>0,49</b>	<b>3,56</b>	<b>167,50</b>	<b>470,29</b>	<b>365,94</b>	<b>57,48</b>	<b>1,33</b>			
<b>Обед</b>																		
34/2021/4	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ 60	60	1,04	3,67	5,87	60,68	0,01	0,03	5,93	0,00	27,11	27,42	13,34	0,84				
104/2021/4	ШИ ИЗ СВ.КАП.С КАРТ.НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ 200	200	2,21	5,15	10,73	98,12	0,08	0,09	22,83	11,55	49,07	69,17	38,20	0,99				
185/2008	КАРТ, ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ С СОУСОМ 200/40	200/40	4,56	11,50	31,51	247,74	0,22	0,16	37,16	60,44	31,61	118,97	43,90	1,91				
496/2021/4	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА 180	180	0,61	0,25	17,68	75,42	0,01	0,05	180,00	0,00	11,07	3,06	3,06	0,57				
573/2021/4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	20	1,72	0,16	9,84	47,68	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22				
574/2021/4	ХЛЕБ РЖАНОЙ 10	10	0,49	0,10	4,48	20,78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
			<b>Итого:</b>	<b>10,63</b>	<b>20,83</b>	<b>80,11</b>	<b>550,42</b>	<b>0,34</b>	<b>0,34</b>	<b>245,92</b>	<b>71,99</b>	<b>122,86</b>	<b>231,62</b>	<b>101,30</b>	<b>4,53</b>			
<b>Полдник</b>																		
457/2021/4	ЧАЙ С САХАРОМ 180	180	0,00	0,00	9,05	36,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,32	0,04	0,03	0,03				
578/2021/4	СУШКА ПОРЦИОННО	30	0,30	0,21	2,10	11,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
82/2021/4	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 90	90	0,04	0,04	0,88	4,00	0,00	0,00	0,90	0,00	1,45	0,99	0,81	0,20				
			<b>Итого:</b>	<b>0,34</b>	<b>0,25</b>	<b>12,03</b>	<b>51,67</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>1,77</b>	<b>1,03</b>	<b>0,84</b>	<b>0,23</b>			
<b>Всего за день:</b>			<b>28,65</b>	<b>49,48</b>	<b>151,75</b>	<b>1166,73</b>	<b>0,50</b>	<b>0,83</b>	<b>250,38</b>	<b>239,49</b>	<b>594,92</b>	<b>598,59</b>	<b>159,62</b>	<b>6,09</b>				

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	22,96	35,95	17,79	24,03
Обед: 30-35 %	13,81	26,37	23,91	23,42
Полдник: 10 %	0,44	0,32	3,59	2,2
Итого за день: 60-70 %	37,21	62,63	45,3	49,65

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,7 : 5,3