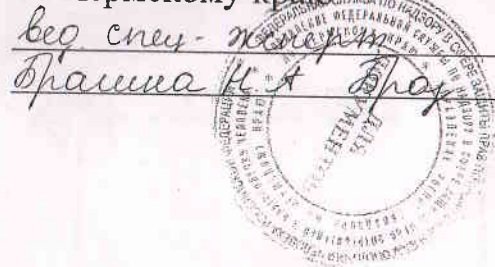


СОГЛАСОВАНО

Управление Роспотребнадзора
по Пермскому краю



ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ



Градобоева С.А.
ОУ СОШ № 32

Примерное десятидневное меню для детей в возрасте старше 11 лет.

Меню составлено в соответствии со «Сборником технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ – интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся социальной реабилитации» (издание 5-е, Пермь, 2013) и в соответствии с СанПин 2.4.5.2409-08 «Санитарно – Эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

Пермь, 2014 г.

Весна Лето.

ИП Градобоева С.А.

Градобоева С.А.

" " 20 г.

Утверждаю
 Директор МАОУ СОШ № 32
 Гликсон А.М.

" " 20 г.

№ ТТК	Наименование блюд	Масса (выход /грамм)	Пищевые вещества (г.)			Энергет. ценность Калории (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)		В	С	А мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1 день													
	Усиленный завтрак													
50	Салат из свеклы отварной	100	1,5	5,5	8,4	89	0,02	5,70	0,00	2,30	33,00	38,00	19,00	1,30
343	Рыба с овощами	100	9,5	5,14	4,5	152,3	0,06	3,35	0,00	3,00	25,00	162,85	27,85	0,57
291	Макаронные изделия отварные	180	6,78	0,81	34,84	173,88	0,57	0,01	0,00	0,95	6,84	44,07	9,72	0,93
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30
493	Чай с сахаром	200	0	0	11,28	46,87	0	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80
	Итого:		20,06	11,69	73,78	532,55	0,68	9,06	0,00	6,55	82,84	272,42	66,77	3,90
	Сумма по группе:													
	Обед													
74	Салат картофельный с зеленым горошком	100	1,9	5,4	13,4	110	0,09	12,20	10,56	2,30	14,00	56,00	21,00	0,80
142	Щи из свежей капусты с картоф.	250	1,4	3,98	6,22	66,3	0,04	14,78	0,00	1,90	27,20	38,00	17,80	0,64
357	Мясо отварное	100	27,2	19,4	0	283	0,05	0,00	0,00	0,70	13,00	214,00	27,00	3,50
414	Рис отварной	180	4,42	7,29	40,57	245,52	0,03	0,00	0,04	0,34	6,12	84,96	27,36	0,63
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,00	0,00	0,20	4,00	13,00	2,80	0,20
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	80	0,06	0,00	0,00	0,50	7,00	31,60	9,40	0,78
519	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
	Итого:		39,78	36,97	109,23	887,9	0,3	96,98	10,60	5,94	83,32	440,56		8,05
	Сумма по группе:													

Зав.производством

Калькулятор

ИП Градобоева С.А.

Градобоева С.А.

" " 20 ____ г.

Утверждаю
Директор МАОУ СОШ № 32

Гликсон А.М.

" " 20 ____ г.

№ ТТК	Наименование блюд	Масса (выход /грамм)	Пищевые вещества (г.)			Энергет. ценность Калории (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)		В	С	А мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
	2 день													
	Усиленный завтрак													
300	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,00	0,10	0,20	22,00	77,00	20,00	1,42
411	Кнели куриные с рисом	100	17,98	16,71	7,4	255,7	0,08	1,00	0,07	0,28	22,85	108,52	16,00	1,00
237	Каша гречневая	180	10,26	9,41	44,49	303,66	0,24	0,00	0,04	0,73	17,10	243,18	162,36	5,45
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
519	Напиток из шиповника	200	0,5	0,2	11,7	46,8	0,04	4,00	0,00	0,04	40,00	24,00	18,00	0,80
	Итого:		35,82	31,25	76,19	729,16	0,34	5,00	0,21	1,25	101,95	452,70	216,36	8,67
	Сумма по группе:													
	Обед													
49	Салат из кваш капусты с яблоком	100	1,1	10,2	5,3	117	0,02	14,80	0,00	4,50	31,00	20,00	12,00	1,20
167	Суп молочный с овощами	250	5,62	5,62	15	153,25	0,11	10,55	0,04	0,12	195,20	172,20	38,75	0,78
404	Птица отварная	100	20,22	18,22	0,97	252,68	0,02	0,00	1,40	0,02	27,30	100,10	14,00	1,26
173	Картофель отварной	200	3,8	8,2	20,2	190	0,11	27,80	0,06	0,20	22,00	106,00	40,00	0,16
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,00	0,00	0,20	4,00	13,00	2,80	0,20
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	80	0,06	0,00	0,00	0,50	7,00	31,60	9,40	0,78
503	Кисель из концентрата	200	1,4	0	29	122	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
	Итого:		36,3	42,84	96,71	961,93	0,34	53,15	1,50	5,54	287,50	442,90	116,95	4,48
	Сумма по группе:													

Зав.производством

Калькулятор

ИП Градобоева С.А.

Градобоева С.А.

" " 20 г.

Утверждаю

Директор МАОУ СОШ № 32

Гликсон А.М.

" " 20 г.

№ ттк	Наименование блюд	Масса (выход /грамм)	Пищевые вещества (г.)			Энергет. ценность Калории (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)		В	С	А мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
	3 день													
	Усиленный завтрак													
381	Котлеты, биточки	100	17,8	15,4	17,5	286	0,09	0,00	0,04	0,50	39,00	185,00	26,00	2,80
195	Рагу из овощей	180	3,6	9,63	15,3	162	0,10	13,70	0,01	3,51	61,20	94,50	35,10	1,26
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30
503	Кисель из концентрата	200	1,4	0	29	122	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
	Итого:		25,08	25,27	76,56	640,5	0,22	13,70	0,05	4,31	107,20	299,00	65,30	4,46
	Сумма по группе:													
	Обед													
76	Винегрет овощной	100	1,3	10,08	6,8	130	0,04	8,40	0,00	4,60	23,00	40,00	18,00	0,80
128	Борщ из свежей капусты с сметан	250	1,8	5	10,6	95	0,04	10,30	0,00	2,40	34,50	53,00	26,20	1,20
374	Запеканка капустная с говядиной	200	24,5	23	10,5	347	0,11	8,80	0,08	1,10	119,00	287,00	50,00	3,70
108	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	10,56	48,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
109	Хлеб ржанной	40	2,64	0,44	16,4	80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
520	Напиток клюквенный	200	0,1	0	20,7	83	0,00	1,20	0,00	0,00	3,00	2,00	3,00	0,20
	Итого:		31,96	38,72	75,56	783,4	0,19	28,70	0,08	8,10	179,50	382,00	97,20	5,90
	Сумма по группе:													

Зав.производством

Калькулятор

ИП Градобоева С.А.

Градобоева С.А.

" " 20 г.

Утверждаю
 Директор МАГУ СОШ № 32
 Гликсон А.М.

" " 20 г.

№ ТТК	Наименование блюд	Масса (выход /грамм)	Пищевые вещества (г.)			Энергет. ценность Калории (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)		В	С	А мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
	4 день													
	Усиленный завтрак													
100	Сыр порционный	60	15,36	24,87	0	205,8	0,01	0,42	0,13	0,30	340,00	254,00	30,00	0,54
253	Каша молочная рисовая	200	6,28	11,82	37	279,4	0,06	1,42	0,08	0,28	131,00	169,40	37,20	0,56
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30
564	Булочка домашняя	60	4,5	7,8	36,2	233	0,06	0,00	0,05	0,70	9,00	35,00	6,00	0,50
495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,30	0,01	0,00	127,00	93,00	15,00	0,40
517	Йогурт 3,2% жирности	200	10	6,4	17	174	0,06	1,20	0,04	0,00	238,00	182,00	28,00	0,20
	Итого:		33,92	43,33	68,76	729,7	0,16	3,04	0,25	0,88	715,00	624,90	99,40	1,60
	Сумма по группе:													
	Обед													
18	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	100	0,72	10,06	2,48	103,46	0,04	4,50	10,50	0,20	40,29	62,00	54,00	1,28
132	Рассольник домашний	250	2,07	5,2	12,8	106,2	0,09	12,47	0,00	2,37	26,25	64,75	27,75	1,02
373	Голубцы с мясом, рисом	230	16,67	18,3	12,9	276	0,13	21,71	1,16	3,50	60,36	197,54	52,95	2,55
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,00	0,00	0,20	4,00	13,00	2,80	0,20
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	80	0,06	0,00	0,00	0,50	7,00	31,60	9,40	0,78
518	Сок фруктовый	200	1,4	0	3,8	22	0,04	4,00	0,00	0,04	40,00	24,00	18,00	0,80
	Итого:		25,02	34,16	58,22	634,66	0,38	42,68	11,66	6,81	177,90	392,89	164,90	6,63
	Сумма по группе:													

Зав.производством

Калькулятор

ИП Градобоева С.А.

Градобоева С.А.

" ____ " ____ 20 ____ г.

Утверждаю
Директор МАДОУ СОШ № 32

Гликсон А.М.

" ____ " ____ 20 ____ г.

№ ТТК	Наименование блюд	Масса (выход /грамм)	Пищевые вещества (г.)			Энергет. ценность Калории (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)		В	С	А мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
	5 день													
	Усиленный завтрак													
316	Запеканка рисовая с творогом	200	11,46	11,2	50,2	348	0,06	0,13	0,13	0,53	70,60	177,30	33,30	1,06
516	Ряженка	200	5,8	5	8	100	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
112	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,00	0,00	0,20	4,00	13,00	2,80	0,20
507	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,16	0	14,99	60,64	0,00	110,00	0,00	0,80	14,00	2,00	4,00	0,60
	Итого:		17,82	16,6	82,99	555,64	0,17	121,53	0,17	1,53	340,60	370,30	74,30	4,06
	Сумма по группе:													
	Обед													
52	Салат из свеклы с изюмом	100	1,5	6,5	14,8	124	0,04	5,40	0,00	2,80	40,00	50,00	27,00	1,50
112	Груша	50	0,2	0,15	4,9	23,5	0,01	2,50	0,00	0,20	9,50	8,00	6,00	1,15
154	Суп крестьянский с крупой	250	2,12	5,1	14,55	112,3	0,05	9,95	0,00	2,42	26,20	67,00	19,50	0,72
294	Макаронные изделия отварные с овощами	180	3,59	3,93	24,82	142,01	0,06	3,09	2,09	2,00	10,87	44,76	15,53	0,93
336	Рыба, припущенная в молоке	100	13,4	7,2	3,1	129	0,07	1,20	0,02	3,90	46,00	145,00	22,00	0,50
108	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	21,12	96,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
509	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,1	103	0,01	3,30	0,00	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20
	Итого:		24,35	23,48	108,39	730,61	0,24	25,44	2,11	11,42	143,57	321,76	95,03	6,00
	Сумма по группе:													

Зав.производством

Калькулятор

ИП Градобоева С.А.

Градобоева С. А.

" " 20 г.

Утверждаю
Директор МАОУ СОШ № 32
Гликсон А.М.

" " 20 г.

№ ттк	Наименование блюд	Масса (выход /грамм)	Пищевые вещества (г.)			Энергет. ценность Калории (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)		В	С	А мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
	6 день													
	Усиленный завтрак													
369	Жаркое по- домашнему	280	33,09	29,52	21,12	482,3	0,20	9,60	0,05	1,01	44,54	338,50	71,20	4,32
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	22	110	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,00	0,00	0,20	4,00	13,00	2,80	0,20
109	Хлеб ржаной	20	1,3	0,5	6,68	34,8	0,03	0,00	0,00	0,28	3,50	15,30	4,50	0,39
543	Пирожок печеный с фаршем	60	3,5	3,7	21	131	0,04	0,00	0,03	0,90	7,00	30,00	5,00	0,40
	Итого:		39,91	33,88	80,64	805,1	0,30	10,10	0,08	2,39	87,04	415,80	90,50	6,81
	Сумма по группе:													
	Обед													
69	Салат овощной с зеленым горошком	100	2,8	7,1	9,1	111	0,08	11,70	0,02	3,00	19,00	64,00	23,00	0,90
165	Суп молочный с макарон. изд.	250	7,12	6,57	23,72	182,5	0,09	1,15	0,05	0,32	205,50	171,00	26,20	0,45
357	Мясо отварное	100	24,15	8,43	0,57	172,17	0,02	0,00	0,00	0,40	6,93	1,56	1,05	0,07
430	Пюре картофельное с морковью	200	3,28	3,46	22,09	132,83	0,12	3,80	9,48	0,30	29,35	77,66	41,37	1,05
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,00	0,00	0,20	4,00	13,00	2,80	0,20
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
515	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	Итого:		47,31	31,16	91,32	831,5	0,41	19,25	9,59	4,22	504,78	507,22	122,42	2,87
	Сумма по группе:													

Зав.производством

Калькулятор

ИП Градобоева С.А.

Градобоева С.А.

" " 20 г.

Утверждаю

Директор МАОУ СОШ № 32

Гликсон А.М.

" " 20 г.

№ ТТК	Наименование блюд	Масса (выход /грамм)	Пищевые вещества (г.)			Энергет. ценность Калории (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)		В	С	А мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
	7 день													
	Усиленный завтрак													
107	Овощи натуральные соленые	60	0,66	0,06	2,1	12	0,01	3,00	0,00	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36
391	Фрикадельки паровые из говядины	100	14,2	12,6	6,8	197	0,05	0,00	0,02	0,50	9,00	137,00	17,00	2,00
429	Пюре картофельное	200	4,2	8,8	21,8	184	0,18	6,80	0,06	0,20	52,00	114,00	38,00	1,40
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30
518	Сок апельсиновый	200	0,5	0	0	110	0,08	8,00	0,00	0,00	36,00	0,00	0,00	0,60
	Итого:		21,84	21,7	45,46	573,5	0,35	17,80	0,08	1,06	116,80	284,90	67,60	4,66
	Сумма по группе:													
	Обед													
48	Салат из квашеной капусты	100	1,6	10,1	3	109	0,02	18,90	0,00	4,50	43,00	32,00	15,00	0,60
136	Солянка из птицы	250	7,47	11,07	3,05	142,2	0,05	3,17	0,06	0,62	29,50	194,50	22,75	1,07
332	Рыба отварная	100	17,8	0,7	0,4	79	0,06	0,60	0,01	1,10	23,00	182,00	24,00	0,40
237	Капа гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,4	44,5	303,6	0,24	0,00	0,04	0,73	17,10	246,50	16,20	5,45
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40
109	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	16,4	80	0,06	0,00	0,00	0,50	7,00	31,60	9,40	0,78
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
	Итого:		42,87	32,09	11,7	868,8	0,47	25,47	0,11	7,85	141,80	716,60		9,10
	Сумма по группе:													

Зав.производством

Калькулятор

ИП Градобоева С.А.

Градобоева С.А.

" " 20 г.

Утверждаю
Директор МАДОУ СОШ № 32
Гликсон А.М.

" " 20 г.

№ ТТК	Наименование блюд	Масса (выход /грамм)	Пищевые вещества (г.)			Энергет. ценность Калории (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)		В	С	А мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
	8 день													
	Усиленный завтрак													
377	Запеканка картофельная с мясом	280	6,52	6,58	5,04	106,40	0,05	1,12	0,01	0,22	7,00	81,40	15,68	0,98
589	Печенье	100	7,50	9,80	74,40	417,00	0,08	0,00	0,01	3,50	29,00	90,00	20,00	2,10
112	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40
494	Чай с лимоном	200	0,16	0,00	14,99	60,64	0,01	0,31	0,00	0,00	24,41	22,64	6,64	0,86
	Итого:		18,72	17,20	135,11	774,04	0,22	11,43	0,02	4,52	76,41	248,04	89,92	4,94
	Сумма по группе:													
	Обед													
119	Икра свекольная	100	2,40	7,10	10,40	115,00	0,03	7,90	0,00	3,80	44,00	58,00	30,00	1,70
134	Рассольник ленинградский	200	1,64	4,20	13,00	97,00	0,07	6,14	0,00	1,80	12,40	50,10	21,00	0,74
410	Фрикадельки из кур	100	14,20	12,40	7,60	198,60	0,05	0,80	0,06	0,53	41,30	100,00	16,00	1,20
431	Морковь в молочном соусе	180	2,89	7,53	14,02	133,56	0,05	2,04	13,93	0,60	40,94	69,35	44,22	0,84
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,40	80,00	0,06	0,00	0,00	0,50	7,00	31,60	9,40	0,78
495	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,01	0,00	127,00	93,00	15,00	0,40
	Итого:		27,55	33,21	92,08	775,66	0,33	18,18	14,00	7,53	278,64	421,55	139,82	5,96
	Сумма по группе:													

Зав. производством

Калькулятор

ИП Градобоева С.А.

Утверждаю
Директор МАДОУ СОШ № 32
Гликсон А.М.

" ____ " ____ 20 ____ г.

" ____ " ____ 20 ____ г.

№ ттк	Наименование блюд	Масса (выход /грамм)	Пищевые вещества (г.)			Энергет. ценность Калории (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)		В	С	А мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
	9 день													
	Усиленный завтрак													
66	Салат картофельный с огурцом	100	1,7	5,3	10,5	96	0,08	13,10	0,00	2,40	19,00	49,00	21,00	0,70
102	Колбасные изделия отварные	100	10,4	18,7	0,2	211	0,22	0,00	0,00	0,30	31,00	149,00	18,00	1,60
414	Рис отварной	180	4,42	7,29	40,5	245,5	0,03	0,00	0,04	0,34	6,12	84,96	27,36	0,63
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40
507	Компот из свежих плодов	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10
	Итого:		15,64	24,52	53,48	497	0,36	17,40	0,00	3,30	80,00	240,00	58,60	3,80
	Сумма по группе:													
	Обед													
33	Салат " Весна "	100	1,8	5,8	2,1	68	0,02	11,10	0,02	26,00	48,00	44,00	19,00	0,80
158	Суп с макарон изделиями и карт	250	2,57	3,33	22,26	109,5	0,08	6,07	0,00	1,40	13,50	53,00	19,75	0,80
337	Рыба запеченная в омлете	100	15,9	7,8	3,2	147	0,09	0,50	0,06	4,10	40,00	203,00	25,00	1,00
195	Рагу овощное	150	3	8,02	12,7	135	0,09	11,40	0,01	2,90	51,00	78,70	29,20	1,05
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40
109	Хлеб ржанной	40	2,64	0,44	16,4	80	0,06	0,00	0,00	0,50	7,00	31,60	9,40	0,78
520	Напиток клюквенный	200	0,1	0	20,7	83	0,00	1,20	0,00	0,00	3,00	2,00	3,00	0,20
	Итого:		33,88	25,71	97,04	716,5	0,38	30,27	0,09	35,30	170,50	438,30	110,95	5,03
	Сумма по группе:													

Зав.производством

Калькулятор

ИП Градобоева С.А.

Градобоева С.А.

" " 20 г.

Утверждаю
Директор МАОУ СОШ № 32
Гликсон А.М.

" " 20 г.

№ п/п	Наименование блюд	Масса (выход /грамм)	Пищевые вещества (г.)			Энергет. ценность Калории (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)		В	С	А мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
	10 день													
	Усиленный завтрак													
291	Макаронные изделия	180	6,7	0,81	35,3	173,8	0,06	0,01	0,00	0,95	6,84	42,80	9,72	0,90
404	Птица отварная	100	23,5	16,2	0,57	242,8	0,05	4,70	0,02	0,45	35,70	158,50	22,80	1,50
100	Сыр порционный	30	7,75	7,83	0	102,9	0,01	0,21	0,06	0,57	270,00	177,00	15,00	0,27
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,02	0,00	0,00	0,20	4,00	13,00	2,80	0,20
498	Какао с молоком	200	3,7	3,8	24,5	147	0,03	0,40	0,02	0,10	122,00	109,00	30,00	1,00
	Итого:		43,93	28,88	75,13	737	0,17	5,32	0,10	2,27	438,54	500,30	80,32	3,87
	Сумма по группе:													
	Обед													
53	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1,2	10,4	6,5	124	0,01	5,50	0,00	4,50	32,00	36,00	19,00	1,10
164	Суп молочный с крупой	250	6,02	7,74	20,6	164,7	0,07	1,28	0,05	0,07	194,50	1714,50	28,70	0,37
343	Рыба тушеная в томате с овощами	140	14,52	8,03	7,51	162,29	0,11	7,75	3,65	1,50	36,64	209,06	43,05	0,96
173	Картофель отварной	180	3,13	7,12	28,24	185,36	0,15	20,79	0,09	0,15	15,59	78,97	29,11	1,16
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,00	0,00	0,40	8,00	26,00	5,60	0,40
109	Хлеб ржанной	40	2,64	0,44	16,4	80	0,06	0,00	0,00	0,50	7,00	31,60	9,40	0,78
284	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07	0,01	7,80	0,01	0,00	11,20	7,04	5,34	1,20
	Итого:		30,8	34,3	124,28	914,42	0,45	43,12	3,80	7,12	304,93	2103,17	140,20	5,97
	Сумма по группе:													

Зав.производством

Калькулятор

**Таблица выполнения среднесуточных норм питания обучающихся (возрастная категория старше 11 лет)
Приложения к примерному десятидневному меню МАОУ СОШ №32 ИП Градобоева С.А.**

Наименование продуктов	Рекоменд. норма	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	Среднее за 10 дней
Молочная	60	60	60	80	40	100	40	80	40	40	60	60
Пшеничный	100	100	91,15	90	120	98,56	100	100	110	100	100	101
Пшеничная	10	3,44	6,72	0,87	3,9	36,5		13,05	27,25	30,2	5	12,7
Бобовые	25	21,25		74,8	8	27,5	32	16	38,91	0		21,8
Консерв. изделия	10	34	10			34,79						7,9
Картофель	94	50	243	139	20	80	104,25	253			154,5	104,4
Овощи свеж. зелень	160	262	345,7	261	249,5	253,76	346	120,3	234,5	377	104,57	255,4
Фрукты свежие	92,5	100	20	200	120	170	207	150	150	130	207	145,4
Фрукты сухие	10	20				20	52			54,25		14,6
Ягоды	100		200	200	200			200	200			100
Ягоды сухофрукты	39	113/83		18/104	62,8		162			151/111	52,8/38,4	56,1
Яйца	26,5		160/100			207/74,27			193/82,82			25,7
Сыр	38,5		75,6/54					167/121,4			128/97,14	27,3
Сладости	9,8	82/80										8,2
Молоко	150		230	80	130	181,25	118	87,5	224,2	25	101,5	117,7
Молочнокислые продукты	90	200	100		100	200	100			100	200	100
Мороженое	30			100	40	23,52		113		62,49		33,9
Сметана	5,0-6,0			30			0		30			6
Масло сливочное	5			15	5	12,5	10	10		10		6,3
Масло растит.,	17,5	19	19,89	35,1	9,9	31,33	17,5	28,5	13,13	28,25	27,4	23
Масло диетическое	9	15	32,7	15	9	5	15	16	10	6,24	8,57	13,3
Соль	20	40	4,8	5	16	5,2	0	17,8	5	10	64	16,8
Сахар	22,5	36	15		43,89	39,4	35	35	18	37,24	42,85	30,2
Консерв. изделия	7,5	30	40									7
Уксус	0,2-0,24			1			1		1			0,4
Витамины	0,6-0,72				5							0,5
Хлеб	1					0,9						0,1
Витамины	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5

Приемный: Градобоева Светлана Алексеевна