

авление Роспотребнадзора
по Пермскому краю

Градобоева С.А.
Муниципальное автономное общеобразовательное
учреждение СОШ № 32 им. Г.А. Сборщикова г. Перми

Борщевская Татьяна Н.А.
Бра



Примерное десятидневное меню для спортивных классов детей в возрасте 7 - 11 лет (осень- зима)

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 в 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.

день 1

МЕНЮ СПОРТ.КЛАССЫ 7-10 ОСЕНЬ-ЗИМА

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
395/2013	КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 50	50	6,40	11,10	0,75	128,50	0,11	0,08		5,0	14,50	89,00	11,00	0,85
429/2013	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 120	120	2,54	5,32	17,33	127,26	0,16	0,13	25,40	27,0	53,61	98,73	33,02	1,26
108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	1ШТ	3,04	0,32	13,36	68,48	0,04				8,00	26,00	5,60	0,40
493/2013	ЧАЙ С ЛИМОНОМ ШК	200	0,08	0,01	15,18	61,18			28,01		3,75	2,36	1,28	0,17
112/2013	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	70	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30

ОБЕД

291/2013	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 120	120	4,36	7,12	28,09	193,76	0,08	0,03		40,0	11,71	45,63	7,84	0,80
390/2013	ТЕФТЕЛИ С РИСОМ 50	50	3,70	4,55	4,80	74,95	0,02	0,03	0,45		11,00	53,50	9,50	0,40
144/2013	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 200	200	3,48	3,05	12,68	92,05	0,15	0,05	7,46	12,8	25,15	70,41	25,28	1,29
519/2013	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200			14,97	59,88					0,45			0,05
109	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	1ШТ	0,27	0,27	17,92	75,23	0,04	0,01			7,20	36,80	8,00	1,16
108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	1ШТ	3,04	0,32	13,36	68,48	0,04				8,00	26,00	5,60	0,40
Итого по подменю:			14,85	15,31	91,82	564,35	0,33	0,12	7,91	52,8	63,51	232,34	56,22	4,10

ПОЛДНИК

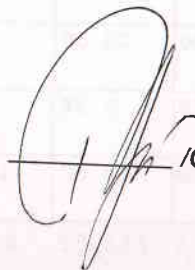
772/2004	БУЛОЧКА С МАКОМ	50	4,30	1,49	29,71	149,42	0,07	0,02		4,6	9,69	36,73	6,68	0,51
518/2013	СОК В АССОРТИМЕНТЕ 0,2	200												
Итого по подменю:			4,30	1,49	29,71	149,42	0,07	0,02		4,6	9,69	36,73	6,68	* 0,51

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	16,44	21,96	18,30	19,23
Обед (30 - 35 %)	19,29	19,38	27,41	24,01
Полдник (10 %)	5,58	1,89	8,87	6,36
Итого за день (60 - 70 %)	41,31	43,23	54,58	49,61

Реальное соотношение В:Ж:У = 1:1,1:5,7

Директор



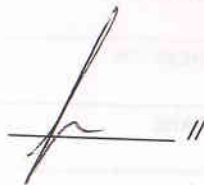
/С.А. Градобоева/

Зав. производством



/З.В. Симонова/

Калькулятор



день 2

Градобоева С.А.

МЕНЮ СПОРТ.КЛАССЫ 7-10 ОСЕНЬ-ЗИМА

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
316/2013	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ 150	150	9,99	6,82	40,01	261,41	0,05	0,13	0,07	40,4	46,23	124,92	26,28	0,68
105/2013	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 5	5	0,03	4,13	0,04	37,39		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02
108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	1ШТ	3,04	0,32	13,36	68,48	0,04				8,00	26,00	5,60	0,40
493/2013	ЧАЙ С/С ШК	200	0,02	0,01	14,97	60,02			0,01		0,95	0,82	0,44	0,13
Итого по подменю:			13,08	11,28	68,38	427,30	0,09	0,14	0,08	80,4	57,58	154,74	32,32	1,23

ОБЕД

147/2013	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,91	2,94	20,97	121,99	0,12	0,07	17,50	12,0	27,35	67,21	25,30	1,08
503/2013	КИСЕЛЬ	200	0,02		32,06	128,34			0,53		2,94	2,16	0,72	0,05
108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	1ШТ	2,28	0,24	10,02	51,36	0,03				6,00	19,50	4,20	0,30
109	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	1ШТ	0,27	0,27	17,92	75,23	0,04	0,01			7,20	36,80	8,00	1,16
404/2013	ПТИЦА ОТВАРНАЯ 70	70	18,77	16,11	0,39	221,59	0,11	0,17	2,74	45,7	18,09	186,19	23,09	1,53
423/2013	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 120	120	3,11	4,62	13,48	107,92	0,08	0,10	77,63	27,0	85,30	70,73	36,17	1,41
Итого по подменю:			27,36	24,18	94,84	706,43	0,38	0,35	98,40	84,7	146,88	382,59	97,48	5,53

ПОЛДНИК

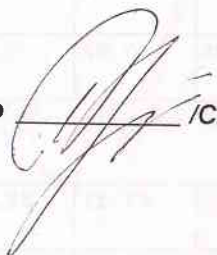
564/2013	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 50	50	3,92	8,07	31,44	214,14	0,08	0,03		3,0	10,05	42,04	7,30	0,59
518/2013	СОК В АССОРТИМЕНТЕ 0,2	200												
Итого по подменю:			3,92	8,07	31,44	214,14	0,08	0,03		3,0	10,05	42,04	7,30	0,59

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	16,99	14,28	20,41	18,18
Обед (30 - 35 %)	35,53	30,61	28,31	30,06
Полдник (10 %)	5,09	10,22	9,39	9,11
Итого за день (60 - 70 %)	57,61	55,10	58,11	57,36

Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:1,0:4,4

Директор



/С.А. Градобоева/

Зав. производством



/З.В. Симонова/

Калькулятор



//

день 3

Градобоева С.А.

"Утверждаю"

МЕНЮ СПОРТ.КЛАССЫ 7-10 ОСЕНЬ-ЗИМА

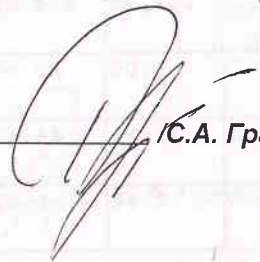
МЕНЮ СПОРТ.КЛАССЫ 7-10 ОСЕНЬ-ЗИМА														
N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
349/2013	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ 60	60	5,39	2,76	5,59	68,80	0,01		0,59	0,5	4,97	14,22	2,59	0,14
100/2013	СЫР ПОРЦИОННО 15	15	3,84	3,92		50,60	0,01	0,11	0,21	63,0	294,00	174,00	15,00	0,21
108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	1ШТ	3,04	0,32	13,36	68,48	0,04				8,00	26,00	5,60	0,40
291/2013	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 120	120	4,36	7,12	28,09	193,76	0,08	0,03		40,0	11,71	45,63	7,84	0,80
685/2004	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,04	0,01	14,98	60,16			0,02		1,44	1,65	0,88	0,21
Итого по подменю:			16,67	14,13	62,02	441,80	0,14	0,14	0,82	103,5	320,12	261,50	31,91	1,76
ОБЕД														
394	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 170	170	12,50	15,99	17,27	263,05	0,19	0,19	27,40		25,79	198,08	45,91	3,06
132/2013	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,40	5,49	15,14	119,57	0,11	0,08	26,27	27,5	41,05	70,98	28,70	1,13
519/2013	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	24,63	103,76	0,01	0,06	200,00		12,45	3,40	3,40	0,65
109	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	1ШТ	0,27	0,27	17,92	75,23	0,04	0,01			7,20	36,80	8,00	1,16
108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	1ШТ	3,04	0,32	13,36	68,48	0,04				8,00	26,00	5,60	0,40
Итого по подменю:			18,89	22,35	88,32	630,09	0,39	0,34	253,67	27,5	94,49	335,26	91,61	6,40
ПОЛДНИК														
517/2013	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	200	8,00	3,00	28,60	173,40	0,06	0,30	1,20	20,0	248,00	190,00	30,00	0,20
	кондитерское изделие	1ШТ	2,25	2,94	22,32	124,74	0,02	0,02		3,0	8,70	27,00	6,00	0,63
Итого по подменю:			10,25	5,94	50,92	298,14	0,08	0,32	1,20	23,0	256,70	217,00	36,00	0,83

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	21,65	17,89	18,51	18,80
Обед (30 - 35 %)	24,53	28,29	26,36	26,81
Полдник (10 %)	13,31	7,52	15,20	12,69
Итого за день (60 - 70 %)	59,49	53,70	60,08	58,30

Реальное соотношение В:Ж:У = 1:0,9:4,4

Директор



/С.А. Градобоева/

Зав. производством



/З.В. Симонова/

Калькулятор



ЕНЬ 4

Градобоева С.А.

утверждаю

МЕНЮ СПОРТ.КЛАССЫ 7-10 ОСЕНЬ-ЗИМА

МЕНЮ СПОРТ.КЛАССЫ 7-10 ОСЕНЬ-ЗИМА														
N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
391/2013	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ 50	50	6,34	5,33	3,18	85,99			1,05	0,0	1,74	2,09	0,83	0,04
195/2013	РАГУ ОВОЩНОЕ 120	120	2,17	6,85	12,59	120,65	0,15	0,11	44,50		68,92	98,19	47,84	1,82
493/2013	ЧАЙ С ЛИМОНОМ ШК	200	0,08	0,01	15,18	61,18			28,01		3,75	2,36	1,28	0,17
108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	1ШТ	3,04	0,32	13,36	68,48	0,04				8,00	26,00	5,60	0,40
Итого по подменю:			11,63	12,51	44,31	336,30	0,19	0,11	73,56	0,0	82,41	128,64	55,55	2,43
ОБЕД														
443/2013	100													

ОБЕД

412/2013	КОТЛЕТА КУРИНАЯ 50	50	9,10	5,20	6,90	110,80	0,04	0,08	0,40	20,0	29,00	54,00	15,00	0,90
509/2013	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,26	0,21	25,07	103,20	0,02	0,01	33,00		11,40	7,04	5,34	1,20
109	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	1ШТ	0,27	0,27	17,92	75,23	0,04	0,01			7,20	36,80	8,00	1,16
108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	1ШТ	3,04	0,32	13,36	68,48	0,04				8,00	26,00	5,60	0,40
237/2013	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 120	120	6,98	6,28	31,56	210,67	0,30	0,15		27,0	15,42	207,65	138,00	4,64
128/2013	БОРЦ СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,08	6,16	13,58	118,05	0,06	0,07	21,52	7,5	40,53	53,65	26,40	1,21
Итого по подменю:			21,73	18,44	108,39	686,43	0,50	0,32	54,92	54,5	111,55	385,14	198,34	9,51

ПОЛДНИК

772/2004	БУЛОЧКА С МАКОМ	50	4,30	1,49	29,71	149,42	0,07	0,02		4,6	9,69	36,73	6,68	0,51
518/2013	СОК В АССОРТИМЕНТЕ 0,2	200												
Итого по подменю:			4,30	1,49	29,71	149,42	0,07	0,02		4,6	9,69	36,73	6,68	0,51

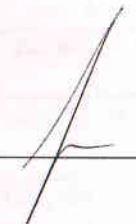
Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой степени

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	15,10	15,84	13,23	14,31
Обед (30 - 35 %)	28,22	23,34	32,36	29,21
Полдник (10 %)	5,58	1,89	8,87	6,36
Итого за день (60 - 70 %)	48,91	41,06	54,45	49,88

Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:0,9:4,8

Директор  /С.А. Градобоева/

Зав. производством  /З.В. Симонова/

Калькулятор  //

Градобоева С.А.

День 5

МЕНЮ СПОРТ.КЛАССЫ 7-10 ОСЕНЬ-ЗИМА

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe

ЗАВТРАК

370/2013	ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ 150	150	12,26	13,64	33,27	304,86	0,12	0,18	2,25	40,0	25,26	275,03	62,52	3,12
108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	1ШТ	3,04	0,32	13,36	68,48	0,04				8,00	26,00	5,60	0,40
508/2013	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,44	0,02	31,76	128,98		0,01	0,40		22,80	15,40	6,00	1,26

Итого по подменю: 15,74 13,98 78,39 502,32 0,16 0,19 2,65 40,0 56,06 316,43 74,12 4,78

ОБЕД

161/13	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	8,62	0,52	22,28	128,26	0,16	0,26	163,93		182,45	178,15	78,45	2,55
381/2013	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	6,34	5,33	3,18	85,99			1,05	0,0	1,74	2,09	0,83	0,04
429/2013	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 120	120	2,54	5,32	17,33	127,26	0,16	0,13	25,40	27,0	53,61	98,73	33,02	1,26
519/2013	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	24,63	103,76	0,01	0,06	200,00		12,45	3,40	3,40	0,65
109	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	1ШТ	0,27	0,27	17,92	75,23	0,04	0,01			7,20	36,80	8,00	1,16
108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	1ШТ	3,04	0,32	13,36	68,48	0,04				8,00	26,00	5,60	0,40

Итого по подменю: 21,49 12,04 98,70 588,98 0,41 0,46 390,38 27,0 265,45 345,17 129,30 6,06

ПОЛДНИК

	БУЛОЧКА"ПРИКАМСКАЯ" 50	50	3,59	7,53	26,83	189,50	0,08	0,09		73,4	17,43	69,91	13,70	1,13
493/2013	ЧАЙ С/С ШК	200	0,02	0,01	14,97	60,02			0,01		0,95	0,82	0,44	0,13

Итого по подменю: 3,61 7,54 41,80 249,52 0,08 0,09 0,01 73,4 18,38 70,73 14,14 1,26

СанПиН Таблица 4

	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	20,44	17,70	23,40	21,38
Обед (30 - 35 %)	27,03	14,89	26,58	23,20
Полдник (10 %)	4,69	9,54	12,48	10,62
Итого за день (60 - 70 %)	52,16	42,13	62,46	55,19

Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:0,8:5,2

Директор

/С.А. Градобоева/

Зав. производством

/З.В. Симонова/

Калькулятор

//

день 6

Градобоева С.А.

"Утверждаю"

МЕНЮ СПОРТ.КЛАССЫ 7-10 ОСЕНЬ-ЗИМА

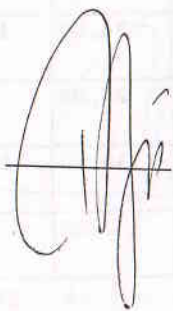
МЕНЮ СПОРТ.КЛАССЫ 7-10 ОСЕНЬ-ЗИМА														
№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
266/2013	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	7,12	8,98	29,65	227,91	0,19	0,21	1,06	20,0	166,05	214,62	57,43	1,25
100/2013	СЫР ПОРЦИОННО 15	15	3,84	3,92		50,60	0,01	0,11	0,21	63,0	294,00	174,00	15,00	0,21
108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	1ШТ	3,04	0,32	13,36	68,48	0,04				8,00	26,00	5,60	0,40
	АПЕЛЬСИН(70)	70	1,35	0,30	12,15	56,70	0,06	0,05	90,00		51,00	34,50	19,50	0,45
493/2013	ЧАЙ С ЛИМОНОМ ШК	200	0,08	0,01	15,18	61,18			28,01		3,75	2,36	1,28	0,17
Итого по подменю:			15,43	13,53	70,34	464,87	0,30	0,37	119,28	83,0	522,80	451,48	98,81	2,48
ОБЕД														
42/2013	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ,СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,02	6,20	9,40	101,40	0,07	0,06	31,14	7,5	44,96	50,50	22,19	0,85
77/2013	ЗАПЕКАНКА КАРТ. С МЯСОМ 150	150	18,52	20,47	20,25	339,29	0,27	0,31	33,00	50,0	31,55	317,02	63,09	4,63
09	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	1ШТ	0,27	0,27	17,92	75,23	0,04	0,01			7,20	36,80	8,00	1,16
08	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	1ШТ	3,04	0,32	13,36	68,48	0,04				8,00	26,00	5,60	0,40
3/2013	ЧАЙ С/С ШК	200	0,02	0,01	14,97	60,02			0,01		0,95	0,82	0,44	0,13
Итого по подменю:			23,87	27,27	75,90	644,42	0,42	0,38	64,15	57,5	92,66	431,14	99,32	7,17
ПОЛДНИК														
6/2013	КЕФИР 200	200	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	0,34	1,40	40,0	240,00	180,00	28,00	0,20
1/2013	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 50	50	3,92	8,07	31,44	214,14	0,08	0,03		3,0	10,05	42,04	7,30	0,59
Итого по подменю:			9,72	13,07	39,44	314,34	0,16	0,37	1,40	43,0	250,05	222,04	35,30	0,79

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	21,87	13,58	19,36	18,01
Обед (30 - 35 %)	31,00	34,52	22,66	27,42
Полдник (10 %)	12,62	16,54	11,77	13,38
Итого за день (60 - 70 %)	65,49	64,65	53,79	58,81

Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:1,0:3,6

Директор



/С.А. Градобоева/

Зав. производством



/З.В. Симонова/

Калькулятор



"Утверждаю"

Градобоева С.А.

День 7

МЕНЮ СПОРТ.КЛАССЫ 7-10 ОСЕНЬ-ЗИМА

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
313/2013	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	30,92	12,89	20,95	323,51	0,07	0,38	0,29	53,7	177,23	271,77	36,06	0,68
497/2013	КАКАО С МОЛОКОМ	200	6,39	0,91	25,55	135,95	0,05	0,29	0,62		25,17	176,27	46,21	1,33
108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	1ШТ	3,04	0,32	13,36	68,48	0,04				8,00	26,00	5,60	0,40
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	1ШТ	3,04	0,32	13,36	68,48	0,04				8,00	26,00	5,60	0,40

Итого по подменю:

43,39 14,44 73,22 596,42 0,20 0,67 0,91 53,7 218,40 500,04 93,47 2,81

ОБЕД

134/2013	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 250	250	2,89	8,06	22,04	172,31	0,13	0,09	20,96	9,3	36,38	84,97	34,13	1,26
342/2013	РЫБА ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 50/50	100	13,17	45,31	10,39	502,02	0,28	0,24	4,83	57,6	54,70	67,33	53,97	1,22
291/2013	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 120	120	4,36	7,12	28,09	193,76	0,08	0,03		40,0	11,71	45,63	7,84	0,80
109	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	1ШТ	0,27	0,27	17,92	75,23	0,04	0,01			7,20	36,80	8,00	1,16
108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	1ШТ	3,04	0,32	13,36	68,48	0,04				8,00	26,00	5,60	0,40
493/2013	ЧАЙ С/С ШК	200	0,02	0,01	14,97	60,02			0,01		0,95	0,82	0,44	0,13

Итого по подменю:

23,75 61,09 106,77 1071,82 0,57 0,37 25,80 107,0 118,94 261,55 109,98 4,97

ПОЛДНИК

	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	1ШТ	2,25	2,94	22,32	124,74	0,02	0,02		3,0	8,70	27,00	6,00	0,63
518/2013	СОК В АССОРТИМЕНТЕ 0,2	200												

Итого по подменю:

2,25 2,94 22,32 124,74 0,02 0,02 3,0 8,70 27,00 6,00 0,63

Завтрак (20 - 25 %)	56,35	18,28	21,86	25,38
Обед (30 - 35 %)	30,84	77,33	31,87	45,61
Полдник (10 %)	2,92	3,72	6,66	5,31
Итого за день (60 - 70 %)	90,12	99,33	60,39	76,30

Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:1,1:2,9

Директор

/С.А. Градобоева/

Зав. производством

/З.В. Симонова/

Калькулятор

//

ль 8

МЕНЮ СПОРТ.КЛАССЫ 7-10 ОСЕНЬ-ЗИМА

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe

ЗАВТРАК

349/2013	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ 50	50	4,50	2,32	4,67	57,52	0,01		0,49	0,5	4,21	11,91	2,17	0,11
414/2013	РИС ОТВАРНОЙ 120	120	3,23	5,50	33,61	196,76	0,03	0,02		18,0	6,54	55,88	18,15	0,39
493/2013	ЧАЙ С/С ШК	200	0,02	0,01	14,97	60,02			0,01		0,95	0,82	0,44	0,13
108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	1ШТ	3,04	0,32	13,36	68,48	0,04				8,00	26,00	5,60	0,40

Итого по подменю:

10,79 8,15 66,61 382,78 0,08 0,02 0,50 18,5 19,70 94,61 26,36 1,03

ОБЕД

411/2013	КНЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ 50	50	6,24	7,26	2,57	100,56	0,05	0,10	0,07	0,0	11,42	119,18	15,14	1,13
109	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	1ШТ	0,27	0,27	17,92	75,23	0,04	0,01			7,20	36,80	8,00	1,16
108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	1ШТ	3,04	0,32	13,36	68,48	0,04				8,00	26,00	5,60	0,40
507/2013	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД	200	0,52	0,28	23,49	98,56	0,01	0,01	4,00		6,85	4,40	3,60	0,93
156/13	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2,79	50,78	13,86	523,65	0,04	0,03	0,75	12,5	10,86	32,71	6,30	0,44
429/2013	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,18	6,64	21,66	159,08	0,16	0,13	25,40	27,0	53,61	98,73	33,02	1,26

Итого по подменю:

16,04 65,55 92,86 1025,56 0,34 0,28 30,22 39,5 97,94 317,82 71,66 5,32

ПОЛДНИК

517/2013	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	200	8,00	3,00	28,60	173,40	0,06	0,30	1,20	20,0	248,00	190,00	30,00	0,20
564/2013	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 50	50	3,92	8,07	31,44	214,14	0,08	0,03		3,0	10,05	42,04	7,30	0,59

Итого по подменю:

11,92 11,07 60,04 387,54 0,14 0,33 1,20 23,0 258,05 232,04 37,30 0,79

...иерия питающихся 1-ой ступени

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	14,01	10,32	19,88	16,29
Обед (30 - 35 %)	20,83	82,97	27,72	43,64
Полдник (10 %)	15,48	14,01	17,92	16,49
Итого за день (60 - 70 %)	50,32	107,30	65,53	76,42

Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:2,2:5,7

Директор

/С.А. Градобоева/

Зав. производством

/З.В. Симонова/

Калькулятор

//

"Утверждаю"

Градобоева С.А.

День 9

МЕНЮ СПОРТ.КЛАССЫ 7-10 ОСЕНЬ-ЗИМА

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
395/2013	КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 50	50	6,40	11,10	0,75	128,50	0,11	0,08		5,0	14,50	89,00	11,00	0,85
237/2013	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 120	120	6,98	6,28	31,56	210,67	0,30	0,15		27,0	15,42	207,65	138,00	4,64
518/2013	СОК В АССОРТИМЕНТЕ 0,2	200												
	МАНДАРИН	50	0,40	0,10	3,75	17,50	0,03	0,02	19,00		17,50	8,50	5,50	0,05
108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	1ШТ	3,04	0,32	13,36	68,48	0,04				8,00	26,00	5,60	0,40
Итого по подменю:			16,82	17,80	49,42	425,15	0,48	0,25	19,00	32,0	55,42	331,15	160,10	5,94
ОБЕД														

ОБЕД

154/2013	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ 250	250	2,05	5,40	14,77	115,82	0,06	0,04	20,00		32,70	52,08	21,30	0,73
423/13	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	4,10	5,79	17,28	137,56	0,08	0,11	83,81	27,0	91,28	73,45	38,05	1,47
343/2013	РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 50/50	100	13,16	44,86	11,93	504,09	0,21	0,17	7,67	25,5	31,41	47,42	43,00	1,04
512/2013	КОМПОТ-ИЗ КУРАГИ	200	1,92	0,11	33,84	144,06	0,04	0,07	1,48		59,65	54,02	38,85	1,23
109	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	1ШТ	0,27	0,27	17,92	75,23	0,04	0,01			7,20	36,80	8,00	1,16
108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	1ШТ	3,04	0,32	13,36	68,48	0,04				8,00	26,00	5,60	0,40
Итого по подменю:			24,54	56,75	109,10	1045,24	0,47	0,40	112,96	52,5	230,24	289,77	154,80	6,03

ПОЛДНИК

564/2013	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 50	50	3,92	8,07	31,44	214,14	0,08	0,03		3,0	10,05	42,04	7,30	0,59
518/2013	СОК В АССОРТИМЕНТЕ 0,2	200												
Итого по подменю:			3,92	8,07	31,44	214,14	0,08	0,03		3,0	10,05	42,04	7,30	0,59

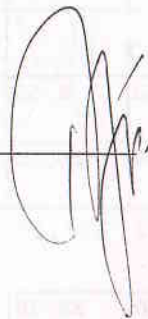
Итого за день: 0,00 руб. 45,28 82,62 189,96 1684,53 1,03 0,68 131,96 87,5 295,71 662,96 322,

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	21,84	22,53	14,75	18,09
Обед (30 - 35 %)	31,87	71,84	32,57	44,48
Полдник (10 %)	5,09	10,22	9,39	9,11
Итого за день (60 - 70 %)	58,81	104,58	56,70	71,68

Реальное соотношение В:Ж:У = 1:1,8:4,2

Директор



/С.А. Градобоева/

Зав. производством



/З.В. Симонова/

Калькулятор



//

"Утверждаю"

Градобоева С.А.

День 10

МЕНЮ СПОРТ.КЛАССЫ 7-10 ОСЕНЬ-ЗИМА

МЕНЮ СПОРТ.КЛАССЫ 7-10 ОСЕНЬ-ЗИМА														
N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
301/2013	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	65	6,30	9,80	2,35	122,78	0,05	0,25	0,39	120,0	77,20	119,01	11,23	1,05
501/2013	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,84	2,51	14,73	92,81	0,04	0,15	0,91		127,15	96,25	15,00	0,13
112/2013	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	70	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30
108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	1ШТ	3,04	0,32	13,36	68,48	0,04				8,00	26,00	5,60	0,40
Итого по подменю:			12,78	13,23	45,14	350,67	0,18	0,43	16,30	120,0	236,35	257,76	45,33	4,88

ОБЕД

161/2013	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 250	250	3,49	4,40	11,29	98,73	0,08	0,14	18,43	20,0	41,95	92,18	30,53	0,83
412/2013	КОТЛЕТА КУРИНАЯ 50	50	9,10	5,20	6,90	110,80	0,04	0,08	0,40	20,0	29,00	54,00	15,00	0,90
291/2013	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 120	120	4,36	7,12	28,09	193,76	0,08	0,03		40,0	11,71	45,63	7,84	0,80
109	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	1ШТ	0,27	0,27	17,92	75,23	0,04	0,01			7,20	36,80	8,00	1,16
108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	1ШТ	3,04	0,32	13,36	68,48	0,04				8,00	26,00	5,60	0,40
519/2013	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	24,63	103,76	0,01	0,06	200,00		12,45	3,40	3,40	0,65
Итого по подменю:			20,94	17,59	102,19	650,76	0,29	0,32	218,83	80,0	110,31	258,01	70,37	4,74

ПОЛДНИК

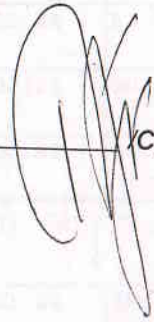
517/2013	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	200	8,00	3,00	28,60	173,40	0,06	0,30	1,20	20,0	248,00	190,00	30,00	0,20
564/2013	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 50	50	3,92	8,07	31,44	214,14	0,08	0,03		3,0	10,05	42,04	7,30	0,59
Итого по подменю:			11,92	11,07	60,04	387,54	0,14	0,33	1,20	23,0	258,05	232,04	37,30	0,79

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	16,60	16,75	13,47	14,92
Обед (30 - 35 %)	27,19	22,27	30,50	27,69
Полдник (10 %)	15,48	14,01	17,92	16,49
Итого за день (60 - 70 %)	59,27	53,03	61,90	59,11

Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:0,9:4,5

Директор



/С.А. Градобоева/

Зав. производством



/З.В. Симонова/

Калькулятор

