

Согласовано.

Утверждаю.

Директор МАОУ «СОШ №32»

ИП Градобоева С.А.

г. Перми _____/ Гликсон А.М.

Градобоева С.А.

_____/ Градобоева С.А.

День 1**МЕНЮ СПОРТИВНЫЕ КЛАССЫ ВЕСНА-ЛЕТО 7-10 ЛЕТ**

№ 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														
253/2013	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,42	12,07	39,78	293,38	0,08	0,19	0,99	40,0	155,59	176,35	39,36	0,66
494/2013	ЧАЙ С ЛИМОНОМ ШК	200	0,08	0,01	15,18	61,18			28,01		3,75	2,36	1,28	0,17
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	1ШТ	3,04	0,32	13,36	68,48	0,04				8,00	26,00	5,60	0,40
95/2013	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	60	2,42	4,37	29,86	168,43	0,03	0,01	0,15	20,0	11,40	23,70	6,30	0,70
112/2013	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20

Итого по подменю:

12,36 17,17 107,98 635,87 0,18 0,22 39,15 60,0 194,74 239,41 61,54 4,13

ОБЕД

147/2013	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200	200	2,33	2,35	16,78	97,59	0,10	0,06	14,00	9,6	21,88	53,76	20,24	0,86
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
410/2013- П/Ф	ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ 90	90	15,03	12,20	5,65	192,60	0,05	0,09	0,84	25,5	33,62	84,90	10,90	0,76
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
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	1ШТ	3,04	0,32	13,36	68,48	0,04				8,00	26,00	5,60	0,40
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	1ШТ	0,27	0,27	17,92	75,23	0,04	0,01			7,20	36,80	8,00	1,16
107/2013	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 60	60	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	0,01	1,50		6,90	7,20	4,20	0,18

Итого по подменю:

25,01 22,12 101,02 703,28 0,41 0,36 241,74 62,1 143,66 310,79 85,36 5,27

ПОЛДНИК

563/2013	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ /50/	50	4,06	4,22	29,47	172,12	0,07	0,04		29,0	11,00	43,62	6,97	0,61
516/2013	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

Итого по подменю:

9,86 9,22 37,47 272,32 0,15 0,38 1,40 69,0 251,00 223,62 34,97 0,81

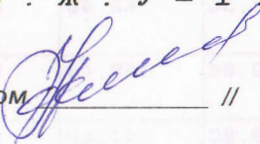
Итого за день: 0,00 руб. 47,23 48,51 246,47 1611,47 0,74 0,96 282,29 191,1 589,40 773,82 181,87 10,21

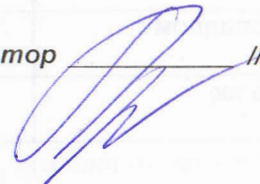
Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой ступени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	16,05	21,73	32,23	27,06
Обед: 30-35 %	32,48	28,00	30,16	29,93
Полдник: 15 %	12,81	11,67	11,19	11,59
Итого за день: 65-75 %	61,34	61,41	73,57	68,57

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,0 : 5,2

Директор _____ //

Зав. производством  _____ //

Калькулятор  _____ //

Согласовано.

Утверждаю.

Директор МАОУ «СОШ №32»

ИП Градобоева С.А.

г. Перми _____/ Гликсон А.М.

Градобоева С.А.

_____/ Градобоева С.А.

День 2**МЕНЮ СПОРТИВНЫЕ КЛАССЫ ВЕСНА-ЛЕТО 7-10 ЛЕТ**

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

316/2013	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ 180	180	13,72	10,22	61,45	392,72	0,06	0,21	0,27	48,8	107,63	168,72	33,08	0,72
105/2013	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	1ШТ	3,04	0,32	13,36	68,48	0,04				8,00	26,00	5,60	0,40
497/2013	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,86	4,00	31,61	181,86	0,06	0,21	1,17		170,95	156,25	40,75	1,31

Итого по подменю:

21,67 22,79 106,50 717,83 0,16 0,43 1,44 88,8 288,98 353,97 79,43 2,45

ОБЕД

144/2013	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 200	200	4,54	3,85	17,44	122,54	0,20	0,07	11,36	16,0	31,70	93,26	33,14	1,70
411/2013	КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ 90	90	16,45	16,79	6,46	242,77	0,05	0,08	0,94	26,8	12,95	83,83	11,56	0,71
291/2013	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,64	6,23	36,52	224,74	0,09	0,03		27,0	18,67	47,90	8,60	0,89
509/2013	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0,83	0,27	26,96	113,59	0,04	0,02	285,00		36,60	20,90	12,90	1,58
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	1ШТ	3,04	0,32	13,36	68,48	0,04				8,00	26,00	5,60	0,40
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	1ШТ	0,27	0,27	17,92	75,23	0,04	0,01			7,20	36,80	8,00	1,16
115/2013	ИКРА КАБАЧКОВАЯ 60	60	0,78	2,94	3,00	41,58								

Итого по подменю:

31,55 30,67 121,66 888,93 0,46 0,21 297,30 69,8 115,12 308,69 79,80 6,44

ПОЛДНИК

637/2013	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ПОВИДЛОМ	50	3,29	2,52	32,57	166,09	0,05	0,03	0,10	11,2	10,88	32,66	6,30	0,68
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:

3,31 2,53 47,54 226,11 0,05 0,03 0,11 11,2 11,83 33,48 6,74 0,81

Итого за день: 0,00 руб. 56,53 55,99 275,70 1832,87 0,67 0,67 298,85 169,8 415,93 696,14 165,97 9,70

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	28,14	28,85	31,79	30,55
Обед: 30-35 %	40,97	38,82	36,32	37,83
Полдник: 15 %	4,30	3,20	14,19	9,62
Итого за день: 65-75 %	73,42	70,87	82,30	77,99

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 4,9

Директор _____ //

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____ //

Согласовано.

Утверждаю.

Директор МАОУ «СОШ №32»

ИП Градобоева С.А.

г. Перми _____/ Гликсон А.М.

_____/ Градобоева С.А.

Градобоева С.А.

День 3

МЕНЮ СПОРТИВНЫЕ КЛАССЫ ВЕСНА-ЛЕТО 7-10 ЛЕТ

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														
237/2013	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,73	7,85	39,45	263,34	0,30	0,15		27,0	15,42	207,65	138,00	4,64
395/2013	КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 90	90	9,90	21,51	0,36	234,63	0,10	0,08			17,50	79,50	10,00	0,90
108/2013	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: 21,69 29,69 68,14 626,47 0,44 0,23 0,01 27,0 41,87 313,97 154,04 6,07

ОБЕД

154/2013	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ 200	200	1,64	4,32	11,82	92,66	0,06	0,04	20,00		32,70	52,08	21,30	0,73
195/2013	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 150	150	3,10	11,73	14,56	176,23	0,10	0,10	36,37	38,2	73,44	82,25	33,22	1,18
391/2013	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ /ДОМАШНИЕ/90	90	13,43	13,00	4,54	188,75	0,03	0,06		6,0	14,39	76,76	9,74	1,15
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	1ШТ	3,04	0,32	13,36	68,48	0,04				8,00	26,00	5,60	0,40
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	1ШТ	0,27	0,27	17,92	75,23	0,04	0,01			7,20	36,80	8,00	1,16
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
65/2013	САЛАТ КАРТ С З/ГОР 60	60	1,85	6,85	6,49	95,00	0,05	0,05	6,80	12,5	8,69	33,88	9,47	0,47

Итого по подменю: 25,25 36,60 102,53 840,41 0,36 0,33 64,65 56,7 204,07 361,79 126,18 6,32

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
555/2013	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ 50	50	3,62	6,88	30,65	199,01	0,08	0,06		57,7	14,97	52,75	7,68	0,75

Итого по подменю: 11,62 9,88 59,25 372,41 0,14 0,36 1,20 77,7 262,97 242,75 37,68 0,95

Итого за день: 0,00 руб. 58,56 76,17 229,92 1839,29 0,94 0,92 65,86 161,5 508,91 918,51 317,90 13,34

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	28,17	37,58	20,34	26,66
Обед: 30-35 %	32,79	46,33	30,61	35,76
Полдник: 15 %	15,09	12,51	17,69	15,85
Итого за день: 65-75 %	76,05	96,42	68,63	78,27

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,3 : 3,9

Директор _____ //

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____ //

Согласовано.

Утверждаю.

Директор МАОУ «СОШ №32»

ИП Градобоева С.А.

г. Перми _____/ Гликсон А.М.

Градобоева С.А.

_____/ Градобоева С.А.

День 4**МЕНЮ СПОРТИВНЫЕ КЛАССЫ ВЕСНА-ЛЕТО 7-10 ЛЕТ**

№ 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														
247/2013	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	8,54	13,73	32,48	287,62	0,24	0,22	0,99	40,0	174,92	254,07	73,92	1,80
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
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	1ШТ	3,04	0,32	13,36	68,48	0,04				8,00	26,00	5,60	0,40
112/2013	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
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:

16,50 18,65 80,27 554,86 0,33 0,41 211,20 103,0 505,37 468,47 106,92 5,26

ОБЕД

161/2013	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 200	200	2,44	4,23	10,43	89,58	0,07	0,09	14,87	16,0	67,20	69,12	23,16	0,66
414/2013	РИС ОТВАРНОЙ	150	4,03	6,86	42,01	245,95	0,04	0,03		27,0	9,80	83,81	27,23	0,58
381/2013	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ 90	90	15,97	19,17	9,52	274,45	0,04	0,08		16,5	21,51	92,92	11,65	1,39
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	1ШТ	3,04	0,32	13,36	68,48	0,04				8,00	26,00	5,60	0,40
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	1ШТ	0,27	0,27	17,92	75,23	0,04	0,01			7,20	36,80	8,00	1,16
507/2013	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	18,89	77,64	0,01	0,01	4,00		6,85	4,40	3,60	0,93
50/2013	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,86	3,05	5,02	50,97	0,01	0,02	5,70		21,09	24,57	12,54	0,80

Итого по подменю:

26,77 34,06 117,15 882,30 0,25 0,24 24,57 59,5 141,65 337,62 91,78 5,92

ПОЛДНИК

543/2013	ПИРОЖОК СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ /50/	50	3,70	3,59	19,32	124,45	0,06	0,05	11,46	23,2	22,21	40,97	8,98	0,60
503/2013	КИСЕЛЬ	200	0,02		42,04	168,26			0,53		3,24	2,16	0,72	0,08

Итого по подменю:

3,72 3,59 61,36 292,71 0,06 0,05 11,99 23,2 25,45 43,13 9,70 0,68

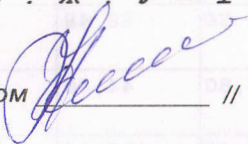
Итого за день: 0,00 руб. 46,99 56,30 258,78 1729,87 0,64 0,70 247,76 185,8 672,47 849,22 208,40 11,86

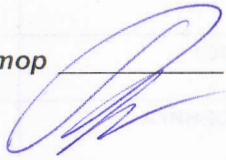
Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой степени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	21,43	23,61	23,96	23,61
Обед: 30-35 %	34,77	43,11	34,97	37,54
Полдник: 15 %	4,83	4,54	18,32	12,46
Итого за день: 65-75 %	61,03	71,27	77,25	73,61

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,2 : 5,5

Директор _____ //

Зав. производством  _____ //

Калькулятор  _____ //

Согласовано.

Утверждаю.

Директор МАОУ «СОШ №32»

ИП Градобоева С.А.

г. Перми _____/ Гликсон А.М.

Градобоева С.А.

_____/ Градобоева С.А.

День 5**МЕНЮ СПОРТИВНЫЕ КЛАССЫ ВЕСНА-ЛЕТО 7-10 ЛЕТ**

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														
390/2013	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ/НЕЖНЫЕ/ 90	90	12,22	19,98	12,82	279,92	0,04	0,06	1,50	28,5	21,22	81,67	12,39	1,16
291/2013	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,64	6,23	36,52	224,74	0,09	0,03		27,0	18,67	47,90	8,60	0,89
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	1ШТ	3,04	0,32	13,36	68,48	0,04				8,00	26,00	5,60	0,40
494/2013	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:

20,98 26,54 77,88 634,32 0,17 0,09 29,51 55,5 51,64 157,93 27,87 2,62

ОБЕД

132/2013	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ 250	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
369/2013	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 180 ШК	180	19,06	19,66	16,69	319,88	0,20	0,24	23,22	25,4	44,10	265,09	50,30	3,98
503/2013	КИСЕЛЬ	200	0,02		42,04	168,26			0,53		3,24	2,16	0,72	0,08
76/2013	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60	60	0,75	6,10	4,40	75,47	0,05	0,04	9,40		22,00	40,81	18,46	0,78
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	1ШТ	3,04	0,32	13,36	68,48	0,04				8,00	26,00	5,60	0,40
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	1ШТ	0,21	0,20	13,44	56,42	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,87

Итого по подменю:

25,48 31,77 105,07 808,08 0,43 0,37 59,42 52,9 123,79 432,64 109,78 7,24

ПОЛДНИК

559/2013	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" С ИЗЮМОМ 50	50	4,19	3,24	29,82	165,16	0,09	0,04		18,4	12,97	48,70	8,65	0,68
518/2013	СОК В АССОРТИМЕНТЕ 0,2	200												

Итого по подменю:

4,19 3,24 29,82 165,16 0,09 0,04 18,4 12,97 48,70 8,65 0,68

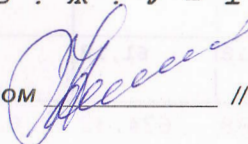
Итого за день: 0,00 руб. 50,65 61,55 212,77 1607,56 0,69 0,50 88,93 126,9 188,40 639,27 146,30 10,54

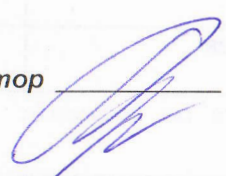
Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой степени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	27,25	33,59	23,25	26,99
Обед: 30-35 %	33,09	40,22	31,36	34,39
Полдник: 15 %	5,44	4,10	8,90	7,03
Итого за день: 65-75 %	65,78	77,91	63,51	68,41

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,2 : 4,2

Директор _____ //

Зав. производством  _____ //

Калькулятор  _____ //

Согласовано.

Утверждаю.

Директор МАОУ «СОШ №32»

ИП Градобоева С.А.

г. Перми _____/ Гликсон А.М.

Градобоева С.А.

_____/ Градобоева С.А.

День 6

МЕНЮ СПОРТИВНЫЕ КЛАССЫ ВЕСНА-ЛЕТО 7-10 ЛЕТ

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														
260/2013	КАША"ДРУЖБА"С МАСЛОМ	200	6,95	12,06	46,35	321,74	0,12	0,18	0,92	40,0	148,08	184,03	43,84	0,90
105/2013	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02
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
497/2013	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,86	4,00	31,61	181,86	0,06	0,21	1,17		170,95	156,25	40,75	1,31
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: 18,74 28,55 91,40 697,45 0,23 0,51 2,30 143,0 623,43 543,28 105,19 2,84

ОБЕД

144/2013	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 200	200	4,54	3,85	17,44	122,54	0,20	0,07	11,36	16,0	31,70	93,26	33,14	1,70
237/2013	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,73	7,85	39,45	263,34	0,30	0,15		27,0	15,42	207,65	138,00	4,64
411/2013	КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ 90	90	16,45	16,79	6,46	242,77	0,05	0,08	0,94	26,8	12,95	83,83	11,56	0,71
50/2013	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,86	3,05	5,02	50,97	0,01	0,02	5,70		21,09	24,57	12,54	0,80
507/2013	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД	200	0,16	0,16	18,89	77,64	0,01	0,01	4,00		6,85	4,40	3,60	0,93
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	1ШТ	3,04	0,32	13,36	68,48	0,04				8,00	26,00	5,60	0,40
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	1ШТ	0,21	0,20	13,44	56,42	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,87

Итого по подменю: 33,99 32,22 114,06 882,16 0,64 0,34 22,00 69,8 101,41 467,31 210,44 10,05

ПОЛДНИК

564/2013	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 50	50	3,92	8,07	31,45	214,14	0,06	0,02		2,5	8,38	35,04	6,09	0,49
515/2013	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,60	5,00	9,46	105,24	0,08	0,30	1,80		252,00	190,00	30,00	0,20

Итого по подменю: 9,52 13,07 40,91 319,38 0,14 0,32 1,80 2,5 260,38 225,04 36,09 0,69

Итого за день: 0,00 руб. 62,25 73,84 246,37 1898,99 1,01 1,17 26,10 215,3 985,22 1235,63 351,72 13,58

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	24,34	36,14	27,28	29,68
Обед: 30-35 %	44,14	40,78	34,05	37,54
Полдник: 15 %	12,36	16,54	12,21	13,59
Итого за день: 65-75 %	80,84	93,47	73,54	80,81

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 4,0

Директор _____ //

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____ //

Согласовано.

Утверждаю.

Директор МАОУ «СОШ №32»

ИП Градобоева С.А.

г. Перми _____/ Гликсон А.М.

_____/ Градобоева С.А.

Градобоева С.А.

День 7

МЕНЮ СПОРТИВНЫЕ КЛАССЫ ВЕСНА-ЛЕТО 7-10 ЛЕТ

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														
395/2013	КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 90	90	9,90	21,51	0,36	234,63	0,10	0,08			17,50	79,50	10,00	0,90
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
494/2013	ЧАЙ С ЛИМОНОМ ШК	200	0,08	0,01	15,18	61,18			28,01		3,75	2,36	1,28	0,17
108/2013	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: 16,20 28,48 50,56 523,37 0,30 0,21 53,41 27,0 82,86 206,59 49,90 2,73

ОБЕД

154/2013	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ 200	200	1,64	4,32	11,82	92,66	0,06	0,04	20,00		32,70	52,08	21,30	0,73
414/2013	РИС ОТВАРНОЙ	150	4,03	6,86	42,01	245,95	0,04	0,03		27,0	9,80	83,81	27,23	0,58
391/2013	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ /ДОМАШНИЕ/90	90	13,43	13,00	4,54	188,75	0,03	0,06		6,0	14,39	76,76	9,74	1,15
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	1ШТ	3,04	0,32	13,36	68,48	0,04				8,00	26,00	5,60	0,40
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	1ШТ	0,27	0,27	17,92	75,23	0,04	0,01			7,20	36,80	8,00	1,16
48/2013	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ 60	60	0,96	6,05	1,95	66,13	0,02	0,02	25,30		41,98	31,11	14,36	0,57
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

Итого по подменю: 25,29 30,93 125,44 881,26 0,27 0,23 46,78 33,0 173,72 360,58 125,08 5,82

ПОЛДНИК

555/2013	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ 50	50	3,62	6,88	30,65	199,01	0,08	0,06		57,7	14,97	52,75	7,68	0,75
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

Итого по подменю: 11,62 9,88 59,25 372,41 0,14 0,36 1,20 77,7 262,97 242,75 37,68 0,95

Итого за день: 0,00 руб. 53,11 69,29 235,25 1777,04 0,71 0,80 101,39 137,7 519,55 809,92 212,66 9,50

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	18,00	30,96	13,20	19,29
Обед: 30-35 %	28,10	33,62	32,75	32,48
Полдник: 15 %	12,91	10,74	15,47	13,73
Итого за день: 65-75 %	59,01	75,32	61,42	65,50

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,3 : 4,4

Директор _____ //

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____ //

Согласовано.

Утверждаю.

Директор МАОУ «СОШ №32»

ИП Градобоева С.А.

г. Перми _____/ Гликсон А.М.

Градобоева С.А.

_____/ Градобоева С.А.

День 8

МЕНЮ СПОРТИВНЫЕ КЛАССЫ ВЕСНА-ЛЕТО 7-10 ЛЕТ

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

377/2013	ЗАПЕКАНКА КАРТ. С МЯСОМ 180	180	22,04	24,53	22,84	400,24	0,19	0,23	23,25	37,5	22,91	233,41	45,59	3,41
494/2013	ЧАЙ С ЛИМОНОМ ШК	200	0,08	0,01	15,18	61,18			28,01		3,75	2,36	1,28	0,17
108/2013	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: 25,16 24,86 51,38 529,90 0,23 0,23 51,26 37,5 34,66 261,77 52,47 3,98

ОБЕД

154/2013	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ 200	200	1,64	4,32	11,82	92,66	0,06	0,04	20,00		32,70	52,08	21,30	0,73
414/2013	РИС ОТВАРНОЙ	150	4,03	6,86	42,01	245,95	0,04	0,03		27,0	9,80	83,81	27,23	0,58
391/2013	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ /ДОМАШНИЕ/90	90	13,43	13,00	4,54	188,75	0,03	0,06		6,0	14,39	76,76	9,74	1,15
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	1ШТ	3,04	0,32	13,36	68,48	0,04				8,00	26,00	5,60	0,40
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	1ШТ	0,27	0,27	17,92	75,23	0,04	0,01			7,20	36,80	8,00	1,16
48/2013	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ 60	60	0,96	6,05	1,95	66,13	0,02	0,02	25,30		41,98	31,11	14,36	0,57
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

Итого по подменю: 25,29 30,93 125,44 881,26 0,27 0,23 46,78 33,0 173,72 360,58 125,08 5,82

ПОЛДНИК

555/2013	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ 50	50	3,62	6,88	30,65	199,01	0,08	0,06		57,7	14,97	52,75	7,68	0,75
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

Итого по подменю: 11,62 9,88 59,25 372,41 0,14 0,36 1,20 77,7 262,97 242,75 37,68 0,95

Итого за день: 0,00 руб. 62,07 65,67 236,07 1783,57 0,64 0,82 99,24 148,2 471,35 865,10 215,23 10,75

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	32,68	31,47	15,34	22,55
Обед: 30-35 %	32,84	39,15	37,44	37,50
Полдник: 15 %	15,09	12,51	17,69	15,85
Итого за день: 65-75 %	80,61	83,13	70,47	75,90

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 3,8

Директор _____ //

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____ //

Согласовано.

Утверждаю.

Директор МАОУ «СОШ №32»

ИП Градобоева С.А.

г. Перми _____/ Гликсон А.М.

Градобоева С.А.

_____/ Градобоева С.А.

День 9

МЕНЮ СПОРТИВНЫЕ КЛАССЫ ВЕСНА-ЛЕТО 7-10 ЛЕТ

№ 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														
258/2013	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	200	8,71	12,50	43,24	320,30	0,25	0,19	0,94	40,0	158,13	220,55	57,76	1,58
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
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
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	1ШТ	3,04	0,32	13,36	68,48	0,04				8,00	26,00	5,60	0,40
112/2013	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20

Итого по подменю:

16,01 17,15 81,37 543,80 0,33 0,32 11,16 103,0 477,08 432,37 87,80 4,52

ОБЕД

128/2013	БОРЩ ИЗ СВ. КАПУСТЫ	200	1,66	4,93	10,87	94,44	0,05	0,05	17,21	6,0	32,35	42,91	21,11	0,96
291/2013	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,64	6,23	36,52	224,74	0,09	0,03		27,0	18,67	47,90	8,60	0,89
412/2013	КОТЛЕТА КУРИНАЯ 90	90	14,54	12,80	10,06	213,68	0,05	0,08	0,86	17,2	30,64	80,46	10,63	0,66
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	1ШТ	3,04	0,32	13,36	68,48	0,04				8,00	26,00	5,60	0,40
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	1ШТ	0,27	0,27	17,92	75,23	0,04	0,01			7,20	36,80	8,00	1,16
115/2013	ИКРА КАБАЧКОВАЯ 60	60	0,78	2,94	3,00	41,58								
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:

26,61 27,77 116,36 821,91 0,28 0,23 218,07 50,2 109,31 237,47 57,34 4,72

ПОЛДНИК

559/2013	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" С ИЗЮМОМ 50	50	4,19	3,24	29,82	165,16	0,09	0,04		18,4	12,97	48,70	8,65	0,68
503/2013	КИСЕЛЬ	200	0,02		42,04	168,26			0,53		3,24	2,16	0,72	0,08

Итого по подменю:

4,21 3,24 71,86 333,42 0,09 0,04 0,53 18,4 16,21 50,86 9,37 0,76

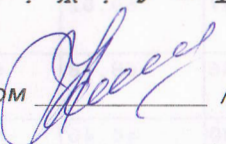
Итого за день: 0,00 руб. 46,83 48,16 269,59 1699,13 0,70 0,59 229,76 171,6 602,60 720,70 154,51 10,00

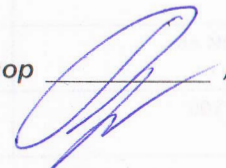
Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой степени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	20,79	21,71	24,29	23,14
Обед: 30-35 %	34,56	35,15	34,73	34,97
Полдник: 15 %	5,47	4,10	21,45	14,19
Итого за день: 65-75 %	60,82	60,96	80,47	72,30

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,0 : 5,8

Директор _____ //

Зав. производством  //

Калькулятор  //

Согласовано.

Утверждаю.

Директор МАОУ «СОШ №32»

ИП Градобоева С.А.

г. Перми _____/ Гликсон А.М.

Градобоева С.А.

_____/ Градобоева С.А.

День 10

МЕНЮ СПОРТИВНЫЕ КЛАССЫ ВЕСНА-ЛЕТО 7-10 ЛЕТ

N рецеп.	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

406/2013	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ 180	180	14,28	21,49	34,48	388,50	0,08	0,10	2,18	20,0	14,62	141,59	31,10	1,12
494/2013	ЧАЙ С ЛИМОНОМ ШК	200	0,08	0,01	15,18	61,18			28,01		3,75	2,36	1,28	0,17
108/2013	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: 17,40 21,82 63,02 518,16 0,12 0,10 30,19 20,0 26,37 169,95 37,98 1,69

ОБЕД

142/2013	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ, СО СМЕТАНОЙ 200	200/5	1,51	4,16	7,38	72,97	0,05	0,04	24,90		32,53	38,00	17,43	0,67
395/2013	КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 90	90	9,90	21,51	0,36	234,63	0,10	0,08			17,50	79,50	10,00	0,90
237/2013	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,73	7,85	39,45	263,34	0,30	0,15		27,0	15,42	207,65	138,00	4,64
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	1ШТ	3,04	0,32	13,36	68,48	0,04				8,00	26,00	5,60	0,40
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	1ШТ	0,27	0,27	17,92	75,23	0,04	0,01			7,20	36,80	8,00	1,16
76/2013	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60	60	0,75	6,10	4,40	75,47	0,05	0,04	9,40		22,00	40,81	18,46	0,78
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: 24,64 40,23 114,63 919,10 0,58 0,33 34,70 27,0 125,45 444,16 203,49 9,81

ПОЛДНИК

518/2013	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,00	0,20	20,00	85,80	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
	кондитерское изделие	1ШТ	7,50	9,80	74,40	415,80	0,08	0,05		10,0	29,00	90,00	20,00	2,10

Итого по подменю: 8,50 10,00 94,40 501,60 0,10 0,07 4,00 10,0 43,00 104,00 28,00 4,90

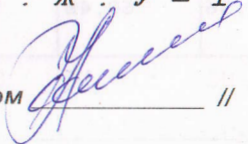
Итого за день: 0,00 руб. 50,54 72,05 272,05 1938,86 0,80 0,50 68,89 57,0 194,82 718,11 269,47 16,40

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	22,60	27,62	18,81	22,05
Обед: 30-35 %	32,00	50,92	34,22	39,11
Полдник: 15 %	11,04	12,66	28,18	21,34
Итого за день: 65-75 %	65,64	91,20	81,21	82,50

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,4 : 5,4

Директор _____ //

Зав. производством  _____ //

Калькулятор  _____ //