

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ «СОШ № 32 им.Г.А. Сборщикова»

/Гликсон А.М./



УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Градобоева Светлана Алесеевна



**Примерное
Десятидневное меню
для детей спортивных классов в возрасте 11-18 лет
(весна-лето)**

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), со « Сборником технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ- интернатов. Детских домов и детских оздоровительных учреждений» (издание 4-е, Пермь, 2008года) и в соответствии с СанПин 2.3/2.4.3590-20 « Санитарно-Эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

Пермь 2021г

Градобоева С.А.

Сотласова
"Утверждаю"
//



День 1

МЕНЮ СПОРТИВНЫЕ КЛАССЫ ВЕСНА-ЛЕТО 11-17 ЛЕТ

МЕНЮ СПОРТИВНЫЕ КЛАССЫ ВЕСНА-ЛЕТО 11-17 ЛЕ														
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														
253/2013	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ 220	220	7,08	17,40	46,00	368,89	0,09	0,22	1,09	64,0	164,32	193,84	42,81	0,68
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
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
95/2013	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ 70	70	2,82	5,10	34,84	196,50	0,03	0,01	0,15	20,0	11,40	23,70	6,30	0,70
			13,42	23,23	119,18	739,45	0,19	0,25	39,25	84,0	203,47	256,90	64,99	4,15

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
429/2013	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180	180	3,82	7,97	25,99	190,90	0,16	0,13	25,40	27,0	53,61	98,73	33,02	1,26
410/2013- П/Ф	ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ 100	100	16,70	13,56	6,28	214,00	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:			27,90	25,40	110,17	780,90	0,43	0,37	245,24	64,5	149,13	324,24	90,42	5,49

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

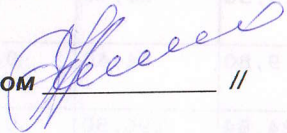
Итого за день: 0,00 руб. 51,18 57,85 266,82 1792,67 0,77 1,00 285,89 217,5 603,60 804,76 190,38 10,45

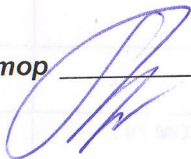
Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой ступени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	14,91	25,25	31,12	27,26
Обед: 30-35 %	31,00	27,61	28,77	28,78
Полдник: 15 %	10,96	10,02	9,78	10,04
Итого за день: 65-75 %	56,87	62,88	69,67	66,08

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 5,2

Директор _____ //

Зав. производством  //

Калькулятор  //

Градобоева С.А.

Согласовано



"Утверждаю"

[Signature]

День 2

МЕНЮ СПОРТИВНЫЕ КЛАССЫ ВЕСНА-ЛЕТО 11-17 ЛЕТ

день 2

МЕНЮ СПОРТИВНЫЕ КЛАССЫ

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А*мкг	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
316/2013	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ 200	200	13,32	9,10	53,35	348,55	0,06	0,17	0,09	53,8	61,63	166,56	35,05	0,91
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: 21,27 21,67 98,40 673,66 0,16 0,39 1,26 93,8 242,98 351,81 81,40 2,64

ОБЕД

144/2013	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,67	4,81	21,80	153,18	0,25	0,09	14,20	20,0	39,81	116,61	41,43	2,12
411/2013	КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ	100	17,81	20,82	7,84	289,94	0,09	0,15	1,88	53,6	25,90	167,65	23,12	1,41
291/2013	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 180	180	6,77	7,48	43,82	269,69	0,09	0,03		27,0	11,31	46,40	8,16	0,83
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: 35,17 36,91 134,70 1011,69 0,55 0,30 301,08 100,6 128,82 414,36 99,21 7,50

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. 59,75 61,11 280,64 1911,46 0,76 0,72 302,45 205,7 383,63 799,65 187,35 10,95

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	23,63	23,55	25,69	24,83
Обед: 30-35 %	39,08	40,12	35,17	37,29
Полдник: 15 %	3,68	2,75	12,41	8,33
Итого за день: 65-75 %	66,39	66,42	73,27	70,46

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 4,7

Директор _____ //

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____ //

Градобоева С.А.

Сотв. С.А. Градобоева

"Утверждаю"

Для справок

День 3

МЕНЮ СПОРТИВНЫЕ КЛАССЫ ВЕСНА-ЛЕТО 11-17ЛЕТ

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 180	180	10,48	9,42	47,34	316,01	0,30	0,15		27,0	15,42	207,65	138,00	4,64
395/2013	КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 100	100	12,80	22,20	1,50	257,00	0,22	0,15		10,0	29,00	178,00	22,00	1,70
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: 26,34 31,95 77,17 701,51 0,56 0,30 0,01 37,0 53,37 412,47 166,04 6,87

ОБЕД

154/2013	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ 250	250	2,30	7,40	15,11	136,18	0,06	0,05	20,03	15,0	41,30	58,08	22,10	0,75
195/2013	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 180	180	3,72	14,08	17,47	211,48	0,10	0,10	36,37	38,2	73,44	82,25	33,22	1,18
391/2013	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ /ДОМАШНИЕ/ 100	100	14,92	14,44	5,04	209,72	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: 28,02 43,47 109,23 940,15 0,36 0,34 64,68 71,7 212,67 367,79 126,98 6,34

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. 65,98 85,30 245,65 2014,07 1,06 1,00 65,89 186,5 529,01 1023,01 330,70 14,16

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	29,27	34,73	20,15	25,86
Обед: 30-35 %	31,13	47,25	28,52	34,65
Полдник: 15 %	12,91	10,74	15,47	13,73
Итого за день: 65-75 %	73,31	92,72	64,14	74,24

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,3 : 3,7

Директор _____ //

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____ //

Градобоева С.А.

Согласовано
"Утверждаю"
Для справок

День 4

МЕНЮ СПОРТИВНЫЕ КЛАССЫ ВЕСНА-ЛЕТО 11-17 ЛЕТ

МЕНЮ СПОРТИВНЫЕ КЛАССЫ ВЕСНА ЛЕТО 11														
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														
247/2013	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ ВЯЗКАЯ 220	220	9,39	15,10	35,73	316,38	0,24	0,22	0,99	40,0	174,92	254,07	73,92	1,80
100/2013	СЫР ПОРЦИОННО 20	20	5,12	5,22		67,46	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: 18,63 21,32 83,52 600,48 0,33 0,41 211,20 103,0 505,37 468,47 106,92 5,26

ОБЕД

161/13	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	3,05	5,29	13,04	111,98	0,08	0,11	18,59	20,0	76,64	84,90	28,51	0,77
414/2013	РИС ОТВАРНОЙ 180	180	4,84	8,24	50,41	295,14	0,05	0,04		32,4	11,77	100,58	32,68	0,70
381/2013	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ 100	100	17,76	21,32	10,57	305,23	0,06	0,11		24,8	24,91	138,06	17,05	2,03
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: 29,98 38,65 129,21 984,67 0,29 0,30 28,29 77,2 156,46 415,31 107,98 6,79

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. 52,33 63,56 274,09 1877,86 0,68 0,76 251,48 203,5 687,28 926,91 224,60 12,73

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	20,70	23,17	21,81	22,13
Обед: 30-35 %	33,31	42,01	33,74	36,29
Полдник: 15 %	4,13	3,90	16,02	10,79
Итого за день: 65-75 %	58,14	69,09	71,56	69,22

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,2 : 5,2

Директор _____ //

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____ //

Градобоева С.А.



День 5

МЕНЮ СПОРТИВНЫЕ КЛАССЫ ВЕСНА-ЛЕТО 11-17 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														
390/2013	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ/НЕЖНЫЕ/ 100	100	13,58	22,20	14,24	311,02	0,04	0,06	1,50	28,5	21,22	81,67	12,39	1,16
291/2013	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 180	180	6,77	7,48	43,82	269,69	0,09	0,03		27,0	11,31	46,40	8,16	0,83
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: 23,47 30,01 86,60 710,37 0,17 0,09 29,51 55,5 44,28 156,43 27,43 2,56

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 200 ШК	200	21,18	21,84	18,54	355,42	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: 27,60 33,95 106,92 843,62 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. 55,26 67,20 223,34 1719,15 0,69 0,50 88,93 126,9 181,04 637,77 145,86 10,48

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	26,08	32,62	22,61	26,18
Обед: 30-35 %	30,67	36,90	27,92	31,10
Полдник: 15 %	4,66	3,52	7,79	6,09
Итого за день: 65-75 %	61,40	73,04	58,31	63,37

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 4,0

Директор _____ //

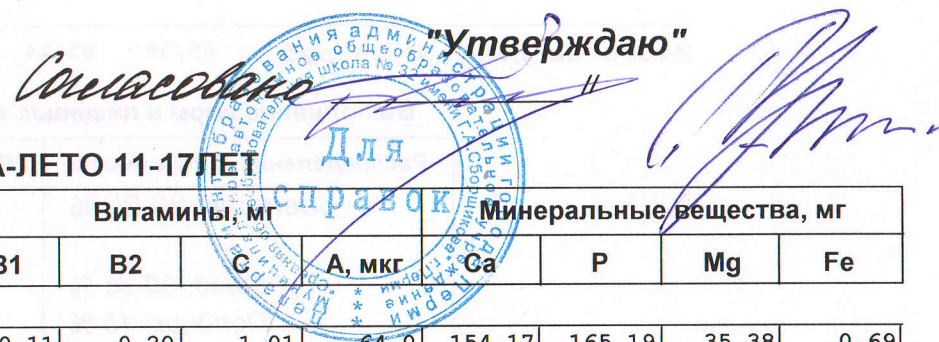
Зав. производством _____ //

Калькулятор _____ //

День 6

Градобоева С.А.

МЕНЮ СПОРТИВНЫЕ КЛАССЫ ВЕСНА-ЛЕТО 11-17 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 220	220	5,84	16,80	31,79	301,70	0,11	0,20	1,01	64,0	154,17	165,19	35,38	0,69
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: 17,63 33,29 76,84 677,41 0,22 0,53 2,39 167,0 629,52 524,44 96,73 2,63

ОБЕД

144/2013	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,67	4,81	21,80	153,18	0,25	0,09	14,20	20,0	39,81	116,61	41,43	2,12
237/2013	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	180	10,48	9,42	47,34	316,01	0,30	0,15		27,0	15,42	207,65	138,00	4,64
411/2013	КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ	100	17,81	20,82	7,84	289,94	0,09	0,15	1,88	53,6	25,90	167,65	23,12	1,41
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: 38,23 38,78 127,69 1012,64 0,73 0,43 25,78 100,6 122,47 574,48 230,29 11,17

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

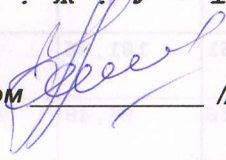
Итого за день: 0,00 руб. 65,38 85,14 245,44 2009,43 1,09 1,28 29,97 270,1 1012,37 1323,96 363,11 14,49

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	19,59	36,18	20,06	24,97
Обед: 30-35 %	42,48	42,15	33,34	37,33
Полдник: 15 %	10,58	14,21	10,68	11,77
Итого за день: 65-75 %	72,64	92,54	64,08	74,07

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,3 : 3,8

Директор _____ //

Зав. производством  _____ //

Калькулятор  _____ //



Градобоева С.А.

День 7

МЕНЮ СПОРТИВНЫЕ КЛАССЫ ВЕСНА-ЛЕТО 11-17 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 200	200	13,32	9,10	53,35	348,55	0,06	0,17	0,09	53,8	61,63	166,56	35,05	0,91
100/2013	СЫР ПОРЦИОННО 20	20	5,12	5,22		67,46	0,01	0,11	0,21	63,0	294,00	174,00	15,00	0,21
105/2013	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02
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

Итого по подменю: 22,21 23,17 91,42 663,02 0,12 0,35 200,30 156,8 378,48 372,96 59,05 2,19

ОБЕД

156/2013	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	7,02	9,45	14,10	169,51	0,06	0,07	1,63	21,4	30,26	72,30	10,90	0,87
332/2013	РЫБА ОТВАРНАЯ	100	20,07	6,35	0,35	138,84	0,20	0,16	1,23	29,2	21,16	22,20	30,50	0,62
426/2013	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 180	180	3,60	7,40	29,11	197,42	0,22	0,13	35,64	32,4	19,76	105,79	40,99	1,62
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
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
75/2013	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛ ОГУРЦОМ 60	60	1,07	3,76	5,95	61,82	0,09	0,05	13,20		15,37	47,74	18,90	0,74

Итого по подменю: 35,51 27,57 112,55 840,28 0,65 0,43 52,10 83,1 124,55 326,23 120,89 6,67

ПОЛДНИК

543/2013	ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ /50/	50	3,04	1,68	26,04	131,42	0,05	0,03	1,73	9,7	10,29	30,15	6,10	0,78
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: 3,06 1,69 41,01 191,44 0,05 0,03 1,74 9,7 11,24 30,97 6,54 0,91

Итого за день: 0,00 руб. 60,78 52,43 244,98 1694,74 0,82 0,81 254,14 249,7 514,27 730,16 186,48 9,77

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	24,68	25,18	23,87	24,44
Обед: 30-35 %	39,46	29,97	29,39	30,97
Полдник: 15 %	3,40	1,84	10,71	7,06
Итого за день: 65-75 %	67,53	56,99	63,96	62,47

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 4,0

Директор _____ //

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____ //

День 8

Градобоева С.А.

МЕНЮ СПОРТИВНЫЕ КЛАССЫ ВЕСНА-ЛЕТО 11-17 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

377/2013	ЗАПЕКАНКА КАРТ. С МЯСОМ 200	200	24,49	27,25	25,37	444,71	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: 27,61 27,58 53,91 574,37 0,23 0,23 51,26 37,5 34,66 261,77 52,47 3,98

ОБЕД

154/2013	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ 250	250	2,30	7,40	15,11	136,18	0,06	0,05	20,03	15,0	41,30	58,08	22,10	0,75
414/2013	РИС ОТВАРНОЙ 180	180	4,84	8,24	50,41	295,14	0,05	0,04		32,4	11,77	100,58	32,68	0,70
391/2013	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ /ДОМАШНИЕ/ 100	100	14,92	14,44	5,04	209,72	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: 28,25 36,83 137,63 994,94 0,28 0,25 46,81 53,4 184,29 383,35 131,33 5,96

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

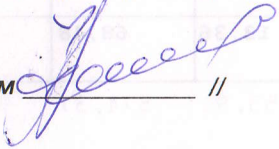
Итого за день: 0,00 руб. 67,48 74,29 250,79 1941,72 0,65 0,84 99,27 168,6 481,92 887,87 221,48 10,89

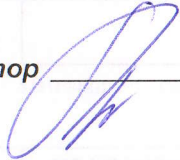
Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой ступени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	30,68	29,98	14,08	21,17
Обед: 30-35 %	31,39	40,03	35,93	36,67
Полдник: 15 %	12,91	10,74	15,47	13,73
Итого за день: 65-75 %	74,98	80,75	65,48	71,57

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 3,7

Директор _____ //

Зав. производством  _____ //

Калькулятор  _____ //

День 9

Градобоева С.А.

МЕНЮ СПОРТИВНЫЕ КЛАССЫ ВЕСНА-ЛЕТО 11-17 ЛЕТ

Составлено *С.А. Градобоева* "Утверждаю" *С.А. Градобоева*
 Для *С.А. Градобоева*
 справочник

День 9

МЕНЮ СПОРТИВНЫХ КЛАССОВ ВЕСНА ЛЕТО

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														
258/2013	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ 220	220	9,56	9,22	47,52	311,21	0,25	0,18	0,94	20,0	156,93	219,05	57,76	1,57
100/2013	СЫР ПОРЦИОННО 20	20	5,12	5,22		67,46	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: 18,14 15,17 85,65 551,57 0,33 0,31 11,16 83,0 475,88 430,87 87,80 4,51

ОБЕД

128/2013	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	2,08	6,16	13,58	118,05	0,06	0,07	21,52	7,5	40,53	53,65	26,40	1,21
291/2013	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 180	180	6,77	7,48	43,82	269,69	0,09	0,03		27,0	11,31	46,40	8,16	0,83
412/2013	КОТЛЕТА КУРИНАЯ 100	100	40,13	35,95	6,20	508,88	0,21	0,31	4,14	94,8	48,12	347,13	42,80	3,00
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: 53,75 53,40 122,51 1185,67 0,45 0,48 225,66 129,3 127,61 513,38 94,36 7,25

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. 76,10 71,81 280,02 2070,66 0,87 0,83 237,35 230,7 619,70 995,11 191,53 12,52

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	20,16	16,49	22,36	20,33
Обед: 30-35 %	59,72	58,04	31,99	43,70
Полдник: 15 %	4,68	3,52	18,76	12,29
Итого за день: 65-75 %	84,56	78,05	73,11	76,32

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,7

Директор _____ //

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____ //

Градобоева С.А.

Сотласова

"Утверждаю"



День 10

МЕНЮ СПОРТИВНЫЕ КЛАССЫ ВЕСНА-ЛЕТО 11-17 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

406/2013	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	200	21,29	29,91	38,08	506,71	0,14	0,17	3,58	38,6	41,99	240,07	48,19	2,03
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: 24,41 30,24 66,62 636,37 0,18 0,17 31,59 38,6 53,74 268,43 55,07 2,60

ОБЕД

139/13	ЩИ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,92	6,18	7,73	94,16	0,06	0,05	22,64	7,5	37,10	46,10	20,60	0,74
395/2013	КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 100	100	12,80	22,20	1,50	257,00	0,22	0,15		10,0	29,00	178,00	22,00	1,70
237/2013	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	180	10,48	9,42	47,34	316,01	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: 29,70 44,51 124,01 1015,33 0,71 0,41 32,44 44,5 141,52 550,76 218,66 10,68

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. 62,61 84,75 285,03 2153,30 0,99 0,65 68,03 93,1 238,26 923,19 301,73 18,18

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	27,12	32,87	17,39	23,46
Обед: 30-35 %	33,00	48,38	32,38	37,42
Полдник: 15 %	9,44	10,87	24,65	18,49
Итого за день: 65-75 %	69,57	92,12	74,42	79,37

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,4 : 4,6

Директор _____ //

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____ //