Индивидуальный предприниматель

Градобоева Светлана Алексеевна

Примерное двенадцатидневное меню для организации питания детей спортивных классов в возрасте 11-18 лет (осень-зима)

СОГЛАСОВАНО
Приказ № 354-у от 30.08.2023
Директор МАОУ
“СОШ № 32 им. Г.А. Сборщикова”
г. Пермь **_____/Гликсон А.М.**

Разработано:
Индивидуальный предприниматель
Градобоева Светлана Алексеевна **_____/Градобоева С.А.**

Пермь 2023

Индивидуальный предприниматель Градобоева Светлана Анатольевна ОГРН 1027700132195 ИНН 590421102512 г. Пермь, Свердловский район

"Утверждаю"

_____ /Градобоева С.А./

"Согласовано"

_____ /А.М. Гликсон/

Для документов

ИП Градобоева С.А.

МАОУ "СОШ № 32" МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 11-18 ЛЕТ

День 1

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
268/2013	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 250	250	7,01	9,77	43,18	288,67	0,09	0,24	1,33	25,0	199,82	201,63	41,93	0,64
496/2013	КАКАО С МОЛОКОМ (1)	200	3,53	2,95	25,00	140,65	0,04	0,16	0,90		130,44	114,65	27,75	0,82
100/2013	СЫР ТВЕРДЫЙ ПОРЦИОННО	15	3,84	3,92		50,60	0,01	0,06	0,11	31,5	147,00	87,00	7,50	0,11
112/2013	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00	19,50	4,20	0,30
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,14	0,14	8,96	37,61	0,02	0,01			3,60	18,40	4,00	0,58
	Итого по подменю:		17,20	17,42	101,70	632,25	0,22	0,49	12,34	56,5	502,86	452,18	94,38	4,65
ОБЕД														
4/2013	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	1,64	10,08	9,63	135,84	0,03	0,04	38,30		43,91	31,89	17,28	0,60
144/2013	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,65	4,81	21,64	152,50	0,17	0,05	1,50	20,0	30,74	78,75	26,64	1,53
411/2013	КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ	100	17,81	20,82	7,18	287,31	0,09	0,15	1,88	53,6	25,90	167,65	23,12	1,41
237/2013	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	180	10,52	16,35	47,41	378,81	0,36	0,18		66,0	20,52	251,69	165,60	5,58
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
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00	19,50	4,20	0,30
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	0,21	0,20	13,44	56,42	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,87
	Итого по подменю:		38,79	52,78	138,69	1184,96	0,72	0,49	241,68	139,6	144,92	580,48	246,24	10,94
ПОЛДНИК														
559/2013	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" С ИЗЮМОМ (100)	100	8,38	6,48	59,62	330,31	0,14	0,06		30,7	20,27	80,88	14,33	1,13

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
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:		8,40	6,49	74,59	390,33	0,14	0,06	0,01	30,7	21,22	81,70	14,77	1,26
	Итого за день: 0,00 руб.		64,39	76,69	314,98	2207,54	1,08	1,04	254,03	226,8	669,00	1114,36	355,39	16,85

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	19,11	18,93	26,55	23,30
Обед: 30-35 %	43,10	57,37	36,21	43,68
Полдник: 15 %	9,33	7,05	19,48	14,39
Итого за день: 65-75 %	71,54	83,36	82,24	81,37

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 4,9

Директор _____ //

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____ //

Индивидуальный предприниматель Градобоева Светлана Александровна ОГРН 1027700132195 ИНН 590411102512 г. Пермь, Свердловский район

"Утверждаю"

/Градобоева С.А./

"Согласовано"

_____ /

Для документов

А.М. Гликсон

ИП Градобоева С.А.

МАОУ "СОШ № 32" МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 11-18 ЛЕТ

День 2

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
389/2013	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ	100	14,49	13,85	9,13	219,05	0,07	0,12	3,30	12,0	27,21	161,59	22,28	2,35
291/2013	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,77	7,48	43,82	269,68	0,11	0,03		32,4	13,57	55,67	9,79	1,00
105/2013	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦ.	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02
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 30	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00	19,50	4,20	0,30
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,14	0,14	8,96	37,61	0,02	0,01			3,60	18,40	4,00	0,58
	Итого по подменю:		23,81	29,97	91,93	732,61	0,23	0,17	31,31	84,4	56,53	260,52	41,55	4,42
ОБЕД														
106/2013	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННО/ОГУРЦЫ/ 100	100	0,80	0,10	2,50	14,10	0,03	0,04	10,00		23,00	42,00	14,00	0,60
131/2013	СУП СВЕКОЛЬНИК	250	2,40	4,90	17,62	124,29	0,03	0,05	11,50	23,7	45,76	48,12	23,12	1,24
369/2013	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 250 ШК	250	26,71	27,30	24,09	449,13	0,10	0,22	5,28	31,8	43,14	259,50	35,49	3,92
510/2013	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИН И ЯБЛОК	200	0,48	0,20	26,14	108,28	0,03	0,02	27,00		19,00	12,50	7,90	0,84
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00	19,50	4,20	0,30
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	0,21	0,20	13,44	56,42	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,87
	Итого по подменю:		32,88	32,94	98,55	822,54	0,25	0,34	53,78	55,5	142,30	409,22	90,71	7,77
ПОЛДНИК														
564/2013	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (100)	100	7,85	16,15	62,89	428,28	0,13	0,05		5,0	15,40	69,80	12,09	0,98
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:		13,45	21,15	72,35	533,52	0,21	0,35	1,80	5,0	267,40	259,80	42,09	1,18

Итого за день: 0,00 руб.	70,14	84,06	262,83	2088,67	0,69	0,86	86,89	144,9	466,23	929,54	174,35	13,37

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	26,46	32,58	24,00	27,00
Обед: 30-35 %	36,53	35,80	25,73	30,32
Полдник: 15 %	14,94	22,99	18,89	19,67
Итого за день: 65-75 %	77,93	91,37	68,62	76,99

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 3,7

Директор _____ //

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____ //

Индивидуальный предприниматель Градобоева Светлана Алексеевна ОГРН 1027700132195, ИНН 590411025... г. Пермь, Свердловский район

"Утверждаю"
/Градобоева С.А./

"Согласовано"
_____ /
А.М. Гликсон

ИП Градобоева С.А.

МАОУ "СОШ № 32" МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 11-18 ЛЕТ

День 3

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
318/2013	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ , СОУС МОЛОКО СГУЩ.(200)	200/50	39,30	20,85	70,32	626,20	0,13	0,65	0,82	106,0	351,75	456,30	69,96	1,25
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
112/2013	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00	19,50	4,20	0,30
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,14	0,14	8,96	37,61	0,02	0,01			3,60	18,40	4,00	0,58
	Итого по подменю:		42,14	21,64	118,81	838,55	0,21	0,68	10,83	106,0	378,30	506,02	87,60	4,46
ОБЕД														
50\2013	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С Р\МАСЛОМ	100	1,43	5,09	8,36	84,95	0,02	0,04	9,50		36,25	41,18	20,97	1,34
132/2013	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,50	7,36	15,27	137,79	0,02	0,03	11,28	15,0	31,13	27,95	11,52	0,41
412/2013	КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ ИЗ КУР ПРИПУЩЕННЫЕ 100	100	15,59	14,41	10,32	233,30	0,10	0,15	1,71	29,6	47,36	155,03	20,56	1,18
414/2013	РИС ОТВАРНОЙ 180	180	4,84	8,24	50,41	295,14	0,05	0,04		32,4	8,23	99,86	32,47	0,67
520/2013	НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200			19,96	79,84					0,60			0,06
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00	19,50	4,20	0,30
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	0,21	0,20	13,44	56,42	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,87
	Итого по подменю:		26,85	35,54	132,52	957,76	0,25	0,27	22,49	77,0	134,97	371,12	95,72	4,83
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
540/13	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ /100/	100	6,61	3,37	72,19	345,55	0,11	0,06	0,25	20,3	20,85	65,02	13,20	1,46
	Итого по подменю:		14,61	6,37	100,79	518,95	0,17	0,36	1,45	40,3	268,85	255,02	43,20	1,66

Итого за день: 0,00 руб.	83,60	63,55	352,12	2315,26	0,63	1,31	34,77	223,4	782,12	1132,16	226,52	10,95

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	46,82	23,52	31,02	30,91
Обед: 30-35 %	29,83	38,63	34,60	35,30
Полдник: 15 %	16,23	6,92	26,32	19,13
Итого за день: 65-75 %	92,89	69,08	91,94	85,34

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 4,2

Директор _____ //

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____ //

Индивидуальный предприниматель Градобоева Светлана Алексеевна ОГРН 1021700132166, ИНН 590117102672 г. Пермь, Свердловский район

"Утверждаю"
/Градобоева С.А./

"Согласовано"
А.М. Гликсон

ИП Градобоева С.А.

День 4

МАОУ "СОШ № 32" МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 11-18 ЛЕТ

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
105/2013	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦ.	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02
237/2013	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	180	10,52	16,35	47,41	378,81	0,36	0,18		66,0	20,52	251,69	165,60	5,58
381/2013	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ 100	100	17,50	19,71	9,40	284,99	0,07	0,14		28,0	13,34	176,40	21,62	2,53
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 30	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00	19,50	4,20	0,30
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,14	0,14	8,96	37,61	0,02	0,01			3,60	18,40	4,00	0,58
	Итого по подменю:		30,57	44,70	95,79	907,68	0,48	0,34	28,01	134,0	49,61	471,35	196,70	9,18
	ОБЕД													
4/2013	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	1,64	10,08	9,63	135,84	0,03	0,04	38,30		43,91	31,89	17,28	0,60
144/2013	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,65	4,81	21,64	152,50	0,17	0,05	1,50	20,0	30,74	78,75	26,64	1,53
404/2013	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	26,08	26,30	0,43	342,76	0,13	0,22	3,28	57,1	32,69	234,09	29,29	1,99
291/2013	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,77	7,48	43,82	269,68	0,11	0,03		32,4	13,57	55,67	9,79	1,00
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
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00	19,50	4,20	0,30
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	0,21	0,20	13,44	56,42	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,87
	Итого по подменю:		42,79	49,27	122,61	1105,16	0,51	0,36	47,08	109,5	139,16	451,90	96,80	7,22
	ПОЛДНИК													
563/2013	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ /100/	100	8,11	8,45	58,95	344,24	0,12	0,06		48,3	18,33	72,71	11,62	1,02

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
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:		8,13	8,46	73,92	404,26	0,12	0,06	0,01	48,3	19,28	73,53	12,06	1,15
	Итого за день: 0,00 руб.		81,49	102,43	292,32	2417,10	1,11	0,76	75,10	291,9	208,05	996,78	305,56	17,55

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	33,97	48,59	25,01	33,46
Обед: 30-35 %	47,54	53,55	32,01	40,74
Полдник: 15 %	9,03	9,20	19,30	14,90
Итого за день: 65-75 %	90,54	111,34	76,32	89,09

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,3 : 3,6

Директор _____ //

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____ //

Индивидуальный предприниматель Градобоева Светлана Алексеевна ОГРН 1027700182436, ИНН 590214402512 г. Пермь, Свердловский район

"Утверждаю"

_____/Градобоева С.А./

"Согласовано"

_____ Для // А.М. Гликсон

ИП Градобоева С.А.

МАОУ "СОШ № 32" МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 11-18 ЛЕТ

День 5

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
260/2013	КАША"ДРУЖБА"С МАСЛОМ 250	250	6,60	14,40	36,08	300,36	0,13	0,22	1,15	50,0	169,79	185,19	39,96	0,74
496/2013	КАКАО С МОЛОКОМ (1)	200	3,53	2,95	25,00	140,65	0,04	0,16	0,90		130,44	114,65	27,75	0,82
100/2013	СЫР ТВЕРДЫЙ ПОРЦИОННО	15	3,84	3,92		50,60	0,01	0,06	0,11	31,5	147,00	87,00	7,50	0,11
112/2013	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00	19,50	4,20	0,30
	Итого по подменю:		16,65	21,91	85,64	606,33	0,24	0,46	12,16	81,5	469,23	417,34	88,41	4,17
ОБЕД														
106/2013	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННО/ОГУРЦЫ/ 100	100	0,80	0,10	2,50	14,10	0,03	0,04	10,00		23,00	42,00	14,00	0,60
128/2013	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,15	6,17	13,99	120,10	0,04	0,05	18,02	7,5	40,08	44,95	22,50	1,07
377/2013	ЗАПЕКАНКА КАРТ. С МЯСОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ 200	200/50	24,51	31,38	25,41	482,40	0,07	0,20		70,0	16,25	222,82	25,14	3,16
520/2013	НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200			19,96	79,84					0,60			0,06
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00	19,50	4,20	0,30
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	0,21	0,20	13,44	56,42	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,87
	Итого по подменю:		29,95	38,09	90,06	823,18	0,20	0,30	28,02	77,5	91,33	356,87	71,84	6,06
ПОЛДНИК														
518/2013	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,00	85,80	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
584/13	КЕКС ТВОРОЖНЫЙ 100	100	12,53	19,73	71,88	515,20	0,09	0,15	0,07	99,9	59,17	124,54	23,38	1,33
	Итого по подменю:		13,53	19,93	91,88	601,00	0,11	0,17	4,07	99,9	73,17	138,54	31,38	4,13

Итого за день: 0,00 руб.	60,13	79,93	267,58	2030,51	0,55	0,93	44,25	258,9	633,73	912,75	191,63	14,36

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	18,50	23,82	22,36	22,35
Обед: 30-35 %	33,28	41,40	23,51	30,34
Полдник: 15 %	15,03	21,66	23,99	22,15
Итого за день: 65-75 %	66,81	86,88	69,86	74,84

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,3 : 4,5

Директор _____ //

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____ //

Индивидуальный предприниматель Градобоева Светлана Алексеевна ОГРН 1027700132956 г. Пермь, Свердловский район

"Утверждаю"

/Градобоева С.А./

"Согласовано"

/А.М. Гликсон

ИП Градобоева С.А.

День 6

МАОУ "СОШ № 32" МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 11-18 ЛЕТ

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
268/2013	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 250	250	7,01	9,77	43,18	288,67	0,09	0,24	1,33	25,0	199,82	201,63	41,93	0,64
496/2013	КАКАО С МОЛОКОМ (1)	200	3,53	2,95	25,00	140,65	0,04	0,16	0,90		130,44	114,65	27,75	0,82
100/2013	СЫР ТВЕРДЫЙ ПОРЦИОННО	15	3,84	3,92		50,60	0,01	0,06	0,11	31,5	147,00	87,00	7,50	0,11
112/2013	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00	19,50	4,20	0,30
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,14	0,14	8,96	37,61	0,02	0,01			3,60	18,40	4,00	0,58
	Итого по подменю:		17,20	17,42	101,70	632,25	0,22	0,49	12,34	56,5	502,86	452,18	94,38	4,65
ОБЕД														
7/2013	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,14	10,08	9,07	131,54	0,05	0,06	4,40		23,85	48,60	33,44	0,63
144/2013	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,65	4,81	21,64	152,50	0,17	0,05	1,50	20,0	30,74	78,75	26,64	1,53
411/2013	КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ	100	17,81	20,82	7,18	287,31	0,09	0,15	1,88	53,6	25,90	167,65	23,12	1,41
237/2013	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	180	10,52	16,35	47,41	378,81	0,36	0,18		66,0	20,52	251,69	165,60	5,58
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
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00	19,50	4,20	0,30
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	0,21	0,20	13,44	56,42	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,87
	Итого по подменю:		38,29	52,78	138,13	1180,66	0,74	0,51	207,78	139,6	124,86	597,19	262,40	10,97
ПОЛДНИК														
559/2013	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" С ИЗЮМОМ (100)	100	8,38	6,48	59,62	330,31	0,14	0,06		30,7	20,27	80,88	14,33	1,13

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe
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:		8,40	6,49	74,59	390,33	0,14	0,06	0,01	30,7	21,22	81,70	14,77	1,26
	Итого за день: 0,00 руб.		63,89	76,69	314,42	2203,24	1,10	1,06	220,13	226,8	648,94	1131,07	371,55	16,88

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	19,11	18,93	26,55	23,30
Обед: 30-35 %	42,54	57,37	36,07	43,52
Полдник: 15 %	9,33	7,05	19,48	14,39
Итого за день: 65-75 %	70,99	83,36	82,09	81,21

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 4,9

Директор _____ //

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____ //

Индивидуальный предприниматель Градобоева Светлана Александровна ОГРН 1027700132195, ИНН 590411102512 г. Пермь, Свердловский район

"Утверждаю"

/Градобоева С.А./

"Согласовано"

/ А.М. Гликсон

ИП Градобоева С.А.

МАОУ "СОШ № 32" МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 11-18 ЛЕТ

День 7

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
258/2013	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ 250	250	11,07	15,78	54,34	403,67	0,32	0,24	1,23	50,0	205,54	281,63	73,14	1,98
105/2013	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦ.	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02
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
112/2013	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00	19,50	4,20	0,30
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,14	0,14	8,96	37,61	0,02	0,01			3,60	18,40	4,00	0,58
	Итого по подменю:		13,96	24,82	102,91	690,79	0,40	0,28	11,24	90,0	234,49	334,35	90,78	5,21
ОБЕД														
59\2013	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ 100	100	1,38	10,08	8,07	128,55	0,02	0,04	9,05		34,57	39,48	19,97	1,27
147/2013	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,74	2,95	20,20	118,42	0,02	0,01	1,00		5,11	14,57	3,01	0,24
332/2013	РЫБА ОТВАРНАЯ	100	25,08	7,94	0,40	173,36	0,25	0,20	1,50	36,6	26,22	27,42	37,91	0,77
414/2013	РИС ОТВАРНОЙ 180	180	4,84	8,24	50,41	295,14	0,05	0,04		32,4	8,23	99,86	32,47	0,67
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
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00	19,50	4,20	0,30
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	0,21	0,20	13,44	56,42	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,87
	Итого по подменю:		36,69	29,81	126,17	919,85	0,41	0,31	15,55	69,0	92,38	232,83	107,16	5,05
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

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
550/2013	ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ 100	100	9,37	10,34	49,94	330,25	0,13	0,10	0,10	66,5	81,76	112,14	15,70	1,02
	Итого по подменю:		17,37	13,34	78,54	503,65	0,19	0,40	1,30	86,5	329,76	302,14	45,70	1,22
	Итого за день: 0,00 руб.		**68,02**	**67,97**	**307,62**	**2114,29**	**1,00**	**0,99**	**28,09**	**245,5**	**656,63**	**869,32**	**243,64**	**11,48**

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	15,51	26,98	26,87	25,46
Обед: 30-35 %	40,77	32,40	32,94	33,91
Полдник: 15 %	19,30	14,50	20,51	18,56
Итого за день: 65-75 %	75,58	73,88	80,32	77,93

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 4,5

Директор _____ //

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____ //

"Утверждаю"
/Градобоева С.А./

"Согласовано"
/ М. Гликсон

ИП Градобоева С.А.

День 8

МАОУ "СОШ № 32" МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 11-18 ЛЕТ

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
319/2013	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕНЫЙ СО СГУЩЕНЫМ МОЛОК. (2)	250/50	47,32	22,27	81,67	716,39	0,18	0,76	0,89	109,3	435,37	529,91	78,99	2,16
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
100/2013	СЫР ТВЕРДЫЙ ПОРЦИОННО	15	3,84	3,92		50,60	0,01	0,06	0,11	31,5	147,00	87,00	7,50	0,11
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00	19,50	4,20	0,30
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,14	0,14	8,96	37,61	0,02	0,01			3,60	18,40	4,00	0,58
	Итого по подменю:		54,26	26,85	130,02	978,68	0,25	0,89	201,00	140,8	604,42	658,21	98,09	3,80
ОБЕД														
4/2013	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	1,64	10,08	9,63	135,84	0,03	0,04	38,30		43,91	31,89	17,28	0,60
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
407/2013	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	240	20,89	26,84	21,55	411,53	0,11	0,17	6,94	39,4	20,03	172,70	24,90	1,59
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 30	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00	19,50	4,20	0,30
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	0,21	0,20	13,44	56,42	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,87
	Итого по подменю:		28,23	42,81	91,31	863,73	0,29	0,34	67,83	59,4	158,83	340,99	84,49	5,06
ПОЛДНИК														
564/2013	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (100)	100	7,85	16,15	62,89	428,28	0,13	0,05		5,0	15,04	69,72	12,07	0,97
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:		13,65	21,15	70,89	528,48	0,21	0,39	1,40	45,0	255,04	249,72	40,07	1,17

Итого за день: 0,00 руб.	96,14	90,81	292,22	2370,89	0,75	1,62	270,23	245,3	1018,29	1248,92	222,65	10,03

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	60,29	29,18	33,95	36,07
Обед: 30-35 %	31,37	46,53	23,84	31,84
Полдник: 15 %	15,17	22,99	18,51	19,48
Итого за день: 65-75 %	106,82	98,71	76,30	87,39

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,0

Директор _____ //

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____ //

Индивидуальный предприниматель Градобоева Светлана Алексеевна ОГРН 1027700132195, ИНН 590411102512 г. Пермь, Свердловский район

"Утверждаю"

/Градобоева С.А./

"Согласовано"

_____ / А.М. Гликсон

ИП Градобоева С.А.

День 9

МАОУ "СОШ № 32" МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 11-18 ЛЕТ

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
372/2013	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (100)	100	8,99	9,07	7,22	146,44	0,05	0,09	27,60	12,0	36,12	105,83	21,78	1,55
237/2013	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	180	10,52	16,35	47,41	378,81	0,36	0,18		66,0	20,52	251,69	165,60	5,58
100/2013	СЫР ТВЕРДЫЙ ПОРЦИОННО	15	3,84	3,92		50,60	0,01	0,06	0,11	31,5	147,00	87,00	7,50	0,11
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 30	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00	19,50	4,20	0,30
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,14	0,14	8,96	37,61	0,02	0,01			3,60	18,40	4,00	0,58
	Итого по подменю:		25,85	29,73	93,53	744,96	0,47	0,34	55,72	109,5	216,99	484,78	204,36	8,29
	ОБЕД													
76/2013	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,25	10,16	7,34	126,42	0,05	0,04	9,40		22,00	40,81	18,46	0,78
156/2013	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2,97	5,85	14,74	123,55	0,05	0,04	3,50	12,5	28,52	41,42	10,92	0,63
334/2013	КНЕЛИ РЫБНЫЕ ПРИПУЩЕННЫЕ 100	100	18,27	6,33	5,87	153,52	0,18	0,18	0,99	30,7	79,17	60,03	31,40	0,84
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
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 30	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00	19,50	4,20	0,30
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	0,21	0,20	13,44	56,42	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,87
	Итого по подменю:		29,26	30,46	109,89	831,41	0,57	0,46	249,53	75,6	173,30	298,55	115,37	5,69
	ПОЛДНИК													
540/13	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ /100/	100	6,61	3,37	72,19	345,55	0,11	0,06	0,25	20,3	20,30	64,91	13,17	1,45

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
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
	Итого по подменю:		6,77	3,53	91,08	423,19	0,12	0,07	4,25	20,3	27,15	69,31	16,77	2,38
	Итого за день: 0,00 руб.		61,88	63,72	294,50	1999,56	1,16	0,87	309,50	205,4	417,44	852,64	336,50	16,36

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	28,72	32,32	24,42	27,46
Обед: 30-35 %	32,51	33,11	28,69	30,65
Полдник: 15 %	7,52	3,84	23,78	15,60
Итого за день: 65-75 %	68,76	69,26	76,89	73,70

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 4,8

Директор _____ //

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____ //

Индивидуальный предприниматель Градобоева Светлана Алексеевна ОГРН 1027700132196, ИНН 590614410512 г. Пермь, Свердловский район

"Утверждаю"

/Градобоева С.А./

"Согласовано"

_____ / М. Гликсон

Для документов

ИП Градобоева С.А.

День 10

МАОУ "СОШ № 32" МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 11-18 ЛЕТ

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
115/2013	ИКРА КАБАЧКОВАЯ ПРОМ.ПРОИЗВОДСТВА 100	100	1,30	4,90	5,00	69,30								
295/2013	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	11,73	16,62	42,65	367,04	0,11	0,11	0,14	93,5	210,40	171,63	19,52	1,12
105/2013	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦ.	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02
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 30	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00	19,50	4,20	0,30
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,14	0,14	8,96	37,61	0,02	0,01			3,60	18,40	4,00	0,58
	Итого по подменю:		15,58	30,16	86,63	680,22	0,16	0,13	28,15	133,5	226,15	214,89	29,00	2,19
ОБЕД														
106/2013	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННО/ОГУРЦЫ/ 100	100	0,80	0,10	2,50	14,10	0,03	0,04	10,00		23,00	42,00	14,00	0,60
131/2013	СУП СВЕКОЛЬНИК	250	2,40	4,90	17,62	124,29	0,03	0,05	11,50	23,7	45,76	48,12	23,12	1,24
410/2013	ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ 100	100	16,35	19,37	8,82	275,01	0,10	0,19	1,67	70,8	46,06	166,42	20,44	1,36
414/2013	РИС ОТВАРНОЙ 180	180	4,84	8,24	50,41	295,14	0,05	0,04		32,4	8,23	99,86	32,47	0,67
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
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00	19,50	4,20	0,30
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	0,21	0,20	13,44	56,42	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,87
	Итого по подменю:		27,04	33,21	126,44	912,92	0,28	0,34	27,17	127,0	141,30	407,90	103,83	5,97
ПОЛДНИК														
555/2013	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ (100)	100	7,24	13,76	61,30	398,00	0,11	0,08		77,0	19,20	70,17	10,19	0,99

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
503/2013	КИСЕЛЬ	200	0,02		32,06	128,34			0,53		2,94	2,16	0,72	0,05
	Итого по подменю:		7,26	13,76	93,36	526,34	0,11	0,08	0,53	77,0	22,14	72,33	10,91	1,04
	Итого за день: 0,00 руб.		**49,88**	**77,13**	**306,43**	**2119,48**	**0,55**	**0,55**	**55,85**	**337,5**	**389,59**	**695,12**	**143,74**	**9,20**

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	17,31	32,78	22,62	25,07
Обед: 30-35 %	30,04	36,10	33,01	33,65
Полдник: 15 %	8,07	14,96	24,38	19,40
Итого за день: 65-75 %	55,42	83,84	80,01	78,12

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,5 : 6,1

Директор _____ //

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____ //

Индивидуальный предприниматель Градобоева Светлана Алексеевна ОГРН 1027700132195, ИНН 590211802512 г.Пермь, Свердловский район

"Утверждаю"

_____ /Градобоева С.А./

"Согласовано"

_____ // М. Гликсон

Для документов

ИП Градобоева С.А.

День 11

МАОУ "СОШ № 32" МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 11-18 ЛЕТ

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
260/2013	КАША"ДРУЖБА"С МАСЛОМ 250	250	6,60	14,40	36,08	300,36	0,13	0,22	1,15	50,0	169,79	185,19	39,96	0,74
496/2013	КАКАО С МОЛОКОМ (1)	200	3,53	2,95	25,00	140,65	0,04	0,16	0,90		130,44	114,65	27,75	0,82
112/2013	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
100/2013	СЫР ТВЕРДЫЙ ПОРЦИОННО	15	3,84	3,92		50,60	0,01	0,06	0,11	31,5	147,00	87,00	7,50	0,11
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00	19,50	4,20	0,30
	Итого по подменю:		16,65	21,91	85,64	606,33	0,24	0,46	12,16	81,5	469,23	417,34	88,41	4,17
	ОБЕД													
59\2013	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ 100	100	1,38	10,08	8,07	128,55	0,02	0,04	9,05		34,57	39,48	19,97	1,27
134/2013	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,44	7,45	17,81	148,50	0,02	0,02	1,78	15,0	16,88	25,64	9,91	0,27
412/2013	КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ ИЗ КУР ПРИПУЩЕННЫЕ 100	100	15,59	14,41	10,32	233,30	0,10	0,15	1,71	29,6	47,36	155,03	20,56	1,18
237/2013	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	180	10,52	16,35	47,41	378,81	0,36	0,18		66,0	20,52	251,69	165,60	5,58
508/2013	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,55	0,03	29,72	121,31	0,01	0,01	0,50		28,20	19,25	7,50	1,55
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	0,21	0,20	13,44	56,42	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,87
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00	19,50	4,20	0,30
	Итого по подменю:		32,97	48,76	141,53	1137,21	0,57	0,41	13,04	110,6	158,93	538,19	233,74	11,02
	ПОЛДНИК													
518/2013	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,00	85,80	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
ДОП	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	1 ШТ	1,46	2,43	21,03	111,83		0,02		21,6	7,33	18,33	2,00	0,07
	Итого по подменю:		2,46	2,63	41,03	197,63	0,02	0,04	4,00	21,6	21,33	32,33	10,00	2,87

Итого за день: 0,00 руб.	52,08	73,30	268,20	1941,17	0,83	0,91	29,20	213,7	649,49	987,86	332,15	18,06

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	18,50	23,82	22,36	22,35
Обед: 30-35 %	36,63	53,00	36,95	41,92
Полдник: 15 %	2,73	2,86	10,71	7,28
Итого за день: 65-75 %	57,87	79,67	70,03	71,55

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,4 : 5,1

Директор _____ //

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____ //

Индивидуальный предприниматель Градобоева Светлана Алексеевна ОГРН 1027700150195, ИНН 590400402512 г. Пермь, Свердловский район

"Утверждаю"

_____/Градобоева С.А./

"Согласовано"

_____ Д.М. Гликсон

ИП Градобоева С.А.

МАОУ "СОШ № 32" МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 11-18 ЛЕТ

День 12

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
381/2013	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ 100	100	17,50	19,71	9,40	284,99	0,07	0,14		28,0	13,34	176,40	21,62	2,53
427/2013	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В МОЛОКЕ (180)	180	5,69	7,50	34,96	230,43	0,04	0,09	0,49		69,73	59,16	9,54	0,16
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
105/2013	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦ.	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00	19,50	4,20	0,30
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,14	0,14	8,96	37,61	0,02	0,01			3,60	18,40	4,00	0,58
	Итого по подменю:		25,68	35,85	83,13	758,14	0,16	0,25	0,50	68,0	96,02	277,28	39,80	3,72
ОБЕД														
7/2013	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,14	10,08	9,07	131,54	0,05	0,06	4,40		23,85	48,60	33,44	0,63
147/2013	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,91	2,94	20,97	121,99	0,12	0,07	17,50	12,0	19,25	65,56	24,82	1,02
332/2013	РЫБА ОТВАРНАЯ	100	25,08	7,94	0,40	173,36	0,25	0,20	1,50	36,6	26,22	27,42	37,91	0,77
414/2013	РИС ОТВАРНОЙ 180	180	4,84	8,24	50,41	295,14	0,05	0,04		32,4	8,23	99,86	32,47	0,67
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
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00	19,50	4,20	0,30
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	0,21	0,20	13,44	56,42	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,87
	Итого по подменю:		36,62	29,80	127,94	926,41	0,54	0,39	27,40	81,0	95,80	292,94	142,44	5,19
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

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
550/2013	ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ 100	100	9,37	10,34	49,94	330,25	0,13	0,10	0,10	66,5	81,76	112,14	15,70	1,02
	Итого по подменю:		17,37	13,34	78,54	503,65	0,19	0,40	1,30	86,5	329,76	302,14	45,70	1,22
	Итого за день: 0,00 руб.		**79,67**	**78,99**	**289,61**	**2188,20**	**0,89**	**1,04**	**29,20**	**235,5**	**521,58**	**872,36**	**227,94**	**10,13**

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	28,53	38,97	21,70	27,94
Обед: 30-35 %	40,69	32,39	33,40	34,15
Полдник: 15 %	19,30	14,50	20,51	18,56
Итого за день: 65-75 %	88,52	85,86	75,62	80,66

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,6

Директор _____ //

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____ //