



Индивидуальный предприниматель
Градобоева Светлана Алексеевна

примерное двенадцатидневное меню
для организации питания детей спортивных
классов в возрасте 11 - 18 лет
ВЕСНА-ЛЕТО

СОГЛАСОВАНО

Приказ № 364-42 от 31.08.2021
Директор МАОУ
"СОШ №32 им. Г.А. Сборщикова"
г. Перми



/ Гликсон А.М.

УТВЕРЖДЕНО

Индивидуальный предприниматель
Градобоева Светлана Алексеевна



/ Градобоева С.А.

"Утверждаю"

/Градобоева С.А./

ИП Градобоева С.А.



"Согласовано"

А.М. Гликсон

День 1

МАОУ "СОШ № 32" МЕНЮ 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	Ca	P	Mg	Fe

ЗАВТРАК

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
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
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
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
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: 13,82 14,54 96,36 571,59 0,19 0,33 39,45 56,5 377,97 349,09 69,91 4,29

ОБЕД

115/2013	ИКРА КАБАЧКОВАЯ 100	100	1,30	4,90	5,00	69,30								
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
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
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
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
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: 30,76 38,73 130,13 992,12 0,29 0,24 18,52 67,9 106,59 343,37 71,61 7,32

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
----------	--------------------------------------	-----	------	------	-------	--------	------	------	--	------	-------	-------	-------	------

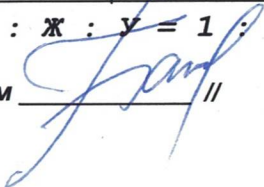
N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
493/2013	ЧАЙ С/С ШК	200	0,02	0,01	14,97	60,02			0,01		0,95	0,82	0,44	0,13
Итого по подменю:			8,40	6,49	74,59	390,33	0,14	0,06	0,01	30,7	21,22	81,70	14,77	1,26
Итого за день: 0,00 руб.			52,98	59,76	301,08	1954,04	0,62	0,63	57,98	155,1	505,78	774,16	156,29	12,87

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	15,36	15,80	25,16	21,07
Обед: 30-35 %	34,18	42,10	33,98	36,57
Полдник: 15 %	9,33	7,05	19,48	14,39
Итого за день: 65-75 %	58,87	64,96	78,61	72,03

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 5,7

Директор _____ //

Зав. производством  //

Калькулятор  //

Индивидуальный предприниматель
Градобоева Светлана Александровна
ОГРН 1027800069344 ИНН 78-02542

"Утверждаю"
/Градобоева С.А./

ИП Градобоева С.А.

А.М. ГЛИКСОН

МАОУ "СОШ № 32" МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТО 11-17 ЛЕТ

ЗАВТРАК

20,56	31,86	89,15	725,63	0,37	0,30	66,85	95,5	106,89	341,81	80,90	5,32
-------	-------	-------	--------	------	------	-------	------	--------	--------	-------	------

ПОЛДНИК

26,98	28,75	108,99	803,07	0,33	0,39	304,51	78,4	235,85	430,45	136,42	6,05
-------	-------	--------	--------	------	------	--------	------	--------	--------	--------	------

МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ

13,45	21,15	72,35	533,52	0,21	0,35	1,80	5,0	267,04	259,72	42,07	1,17
-------	-------	-------	--------	------	------	------	-----	--------	--------	-------	------

Итого за день: 0,00 руб. 60,99 81,76 270,49 2062,22 0,91 1,04 373,16 178,9 609,78 1031,98 259,39 12,54

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	22,84	34,63	23,28	26,75
Обед: 30-35 %	29,98	31,25	28,46	29,60
Полдник: 15 %	14,94	22,99	18,89	19,67
Итого за день: 65-75 %	67,77	88,87	70,62	76,01

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,3 : 4,4

Директор _____ //

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____ //

Индивидуальный предприниматель
Градобоева Светлана Александровна
ОГРН 1027700182235, ИНН 770402512
г. Пермь, Свердловский район

"Утверждаю"

/Градобоева С.А./

ИП Градобоева С.А.

"Согласовано"

А.М. Гликсон

День 3

МАОУ "СОШ № 32" МЕНЮ 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	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
107/2013	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 50	50	0,40	0,05	0,85	6,50	0,01	0,01	2,50		11,50	12,00	7,00	0,30
370/2013	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 240г.	240	19,80	21,98	53,26	490,03	0,12	0,17	2,16	38,4	24,02	265,87	60,23	3,02
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 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: 22,77 22,48 97,49 684,45 0,19 0,19 32,67 38,4 50,67 327,33 78,71 4,66

ОБЕД

48/2013	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	1,60	10,09	3,25	110,21	0,02	0,02	25,30		41,98	31,11	14,36	0,57
147/2013	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	4,71	4,77	20,91	145,43	0,13	0,08	16,70	16,0	17,43	80,42	25,96	1,12
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
237/2013	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	180	10,47	9,42	47,34	316,00	0,36	0,18		32,4	18,50	249,17	165,60	5,56
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
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: 45,90 51,05 129,85 1162,45 0,71 0,52 45,78 105,5 150,20 661,14 252,91 11,96

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
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: 14,61 6,37 100,79 518,95 0,17 0,36 1,45 40,3 268,30 254,91 43,17 1,65

Итого за день: 0,00 руб. 83,28 79,90 328,13 2365,85 1,07 1,07 79,90 184,2 469,17 1243,38 374,79 18,27

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	25,30	24,43	25,45	25,23
Обед: 30-35 %	51,00	55,49	33,90	42,85
Полдник: 15 %	16,23	6,92	26,32	19,13
Итого за день: 65-75 %	92,53	86,85	85,67	87,20

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,9

Директор _____ //

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____ //



День 4 **МАОУ "СОШ № 32" МЕНЮ 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														
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
266/2013	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС"ЖИДКАЯ 250	250	8,90	11,23	37,06	284,89	0,23	0,27	1,33	25,0	207,70	268,31	71,80	1,57
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
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:			15,64	15,94	85,76	549,00	0,32	0,36	39,45	56,5	384,05	406,57	97,78	4,93
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
142/2013	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,98	6,20	9,28	100,87	0,03	0,04	24,59	7,5	35,34	32,03	15,07	0,50
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
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
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
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:			28,61	44,78	134,35	1055,47	0,27	0,28	34,49	67,9	118,51	415,45	105,32	7,20
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

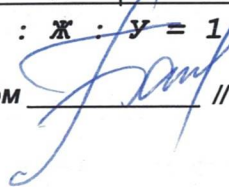
N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
493/2013	ЧАЙ С/С ШК	200	0,02	0,01	14,97	60,02			0,01		0,95	0,82	0,44	0,13
Итого по подменю:			8,13	8,46	73,92	404,26	0,12	0,06	0,01	48,3	19,28	73,53	12,06	1,15
Итого за день: 0,00 руб.			52,38	69,18	294,03	2008,73	0,71	0,70	73,95	172,7	521,84	895,55	215,16	13,28

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	17,38	17,33	22,39	20,24
Обед: 30-35 %	32,11	50,85	35,20	39,68
Полдник: 15 %	9,03	9,20	19,30	14,90
Итого за день: 65-75 %	58,52	77,37	76,89	74,81

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,4 : 5,6

Директор _____ //

Зав. производством  //

Калькулятор  //

Индивидуальный предприниматель
Градобоева Светлана Александровна
ОГРН 1027700121001
г. Пермь, Свердловский район

Утверждаю
/Градобоева С.А./

ИП Градобоева С.А.



"Согласовано"

А.М. Гликсон

День 5

МАОУ "СОШ № 32" МЕНЮ 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	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
412/2013	БИТОЧКИ КУРИНЫЕ /ШК./100	100	14,96	17,37	9,19	252,88	0,09	0,12	1,49	46,9	30,98	135,49	17,67	1,29
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
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	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04				8,00	26,00	5,60	0,40
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: 25,00 25,38 101,10 732,76 0,27 0,16 1,50 79,3 58,90 245,58 39,50 3,69

ОБЕД

107/2013	ОВОЩИ КОНС.ПОРЦИЯМИ /ОГУРЦЫ/ 100	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02	0,02	5,00		23,00	24,00	14,00	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
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
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
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: 31,75 32,30 106,93 847,83 0,40 0,32 14,92 59,4 144,82 376,57 114,59 6,12

ПОЛДНИК

ДОП	кондитерское изделие	100	7,50	9,80	74,40	415,80	0,08	0,05		10,0	29,00	90,00	20,00	2,10
518/2013	СОК ФРУКТОВЫЙ	200			22,40	89,60								

Итого по подменю: 7,50 9,80 96,80 505,40 0,08 0,05 10,0 29,00 90,00 20,00 2,10

Итого за день: 0,00 руб. 64,25 67,48 304,83 2085,99 0,75 0,53 16,42 148,8 232,72 712,15 174,09 11,91

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	27,78	27,59	26,40	27,01
Обед: 30-35 %	35,28	35,11	27,92	31,25
Полдник: 15 %	8,33	10,65	25,27	18,63
Итого за день: 65-75 %	71,39	73,35	79,59	76,89

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,1 : 4,7

Директор _____ //

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____ //

Индивидуальный предприниматель
Градобоева Светлана Алексеевна
ОГРН 1027705122495 ИНН 5004141023
г. Пермь, Среднеуличная ул., д. 10

"Утверждаю"

Градобоева С.А./

ИП Градобоева С.А.

"Согласовано"

А.М. ГЛИКСОН

День 6

МАОУ "СОШ № 32" МЕНЮ 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	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
313/2013	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА Со сгущ молоком	200/40	43,38	19,74	44,73	530,15	0,12	0,62	0,69	84,2	328,40	428,06	58,28	0,96
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
95/2013	БУТЕРБРОД с повидлом	85	2,51	4,37	47,80	240,51	0,04	0,02	0,25	20,0	14,20	25,50	7,70	0,96
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: 48,25 24,36 122,47 902,16 0,19 0,64 28,95 104,2 352,35 475,42 71,46 2,39

ОБЕД

134/2013	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,44	7,45	17,81	148,50	0,02	0,02	1,78	15,0	16,70	25,60	9,90	0,27
390/2013	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ/НЕЖНЫЕ/С СОУСОМ 100	100/30	14,39	24,01	16,66	340,29	0,09	0,16	3,20	63,1	71,98	186,56	28,43	2,36
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
509/2013	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0,26	0,21	25,07	103,20	0,02	0,01	33,00		11,40	7,04	5,34	1,20
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 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: 23,18 39,51 116,85 916,15 0,41 0,33 73,62 110,5 131,24 372,09 94,86 6,62

ПОЛДНИК

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
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: 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. 88,80 77,21 317,86 2321,96 0,79 1,37 103,87 301,2 813,35 1149,65 212,02 10,23

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	53,61	26,48	31,98	33,25
Обед: 30-35 %	25,76	42,95	30,51	33,77
Полдник: 15 %	19,30	14,50	20,51	18,56
Итого за день: 65-75 %	98,67	83,92	82,99	85,59

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,6

Директор _____ //

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____ //

"Утверждаю"

Градобоева С.А./

ИП Градобоева С.А.

"Согласовано"

А.М. Гликсон



День 7

МАОУ "СОШ № 32" МЕНЮ 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														
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
237/2013	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	180	10,47	9,42	47,34	316,00	0,36	0,18		32,4	18,50	249,17	165,60	5,56
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	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04				8,00	26,00	5,60	0,40
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: 31,24 29,66 104,83 811,19 0,50 0,33 0,01 60,4 46,19 479,99 199,26 9,49

ОБЕД

66/2013	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ	100	1,73	5,28	11,83	101,78	0,09	0,05	17,55		18,62	51,36	21,60	0,78
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
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
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
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
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: 30,47 40,10 140,38 1044,26 0,38 0,37 38,52 106,0 168,99 470,12 123,40 6,35

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. 75,36 90,91 316,10 2383,93 1,09 1,09 39,93 211,4 470,22 1199,83 362,73 17,01

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	34,71	32,24	27,37	29,90
Обед: 30-35 %	33,86	43,59	36,65	38,49
Полдник: 15 %	15,17	22,99	18,51	19,48
Итого за день: 65-75 %	83,73	98,82	82,53	87,87

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 4,2

Директор _____ //

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____ //

/Градобоева С.А./

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 32" МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТО 11-17 ЛЕТ

ОБЕД

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
--------	---------------------------	-----	------	------	-------	--------	------	------	------	------	-------	-------	-------	------

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

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. 51,42 60,20 292,10 1918,03 1,18 3,03 292,50 8642,7 480,34 1008,10 206,59 19,39

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	13,76	28,26	23,21	23,56
Обед: 30-35 %	35,86	33,34	29,28	31,54
Полдник: 15 %	7,52	3,84	23,78	15,60
Итого за день: 65-75 %	57,13	65,43	76,27	70,70

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 5,7

Директор _____ //

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____ //



"Утверждаю"
/Градобоева С.А./

ИП Градобоева С.А.



А.М. Гликсон

День 9

МАОУ "СОШ № 32" МЕНЮ 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	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
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
291/2013	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 200	200	7,52	8,31	48,69	299,65	0,12	0,04		36,0	24,89	63,86	11,47	1,18
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
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: 28,51 28,17 102,21 776,48 0,28 0,23 29,68 106,8 86,70 271,64 41,59 3,31

ОБЕД

65/2013	САЛАТ КАРТ С З/ГОР 100	100	3,08	11,41	10,83	158,35	0,10	0,09	13,60	25,0	17,38	67,76	18,94	0,94
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	37,13	44,35	22,32	1,04
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
248/2013	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 180	180	8,24	11,16	30,02	253,48	0,23	0,24	0,81	36,0	134,50	224,33	104,09	3,20
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: 33,62 49,05 111,33 1021,30 0,51 0,54 36,43 96,5 220,60 564,34 180,77 9,81

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
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. 69,39 90,98 306,90 2324,12 0,90 0,85 66,64 280,3 329,44 908,31 233,27 14,16

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	31,68	30,62	26,69	28,62
Обед: 30-35 %	37,36	53,32	29,07	37,64
Полдник: 15 %	8,07	14,96	24,38	19,40
Итого за день: 65-75 %	77,10	98,89	80,13	85,67

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,3 : 4,4

Директор _____ //

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____ //

Индивидуальный предприниматель
Градобоева Светлана Владимировна
ОГРН 1027700321251
г. Пермь, Свердловский район

"Утверждаю"

Градобоева С.А./

ИП Градобоева С.А.



"Согласовано"

А.М. ГЛИКСОН

День 10

МАОУ "СОШ № 32" МЕНЮ 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	Ca	P	Mg	Fe

ЗАВТРАК

313/2013	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ МОЛОКОМ 200/40	200/40	44,24	20,59	50,29	563,45	0,12	0,66	0,79	88,3	359,86	451,10	61,83	0,98
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
95/2013	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	85	2,51	4,37	47,80	240,51	0,04	0,02	0,25	20,0	14,20	25,50	7,70	0,96
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:

52,56 28,15 137,85 1014,93 0,23 0,84 1,94 108,3 510,50 610,75 101,48 3,06

ОБЕД

48/2013	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	1,60	10,09	3,25	110,21	0,02	0,02	25,30		41,98	31,11	14,36	0,57
147/2013	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	4,71	4,77	20,91	145,43	0,13	0,08	16,70	16,0	17,43	80,42	25,96	1,12
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
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
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:

30,24 42,17 103,63 915,22 0,33 0,29 49,44 55,4 119,04 350,58 82,92 6,00

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
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. 91,20 76,81 316,07 2320,48 0,70 1,19 51,39 194,5 650,76 1043,03 199,17 10,32

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	58,40	30,60	35,99	37,41
Обед: 30-35 %	33,60	45,84	27,06	33,73
Полдник: 15 %	9,33	7,05	19,48	14,39
Итого за день: 65-75 %	101,33	83,49	82,52	85,53

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,5

Директор _____ //

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____ //



"Утверждаю"

/Градобоева С.А./

ИП Градобоева С.А.



"Согласовано"

А.М. ГЛИКСОН

День 11

МАОУ "СОШ № 32" МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТО 11-17 ЛЕТ

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
ЗАВТРАК														
347/2013	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	100/50	17,20	5,74	11,96	168,34	0,14	0,23	0,92	48,0	116,94	282,08	56,55	1,19
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
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 30	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00	19,50	4,20	0,30

Итого по подменю: 24,34 14,23 92,10 593,82 0,22 0,27 0,93 80,4 132,12 402,26 93,66 2,29

ОБЕД

107/2013	ОВОЩИ КОНС.ПОРЦИЯМИ /ОГУРЦЫ/ 100	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02	0,02	5,00		23,00	24,00	14,00	0,60
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
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
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: 28,09 29,88 121,81 871,06 0,31 0,23 8,49 77,0 112,81 307,44 64,46 4,28

ПОЛДНИК

ДОП	кондитерское изделие	100	7,50	9,80	74,40	415,80	0,08	0,05		10,0	29,00	90,00	20,00	2,10
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

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. 60,93 54,11 308,31 1966,48 0,63 0,57 13,42 167,4 287,93 813,70 186,12 11,47

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	27,04	15,47	24,05	21,89
Обед: 30-35 %	31,21	32,48	31,80	32,11
Полдник: 15 %	9,44	10,87	24,65	18,49
Итого за день: 65-75 %	67,70	58,82	80,50	72,48

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 5,1

Директор _____ //

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____ //



День 12

МАОУ "СОШ № 32" МЕНЮ 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	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
301/2013	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 200	200	17,86	28,77	4,62	348,86	0,12	0,67	0,69	369,2	168,30	314,00	26,31	3,19
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 30	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00	19,50	4,20	0,30
95/2013	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	85	2,51	4,37	47,80	240,51	0,04	0,02	0,25	20,0	14,20	25,50	7,70	0,96
ДОП	кондитерское изделие /печенье/	20	1,50	1,96	14,88	83,16	0,02	0,01		2,0	5,80	18,00	4,00	0,42

Итого по подменю:

24,17 35,35 97,03 802,87 0,21 0,70 0,95 391,2 195,25 377,82 42,65 5,00

ОБЕД

143/2013	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,28	6,38	15,28	127,77	0,03	0,04	18,41	35,0	35,44	30,80	12,11	0,42
343/2013	РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 150	100/50	20,45	6,46	5,44	161,66	0,16	0,16	5,52	12,4	60,91	319,88	80,00	1,38
426/2013	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 200	200	4,00	8,22	32,34	219,36	0,24	0,15	39,60	36,0	21,96	117,54	45,54	1,80
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
109/2013	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:

31,14 21,61 115,10 779,59 0,53 0,43 65,01 83,4 189,36 569,34 186,70 6,00

ПОЛДНИК

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
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:

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. 72,68 70,30 290,67 2086,11 0,93 1,53 67,26 561,1 714,37 1249,30 275,05 12,22

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	26,86	38,42	25,33	29,59
Обед: 30-35 %	34,60	23,49	30,05	28,74
Полдник: 15 %	19,30	14,50	20,51	18,56
Итого за день: 65-75 %	80,76	76,41	75,89	76,89

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 4,0

Директор _____ //

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____ //