

Индивидуальный предприниматель

Градобоева Светлана Алексеевна

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

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.



День 1

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
<b>ЗАВТРАК</b>														
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
100/2013	СЫР ТВЕРДЫЙ /ПОРЦИОННО/	20	5,12	5,22		67,46	0,01	0,08	0,14	42,0	196,00	116,00	10,00	0,14
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 30Г	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 30Г	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00	19,50	4,20	0,30
Итого по подменю:			14,69	20,47	89,26	600,14	0,23	0,33	39,30	92,0	396,94	361,65	70,44	4,42
<b>ОБЕД</b>														
75/2013	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛ ОГУРЦОМ	100	2,01	6,26	10,22	105,25	0,09	0,05	19,20		21,37	49,42	19,38	0,74
128/2013	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,93	6,17	13,14	115,82	0,03	0,05	15,99	7,5	36,23	41,29	20,07	0,94
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 30Г	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00	19,50	4,20	0,30
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30Г	30	0,21	0,20	13,44	56,42	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,87
Итого по подменю:			31,25	40,09	134,50	1023,79	0,37	0,29	35,69	67,9	124,11	389,13	88,56	7,93
<b>ПОЛДНИК</b>														
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.			54,34	67,05	298,35	2014,26	0,74	0,68	75,00	190,6	542,27	832,48	173,77	13,61

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	16,32	22,25	23,31	22,12
Обед: 30-35 %	34,72	43,58	35,12	37,74
Полдник: 15 %	9,33	7,05	19,48	14,39
Итого за день: 65-75 %	60,38	72,88	77,90	74,24

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 5,5

Директор \_\_\_\_\_ //

Зав. производством  //

Калькулятор  //

Индивидуальный предприниматель  
Градובהова Светлана Александровна  
ОГРН 1027101025122  
г. Пермь, Свердловский район

"Утверждаю"

Градובהова С.А./

ИП Градובהова С.А.



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

День 2

№ 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
<b>ЗАВТРАК</b>														
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
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
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 30Г	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00	19,50	4,20	0,30
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30Г	30	0,21	0,20	13,44	56,42	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,87
Итого по подмену:			27,42	40,81	107,24	905,86	0,51	0,35	3,21	129,1	104,85	486,17	204,67	9,24
<b>ОБЕД</b>														
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	16,70	25,60	9,90	0,27
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
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
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 30Г	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00	19,50	4,20	0,30
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30Г	30	0,21	0,20	13,44	56,42	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,87
Итого по подмену:			35,15	33,47	102,48	852,21	0,58	0,41	51,97	84,0	115,50	249,79	122,57	6,03
<b>ПОЛДНИК</b>														
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
515/2013	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	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 подмену:			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. 76,02 95,43 282,07 2291,59 1,30 1,11 56,98 218,1 487,39 995,68 369,31 16,44

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	30,47	44,36	28,00	33,39
Обед: 30-35 %	39,06	36,38	26,76	31,41
Полдник: 15 %	14,94	22,99	18,89	19,67
Итого за день: 65-75 %	84,47	103,73	73,65	84,47

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,3 : 3,7

Директор \_\_\_\_\_ //

Зав. производством  \_\_\_\_\_ //

Калькулятор  \_\_\_\_\_ //

Индивидуальный предприниматель  
**Градобоева Светлана Александровна**  
 ОГРН 1025900512337  
 г. Пермь, Свердловский район

**"Утверждаю"**

**Градобоева С.А./**

**"Согласовано"**  
 Для документов  
 1025900512337

**ИП Градобоева С.А.**

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

**День 3**

№ 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	
<b>ЗАВТРАК</b>															
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	
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 30Г	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00	19,50	4,20	0,30	
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30Г	30	0,21	0,20	13,44	56,42	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,87	
Итого по подменю:			16,20	22,24	100,48	666,84	0,18	0,18	200,14	93,5	234,25	222,13	33,12	2,94	
<b>ОБЕД</b>															
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	
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	
370/2013	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 200	200	16,34	18,18	44,37	406,48	0,10	0,14	1,80	32,0	20,21	220,02	50,02	2,49	
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 30Г	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00	19,50	4,20	0,30	
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30Г	30	0,21	0,20	13,44	56,42	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,87	
Итого по подменю:			23,38	33,64	123,16	889,03	0,22	0,23	39,10	55,7	147,55	365,60	105,20	7,02	
<b>ПОЛДНИК</b>															
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	
503/2013	КИСЕЛЬ	200	0,02		32,06	128,34			0,53		2,94	2,16	0,72	0,05	
Итого по подменю:			6,63	3,37	104,25	473,89	0,11	0,06	0,78	20,3	23,24	67,07	13,89	1,50	

Итого за день: 0,00 руб. 46,21 59,25 327,89 2029,76 0,51 0,47 240,02 169,5 405,04 654,80 152,21 11,46

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	18,00	24,17	26,23	24,58
Обед: 30-35 %	25,98	36,57	32,16	32,77
Полдник: 15 %	7,37	3,66	27,22	17,47
Итого за день: 65-75 %	51,34	64,40	85,61	74,82

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,3 : 7,1

Директор \_\_\_\_\_ //

Зав. производством  \_\_\_\_\_ //

Калькулятор  \_\_\_\_\_ //

Индивидуальное удостоверение  
 Градобоева Светлана Александровна  
 ОГР № 502210113  
 г. Пермь, Свердловский район

**"Утверждаю"**

**Градобоева С.А./**

**"Согласовано"**  
 Для документов  
 № 502210113  
 11

**ИП Градобоева С.А.**

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

**День 4**

№ 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
<b>ЗАВТРАК</b>														
100/2013	СЫР ТВЕРДЫЙ /ПОРЦИОННО/	20	5,12	5,22		67,46	0,01	0,08	0,14	42,0	196,00	116,00	10,00	0,14
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 30Г	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00	19,50	4,20	0,30
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20Г	20	0,14	0,14	8,96	37,61	0,02	0,01			3,60	18,40	4,00	0,58
Итого по подмену:			16,92	17,24	85,76	565,86	0,32	0,38	39,48	67,0	433,05	435,57	100,28	4,96
<b>ОБЕД</b>														
76/2013	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,79	10,19	8,24	132,50	0,03	0,03	14,00		34,20	37,35	18,20	0,76
142/2013	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,27	8,20	9,74	121,81	0,03	0,05	25,17	22,5	50,56	39,10	16,09	0,60
411/2013	КНЕПИ 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
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 30Г	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00	19,50	4,20	0,30
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30Г	30	0,21	0,20	13,44	56,42	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,87
Итого по подмену:			35,04	56,16	119,66	1124,81	0,58	0,43	45,05	142,1	149,43	547,29	236,81	10,45
<b>ПОЛДНИК</b>														
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. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	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. 60,09 81,86 279,34 2094,93 1,02 0,87 84,54 257,4 601,76 1056,39 349,15 16,56

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	18,80	18,74	22,39	20,86
Обед: 30-35 %	38,93	61,04	31,24	41,46
Полдник: 15 %	9,03	9,20	19,30	14,90
Итого за день: 65-75 %	66,77	88,98	72,93	77,22

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,4 : 4,6

Директор \_\_\_\_\_ //

Зав. производством  //

Калькулятор  //

Индивидуальный предприниматель  
**"Утверждаю"**  
 Градобоева Светлана Викторовна  
 ОГРН 5027100132198, ИНН 590414102512  
 г. Пермь, Свердловский район

Градобоева С.А./

ИП Градобоева С.А.



День 5

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
<b>ЗАВТРАК</b>														
391/2013	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ /ДОМАШНИЕ/ 100	100	14,92	14,44	7,40	219,21	0,06	0,11		12,0	11,85	150,07	18,47	2,17
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 30Г	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00	19,50	4,20	0,30
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30Г	30	0,21	0,20	13,44	56,42	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,87
Итого по подменю:			24,20	22,37	94,39	675,65	0,23	0,15	0,01	44,4	37,77	253,66	38,90	4,47
<b>ОБЕД</b>														
50/2013	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С РМАСЛОМ	100	1,43	5,09	8,36	84,95	0,02	0,04	9,50		36,25	41,18	20,97	1,34
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 30Г	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00	19,50	4,20	0,30
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30Г	30	0,21	0,20	13,44	56,42	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,87
Итого по подменю:			32,38	37,29	113,59	919,78	0,40	0,34	19,42	59,4	158,07	393,75	121,56	6,86
<b>ПОЛДНИК</b>														
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. 64,08 69,46 304,78 2100,83 0,71 0,54 19,43 113,8 224,84 737,41 180,46 13,43

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	26,89	24,32	24,64	24,90
Обед: 30-35 %	35,98	40,53	29,66	33,90
Полдник: 15 %	8,33	10,65	25,27	18,63
<b>Итого за день: 65-75 %</b>	<b>71,20</b>	<b>75,50</b>	<b>79,58</b>	<b>77,44</b>

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 4,8

Директор \_\_\_\_\_ //

Зав. производством  \_\_\_\_\_ //

Калькулятор  \_\_\_\_\_ //

Индивидуальный предприниматель  
**"Утверждаю"**  
 Градобоева Светлана Викторовна  
 ОГРН 5027709132196, ИНН 590414102512  
 г. Пермь, Свердловский район  
**Градобоева С.А./**

ИП Градобоева С.А.



**День 6** **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
<b>ЗАВТРАК</b>														
313/2013	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ МОЛОКОМ 180	180/30	39,39	18,05	41,96	487,85	0,11	0,58	0,65	77,1	305,49	392,90	53,62	0,87
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 30Г	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00	19,50	4,20	0,30
Итого по подменю:			44,26	22,67	119,70	859,86	0,18	0,60	28,91	97,1	329,44	440,26	66,80	2,30

**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	16,70	25,60	9,90	0,27
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
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 30Г	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00	19,50	4,20	0,30
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30Г	30	0,21	0,20	13,44	56,42	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,87
Итого по подменю:			25,94	34,97	110,71	863,87	0,44	0,38	77,09	118,2	128,32	375,95	100,87	6,22

**ПОЛДНИК**

550/2013	ШАНЕЖКА НАПИВНАЯ 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. 87,57 70,98 308,95 2227,38 0,81 1,38 107,30 301,9 787,52 1118,35 213,37 9,74

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	48,38	23,72	29,79	30,48
Обед: 30-35 %	28,82	38,01	28,91	31,84
Полдник: 15 %	19,30	14,50	20,51	18,56
Итого за день: 65-75 %	96,50	76,23	79,20	80,89

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,5

Директор \_\_\_\_\_ //

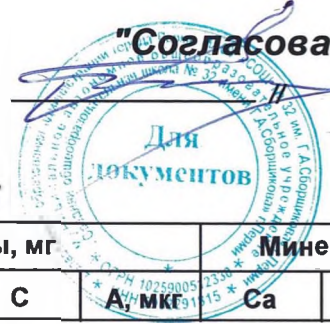
Зав. производством \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_ //

Индивидуальный предприниматель  
Градобоева Светлана Александровна  
ОГРН 502700106700000000  
г. Пермь, Свердловский район

**"Утверждаю"**

Градобоева С.А./



ИП Градобоева С.А.

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

**День 7**

№ 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
<b>ЗАВТРАК</b>														
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
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
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 30Г	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00	19,50	4,20	0,30
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30Г	30	0,21	0,20	13,44	56,42	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,87
Итого по подмену:			27,52	30,65	99,71	784,62	0,49	0,31	3,31	78,0	60,08	461,20	198,52	9,23
<b>ОБЕД</b>														
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
406/2013	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	200	20,38	28,50	37,97	489,87	0,13	0,17	3,41	36,6	33,65	230,05	46,54	1,90
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 30Г	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00	19,50	4,20	0,30
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30Г	30	0,21	0,20	13,44	56,42	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,87
Итого по подмену:			28,20	39,54	120,76	951,68	0,37	0,35	40,05	56,6	168,51	432,66	114,35	6,17
<b>ПОЛДНИК</b>														
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 подмену:			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. 69,37 91,34 291,36 2264,78 1,07 1,05 44,76 179,6 483,63 1143,58 352,94 16,57

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	30,58	33,32	26,03	28,92
Обед: 30-35 %	31,33	42,98	31,53	35,08
Полдник: 15 %	15,17	22,99	18,51	19,48
Итого за день: 65-75 %	77,08	99,28	76,07	83,48

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,3 : 4,2

Директор \_\_\_\_\_ //

Зав. производством \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_ //

Индивидуальный предприниматель  
Градобоева Светлана Владимировна  
ОГРН 1027700132798 ИНН 7904141025  
г. Пермь, Свердловский район

ИП Градобоева С.А./



"Согласовано"

А.М. Гликсон

ИП Градобоева С.А.

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

День 8

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
<b>ЗАВТРАК</b>														
255/13	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ 250	250	9,46	14,47	49,14	364,65	0,06	0,22	1,24	50,0	176,44	134,38	20,63	0,18
501/2013	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,84	2,51	14,73	92,81	0,04	0,15	0,91		127,15	96,25	15,00	0,13
112/2013	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 30Г	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 30Г	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00	19,50	4,20	0,30
Итого по подменю:			15,19	17,82	101,87	628,60	0,19	0,40	12,15	50,0	330,99	288,73	54,83	3,68
<b>ОБЕД</b>														
119/2013	ИКРА МОРКОВНАЯ 100	100	1,75	8,10	9,93	119,70	0,07	0,08	10,50		28,07	59,33	36,52	0,93
132/2013	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,50	7,36	15,27	137,79	0,02	0,03	11,28	15,0	27,82	27,28	11,32	0,38
377/2013	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 200	200	24,69	27,29	27,00	452,71	0,07	0,20		50,0	15,05	221,32	25,14	3,15
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 30Г	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00	19,50	4,20	0,30
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30Г	30	0,21	0,20	13,44	56,42	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,87
Итого по подменю:			32,11	43,47	105,03	940,70	0,23	0,38	221,78	65,0	94,79	358,43	86,58	6,28
<b>ПОЛДНИК</b>														
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
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. 54,07 64,82 297,98 1992,49 0,54 0,85 238,18 135,3 452,93 716,47 158,18 12,34


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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	19,73	22,56	30,41	26,75
Обед: 30-35 %	41,70	55,03	31,35	40,03
Полдник: 15 %	8,79	4,47	27,19	18,01
Итого за день: 65-75 %	70,22	82,05	88,95	84,79

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 5,5

Директор \_\_\_\_\_ //

Зав. производством  \_\_\_\_\_ //

Калькулятор  \_\_\_\_\_ //

Индивидуальный предприниматель  
Градобоева Светлана Александровна  
ОГРН 1025900512330  
г. Пермь, Свердловский район

"Утверждаю"

Градобоева С.А./



"Согласовано"

A.M. ГИКСОН

ИП Градобоева С.А.

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

День 9

№ 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
<b>ЗАВТРАК</b>														
295/2013	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВ. С СЫРОМ	250	14,66	20,78	53,31	458,80	0,14	0,14	0,18	116,8	262,99	214,54	24,40	1,40
95/2013	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ 1	60	2,40	4,37	31,30	174,11	0,03	0,01	0,13	20,0	10,70	23,25	5,95	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
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30Г	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00	19,50	4,20	0,30
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20Г	20	0,14	0,14	8,96	37,61	0,02	0,01			3,60	18,40	4,00	0,58

Итого по подменю: 19,56 25,54 123,51 802,02 0,22 0,16 28,32 136,8 287,04 278,05 39,83 3,09

**ОБЕД**

50/2013	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С РИМАСЛОМ	100	1,43	5,09	8,36	84,95	0,02	0,04	9,50		36,25	41,18	20,97	1,34
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
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
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 30Г	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00	19,50	4,20	0,30
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30Г	30	0,21	0,20	13,44	56,42	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,87

Итого по подменю: 29,24 35,92 131,72 967,08 0,67 0,38 42,60 98,0 141,88 528,95 248,79 12,10

**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. 56,06 75,22 348,59 2295,44 1,00 0,62 71,45 311,8 451,06 879,33 299,53 16,23


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

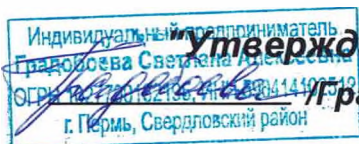
Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	21,73	27,76	32,25	29,56
Обед: 30-35 %	32,49	39,04	34,39	35,65
Полдник: 15 %	8,07	14,96	24,38	19,40
Итого за день: 65-75 %	62,29	81,76	91,02	84,61

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,3 : 6,2

Директор \_\_\_\_\_ //

Зав. производством  \_\_\_\_\_ //

Калькулятор  \_\_\_\_\_ //



**Утверждаю**

**Градобоева С.А./**



**Согласовано**

**ИП Градобоева С.А.**

**День 10**

**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	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
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
100/2013	СЫР ТВЕРДЫЙ /ПОРЦИОННО/	20	5,12	5,22		67,46	0,01	0,08	0,14	42,0	196,00	116,00	10,00	0,14
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
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 30Г	30	0,21	0,20	13,44	56,42	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,87

Итого по подменю: 51,20 29,54 128,44 984,49 0,25 0,90 1,86 148,0 691,59 740,55 119,31 3,48

**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
142/2013	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	0,77	6,12	5,25	79,19		0,01	0,47	7,5	4,87	3,86	0,92	0,04
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 30Г	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00	19,50	4,20	0,30
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30Г	30	0,21	0,20	13,44	56,42	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,87

Итого по подменю: 26,30 43,52 87,97 848,98 0,20 0,22 33,21 46,9 106,48 274,02 57,88 4,92

**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. 85,90 79,55 291,00 2223,80 0,59 1,18 35,08 225,8 819,29 1096,27 191,96 9,66


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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
<i>Завтрак: 20-25 %</i>	56,89	32,11	33,54	36,29
<i>Обед: 30-35 %</i>	29,22	47,30	22,97	31,29
<i>Полдник: 15 %</i>	9,33	7,05	19,48	14,39
<i>Итого за день: 65-75 %</i>	95,44	86,47	75,98	81,97

**Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,4**

Директор \_\_\_\_\_ //

Зав. производством  \_\_\_\_\_ //

Калькулятор  \_\_\_\_\_ //

Индивидуальный предприниматель  
Градобова Светлана Александровна  
ОГРН 1077051822336 ИНН 504111025112  
г. Пермь, Свердловский район

"Итерждаю"

Градобова С.А./

ИП Градобова С.А.



День 11

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
<b>ЗАВТРАК</b>														
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
100/2013	СЫР ТВЕРДЫЙ /ПОРЦИОННО/	20	5,12	5,22		67,46	0,01	0,08	0,14	42,0	196,00	116,00	10,00	0,14
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
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 30Г	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00	19,50	4,20	0,30
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20Г	20	0,14	0,14	8,96	37,61	0,02	0,01			3,60	18,40	4,00	0,58

Итого по подменю: 14,97 15,78 91,67 568,48 0,18 0,35 11,48 67,0 422,37 367,35 69,57 3,99

**ОБЕД**

115/2013	ИКРА КАБАЧКОВАЯ ПРОМ.ПРОИЗВОДСТВА 100	100	1,30	4,90	5,00	69,30								
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
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 30Г	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00	19,50	4,20	0,30
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30Г	30	0,21	0,20	13,44	56,42	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,87

Итого по подменю: 28,75 34,84 124,04 925,16 0,30 0,22 7,49 77,0 96,06 287,84 54,06 4,55

**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
-----	----------------------	-----	------	------	-------	--------	------	------	--	------	-------	-------	-------	------

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
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. 52,22 60,62 310,11 1995,24 0,58 0,64 22,97 154,0 561,43 759,19 151,63 13,44

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	16,63	17,15	23,93	20,95
Обед: 30-35 %	31,94	37,87	32,39	34,10
Полдник: 15 %	9,44	10,87	24,65	18,49
Итого за день: 65-75 %	58,02	65,89	80,97	73,54

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 5,9

Директор \_\_\_\_\_ //

Зав. производством  //

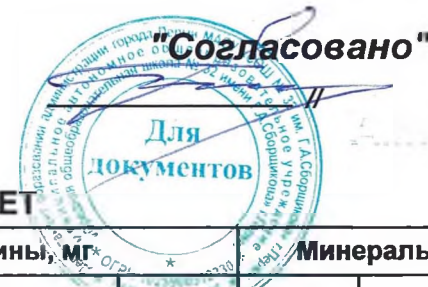
Калькулятор  //

Индивидуальный предприниматель  
Градобоева Светлана Александровна  
ОГРН 5030000000000000000  
г. Пермь, Свердловский район

**"Утверждаю"**

Градобоева С.А./

ИП Градобоева С.А.



День 12

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
<b>ЗАВТРАК</b>														
301/2013	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 250	250	22,33	35,96	5,78	436,08	0,15	0,84	0,87	461,5	210,38	392,50	32,88	3,98
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
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 30Г	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00	19,50	4,20	0,30
ДОП	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ /ПЕЧЕНЬЕ/	50	3,77	4,92	37,35	208,73	0,04	0,03		5,0	14,56	45,18	10,04	1,05

Итого по подменю: 30,91 45,50 120,66 1015,66 0,26 0,89 1,13 486,5 246,09 483,50 55,26 6,42

**ОБЕД**

143/2013	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	4,17	6,56	15,28	136,95	0,03	0,04	18,41	35,0	35,44	30,80	12,11	0,42
342/2013	РЫБА ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100/50	20,64	16,16	1,73	234,97	0,15	0,17	0,70	55,0	73,87	317,01	71,06	1,08
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
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 30Г	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 30Г	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00	19,50	4,20	0,30

Итого по подменю: 32,82 30,67 108,16 840,14 0,50 0,42 56,23 122,4 200,12 554,72 173,21 5,52

**ПОЛДНИК**

550/2013	ШАНЕЖКА НАПИВНАЯ 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. 81,10 89,51 307,36 2359,45 0,95 1,71 58,66 695,4 775,97 1340,36 274,17 13,16


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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	31,82	46,24	25,64	32,81
Обед: 30-35 %	34,37	33,14	28,24	30,63
Полдник: 15 %	19,30	14,50	20,51	18,56
Итого за день: 65-75 %	85,49	93,88	74,38	82,00

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 3,7

Директор \_\_\_\_\_ //

Зав. производством  \_\_\_\_\_ //

Калькулятор  \_\_\_\_\_ //