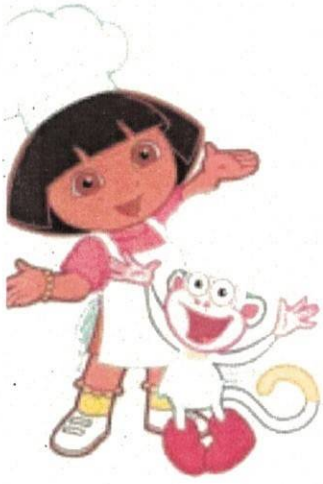
Индивидуальный предприниматель
Градобоева Светлана Алексеевна



примерное двенадцатидневное меню

для организации питания детей спортивных классов в возрасте 7 - 10 лет

ВЕСНА-ЛЕТО

СОГЛАСОВАНО
Приказ № 364-у 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.

Пермь 2021

"Утверждаю"
/Градобоева С.А./

"Согласовано"
// А.М. Гликсон

ИП Градобоева С.А.

МАОУ "СОШ № 32" МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТО 7-10 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														
100/2013	СЫР ТВЕРДЫЙ СЫЧУЖНЫЙ /ПОРЦ./	25	6,40	6,53		84,33	0,01	0,10	0,18	52,5	245,00	145,00	12,50	0,18
105/2013	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ШОКОЛАДНОЕ)	5	0,03	4,13	0,04	37,39		0,01		20,0	1,20	1,50		0,01
268/2013	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150	150	4,21	5,86	25,91	173,20	0,05	0,15	0,80	15,0	115,20	120,02	24,88	0,35
493/2013	ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТИК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ"	200	0,02	0,01	14,97	60,02			0,01		0,95	0,82	0,44	0,13
112/2013	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	180	1,44	0,36	13,50	63,00	0,11	0,05	68,40		63,00	30,60	19,80	0,18
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,10	0,43	26,57	126,58	0,05				10,80	35,10	7,56	0,54
	Итого по подменю:		16,20	17,32	80,99	544,52	0,22	0,31	69,39	87,5	436,15	333,04	65,18	1,39
ОБЕД														
115/2013	ИКРА КАБАЧКОВАЯ /ПРОМЫШЛЕННОГО	60	0,78	2,94	3,00	41,58								
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
379/2013	КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ /90/	90	15,85	16,04	6,29	232,95	0,07	0,20	0,33	26,5	59,47	188,66	23,20	2,22
291/2013	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,64	6,23	36,52	224,74	0,09	0,03		27,0	12,41	46,62	8,23	0,84
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
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:		27,91	32,02	108,00	831,91	0,28	0,31	22,35	61,0	137,36	341,33	72,13	8,10
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

Итого за день: 0,00 руб. 76,27 76,52 280,25 2114,71 1,02 1,69

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	30,47	36,22	24,06	28,68
Обед: 30-35 %	34,98	32,46	28,61	30,70
Полдник: 15 %	19,30	14,50	20,51	18,56
Итого за день: 65-75 %	84,74	83,17	73,17	77,95

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,7

Директор _____ //

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____ //

"Утверждаю"

/Градобоева С.А./

ОГРН 1027700132196, ИНН 590414109072
г. Пермь, Свердловский район

"Согласовано"

/ А.М. Гликсон

ИП Градобоева С.А.

МАОУ "СОШ № 32" МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТО 7-10 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													
107/2013	ОВОЩИ КОНС.ПОРЦИЯМИ /ОГУРЦЫ/	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	0,01	3,00		13,80	14,40	8,40	0,36
389/2013	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ(ПАРОВЫЕ)	90	13,04	12,46	8,21	197,14	0,07	0,10	2,97	10,8	24,49	145,43	20,05	2,11
414/2013	РИС ОТВАРНОЙ	150	4,03	6,86	42,01	245,95	0,04	0,03		27,0	7,04	83,25	27,07	0,56
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:		20,12	19,83	94,62	638,81	0,18	0,15	33,98	37,8	60,48	292,54	67,00	4,37
	ОБЕД													
33/2013	САЛАТ ВЕСНА /60/	60	4,97	7,18	1,33	89,81	0,03	0,18	6,99	90,0	38,66	83,39	10,46	1,23
136/2013	СОЛЯНКА ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	250/5	7,93	10,96	4,81	149,92	0,07	0,09	88,23	41,8	38,29	91,05	20,28	1,16
346/2013	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	90	11,87	4,31	4,66	105,08	0,09	0,13	1,10	43,8	56,76	185,92	38,49	0,98
429/2013	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,18	6,64	21,66	159,33	0,01	0,04	0,20	27,0	35,49	24,53	3,71	0,08
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:		31,12	29,81	85,29	734,64	0,27	0,51	296,52	202,6	193,05	435,39	86,54	5,27
	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

N рец.	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
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.			59,27	60,84	293,97	1961,27	0,69	0,79	42,63	326,7	329,62	704,38	133,17	9,72

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	24,48	28,34	24,86	25,94
Обед: 30-35 %	32,04	30,74	32,42	31,96
Полдник: 15 %	9,33	7,05	19,48	14,39
Итого за день: 65-75 %	65,86	66,13	76,75	72,29

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 5,0

Директор _____ //

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____ //

"Утверждаю"

/Градобоева С.А./

Индивидуальный предприниматель Градобоева Светлана Александровна ОГРН 1077700132196, ИНН 590414102512 г. Пермь, Свердловский район

"Согласовано"

/ А.М. Гликсон

ИП Градобоева С.А.

МАОУ "СОШ № 32" МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТО 7-10 ЛЕТ

День 3

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
48/2013	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ 60	60	0,96	6,05	1,95	66,13	0,01	0,01	15,18		25,19	18,67	8,62	0,34
370/2013	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 240Г.	240	19,80	21,98	53,26	490,03	0,12	0,17	2,16	38,4	24,35	265,94	60,25	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:		23,33	28,48	98,59	744,08	0,19	0,19	45,35	38,4	64,69	334,07	80,35	4,70
	ОБЕД													
106/2013	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00		8,40	15,60	12,00	0,54
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
404/2013	ПТИЦА ОТВАРНАЯ (90)	90	24,10	20,70	0,39	284,22	0,12	0,20	2,96	51,4	30,52	210,76	26,41	1,80
237/2013	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150/ШК/	150	8,73	7,85	39,45	263,33	0,30	0,15		27,0	16,89	207,95	138,09	4,65
512/2013	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (С ВИТАМИНОМ С)	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:		40,81	32,16	125,13	953,18	0,68	0,52	36,94	90,4	146,11	600,99	250,37	10,41
	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.

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	49,50	22,24	20,31	24,82
Обед: 30-35 %	57,02	66,50	33,32	46,68
Полдник: 15 %	9,44	10,87	24,65	18,49
Итого за день: 65-75 %	115,97	99,61	78,28	89,99

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 2,9

Директор _____ //

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____ //

"Утверждаю"
/Градобоева С.А./

Индивидуальный предприниматель Градобоева Светлана Александровна
ОГРН 1027700132195, ИНН 590514102372
г. Пермь, Свердловский район

"Согласовано"
А.М. Гликсон

ИП Градобоева С.А.

МАОУ "СОШ № 32" МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТО 7-10 ЛЕТ

День 4

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													
90/2013	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	6,67	9,50	9,88	151,73	0,03	0,08	0,14	62,0	201,20	130,50	12,80	0,35
266/2013	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС"ЖИДКАЯ 200	200	7,12	8,99	29,64	227,92	0,19	0,21	1,06	20,0	170,95	215,62	57,73	1,29
652/ДИЕТ. СБ./М2	ЧАЙ С ПОВИДЛОМ	200/30	0,14	0,01	19,80	79,82		0,01	0,16		4,70	3,52	2,54	0,47
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00	19,50	4,20	0,30
112/2013	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ	150	1,20	0,30	11,25	52,50	0,09	0,05	57,00		52,50	25,50	16,50	0,15
	Итого по подменю:		17,41	19,04	85,33	582,29	0,34	0,35	58,36	82,0	435,35	394,64	93,77	2,56
	ОБЕД													
76/2013	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60	60	0,75	6,10	4,40	75,85	0,03	0,02	5,64		13,20	24,49	11,08	0,47
142/2013	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	2,27	8,20	9,74	121,81	0,03	0,05	25,17	22,5	50,56	39,10	16,09	0,60
341/2018	КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ"	90	13,91	13,26	5,27	196,04	0,06	0,15	0,19	22,5	28,38	152,92	18,13	2,05
414/2013	РИС ОТВАРНОЙ	150	4,03	6,86	42,01	245,95	0,04	0,03		27,0	7,04	83,25	27,07	0,56
508/2013	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (С ВИТАМИНОМ С)	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:		24,00	34,89	119,34	887,70	0,23	0,27	31,50	72,0	138,78	366,11	90,07	6,40
	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
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

N рец.	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	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.		78,21	90,93	295,20	2312,11	0,96	0,91	79,12	249,4	351,76	993,38	253,44	14,44

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	43,34	33,79	23,88	29,55
Обед: 30-35 %	35,49	50,09	28,82	36,27
Полдник: 15 %	8,07	14,96	24,38	19,40
Итого за день: 65-75 %	86,90	98,84	77,08	85,22

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 3,8

Директор _____ //

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____ //

Индивидуальный предприниматель Градобоева Светлана Анатольевна ОГРН 1027700132195, ИНН 590411044010 г. Пермь, Свердловский район

"Утверждаю"
/ Градобоева С.А./

"Согласовано"
/ А.М. Гликсон

ИП Градобоева С.А.

МАОУ "СОШ № 32" МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТО 7-10 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														
22/2013	САЛАТ ИЗ СВ ПОМИДОРОВ	60	0,60	6,10	2,07	65,63	0,03	0,02	13,65		11,32	15,07	11,14	0,52
412/2013	БИТОЧКИ КУРИНЫЕ /ШК./90	90	14,02	15,54	9,28	233,07	0,08	0,12	1,34	46,8	28,31	125,24	15,87	1,18
429/2013	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,18	6,64	21,66	159,33	0,01	0,04	0,20	27,0	35,49	24,53	3,71	0,08
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
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:		20,31	28,73	76,18	644,79	0,18	0,19	15,20	73,8	87,47	212,76	41,36	3,08
ОБЕД														
106/2013	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННО/ОГУРЦЫ/	60	0,48	0,06	1,50	8,46	0,02	0,02	6,00		13,80	25,20	8,40	0,36
153/2013	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9,23	9,29	17,20	189,36	0,11	0,16	17,35	15,0	44,20	178,17	47,58	1,32
407/2013	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	240	21,38	24,57	21,55	393,08	0,11	0,17	6,94	39,4	27,28	174,17	25,34	1,65
512/2013	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (С ВИТАМИНОМ С)	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:		35,50	34,47	102,29	861,70	0,34	0,43	31,77	54,4	156,33	478,66	130,37	5,73
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.

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	18,06	21,84	22,06	21,52
Обед: 30-35 %	15,61	29,80	27,04	26,53
Полдник: 15 %	7,52	3,84	23,78	15,60
Итого за день: 65-75 %	41,19	55,48	72,88	63,64

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,4 : 7,5

Директор _____ //

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____ //

Индивидуальный предприниматель Градобоева Светлана Анатольевна ОГРНИП 317591027000120 ИНН 592014142512 г. Пермь, Свердловский район

"Утверждаю"
/Градобоева С.А./

"Согласовано"
// А.М. Гликсон

ИП Градобоева С.А.

МАОУ "СОШ № 32" МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТО 7-10 ЛЕТ

День 6

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														
106/2013	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00		8,40	15,60	12,00	0,54
381/2013	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ 90	90	15,73	17,72	8,46	256,23	0,06	0,12		25,2	12,63	158,67	19,47	2,28
237/2013	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150/ШК/	150	8,73	7,85	39,45	263,33	0,30	0,15		27,0	16,89	207,95	138,09	4,65
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
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:		27,63	26,14	93,36	719,16	0,46	0,30	15,01	52,2	50,27	430,14	180,20	8,77
ОБЕД														
106/2013	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00		8,40	15,60	12,00	0,54
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
405/2013	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	25,79	29,73	4,86	390,19	0,15	0,24	8,15	96,3	34,33	235,37	35,33	2,13
414/2013	РИС ОТВАРНОЙ	150	4,03	6,86	42,01	245,95	0,04	0,03		27,0	7,04	83,25	27,07	0,56
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
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:		37,02	42,64	110,39	973,50	0,39	0,43	45,74	143,3	151,81	480,22	121,11	7,97
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

Итого за день: 0,00 руб.

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	45,67	19,04	17,75	21,89
Обед: 30-35 %	27,54	37,57	29,94	32,04
Полдник: 15 %	19,30	14,50	20,51	18,56
Итого за день: 65-75 %	92,51	71,11	68,20	72,50

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,1

Директор _____ //

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____ //

Индивидуальный предприниматель Градобоева Светлана Алексеевна ОГРН 1027700132196, ИНН 590711102512 г. Пермь, Свердловский район

"Утверждаю"
/Градобоева С.А./

"Согласовано"
А.М. Гликсон

ИП Градобоева С.А.

МАОУ "СОШ № 32" МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТО 7-10 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													
313/2013	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ МОЛОКОМ	150/20	32,36	14,59	32,15	389,37	0,09	0,46	0,49	62,1	238,63	315,57	42,86	0,72
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
112/2013	ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	170	0,07	0,07	1,67	7,55	0,17	0,34	5,44		2,72	1,87	1,53	0,37
	Итого по подменю:		34,79	14,91	63,76	528,42	0,29	0,80	33,94	62,1	251,10	339,30	49,87	1,56
	ОБЕД													
19/2013	САЛАТ ИЗ СВ. ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 60	60	0,56	3,09	2,08	38,41	0,03	0,02	9,39		16,46	19,37	10,10	0,47
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
389/2013	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ 90	90	13,04	12,47	8,22	197,15	0,07	0,10	2,97	10,8	24,49	145,43	20,05	2,11
426/2013	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 150	150	3,03	6,17	24,50	165,67	0,18	0,11	30,00	27,0	16,62	89,03	34,50	1,36
509/2013	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ /С ВИТАМИНОМ С/	200	0,83	0,27	26,96	113,59	0,04	0,02	285,00		36,60	20,90	12,90	1,58
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 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:		22,39	29,89	107,77	790,06	0,40	0,28	329,14	52,8	122,45	347,47	97,66	6,96
	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

N рец.	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
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.		90,11	102,48	296,67	2469,42	1,22	1,28	87,68	278,1	483,55	1319,17	404,14	20,56

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	35,18	32,38	27,15	29,88
Обед: 30-35 %	49,78	56,02	31,80	41,66
Полдник: 15 %	15,17	22,99	18,51	19,48
Итого за день: 65-75 %	100,12	111,39	77,46	91,02

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 3,3

Директор _____ //

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____ //

Индивидуальный предприниматель Градобоева Светлана Алексеевна ОГРН 1027700132456, ИНН 590400[illegible] г. Пермь, Свердловский район

"Утверждаю"
/Градобоева С.А./

"Согласовано"
А.М. Гликсон

ИП Градобоева С.А.

МАОУ "СОШ № 32" МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТО 7-10 ЛЕТ

День 8

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 СЛИВ.ПОРЦИОННО	5	0,03	4,13	0,04	37,39		0,01		20,0	1,20	1,50		0,01
260/2013	КАША"ДРУЖБА"С МАСЛОМ СЛИВ.	150	3,96	8,64	21,65	180,22	0,08	0,13	0,69	30,0	101,98	111,14	23,98	0,44
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
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	4,10	0,43	26,57	126,58	0,05				10,80	35,10	7,56	0,54
517/2013	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ ПОРЦ.	100	4,00	1,50	14,30	86,70	0,03	0,15	0,60	10,0	124,00	95,00	15,00	0,10
	Итого по подменю:		14,93	17,21	77,29	523,70	0,20	0,44	2,20	60,0	365,13	338,99	61,54	1,22
	ОБЕД													
107/2013	ОВОЩИ КОНС.ПОРЦИЯМИ /ОГУРЦЫ/	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	0,01	3,00		13,80	14,40	8,40	0,36
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
398/2013	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	0,77	12,44	1,73	121,97	0,01	0,03	0,08	42,5	31,23	18,45	2,75	0,14
429/2013	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,18	6,64	21,66	159,33	0,01	0,04	0,20	27,0	35,49	24,53	3,71	0,08
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:		13,25	24,67	98,88	672,10	0,27	0,20	204,78	89,5	135,11	186,63	55,10	3,93
	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
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.

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	25,46	38,93	21,66	27,50
Обед: 30-35 %	39,80	37,51	26,97	31,97
Полдник: 15 %	9,44	10,87	24,65	18,49
Итого за день: 65-75 %	74,70	87,32	73,27	77,96

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 4,2

Директор _____ //

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____ //

Градобоева Светлана Алексеевна
ОГРНИП 317590132000011 ИНН 590700122512
г. Пермь, Свердловский район

"Утверждаю"
/Градобоева С.А./

"Согласовано"
/А.М. Гликсон

ИП Градобоева С.А.

МАОУ "СОШ № 32" МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТО 7-10 ЛЕТ

День 9

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													
106/2013	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННО/ОГУРЦЫ/	60	0,48	0,06	1,50	8,46	0,02	0,02	6,00		13,80	25,20	8,40	0,36
404/2013	ПТИЦА ОТВАРНАЯ (90)	90	24,10	20,70	0,39	284,22	0,12	0,20	2,96	51,4	30,52	210,76	26,41	1,80
291/2013	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,64	6,23	36,52	224,74	0,09	0,03		27,0	12,41	46,62	8,23	0,84
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:		34,86	27,48	83,11	719,24	0,29	0,25	36,97	78,4	72,48	323,94	52,72	3,77
	ОБЕД													
65/2013	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С З/ГОР 60	60	1,85	6,85	6,50	95,01	0,06	0,06	8,16	15,0	10,43	40,66	11,36	0,56
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
347/2018/3	КОТЛЕТА "ШКОЛЬНЫЕ"	90	14,25	15,07	7,61	223,04	0,07	0,13	0,79	12,9	30,96	143,45	18,40	1,56
248/2013	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 150	150	6,86	9,30	25,02	211,23	0,19	0,20	0,68	30,0	112,08	186,94	86,75	2,67
507/2013	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК /С ВИТАМИНОМ С/	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:		27,76	37,99	100,21	853,76	0,43	0,46	31,65	65,4	211,80	467,50	152,81	7,96
	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

Итого за день: 0,00 руб.

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	19,34	20,70	22,28	21,46
Обед: 30-35 %	29,84	45,43	34,27	37,20
Полдник: 15 %	9,03	9,20	19,30	14,90
Итого за день: 65-75 %	58,22	75,33	75,85	73,56

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,3 : 5,5

Директор _____ //

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____ //

"Утверждаю"

Индивидуальный предприниматель Градобоева Светлана Александровна
ОГРН 1027700132195, ИНН 590414102512
г. Пермь, Свердловский район

/Градобоева С.А./

"Согласовано"

/ А.М. Гликсон

ИП Градобоева С.А.

МАОУ "СОШ № 32" МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТО 7-10 ЛЕТ

День 10

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													
313/2013	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ МОЛОКОМ	150/20	32,36	14,59	32,15	389,37	0,09	0,46	0,49	62,1	238,63	315,57	42,86	0,72
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 30	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00	19,50	4,20	0,30
112/2013	ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	170	0,07	0,07	1,67	7,55	0,17	0,34	5,44		2,72	1,87	1,53	0,37
	Итого по подменю:		38,24	17,85	73,58	607,89	0,33	0,96	6,83	62,1	377,79	451,59	76,34	2,21
	ОБЕД													
48/2013	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ 60	60	0,96	6,05	1,95	66,13	0,01	0,01	15,18		25,19	18,67	8,62	0,34
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
406/2013	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ 240	240	43,77	47,68	45,49	786,15	0,25	0,35	6,14	84,0	42,59	435,32	74,96	3,50
508/2013	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (С ВИТАМИНОМ С)	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:		50,68	57,14	126,33	1222,32	0,45	0,45	39,32	96,0	126,63	585,90	126,10	7,58
	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.

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	26,63	35,35	26,08	29,05
Обед: 30-35 %	50,86	39,28	35,21	38,62
Полдник: 15 %	16,23	6,92	26,32	19,13
Итого за день: 65-75 %	93,72	81,55	87,61	86,80

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 4,0

Директор _____ //

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____ //

Индивидуальный предприниматель Градобоева Светлана Александровна
ОГРН 1027700132198, ИНН 590414102512
г. Пермь, Свердловский район

"Утверждаю"
/Градобоева С.А./

"Согласовано"
/ А.М. Гликсон

ИП Градобоева С.А.

МАОУ "СОШ № 32" МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТО 7-10 ЛЕТ

День 11

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	Д, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
33/2013	САЛАТ ВЕСНА /60/	60	4,97	7,18	1,33	89,81	0,03	0,18	6,99	90,0	38,66	83,39	10,46	1,23
347/2013	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ /90/	90/50	4,17	4,83	11,17	104,76	0,05	0,14	0,50	37,0	81,37	84,94	11,90	0,50
429/2013	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,18	6,64	21,66	159,33	0,01	0,04	0,20	27,0	35,49	24,53	3,71	0,08
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
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00	19,50	4,20	0,30
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:		18,40	21,10	93,53	637,72	0,17	0,37	7,70	156,0	174,27	250,68	38,91	2,96
	ОБЕД													
106/2013	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00		8,40	15,60	12,00	0,54
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	90	14,37	11,43	9,30	197,57	0,09	0,13	1,54	26,6	49,00	140,77	18,88	1,11
291/2013	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,64	6,23	36,52	224,74	0,09	0,03		27,0	12,41	46,62	8,23	0,84
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:		25,60	25,67	114,07	790,23	0,30	0,21	18,32	68,6	98,69	275,73	59,22	3,99
	ПОЛДНИК													

N рец.	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
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	267,04	259,72	42,07	1,17
	Итого за день: 0,00 руб.		72,55	80,19	267,98	2086,69	0,72	1,19	339,46	322,3	579,48	1112,53	221,22	12,39

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	25,22	24,62	27,32	26,36
Обед: 30-35 %	40,44	39,55	23,76	30,89
Полдник: 15 %	14,94	22,99	18,89	19,67
Итого за день: 65-75 %	80,61	87,16	69,97	76,91

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 3,7

Директор _____ //

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____ //

"Утверждаю"

/Градобоева С.А./

Индивидуальный предприниматель Градобоева Светлана Анатольевна ОГРН 1027700132195, ИНН 590414102512 г. Пермь, Свердловский район

"Согласовано"

/ А.М. Глаксон

ИП Градобоева С.А.

МАОУ "СОШ № 32" МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТО 7-10 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													
517/2013	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ ПОРЦ.	100	4,00	1,50	14,30	86,70	0,03	0,15	0,60	10,0	124,00	95,00	15,00	0,10
301/2013	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150	150	13,39	20,94	3,46	255,89	0,09	0,51	0,52	273,8	137,08	237,52	20,39	2,47
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 50Г	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,05				10,00	32,50	7,00	0,50
579/2013	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ /50/	50	3,53	6,28	34,13	207,18	0,05	0,04	0,05	32,9	14,77	35,77	5,56	0,46
	Итого по подменю:		24,74	29,13	91,46	726,99	0,22	0,70	1,18	316,7	286,80	401,61	48,39	3,66
	ОБЕД													
18/2013	САЛАТ ИЗ СВ ОГУРЦОВ С ЗЕЛ ЛУКОМ 60	60	0,48	6,05	1,43	62,08	0,02	0,03	7,26		19,49	21,61	8,00	0,36
143/2013	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ 250/5	250/5	2,22	5,37	10,59	99,55	0,08	0,07	27,14	27,5	45,60	60,00	24,78	0,91
343/2013	РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 90/50	90/50	18,48	6,34	5,44	152,77	0,15	0,15	5,45	11,1	55,95	290,12	73,18	1,28
426/2013	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 150	150	3,03	6,17	24,50	165,67	0,18	0,11	30,00	27,0	16,62	89,03	34,50	1,36
512/2013	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (С ВИТАМИНОМ С)	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:		28,62	24,48	104,00	750,87	0,53	0,44	71,33	65,6	208,71	561,88	189,51	6,31
	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

N рец.	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	ккал	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.		57,32	62,78	282,21	1923,03	0,69	0,75	92,05	192,5	640,41	825,99	164,48	11,27

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	19,56	20,95	23,40	22,20
Обед: 30-35 %	34,80	40,24	30,81	34,30
Полдник: 15 %	9,33	7,05	19,48	14,39
Итого за день: 65-75 %	63,69	68,24	73,68	70,88

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 4,9

Директор _____ //

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____ //