



Индивидуальный предприниматель
Градобоева Светлана Алексеевна

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

ВЕСНА-ЛЕТО

СОГЛАСОВАНО

Приказ № 364-урот 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.

Индивидуальный предприниматель
Градобоева Светлана Александровна
ОГРН 102740102195 ИНН 5901141025
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 1

№ 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
268/2013	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,61	7,81	34,54	230,93	0,07	0,20	1,06	20,0	153,60	160,03	33,17	0,46
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: 12,42 12,58 87,72 513,85 0,17 0,29 39,18 51,5 331,75 307,49 61,15 4,11

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
381/2013	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ 90	90	16,31	18,24	9,44	267,12	0,07	0,15	0,19	25,2	38,05	178,20	22,53	2,30
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
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: 27,92 34,05 120,87 901,59 0,27 0,25 18,71 59,7 130,14 336,12 70,96 6,93

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.			48,74	53,12	283,18	1805,77	0,58	0,60	57,90	141,9	483,11	725,31	146,88	12,30

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	16,13	15,92	26,19	21,87
Обед: 30-35 %	36,26	43,10	36,08	38,37
Полдник: 15 %	10,91	8,22	22,27	16,61
Итого за день: 65-75 %	63,30	67,24	84,53	76,84

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 5,8

Директор _____ //

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____ //

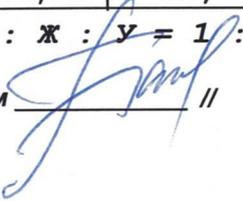
Итого за день: 0,00 руб. 56,33 75,12 256,93 1929,85 0,64 0,84 324,20 105,3 554,73 858,17 197,71 9,86

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	24,12	37,44	24,72	28,60
Обед: 30-35 %	31,57	30,87	30,38	30,82
Полдник: 15 %	17,47	26,77	21,60	22,70
Итого за день: 65-75 %	73,16	95,09	76,70	82,12

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,3 : 4,6

Директор _____ //

Зав. производством  _____ //

Калькулятор  _____ //

Индивидуальный предприниматель
Градобоева Светлана Александровна
ОГРН 1027700122196, ИНН 770414102512
г. Пермь, Свердловский район

Градобоева С.А./

ИП Градобоева С.А.

"Согласовано"

А.М. Глижсон

День 3

МАОУ "СОШ № 32" МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТО 7-10 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														
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:			22,37	22,43	96,64	677,95	0,18	0,18	30,17	38,4	39,17	315,33	71,71	4,36

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	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 (90)	90	23,46	23,65	0,39	308,24	0,12	0,20	2,96	51,4	19,59	208,53	25,76	1,71
237/2013	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150/ШК/	150	8,73	7,85	39,45	263,33	0,30	0,15		27,0	15,57	207,68	138,01	4,64
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:			40,90	42,79	120,62	1031,18	0,63	0,46	35,34	94,4	117,38	581,65	216,05	10,53

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. 77,88 71,59 318,05 2228,08 0,98 1,00 66,96 173,1 424,85 1151,89 330,93 16,54

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	29,05	28,39	28,85	28,85
Обед: 30-35 %	53,12	54,16	36,01	43,88
Полдник: 15 %	18,97	8,06	30,09	22,08
Итого за день: 65-75 %	101,14	90,62	94,94	94,81

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 4,1

Директор _____ //

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____ //



"Утверждаю"

Градбобова С.А./



"Согласовано"

А.М. ГЛИКСОН

ИП Градбобова С.А.

МАОУ "СОШ № 32" МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТО 7-10 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	Мg	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 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
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:			13,86	13,70	78,34	492,03	0,28	0,30	39,18	51,5	347,30	353,88	83,71	4,65
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
381/2013	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ 90	90	16,31	18,24	9,44	267,12	0,07	0,15	0,19	25,2	38,05	178,20	22,53	2,30
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	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:			26,40	39,87	123,51	958,78	0,24	0,27	31,50	74,7	148,45	391,39	94,47	6,65
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. 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:			8,13	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.			48,39	62,03	275,77	1855,07	0,64	0,63	70,69	174,5	515,03	818,80	190,24	12,45

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	18,00	17,34	23,39	20,94
Обед: 30-35 %	34,29	50,47	36,87	40,80
Полдник: 15 %	10,56	10,71	22,07	17,20
Итого за день: 65-75 %	62,84	78,52	82,32	78,94

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,3 : 5,7

Директор _____ //

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____ //



Утверждаю

Градобоева С.А./



Согласовано

А.М. Глиссон

ИП Градобоева С.А.

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

День 5

№ 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														
412/2013	БИТОЧКИ КУРИНЫЕ /ШК./90	90	13,46	15,66	8,25	227,79	0,08	0,11	1,34	42,3	14,01	119,14	15,07	1,05
291/2013	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,64	6,23	36,52	224,74	0,09	0,03		27,0	11,42	46,42	8,17	0,83
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: 21,61 22,34 87,94 639,29 0,23 0,15 1,35 69,3 37,78 213,48 33,88 3,18

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
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: 31,43 32,26 106,25 842,63 0,39 0,31 12,92 59,4 135,62 366,97 108,99 5,88

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

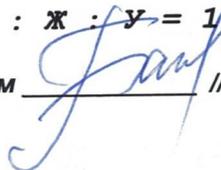
Итого за день: 0,00 руб. 60,54 64,40 290,99 1987,32 0,70 0,51 14,27 138,8 202,40 670,45 162,87 11,16

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой ступени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	28,06	28,28	26,25	27,20
Обед: 30-35 %	40,82	40,84	31,72	35,86
Полдник: 15 %	9,74	12,41	28,90	21,51
Итого за день: 65-75 %	78,62	81,52	86,86	84,57

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 4,8

Директор _____ //

Зав. производством  //

Калькулятор  //

Индивидуальный предприниматель
"Утверждаю"

Градобоева Светлана Александровна

ОГРН 102740002106, ИНН 7402510

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 6

№ 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														
313/2013	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ МОЛОКОМ 180	180/20	38,67	17,20	36,36	454,92	0,10	0,54	0,55	72,9	274,79	371,00	50,22	0,85
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	50/30	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: 43,54 21,82 114,10 826,93 0,17 0,56 28,81 92,9 298,74 418,36 63,40 2,28

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 90	90/30	13,03	21,79	15,23	309,19	0,08	0,15	2,90	57,4	67,73	170,23	25,95	2,13
426/2013	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 150	150	2,97	7,34	24,21	175,03					1,10	0,36	0,07	0,01
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: 21,19 37,23 110,52 862,66 0,18 0,19 37,68 72,4 108,33 250,33 51,46 4,78

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

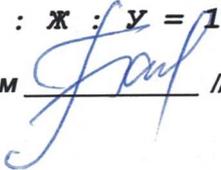
Итого по подменю: 17,37 13,34 78,54 503,65 0,19 0,40 1,30 86,5 329,76 302,14 45,70 1,22

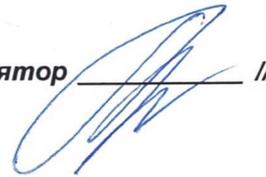
Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой степени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	56,55	27,62	34,06	35,19
Обед: 30-35 %	27,60	45,65	33,08	36,31
Полдник: 15 %	22,56	16,89	23,44	21,43
Итого за день: 65-75 %	106,70	90,15	90,58	92,93

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,7

Директор _____ //

Зав. производством  //

Калькулятор  //

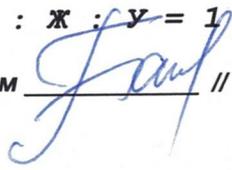
Итого за день: 0,00 руб. 68,19 79,78 288,40 2144,49 0,95 0,99 30,78 192,5 450,17 1079,71 315,04 15,17

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	35,03	32,94	27,19	30,06
Обед: 30-35 %	35,81	41,28	37,74	38,71
Полдник: 15 %	17,73	26,77	21,16	22,49
Итого за день: 65-75 %	88,56	100,99	86,09	91,25

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 4,2

Директор _____ //

Зав. производством  //

Калькулятор  //

Индивидуальный предприниматель
Градобоева Светлана Александровна
ОГРН 102730100002518
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

№ 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														
105/2013	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦ.	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02
260/2013	КАША"ДРУЖБА"С МАСЛОМ	200	5,28	11,52	28,86	240,29	0,10	0,17	0,92	40,0	135,98	148,18	31,97	0,59
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 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:			11,06	23,12	81,67	579,01	0,23	0,36	11,83	80,0	292,93	305,53	66,17	4,11
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	110	19,05	17,64	6,85	262,34	0,32	2,28	34,05	8480,0	29,10	337,21	20,43	7,18
426/2013	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 150	150	2,97	7,34	24,21	175,03					1,10	0,36	0,07	0,01
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:			31,32	30,57	106,55	828,17	0,57	2,41	238,55	8500,0	98,59	481,22	69,14	10,90
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

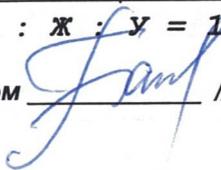
N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
507/2013	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	18,89	77,64	0,01	0,01	4,00		6,85	4,40	3,60	0,93
Итого по подменю:			6,77	3,53	91,08	423,19	0,12	0,07	4,25	20,3	27,15	69,31	16,77	2,38
Итого за день: 0,00 руб.			49,15	57,22	279,30	1830,37	0,92	2,84	254,63	8600,3	418,67	856,06	152,08	17,39

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	14,36	29,27	24,38	24,64
Обед: 30-35 %	40,68	38,70	31,81	35,24
Полдник: 15 %	8,79	4,47	27,19	18,01
Итого за день: 65-75 %	63,83	72,43	83,37	77,89

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 5,7

Директор _____ //

Зав. производством  //

Калькулятор  //

Индивидуальный предприниматель
Градобоева Светлана Александровна
ОГРН 102510251025102510
г. Пермь, Свердловский район

"Утверждаю"

Градобоева С.А./

ИП Градобоева С.А.

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



"Согласовано"

А.М. ГЛИКСОН

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
ЗАВТРАК														
410/2013	ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ 90	90	14,77	13,79	7,90	214,79	0,09	0,16	1,51	46,0	40,85	149,35	18,51	1,22
291/2013	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,64	6,23	36,52	224,74	0,09	0,03		27,0	11,42	46,42	8,17	0,83
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: 25,05 20,51 89,12 641,35 0,24 0,19 29,52 73,0 68,02 237,13 36,36 2,82

ОБЕД

65/2013	САЛАТ КАРТ 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	37,13	44,35	22,32	1,04
381/2013	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ 90	90	16,31	18,24	9,44	267,12	0,07	0,15	0,19	25,2	38,05	178,20	22,53	2,30
248/2013	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 150	150	6,86	9,30	25,02	211,23	0,19	0,20	0,68	30,0	103,87	185,27	86,25	2,60
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: 29,82 41,16 102,04 897,84 0,43 0,48 31,05 77,7 207,73 499,98 156,26 8,60

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

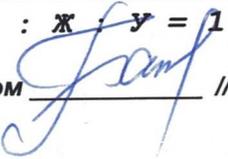
Итого за день: 0,00 руб. 62,13 75,43 284,52 2065,53 0,78 0,75 61,10 227,7 297,89 809,44 203,53 12,46

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой ступени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	31,65	22,97	26,45	26,19
Обед: 30-35 %	38,73	52,10	30,46	38,21
Полдник: 15 %	9,43	17,42	27,87	22,40
Итого за день: 65-75 %	79,81	92,49	84,78	86,79

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,2 : 4,6

Директор _____ //

Зав. производством  _____ //

Калькулятор  _____ //

Индивидуальный предприниматель
Градобоева Светлана Александровна
ОГРН 5021000000000000000
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 10

№ 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														
313/2013	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ МОЛОКОМ	150/30	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
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: 40,68 22,15 119,71 840,85 0,20 0,64 1,64 82,1 389,27 475,22 82,51 2,80

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	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: 29,60 38,13 102,33 871,14 0,32 0,28 39,32 55,4 102,25 338,14 77,18 5,77

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

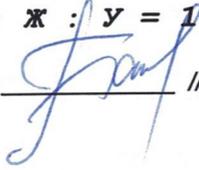
Итого по подменю: 8,40 6,49 74,59 390,33 0,14 0,06 0,01 30,7 21,22 81,70 14,77 1,26

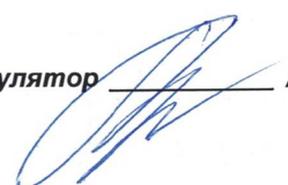
Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой ступени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	52,83	28,04	35,73	35,78
Обед: 30-35 %	38,44	48,27	30,55	37,07
Полдник: 15 %	10,91	8,22	22,27	16,61
Итого за день: 65-75 %	102,18	84,52	88,55	89,46

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,8

Директор _____ //

Зав. производством  //

Калькулятор  //



"Утверждаю"

Градобоева С.А./

ИП Градобоева С.А.



"Согласовано"

А.М. ГЛИКСОН

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

День 11

№ 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														
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
414/2013	РИС ОТВАРНОЙ	150	4,03	6,86	42,01	245,95	0,04	0,03		27,0	6,05	83,05	27,01	0,55
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: 10,50 11,94 82,91 481,05 0,12 0,17 0,51 64,0 94,37 188,31 43,55 1,48

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
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: 25,42 25,61 112,81 785,19 0,27 0,20 6,32 68,6 104,09 274,53 55,62 3,81

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

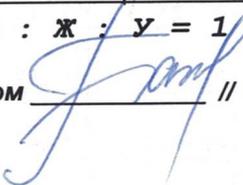
Итого за день: 0,00 руб. 44,42 47,55 290,12 1767,84 0,49 0,44 10,83 142,6 241,46 566,84 127,17 10,19

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	13,64	15,11	24,75	20,47
Обед: 30-35 %	33,01	32,42	33,67	33,41
Полдник: 15 %	11,04	12,66	28,18	21,34
Итого за день: 65-75 %	57,69	60,19	86,60	75,23

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,1 : 6,5

Директор _____ //

Зав. производством  //

Калькулятор  //



"Утверждаю"

Градобоева С.А./

ИП Градобоева С.А.

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



"Согласовано"

А.М. ГЛИКСОН

День 12

№ 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														
301/2013	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 180	180	16,07	25,13	4,15	307,07	0,11	0,61	0,62	328,6	151,25	282,32	23,68	2,86
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:

22,38 31,71 96,56 761,08 0,20 0,64 0,88 350,6 178,20 346,14 40,02 4,67

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 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	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:

28,20 19,44 107,26 717,01 0,46 0,38 55,34 73,1 179,06 511,07 168,84 5,46

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

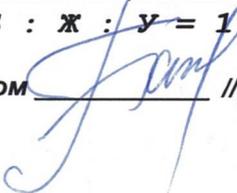
Итого за день: 0,00 руб. 67,95 64,49 282,36 1981,74 0,85 1,42 57,52 510,3 687,02 1159,35 254,56 11,35

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	29,06	40,14	28,82	32,39
Обед: 30-35 %	36,62	24,61	32,02	30,51
Полдник: 15 %	22,56	16,89	23,44	21,43
Итого за день: 65-75 %	88,25	81,63	84,29	84,33

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 4,2

Директор _____ //

Зав. производством  //

Калькулятор  //