

Индивидуальный предприниматель

Градобоева Светлана Алексеевна

**Примерное двенадцатидневное меню  
для организации питания детей  
спортивных классов в возрасте 7-10 лет  
(весна-лето)**

**СОГЛАСОВАНО**

Приказ № 354-п от 30.08.2023

Директор МАОУ

“СОШ № 32 им. Г.А. Сборщикова”

г. Пермь



Гликсон А.М.

Разработано:

Индивидуальный предприниматель

Градобоева Светлана Алексеевна

Индивидуальный предприниматель  
Градобоева Светлана Алексеевна  
ОГРН 102710082165, ИНН 5901140254  
г. Пермь, Свердловский район

Градобоева С.А.

Индивидуальный предприниматель  
Градобоева Светлана Александровна  
ОГРН 10274013416, ИНН 74-102517  
г. Пермь, Свердловский район

**"Утверждаю"**

**Градобоева С.А./**

**ИП Градобоева С.А.**

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



**"Согласовано"**

Для документов

**А.М. Гликсон**

**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
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
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: 12,09 16,29 82,04 523,21 0,20 0,26 39,04 71,5 314,13 295,64 59,95 4,24

**ОБЕД**

75/2013	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛ ОГУРЦОМ 60	60	1,06	3,75	5,95	62,13	0,05	0,03	7,92		9,22	28,64	11,34	0,45
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 90	90	15,73	17,72	8,46	256,23	0,06	0,12		25,2	11,97	158,53	19,43	2,27
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
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: 27,40 34,34 121,99 906,97 0,30 0,25 24,41 59,7 108,44 341,23 76,71 7,21

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

№ 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. 47,89 57,12 278,62 1820,51 0,64 0,57 63,46 161,9 443,79 718,57 151,43 12,71

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	15,70	20,62	24,49	22,26
Обед: 30-35 %	35,58	43,47	36,41	38,59
Полдник: 15 %	10,91	8,22	22,27	16,61
Итого за день: 65-75 %	62,19	72,30	83,17	77,47

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 5,8

Директор \_\_\_\_\_ //

Зав. производством  //

Калькулятор  //

Индивидуальный предприниматель  
Градобоева Светлана Владимировна  
ОГРН 502700132105 ИНН 590414102512  
г. Орск, Свердловский район

**"Утверждаю"**

Градобоева С.А./



А.М. ГЛИКОН

ИП Градобоева С.А.

МАОУ "СОШ № 32" МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТО 7-10 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	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
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
237/2013	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,73	7,85	39,45	263,34	0,30	0,15		27,0	19,10	208,40	138,22	4,67
493/2013	ЧАЙ С/С ШК	200	0,02	0,01	14,97	60,02			0,01		0,95	0,82	0,44	0,13
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 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: 24,27 30,09 97,85 759,29 0,44 0,31 2,91 84,4 99,18 426,55 174,81 8,10

**ОБЕД**

59/2013	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	60	0,83	6,05	4,84	77,13	0,01	0,02	5,43		20,89	23,72	11,99	0,76
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 90	90	22,58	7,14	0,39	156,20	0,22	0,18	1,38	32,9	24,58	25,13	34,36	0,71
426/2013	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 150	150	2,97	7,34	24,21	175,03					1,10	0,36	0,07	0,01
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: 31,47 28,58 94,34 761,24 0,32 0,24 12,59 47,9 81,52 126,31 70,12 3,85

**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
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 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. 69,19 79,82 264,34 1001,11

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	31,52	38,09	29,21	32,31
Обед: 30-35 %	40,87	36,18	28,16	32,39
Полдник: 15 %	17,47	26,77	21,60	22,70
Итого за день: 65-75 %	89,86	101,04	78,97	87,41

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,2 : 3,8

Зав. производством  //

Калькулятор  //

Директор \_\_\_\_\_ //

Индивидуальный предприниматель  
Градобоева Светлана Владимировна  
ОГРН 102700189196 ИНН 390414102512  
г. Пермь, Свердловский район

**"Утверждаю"**

**Градобоева С.А./**



**ИП Градобоева С.А.**

**МАОУ "СОШ № 32" МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТО 7-10 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 /ПРОМЫШЛЕННОГО	60	0,78	2,94	3,00	41,58									
295/2013	МАКАРОННЫЕ ИЗД ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180	10,58	14,98	38,50	331,08	0,10	0,10	0,13	84,2	262,99	169,62	22,00	1,59	
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 подмену:			14,53	18,64	94,33	603,16	0,17	0,17	200,13	84,2	286,84	220,12	35,60	3,41	

<b>ОБЕД</b>														
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
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 150	150	12,26	13,64	33,28	304,86	0,07	0,11	1,35	24,0	15,16	165,02	37,51	1,87
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:			18,66	25,06	110,77	743,33	0,18	0,19	28,53	47,7	125,71	298,16	86,95	6,17

<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 подмену:			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. 39,82 47,07 309,35 1820,38 0,46 0,42 229,44 152,3 435,79 585,35 136,44 11,08

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	18,87	23,59	28,16	25,67
Обед: 30-35 %	24,23	31,72	33,07	31,63
Полдник: 15 %	8,61	4,27	31,12	20,17
Итого за день: 65-75 %	51,71	59,58	92,34	77,46

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,2 : 7,8

Директор \_\_\_\_\_ //

Зав. производством \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_ //

Индивидуальный предприниматель  
Градобоева Светлана Алексеевна  
Организационный отдел №1/1  
г. Пермь, Свердловский район

**"Утверждаю"**

Градобоева С.А./



ИП Градобоева 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	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
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 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:			13,86	13,70	78,34	492,03	0,28	0,30	39,18	51,5	347,30	353,88	83,71	4,65
<b>ОБЕД</b>														
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 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	КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ (90)	90	16,06	18,77	6,46	259,05	0,08	0,13	1,70	48,3	20,76	150,68	20,69	1,25
237/2013	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,73	7,85	39,45	263,34	0,30	0,15		27,0	19,10	208,40	138,22	4,67
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:			30,46	41,52	107,14	924,43	0,51	0,37	36,51	97,8	121,87	474,17	199,88	9,09
<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



№ 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.			52,45	63,68	259,40	1820,72	0,91	0,73	75,70	197,6	488,45	901,58	295,65	14,89

**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 %	39,56	52,56	31,98	39,34
Полдник: 15 %	10,56	10,71	22,07	17,20
Итого за день: 65-75 %	68,12	80,61	77,43	77,48

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 4,9

Директор \_\_\_\_\_ //

Зав. производством \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_ //

Индивидуальный предприниматель  
Градобоева Светлана Алексеевна  
ОГРН № 5017003000000  
г. Пермь, Свердловский район

**"Утверждаю"**

Градобоева С.А./

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	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
391/2013	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ /ДОМАШНИЕ/90	90	13,43	12,99	6,66	197,29	0,05	0,10		10,8	10,45	135,02	16,61	1,95
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 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:			21,58	19,67	86,35	608,79	0,20	0,14	0,01	37,8	34,22	229,36	35,42	4,08
<b>ОБЕД</b>														
50/2013	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С РМАСЛОМ 60	60	0,86	3,05	5,02	50,97	0,01	0,02	5,70		21,75	24,71	12,58	0,80
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:			31,81	35,25	110,25	885,80	0,39	0,32	15,62	59,4	143,57	377,28	113,17	6,32
<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. 60,89 64,72 293,40 1999,99 0,67 0,51 15,63 107,2 206,79 696,64 168,59 12,50

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	28,03	24,90	25,78	25,91
Обед: 30-35 %	41,31	44,62	32,91	37,69
Полдник: 15 %	9,74	12,41	28,90	21,51
Итого за день: 65-75 %	79,08	81,92	87,58	85,11

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,1 : 4,8

Директор \_\_\_\_\_ //

Зав. производством \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_ //

Индивидуальный предприниматель  
**Градобоева Светлана Александровна**  
 ОГРН 501729151515 ИНН 5017291515  
 г. Пермь, Свердловский район

**"Утверждаю"**  
**Градобоева С.А./**

ИП Градобоева С.А.



**День 6** **МАОУ "СОШ № 32" МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТО 7-10 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 подмену: 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/	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	16,70	25,60	9,90	0,27
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
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 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: 23,41 29,29 104,21 776,06 0,20 0,21 39,29 61,0 95,25 243,85 52,42 4,23

**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 подмену: 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. 85,04 65,30 302,45 2139,57 0,57 1,21 69,50 244,6 754,45 986,25 164,92 7,75

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 %	30,40	37,08	31,11	33,02
Полдник: 15 %	22,56	16,89	23,44	21,43
Итого за день: 65-75 %	109,51	81,58	88,61	89,64

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,5

Директор \_\_\_\_\_ //

Зав. производством \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_ //

Индивидуальный предприниматель  
**"Утверждаю"**  
 Градобоева Светлана Александровна  
 ОГРН 5025905114302  
 г. Пермь, Свердловский район

Градобоева С.А./

ИП Градобоева С.А.



МАОУ "СОШ № 32" МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТО 7-10 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	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
389/2013	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ 90	90	13,04	12,46	8,21	197,14	0,07	0,10	2,97	10,8	17,94	144,10	19,66	2,06
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 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: 24,28 20,76 90,83 647,23 0,43 0,26 2,98 37,8 47,18 399,97 168,39 8,01

**ОБЕД**

66/2013	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ/60/	60	0,96	3,17	7,00	60,51	0,05	0,03	8,58		9,22	30,27	12,80	0,47
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 подменю: 27,43 37,43 115,93 910,41 0,33 0,33 31,08 56,6 159,11 411,57 105,55 5,86

**ПОЛДНИК**

564/2013	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (100)	100	7,85	16,15	62,89	428,28	0,13	0,05		5,0	15,04	69,72	12,07	0,97
516/2013	КЕФИР 200	200	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	0,34	1,40	40,0	240,00	180,00	28,00	0,20

Итого по подменю: 13,65 21,15 70,89 528,48 0,21 0,39 1,40 45,0 255,04 249,72 40,07 1,17

Итого за день: 0,00 руб. 65,36 79,34 277,65 2086,12 0,97 0,98 35,46 139,4 461,33 1061,26 314,01 15,04

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	31,53	26,28	27,11	27,54
Обед: 30-35 %	35,62	47,38	34,61	38,74
Полдник: 15 %	17,73	26,77	21,16	22,49
Итого за день: 65-75 %	84,88	100,43	82,88	88,77

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,2 : 4,2

Директор \_\_\_\_\_ //

Зав. производством \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_ //

Индивидуальный предприниматель  
**Утверждаю**  
 Градобоева Светлана Алексеевна  
 ОГРН 50170042136, ИНН 5017004213  
 г. Пермь, Свердловский район

**Градобоева С.А./**

**ИП Градобоева С.А.**

**"Согласовано"**

// **А.М. ГЛИКСОН**

**День 8**

**МАОУ "СОШ № 32" МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТО 7-10 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>														
255/2013	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	7,57	11,58	39,31	291,72	0,05	0,18	0,99	40,0	141,15	107,50	16,50	0,15
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: 13,30 14,93 92,04 555,67 0,18 0,36 11,90 40,0 295,70 261,85 50,70 3,65

**ОБЕД**

119/2013	ИКРА МОРКОВНАЯ	60	1,05	4,86	5,96	71,82	0,04	0,05	6,30		16,84	35,60	21,91	0,56
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
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: 31,35 40,32 103,60 903,53 0,20 0,34 208,08 65,0 72,44 333,02 70,55 5,80

**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 ЯБЛОК	200	0,16	0,16	18,89	77,64	0,01	0,01	4,00		6,85	4,40	3,60	0,93

Итого по подменю: 6,77 3,53 91,08 423,19 0,12 0,07 4,25 20,3 27,15 69,31 16,77 2,38



Итого за день: 0,00 руб. 51,42 58,78 286,72 1882,39 0,50 0,77 224,23 125,3 395,29 664,18 138,02 11,83

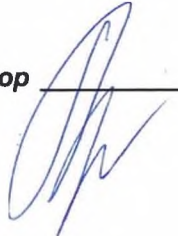
Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой степени

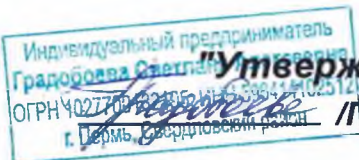
Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	17,27	18,90	27,47	23,65
Обед: 30-35 %	40,71	51,04	30,93	38,45
Полдник: 15 %	8,79	4,47	27,19	18,01
Итого за день: 65-75 %	66,78	74,41	85,59	80,10

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 5,6

Директор \_\_\_\_\_ //

Зав. производством  \_\_\_\_\_ //

Калькулятор  \_\_\_\_\_ //



"Утверждаю"

Градобоева С.А./



"Согласовано"

// А.М. ГЛИКСОН

ИП Градобоева С.А.

День 9

МАОУ "СОШ № 32" МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТО 7-10 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>														
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
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: 16,63 21,38 112,85 710,26 0,19 0,13 28,28 113,5 234,45 235,14 34,95 2,81

**ОБЕД**

501/2013	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С РАСЛОМ 60	60	0,86	3,05	5,02	50,97	0,01	0,02	5,70		21,75	24,71	12,58	0,80
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 (90)	90	8,09	8,16	6,50	131,80	0,04	0,08	24,84	10,8	32,58	95,26	19,61	1,40
237/2013	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,73	7,85	39,45	263,34	0,30	0,15		27,0	19,10	208,40	138,22	4,67
507/2013	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	18,89	77,64	0,01	0,01	4,00		6,85	4,40	3,60	0,93
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 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: 25,98 24,47 119,70 802,99 0,59 0,32 36,04 57,8 122,42 458,62 210,85 10,50

**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

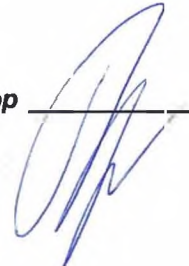
Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой ступени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	21,60	27,06	33,69	30,22
Обед: 30-35 %	33,74	30,97	35,73	34,17
Полдник: 15 %	9,43	17,42	27,87	22,40
Итого за день: 65-75 %	64,77	75,46	97,29	86,79

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 6,5

Директор \_\_\_\_\_ //

Зав. производством  //

Калькулятор  //

Индивидуальный предприниматель  
**"Утверждаю"**  
 Градобоева С.А.  
 ОГРН № 502302100102572  
 г. Пермь, Свердловский район

**"Согласовано"**  
 Для документов  
 А.М. Гликоин

ИП Градобоева С.А.

День 10

МАОУ "СОШ № 32" МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТО 7-10 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>														
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	15	3,84	3,92		50,60	0,01	0,06	0,11	31,5	147,00	87,00	7,50	0,11
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 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:			49,09	28,10	119,04	925,38	0,23	0,88	1,83	137,5	638,79	695,85	113,41	3,06
<b>ОБЕД</b>														
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
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:			25,66	39,48	86,67	804,90	0,19	0,21	23,09	46,9	89,69	261,58	52,14	4,69
<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
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. 83,15 74,07 280,30 2120,61 0,56 1,15 24,93 215,3 749,70 1039,13 180,32 9,01


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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	63,75	35,57	35,53	39,38
Обед: 30-35 %	33,32	49,97	25,87	34,25
Полдник: 15 %	10,91	8,22	22,27	16,61
Итого за день: 65-75 %	107,99	93,76	83,67	90,24

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,4

Директор \_\_\_\_\_ //

Зав. производством  //

Калькулятор  //

Индивидуальный предприниматель  
**"Утверждаю"**  
 Градобоева Светлана Александровна  
 ОГРН 1027500051230 ИПН 590229181  
 г. Пермь, Свердловский район  
**Градобоева С.А./**

ИП Градобоева С.А.



№ 11/2013

МАОУ "СОШ № 32" МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТО 11-17 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	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 подмену:			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 подмену:			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
-----	----------------------	-----	------	------	-------	--------	------	------	--	------	-------	-------	-------	------

№ 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
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 1827701132196, ИНН 580414102512  
г. Пенза, Свободный тракт, район

**"Утверждаю"**

**/Градобоева С.А./**



**ИП Градобоева С.А.**

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

**День 12**

№ 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>														
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 30Г	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/	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 подмену:			24,65	34,67	119,03	886,65	0,22	0,66	0,88	353,6	186,96	373,32	46,06	5,30
<b>ОБЕД</b>														
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
343/2013	РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 90/50	90/50	23,62	12,61	5,44	229,69	0,25	0,20	5,90	33,5	32,59	43,95	45,17	1,05
426/2013	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 150	150	2,97	7,34	24,21	175,03					1,10	0,36	0,07	0,01
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 подмену:			35,17	27,06	106,97	812,47	0,38	0,32	25,79	68,5	140,18	176,23	106,40	3,88
<b>ПОЛДНИК</b>														
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 подмену:			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. 77,19 75,07 304,54 2202,77 0,79 1,38 27,97 508,6 656,90 851,69 198,16 10,40

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 \_\_\_\_\_ //