

Индивидуальный предприниматель

Градобоева Светлана Алексеевна

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

СОГЛАСОВАНО

Приказ № 289-42 от 22.07.2024

Директор МАОУ

“СОШ № 32 им. Г.А. Сборщикова”

г. Пермь



Гликсон А.М.

Разработано:

Индивидуальный предприниматель

Градобоева Светлана Алексеевна



Градобоева С.А.

г. Пермь, Свердловский район

Индивидуальный предприниматель
Градобоева Светлана
ОГРН 1027700102108 ИНН 7707083102
г. Пермь, Свердловский район

"Утверждаю"

Градобоева С.А./

ИП Градобоева С.А.



"Согласовано"

А.М. ГЛИКСОН

МАОУ "СОШ № 32" МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 11-18 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														
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
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
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
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:			17,20	17,42	101,70	632,25	0,22	0,49	12,34	56,5	502,86	452,18	94,38	4,65

ОБЕД

4/2013	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	1,64	10,08	9,63	135,84	0,03	0,04	38,30		43,91	31,89	17,28	0,60
144/2013	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,65	4,81	21,64	152,50	0,17	0,05	1,50	20,0	30,74	78,75	26,64	1,53
411/2013	КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ	100	17,81	20,82	7,18	287,31	0,09	0,15	1,88	53,6	25,90	167,65	23,12	1,41
237/2013	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	180	10,52	16,35	47,41	378,81	0,36	0,18		66,0	20,52	251,69	165,60	5,58
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:			38,79	52,78	138,69	1184,96	0,72	0,49	241,68	139,6	144,92	580,48	246,24	10,94

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. 64,39 76,69 314,98 2207,54 1,08 1,04 254,03 226,8 669,00 1114,36 355,39 16,85

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	19,11	18,93	26,55	23,30
Обед: 30-35 %	43,10	57,37	36,21	43,68
Полдник: 15 %	9,33	7,05	19,48	14,39
Итого за день: 65-75 %	71,54	83,36	82,24	81,37

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 4,9

Директор _____ //

Зав. производством  //

Калькулятор  //

Индивидуальный предприниматель
Градобоева Светлана Александровна
ОГРН 1027701131495, ИНН 5904141125
г. Пермь, Среднеуральский район

"Утверждаю"

/Градобоева С.А./



"Согласовано"

// А.М. Гликсон

ИП Градобоева С.А.

МАОУ "СОШ № 32" МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 11-18 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
ЗАВТРАК														
389/2013	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ	100	14,49	13,85	9,13	219,05	0,07	0,12	3,30	12,0	27,21	161,59	22,28	2,35
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
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: 23,76 21,72 91,85 657,84 0,23 0,16 31,31 44,4 54,13 257,52 41,55 4,40

ОБЕД

106/2013	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННО/ОГУРЦЫ/ 100	100	0,80	0,10	2,50	14,10	0,03	0,04	10,00		23,00	42,00	14,00	0,60
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
369/2013	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 250 ШК	250	26,71	27,30	24,09	449,13	0,10	0,22	5,28	31,8	43,14	259,50	35,49	3,92
510/2013	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИН И ЯБЛОК	200	0,48	0,20	26,14	108,28	0,03	0,02	27,00		19,00	12,50	7,90	0,84
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30Г	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00	19,50	4,20	0,30
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30Г	30	0,21	0,20	13,44	56,42	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,87

Итого по подменю: 32,88 32,94 98,55 822,54 0,25 0,34 53,78 55,5 142,30 409,22 90,71 7,77

ПОЛДНИК

564/2013	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (100)	100	7,85	16,15	62,89	428,28	0,13	0,05		5,0	15,40	69,80	12,09	0,98
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 5,0 267,40 259,80 42,09 1,18

Итого за день: 0,00 руб. 70,09 75,81 262,75 2013,90 0,69 0,85 86,89 104,9 463,83 926,54 174,35 13,35

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	26,40	23,61	23,98	24,25
Обед: 30-35 %	36,53	35,80	25,73	30,32
Полдник: 15 %	14,94	22,99	18,89	19,67
Итого за день: 65-75 %	77,88	82,40	68,60	74,23

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 3,7

Директор _____ //

Зав. производством  _____ //

Калькулятор  _____ //

Индивидуальный предприниматель
Градобоева Светлана
 ОГРН 4027700432185 ИНН 5981141825
 г. Пермь, Свердловский район

"Утверждаю"
Градобоева С.А./

ИП Градобоева С.А.



"Согласовано"

А.М. Гликсон

День 3

МАОУ "СОШ № 32" МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 11-18 ЛЕТ

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
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
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
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:			42,14	21,64	118,81	838,55	0,21	0,68	10,83	106,0	378,30	506,02	87,60	4,46

ОБЕД

50/2013	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С РАСЛОМ	100	1,43	5,09	8,36	84,95	0,02	0,04	9,50		36,25	41,18	20,97	1,34
132/2013	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,50	7,36	15,27	137,79	0,02	0,03	11,28	15,0	31,13	27,95	11,52	0,41
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
414/2013	РИС ОТВАРНОЙ 180	180	4,84	8,24	50,41	295,14	0,05	0,04		32,4	8,23	99,86	32,47	0,67
520/2013	НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200			19,96	79,84					0,60			0,06
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30Г	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00	19,50	4,20	0,30
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30Г	30	0,21	0,20	13,44	56,42	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,87
Итого по подменю:			26,85	35,54	132,52	957,76	0,25	0,27	22,49	77,0	134,97	371,12	95,72	4,83

ПОЛДНИК

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
540/13	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ /100/	100	6,61	3,37	72,19	345,55	0,11	0,06	0,25	20,3	20,85	65,02	13,20	1,46

Итого по подменю: 14,61 6,37 100,79 518,95 0,17 0,36 1,45 40,3 268,85 255,02 43,20 1,66

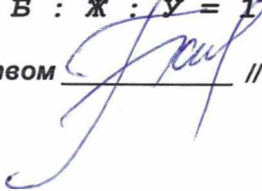
Итого за день: 0,00 руб. 83,60 63,55 352,12 2315,26 0,63 1,31 34,77 223,4 782,12 1132,16 226,52 10,95

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	46,82	23,52	31,02	30,91
Обед: 30-35 %	29,83	38,63	34,60	35,30
Полдник: 15 %	16,23	6,92	26,32	19,13
Итого за день: 65-75 %	92,89	69,08	91,94	85,34

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 4,2

Директор _____ //

Зав. производством  _____ //

Калькулятор  _____ //

Индивидуальный предприниматель
Градобоева Светлана Александровна
ОГРН 1027100132002, ИНН 59041450212
г. Пермь, Свердловский район

"Утверждаю"
/Градобоева С.А./

ИП Градобоева С.А.



"Согласовано"

// А.М. Гликоон

День 4 **МАОУ "СОШ № 32" МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 11-18 ЛЕТ**

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

ЗАВТРАК

237/2013	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	180	10,52	16,35	47,41	378,81	0,36	0,18		66,0	20,52	251,69	165,60	5,58
381/2013	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ 100	100	17,50	19,71	9,40	284,99	0,07	0,14		28,0	13,34	176,40	21,62	2,53
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: 30,52 36,45 95,71 832,91 0,48 0,33 28,01 94,0 47,21 468,35 196,70 9,16

ОБЕД

4/2013	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	1,64	10,08	9,63	135,84	0,03	0,04	38,30		43,91	31,89	17,28	0,60
144/2013	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,65	4,81	21,64	152,50	0,17	0,05	1,50	20,0	30,74	78,75	26,64	1,53
404/2013	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	26,08	26,30	0,43	342,76	0,13	0,22	3,28	57,1	32,69	234,09	29,29	1,99
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 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: 42,79 49,27 122,61 1105,16 0,51 0,36 47,08 109,5 139,16 451,90 96,80 7,22

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

Итого за день: 0,00 руб. 81,44 94,18 292,24 2342,33 1,11 0,75 75,10 251,9 205,65 993,78 305,56 17,53

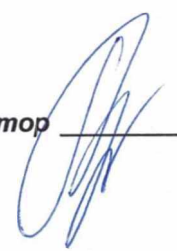
Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой ступени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	33,91	39,62	24,99	30,70
Обед: 30-35 %	47,54	53,55	32,01	40,74
Полдник: 15 %	9,03	9,20	19,30	14,90
Итого за день: 65-75 %	90,49	102,37	76,30	86,34

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,2 : 3,6

Директор _____ //

Зав. производством  //

Калькулятор  //

Индивидуальный предприниматель
Градобоева Светлана Александровна
ОГРН 1025401137106 ИНН 5414102112
г. Пермь, Свердловский район

Утверждаю

Градобоева С.А./

ИП Градобоева С.А.



"Согласовано"

А.М. ГЛИКСОН

День 5

МАОУ "СОШ № 32" МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 11-18 ЛЕТ.

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
260/2013	КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ 250	250	6,60	14,40	36,08	300,36	0,13	0,22	1,15	50,0	169,79	185,19	39,96	0,74
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
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
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
Итого по подменю:			16,65	21,91	85,64	606,33	0,24	0,46	12,16	81,5	469,23	417,34	88,41	4,17
ОБЕД														
106/2013	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННО/ОГУРЦЫ/ 100	100	0,80	0,10	2,50	14,10	0,03	0,04	10,00		23,00	42,00	14,00	0,60
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
377/2013	ЗАПЕКАНКА КАРТ. С МЯСОМ	200/50	24,51	31,38	25,41	482,40	0,07	0,20		70,0	16,25	222,82	25,14	3,16
520/2013	НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200			19,96	79,84					0,60			0,06
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30Г	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00	19,50	4,20	0,30
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30Г	30	0,21	0,20	13,44	56,42	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,87
Итого по подменю:			29,95	38,09	90,06	823,18	0,20	0,30	28,02	77,5	91,33	356,87	71,84	6,06
ПОЛДНИК														
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
584/13	КЕКС ТВОРОЖНЫЙ 100	100	12,53	19,73	71,88	515,20	0,09	0,15	0,07	99,9	59,17	124,54	23,38	1,33
Итого по подменю:			13,53	19,93	91,88	601,00	0,11	0,17	4,07	99,9	73,17	138,54	31,38	4,13

Итого за день: 0,00 руб. 60,13 79,93 267,58 2030,51 0,55 0,93 44,25 258,9 633,73 912,75 191,63 14,36

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	18,50	23,82	22,36	22,35
Обед: 30-35 %	33,28	41,40	23,51	30,34
Полдник: 15 %	15,03	21,66	23,99	22,15
Итого за день: 65-75 %	66,81	86,88	69,86	74,84

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,3 : 4,5

Директор _____ //

Зав. производством  _____ //

Калькулятор  _____ //

Индивидуальный предприниматель
Градобоева Светлана Александровна
ОГРН 1025900512300 * ИНН 5902291815 *
г. Пермь, Свердловский район

"Утверждаю"

Градобоева С.А./

ИП Градобоева С.А.

МАОУ "СОШ № 32" МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 11-18 ЛЕТ



"Согласовано"

А.М. Гликош

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														
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
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
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
112/2013	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30Г	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00	19,50	4,20	0,30
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20Г	20	0,14	0,14	8,96	37,61	0,02	0,01			3,60	18,40	4,00	0,58
Итого по подмену:			17,20	17,42	101,70	632,25	0,22	0,49	12,34	56,5	502,86	452,18	94,38	4,65
ОБЕД														
7/2013	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,14	10,08	9,07	131,54	0,05	0,06	4,40		23,85	48,60	33,44	0,63
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
411/2013	КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ	100	17,81	20,82	7,18	287,31	0,09	0,15	1,88	53,6	25,90	167,65	23,12	1,41
237/2013	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	180	10,52	16,35	47,41	378,81	0,36	0,18		66,0	20,52	251,69	165,60	5,58
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:			38,29	52,78	138,13	1180,66	0,74	0,51	207,78	139,6	124,86	597,19	262,40	10,97
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. 63,89 76,69 314,42 2203,24 1,10 1,06 220,13 226,8 648,94 1131,07 371,55 16,88

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
<i>Завтрак: 20-25 %</i>	19,11	18,93	26,55	23,30
<i>Обед: 30-35 %</i>	42,54	57,37	36,07	43,52
<i>Полдник: 15 %</i>	9,33	7,05	19,48	14,39
<i>Итого за день: 65-75 %</i>	70,99	83,36	82,09	81,21

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 4,9

Директор _____ //

Зав. производством  //

Калькулятор  //

Индивидуальный предприниматель
Градобоева Светлана
ОГРН 10225000512330
с. Пермь, Свердловский район

"Утверждаю"

Градобоева С.А./



"Согласовано"

А.М. Гликош

ИП Градобоева С.А.

МАОУ "СОШ № 32" МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 11-18 ЛЕТ

День 7

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
258/2013	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ 250	250	11,07	15,78	54,34	403,67	0,32	0,24	1,23	50,0	205,54	281,63	73,14	1,98
105/2013	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦ.	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02
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
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:			13,96	24,82	102,91	690,79	0,40	0,28	11,24	90,0	234,49	334,35	90,78	5,21
ОБЕД														
59/2013	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ 100	100	1,38	10,08	8,07	128,55	0,02	0,04	9,05		34,57	39,48	19,97	1,27
147/2013	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,74	2,95	20,20	118,42	0,02	0,01	1,00		5,11	14,57	3,01	0,24
390/2013	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ/НЕЖНЫЕ/С СОУСОМ 100	100/30	14,39	24,01	16,66	340,29	0,09	0,16	3,20	63,1	71,98	186,56	28,43	2,36
414/2013	РИС ОТВАРНОЙ 180	180	4,84	8,24	50,41	295,14	0,05	0,04		32,4	8,23	99,86	32,47	0,67
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:			26,00	45,88	142,43	1086,78	0,25	0,27	17,25	95,5	138,14	391,97	97,68	6,64
ПОЛДНИК														
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

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
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
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.			57,33	84,04	323,88	2281,22	0,84	0,95	29,79	272,0	702,39	1028,46	234,16	13,07

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	15,51	26,98	26,87	25,46
Обед: 30-35 %	28,89	49,87	37,19	40,06
Полдник: 15 %	19,30	14,50	20,51	18,56
Итого за день: 65-75 %	63,70	91,35	84,56	84,08

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,5 : 5,6

Директор _____ //

Зав. производством  //

Калькулятор  //

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	60,29	29,18	33,95	36,07
Обед: 30-35 %	31,37	46,53	23,84	31,84
Полдник: 15 %	15,17	22,99	18,51	19,48
Итого за день: 65-75 %	106,82	98,71	76,30	87,39

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,0

Директор _____ //

Зав. производством  _____ //

Калькулятор  _____ //

День 9

МАОУ "СОШ № 32" МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 11-18 ЛЕТ

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
372/2013	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (100)	100	8,99	9,07	7,22	146,44	0,05	0,09	27,60	12,0	36,12	105,83	21,78	1,55
237/2013	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	180	10,52	16,35	47,41	378,81	0,36	0,18		66,0	20,52	251,69	165,60	5,58
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:

22,01 25,81 93,53 694,36 0,46 0,28 55,61 78,0 69,99 397,78 196,86 8,18

ОБЕД

76/2013	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,25	10,16	7,34	126,42	0,05	0,04	9,40		22,00	40,81	18,46	0,78
156/2013	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2,97	5,85	14,74	123,55	0,05	0,04	3,50	12,5	28,52	41,42	10,92	0,63
332/2013	РЫБА ОТВАРНАЯ	100	25,08	7,94	0,40	173,36	0,25	0,20	1,50	36,6	26,22	27,42	37,91	0,77
426/2013	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 180	180	3,60	7,40	29,11	197,42	0,22	0,13	35,64	32,4	19,76	105,79	40,99	1,62
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:

36,07 32,07 104,42 851,25 0,64 0,48 250,04 81,5 120,35 265,94 121,88 5,62

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. 64,85 61,41 289,03 1968,80 1,22 0,83 309,90 179,8 217,49 733,03 335,51 16,18

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	24,46	28,05	24,42	25,59
Обед: 30-35 %	40,08	34,86	27,26	31,38
Полдник: 15 %	7,52	3,84	23,78	15,60
Итого за день: 65-75 %	72,06	66,75	75,46	72,57

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,9 : 4,5

Директор _____ //

Зав. производством  _____ //

Калькулятор  _____ //

Индивидуальный предприниматель
Градобоева Светлана Алексеевна
ОГРН 1027700182198, ИНН 590414102512
г. Пермь, Свердловский район

"Утверждаю"

Градобоева С.А./

ИП Градобоева С.А.



"Согласовано"

Для документов

А.М. Глухов

МАОУ "СОШ № 32" МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 11-18 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															
115/2013	ИКРА КАБАЧКОВАЯ ПРОМ.ПРОИЗВОДСТВА 100	100	1,30	4,90	5,00	69,30									
295/2013	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	11,73	16,62	42,65	367,04	0,11	0,11	0,14	93,5	210,40	171,63	19,52	1,12	
105/2013	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦ.	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02	
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 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:

15,58 30,16 86,63 680,22 0,16 0,13 28,15 133,5 226,15 214,89 29,00 2,19

ОБЕД

106/2013	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННО/ОГУРЦЫ/ 100	100	0,80	0,10	2,50	14,10	0,03	0,04	10,00		23,00	42,00	14,00	0,60
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
410/2013	ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ 100	100	16,35	19,37	8,82	275,01	0,10	0,19	1,67	70,8	46,06	166,42	20,44	1,36
414/2013	РИС ОТВАРНОЙ 180	180	4,84	8,24	50,41	295,14	0,05	0,04		32,4	8,23	99,86	32,47	0,67
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:

27,04 33,21 126,44 912,92 0,28 0,34 27,17 127,0 141,30 407,90 103,83 5,97

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

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
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.			49,88	77,13	306,43	2119,48	0,55	0,55	55,85	337,5	389,59	695,12	143,74	9,20

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
<i>Завтрак: 20-25 %</i>	17,31	32,78	22,62	25,07
<i>Обед: 30-35 %</i>	30,04	36,10	33,01	33,65
<i>Полдник: 15 %</i>	8,07	14,96	24,38	19,40
<i>Итого за день: 65-75 %</i>	55,42	83,84	80,01	78,12

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,5 : 6,1

Директор _____ //

Зав. производством  //

Калькулятор  //

Индивидуальный предприниматель
Градобоева Светлана Александровна
ОГРН 1027700132196, ИНН 590044102512
г. Пермь, Свердловский район

"Утверждаю"

/Градобоева С.А./

ИП Градобоева С.А.



А.М. ГЛАЖСОН

День 11

МАОУ "СОШ № 32" МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 11-18 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	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
260/2013	КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ 250	250	6,60	14,40	36,08	300,36	0,13	0,22	1,15	50,0	169,79	185,19	39,96	0,74
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
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
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
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30Г	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00	19,50	4,20	0,30
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30Г	30	0,21	0,20	13,44	56,42	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,87

Итого по подменю:

16,86 22,11 99,08 662,75 0,27 0,47 12,16 81,5 474,63 444,94 94,41 5,04

ОБЕД

59/2013	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ 100	100	1,38	10,08	8,07	128,55	0,02	0,04	9,05		34,57	39,48	19,97	1,27
134/2013	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,44	7,45	17,81	148,50	0,02	0,02	1,78	15,0	16,88	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
237/2013	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	180	10,52	16,35	47,41	378,81	0,36	0,18		66,0	20,52	251,69	165,60	5,58
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
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30Г	30	0,21	0,20	13,44	56,42	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,87
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30Г	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00	19,50	4,20	0,30

Итого по подменю:

32,97 48,76 141,53 1137,21 0,57 0,41 13,04 110,6 158,93 538,19 233,74 11,02

ПОЛДНИК

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

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
ДОП	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	1 ШТ	1,46	2,43	21,03	111,83		0,02		21,6	7,33	18,33	2,00	0,07
Итого по подменю:			2,46	2,63	41,03	197,63	0,02	0,04	4,00	21,6	21,33	32,33	10,00	2,87
Итого за день: 0,00 руб.			52,29	73,50	281,64	1997,59	0,86	0,92	29,20	213,7	654,89	1015,46	338,15	18,93

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	18,73	24,03	25,87	24,43
Обед: 30-35 %	36,63	53,00	36,95	41,92
Полдник: 15 %	2,73	2,86	10,71	7,28
Итого за день: 65-75 %	58,10	79,89	73,54	73,63

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,4 : 5,4

Директор _____ //

Зав. производством Гал //

Калькулятор [подпись] //

Индивидуальный предприниматель
"Утверждаю"

Градобоева Светлана Александровна

ОГРН 5027401014 Индекс 440711
Градобоева С.А./

г. Пермь, Свердловский район



"Согласовано"

А.М. ГЛУКССОН

ИП Градобоева С.А.

МАОУ "СОШ № 32" МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 11-18 ЛЕТ

День 12

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
381/2013	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ 100	100	17,50	19,71	9,40	284,99	0,07	0,14		28,0	13,34	176,40	21,62	2,53
427/2013	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В МОЛОКЕ (180)	180	5,69	7,50	34,96	230,43	0,04	0,09	0,49		69,73	59,16	9,54	0,16
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
105/2013	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦ.	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02
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:			25,68	35,85	83,13	758,14	0,16	0,25	0,50	68,0	96,02	277,28	39,80	3,72
ОБЕД														
7/2013	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,14	10,08	9,07	131,54	0,05	0,06	4,40		23,85	48,60	33,44	0,63
147/2013	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,74	2,95	20,20	118,42	0,02	0,01	1,00		5,11	14,57	3,01	0,24
332/2013	РЫБА ОТВАРНАЯ	100	25,08	7,94	0,40	173,36	0,25	0,20	1,50	36,6	26,22	27,42	37,91	0,77
414/2013	РИС ОТВАРНОЙ 180	180	4,84	8,24	50,41	295,14	0,05	0,04		32,4	8,23	99,86	32,47	0,67
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:			36,45	29,81	127,17	922,84	0,44	0,33	10,90	69,0	81,66	241,95	120,63	4,41
ПОЛДНИК														
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

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
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

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. 79,50 79,00 288,84 2184,63 0,79 0,98 12,70 223,5 507,44 821,37 206,13 9,35

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	28,53	38,97	21,70	27,94
Обед: 30-35 %	40,69	32,39	33,40	34,15
Полдник: 15 %	19,30	14,50	20,51	18,56
Итого за день: 65-75 %	88,52	85,86	75,62	80,66

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,6

Директор _____ //

Зав. производством  //

Калькулятор  //