

Индивидуальный предприниматель

Градобоева Светлана Алексеевна

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

СОГЛАСОВАНО

Приказ № 289-У от 22.07.2024

Директор МАОУ

“СОШ № 32 им. Г.А. Сборщикова”

г. Пермь



Гликсон А.М.

Разработано:

Индивидуальный предприниматель

Градобоева Светлана Алексеевна



Пермь 2024

Индивидуальный предприниматель  
Градобоева Светлана Александровна  
ОГРН 1027700123185 ИНН 590414102512  
г. Пермь, Свердловский район

"Утверждаю"

/Градобоева С.А./



"Согласовано"

А.М. ГЛИКСОН

ИП Градобоева С.А.

День 1

МАОУ "СОШ № 32" МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 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>														
268/2013	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,61	7,81	34,54	230,93	0,07	0,20	1,06	20,0	156,17	160,55	33,32	0,48
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:			15,80	15,46	93,06	574,51	0,20	0,45	12,07	51,5	459,21	411,10	85,77	4,49

**ОБЕД**

4/2013	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ 60	60	0,99	6,05	5,78	81,50	0,02	0,02	22,98		27,74	19,42	10,45	0,37
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 (90)	90	16,49	16,82	6,46	243,20	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
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:			35,03	36,25	126,16	971,04	0,64	0,42	226,18	95,3	122,19	507,75	209,60	9,64

**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	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:			8,40	6,49	74,59	390,33	0,14	0,06	0,01	30,7	21,22	81,70	14,77	1,26
Итого за день: 0,00 руб.			59,23	58,20	293,81	1935,88	0,98	0,93	238,26	177,5	602,62	1000,55	310,14	15,39

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	20,52	19,57	27,78	24,45
Обед: 30-35 %	45,49	45,89	37,66	41,32
Полдник: 15 %	10,91	8,22	22,27	16,61
Итого за день: 65-75 %	76,92	73,67	87,70	82,38

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 5,0

Директор \_\_\_\_\_ //

Зав. производством  //

Калькулятор  //

Индивидуальный предприниматель  
Градобоева Светлана Александровна  
ОГРН 1027700132105, ИНН 59011412512  
г. Пермь, Свердловский район

**"Утверждаю"**

/Градобоева С.А./

ИП Градобоева С.А.



**"Согласовано"**

А.М. ГЛИКСОН

**День 2**

**МАОУ "СОШ № 32" МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 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>														
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
291/2013	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,64	6,23	36,52	224,74	0,09	0,03		27,0	12,41	46,62	8,23	0,84
494/2013	ЧАЙ С ЛИМОНОМ ШК	200	0,08	0,01	15,18	61,18			28,01		3,75	2,36	1,28	0,17
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 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: 21,18 19,08 83,63 590,99 0,21 0,14 30,98 37,8 43,70 230,98 37,37 3,95

**ОБЕД**

106/2013	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННО/ОГУРЦЫ/	60	0,48	0,06	1,50	8,46	0,02	0,02	6,00		13,80	25,20	8,40	0,36
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: 32,56 32,90 97,55 816,90 0,24 0,32 49,78 55,5 133,10 392,42 85,11 7,53

**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 КИПЯЧЕНОЕ	200	5,60	5,00	9,46	105,24	0,08	0,30	1,80		252,00	190,00	30,00	0,20

Итого по подменю: 13,45 21,15 72,35 533,52 0,21 0,35 1,80 5,0 267,40 259,80 42,09 1,18

Итого за день: 0,00 руб. 67,19 73,13 253,53 1941,41 0,66 0,81 82,56 98,3 444,20 883,20 164,57 12,66


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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	27,51	24,15	24,96	25,15
Обед: 30-35 %	42,29	41,65	29,12	34,76
Полдник: 15 %	17,47	26,77	21,60	22,70
Итого за день: 65-75 %	87,26	92,57	75,68	82,61

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 3,8

Директор \_\_\_\_\_ //

Зав. производством  //

Калькулятор  //

Индивидуальный предприниматель  
Градобоева Светлана Алексеевна  
ОГРН 10277003925, ИНН 590111021  
г. Пермь, Свердловский район

"Утверждаю"

Градобоева С.А./

ИП Градобоева С.А.



"Согласовано"

А.М. Гликсон

МАОУ "СОШ № 32" МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 7-10 ЛЕТ

День 3

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
<b>ЗАВТРАК</b>														
318/2013	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ, СОУС МОЛОКО СГУЩЕНОЕ	150/50	30,38	16,70	59,74	510,81	0,10	0,54	0,74	84,8	302,19	369,60	56,72	0,96
493/2013	ЧАЙ С/С ШК	200	0,02	0,01	14,97	60,02			0,01		0,95	0,82	0,44	0,13
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:			33,22	17,49	108,23	723,16	0,18	0,57	10,75	84,8	328,74	419,32	74,36	4,17

**ОБЕД**

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
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	90	14,37	11,43	9,30	197,57	0,09	0,13	1,54	26,6	47,16	140,39	18,77	1,10
414/2013	РИС ОТВАРНОЙ	150	4,03	6,86	42,01	245,95	0,04	0,03		27,0	9,62	83,78	27,22	0,58
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:			24,25	29,14	119,76	838,86	0,22	0,22	18,52	68,6	121,66	323,93	80,29	4,12

**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. 72,08 53,00 328,78 2080,97 0,57 1,15 30,72 193,7 719,25 998,27 197,85 9,95


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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	43,14	22,14	32,31	30,77
Обед: 30-35 %	31,49	36,89	35,75	35,70
Полдник: 15 %	18,97	8,06	30,09	22,08
Итого за день: 65-75 %	93,61	67,09	98,14	88,55

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 4,6

Директор \_\_\_\_\_ //

Зав. производством  //

Калькулятор  //

Индивидуальный предприниматель  
Градобоева Светлана  
ОГРН 502291915-0001/02512  
г. Пермь, Свердловский район

"Утверждаю"

Градобоева С.А./

ИП Градобоева С.А.

МАОУ "СОШ № 32" МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 7-10 ЛЕТ



"Согласовано"

А.М. ГЛИКСОН

День 4

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
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
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
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 подмену:			26,96	25,96	86,81	688,68	0,41	0,28	28,01	52,2	44,42	407,19	167,13	7,99

**ОБЕД**

4/2013	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ 60	60	0,99	6,05	5,78	81,50	0,02	0,02	22,98		27,74	19,42	10,45	0,37
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 (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
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
507/2013	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	18,89	77,64	0,01	0,01	4,00		6,85	4,40	3,60	0,93
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30Г	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00	19,50	4,20	0,30
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30Г	30	0,21	0,20	13,44	56,42	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,87
Итого по подмену:			38,39	41,34	111,42	971,36	0,47	0,32	31,44	98,4	107,74	404,62	84,82	6,54

**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 подмену:			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. 73,48 75,76 272,15 2064,30 1,00 0,66 59,46 198,9 171,44 885,34 264,01 15,68

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	35,01	32,86	25,91	29,31
Обед: 30-35 %	49,86	52,33	33,26	41,33
Полдник: 15 %	10,56	10,71	22,07	17,20
Итого за день: 65-75 %	95,43	95,90	81,24	87,84

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,7

Директор \_\_\_\_\_ //

Зав. производством  //

Калькулятор  //

Индивидуальный предприниматель  
Градобоева Светлана Александровна  
ОГРН 1027601123195 ИНН 5905102512  
г. Пермь, Свердловский район

**"Утверждаю"**

**Градобоева С.А./**

**ИП Градобоева С.А.**



**"Согласовано"**

**А.М. ГЛИКСОН**

**День 5**

**МАОУ "СОШ № 32" МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 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>														
260/2013	КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ	200	5,28	11,52	28,86	240,29	0,10	0,17	0,92	40,0	137,08	148,41	32,04	0,60
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: 15,33 19,03 78,42 546,26 0,21 0,41 11,93 71,5 436,52 380,56 80,49 4,03

**ОБЕД**

106/2013	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННО/ОГУРЦЫ/	60	0,48	0,06	1,50	8,46	0,02	0,02	6,00		13,80	25,20	8,40	0,36
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: 29,63 38,05 89,06 817,54 0,19 0,28 24,02 77,5 82,13 340,07 66,24 5,82

**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. 58,49 77,01 259,36 1964,80 0,51 0,86 40,02 248,9 591,82 859,17 178,11 13,98


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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	19,91	24,09	23,41	23,25
Обед: 30-35 %	38,48	48,16	26,59	34,79
Полдник: 15 %	17,57	25,23	27,43	25,57
<b>Итого за день: 65-75 %</b>	<b>75,96</b>	<b>97,48</b>	<b>77,42</b>	<b>83,61</b>

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,3 : 4,4

Директор \_\_\_\_\_ //

Зав. производством  \_\_\_\_\_ //

Калькулятор  \_\_\_\_\_ //

Индивидуальный предприниматель  
**Градобоева Светлана Алексеевна**  
 ОГРН 1027700132158, ИНН 16304174023/2  
 г. Пермь, Свердловский район  
**"Утверждаю"**  
**Градобоева С.А./**

ИП Градобоева С.А.



**"Согласовано"**

// **А.М. Гликсон**

**День 6**

**МАОУ "СОШ № 32" МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 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>														
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
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	1,50	0,50	21,00	94,50	0,04	0,05	10,00		8,00	28,00	42,00	0,60
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:			16,90	15,56	104,26	624,61	0,21	0,48	12,07	51,5	448,64	427,58	118,62	2,87

**ОБЕД**

7/2013	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 60	60	0,69	6,05	5,44	78,93	0,03	0,04	2,64		14,31	29,16	20,06	0,38
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 (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
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:			34,30	38,20	125,82	984,32	0,65	0,44	205,84	95,3	108,76	517,49	219,21	9,65

**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.			59,60	60,25	304,67	1999,26	1,00	0,98	217,92	177,5	578,62	1026,77	352,60	13,78

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	20,52	19,57	27,78	24,45
Обед: 30-35 %	45,10	45,89	37,56	41,21
Полдник: 15 %	10,91	8,22	22,27	16,61
Итого за день: 65-75 %	76,53	73,67	87,60	82,27

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 5,0

Директор \_\_\_\_\_ //

Зав. производством  //

Калькулятор  //

Индивидуальный предприниматель  
Градобоева Светлана Александровна  
ОГРН 10274032186 ОГРП 5001402547  
г. Пермь, Свердловский район

**"Утверждаю"**

**Градобоева С.А./**



**"Согласовано"**

**А.М. ГЛИКСОН**

**ИП Градобоева С.А.**

**МАОУ "СОШ № 32" МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 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>														
258/2013	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	200	8,71	12,50	43,24	320,30	0,25	0,19	0,94	40,0	158,13	220,55	57,76	1,58
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:			11,60	21,54	91,81	607,42	0,33	0,23	10,95	80,0	187,08	273,27	75,40	4,81
<b>ОБЕД</b>														
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
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 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
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
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:			23,28	38,25	129,37	955,07	0,22	0,23	13,33	84,4	118,03	343,07	81,76	5,78
<b>ПОЛДНИК</b>														
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

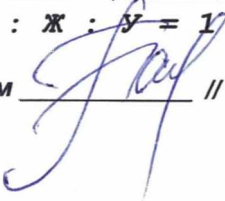
№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
550/2013	ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ 100	100	9,37	10,34	49,94	330,25	0,13	0,10	0,10	66,5	81,76	112,14	15,70	1,02
Итого по подменю:			17,37	13,34	78,54	503,65	0,19	0,40	1,30	86,5	329,76	302,14	45,70	1,22
Итого за день: 0,00 руб.			52,25	73,13	299,72	2066,14	0,74	0,86	25,58	250,9	634,87	918,48	202,86	11,81

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	15,06	27,27	27,41	25,85
Обед: 30-35 %	30,23	48,42	38,62	40,64
Полдник: 15 %	22,56	16,89	23,44	21,43
Итого за день: 65-75 %	67,86	92,57	89,47	87,92

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,4 : 5,7

Директор \_\_\_\_\_ //

Зав. производством  //

Калькулятор  //

Индивидуальный предприниматель  
Градобоева Светлана Александровна  
ОГРН 1027001136401200512  
г. Пермь, Свердловский район

**"Утверждаю"**

Градобоева С.А./



**"Согласовано"**

// А.М. Гликсон

ИП Градобоева С.А.

День 8

МАОУ "СОШ № 32" МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 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>														
319/2013	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (2)	200/50	38,58	18,66	70,94	606,04	0,15	0,65	0,82	91,6	379,00	445,83	66,60	1,74
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
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 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: 45,52 23,24 119,29 868,33 0,22 0,78 200,93 123,1 548,05 574,13 85,70 3,38

**ОБЕД**

4/2013	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ 60	60	0,99	6,05	5,78	81,50	0,02	0,02	22,98		27,74	19,42	10,45	0,37
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
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
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: 27,58 38,78 87,46 809,39 0,28 0,32 52,51 59,4 142,66 328,52 77,66 4,83

**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. 86,75 83,17 277,64 2206,20 0,71 1,49 254,84 227,6 945,75 1152,37 203,43 9,38

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	59,12	29,42	35,61	36,95
Обед: 30-35 %	35,82	49,09	26,11	34,44
Полдник: 15 %	17,73	26,77	21,16	22,49
Итого за день: 65-75 %	112,66	105,28	82,88	93,88

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,2

Директор \_\_\_\_\_ //

Зав. производством  \_\_\_\_\_ //

Калькулятор  \_\_\_\_\_ //

Индивидуальный предприниматель  
Градобоева Светлана Александровна  
ОГРН 10271001329-01/02512  
г. Пермь, Свердловский район

"Утверждаю"

/Градобоева С.А./

ИП Градобоева С.А.



"Согласовано"

// А.М. ГЛИКСОН

День 9

МАОУ "СОШ № 32" МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 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>														
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
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
494/2013	ЧАЙ С ЛИМОНОМ ШК	200	0,08	0,01	15,18	61,18			28,01		3,75	2,36	1,28	0,17
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30Г	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00	19,50	4,20	0,30
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20Г	20	0,14	0,14	8,96	37,61	0,02	0,01			3,60	18,40	4,00	0,58

Итого по подменю: 19,32 16,40 84,85 564,25 0,39 0,24 52,85 37,8 65,03 343,92 167,31 7,12

**ОБЕД**

76/2013	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60	60	0,93	6,10	4,64	77,16	0,01	0,01	7,50		16,38	18,09	8,40	0,35
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 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
519/2013	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	24,63	103,76	0,01	0,06	200,00		12,45	3,40	3,40	0,65
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30Г	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00	19,50	4,20	0,30
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30Г	30	0,21	0,20	13,44	56,42	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,87

Итого по подменю: 32,62 27,15 96,81 762,44 0,35 0,30 212,38 45,4 94,43 135,50 67,35 3,52

**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. 58,71 47,08 272,74 1749,88 0,86 0,61 269,48 103,5 186,61 548,73 251,43 13,02

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	25,09	20,76	25,33	24,01
Обед: 30-35 %	42,36	34,37	28,90	32,44
Полдник: 15 %	8,79	4,47	27,19	18,01
Итого за день: 65-75 %	76,25	59,59	81,41	74,46

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 4,6

Директор \_\_\_\_\_ //

Зав. производством  //

Калькулятор  //

Индивидуальный предприниматель  
Градобоева Светлана Владимировна  
ОГРН 1027001322984 ОГРНИД 3107051212  
г. Пермь, Свердловский район

"Имею" "Утверждаю"

Градобоева С.А./

ИП Градобоева С.А.



"Согласовано"

А.М. ГЛИКСОН

День 10

МАОУ "СОШ № 32" МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 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

**ЗАВТРАК**

115/2013	ИКРА КАБАЧКОВАЯ ПРОМЫШЛЕННОГО	60	0,78	2,94	3,00	41,58									
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: 15,06 28,20 84,63 652,50 0,16 0,13 28,15 133,5 226,15 214,89 29,00 2,19

**ОБЕД**

106/2013	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННО/ОГУРЦЫ/	60	0,48	0,06	1,50	8,46	0,02	0,02	6,00		13,80	25,20	8,40	0,36
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 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
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
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: 24,33 26,21 116,12 797,87 0,25 0,28 23,01 96,7 124,71 357,22 90,84 5,47

**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.			46,65	68,17	294,11	1976,71	0,52	0,49	51,69	307,2	373,00	644,44	130,75	8,70

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	19,56	35,70	25,26	27,77
Обед: 30-35 %	31,60	33,18	34,66	33,95
Полдник: 15 %	9,43	17,42	27,87	22,40
Итого за день: 65-75 %	60,58	86,29	87,79	84,12

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,5 : 6,3

Директор \_\_\_\_\_ //

Зав. производством  //

Калькулятор  //

Индивидуальный предприниматель  
Градобоева Светлана Алексеевна  
ОГРН 102710130012512  
г. Пермь, Свердловский район

"Утверждаю"

/Градобоева С.А./

ИП Градобоева С.А.



"Согласовано"

А.М. ГЛИКСОН

День 11

МАОУ "СОШ № 32" МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 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	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
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
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 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:			15,47	19,17	87,38	583,87	0,23	0,42	11,93	71,5	439,02	398,73	84,42	4,60

**ОБЕД**

59/2013	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	60	0,83	6,05	4,84	77,13	0,01	0,02	5,43		21,26	23,79	12,01	0,77
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	14,03	12,96	9,30	210,02	0,09	0,13	1,54	26,6	42,01	139,34	18,46	1,06
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
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:			29,07	34,78	129,32	947,03	0,49	0,34	9,25	68,6	135,32	462,80	196,09	9,46

**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.			47,00	56,58	257,73	1728,53	0,74	0,80	25,18	161,8	595,67	893,86	290,51	16,93

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	20,09	24,27	26,08	24,85
Обед: 30-35 %	37,75	44,03	38,60	40,30
Полдник: 15 %	3,19	3,33	12,25	8,41
Итого за день: 65-75 %	61,04	71,62	76,93	73,55

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 5,5

Директор \_\_\_\_\_ //

Зав. производством  //

Калькулятор  //

Индивидуальный предприниматель  
Градобоева Светлана Алексеевна  
ОГРН 4027700132986, ИНН 5004141625-12  
г. Пермь, Свердловский район

**"Утверждаю"**  
Градобоева С.А./

ИП Градобоева С.А.



**"Согласовано"**

Для // А.М. ГЛИКСОН

День 12

МАОУ "СОШ № 32" МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА 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>														
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
427/2013	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В МОЛОКЕ	150	4,74	6,25	29,13	192,02	0,03	0,07	0,41		58,11	49,30	7,95	0,14
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:			22,96	32,61	76,36	690,97	0,14	0,21	0,42	65,2	83,03	249,55	36,02	3,44

**ОБЕД**

7/2013	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 60	60	0,69	6,05	5,44	78,93	0,03	0,04	2,64		14,31	29,16	20,06	0,38
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 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
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
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:			32,69	23,60	115,13	803,88	0,38	0,28	9,02	59,9	68,30	203,41	98,24	3,98

**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.			73,02	69,55	270,03	1998,50	0,71	0,89	10,74	211,6	481,09	755,10	179,96	8,64

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	30,57	41,94	23,09	29,87
Обед: 30-35 %	42,68	29,86	34,60	34,36
Полдник: 15 %	22,56	16,89	23,44	21,43
Итого за день: 65-75 %	95,81	88,68	81,13	85,66

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,7

Директор \_\_\_\_\_ //

Зав. производством  //

Калькулятор  //