"Утверждаю"

/Градобоева С.А./

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

"Согласовано"

Для документов

ИП Градобоева С.А.

ПРИМЕРНОЕ ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 11-18 ЛЕТ

День 1

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
112/2013	ФРУКТ СВЕЖИЙ	1ШТ	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
301/2013	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ БЕЗ САХАРА	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 БЕЗ САХАРА	200	0,02	0,01		0,14			0,01		0,50	0,82	0,44	0,08
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	60	0,42	0,40	26,88	112,84	0,05	0,02			10,80	55,20	12,00	1,74
	Итого по подмену:		16,91	25,94	40,83	464,45	0,19	0,65	10,63	328,6	178,55	349,34	45,12	6,88
	ОБЕД													
1/2013	САЛАТ ИЗ СВ. КАПУСТЫ БЕЗ САХАРА	100	2,52	10,15	7,39	130,93	0,05	0,06	57,75		66,54	50,40	25,24	0,91
129/2013	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ БЕЗ САХАРА	250/5	3,30	7,70	22,13	171,09	0,06	0,08	17,18	9,3	40,72	57,74	30,73	1,47
347/2018/3	КОТЛЕТА "ШКОЛЬНЫЕ" 100	100	15,83	16,74	8,46	247,82	0,08	0,14	0,87	14,4	34,40	159,39	20,44	1,73
429/2013	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ БЕЗ САХАРА	180	3,82	7,96	25,99	191,20	0,01	0,05	0,24	32,4	49,21	30,78	4,84	0,15
518/2013	СОК ТОМАТНЫЙ	200	1,00	0,20	20,00	85,80	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80	80	0,56	0,53	35,84	150,45	0,07	0,02			14,40	73,60	16,00	2,32
	Итого по подмену:		27,03	43,28	119,81	977,29	0,29	0,37	80,04	56,1	219,27	385,91	105,25	9,38

"Утверждаю"

/Градобоева С.А./

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

"Согласовано"

ИП Градобоева С.А.

День 2

ПРИМЕРНОЕ ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 11-18 ЛЕТ

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
73/2013	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ Б/САХ	100	0,97	6,13	6,18	83,83	0,05	0,04	7,65		14,49	34,75	18,16	0,52
404/2013	ФИЛЕ КУРИНОЕ ОТВАРНОЕ	100	25,41	25,59	1,58	338,22	0,13	0,21	3,38	55,6	22,88	227,15	28,56	1,88
291/2013	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ из твердах сортов пшен	180	6,77	7,48	43,82	269,68	0,11	0,03		32,4	13,57	55,67	9,79	1,00
493/2013	ЧАЙ КАРКАДЕ(БЕЗ САХАРА)	200	0,02	0,01		0,14			0,01		0,50	0,82	0,44	0,08
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80	80	0,56	0,53	35,84	150,45	0,07	0,02			14,40	73,60	16,00	2,32
	Итого по подмену:		33,73	39,74	87,42	842,32	0,36	0,30	11,04	88,0	65,84	391,99	72,95	5,80
	ОБЕД													
19/2013	САЛАТ ИЗ СВ. ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ Б/САХАРА	100	0,94	5,15	3,47	64,01	0,05	0,03	15,65		27,43	32,29	16,84	0,79
142/2013	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ Б/САХАРА	250/5	2,30	8,20	9,91	122,66	0,04	0,05	25,30	22,5	44,24	39,05	16,62	0,56
370/2013	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 240Г.	240	19,80	21,98	53,26	490,03	0,12	0,17	2,16	38,4	24,02	265,87	60,23	3,02
519/2013	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА /БЕЗ САХАРА/	200	0,68	0,28	9,66	43,88	0,01	0,06	200,00		12,00	3,40	3,40	0,60
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80	80	0,56	0,53	35,84	150,45	0,07	0,02			14,40	73,60	16,00	2,32
	Итого по подмену:		24,28	36,14	112,14	871,03	0,29	0,33	243,11	60,9	122,09	414,21	113,09	7,29

"Утверждаю"

/Градобоева С.А./

"Согласовано"

//

ИП Градобоева С.А.

ПРИМЕРНОЕ ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 11-18 ЛЕТ

День 3

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
2/2013	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ Б/САХАРА	100	1,14	10,14	5,63	118,31	0,03	0,04	21,30		29,42	29,10	18,08	0,86
369/2013	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ Б/САХАРА	250	30,63	30,31	22,08	483,59	0,25	0,33	28,59	29,1	34,41	364,76	65,91	5,40
494/2013	ЧАЙ С ЛИМОНОМ /БЕЗ САХАРА/	200	0,08	0,01	0,21	1,30			28,01		3,30	2,36	1,28	0,12
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	60	0,42	0,40	26,88	112,84	0,05	0,02			10,80	55,20	12,00	1,74
	Итого по подмену:		32,27	40,86	54,80	716,04	0,33	0,39	77,90	29,1	77,93	451,42	97,27	8,12
	ОБЕД													
106/2013	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ) 100	100	1,18	0,21	4,07	22,90	0,06	0,04	26,75		14,98	27,82	21,40	0,96
136/2013	СОЛЯНКА ИЗ МЯСА ПТИЦЫ Б/САХАРА	250	7,93	10,96	4,81	149,92	0,07	0,09	88,23	41,8	38,29	91,05	20,28	1,16
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
202/2013	КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕНЫЙ Б/САХАРА 180	180	4,44	16,36	22,82	256,54	0,02	0,06	0,13	99,3	67,65	45,09	5,02	0,16
512/2013	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ /БЕЗ САХАРА/	200	1,92	0,11	18,87	84,18	0,04	0,07	1,48		59,20	54,02	38,85	1,18
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80	80	0,56	0,53	35,84	150,45	0,07	0,02			14,40	73,60	16,00	2,32
	Итого по подмену:		41,11	36,11	86,81	837,35	0,51	0,48	118,09	177,7	220,74	319,00	139,46	6,55

"Утверждаю"

/Градобоева С.А./

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

"Согласовано"

Для документов

ИП Градобоева С.А.

День 4 ПРИМЕРНОЕ ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 11-18 ЛЕТ

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
412/2013	КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ ИЗ КУР ПРИПУЩЕННЫЕ 100	100	15,96	12,70	10,32	219,47	0,10	0,15	1,71	29,6	47,36	155,03	20,56	1,18
248/2013	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ Б/САХАРА	180	8,23	11,16	30,02	253,48	0,23	0,24	0,81	36,0	134,50	224,33	104,09	3,20
493/2013	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,02	0,01		0,14			0,01		0,50	0,82	0,44	0,08
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	60	0,42	0,40	26,88	112,84	0,05	0,02			10,80	55,20	12,00	1,74
112/2013	ФРУКТ СВЕЖИЙ	1ШТ	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого по подмену:		25,03	24,67	77,02	630,33	0,41	0,43	12,53	65,6	209,16	446,38	146,09	8,40
	ОБЕД													
50\2013	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ Б/САХАРА	100	1,43	5,09	8,36	84,95	0,02	0,04	9,50		36,25	41,18	20,97	1,34
156/2013	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРИЦЕЙ Б/САХАРА	250/10	5,25	12,07	14,58	187,99	0,06	0,06	1,76	38,1	27,23	60,92	11,99	0,77
377/2013	ЗАПЕКАНКА КАРТ. С МЯСОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ Б/САХАРА	250/50	31,56	36,62	35,75	599,19	0,11	0,30	0,34	71,6	67,78	311,41	37,06	3,96
508/2013	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (БЕЗ САХАРА)	200	0,55	0,03	14,75	61,43	0,01	0,01	0,50		27,75	19,25	7,50	1,50
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80	80	0,56	0,53	35,84	150,45	0,07	0,02			14,40	73,60	16,00	2,32
	Итого по подмену:		39,35	54,34	109,28	1084,01	0,27	0,43	12,10	109,7	173,41	506,36	93,52	9,89

"Утверждаю"

/Градобоева С.А./

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

"Согласовано"

ИП Градобоева С.А.

ПРИМЕРНОЕ ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 11-18 ЛЕТ

День 5

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
18/2013	САЛАТ ИЗ СВ ОГУРЦОВ С ЗЕЛ ЛУКОМ Б/САХАРА	100	0,80	10,08	2,38	103,46	0,03	0,05	12,10		32,48	36,02	13,34	0,61
412/2013	КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ ИЗ КУР ПРИПУЩЕННЫЕ 100	100	15,96	12,70	10,32	219,47	0,10	0,15	1,71	29,6	47,36	155,03	20,56	1,18
429/2013	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ Б/САХАРА	130	2,76	5,75	18,77	138,09	0,01	0,04	0,18	23,4	34,59	22,04	3,44	0,10
422/13	КАБАЧКИ ПРИПУЩЕННЫЕ /ОТВАРНЫЕ/	50	0,36	0,18	2,78	14,22	0,02	0,02	9,08		9,08	7,26	5,45	0,24
493/2013	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,02	0,01		0,14			0,01		0,50	0,82	0,44	0,08
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	60	0,42	0,40	26,88	112,84	0,05	0,02			10,80	55,20	12,00	1,74
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	60	0,42	0,40	26,88	112,84	0,05	0,02			10,80	55,20	12,00	1,74
	Итого по подмену:		20,74	29,52	88,01	701,06	0,26	0,30	23,08	53,0	145,61	331,57	67,23	5,69
	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
134/2013	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ Б/САХАРА	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
404/2013	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	26,80	23,02	0,43	316,04	0,13	0,22	3,28	57,1	32,69	234,09	29,29	1,99
291/2013	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ из твердах сортов пшен	180	6,77	7,48	43,82	269,68	0,11	0,03		32,4	13,57	55,67	9,79	1,00
509/2013	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ /БЕЗ САХАРА/	200	0,26	0,21	5,11	23,36	0,02	0,01	33,00		10,80	7,04	5,34	1,14
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80	80	0,56	0,53	35,84	150,45	0,07	0,02			14,40	73,60	16,00	2,32
	Итого по подмену:		37,63	38,79	105,51	922,13	0,38	0,34	48,06	104,5	111,16	438,00	84,32	7,32

"Утверждаю"

/Градобоева С.А./

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

"Согласовано"

ИП Градобоева С.А.

День 6

ПРИМЕРНОЕ ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 11-18 ЛЕТ

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
106/2013	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ) 100	100	1,18	0,21	4,07	22,90	0,06	0,04	26,75		14,98	27,82	21,40	0,96
347/2018/3	КОТЛЕТА "ШКОЛЬНЫЕ" 100	100	15,83	16,74	8,46	247,82	0,08	0,14	0,87	14,4	34,40	159,39	20,44	1,73
237/2013	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ Б/САХАРА	180	10,47	9,42	47,34	316,00	0,36	0,18		32,4	18,50	249,17	165,60	5,56
493/2013	ЧАЙ КАРКАДЕ(БЕЗ САХАРА)	200	0,02	0,01		0,14			0,01		0,50	0,82	0,44	0,08
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	60	0,42	0,40	26,88	112,84	0,05	0,02			10,80	55,20	12,00	1,74
	Итого по подмену:		27,92	26,78	86,75	699,70	0,55	0,38	27,63	46,8	79,18	492,40	219,88	10,07
	ОБЕД													
4/2013	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ Б/САХАРА	100	1,64	10,08	4,64	115,88	0,03	0,04	38,30		43,76	31,89	17,28	0,58
147/2013	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ 250	250/20	6,09	6,21	17,54	150,51	0,03	0,05	1,54	9,2	11,64	52,92	9,75	0,75
405/2013	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ Б/САХАРА	150	32,24	37,16	6,08	487,73	0,19	0,30	10,18	120,3	42,73	294,18	44,15	2,66
426/2013	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ Б/САХАРА	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
518/2013	СОК ТОМАТНЫЙ	200	1,00	0,20	20,00	85,80	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80	80	0,56	0,53	35,84	150,45	0,07	0,02			14,40	73,60	16,00	2,32
	Итого по подмену:		45,13	61,58	113,21	1187,79	0,56	0,56	89,66	161,9	146,29	572,38	136,17	10,73

"Утверждаю"

/Градобоева С.А./

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

"Согласовано"

//

Для документов

ИП Градобоева С.А.

ПРИМЕРНОЕ ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 11-18 ЛЕТ

День 7

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
313/2013	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ СМЕТАННМ Б/САХАРА	180/20	37,53	17,92	14,23	368,36	0,09	0,47	0,38	81,5	222,59	333,93	44,34	0,81
493/2013	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,02	0,01		0,14			0,01		0,50	0,82	0,44	0,08
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	40	0,27	0,27	17,92	75,23	0,04	0,01			7,20	36,80	8,00	1,16
	Итого по подмену:		37,82	18,20	32,15	443,73	0,13	0,48	0,39	81,5	230,29	371,55	52,78	2,05
	ОБЕД													
9/2013	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК Б/САХАРА	100	1,16	2,18	7,49	54,24	0,05	0,06	6,08	15,0	29,87	42,85	26,68	1,11
143/2013	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,28	6,38	15,28	127,77	0,03	0,04	18,41	35,0	35,44	30,80	12,11	0,42
389/2013	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ 100	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
248/2013	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ Б/САХАРА	180	8,23	11,16	30,02	253,48	0,23	0,24	0,81	36,0	134,50	224,33	104,09	3,20
519/2013	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА /БЕЗ САХАРА/	200	0,68	0,28	9,66	43,88	0,01	0,06	200,00		12,00	3,40	3,40	0,60
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80	80	0,56	0,53	35,84	150,45	0,07	0,02			14,40	73,60	16,00	2,32
	Итого по подмену:		27,40	34,38	107,42	848,87	0,46	0,54	228,60	98,0	253,42	536,57	184,56	10,00

"Утверждаю"

/Градобоева С.А./

Индивидуальный предприниматель
Градобоева Светлана Александровна
ОГРН 1027700132195, ИНН 596414102512
г. Пермь, Свердловский район

"Согласовано"

/

Для документов

ИП Градобоева С.А.

ПРИМЕРНОЕ ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 11-18 ЛЕТ

День 8

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
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
404/2013	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	26,80	23,02	0,43	316,04	0,13	0,22	3,28	57,1	32,69	234,09	29,29	1,99
429/2013	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ БЕЗ САХАРА	180	3,82	7,96	25,99	191,20	0,01	0,05	0,24	32,4	49,21	30,78	4,84	0,15
494/2013	ЧАЙ С ЛИМОНОМ /БЕЗ САХАРА/	200	0,08	0,01	0,21	1,30			28,01		3,30	2,36	1,28	0,12
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	60	0,42	0,40	26,88	112,84	0,05	0,02			10,80	55,20	12,00	1,74
	Итого по подмену:		31,92	31,49	56,01	635,48	0,22	0,33	41,53	89,5	119,00	364,43	61,41	4,60
	ОБЕД													
65/2013	САЛАТ КАРТ С З/ГОР Б/САХАРА	100	3,08	11,41	10,83	158,35	0,10	0,09	13,60	25,0	17,38	67,76	18,94	0,94
128/2013	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ Б/САХАРА	250/5	2,15	6,17	11,00	108,13	0,04	0,05	18,02	7,5	37,04	44,35	22,32	1,03
381/2013	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ 100	100	17,50	19,71	9,40	284,99	0,07	0,14		28,0	14,70	176,68	21,70	2,54
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 /БЕЗ САХАРА/	200	0,16	0,16	3,92	17,76	0,01	0,01	4,00		6,40	4,40	3,60	0,88
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80	80	0,56	0,53	35,84	150,45	0,07	0,02			14,40	73,60	16,00	2,32
	Итого по подмену:		28,29	46,22	121,40	1014,82	0,34	0,35	35,62	92,9	98,15	466,65	115,03	8,38

"Утверждаю"

/Градобоева С.А./

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

"Согласовано"

/

ИП Градобоева С.А.

День 9 ПРИМЕРНОЕ ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 11-18 ЛЕТ

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
348/2013	РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ (ПАРОВЫЕ)100	100	16,10	5,72	7,49	145,80	0,12	0,17	0,61	46,9	69,80	248,73	52,32	1,07
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
422/2013	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (СМЕСЬ ОВОЩНАЯ)	50	0,71	0,05	3,76	18,37	0,03	0,04	2,73		14,72	29,98	20,71	0,38
493/2013	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,02	0,01		0,14			0,01		0,50	0,82	0,44	0,08
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	60	0,42	0,40	26,88	112,84	0,05	0,02			10,80	55,20	12,00	1,74
112/2013	ФРУКТ СВЕЖИЙ	1ШТ	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого по подмену:		21,68	13,44	89,94	567,50	0,27	0,28	13,35	73,9	117,87	428,78	121,48	6,02
	ОБЕД													
48/2013	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ Б/САХАРА	100	1,60	10,09	3,25	110,21	0,02	0,02	25,30		41,98	31,11	14,36	0,57
147/2013	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,89	2,93	20,91	121,59	0,12	0,07	16,50	12,0	16,03	64,42	24,06	0,99
369/2013	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 250 Б/САХАРА	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
508/2013	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (БЕЗ САХАРА)	200	0,55	0,03	14,75	61,43	0,01	0,01	0,50		27,75	19,25	7,50	1,50
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80	80	0,56	0,53	35,84	150,45	0,07	0,02			14,40	73,60	16,00	2,32
	Итого по подмену:		32,31	40,88	98,84	892,81	0,32	0,34	47,58	43,8	143,30	447,88	97,41	9,30

"Утверждаю"

/Градобоева С.А./

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

"Согласовано"

Для документов

ИП Градобоева С.А.

День 10

ПРИМЕРНОЕ ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 11-18 ЛЕТ

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
6/2013	САЛАТ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ без сахара	100	1,08	10,20	6,32	121,39	0,03	0,03	26,95		30,88	20,41	11,76	1,19
405/2013	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ Б/САХАРА	150	32,24	37,16	6,08	487,73	0,19	0,30	10,18	120,3	42,73	294,18	44,15	2,66
291/2013	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ из твердах сортов пшен	180	6,77	7,48	43,82	269,68	0,11	0,03		32,4	13,57	55,67	9,79	1,00
493/2013	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,02	0,01		0,14			0,01		0,50	0,82	0,44	0,08
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80	80	0,56	0,53	35,84	150,45	0,07	0,02			14,40	73,60	16,00	2,32
	Итого по подмену:		40,67	55,38	92,06	1029,39	0,40	0,38	37,14	152,7	102,08	444,68	82,14	7,25
	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
154/2013	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ 250	250	2,30	7,40	15,11	136,23	0,03	0,04	15,03	15,0	38,80	43,58	16,35	0,52
412/2013	КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ ИЗ КУР ПРИПУЩЕННЫЕ 100	100	15,96	12,70	10,32	219,47	0,10	0,15	1,71	29,6	47,36	155,03	20,56	1,18
248/2013	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ Б/САХАРА	180	8,23	11,16	30,02	253,48	0,23	0,24	0,81	36,0	134,50	224,33	104,09	3,20
520/2013	НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ (БЕЗ САХАРА)	200												
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80	80	0,56	0,53	35,84	150,45	0,07	0,02			14,40	73,60	16,00	2,32
	Итого по подмену:		27,85	31,89	93,79	773,73	0,46	0,49	27,55	80,6	258,06	538,54	171,00	7,82