Индивидуальный предприниматель
Градобоева Светлана Алексеевна

Примерное десятидневное меню для организации питания детей спортивных классов в возрасте 7 - 10 лет (осень-зима)

Утверждено.
Приказ № 364-ук от 31.08.2021
Директор МАОУ
"СОШ №32 им. Г.А. Сборщикова"
г. Перми

_____ / Гликсон А.М.

Разработано.
Индивидуальный предприниматель
Градобоева Светлана Алексеевна

_____ / Градобоева С.А.

Пермь 2021

Пояснительная записка по составлению десятидневного, меню для учащихся школ возрастной категории 7-10 лет.

В школе организовано для учащихся возрастной, категории 7-10 лет двухразовое питание: завтрак и обед.

Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии рассчитана из расчета: завтрак-35%, обед-35% (общая на День - 60%). Дополнительно учащимся предлагается полдник (полдник – 15%, общая на день - 75%), состоящий из хлебобулочных и кондитерских изделий собственного, производства и напитка.

При формировании основного горячего питания учащихся в представленном десятидневном меню отдается предпочтение щадящему способу приготовления блюд и пищевым продуктам с высокой пищевой ценностью, главным образом - продуктам, являющимся источником белка, полиненасыщенных жирных кислот, витаминов и других, незаменимых пищевых веществ.

В качестве источника белка в составе рациона питания, использованы мясо говядины, куры, рекомендуемые виды рыбы, куриное яйцо. В качестве основного источника животных жиров, в рацион введены натуральные мясные и молочные продукты, включая сладко-сливочное масло, исключая крестьянское и топленое, масло с добавками.

При составлении договоров с поставщиками, обращалось внимание на пищевую ценность белковых продуктов, предпочтение отдавалось поставщикам, обеспечивающим натуральными молоком, сметаной, сыром.

При приобретении мясных, рыбных продуктов предпочтение отдается полуфабрикатам, не содержащим консерванты.

В качестве источника витаминов и минеральных веществ в меню использованы плоды и овощи, фрукты, соки. При приобретении соков и напитков в промышленной упаковке предпочтение отдается витаминизированным сокам, нектарам с 50-100% содержанием соковых (сухих) веществ.

В целях профилактики йододефицитных состояний учащихся используется
йодированная соль.

В качестве источника полинепасыщенных жирных кислот и жирорастворимых витаминов в меню введены растительные масла нерафинированные.

Для расширения минерального состава пищи в меню включены овощные гарниры, салаты, подгарнировки со свеклой, морковью, капустой, огурцами, помидорами, использованы изюм, сухофрукты.

В рационах отсутствуют химические консерванты, ароматизаторы, красители и другие нишевые добавки.

"Утверждаю"

_____ /Градобоева С.А./

"Согласовано"

_____ /Гликсон А.М./

ИП Градобоева С.А.

День 1

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

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													
268/2013	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,61	7,81	34,54	230,93	0,07	0,20	1,06	20,0	159,85	161,30	33,54	0,51
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 ПОРЦИОННО 15	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 ПОРЦИОННЫЕ	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00	19,50	4,20	0,30
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,14	0,14	8,96	37,61	0,02	0,01			3,60	18,40	4,00	0,58
	Итого по подменю:		16,00	15,66	97,96	596,71	0,22	0,46	17,07	51,5	470,89	417,35	90,49	5,62
	ОБЕД													
50\2013	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,86	3,05	5,02	50,97	0,01	0,02	5,70		28,45	26,07	12,98	0,86
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	44,64	32,68	12,66	0,49
335/2013	СУФЛЕ РЫБНОЕ 90	90	20,92	14,32	6,70	239,40	0,04	0,16	0,50	67,0	91,20	91,12	11,61	0,61
429/2013	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,18	6,64	21,66	159,33	0,01	0,04	0,20	27,0	41,01	25,65	4,04	0,12
518/2013	СОК НАТУРАЛЬНЫЙ РАЗЛИВНОЙ	200	1,00	0,20	20,00	85,80	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00	19,50	4,20	0,30
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	0,21	0,20	13,44	56,42	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,87
	Итого по подменю:		30,73	31,03	96,86	790,01	0,17	0,29	28,81	129,0	230,70	236,62	59,49	6,05
	ПОЛДНИК													
559/2013	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" С ИЗЮМОМ (100)	100	8,38	6,48	59,62	330,30	0,14	0,06		30,7	21,62	81,16	14,41	1,14

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
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	390,32	0,14	0,06	0,01	30,7	22,57	81,98	14,85	1,27
	Итого за день: 0,00 руб.		55,13	53,18	269,41	1777,04	0,53	0,81	45,89	211,3	724,16	735,95	164,83	12,94

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	20,78	19,82	27,83	24,59
Обед: 30-35 %	34,83	33,47	27,50	30,37
Полдник: 15 %	10,91	8,22	22,27	16,61
Итого за день: 65-75 %	66,52	61,51	77,59	71,57

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 5,1

Директор _____ // Симонова

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____ //

"Утверждаю"

_____ /Градобоева С.А./

"Согласовано"

_____ /Гликсон А.М./

ИП Градобоева С.А.

День 2

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

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													
395/2013	КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 90	90	11,52	19,98	1,35	231,30	0,20	0,14		9,0	26,10	160,20	19,80	1,53
291/2013	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,64	6,23	36,52	224,74	0,09	0,03		27,0	18,67	47,90	8,60	0,89
105/2013	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	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 30	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00	19,50	4,20	0,30
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,14	0,14	8,96	37,61	0,02	0,01			3,60	18,40	4,00	0,58
	Итого по подменю:		19,71	34,85	76,85	699,92	0,34	0,19	28,01	76,0	60,52	251,36	37,88	3,49
	ОБЕД													
107/2013	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ 60	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	0,01	3,00		13,80	14,40	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
398/2013	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/50	0,77	12,44	1,73	121,97	0,01	0,03	0,08	42,5	31,23	18,45	2,75	0,14
414/2013	РИС ОТВАРНОЙ	150	4,03	6,86	42,01	245,95	0,04	0,03		27,0	9,80	83,81	27,23	0,58
510/13	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 30	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00	19,50	4,20	0,30
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	0,21	0,20	13,44	56,42	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,87
	Итого по подменю:		10,65	24,90	116,72	735,03	0,18	0,15	41,58	93,2	130,99	224,38	79,60	4,33
	ПОЛДНИК													
564/2013	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (100)	100	7,84	16,14	62,90	428,28	0,13	0,05		5,0	16,75	70,07	12,17	0,99

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
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:		13,44	21,14	72,36	533,52	0,21	0,35	1,80	5,0	268,75	260,07	42,17	1,19
	Итого за день: 0,00 руб.		43,80	80,89	265,93	1968,47	0,73	0,69	71,39	174,2	460,26	735,81	159,65	9,01

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	25,60	44,11	21,53	28,98
Обед: 30-35 %	13,83	31,52	33,43	30,42
Полдник: 15 %	17,45	26,76	21,60	22,70
Итого за день: 65-75 %	56,88	102,39	76,55	82,10

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,8 : 5,9

Директор _____ // Семенова *Зав. производством* _____ // *Калькулятор* _____ //

"Утверждаю"

_____ /Градобоева С.А./

"Согласовано"

_____ /Гликсон А.М./

ИП Градобоева С.А.

День 3

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

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													
301/2013	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	170	15,18	24,45	3,93	296,52	0,10	0,57	0,59	313,8	154,10	269,15	23,02	2,79
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
100/2013	СЫР ПОРЦИОННО 15	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 ПОРЦИОННЫЕ	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00	19,50	4,20	0,30
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,14	0,14	8,96	37,61	0,02	0,01			3,60	18,40	4,00	0,58
	Итого по подменю:		24,88	31,86	57,08	614,46	0,25	0,82	16,61	345,3	461,85	506,80	67,22	7,21
	ОБЕД													
48/2013	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ 60	60	0,96	6,05	1,95	66,13	0,01	0,01	15,18		25,19	18,67	8,62	0,34
145/2013	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (2)	250	5,50	5,63	19,23	149,69	0,11	0,05	1,63		48,44	111,21	27,47	1,44
346/2013	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	90	11,87	4,31	4,66	105,08	0,09	0,13	1,10	43,8	56,76	185,92	38,49	0,98
414/2013	РИС ОТВАРНОЙ	150	4,03	6,86	42,01	245,95	0,04	0,03		27,0	9,80	83,81	27,23	0,58
518/2013	СОК НАТУРАЛЬНЫЙ РАЗЛИВНОЙ	200	1,00	0,20	20,00	85,80	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00	19,50	4,20	0,30
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	0,21	0,20	13,44	56,42	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,87
	Итого по подменю:		25,85	23,49	116,05	779,39	0,33	0,25	21,91	70,8	165,59	460,71	120,01	7,31
	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.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
540/13	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ /100/	100	6,61	3,37	72,19	345,55	0,11	0,06	0,25	20,3	23,00	65,46	13,33	1,48
	Итого по подменю:		14,61	6,37	100,79	518,95	0,17	0,36	1,45	40,3	271,00	255,46	43,33	1,68
	Итого за день: 0,00 руб.		65,34	61,72	273,92	1912,80	0,75	1,43	39,97	456,5	898,44	1222,97	230,56	16,20

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	32,31	40,33	15,62	25,34
Обед: 30-35 %	26,82	28,97	27,65	28,05
Полдник: 15 %	18,97	8,06	30,09	22,08
Итого за день: 65-75 %	78,10	77,37	73,36	75,47

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 4,1

Директор _____ // Семенова *Зав. производством* _____ // *Калькулятор* _____ //

"Утверждаю"

/Градобоева С.А./

"Согласовано"

/Гликсон А.М./

ИП Градобоева С.А.

День 4

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

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 СО СГУЩ МОЛОКОМ	150/20	32,36	14,59	32,15	389,37	0,09	0,46	0,49	62,1	238,63	315,57	42,86	0,72
495/2013	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,42	1,25	17,34	86,33	0,02	0,08	0,46		63,95	48,32	7,94	0,18
573/2013	БУЛОЧКА "ГРЕБЕШОК" ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	50	6,15	5,74	46,39	261,85	0,09	0,09	0,14	33,0	38,80	72,16	11,91	0,90
112/2013	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00	19,50	4,20	0,30
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,14	0,14	8,96	37,61	0,02	0,01			3,60	18,40	4,00	0,58
	Итого по подменю:		42,95	22,56	134,30	912,08	0,30	0,67	16,09	95,2	374,98	490,45	84,41	5,98
	ОБЕД													
59\2013	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	60	0,83	6,05	4,84	77,13	0,01	0,02	5,43		31,56	25,89	12,63	0,85
134/2013	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,44	7,45	17,81	148,50	0,02	0,02	1,78	15,0	25,90	27,48	10,45	0,34
385/2013	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВОЙ	90	14,78	14,27	6,29	212,70	0,06	0,15		35,5	24,62	156,93	18,40	2,28
423/2013	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 75	75	2,05	2,89	8,64	68,78	0,04	0,05	41,90	13,5	45,64	36,73	19,03	0,73
429/2013	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 75	75	1,59	3,32	10,83	79,58	0,08	0,07	12,70	13,5	26,81	49,37	16,51	0,63
519/2013	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	24,63	103,76	0,01	0,06	200,00		12,45	3,40	3,40	0,65
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00	19,50	4,20	0,30
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	0,21	0,20	13,44	56,42	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,87
	Итого по подменю:		24,86	34,70	101,24	817,19	0,28	0,38	261,81	77,5	178,38	346,90	90,62	6,65

ПОЛДНИК

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
563/2013	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ /100/	100	8,12	8,44	58,94	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:		8,14	8,45	73,91	404,26	0,12	0,06	0,01	48,3	19,28	73,53	12,06	1,15
	Итого за день: 0,00 руб.		75,95	65,71	309,45	2133,53	0,70	1,11	277,91	221,1	572,64	910,88	187,09	13,78

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	55,78	28,56	38,67	38,01
Обед: 30-35 %	30,35	43,56	24,56	31,16
Полдник: 15 %	10,57	10,70	22,06	17,20
Итого за день: 65-75 %	96,70	82,81	85,30	86,36

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,8

Директор _____ // Симанова ***Зав. производством*** _____ // ***Калькулятор*** _____ //

"Утверждаю"

_____ /Градобоева С.А./

"Согласовано"

_____ /Гликсон А.М./

ИП Градобоева С.А.

День 5

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

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														
4/2013	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ 60	60	0,99	6,05	5,78	81,50	0,02	0,02	22,98		30,32	19,94	10,61	0,39
343/2013	РЫБА.ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	70/70	18,27	13,06	6,53	216,76	0,03	0,03	6,30		11,02	23,78	12,93	0,45
414/2013	РИС ОТВАРНОЙ	150	4,03	6,86	42,01	245,95	0,04	0,03		27,0	9,80	83,81	27,23	0,58
493/2013	ЧАЙ С/С ШК	200	0,02	0,01	14,97	60,02			0,01		0,95	0,82	0,44	0,13
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00	19,50	4,20	0,30
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,14	0,14	8,96	37,61	0,02	0,01			3,60	18,40	4,00	0,58
	Итого по подменю:		25,73	26,36	93,01	712,16	0,14	0,09	29,29	27,0	61,69	166,25	59,41	2,43
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
142/2013	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	2,27	8,20	9,74	121,81	0,03	0,05	25,17	22,5	61,60	41,35	16,75	0,68
412/2013	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ ИЗ КУРИЦЫ	90	14,37	11,43	9,30	197,57	0,09	0,13	1,54	26,6	54,89	141,97	19,23	1,16
237/2013	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,73	7,85	39,45	263,34	0,30	0,15		27,0	26,46	209,90	138,66	4,72
518/2013	СОК НАТУРАЛЬНЫЙ РАЗЛИВНОЙ	200	1,00	0,20	20,00	85,80	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00	19,50	4,20	0,30
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	0,21	0,20	13,44	56,42	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,87
	Итого по подменю:		29,55	34,17	112,13	874,19	0,53	0,40	33,35	76,1	182,66	483,48	212,90	10,91
ПОЛДНИК														
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

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
518/2013	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	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:		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.		57,74	63,16	246,17	1783,98	0,69	0,53	66,64	124,8	265,68	682,06	282,31	16,21

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	10,79	26,38	26,35	24,42
Обед: 30-35 %	38,38	43,25	31,27	35,94
Полдник: 15 %	3,19	3,33	12,25	8,41
Итого за день: 65-75 %	52,36	72,96	69,87	68,77

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,4 : 5,8

Директор _____ // Семенова ***Зав. производством*** _____ // ***Калькулятор*** _____ //

"Утверждаю"

_____ /Градобоева С.А./

"Согласовано"

_____ /Гликсон А.М./

ИП Градобоева С.А.

День 6

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

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 60	60	0,68	6,08	6,37	82,96	0,02	0,02	12,78		28,78	19,71	11,51	0,61
293/2013	МАКАРОННИК С МЯСОМ С СОУСОМ	200/50	43,42	38,25	107,52	948,07	0,36	0,36	1,76	39,0	108,66	443,44	62,32	6,42
494/2013	ЧАЙ С ЛИМОНОМ ШК	200	0,08	0,01	15,18	61,18			28,01		3,75	2,36	1,28	0,17
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00	19,50	4,20	0,30
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,14	0,14	8,96	37,61	0,02	0,01			3,60	18,40	4,00	0,58
	Итого по подменю:		46,60	44,72	152,79	1200,14	0,43	0,39	42,55	39,0	150,79	503,41	83,31	8,08
	ОБЕД													
106/2013	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,48	0,06	1,50	8,46	0,02	0,02	6,00		13,80	25,20	8,40	0,36
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
525/2013	ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ ОТВАРНЫЕ	205	22,33	18,63	41,57	423,20	0,16	0,19	0,78	41,7	36,77	224,56	29,60	3,22
510/13	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 30	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00	19,50	4,20	0,30
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	0,21	0,20	13,44	56,42	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,87
	Итого по подменю:		28,08	26,73	112,52	802,91	0,30	0,28	48,81	56,7	119,77	352,94	72,45	6,11
	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
550/2013	ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ 100	100	9,37	10,34	49,94	330,25	0,13	0,10	0,10	66,5	83,97	112,59	15,83	1,04
	Итого по подменю:		17,37	13,34	78,54	503,65	0,19	0,40	1,30	86,5	331,97	302,59	45,83	1,24

Итого за день: 0,00 руб.	92,05	84,79	343,85	2506,70	0,92	1,07	92,66	182,2	602,53	1158,94	201,59	15,43

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	60,52	56,61	44,19	50,26
Обед: 30-35 %	35,82	33,71	30,96	32,54
Полдник: 15 %	22,56	16,89	23,44	21,43
Итого за день: 65-75 %	118,90	107,20	98,59	104,24

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,6

Директор _____ // Симонова ***Зав. производством*** _____ // ***Калькулятор*** _____ //

"Утверждаю"

_____/Градобоева С.А./

"Согласовано"

_____/Гликсон А.М./

ИП Градобоева С.А.

День 7

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

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													
260/2013	КАША"ДРУЖБА"С МАСЛОМ	200	5,28	11,52	28,86	240,29	0,10	0,17	0,92	40,0	146,28	150,28	32,59	0,67
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 ПОРЦИОННО 10	10	2,56	2,61		33,73		0,04	0,07	21,0	98,00	58,00	5,00	0,07
112/2013	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30
579/2013	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	60	4,24	7,53	40,96	248,61	0,06	0,05	0,05	39,5	17,72	42,93	6,67	0,55
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00	19,50	4,20	0,30
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,14	0,14	8,96	37,61	0,02	0,01			3,60	18,40	4,00	0,58
	Итого по подменю:		18,63	25,59	133,24	837,81	0,30	0,46	16,94	100,5	426,04	420,26	93,71	6,29
	ОБЕД													
107/2013	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ 60	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	0,01	3,00		13,80	14,40	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
369/2013	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 200 ШК	200	21,37	21,84	19,27	359,30	0,08	0,17	4,23	25,4	34,51	207,60	28,39	3,14
520/2013	НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200			19,96	79,84					0,60			0,06
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00	19,50	4,20	0,30
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	0,21	0,20	13,44	56,42	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,87
	Итого по подменю:		26,49	28,51	82,44	693,78	0,19	0,24	25,25	32,9	100,39	314,05	69,49	5,80
	ПОЛДНИК													
564/2013	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (100)	100	7,84	16,14	62,90	428,28	0,13	0,05		5,0	16,75	70,07	12,17	0,99

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
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:		13,64	21,14	70,90	528,48	0,21	0,39	1,40	45,0	256,75	250,07	40,17	1,19
	Итого за день: 0,00 руб.		58,76	75,24	286,58	2060,07	0,70	1,09	43,59	178,4	783,18	984,38	203,37	13,28

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	24,19	32,39	38,36	34,84
Обед: 30-35 %	31,19	35,46	17,18	24,61
Полдник: 15 %	17,71	26,76	21,16	22,49
Итого за день: 65-75 %	73,10	94,61	76,70	81,94

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,3 : 4,6

Директор _____ // Симонова ***Зав. производством*** _____ // ***Калькулятор*** _____ //

"Утверждаю"

_____ /Градобоева С.А./

"Согласовано"

_____ /Гликсон А.М./

ИП Градобоева С.А.

День 8

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

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													
350/2013	РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ (90)	90	12,97	8,19	10,62	168,20	0,11	0,18	2,26	61,2	78,12	208,54	40,48	1,29
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	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00	19,50	4,20	0,30
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,14	0,14	8,96	37,61	0,02	0,01			3,60	18,40	4,00	0,58
	Итого по подменю:		20,20	23,08	78,52	602,94	0,19	0,27	2,68	101,2	149,18	299,56	57,07	2,46
	ОБЕД													
59\2013	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	60	0,83	6,05	4,84	77,13	0,01	0,02	5,43		31,56	25,89	12,63	0,85
146/2013	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250/30	2,48	4,01	15,46	107,90	0,02	0,02	1,00	10,8	18,50	21,63	3,92	0,35
412/2013	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ ИЗ КУРИЦЫ	90	14,37	11,43	9,30	197,57	0,09	0,13	1,54	26,6	54,89	141,97	19,23	1,16
423/2013	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	4,10	5,79	17,28	137,56	0,08	0,11	83,81	27,0	91,28	73,45	38,05	1,47
518/2013	СОК НАТУРАЛЬНЫЙ РАЗЛИВНОЙ	200	1,00	0,20	20,00	85,80	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00	19,50	4,20	0,30
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	0,21	0,20	13,44	56,42	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,87
	Итого по подменю:		25,27	27,92	95,08	732,70	0,28	0,31	95,78	64,4	221,63	324,04	92,03	7,80
	ПОЛДНИК													
540/13	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ /100/	100	6,61	3,37	72,19	345,55	0,11	0,06	0,25	20,3	23,00	65,46	13,33	1,48

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
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	29,85	69,86	16,93	2,41
	Итого за день: 0,00 руб.		52,24	54,53	264,68	1758,83	0,59	0,65	102,71	185,9	400,66	693,46	166,03	12,67

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	22,77	28,54	14,76	20,03
Обед: 30-35 %	31,52	35,09	23,75	28,28
Полдник: 15 %	8,79	4,47	27,19	18,01
Итого за день: 65-75 %	63,08	68,10	65,70	66,33

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 4,5

Директор _____ // Синенова ***Зав. производством*** _____ // ***Калькулятор*** _____ //

"Утверждаю"

_____ /Градобоева С.А./

"Согласовано"

_____ /Гликсон А.М./

ИП Градобоева С.А.

День 9

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

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													
314/2013	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕНЫЙ СО СГУЩЕНЫМ МОЛОКОМ	150/50	29,83	15,06	60,20	495,69	0,12	0,53	0,74	74,0	322,62	361,75	54,20	1,33
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
100/2013	СЫР ПОРЦИОННО 15	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 ПОРЦИОННЫЕ	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30
542/2013	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С ПОВИДЛОМ	60	3,71	4,13	38,48	205,91	0,06	0,04	0,13	19,8	22,42	39,85	7,84	0,88
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00	19,50	4,20	0,30
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,14	0,14	8,96	37,61	0,02	0,01			3,60	18,40	4,00	0,58
	Итого по подменю:		43,24	26,60	151,83	1019,54	0,33	0,82	16,89	125,3	652,79	639,25	106,24	6,63
	ОБЕД													
48/2013	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ 60	60	0,96	6,05	1,95	66,13	0,01	0,01	15,18		25,19	18,67	8,62	0,34
159/13	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	250	5,08	6,78	24,32	178,84	0,05	0,14	1,04	20,0	122,90	93,55	16,38	0,27
405/2013	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	70/50	25,79	29,73	4,86	390,19	0,15	0,24	8,15	96,3	44,64	237,47	35,95	2,21
291/2013	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,64	6,23	36,52	224,74	0,09	0,03		27,0	18,67	47,90	8,60	0,89
510/13	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 30	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00	19,50	4,20	0,30
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	0,21	0,20	13,44	56,42	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,87
	Итого по подменю:		40,44	49,43	121,99	1094,92	0,39	0,45	51,37	143,3	241,80	457,19	87,65	5,72

ПОЛДНИК

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
555/2013	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ (100)	100	7,24	13,76	61,30	398,00	0,10	0,08		77,0	19,95	70,33	10,24	1,00
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	0,10	0,08	0,53	77,0	22,89	72,49	10,96	1,05
	Итого за день: 0,00 руб.		90,94	89,79	367,18	2640,80	0,82	1,35	68,79	345,6	917,48	1168,93	204,85	13,40

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	56,16	33,67	43,91	42,58
Обед: 30-35 %	49,92	62,06	30,13	42,51
Полдник: 15 %	9,43	17,42	27,87	22,40
Итого за день: 65-75 %	115,51	113,15	101,91	107,48

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,8

Директор _____ // Симонова *Зав. производством* _____ // *Калькулятор* _____ //

"Утверждаю"

_____/Градобоева С.А./

"Согласовано"

_____/Гликсон А.М./

ИП Градобоева С.А.

День 10

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

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														
357/2013	МЯСО ГОВЯДИНА ОТВАРНОЕ	50	15,09	12,96	0,16	177,71	0,05	0,12	0,20		15,27	154,94	18,54	2,26
423/2013	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	4,10	5,79	17,28	137,56	0,08	0,11	83,81	27,0	91,28	73,45	38,05	1,47
107/2013	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ 60	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	0,01	3,00		13,80	14,40	8,40	0,36
494/2013	ЧАЙ С ЛИМОНОМ ШК	200	0,08	0,01	15,18	61,18			28,01		3,75	2,36	1,28	0,17
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00	19,50	4,20	0,30
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	0,14	0,14	8,96	37,61	0,02	0,01			3,60	18,40	4,00	0,58
	Итого по подменю:		22,17	19,20	57,36	492,18	0,19	0,25	115,02	27,0	133,70	283,05	74,47	5,14
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		30,32	19,94	10,61	0,39
144/2013	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,65	4,81	21,64	152,50	0,17	0,05	1,50	20,0	32,94	79,20	26,78	1,54
381/2013	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ 90	90	16,31	18,24	9,44	267,12	0,07	0,15	0,19	25,2	49,02	180,43	23,19	2,38
237/2013	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150/ШК/	150	8,73	7,85	39,45	263,33	0,30	0,15		27,0	26,46	209,90	138,66	4,72
518/2013	СОК НАТУРАЛЬНЫЙ РАЗЛИВНОЙ	200	1,00	0,20	20,00	85,80	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00	19,50	4,20	0,30
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	0,21	0,20	13,44	56,42	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,87
	Итого по подменю:		35,17	37,59	124,51	976,99	0,64	0,40	28,67	72,2	164,14	550,57	217,44	13,00
ПОЛДНИК														
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

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
518/2013	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	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:		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.		59,80	59,42	222,90	1666,80	0,85	0,69	147,69	120,8	319,17	865,95	301,91	21,01

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	28,79	24,30	15,71	20,08
Обед: 30-35 %	44,04	47,27	31,90	38,26
Полдник: 15 %	3,19	3,33	12,25	8,41
Итого за день: 65-75 %	76,03	74,90	59,86	66,75

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,4

Директор _____ // Семенова *Зав. производством* _____ // *Калькулятор* _____ //