Индивидуальный предприниматель
Градобоева Светлана Алексеевна

Примерное десятидневное меню для организации питания детей спортивных классов в возрасте 11 - 18 лет (осень-зима)

Утверждено.
Приказ №364-уч 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 11-18 лет.

В школе организовано для учащихся возрастной, категории 11-18 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 11-18 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 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 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:		17,40	17,62	106,60	654,45	0,24	0,50	17,34	56,5	510,86	457,68	98,88	5,75
	ОБЕД													
50\2013	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С Р\МАСЛОМ	100	1,43	5,09	8,36	84,95	0,02	0,04	9,50		42,51	42,45	21,34	1,39
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	100	23,24	15,92	7,45	266,00	0,05	0,18	0,55	74,5	101,34	101,25	12,89	0,67
429/2013	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180	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 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:		34,26	35,99	105,28	882,46	0,19	0,34	32,70	141,9	263,10	268,26	69,93	6,67
	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.		60,06	60,10	286,47	1927,23	0,57	0,90	50,05	229,1	796,53	807,92	183,66	13,69

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	19,33	19,14	26,60	23,42
Обед: 30-35 %	12,80	31,83	16,78	20,89
Полдник: 15 %	9,33	7,05	19,48	14,39
Итого за день: 65-75 %	41,47	58,02	62,85	58,70

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,4 : 6,4

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 11-18 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 100	100	12,80	22,20	1,50	257,00	0,22	0,15		10,0	29,00	178,00	22,00	1,70
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
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:		22,12	38,32	84,30	770,56	0,38	0,20	28,01	82,4	58,32	276,93	41,27	3,77
	ОБЕД													
107/2013	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ 100	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02	0,02	5,00		23,00	24,00	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
398/2013	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ 70/60	70/60	0,92	16,25	2,08	158,23	0,01	0,04	0,09	51,0	38,21	22,32	3,34	0,17
414/2013	РИС ОТВАРНОЙ 180	180	4,84	8,24	50,41	295,14	0,05	0,04		32,4	11,77	100,58	32,68	0,70
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:		11,93	30,13	126,15	825,68	0,20	0,18	43,59	107,1	149,14	254,62	91,24	4,72
	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.		47,49	89,59	282,81	2129,76	0,79	0,73	73,40	194,5	476,21	791,62	174,68	9,68

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	24,58	41,65	20,77	27,70
Обед: 30-35 %	12,24	32,55	29,84	28,41
Полдник: 15 %	14,93	22,98	18,89	19,67
Итого за день: 65-75 %	51,76	97,18	69,50	75,78

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,9 : 5,7

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 11-18 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 200	200	17,86	28,77	4,62	348,86	0,12	0,67	0,69	369,2	168,30	314,00	26,31	3,19
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:		27,56	36,18	57,77	666,80	0,27	0,92	16,71	400,7	476,05	551,65	70,51	7,61
	ОБЕД													
48/2013	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	1,60	10,09	3,25	110,21	0,02	0,02	25,30		41,98	31,11	14,36	0,57
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 100	100	13,19	4,79	5,17	116,75	0,10	0,15	1,23	48,7	63,07	206,58	42,76	1,09
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:		27,81	28,01	117,86	835,14	0,35	0,28	32,16	75,7	188,69	493,81	130,02	7,65
	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
517/2013	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	200	8,00	3,00	28,60	173,40	0,06	0,30	1,20	20,0	248,00	190,00	30,00	0,20
	Итого по 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.		69,98	70,56	276,42	2020,89	0,79	1,56	50,32	516,7	935,74	1300,92	243,86	16,94

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	30,63	39,33	13,85	23,88
Обед: 30-35 %	25,12	29,79	24,62	26,33
Полдник: 15 %	16,23	6,92	26,32	19,13
Итого за день: 65-75 %	71,99	76,04	64,79	69,34

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 3,8

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

"Утверждаю"

_____ /Градобоева С.А./

"Согласовано"

_____ /Гликсон А.М./

ИП Градобоева С.А.

День 4

МАОУ "СОШ № 32" МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 11-18 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 180	180/20	38,67	17,20	36,36	454,92	0,10	0,54	0,55	72,9	274,79	371,00	50,22	0,85
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:		49,26	25,17	138,51	977,63	0,31	0,75	16,15	106,0	411,14	545,88	91,77	6,11
	ОБЕД													
59\2013	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ 100	100	1,38	10,08	8,07	128,55	0,02	0,04	9,05		52,60	43,15	21,05	1,41
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 (100)	100	16,43	15,85	6,99	236,33	0,07	0,16		39,5	27,36	174,37	20,44	2,53
423/2013	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 90	90	2,46	3,47	10,37	82,54	0,05	0,06	50,28	16,2	54,77	44,07	22,83	0,88
429/2013	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 90	90	1,91	3,98	12,99	95,60	0,01	0,03	0,12	16,2	24,61	15,39	2,42	0,07
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:		27,79	41,55	109,06	922,02	0,24	0,38	261,23	86,9	209,09	354,96	90,79	7,05

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.		85,19	75,17	321,48	2303,91	0,67	1,19	277,39	241,2	639,51	974,37	194,62	14,31

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	54,73	27,36	34,93	35,34
Обед: 30-35 %	27,53	44,51	20,25	28,67
Полдник: 15 %	9,04	9,18	19,30	14,90
Итого за день: 65-75 %	91,31	81,05	74,48	78,91

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,5

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

"Утверждаю"

_____/Градобоева С.А./

"Согласовано"

_____/Гликсон А.М./

ИП Градобоева С.А.

День 5

МАОУ "СОШ № 32" МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 11-18 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	100	1,64	10,08	9,63	135,84	0,03	0,04	38,30		50,53	33,24	17,68	0,65
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 180	180	4,84	8,24	50,41	295,14	0,05	0,04		32,4	11,77	100,58	32,68	0,70
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:		27,19	31,77	105,26	815,69	0,16	0,12	44,61	32,4	83,87	196,32	71,93	2,81
	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
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 КУРИЦИ 100	100	40,83	34,12	10,32	511,67	0,22	0,35	4,37	82,8	79,78	370,64	46,66	3,02
237/2013	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	180	10,47	9,42	47,34	316,00	0,36	0,18		32,4	18,50	249,17	165,60	5,56
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:		58,20	62,46	124,67	1293,56	0,74	0,67	37,94	137,7	209,13	770,86	280,65	13,86
	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.		87,85	96,86	270,96	2306,88	0,92	0,83	86,55	191,7	314,33	999,51	362,58	19,54

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	10,86	28,53	26,25	24,97
Обед: 30-35 %	64,69	67,89	30,55	46,55
Полдник: 15 %	2,73	2,86	10,71	7,28
Итого за день: 65-75 %	78,28	99,28	67,51	78,80

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,3 : 3,7

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

"Утверждаю"

_____ /Градобоева С.А./

"Согласовано"

_____ /Гликсон А.М./

ИП Градобоева С.А.

День 6

МАОУ "СОШ № 32" МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 11-18 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	100	1,14	10,14	10,62	138,27	0,03	0,04	21,30		29,57	29,10	18,08	0,88
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:		47,06	48,78	157,04	1255,45	0,44	0,41	51,07	39,0	151,58	512,80	89,88	8,35
	ОБЕД													
106/2013	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 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
525/2013	ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ ОТВАРНЫЕ 255	255	27,91	22,25	51,96	519,76	0,20	0,23	0,97	47,1	45,67	280,38	37,01	4,03
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:		33,98	30,39	123,91	905,11	0,35	0,34	53,00	62,1	137,87	425,56	85,46	7,16
	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.	98,41	92,51	359,49	2664,21	0,98	1,15	105,37	187,7	621,42	1240,95	221,17	16,75

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	52,29	53,02	39,77	45,58
Обед: 30-35 %	37,20	32,92	30,05	31,95
Полдник: 15 %	19,30	14,50	20,51	18,56
Итого за день: 65-75 %	108,79	100,45	90,32	96,09

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,5

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 11-18 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 250	250	6,60	14,40	36,08	300,36	0,13	0,22	1,15	50,0	182,85	187,85	40,74	0,84
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:		19,95	28,47	140,46	897,88	0,33	0,51	17,17	110,5	462,61	457,83	101,86	6,46
	ОБЕД													
107/2013	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ 100	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02	0,02	5,00		23,00	24,00	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
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
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:		32,15	34,01	87,94	788,81	0,22	0,30	28,30	39,3	118,22	375,55	82,19	6,82
	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.		65,74	83,62	299,30	2215,17	0,76	1,20	46,87	194,8	837,58	1083,45	224,22	14,47

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	22,17	30,95	35,44	32,40
Обед: 30-35 %	32,40	36,32	15,36	24,05
Полдник: 15 %	15,16	22,98	18,51	19,48
Итого за день: 65-75 %	69,72	90,24	69,31	75,93

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,3 : 4,2

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

"Утверждаю"

_____ /Градобоева С.А./

"Согласовано"

_____ /Гликсон А.М./

ИП Градобоева С.А.

День 8

МАОУ "СОШ № 32" МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 11-18 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	100	14,42	9,10	11,80	186,88	0,12	0,20	2,52	68,0	86,80	231,71	44,98	1,44
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	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:		22,60	25,24	85,53	660,03	0,21	0,31	3,02	108,0	169,48	332,59	63,16	2,63
ОБЕД														
59\2013	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ 100	100	1,38	10,08	8,07	128,55	0,02	0,04	9,05		52,60	43,15	21,05	1,41
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 КУРИЦИ 100	100	40,83	34,12	10,32	511,67	0,22	0,35	4,37	82,8	79,78	370,64	46,66	3,02
423/2013	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 180	180	4,66	6,93	20,21	161,88	0,10	0,12	93,15	32,4	102,36	84,87	43,40	1,69
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:		52,84	55,78	102,26	1122,54	0,44	0,56	111,57	126,0	278,64	581,39	133,23	10,44
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.		82,21	84,55	278,87	2205,76	0,77	0,94	118,84	254,3	477,97	983,84	213,32	15,48

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	21,54	26,74	13,53	18,66
Обед: 30-35 %	57,60	60,41	22,57	38,83
Полдник: 15 %	7,52	3,84	23,78	15,60
Итого за день: 65-75 %	86,67	90,99	59,88	73,08

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 2,9

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

"Утверждаю"

_____ /Градобоева С.А./

"Согласовано"

_____ /Гликсон А.М./

ИП Градобоева С.А.

День 9

МАОУ "СОШ № 32" МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 11-18 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 (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
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:		51,99	30,20	162,57	1129,89	0,36	0,94	16,97	143,0	709,17	723,33	118,64	7,04
	ОБЕД													
48/2013	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	1,60	10,09	3,25	110,21	0,02	0,02	25,30		41,98	31,11	14,36	0,57
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 (100/50)	100/50	32,24	37,16	6,08	487,73	0,19	0,30	10,18	120,3	55,80	296,84	44,94	2,76
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
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:		48,66	62,15	131,81	1281,48	0,46	0,52	63,52	172,7	264,65	536,77	103,57	6,61

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.		107,91	106,11	387,74	2937,71	0,92	1,54	81,02	392,7	996,71	1332,59	233,17	14,70

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	57,77	32,83	41,21	40,95
Обед: 30-35 %	51,84	67,12	28,92	43,70
Полдник: 15 %	8,07	14,96	24,38	19,40
Итого за день: 65-75 %	117,68	114,90	94,51	104,05

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,4

Директор _____ // Семенова

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____ //

"Утверждаю"

_____ /Градобоева С.А./

"Согласовано"

_____ /Гликсон А.М./

ИП Градобоева С.А.

День 10 МАОУ "СОШ № 32" МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 11-18 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													
107/2013	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ 100	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02	0,02	5,00		23,00	24,00	14,00	0,60
357/2013	МЯСО ГОВЯДИНА ОТВАРНОЕ (70)	70	21,13	18,15	0,23	248,79	0,07	0,17	0,28		21,38	216,92	25,96	3,17
423/2013	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 180	180	4,66	6,93	20,21	161,88	0,10	0,12	93,15	32,4	102,36	84,87	43,40	1,69
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:		29,09	25,57	61,04	592,78	0,24	0,32	126,44	32,4	160,09	366,05	92,84	6,51
	ОБЕД													
4/2013	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	1,64	10,08	9,63	135,84	0,03	0,04	38,30		50,53	33,24	17,68	0,65
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 100	100	18,14	20,28	10,49	297,09	0,08	0,17	0,21	28,0	56,93	201,23	25,94	2,67
237/2013	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	180	10,47	9,42	47,34	316,00	0,36	0,18		32,4	18,50	249,17	165,60	5,56
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:		39,39	45,23	137,30	1113,97	0,72	0,47	44,01	80,4	184,30	623,94	254,20	14,39
	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.		70,94	73,43	239,37	1904,38	0,98	0,83	174,45	134,4	365,72	1022,32	357,04	23,77

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	32,32	27,78	14,70	21,07
Обед: 30-35 %	42,38	48,89	31,17	38,15
Полдник: 15 %	2,73	2,86	10,71	7,28
Итого за день: 65-75 %	77,43	79,53	56,58	66,50

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,1

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