

«СОГЛАСОВАНО»  
Директор MAOU СОШ № 55 г. Перми

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (ПЛАН-МЕНЮ) НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОДЫ ДЛЯ  
ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ ДЛЯ ВОЗРАСТНЫХ  
КАТЕГОРИЙ 7-10 ЛЕТ**

*ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА*

*ЕДИНЬИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ РЕЕСТР ИП № 304590334400422*

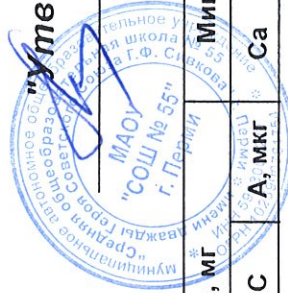
*СВИДЕТЕЛЬСТВО 13292 ОТ 19.12.2000 Г. ВЫДАНО АДМИНИСТРАЦИЕЙ ДЗЕРЖИНСКОГО РАЙОНА Г. ПЕРМИ  
ИНН: 590301577057*

**МЕНЮ СОСТАВЛЕНО ПО:**

**СБОРНИКУ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ, РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ШКОЛ, ШКОЛ-  
ИНТЕРНАТОВ, ДЕТСКИХ ДОМОВ, ДЕТСКИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ, УЧРЕЖДЕНИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ, СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ДЛЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ, НУЖДАЮЩИХСЯ В СОЦИАЛЬНОЙ  
РЕАБИЛИТАЦИИ ПОД ОБЩЕЙ РЕДАКЦИЕЙ ПРОФЕССОРА ПЕРЕВАЛОВА А.Я. ИЗДАНИЕ 5-Е, ПЕРЕРАБОТАННОЕ И  
ДОПОЛНЕННОЕ  
ПЕРМЬ 2013Г.**

«Утверждаю»

//



ИП ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА  
ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-10 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

День 1

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 1</b>																							
255/13	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200/10	7,57	11,58	34,32	271,76	0,17	0,21	1,43	62,0	169,92	254,29	37,60	0,93									
496/13	КАКАО С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	3,53	2,95	25,00	140,65	0,04	0,16	1,30	20,0	124,44	109,65	26,75	0,82									
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33									
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02									
553/13	ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ	75	6,77	10,02	39,53	275,39	0,70	0,13	10,47	61,0	39,34	100,45	21,77	1,20									
Итого по подменю:			20,20	33,04	113,69	832,89	0,94	0,52	13,20	183,0	342,10	486,89	90,32	3,30									

**ЗАВТРАК 2**

295/13	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180	10,52	9,11	37,75	275,03	0,10	0,09	0,13	59,4	173,25	154,10	17,56	1,03
496/13	КАКАО С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	3,53	2,95	25,00	140,65	0,04	0,16	1,30	20,0	124,44	109,65	26,75	0,82
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02
Итого по подменю:			16,38	20,55	77,59	560,77	0,17	0,27	1,43	119,4	306,09	286,25	48,51	2,20

**ОБЕД 1**

61/13	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	60	0,51	6,03	2,47	66,23	0,02	0,03	1,92		9,55	20,09	13,27	0,25
44/08	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	8,99	12,01	12,00	192,11	0,13	0,13	22,94	53,0	40,99	120,64	30,63	1,31
238/08	КАРТОФЕЛЬ, ЖАРЕННЫЙ ИЗ ОТВАРНОГО	150	3,63	15,11	29,58	268,86	0,22	0,13	36,30		18,15	105,56	41,75	1,63
412/13	БИТОЧЕК КУРИНЫЙ	80	3,10	0,74	8,27	52,17	0,30	0,27	0,27	4,1	27,61	37,54	6,22	0,65
509/13	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0,26	0,21	25,07	103,20	0,02	0,01	7,80		11,40	7,04	5,34	1,20
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.			Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У	ккал	В1	Е	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe				
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02		11,50	53,00	12,50	1,55					
Итого по подменю:			22,67	35,04	110,80	849,39	0,78	0,60	69,23	57,1	125,20	363,37	113,91	6,92				

**ОБЕД 2**

65/13	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ	60	2,08	6,85	6,71	96,78	0,09	0,07	9,96	15,0	11,15	47,86	13,40	0,56
134/13	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,43	6,88	17,64	142,20	0,92	0,08	16,78	15,0	24,20	69,10	27,15	0,95
381/13	КОТЛЕТА, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80/30	16,57	10,27	13,75	213,75	0,08	0,17	0,28	29,1	45,22	173,91	23,22	2,22
423/13	КАПУСТА ТУШЕННАЯ	150	3,95	5,83	16,87	135,72	0,08	0,10	81,98	27,2	91,85	71,94	37,58	1,44
519/13	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
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
Итого по подменю:			31,89	31,05	113,01	859,03	1,27	0,51	309,00	86,3	202,37	438,71	121,45	7,70

Итого за день: 0,00 руб. 91,14 119,68 415,09 3102,08 3,16 1,90 392,86 445,9 975,76 1575,22 374,19 20,12

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	26,23	41,82	33,94	35,44
Обед: 30-35 %	29,44	44,35	33,07	36,14
Итого за день: 50-60 %	55,68	86,18	67,01	71,59

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,6 : 5,2



Директор А.А. ВЕКШИНА

Зав. производством И

Калькулятор И

ИЗБУДСКАЯ Л.В./



ИП ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА  
ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-10 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

День 2

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
266/13	КАША ОВСЯННАЯ ИЗ "ГЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ	200/5	7,12	8,98	29,65	227,91	0,19	0,21	1,53	43,6	158,97	208,72	56,25	1,25
493/13	ЧАЙ С САХАРОМ	200			14,97	59,88				0,45				0,05
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01		6,00	19,50	4,20	0,33	
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02
547/18	МАННИК	100	5,76	6,68	33,03	215,29	0,06	0,15	0,26	64,1	59,74	86,69	11,75	0,73
Итого по подменю:			15,21	24,15	92,49	648,17	0,28	0,38	1,79	147,7	227,56	317,91	72,20	2,38

**ЗАВТРАК 1**

264/13	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	7,23	7,11	37,20	241,65	0,16	0,20	1,30	40,0	137,35	195,90	38,00	1,89
493/13	ЧАЙ С САХАРОМ	200			14,97	59,88				0,45				0,05
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01		6,00	19,50	4,20	0,33	
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02
100/13	СЫР ПОРЦИОН.(15)	15	3,84	3,92		50,60	0,01	0,05	0,11	34,5	135,00	88,50	7,50	0,14
Итого по подменю:			13,40	19,52	67,01	497,22	0,20	0,27	1,41	114,5	281,20	306,90	49,70	2,43

**ЗАВТРАК 2**

48/13	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	60	0,96	6,05	1,95	66,13	0,01	0,01	15,18		25,19	18,67	8,62	0,34
131/13	СВЕКОЛЬНИК	250	2,36	4,77	17,51	122,38	0,55	0,08	18,12	23,7	38,27	69,76	31,20	1,54
408/13	СУФЛЕ ИЗ КУР (80)	80	4,82	10,55	3,12	126,75	0,45	0,45	0,22	79,6	31,39	63,18	6,54	1,14
429/13	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,18	6,68	21,66	159,45	1,52	0,13	25,49	31,7	41,23	95,37	32,13	1,17
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

**ОБЕД 1**

N рец.	Наименование блюда	Выход			Пищевые вещества, г			Калорийн.			Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
		Б	Ж	У	ккал	В1	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe								
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01		6,00	19,50	4,20	0,33								
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02		11,50	53,00	12,50	1,55								
Итого по подменю:		17,98	29,19	103,79	749,81	2,65	0,72	86,01	135,1	172,58	331,98	103,09	6,91							

**ОБЕД 2**

53/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	0,76	6,05	4,11	73,95	0,01	0,02	5,04	19,19	22,09	11,45	0,69	
142/13	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	2,40	6,55	11,74	115,49	0,49	0,07	39,05	42,46	59,19	27,85	0,99	
412/13	КОПЛЕТА ИЗ МЯСА КУРЫ	3,10	0,74	8,27	52,17	0,30	0,27	0,27	4,1	37,54	6,22	0,65	
237/13	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	8,73	7,89	39,45	263,71	0,30	0,15	4,97	15,43	207,66	138,00	4,64	
512/13	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	1,04	0,06	25,17	105,38	0,02	0,04	0,80	32,45	29,20	21,00	0,69	
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01		6,00	19,50	4,20	0,33	
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02		11,50	53,00	12,50	1,55	
Итого по подменю:		22,21	22,23	122,15	777,52	1,21	0,58	50,13	31,3	154,64	428,18	221,22	9,54

Итого за день: 0,00 руб. 68,80 95,09 385,44 2672,72 4,34 1,95 139,34 428,6 835,98 1384,97 446,21 21,26

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	19,75	30,57	27,61	27,58
Обед: 30-35 %	23,35	36,95	30,98	31,91
Итого за день: 50-60 %	43,10	67,52	58,59	59,49

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,6 : 5,9



Директор  /ВЕКШИНА А.А./

Зав. производством  //

Калькулятор  /ЗАБУДСКАЯ Л.В./

Утверждаю

//



ИП ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-10 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

День 3

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.			Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe				

**ЗАВТРАК 1**

313/13	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ. МОЛОКОМ	150/20	35,27	9,16	36,85	370,94	0,10	0,47	0,96	66,0	284,43	350,87	48,02	0,75
494/13	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,06	0,01	15,18	61,04			2,80		3,25	1,54	0,84	0,09
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02
Итого по подменю:			37,66	17,66	66,87	577,07	0,13	0,49	3,76	106,0	296,08	374,91	53,06	1,19

**ЗАВТРАК 2**

268/13	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (200Г)	200/5	5,49	7,38	33,40	222,00	0,07	0,20	1,53	43,6	145,41	153,90	31,92	0,45
496/13	КАКАО С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	3,53	2,95	25,00	140,65	0,04	0,16	1,30	20,0	124,44	109,65	26,75	0,82
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02
100/13	СЫР ПОРЦИОН.(15)	15	3,84	3,92		50,60	0,01	0,05	0,11	34,5	135,00	88,50	7,50	0,14
Итого по подменю:			15,19	22,74	73,24	558,34	0,15	0,43	2,94	138,1	413,25	374,55	70,37	1,76

**ОБЕД 1**

115/13	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННАЯ)	60	1,14	5,34	4,62	71,10	0,01	0,03	4,20		24,60	22,20	9,00	0,42
128/13	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	3,32	12,67	15,12	187,79	0,29	0,12	22,15	75,0	77,45	82,88	30,50	1,31
346/13	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	80	2,24	3,36	5,24	60,20	0,14	0,16	2,03	51,2	33,76	150,22	26,22	0,81
414/13	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,81	6,15	40,01	230,66	0,04	0,03		27,2	5,95	83,04	27,00	0,55
520/13	НАПИТОК ИЗ ЯГОД	200	0,20	0,08	21,42	87,20	0,01	0,01	40,00		7,80	6,60	6,20	0,32
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.		Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02		11,50	53,00	12,50	1,55		
Итого по подменю:			16,89	28,54	119,82	803,77	0,58	0,38	68,38	153,4	167,06	417,44	115,62	5,29	

### ОБЕД 2

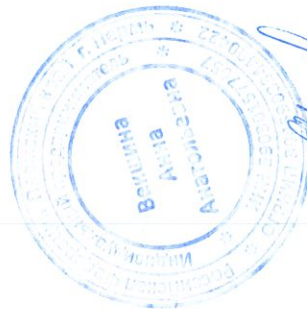
107/13	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦ.	60	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	0,01	3,00	13,80	14,40	8,40	0,36	
153/13	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	2,09	3,50	16,90	107,43	0,86	0,07	15,60	15,11	62,68	25,80	0,86	
390/13	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ "ЕЖИКИ" С СОУСОМ	70/30	11,11	14,74	12,52	227,14	0,07	0,15	2,49	51,33	145,22	22,18	1,64	
195/13	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150/5	2,83	10,65	14,54	165,33	0,62	0,10	29,02	52,67	74,99	30,69	1,03	
520/13	НАПИТОК ИЗ ЯГОД	200	0,20	0,08	21,42	87,20	0,01	0,01	40,00	7,80	6,60	6,20	0,32	
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01		6,00	19,50	4,20	0,33	
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02		11,50	53,00	12,50	1,55	
Итого по подменю:			22,89	29,97	99,81	760,46	1,66	0,37	90,11	105,4	158,21	376,39	109,97	6,09

Итого за день: 0,00 руб. 92,63 98,91 359,74 2699,64 2,52 1,67 165,19 503,0 1034,60 1543,29 349,02 14,33

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	48,91	22,35	19,96	24,56
Обед: 30-35 %	21,94	36,13	35,77	34,20
Итого за день: 50-60 %	70,84	58,48	55,73	58,76

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,4



Директор А.А. Векшина /ВЕКШИНА А.А./

Зав. производством \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_

/ЗАБУДСКАЯ Л.В./

"Утверждаю" //

ИП ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-10 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

День 4

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 1</b>																								
229/08	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ПОРЦ.	60	3,27	0,13	5,43	35,97	0,22	0,12	16,35		17,00	79,79	24,85	0,46										
305/13	ОМЛЕТ С КОЛБАСОЙ, МАСЛОМ	150	14,37	28,97	2,83	329,50	0,15	0,47	0,59	256,5	110,85	239,70	21,60	2,46										
493/13	ЧАЙ (КАРКАДЕ) С САХАРОМ	200			14,97	59,88					0,45			0,05										
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33										
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02										
Итого по подменю:			19,97	37,59	38,07	570,44	0,40	0,61	16,94	296,5	136,70	341,99	50,65	3,32										

Итого по подменю:

**ЗАВТРАК 2**

260/13	КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ	200/5	5,22	11,31	28,31	235,94	0,10	0,17	1,33	60,4	129,12	142,93	30,91	0,58
493/13	ЧАЙ (КАРКАДЕ) С САХАРОМ	200			14,97	59,88					0,45			0,05
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02
Итого по подменю:			7,55	19,80	58,12	440,91	0,13	0,19	1,33	100,4	137,97	165,43	35,11	0,98

Итого по подменю:

**ОБЕД 1**

65/13	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ	60	2,08	6,85	6,71	96,78	0,09	0,07	9,96	15,0	11,15	47,86	13,40	0,56
134/13	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,43	6,88	17,64	142,20	0,92	0,08	16,78	15,0	24,20	69,10	27,15	0,95
381/13	КОТЛЕТА, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80/30	16,57	10,27	13,75	213,75	0,08	0,17	0,28	29,1	45,22	173,91	23,22	2,22
423/13	КАПУСТА ТУШЕННАЯ	150	3,95	5,83	16,87	135,72	0,08	0,10	81,98	27,2	91,85	71,94	37,58	1,44
519/13	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
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33



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
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
Итого по подменю:			31,89	31,05	113,01	859,03	1,27	0,51	309,00	86,3	202,37	438,71	121,45	7,70

### ОБЕД 2

61/13	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	0,51	6,03	2,47	66,23	0,02	0,03	1,92		9,55	20,09	13,27	0,25
146/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250/30	2,76	10,64	15,70	169,64	0,63	0,09	11,66	43,1	30,03	64,73	19,89	0,78
345/13	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	12,26	2,85	8,05	106,91	0,10	0,12	0,47	27,0	45,10	183,26	39,47	0,81
174/13	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В МОЛОКЕ	150	4,74	6,25	29,13	191,75	1,63	0,16	27,29	9,0	68,70	124,47	38,21	1,34
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
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
Итого по подменю:			26,93	26,91	114,90	809,63	2,50	0,45	68,34	79,1	189,88	477,55	135,44	5,90

Итого за день: 0,00 руб.

86,34 115,35 324,10 2680,01 4,30 1,76 395,61 562,4 666,92 1423,68 342,65 17,90

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	25,94	47,58	11,36	24,27
Обед: 30-35 %	41,42	39,30	33,73	36,55
Итого за день: 50-60 %	67,35	86,89	45,10	60,83

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,3 : 2,9



Директор И.А. ВЕКШИНА А.А.

Зав. производством И.А. ВЕКШИНА А.А.

Калькулятор И.А. ВЕКШИНА А.А.

/ЗАБУДСКАЯ Л.В./



**ИП ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА  
ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-10 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА**

**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				
<b>ЗАВТРАК 1</b>																		
248/13	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	9,10	4,15	33,28	206,87	0,26	0,25	4,90	20,0	130,00	239,00	114,00	3,45				
496/13	КАКАО С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	3,53	2,95	25,00	140,65	0,04	0,16	1,30	20,0	124,44	109,65	26,75	0,82				
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33				
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02				
100/13	СЫР ПОРЦИОН.(15)	15	3,84	3,92		50,60	0,01	0,05	0,11	34,5	135,00	88,50	7,50	0,14				
Итого по подменю:			18,80	19,51	73,12	543,21	0,34	0,48	6,31	114,5	397,84	459,65	152,45	4,76				

**ЗАВТРАК 2**

262/13	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200/5	6,17	7,08	31,79	215,56	0,09	0,18	1,38	41,2	134,71	123,08	20,38	0,44
496/13	КАКАО С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	3,53	2,95	25,00	140,65	0,04	0,16	1,30	20,0	124,44	109,65	26,75	0,82
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02
100/13	СЫР ПОРЦИОН.(15)	15	3,84	3,92		50,60	0,01	0,05	0,11	34,5	135,00	88,50	7,50	0,14
Итого по подменю:			15,87	22,44	71,63	551,90	0,17	0,41	2,79	135,7	402,55	343,73	58,83	1,75

**ОБЕД 1**

53/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЬМИ ОГУРЦАМИ	60	0,76	6,05	4,11	73,95	0,01	0,02	5,04		19,19	22,09	11,45	0,69
142/13	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	2,40	6,55	11,74	115,49	0,49	0,07	39,05		42,46	59,19	27,85	0,99
412/13	КОТЛЕТА ИЗ МЯСА КУРЫ	80	3,10	0,74	8,27	52,17	0,30	0,27	0,27	4,1	27,61	37,54	6,22	0,65
429/13	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,18	6,68	21,66	159,45	1,52	0,13	25,49	31,7	41,23	95,37	32,13	1,17
508/13	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,67	0,03	32,97	134,82	0,01	0,01	0,61		34,31	23,49	9,15	1,88

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг												
			Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe											
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01		6,00	19,50	4,20	0,33												
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02		11,50	53,00	12,50	1,55												
Итого по подменю:														16,29	20,99	112,16	702,70	2,42	0,53	70,46	35,8	182,30	310,18	103,50	7,26

### ОБЕД 2

59/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С ЧЕСНОКОМ	60	0,83	6,05	4,84	77,13	0,01	0,02	5,43	20,52	23,64	11,97	0,76												
159/13	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	250	5,08	6,78	24,32	178,64	0,17	0,21	21,39	118,45	145,30	37,95	1,09												
102/13	КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	70	8,19	15,96	0,14	176,96	0,18	0,14		28,00	118,30	14,70	1,19												
291/13	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,64	6,27	36,01	223,07	0,09	0,03		11,32	46,41	8,16	0,83												
508/13	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,67	0,03	32,97	134,82	0,01	0,01	0,61	34,31	23,49	9,15	1,88												
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01		6,00	19,50	4,20	0,33												
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02		11,50	53,00	12,50	1,55												
Итого по подменю:														26,59	36,03	131,69	957,44	0,55	0,44	27,43	64,7	230,10	429,64	98,63	7,63

Итого за день: 0,00 руб. 77,55 98,97 388,60 2755,25 3,48 1,86 106,99 350,7 1212,79 1543,20 413,41 21,40

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	24,42	24,70	21,83	23,12
Обед: 30-35 %	21,16	26,57	33,48	29,90
Итого за день: 50-60 %	45,57	51,27	55,31	53,02

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,2 : 5,3



Директор \_\_\_\_\_ /ВЕКШИНА А.А./

Зав. производством \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_

/ЗАБУДСКАЯ Л.В./



**ИП ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА  
ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-10 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА**

**День 6**

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 1</b>														
267/13	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,74	4,12	36,89	215,57	0,21	0,18	1,46	22,4	145,35	194,00	48,88	1,21
493/13	ЧАЙ (КАРКАДЕ) С САХАРОМ	200			14,97	59,88					0,45			0,05
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02
100/13	СЫР ПОРЦИОН.(15)	15	3,84	3,92		50,60	0,01	0,05	0,11	34,5	135,00	88,50	7,50	0,14
<b>Итого по подменю:</b>			13,91	16,53	66,70	471,14	0,25	0,25	1,57	96,9	289,20	305,00	60,58	1,75

**ЗАВТРАК 2**

229/08	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ ПОРЦ.	60	2,73	0,11	4,53	30,03	0,19	0,10	13,65		14,20	66,61	20,75	0,38
301/13	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ	150	14,59	23,03	3,78	280,76	0,10	0,55	0,82	311,8	133,76	253,26	20,88	2,60
493/13	ЧАЙ (КАРКАДЕ) С САХАРОМ	200			14,97	59,88					0,45			0,05
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02
<b>Итого по подменю:</b>			19,65	31,63	38,12	515,76	0,32	0,67	14,47	351,8	156,81	342,37	45,83	3,38

**ОБЕД 1**

66/13	САЛАТ КАРТОФ.С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЬИМИ ИЛИ КВАШ.КАПУСТОЙ	60	0,95	3,16	6,67	58,94	0,05	0,04	9,90		13,78	28,16	13,07	0,48
153/13	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	2,09	3,50	16,90	107,43	0,86	0,07	15,60	15,2	15,11	62,68	25,80	0,86
390/13	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ "ЕЖИКИ"С СОУСОМ	70/30	11,11	14,74	12,52	227,14	0,07	0,15	2,49	52,0	51,33	145,22	22,18	1,64
125/08	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	5,24	7,94	29,92	212,17	0,12	0,07	8,38	36,0	20,74	63,27	22,20	1,03
520/13	НАПИТОК ИЗ ЯГОД	200	0,20	0,08	21,42	87,20	0,01	0,01	40,00		7,80	6,60	6,20	0,32

№ 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	
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01		6,00	19,50	4,20	0,33		
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02		11,50	53,00	12,50	1,55		
Итого по подменю:			25,77	30,36	120,84	859,70	1,20	0,37	76,37	103,2	126,26	378,43	106,15	6,21	

### ОБЕД 2

48/13	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	60	0,96	6,05	1,95	66,13	0,01	0,01	15,18	25,19	18,67	8,62	0,34	
144/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	11,62	9,80	22,20	223,42	0,98	0,15	16,31	38,67	148,50	44,79	2,58	
379/13	КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	12,24	11,94	4,50	174,47	0,06	0,17	0,37	44,11	150,62	19,40	1,83	
237/13	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,73	7,89	39,45	263,71	0,30	0,15	4,97	15,43	207,66	138,00	4,64	
512/13	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,04	0,06	25,17	105,38	0,02	0,04	0,80	32,45	29,20	21,00	0,69	
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01		6,00	19,50	4,20	0,33	
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02		11,50	53,00	12,50	1,55	
Итого по подменю:			40,77	36,68	126,68	999,93	1,46	0,55	37,63	84,1	173,35	627,15	248,51	11,96

Итого за день: 0,00 руб. 100,10 115,20 352,34 2846,53 3,23 1,84 130,04 636,1 745,62 1652,95 461,07 23,30

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	18,06	20,92	19,91	20,05
Обед: 30-35 %	33,47	38,43	36,07	36,58
Итого за день: 50-60 %	51,53	59,35	55,98	56,63

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 4,7



Директор Векшина А.А.

Зав. производством [подпись]

Калькулятор [подпись]

/ЗАБУДСКАЯ Л.В./

Утверждаю  
//



ИП ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА  
ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-10 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

День 7

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.			Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe				
266/13	КАША ОВСЯННАЯ ИЗ "ГЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ	200/5	7,12	8,98	29,65	227,91	0,19	0,21	1,53	43,6	158,97	208,72	56,25	1,25				
493/13	ЧАЙ С САХАРОМ	200			14,97	59,88					0,45			0,05				
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33				
300/13	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,18		100,0	22,00	76,80	4,80	1,00				
Итого по подменю:			14,48	13,82	59,66	420,95	0,25	0,40	1,53	143,6	187,42	305,02	65,25	2,63				

**ЗАВТРАК 1**

**ЗАВТРАК 2**

255/13	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200/10	7,57	11,58	34,32	271,76	0,17	0,21	1,43	62,0	169,92	254,29	37,60	0,93
493/13	ЧАЙ (КАРКАДЕ) С САХАРОМ	200			14,97	59,88					0,45			0,05
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02
100/13	СЫР ПОРЦИОН.(15)	15	3,84	3,92		50,60	0,01	0,05	0,11	34,5	135,00	88,50	7,50	0,14
Итого по подменю:			13,74	23,99	64,13	527,33	0,21	0,28	1,54	136,5	313,77	365,29	49,30	1,47

**ОБЕД 1**

61/13	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	60	0,51	6,03	2,47	66,23	0,02	0,03	1,92		9,55	20,09	13,27	0,25
146/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250/30	2,76	10,64	15,70	169,64	0,63	0,09	11,66	43,1	30,03	64,73	19,89	0,78
345/13	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	12,26	2,85	8,05	106,91	0,10	0,12	0,47	27,0	45,10	183,26	39,47	0,81
174/13	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В МОЛОКЕ	150	4,74	6,25	29,13	191,75	1,63	0,16	27,29	9,0	68,70	124,47	38,21	1,34
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
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33

№ реч.	Наименование блюда	Выход			Пищевые вещества, г			Калорийн.			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
		Б	Ж	У	Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe			
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	3,90	0,70	18,65	0,06	0,02	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55				
Итого по подменю:		26,93	26,91	114,90	2,50	0,45	809,63	2,50	0,45	68,34	79,1	189,88	477,55	135,44	5,90				
<b>ОБЕД 2</b>																			
107/13	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦ.	0,40	0,05	0,85	0,01	0,01	5,45	0,01	0,01	2,50		11,50	12,00	7,00	0,30				
131/13	СВЕКОЛЬНИК	2,36	4,77	17,51	0,55	0,08	122,38	0,55	0,08	18,12	23,7	38,27	69,76	31,20	1,54				
411/13	КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ С СОУСОМ	15,14	15,90	7,61	0,09	0,14	234,14	0,09	0,14	2,97	48,6	23,16	143,70	20,93	1,15				
195/13	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	2,83	10,65	14,54	0,62	0,10	165,33	0,62	0,10	29,02	38,2	52,67	74,99	30,69	1,03				
509/13	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	0,26	0,21	25,07	0,02	0,01	103,20	0,02	0,01	7,80		11,40	7,04	5,34	1,20				
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	2,28	0,24	14,76	0,03	0,01	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33				
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	3,90	0,70	18,65	0,06	0,02	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55				
Итого по подменю:		27,17	32,52	98,99	1,38	0,37	797,32	1,38	0,37	60,41	110,6	154,50	379,99	111,86	7,10				
Итого за день:		0,00 руб.	82,32	97,24	337,68	2555,23	4,34	1,50	131,82	469,9	845,57	1527,85	361,85	17,10					

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	18,81	17,49	17,81	17,91
Обед: 30-35 %	34,97	34,06	34,30	34,45
Итого за день: 50-60 %	53,78	51,56	52,11	52,37

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 4,2



*(Handwritten signature)*

Директор \_\_\_\_\_ /ВЕКШИНА А.А./

*(Handwritten signature)*

Калькулятор \_\_\_\_\_ /ЗАБУДСКАЯ Л.В./

ИП ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-10 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

День 8

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe

**ЗАВТРАК 1**

319/13	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ С ИЗЮМОМ	150/50	31,24	10,33	62,37	467,41	0,12	0,42	0,74	67,3	316,69	364,63	53,54	1,25
501/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,80	2,50	14,71	92,54	0,04	0,15	1,30	20,0	120,30	90,00	14,00	0,13
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02
100/13	СЫР ПОРЦИОН.(15)	15	3,84	3,92		50,60	0,01	0,05	0,11	34,5	135,00	88,50	7,50	0,14
Итого по подменю:			40,21	25,24	91,92	755,64	0,20	0,64	2,15	161,8	580,39	565,63	79,24	1,87

**ЗАВТРАК 2**

264/13	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	7,23	7,11	37,20	241,65	0,16	0,20	1,30	40,0	137,35	195,90	38,00	1,89
501/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,80	2,50	14,71	92,54	0,04	0,15	1,30	20,0	120,30	90,00	14,00	0,13
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
112/13	ЯБЛОКИ ПОРЦ.	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30
Итого по подменю:			12,91	10,45	81,37	471,11	0,28	0,39	17,60	60,0	287,65	321,90	69,70	5,65

**ОБЕД 1**

59/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С ЧЕСНОКОМ	60	0,83	6,05	4,84	77,13	0,01	0,02	5,43		20,52	23,64	11,97	0,76
159/13	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	250	5,08	6,78	24,32	178,64	0,17	0,21	21,39	37,5	118,45	145,30	37,95	1,09
102/13	КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	70	8,19	15,96	0,14	176,96	0,18	0,14			28,00	118,30	14,70	1,19
291/13	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,64	6,27	36,01	223,07	0,09	0,03		27,2	11,32	46,41	8,16	0,83
508/13	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,67	0,03	32,97	134,82	0,01	0,01	0,61		34,31	23,49	9,15	1,88
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33



№ реч.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	B2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe		
															К	Мg
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02				11,50	53,00	12,50	1,55	
Итого по подменю:			26,59	36,03	131,69	957,44	0,55	0,44	27,43	64,7	230,10	429,64	98,63	7,63		

### ОБЕД 2

53/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЬИМИ ОГУРЦАМИ	60	0,76	6,05	4,11	73,95	0,01	0,02	5,04		19,19	22,09	11,45	0,69
44/08	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	8,99	12,01	12,00	192,11	0,13	0,13	22,94	53,0	40,99	120,64	30,63	1,31
412/13	БИТОЧЕК КУРИНЫЙ	80	3,10	0,74	8,27	52,17	0,30	0,27	0,27	4,1	27,61	37,54	6,22	0,65
423/13	КАПУСТА ТУШЕННАЯ	150	3,95	5,83	16,87	135,72	0,08	0,10	81,98	27,2	91,85	71,94	37,58	1,44
508/13	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,67	0,03	32,97	134,82	0,01	0,01	0,61		34,31	23,49	9,15	1,88
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
Итого по подменю:			23,65	25,60	107,63	755,59	0,62	0,56	110,84	84,3	231,45	348,20	111,73	7,85

Итого за день: 0,00 руб. 103,36 97,32 412,61 2939,78 1,65 2,03 158,02 370,8 1329,59 1665,37 359,30 23,00

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	52,22	31,95	27,44	32,15
Обед: 30-35 %	34,53	45,61	39,31	40,74
Итого за день: 50-60 %	86,75	77,56	66,75	72,90

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,3



\_\_\_\_\_  
/ВЕКШИНА А.А./

Директор

Зав. производством

//

Калькулятор

/ЗАБУДСКАЯ Л.В./

\_\_\_\_\_  
/ЗАБУДСКАЯ Л.В./

"Утверждаю" //

ИП ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА  
ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-10 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

День 9

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.			Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe						
248/13	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	9,10	4,15	33,28	206,87	0,26	0,25	4,90	20,0	130,00	239,00	114,00	3,45						
494/13	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,06	0,01	15,18	61,04			2,80		3,25	1,54	0,84	0,09						
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33						
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02						
100/13	СЫР ПОРЦИОН.(15)	15	3,84	3,92		50,60	0,01	0,05	0,11	34,5	135,00	88,50	7,50	0,14						
Итого по подменю:			15,33	16,57	63,30	463,60	0,30	0,32	7,81	94,5	276,65	351,54	126,54	4,03						

**ЗАВТРАК 1**

**ЗАВТРАК 2**

165/13	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,69	5,36	19,91	150,64	0,08	0,22	1,82	36,0	171,58	140,52	22,16	0,41
494/13	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,06	0,01	15,18	61,04			2,80		3,25	1,54	0,84	0,09
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02
100/13	СЫР ПОРЦИОН.(15)	15	3,84	3,92		50,60	0,01	0,05	0,11	34,5	135,00	88,50	7,50	0,14
Итого по подменю:			11,92	17,78	49,93	407,37	0,12	0,29	4,73	110,5	318,23	253,06	34,70	0,99

**ОБЕД 1**

48/13	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	60	0,96	6,05	1,95	66,13	0,01	0,01	15,18		25,19	18,67	8,62	0,34
144/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	11,62	9,80	22,20	223,42	0,98	0,15	16,31	32,3	38,67	148,50	44,79	2,58
381/13	КОТЛЕТА, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80/30	16,57	10,27	13,75	213,75	0,08	0,17	0,28	29,1	45,22	173,91	23,22	2,22
237/13	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,73	7,89	39,45	263,71	0,30	0,15	4,97	27,2	15,43	207,66	138,00	4,64
519/13	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

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		
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33		
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55		
Итого по подменю:			44,74	35,23	135,39	1037,59	1,47	0,57	236,74	88,7	154,46	624,64	234,73	12,31		

### ОБЕД 2

48/13	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	60	0,96	6,05	1,95	66,13	0,01	0,01	15,18		25,19	18,67	8,62	0,34
153/13	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	2,09	3,50	16,90	107,43	0,86	0,07	15,60	15,2	15,11	62,68	25,80	0,86
408/13	СУФЛЕ ИЗ КУР (80)	80	4,82	10,55	3,12	126,75	0,45	0,45	0,22	79,6	31,39	63,18	6,54	1,14
429/13	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,18	6,68	21,66	159,45	1,52	0,13	25,49	31,7	41,23	95,37	32,13	1,17
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
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
Итого по подменю:			17,71	27,92	103,18	734,86	2,96	0,71	83,49	126,5	149,42	324,90	97,69	6,23

Итого за день: 0,00 руб. 89,70 97,50 351,80 2643,42 4,85 1,89 332,77 420,2 898,76 1554,14 493,66 23,56

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	19,91	20,97	18,90	19,73
Обед: 30-35 %	58,10	44,59	40,41	44,15
Итого за день: 50-60 %	78,01	65,57	59,31	63,88

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,3



Директор ВЕКШИНА А.А./

Зав. производством //

Калькулятор

/ЗАБУДСКАЯ Л.В./

День 10

ИП ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА  
ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-10 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

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

**ЗАВТРАК 1**

229/08	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ПОРЦ.	60	3,27	0,13	5,43	35,97	0,22	0,12	16,35	17,00	79,79	24,85	0,46	
301/13	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ	150	14,59	23,03	3,78	280,76	0,10	0,55	0,82	311,8	253,26	20,88	2,60	
501/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,80	2,50	14,71	92,54	0,04	0,15	1,30	20,0	90,00	14,00	0,13	
549/13	ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ	100	10,60	9,23	31,32	250,74	0,14	0,14	11,36	42,8	166,62	26,79	1,29	
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01		6,00	19,50	4,20	0,33	
Итого по подменю:			33,54	35,13	70,00	730,33	0,53	0,97	29,83	374,6	439,10	609,17	90,72	4,81

**ЗАВТРАК 2**

268/13	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (200Г)	200/5	5,49	7,38	33,40	222,00	0,07	0,20	1,53	43,6	145,41	31,92	0,45	
501/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,80	2,50	14,71	92,54	0,04	0,15	1,30	20,0	90,00	14,00	0,13	
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01		6,00	19,50	4,20	0,33	
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40		0,02	
100/13	СЫР ПОРЦИОН.(15)	15	3,84	3,92		50,60	0,01	0,05	0,11	34,5	88,50	7,50	0,14	
Итого по подменю:			14,46	22,29	62,95	510,23	0,15	0,42	2,94	138,1	409,11	354,90	57,62	1,07

**ОБЕД 1**

107/13	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦ.	60	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	0,01	3,00		13,80	8,40	0,36
156/13	СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	3,43	5,04	17,96	130,88	0,05	0,04	0,50	32,5	35,50	5,30	0,48
411/13	КНЕПИ ИЗ КУР С РИСОМ С СОУСОМ	80/20	15,14	15,90	7,61	234,14	0,09	0,14	2,97	48,6	143,70	20,93	1,15
195/13	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150/5	2,83	10,65	14,54	165,33	0,62	0,10	29,02	38,2	74,99	30,69	1,03
512/13	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,04	0,06	25,17	105,38	0,02	0,04	0,80		32,45	21,00	0,69



№ 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
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01		6,00	19,50	4,20	0,33	
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02		11,50	53,00	12,50	1,55	
Итого по подменю:			29,10	32,65	99,71	809,09	0,88	0,36	36,29	119,4	149,58	370,29	103,02	5,59

### ОБЕД 2

115/13	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННАЯ)	60	1,14	5,34	4,62	71,10	0,01	0,03	4,20	24,60	22,20	9,00	0,42	
128/13	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	3,32	12,67	15,12	187,79	0,29	0,12	22,15	77,45	82,88	30,50	1,31	
346/13	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	80	2,24	3,36	5,24	60,20	0,14	0,16	2,03	33,76	150,22	26,22	0,81	
414/13	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,81	6,15	40,01	230,66	0,04	0,03		5,95	83,04	27,00	0,55	
520/13	НАПИТОК ИЗ ЯГОД	200	0,20	0,08	21,42	87,20	0,01	0,01	40,00	7,80	6,60	6,20	0,32	
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01		6,00	19,50	4,20	0,33	
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02		11,50	53,00	12,50	1,55	
Итого по подменю:			16,89	28,54	119,82	803,77	0,58	0,38	68,38	153,4	167,06	417,44	115,62	5,29

Итого за день: 0,00 руб. 93,99 118,61 352,48 2853,42 2,14 2,13 137,44 785,6 1164,85 1751,80 366,98 16,76

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	43,56	44,47	20,90	31,08
Обед: 30-35 %	37,79	41,33	29,76	34,43
Итого за день: 50-60 %	81,35	85,80	50,66	65,51

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 2,7



*(Signature)*

Директор \_\_\_\_\_ /ВЕКШИНА А.А./

Зав. производством \_\_\_\_\_

*(Signature)*

Калькулятор \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ /ЗАБУДСКАЯ Л.В./