



ИП ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-10 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

День 1

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe

**КОМПЛЕКС 1**

265/13	КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,15	7,11	38,16	241,17	0,09	0,18	1,30	40,0	129,35	135,10	26,00	1,21
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
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
493/13	ЧАЙ С САХАРОМ	200			14,97	59,88					0,45			0,05
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 подмену: 12,87 11,87 82,59 488,57 0,18 0,27 16,41 74,5 294,80 259,60 51,20 5,03

**КОМПЛЕКС 2**

106/13	ОГУРЕЦ ПОРЦ.	60	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20		10,20	18,00	8,40	0,30
102/13	КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	80	9,36	18,24	0,16	202,24	0,20	0,16			32,00	135,20	16,80	1,36
548	РИС С ОВОЩАМИ	150	3,44	12,53	34,00	262,59	0,07	0,04	25,20		10,08	90,18	29,76	0,80
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

Итого по подмену: 15,50 31,07 65,03 601,81 0,32 0,22 29,40 58,73 262,88 59,16 2,84

**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
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
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
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

№ 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: 23,41 35,13 112,73 860,85 0,76 0,64 264,94 57,1 137,22 363,28 110,67 6,88

### 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
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: 30,64 30,25 111,14 839,38 1,19 0,46 304,47 71,3 211,74 414,49 120,02 7,90

Итого за день: 0,00 руб. 82,42 108,32 371,49 2790,61 2,45 1,59 615,22 202,9 702,49 1300,25 341,05 22,65

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Обед: 30-35 %	30,40	44,47	33,65	36,63
Итого за день: 30-35 %	30,40	44,47	33,65	36,63

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,5 : 4,8

Директор  /ВЕКШИНА А.А./

Зав. производством \_\_\_\_\_ //

Калькулятор  /ЗАБУДСКАЯ Л.В./





ИП ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 11-18 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

День 1

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	Р	Mg	Fe
<b>КОМПЛЕКС 1</b>														
265/13	КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ	250	7,68	8,92	47,75	302,03	0,12	0,23	1,63	50,2	161,70	168,89	32,50	1,51
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
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
493/13	ЧАЙ С САХАРОМ	200			14,97	59,88					0,45			0,05
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: 14,40 13,68 92,18 549,43 0,21 0,32 16,74 84,7 327,15 293,39 57,70 5,33

**КОМПЛЕКС 2**

106/13	ОГУРЕЦ ПОРЦ.	100	0,70	0,10	1,90	11,30	0,03	0,02	7,00		17,00	30,00	14,00	0,50
548	РИС С ОВОЩАМИ	180	4,13	15,04	40,80	315,11	0,09	0,05	30,24		12,10	108,22	35,71	0,96
102/13	КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	11,70	22,80	0,20	252,80	0,25	0,20			40,00	169,00	21,00	1,70
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
493/13	ЧАЙ С САХАРОМ	200			14,97	59,88					0,45			0,05

Итого по подменю: 18,81 38,18 72,63 709,41 0,40 0,28 37,24 75,55 326,72 74,91 3,54

**ОБЕД 1**

59/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С ЧЕСНОКОМ	100	1,41	10,09	8,22	129,30	0,02	0,04	9,10		35,10	39,90	20,10	1,28
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	100	3,92	0,94	10,61	66,59	0,38	0,33	0,34	5,2	35,06	47,59	7,89	0,81
238/08	КАРТОФЕЛЬ, ЖАРЕННЫЙ ИЗ ОТВАРНОГО	180	4,36	18,85	35,50	329,11	0,26	0,15	43,56		21,78	126,68	50,09	1,96
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

№ 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:

25,54 43,11 124,37 987,69 0,89 0,74 275,94 58,2 162,88 410,71 128,81 7,89

### ОБЕД 2

59/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С ЧЕСНОКОМ	100	1,41	10,09	8,22	129,30	0,02	0,04	9,10		35,10	39,90	20,10	1,28
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	100	20,12	9,24	15,85	227,07	0,09	0,20	0,30	4,6	40,00	205,05	27,38	2,73
423/13	КАПУСТА ТУШЕННАЯ	180	4,71	7,68	19,99	167,95	0,09	0,12	98,37	36,0	110,36	86,27	45,04	1,73
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:

35,53 35,11 119,74 937,10 1,22 0,53 324,55 55,6 239,61 476,22 139,77 9,22

Итого за день: 0,00 руб.

94,28 130,08 408,92 3183,63 2,72 1,87 654,47 198,5 805,19 1507,04 401,19 25,98

### Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой степени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Обед: 30-35 %	28,38	46,86	32,47	36,41
Итого за день: 30-35 %	28,38	46,86	32,47	36,41

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,7 : 4,9

Директор  /БЕКШИНА А.А./

Зав. производством \_\_\_\_\_ //

Калькулятор  /ЗАБУДСКАЯ Л.В./



ИП ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-10 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА



День 2

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	Р	Mg	Fe
<b>КОМПЛЕКС 1</b>														
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
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
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
500/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	200	2,16	2,55	26,78	138,71	0,02	0,05	0,30	7,5	95,40	68,70	10,20	0,09

Итого по подменю: 13,23 18,05 85,90 559,04 0,44 0,37 0,57 78,8 142,73 175,15 28,78 1,92

**КОМПЛЕКС 2**

317/84	СВЕКОЛЬНЫЕ КОТЛЕТЫ С ИЗЮМОМ	230/20	15,82	13,79	41,25	352,37	0,10	0,28	12,53	105,0	164,65	210,45	49,90	2,61
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
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
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02
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: 27,72 34,80 110,33 865,39 0,87 0,58 24,30 226,0 332,69 423,40 89,87 4,29

**ОБЕД 1**

7/13	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,69	6,05	5,44	78,93	0,03	0,04	2,64		14,31	29,16	20,06	0,38
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

№ 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: 17,71 29,19 107,28 762,61 2,67 0,75 73,47 135,1 161,70 342,47 114,53 6,95

### ОБЕД 2

7/13	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,69	6,05	5,44	78,93	0,03	0,04	2,64		14,31	29,16	20,06	0,38
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
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
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: 21,58 22,37 124,45 785,40 1,24 0,58 73,93 31,3 136,31 418,55 216,73 9,38

Итого за день: 0,00 руб. 80,24 104,41 427,96 2972,44 5,22 2,28 172,27 471,2 773,43 1359,57 449,91 22,54

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Обед: 30-35 %	23,00	36,95	32,02	32,45
Итого за день: 30-35 %	23,00	36,95	32,02	32,45

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,6 : 6,1

Директор  /ВЕКШИНА А.А./

Зав. производством \_\_\_\_\_ //

Калькулятор  /ЗАБУДСКАЯ Л.В./



## ИП ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 11-18 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
<b>КОМПЛЕКС 1</b>														
412/13	КОТЛЕТА ИЗ МЯСА КУРЫ	100	3,92	0,94	10,61	66,59	0,38	0,33	0,34	5,2	35,06	47,59	7,89	0,81
291/13	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,77	7,48	43,21	267,24	0,11	0,03		32,4	13,57	55,67	9,79	1,00
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
500/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	200	2,16	2,55	26,78	138,71	0,02	0,05	0,30	7,5	95,40	68,70	10,20	0,09

Итого по подменю:

15,18 19,46 95,44 617,63 0,54 0,43 0,64 85,1 152,43 194,46 32,08 2,25

**КОМПЛЕКС 2**

317/84	СВЕКОЛЬНЫЕ КОТЛЕТЫ С ИЗЮМОМ	230/20	15,82	13,79	41,25	352,37	0,10	0,28	12,53	105,0	164,65	210,45	49,90	2,61
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02
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
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
553/13	ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ	100	9,02	13,36	52,71	367,15	0,93	0,17	13,96	81,4	52,46	133,94	29,03	1,60

Итого по подменю:

29,97 38,14 123,51 957,15 1,10 0,62 27,79 246,4 345,81 456,89 97,13 4,69

**ОБЕД 1**

7/13	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
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	100	6,04	13,59	4,06	162,69	0,56	0,57	0,27	101,2	39,03	78,88	8,17	1,43
429/13	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,83	8,70	25,99	197,62	1,83	0,16	30,59	41,4	49,68	114,70	38,56	1,41
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

№ 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: 20,03 38,28 116,18 889,33 3,11 0,92 80,38 166,3 187,33 396,94 135,97 7,73

### ОБЕД 2

7/13	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
142/13	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	100	3,92	0,94	10,61	66,59	0,38	0,33	0,34	5,2	35,06	47,59	7,89	0,81
237/13	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,47	9,41	47,34	316,00	0,36	0,18	5,96	32,4	18,50	249,17	165,60	5,56
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: 24,59 28,12 138,31 904,72 1,40 0,69 76,75 37,6 156,37 489,55 259,38 10,71

Итого за день: 0,00 руб. 89,77 124,00 473,44 3368,83 6,15 2,66 185,56 535,4 841,94 1537,84 524,56 25,38

### Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой степени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Обед: 30-35 %	22,26	41,61	30,33	32,78
Итого за день: 30-35 %	22,26	41,61	30,33	32,78

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,9 : 5,8

Директор  /БЕКШИНА А.А./

Зав. производством \_\_\_\_\_ //

Калькулятор  /ЗАБУДСКАЯ Л.В./





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

**День 3**

№ 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>КОМПЛЕКС 1</b>														
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
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
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
112/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20

Итого по подменю: 21,17 27,60 43,52 507,12 0,17 0,63 13,73 346,3 294,01 373,80 42,42 5,36

**КОМПЛЕКС 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
398/13	ПЕЧЕНЬ ГОВОЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70/40	19,07	16,64	6,89	253,58	0,32	2,28	34,05	8480,0	26,89	336,76	20,30	7,16
175/13	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	3,03	6,13	24,50	165,30	1,80	0,11	30,00	26,8	16,61	89,01	34,50	1,36
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
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

Итого по подменю: 24,92 23,08 62,35 556,78 2,16 2,41 69,85 8506,8 66,55 461,21 68,24 9,30

**ОБЕД 1**

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
145/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	2,68	5,23	13,05	109,99	0,62	0,05	12,63		18,88	47,38	20,25	0,78
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

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В	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: 15,59 15,82 114,15 661,41 0,91 0,29 57,66 78,4 97,69 374,14 104,77 4,70

### 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	15,2	15,11	62,68	25,80	0,86
377/13	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ И ТОМАТНЫМ СОУСОМ	200/50	27,13	22,47	32,57	440,98	2,08	0,36	36,38	60,0	34,88	338,38	70,58	5,06
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: 36,08 27,05 105,32 808,97 3,05 0,48 94,98 75,2 89,09 494,56 127,68 8,48

Итого за день: 0,00 руб. 97,76 93,55 325,34 2534,28 6,29 3,81 236,22 9006,8 547,34 1703,71 343,11 27,84

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Обед: 30-35 %	20,25	20,03	34,07	28,15
Итого за день: 30-35 %	20,25	20,03	34,07	28,15

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 7,3

Директор  /ВЕКШИНА А.А./

Зав. производством \_\_\_\_\_ //

Калькулятор  /ЗАБУДСКАЯ Л.В./





ИП ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 11-18 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

День 3

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe
<b>КОМПЛЕКС 1</b>														
301/13	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ	250/5	19,35	31,27	5,01	378,86	0,13	0,73	1,08	417,1	177,31	335,95	27,66	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
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
108/13	ХЛЕБ ПОРЦ	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44
112/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	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: 26,89 36,12 54,57 650,86 0,23 0,82 18,99 451,6 347,56 468,49 55,10 7,42

<b>КОМПЛЕКС 2</b>														
107/13	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦ.	50	0,40	0,05	0,85	5,45	0,01	0,01	2,50		11,50	12,00	7,00	0,30
398/13	ПЕЧЕНЬ ГОВОЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70/40	19,07	16,64	6,89	253,58	0,32	2,28	34,05	8480,0	26,89	336,76	20,30	7,16
175/13	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,64	7,32	29,40	198,06	2,16	0,14	36,00	32,0	19,92	106,80	41,40	1,64
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 ПОРЦ	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44

Итого по подменю: 26,21 24,34 72,00 611,89 2,53 2,44 75,35 8512,0 69,56 483,10 75,14 9,63

<b>ОБЕД 1</b>														
107/13	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦ.	100	0,80	0,10	1,70	10,90	0,02	0,02	5,00		23,00	24,00	14,00	0,60
145/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	2,68	5,23	13,05	109,99	0,62	0,05	12,63		18,88	47,38	20,25	0,78
346/13	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	100	2,80	4,21	6,55	75,25	0,17	0,20	2,53	64,1	42,20	187,78	32,78	1,01
414/13	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,58	7,33	48,02	276,35	0,05	0,04		32,4	7,13	99,63	32,40	0,66
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	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: 17,24 17,89 124,15 726,51 0,96 0,35 60,16 96,5 116,51 437,89 122,33 5,25

### ОБЕД 2

107/13	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦ.	100	0,80	0,10	1,70	10,90	0,02	0,02	5,00		23,00	24,00	14,00	0,60
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
377/13	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ И ТОМАТНЫМ СОУСОМ	200/50	27,13	22,47	32,57	440,98	2,08	0,36	36,38	60,0	34,88	338,38	70,58	5,06
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: 36,40 27,09 106,00 813,33 3,06 0,49 96,98 75,2 98,29 504,16 133,28 8,72

Итого за день: 0,00 руб. 106,74 105,44 356,72 2802,59 6,78 4,10 251,48 9135,3 631,92 1893,64 385,85 31,02

### Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой степени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Обед: 30-35 %	19,16	19,45	32,42	26,78
Итого за день: 30-35 %	19,16	19,45	32,42	26,78

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 7,2

Директор  /ВЕКШИНА А.А./

Зав. производством \_\_\_\_\_ //

Калькулятор  /ЗАБУДСКАЯ Л.В./



## 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	Ca	P	Mg	Fe
<b>КОМПЛЕКС 1</b>														
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
495/13	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,40	1,25	17,33	86,19	0,02	0,08	0,65	10,0	60,45	45,00	7,00	0,10
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:

39,00 18,90 69,02 602,22 0,15 0,57 1,61 116,0 353,28 418,37 59,22 1,20

**КОМПЛЕКС 2**

372/13	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	80	7,62	5,21	5,63	99,93	0,04	0,08	22,08	9,6	28,62	88,38	18,35	1,30
241/13	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,77	8,12	38,96	255,97	0,25	0,03		30,0	17,60	138,56	48,56	1,60
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
500/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	200	2,16	2,55	26,78	138,71	0,02	0,05	0,30	7,5	95,40	68,70	10,20	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

Итого по подменю:

22,67 20,04 86,13 615,53 0,35 0,22 22,49 81,6 282,62 403,64 88,81 3,46

**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
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

№ 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: 30,77 30,25 108,25 828,38 1,19 0,45 314,22 71,3 216,41 409,52 116,67 7,48

### 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
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
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: 27,58 27,01 112,87 805,01 2,47 0,47 254,60 79,1 198,97 467,03 126,29 5,80

Итого за день: 0,00 руб. 120,02 96,20 376,27 2851,14 4,16 1,71 592,92 348,1 1051,28 1698,56 390,99 17,94

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Обед: 30-35 %	39,96	38,29	32,31	35,25
Итого за день: 30-35 %	39,96	38,29	32,31	35,25

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,5

Директор  /ВЕКШИНА А.А./

Зав. производством \_\_\_\_\_ //

Калькулятор  /ЗАБУДСКАЯ Л.В./



ИП ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 11-18 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА



День 4

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe
<b>КОМПЛЕКС 1</b>														
313/13	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ	200/30	47,25	12,47	50,93	504,94	0,14	0,63	1,32	88,6	389,76	475,40	65,15	1,01
296/08	ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	1,30	1,16	15,67	78,36	0,02	0,07	0,61	9,3	56,21	41,85	6,51	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: 50,88 22,12 81,44 728,39 0,19 0,72 1,93 137,9 454,37 539,75 75,86 1,45

**КОМПЛЕКС 2**

372/13	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100	9,53	6,52	7,04	124,91	0,05	0,10	27,60	12,0	35,78	110,48	22,94	1,62
241/13	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	8,12	9,74	46,76	307,17	0,30	0,04		36,0	21,11	166,27	58,27	1,91
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
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
500/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	200	2,16	2,55	26,78	138,71	0,02	0,05	0,30	7,5	95,40	68,70	10,20	0,09

Итого по подменю: 25,93 22,97 95,34 691,71 0,41 0,25 28,01 90,0 293,29 453,45 103,11 4,09

**ОБЕД 1**

48/13	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ 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
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	100	20,12	9,24	15,85	227,07	0,09	0,20	0,30	4,6	40,00	205,05	27,38	2,73
423/13	КАПУСТА ТУШЕННАЯ	180	4,71	7,68	19,99	167,95	0,09	0,12	98,37	36,0	110,36	86,27	45,04	1,73
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

№ 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:			35,72	35,11	114,77	918,01	1,22	0,51	340,75	55,6	246,49	467,43	134,03	8,51

### ОБЕД 2

48/13	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ 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
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	100	15,33	3,56	10,07	133,64	0,12	0,14	0,58	33,8	56,38	229,07	49,34	1,02
174/13	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В МОЛОКЕ	180	5,69	7,50	34,96	230,10	1,96	0,20	32,74	10,8	82,44	149,36	45,85	1,60
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:			32,24	33,01	122,02	914,17	2,83	0,54	270,28	87,7	240,78	550,17	149,54	6,50

Итого за день: 0,00 руб. 144,77 113,21 413,57 3252,28 4,65 2,02 640,97 371,2 1234,93 2010,80 462,54 20,55

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Обед: 30-35 %	39,69	38,16	29,97	33,84
Итого за день: 30-35 %	39,69	38,16	29,97	33,84

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,2

Директор  /ВЕКШИНА А.А./

Зав. производством \_\_\_\_\_ //

Калькулятор  /ЗАБУДСКАЯ Л.В./





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

**День 5**

№ 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>КОМПЛЕКС 1</b>														
4/13	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	0,99	6,05	5,78	81,50	0,02	0,02	22,98		25,90	19,04	10,34	0,35
343/13	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	50/50	0,77	5,04	5,43	70,20	0,15	0,12	9,65	18,3	28,77	144,73	32,09	0,77
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
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
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

Итого по подменю: 10,65 19,98 80,69 545,22 0,28 0,33 33,93 65,5 186,92 356,31 87,63 2,13

**КОМПЛЕКС 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
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
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: 18,07 28,09 100,87 728,58 0,86 0,48 13,15 162,2 302,75 336,03 60,35 2,12

**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
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
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
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. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	Е	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:

21,91 22,20 130,68 810,14 1,20 0,55 50,33 31,3 157,83 424,02 209,89 10,80

### 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	37,5	118,45	145,30	37,95	1,09
102/13	КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	80	9,36	18,24	0,16	202,24	0,20	0,16			32,00	135,20	16,80	1,36
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
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:

27,76 38,31 131,71 982,72 0,57 0,46 27,43 64,7 234,10 446,54 100,73 7,80

Итого за день: 0,00 руб.

78,39 108,58 443,95 3066,66 2,91 1,82 124,84 323,7 881,60 1562,90 458,60 22,85

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Обед: 30-35 %	28,45	28,10	39,01	34,47
Итого за день: 30-35 %	28,45	28,10	39,01	34,47

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 6,0

Директор  /БЕКШИНА А.А./

Зав. производством \_\_\_\_\_ //

Калькулятор  /ЗАБУДСКАЯ Л.В./





ИП ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 11-18 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

День 5

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe
<b>КОМПЛЕКС 1</b>														
4/13	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	1,64	10,08	9,63	135,84	0,03	0,04	38,30		43,17	31,74	17,24	0,59
343/13	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	50/50	0,77	5,04	5,43	70,20	0,15	0,12	9,65	18,3	28,77	144,73	32,09	0,77
414/13	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,58	7,33	48,02	276,35	0,05	0,04		32,4	7,13	99,63	32,40	0,66
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
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

Итого по подменю: 12,07 25,19 92,55 645,25 0,30 0,36 49,25 70,7 205,37 385,60 99,93 2,48

**КОМПЛЕКС 2**

262/13	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	250	7,71	8,90	39,79	270,03	0,11	0,22	1,72	51,7	168,40	153,87	25,48	0,55
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
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
553/13	ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ	100	9,02	13,36	52,71	367,15	0,93	0,17	13,96	81,4	52,46	133,94	29,03	1,60

Итого по подменю: 21,86 33,25 122,05 874,81 1,11 0,56 16,98 193,1 349,56 400,31 72,71 2,63

**ОБЕД 1**

59/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С ЧЕСНОКОМ	100	1,41	10,09	8,22	129,30	0,02	0,04	9,10		35,10	39,90	20,10	1,28
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	100	3,92	0,94	10,61	66,59	0,38	0,33	0,34	5,2	35,06	47,59	7,89	0,81
237/13	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,47	9,41	47,34	316,00	0,36	0,18	5,96	32,4	18,50	249,17	165,60	5,56
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. 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: 25,05 27,96 144,29 929,02 1,35 0,66 55,06 37,6 182,93 491,84 247,29 12,40

### ОБЕД 2

59/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С ЧЕСНОКОМ	100	1,41	10,09	8,22	129,30	0,02	0,04	9,10		35,10	39,90	20,10	1,28
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	100	11,70	22,80	0,20	252,80	0,25	0,20			40,00	169,00	21,00	1,70
291/13	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,77	7,48	43,21	267,24	0,11	0,03		32,4	13,57	55,67	9,79	1,00
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: 31,81 48,12 142,33 1129,62 0,65 0,52 31,10 69,9 258,93 505,86 114,69 8,83

Итого за день: 0,00 руб. 90,79 134,52 501,22 3578,70 3,41 2,10 152,39 371,3 996,79 1783,61 534,62 26,34

### Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой степени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Обед: 30-35 %	27,83	30,39	37,67	34,24
Итого за день: 30-35 %	27,83	30,39	37,67	34,24

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,1 : 5,8

Директор  /БЕКШИНА А.А./

Зав. производством \_\_\_\_\_ //

Калькулятор  /ЗАБУДСКАЯ Л.В./





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

**День 6**

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe
<b>КОМПЛЕКС 1</b>														
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
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
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
500/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	200	2,16	2,55	26,78	138,71	0,02	0,05	0,30	7,5	95,40	68,70	10,20	0,09
579/13	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	75	5,31	9,42	51,19	310,81	0,08	0,06	0,10	51,0	21,74	53,42	8,27	0,69

Итого по подменю: 18,81 27,44 121,04 806,38 0,24 0,34 1,84 153,4 387,26 373,05 61,08 1,83

<b>КОМПЛЕКС 2</b>														
381/13	КОТЛЕТА, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	16,10	7,39	12,68	181,66	0,07	0,16	0,24	3,6	32,00	164,04	21,90	2,18
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
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
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02
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: 22,44 21,72 59,57 523,51 0,18 0,28 85,02 70,8 135,50 260,02 64,52 4,06

<b>ОБЕД 1</b>														
7/13	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,69	6,05	5,44	78,93	0,03	0,04	2,64		14,31	29,16	20,06	0,38
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
377/13	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ И ТОМАТНЫМ СОУСОМ	200/50	27,13	22,47	32,57	440,98	2,08	0,36	36,38	60,0	34,88	338,38	70,58	5,06
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. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		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:			37,52	42,21	107,96	961,72	2,50	0,56	101,17	135,0	151,94	529,52	144,04	8,95

### ОБЕД 2

7/13	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,69	6,05	5,44	78,93	0,03	0,04	2,64		14,31	29,16	20,06	0,38
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
379/13	КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	12,24	11,94	4,50	174,47	0,06	0,17	0,37	24,6	44,11	150,62	19,40	1,83
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
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:			34,74	34,96	126,98	961,50	1,21	0,43	59,32	84,1	128,34	490,42	134,15	7,54

Итого за день: 0,00 руб. 113,51 126,33 415,55 3253,11 4,13 1,61 247,35 443,4 803,04 1653,01 403,79 22,38

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Обед: 30-35 %	48,73	53,43	32,23	40,92
Итого за день: 30-35 %	48,73	53,43	32,23	40,92

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 2,9

Директор  /ВЕКШИНА А.А./

Зав. производством \_\_\_\_\_ //

Калькулятор  /ЗАБУДСКАЯ Л.В./





ИП ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 11-18 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

День 6

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe
<b>КОМПЛЕКС 1</b>														
260/13	КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ	250	6,54	14,14	35,51	295,46	0,13	0,22	1,66	75,5	161,42	178,85	38,70	0,73
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
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
500/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	200	2,16	2,55	26,78	138,71	0,02	0,05	0,30	7,5	95,40	68,70	10,20	0,09
579/13	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	100	7,03	12,28	67,70	409,41	0,10	0,07	0,13	66,5	28,79	70,66	10,96	0,92

Итого по подменю: 21,85 33,13 144,75 964,50 0,29 0,40 2,20 184,0 426,61 426,21 71,56 2,21

**КОМПЛЕКС 2**

423/13	КАПУСТА ТУШЕННАЯ	180	4,71	7,68	19,99	167,95	0,09	0,12	98,37	36,0	110,36	86,27	45,04	1,73
381/13	КОТЛЕТА, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	20,12	9,24	15,85	227,07	0,09	0,20	0,30	4,6	40,00	205,05	27,38	2,73
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02
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
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

Итого по подменю: 27,22 25,42 65,86 601,15 0,21 0,34 101,47 80,6 162,01 315,36 77,46 4,90

**ОБЕД 1**

7/13	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
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
377/13	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ И ТОМАТНЫМ СОУСОМ	200/50	27,13	22,47	32,57	440,98	2,08	0,36	36,38	60,0	34,88	338,38	70,58	5,06
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. 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:			37,97	46,24	111,59	1014,33	2,52	0,58	102,93	135,0	161,48	548,96	157,42	9,20

### ОБЕД 2

7/13	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
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
379/13	КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	17,49	17,06	6,43	249,25	0,09	0,24	0,53	35,2	63,02	215,17	27,72	2,62
414/13	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,58	7,33	48,02	276,35	0,05	0,04		32,4	7,13	99,63	32,40	0,66
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: 41,21 45,29 140,55 1134,58 1,27 0,53 61,24 99,9 157,97 591,00 161,25 8,69

Итого за день: 0,00 руб. 128,25 150,08 462,75 3714,56 4,29 1,85 267,84 499,5 908,07 1881,53 467,69 25,00

### Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой степени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Обед: 30-35 %	42,19	50,26	29,14	37,39
Итого за день: 30-35 %	42,19	50,26	29,14	37,39

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 2,9

Директор  /ВЕКШИНА А.А./

Зав. производством \_\_\_\_\_ //

Калькулятор  /ЗАБУДСКАЯ Л.В./





ИП ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-10 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

День 7

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe
<b>КОМПЛЕКС 1</b>														
2/13	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,68	6,08	6,37	82,96	0,02	0,02	12,78		17,74	17,46	10,85	0,53
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
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
495/13	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,40	1,25	17,33	86,19	0,02	0,08	0,65	10,0	60,45	45,00	7,00	0,10
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:			12,20	14,56	75,86	483,39	2,00	0,54	40,99	23,1	180,50	243,97	66,48	2,95

<b>КОМПЛЕКС 2</b>														
271/13	ПЛОВ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ С СУХОФРУКТАМИ	200	5,85	4,91	74,06	363,82	0,09	0,08	0,64	20,0	45,08	144,50	56,52	1,68
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
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
493/13	ЧАЙ С САХАРОМ	200			14,97	59,88					0,45			0,05
572/13	СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ	60	4,42	6,48	35,15	216,55	0,07	0,05	0,04	37,1	11,72	44,77	7,05	0,69
Итого по подменю:			16,39	15,55	138,94	761,17	0,20	0,19	0,79	91,6	198,25	297,27	75,27	2,89

<b>ОБЕД 1</b>														
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
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
328/18	БИГУС	200	16,38	32,21	9,99	395,32	0,35	0,31	71,50		123,17	251,17	56,15	3,10
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

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В	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:

26,28 44,05 86,26 846,60 1,11 0,46 113,16 43,1 203,50 415,30 109,04 6,96

### 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
145/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	2,68	5,23	13,05	109,99	0,62	0,05	12,63		18,88	47,38	20,25	0,78
411/13	КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ С СОУСОМ	80/20	15,14	15,90	7,61	234,14	0,09	0,14	2,97	48,6	23,16	143,70	20,93	1,15
238/13	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ЛУКОМ	150	8,00	17,18	36,66	333,24	0,27	0,14	7,17	33,2	22,83	197,99	123,99	4,27
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
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:

32,74 39,52 116,82 953,93 1,10 0,38 33,57 81,8 107,57 483,01 195,61 9,64

Итого за день: 0,00 руб.

87,61 113,68 417,88 3045,09 4,41 1,57 188,51 239,6 689,82 1439,55 446,40 22,44

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Обед: 30-35 %	34,13	55,76	25,75	36,03
Итого за день: 30-35 %	34,13	55,76	25,75	36,03

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,7 : 3,3

Директор  /ВЕКШИНА А.А./

Зав. производством \_\_\_\_\_ //

Калькулятор  /ЗАБУДСКАЯ Л.В./





ИП ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 11-18 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

День 7

№ 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>КОМПЛЕКС 1</b>														
2/13	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
174/13	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В МОЛОКЕ	180	5,69	7,50	34,96	230,10	1,96	0,20	32,74	10,8	82,44	149,36	45,85	1,60
412/13	БИТОЧЕК КУРИНЫЙ	100	3,92	0,94	10,61	66,59	0,38	0,33	0,34	5,2	35,06	47,59	7,89	0,81
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
495/13	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,40	1,25	17,33	86,19	0,02	0,08	0,65	10,0	60,45	45,00	7,00	0,10

Итого по подменю: 14,43 20,07 88,28 591,47 2,42 0,66 55,03 26,0 213,52 290,55 83,02 3,72

**КОМПЛЕКС 2**

271/13	ПЛОВ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ С СУХОФРУКТАМИ	250	7,31	6,18	92,54	455,05	0,12	0,10	0,80	25,2	56,36	180,64	70,65	2,10
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
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
493/13	ЧАЙ С САХАРОМ	200			14,97	59,88					0,45			0,05
572/13	СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ	60	4,42	6,48	35,15	216,55	0,07	0,05	0,04	37,1	11,72	44,77	7,05	0,69

Итого по подменю: 17,85 16,82 157,42 852,40 0,23 0,21 0,95 96,8 209,53 333,41 89,40 3,31

**ОБЕД 1**

107/13	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦ.	100	0,80	0,10	1,70	10,90	0,02	0,02	5,00		23,00	24,00	14,00	0,60
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
328/18	БИГУС	250	20,47	40,23	12,49	493,96	0,43	0,38	89,39		153,97	313,98	70,20	3,88
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

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В	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:			30,47	52,12	88,37	944,52	1,19	0,53	113,85	43,1	235,90	482,25	126,13	8,34

### ОБЕД 2

107/13	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦ.	100	0,80	0,10	1,70	10,90	0,02	0,02	5,00		23,00	24,00	14,00	0,60
145/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	2,68	5,23	13,05	109,99	0,62	0,05	12,63		18,88	47,38	20,25	0,78
411/13	КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ С СОУСОМ	100/30	18,92	20,06	9,67	294,86	0,11	0,18	4,05	61,8	29,59	179,80	26,39	1,46
238/13	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ЛУКОМ	180	9,60	20,68	44,00	400,55	0,33	0,16	8,60	40,0	27,40	237,60	148,79	5,12
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
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:			38,44	47,22	126,90	1086,32	1,19	0,45	38,08	101,8	127,77	568,32	231,47	11,04

Итого за день: 0,00 руб. 101,19 136,23 460,97 3474,71 5,03 1,85 207,91 267,7 786,72 1674,53 530,02 26,41

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Обед: 30-35 %	33,86	56,65	23,07	34,81
Итого за день: 30-35 %	33,86	56,65	23,07	34,81

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,7 : 2,9

Директор  /БЕКШИНА А.А./

Зав. производством \_\_\_\_\_ //

Калькулятор  /ЗАБУДСКАЯ Л.В./





ИП ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-10 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

День 8

№ 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>КОМПЛЕКС 1</b>														
255/13	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	7,57	11,58	34,32	271,76	0,17	0,21	1,43	62,0	169,92	254,29	37,60	0,93
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
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
542/13	ПИРОЖКИ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С ПОВИДЛОМ	60	3,86	4,26	38,37	207,27	0,06	0,05	0,13	22,7	12,06	39,87	7,33	0,82
493/13	ЧАЙ С САХАРОМ	200			14,97	59,88					0,45			0,05

Итого по подменю: 17,55 20,00 102,42 659,83 0,27 0,32 1,67 119,2 323,43 402,16 56,63 2,27

**КОМПЛЕКС 2**

4/13	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	0,99	6,05	5,78	81,50	0,02	0,02	22,98		25,90	19,04	10,34	0,35
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
335/13	СУФЛЕ РЫБНОЕ	80	15,32	8,75	6,29	165,20	0,12	0,23	1,09	77,8	106,00	255,87	49,86	1,05
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
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

Итого по подменю: 25,20 23,69 81,55 640,22 0,25 0,44 25,37 125,0 264,15 467,45 105,40 2,41

**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	80	9,36	18,24	0,16	202,24	0,20	0,16			32,00	135,20	16,80	1,36
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

№ 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: 27,76 38,31 131,71 982,72 0,57 0,46 27,43 64,7 234,10 446,54 100,73 7,80

### 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
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: 23,72 25,60 108,36 758,77 0,62 0,56 111,23 84,3 232,78 349,75 112,25 7,92

Итого за день: 0,00 руб. 94,23 107,60 424,04 3041,54 1,71 1,78 165,70 393,2 1054,46 1665,90 375,01 20,40

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Обед: 30-35 %	36,05	48,49	39,32	41,82
Итого за день: 30-35 %	36,05	48,49	39,32	41,82

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,4 : 4,7

Директор  /ВЕКШИНА А.А./

Зав. производством \_\_\_\_\_ //

Калькулятор  /ЗАБУДСКАЯ Л.В./





**ИП ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА**  
**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 11-18 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА**

**День 8**

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	Р	Mg	Fe
<b>КОМПЛЕКС 1</b>														
255/13	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	250	9,46	14,47	42,90	339,70	0,21	0,26	1,79	77,5	212,40	317,87	47,00	1,16
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
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
542/13	ПИРОЖКИ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С ПОВИДЛОМ	60	3,86	4,26	38,37	207,27	0,06	0,05	0,13	22,7	12,06	39,87	7,33	0,82
493/13	ЧАЙ С САХАРОМ	200			14,97	59,88					0,45			0,05

Итого по подменю: 19,44 22,89 111,00 727,77 0,31 0,37 2,03 134,7 365,91 465,74 66,03 2,50

**КОМПЛЕКС 2**

4/13	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	1,64	10,08	9,63	135,84	0,03	0,04	38,30		43,17	31,74	17,24	0,59
414/13	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,58	7,33	48,02	276,35	0,05	0,04		32,4	7,13	99,63	32,40	0,66
335/13	СУФЛЕ РЫБНОЕ	100	19,15	10,96	7,86	206,69	0,15	0,29	1,36	97,3	132,51	319,84	62,32	1,31
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
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

Итого по подменю: 30,45 31,11 94,98 781,74 0,30 0,53 40,96 149,7 309,11 560,71 130,16 3,02

**ОБЕД 1**

59/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С ЧЕСНОКОМ	100	1,41	10,09	8,22	129,30	0,02	0,04	9,10		35,10	39,90	20,10	1,28
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	100	11,70	22,80	0,20	252,80	0,25	0,20			40,00	169,00	21,00	1,70
291/13	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,77	7,48	43,21	267,24	0,11	0,03		32,4	13,57	55,67	9,79	1,00
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. 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: 31,81 48,12 142,33 1129,62 0,65 0,52 31,10 69,9 258,93 505,86 114,69 8,83

### ОБЕД 2

59/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С ЧЕСНОКОМ	100	1,41	10,09	8,22	129,30	0,02	0,04	9,10		35,10	39,90	20,10	1,28
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	100	3,92	0,94	10,61	66,59	0,38	0,33	0,34	5,2	35,06	47,59	7,89	0,81
423/13	КАПУСТА ТУШЕННАЯ	180	4,71	7,68	19,99	167,95	0,09	0,12	98,37	36,0	110,36	86,27	45,04	1,73
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: 25,88 31,69 117,20 857,59 0,72 0,66 131,36 94,2 273,32 390,39 129,51 8,89

Итого за день: 0,00 руб. 107,58 133,81 465,51 3496,72 1,98 2,08 205,45 448,6 1207,27 1922,70 440,39 23,24

### Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой степени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Обед: 30-35 %	35,34	52,30	37,16	41,64
Итого за день: 30-35 %	35,34	52,30	37,16	41,64

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,5 : 4,5

Директор  /БЕКШИНА А.А./

Зав. производством \_\_\_\_\_ //

Калькулятор  /ЗАБУДСКАЯ Л.В./



## ИП ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-10 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

День 9



№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe
<b>КОМПЛЕКС 1</b>														
445/84	ПУДИНГ МАННЫЙ С ЯБЛОКАМИ	240/10	8,57	16,73	50,49	386,75	0,13	0,24	8,80	105,0	149,40	155,95	29,15	2,46
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02
495/13	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,40	1,25	17,33	86,19	0,02	0,08	0,65	10,0	60,45	45,00	7,00	0,10
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: 12,30 26,47 82,66 618,03 0,18 0,34 9,45 155,0 218,25 223,45 40,35 2,91

**КОМПЛЕКС 2**

377/13	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ И ТОМАТНЫМ СОУСОМ	200/50	27,13	22,47	32,57	440,98	2,08	0,36	36,38	60,0	34,88	338,38	70,58	5,06
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
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
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: 36,78 29,58 72,33 702,55 2,16 0,58 37,79 114,5 300,32 556,03 109,03 6,35

**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
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

№ 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

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
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: 17,91 28,00 101,67 730,34 2,94 0,75 256,49 126,5 142,87 315,80 93,19 6,04

Итого за день: 0,00 руб. 111,73 119,28 392,05 3088,51 6,75 2,24 540,47 484,7 815,90 1719,92 477,30 27,61

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Обед: 30-35 %	58,10	44,59	40,41	44,15
Итого за день: 30-35 %	58,10	44,59	40,41	44,15

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,0

Директор  ВЕКШИНА А.А./

Зав. производством \_\_\_\_\_ //

Калькулятор  ЗАБУДСКАЯ Л.В./



"Утверждаю"



ИП ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА  
ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 11-18 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	Ca	P	Mg	Fe		
<b>КОМПЛЕКС 1</b>																
445/84	ПУДИНГ МАННЫЙ С ЯБЛОКАМИ	240/10	8,57	16,73	50,49	386,75	0,13	0,24	8,80	105,0	149,40	155,95	29,15	2,46		
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02		
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		
495/13	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,40	1,25	17,33	86,19	0,02	0,08	0,65	10,0	60,45	45,00	7,00	0,10		
Итого по подменю:			12,30	26,47	82,66	618,03	0,18	0,34	9,45	155,0	218,25	223,45	40,35	2,91		

**КОМПЛЕКС 2**

377/13	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ И ТОМАТНЫМ СОУСОМ	200/50	27,13	22,47	32,57	440,98	2,08	0,36	36,38	60,0	34,88	338,38	70,58	5,06
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
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
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
Итого по подменю:			36,78	29,58	72,33	702,55	2,16	0,58	37,79	114,5	300,32	556,03	109,03	6,35

**ОБЕД 1**

48/13	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ 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
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	100	20,12	9,24	15,85	227,07	0,09	0,20	0,30	4,6	40,00	205,05	27,38	2,73
237/13	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,47	9,41	47,34	316,00	0,36	0,18	5,96	32,4	18,50	249,17	165,60	5,56
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

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг														
			Б	Ж	У		В1	В	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe										
Итого по подмену:													50,67	39,76	146,68	1147,28	1,55	0,64	247,87	69,3	169,10	709,73	272,23	13,97
<b>ОБЕД 2</b>																								
48/13	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ 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											
153/13	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	2,09	3,50	16,90	107,43	0,86	0,07	15,60	15,2	62,68	25,80	0,86											
408/13	СУФЛЕ ИЗ КУР	100	6,04	13,59	4,06	162,69	0,56	0,57	0,27	101,2	78,88	8,17	1,43											
429/13	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,83	8,70	25,99	197,62	1,83	0,16	30,59	41,4	114,70	38,56	1,41											
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 подмену:													20,42	37,10	108,24	848,53	3,37	0,91	271,76	157,8	175,75	363,27	106,99	6,80

Итого за день: 0,00 руб. 120,17 132,91 409,91 3316,39 7,26 2,47 566,87 496,6 863,42 1852,48 528,60 30,03

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Обед: 30-35 %	56,30	43,22	38,30	42,29
Итого за день: 30-35 %	56,30	43,22	38,30	42,29

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,8 : 2,9



Директор \_\_\_\_\_ /ВЕКШИНА А.А./      Зав. производством \_\_\_\_\_ //      Калькулятор \_\_\_\_\_ /ЭАБУДСКАЯ Л.В./



"Утверждаю"



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

День 10

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>КОМПЛЕКС 1</b>																
398/13	ПЕЧЕНЬ ГОВОЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70/40	19,07	16,64	6,89	253,58	0,32	2,28	34,05	8480,0	26,89	336,76	20,30	7,16		
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		
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			
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:			27,65	23,76	87,54	674,61	0,49	2,35	51,85	8507,2	71,46	420,71	47,00	11,71		

Итого по подменю:

**КОМПЛЕКС 2**

262/13	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200	6,17	7,08	31,79	215,56	0,09	0,18	1,38	41,2	134,71	123,08	20,38	0,44
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
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02
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	
541/13	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	75	12,67	2,95	33,39	210,73	0,09	0,13	0,07	23,1	51,83	110,97	15,83	0,77
Итого по подменю:			23,97	21,02	94,73	663,92	0,25	0,48	2,75	124,3	315,24	346,55	54,41	1,69

Итого по подменю:

**ОБЕД 1**

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
156/13	СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	3,43	5,04	17,96	130,88	0,05	0,04	0,50	32,5	10,00	35,50	5,30	0,48
411/13	КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ С СОУСОМ	80/20	15,14	15,90	7,61	234,14	0,09	0,14	2,97	48,6	23,16	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	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

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	Е	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 подмену:			28,26	32,67	95,96	790,91	0,87	0,33	75,49	119,4	124,93	347,69	88,22	5,22		

**ОБЕД 2**

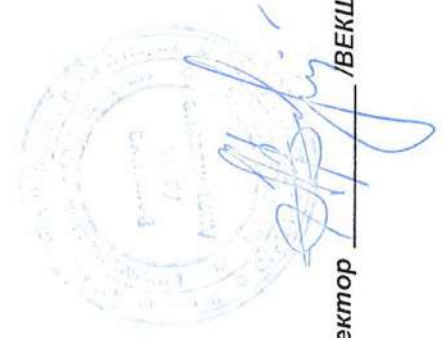
107/13	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦ.	60	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	0,01	3,00			13,80	14,40	8,40	0,36
128/13	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	3,32	12,67	15,12	187,79	0,29	0,12	22,15	75,0		77,45	82,88	30,50	1,31
346/13	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	80	2,24	3,36	5,24	60,20	0,14	0,16	2,03	51,2		33,76	150,22	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
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 подмену:			16,23	23,26	116,22	739,21	0,58	0,36	67,18	153,4	156,26	409,64	115,02	5,23	

Итого за день: 0,00 руб. 96,11 100,71 394,45 2868,65 2,19 3,52 197,27 8904,3 667,89 1524,59 304,65 23,85

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Обед: 30-35 %	36,70	41,35	28,64	33,66
Итого за день: 30-35 %	36,70	41,35	28,64	33,66

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 3,4



Директор ВЕКШИНА А.А./ Зав. производством \_\_\_\_\_ // Калькулятор ТЗАБУДСКАЯ Л.В./



"Утверждаю"



ИП ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА  
ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 11-18 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

День 10

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>КОМПЛЕКС 1</b>														
398/13	ПЕЧЕНЬ ГОВОЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70/40	19,07	16,64	6,89	253,58	0,32	2,28	34,05	8480,0	26,89	336,76	20,30	7,16
291/13	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,77	7,48	43,21	267,24	0,11	0,03		32,4	13,57	55,67	9,79	1,00
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
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
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:			28,78	24,97	94,74	718,78	0,51	2,35	51,85	8512,4	73,71	429,97	48,63	11,88

**КОМПЛЕКС 2**

262/13	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	250	7,71	8,90	39,79	270,03	0,11	0,22	1,72	51,7	168,40	153,87	25,48	0,55
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02
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
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
541/13	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	75	12,67	2,95	33,39	210,73	0,09	0,13	0,07	23,1	51,83	110,97	15,83	0,77
Итого по подменю:			25,51	22,84	102,73	718,39	0,27	0,52	3,09	134,8	348,93	377,34	59,51	1,80

**ОБЕД 1**

107/13	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦ.	100	0,80	0,10	1,70	10,90	0,02	0,02	5,00		23,00	24,00	14,00	0,60
156/13	СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	3,43	5,04	17,96	130,88	0,05	0,04	0,50	32,5	10,00	35,50	5,30	0,48
411/13	КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ С СОУСОМ	100/30	18,92	20,06	9,67	294,86	0,11	0,18	4,05	61,8	29,59	179,80	26,39	1,46
195/13	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,40	12,78	17,44	198,37	0,75	0,12	34,81	45,9	63,19	89,97	36,82	1,23
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	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:			32,93	39,00	101,60	889,03	1,03	0,40	84,36	140,2	151,08	408,37	105,41	5,97		

### ОБЕД 2

107/13	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦ.	100	0,80	0,10	1,70	10,90	0,02	0,02	5,00			23,00	24,00	14,00	0,60
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	100	2,80	4,21	6,55	75,25	0,17	0,20	2,53	64,1	42,20	187,78	32,78	1,01	
414/13	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,58	7,33	48,02	276,35	0,05	0,04		32,4	7,13	99,63	32,40	0,66	
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:			17,88	25,33	126,22	804,31	0,63	0,42	69,68	171,5	175,08	473,39	132,58	5,78	

Итого за день: 0,00 руб. 105,10 112,14 425,29 3130,51 2,44 3,69 208,98 8958,9 748,80 1689,07 346,13 25,43

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Обед: 30-35 %	36,59	42,39	26,53	32,77
Итого за день: 30-35 %	36,59	42,39	26,53	32,77

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 3,1

Директор \_\_\_\_\_ /ВЕКШИНА А.А./

Зав. производством \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ /ЗАБУДСКАЯ Л.В./





**ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (ПЛАН-МЕНЮ) НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОДЫ ДЛЯ  
ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ ДЛЯ ВОЗРАСТНЫХ  
КАТЕГОРИЙ 7-10 и 11-18 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.**

ИП ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-10 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

День 11

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г				Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ккал		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
249/13	КАША ПУХОВАЯ ГРЕЧЕВАЯ НА МОЛОКЕ С ЯЙЦАМИ	200	11,67	12,04	41,57	321,30	0,28	0,36	5,39	80,5	182,69	295,77	120,77	3,79	
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		
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	
493/13	ЧАЙ С САХАРОМ	200			14,97	59,88				0,45			0,05		
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:			18,39	16,80	86,00	568,70	0,37	0,45	20,50	115,0	348,14	420,27	145,97	7,61	

КОМПЛЕКС 1

КОМПЛЕКС 2

106/13	ОГУРЕЦ ПОРЦ.	60	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20		10,20	18,00	8,40	0,30
245/13	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ЛУКОМ	150	4,46	20,45	28,34	315,17	0,13	0,06	4,50	60,0	47,55	159,38	25,05	1,07
208/84	СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ	80	13,82	13,66	6,05	202,46	0,06	0,16		56,0	13,84	152,83	20,15	2,08
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	
493/13	ЧАЙ С САХАРОМ	200			14,97	59,88				0,45			0,05	
Итого по подменю:			20,98	34,41	65,26	654,61	0,24	0,24	8,70	116,0	78,04	349,71	57,80	3,83

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
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
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
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



№ 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:			23,41	35,13	112,73	860,85	0,76	0,64	264,94	57,1	137,22	363,28	110,67	6,88

**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	
134/13	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,43	6,88	17,64	142,20	0,92	0,08	16,78	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	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	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:			30,64	30,25	111,14	839,38	1,19	0,46	304,47	71,3	211,74	414,49	120,02	7,90

Итого за день: 0,00 руб. 93,42 116,59 375,13 2923,54 2,56 1,79 598,61 359,4 775,14 1547,75 434,46 26,22

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Обед: 30-35 %	30,40	44,47	33,65	36,63
Итого за день: 30-35 %	30,40	44,47	33,65	36,63

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,5 : 4,8

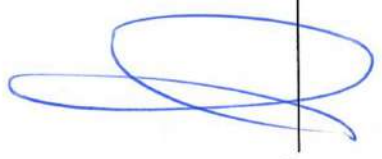


Директор \_\_\_\_\_

Зав. производством \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_

ИЗАБУДСКАЯ Л.В./



Утверждаю



ИП ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-10 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

День 12

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>КОМПЛЕКС 1</b>																								
102/13	КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	80	9,36	18,24	0,16	202,24	0,20	0,16				32,00	135,20	16,80	1,36									
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									
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0		2,40	3,00		0,02									
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									
493/13	ЧАЙ С САХАРОМ	200			14,97	59,88						0,45			0,05									
Итого по подменю:			14,87	33,41	51,63	566,66	1,75	0,31	25,49	71,7	82,08	253,07	53,13	2,93										

**КОМПЛЕКС 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
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
500/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	200	2,16	2,55	26,78	138,71	0,02	0,05	0,30	7,5	95,40	68,70	10,20	0,09
572/13	СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ	60	4,42	6,48	35,15	216,55	0,07	0,05	0,04	37,1	11,72	44,77	7,05	0,69
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:			15,15	15,23	111,30	642,82	0,25	0,36	17,16	80,6	308,70	289,99	57,11	4,82

**ОБЕД 1**

7/13	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,69	6,05	5,44	78,93	0,03	0,04	2,64		14,31	29,16	20,06	0,38
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



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
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	29,19	107,28	762,61	2,67	0,75	73,47	135,1	161,70	342,47	114,53	6,95

### ОБЕД 2

7/13	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,69	6,05	5,44	78,93	0,03	0,04	2,64		14,31	29,16	20,06	0,38
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
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
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:			21,58	22,37	124,45	785,40	1,24	0,58	73,93	31,3	136,31	418,55	216,73	9,38

Итого за день: 0,00 руб. 69,31 100,20 394,66 2757,49 5,91 2,00 190,05 318,7 688,79 1304,08 441,50 24,08

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Обед: 30-35 %	23,00	36,95	32,02	32,45
Итого за день: 30-35 %	23,00	36,95	32,02	32,45

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,6 : 6,1



Директор \_\_\_\_\_ ФЕВКШИНА А.А./

Зав. производством \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_

/ЗАБУДСКАЯ Л.В./



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

День 13

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe		
264/13	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,23	7,11	37,20	241,65	0,16	0,20	1,30	40,0	137,35	195,90	38,00	1,89		
112/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ	200	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20		
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		
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		
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		
Итого по подменю:			13,81	11,68	76,94	468,01	0,23	0,28	14,21	74,5	297,60	316,44	59,54	4,65		

Итого по подменю:

КОМПЛЕКС 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
383/13	ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	200/50	30,04	21,48	24,99	413,46	0,19	0,44	28,41	78,5	160,86	378,36	69,45	4,45
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
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
Итого по подменю:			32,86	21,79	55,95	551,36	0,23	0,46	34,21	78,5	183,91	413,80	82,89	5,23

Итого по подменю:

ОБЕД 1

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
145/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	2,68	5,23	13,05	109,99	0,62	0,05	12,63		18,88	47,38	20,25	0,78
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	К	Б	Ж	У	К	ккал	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
																			Б
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02											
Итого по подмену:			15,59	15,82	114,15	661,41	0,91	0,29	57,66	78,4	97,69	374,14	104,77	4,70					
<b>ОБЕД 2</b>																			
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	15,2	62,68	25,80	0,86						
377/13	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ И ТОМАТНЫМ СОУСОМ	200/50	27,13	22,47	32,57	440,98	2,08	0,36	36,38	60,0	338,38	70,58	5,06						
520/13	НАПИТОК ИЗ ЯГОД	200	0,20	0,08	21,42	87,20	0,01	0,01	40,00		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	0,33						
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	1,55						
Итого по подмену:			36,08	27,05	105,32	808,97	3,05	0,48	94,98	75,2	89,09	494,56	127,68	8,48					
Итого за день: 0,00 руб.			98,34	76,34	352,36	2489,75	4,42	1,51	201,06	306,6	668,29	1598,94	374,88	23,06					

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Обед: 30-35 %	20,25	20,03	34,07	28,15
Итого за день: 30-35 %	20,25	20,03	34,07	28,15

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 7,3



Директор Векшина А.А. /ВЕКШИНА А.А./

Зав. производством          //

Калькулятор          /ЗАБУДСКАЯ Л.В./

"Утверждаю" //



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

День 14

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe		
142/08	ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ С СОУСОМ	200/50	26,19	15,80	65,60	509,35	0,18	0,46	7,33	94,0	334,41	384,05	91,82	1,69		
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02		
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		
495/13	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,40	1,25	17,33	86,19	0,02	0,08	0,65	10,0	60,45	45,00	7,00	0,10		
Итого по подменю:			29,92	25,54	97,77	740,63	0,23	0,56	7,98	144,0	403,26	451,55	103,02	2,14		

КОМПЛЕКС 1

КОМПЛЕКС 2

2/13	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,68	6,08	6,37	82,96	0,02	0,02	12,78		17,74	17,46	10,85	0,53
409/13	СУФЛЕ ИЗ КУР С РИСОМ	80/5	4,06	9,11	4,33	115,52	0,49	0,45		61,6	8,07	45,92	6,14	1,11
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
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
493/13	ЧАЙ С САХАРОМ	200			14,97	59,88					0,45			0,05
Итого по подменю:			10,97	21,26	57,30	464,40	0,62	0,58	94,76	88,8	124,11	154,82	58,77	3,46

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
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





День 15

ИП ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-10 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

"Утверждаю"



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					
<b>КОМПЛЕКС 1</b>																			
50/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,86	3,05	5,02	50,97	0,01	0,02	5,70		21,09	24,57	12,54	0,80					
405/13	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	70/50	35,50	37,85	4,75	501,63	0,21	0,32	9,10	117,1	40,39	317,43	44,48	2,78					
242/13	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,69	6,74	33,51	213,43	0,06	0,04	30,0		20,80	163,75	20,00	0,92					
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					
493/13	ЧАЙ С САХАРОМ	200			14,97	59,88					0,45			0,05					
Итого по подменю:			43,33	47,88	73,01	896,23	0,31	0,39	14,80	147,1	88,73	525,25	81,22	4,88					

**КОМПЛЕКС 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
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
500/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	200	2,16	2,55	26,78	138,71	0,02	0,05	0,30	7,5	95,40	68,70	10,20	0,09
572/13	СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ	60	4,42	6,48	35,15	216,55	0,07	0,05	0,04	37,1	11,72	44,77	7,05	0,69
112/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ	200	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
Итого по подменю:			14,75	17,05	119,89	691,98	0,22	0,33	11,87	88,2	274,53	297,87	62,37	3,76

**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
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
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
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



N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витаминны, 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 подмену:			21,91	22,20	130,68	810,14	1,20	0,55	50,33	31,3	157,83	424,02	209,89	10,80

**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	80	9,36	18,24	0,16	202,24	0,20	0,16		32,00	135,20	16,80	1,36	
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 подмену:			27,76	38,31	131,71	982,72	0,57	0,46	27,43	64,7	234,10	446,54	100,73	7,80

Итого за день: 0,00 руб. 107,75 125,44 455,29 3381,07 2,30 1,73 104,43 331,3 755,19 1693,68 454,21 27,24

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Обед: 30-35 %	28,45	28,10	39,01	34,47
Итого за день: 30-35 %	28,45	28,10	39,01	34,47

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 6,0



Директор Векшина А.А.

Зав. производством \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_

/ЗАБУДСКАЯ Л.В./

Утверждаю



ИП ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-10 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

День 16

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						
<b>КОМПЛЕКС 1</b>																				
261/13	КАША БОЯРСКАЯ (ПШЕННАЯ С ИЗЮМОМ)	200	9,25	27,74	41,09	451,04	0,22	0,27	1,59	157,4	171,04	229,12	50,95	1,56						
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						
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						
500/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	200	2,16	2,55	26,78	138,71	0,02	0,05	0,30	7,5	95,40	68,70	10,20	0,09						
579/13	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	75	5,31	9,42	51,19	310,81	0,08	0,06	0,10	51,0	21,74	53,42	8,27	0,69						
Итого по подменю:			22,84	43,87	133,82	1021,48	0,36	0,44	2,10	250,4	429,18	459,24	81,12	2,81						

Итого по подменю:

**КОМПЛЕКС 2**

374/13	ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	200	28,39	22,92	16,25	384,87	0,16	0,37	73,29	76,5	134,79	330,60	61,00	4,60
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02
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	
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	
Итого по подменю:			30,78	31,42	46,27	591,00	0,19	0,39	76,09	116,5	146,44	354,64	66,04	5,04

Итого по подменю:

**ОБЕД 1**

7/13	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,69	6,05	5,44	78,93	0,03	0,04	2,64		14,31	29,16	20,06	0,38
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
377/13	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ И ТОМАТНЫМ СОУСОМ	200/50	27,13	22,47	32,57	440,98	2,08	0,36	36,38	60,0	34,88	338,38	70,58	5,06
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	



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										
Итого по подменю:													37,52	42,21	107,96	961,72	2,50	0,56	101,17	135,0	151,94	529,52	144,04	8,95
<b>ОБЕД 2</b>																								
71/13	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,69	6,05	5,44	78,93	0,03	0,04	2,64				14,31	29,16	20,06	0,38								
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								
379/13	КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	12,24	11,94	4,50	174,47	0,06	0,17	0,37	24,6			44,11	150,62	19,40	1,83								
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								
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:													34,74	34,96	126,98	961,50	1,21	0,43	59,32	84,1	128,34	490,42	134,15	7,54

Итого за день: 0,00 руб. 125,88 152,46 415,03 3535,70 4,26 1,82 238,68 586,0 855,90 1833,82 425,35 24,34

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Обед: 30-35 %	48,73	53,43	32,23	40,92
Итого за день: 30-35 %	48,73	53,43	32,23	40,92

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 2,9



Директор Веткина Анна /ВЕКШИНА А.А./

Зав. производством Анстальская Анастасия Владимировна //

Калькулятор Анстальская Анастасия Владимировна /ЗАБУДСКАЯ Л.В./

"Утверждаю" //



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

День 17

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>КОМПЛЕКС 1</b>														
2/13	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,68	6,08	6,37	82,96	0,02	0,02	12,78		17,74	17,46	10,85	0,53
383/13	ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	200/50	30,04	21,48	24,99	413,46	0,19	0,44	28,41	78,5	160,86	378,36	69,45	4,45
495/13	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,40	1,25	17,33	86,19	0,02	0,08	0,65	10,0	60,45	45,00	7,00	0,10
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:			34,40	29,05	63,45	652,93	0,26	0,55	41,84	88,5	245,05	460,32	91,50	5,41

**КОМПЛЕКС 2**

4/13	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	0,99	6,05	5,78	81,50	0,02	0,02	22,98		25,90	19,04	10,34	0,35
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
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
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
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
Итого по подменю:			22,87	18,24	93,60	630,04	0,23	0,34	24,75	74,2	207,39	414,49	107,76	2,86

**ОБЕД 1**

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
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
328/18	БИГУС	200	16,38	32,21	9,99	395,32	0,35	0,31	71,50		123,17	251,17	56,15	3,10
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



№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г		Калорийн. ккал	Витаминны, мг			Минеральные вещества, мг																
			Б	Ж		У	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe											
Итого по подменю:													26,28	44,05	86,26	846,60	1,11	0,46	113,16	43,1	203,50	415,30	109,04	6,96	
<b>ОБЕД 2</b>																									
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												
145/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	2,68	5,23	13,05	109,99	0,62	0,05	12,63	18,88	47,38	20,25	0,78												
411/13	КНЕЛИ 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												
238/13	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ЛУКОМ	150	8,00	17,18	36,66	333,24	0,27	0,14	7,17	22,83	197,99	123,99	4,27												
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												
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:													32,74	39,52	116,82	953,93	1,10	0,38	33,57	81,8	107,57	483,01	195,61	9,64	

Итого за день: 0,00 руб. 116,29 130,86 360,13 3083,50 2,70 1,73 213,32 287,7 763,51 1773,12 503,91 24,87

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Обед: 30-35 %	34,13	55,76	25,75	36,03
Итого за день: 30-35 %	34,13	55,76	25,75	36,03

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,7 : 3,3



Директор ВЕКШИНА А.А.

Зав. производством \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_

/ЗАБУДСКАЯ Л.В./

Утверждаю //



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

День 18

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>КОМПЛЕКС 1</b>														
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
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02
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
495/13	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,40	1,25	17,33	86,19	0,02	0,08	0,65	10,0	60,45	45,00	7,00	0,10
Итого по подменю:			34,97	20,07	94,54	698,69	0,17	0,52	1,39	117,3	385,54	432,13	64,74	1,70

**КОМПЛЕКС 2**

50/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,86	3,05	5,02	50,97	0,01	0,02	5,70		21,09	24,57	12,54	0,80
293/13	МАКАРОНИК С МЯСОМ	200/50	34,18	26,02	38,96	526,72	0,19	0,30	1,43	29,5	32,10	338,31	44,84	5,04
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
493/13	ЧАЙ С САХАРОМ	200			14,97	59,88					0,45			0,05
Итого по подменю:			37,32	29,31	73,71	707,89	0,23	0,33	7,13	29,5	59,64	382,38	61,58	6,22

**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	80	9,36	18,24	0,16	202,24	0,20	0,16			32,00	135,20	16,80	1,36
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
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



N рец.	Наименование блюда	Выход		Пищевые вещества, г		Калорийн.		Витаминны, мг				Минеральные вещества, мг			
		Ж	У	Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Итого по подменю:															
<b>ОБЕД 2</b>															
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
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: 23,72 25,60 108,36 758,77 0,62 0,56 111,23 84,3 232,78 349,75 112,25 7,92															
Итого за день: 0,00 руб. 123,77 113,29 408,32 3148,07 1,59 1,87 147,18 295,8 912,06 1610,80 339,30 23,64															

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Обед: 30-35 %	36,05	48,49	39,32	41,82
Итого за день: 30-35 %	36,05	48,49	39,32	41,82

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,4 : 4,7



Директор Векшина А.А.

Зав. производством И

Калькулятор И

ИЗАБУДСКАЯ Л.В.

ИП ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-10 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

День 19

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

КОМПЛЕКС 1

4/13	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	0,99	6,05	5,78	81,50	0,02	0,02	22,98	25,90	19,04	10,34	0,35
380/13	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ	80	14,55	13,44	3,64	193,66	0,07	0,18	17,26	48,0	162,45	28,22	2,33
175/13	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	3,03	6,13	24,50	165,30	1,80	0,11	30,00	16,61	89,01	34,50	1,36
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
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	109,65	26,75	0,82
Итого по подменю:			24,38	28,81	73,68	651,43	1,96	0,48	71,54	94,8	209,60	104,01	5,19

КОМПЛЕКС 2

214/13	КОТЛЕТЫ МОРКОВНЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	150/50	5,45	9,18	23,07	196,67	0,13	0,19	7,36	64,1	79,55	133,53	61,08	1,42
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
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	
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	109,65	26,75	0,82	
Итого по подменю:			15,10	16,29	62,83	458,24	0,21	0,41	8,77	118,6	344,99	351,18	99,53	2,71

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	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	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	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
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	Витаминны, 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:			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
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:			17,91	28,00	101,67	730,34	2,94	0,75	256,49	126,5	142,87	315,80	93,19	6,04

Итого за день: 0,00 руб. 102,13 108,33 373,57 2877,60 6,58 2,21 573,54 428,6 851,92 1691,27 531,46 26,25

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Обед: 30-35 %	58,10	44,59	40,41	44,15
Итого за день: 30-35 %	58,10	44,59	40,41	44,15

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,0



Директор ВЕКШИНА А.А./

Зав. производством И

Калькулятор ИЗБУДСКАЯ Л.В./

"Утверждаю" //



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

День 20

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.			Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe						
<b>КОМПЛЕКС 1</b>																				
349/13	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	80	10,90	7,28	11,70	155,94	0,10	0,11	1,53	19,8	48,94	165,68	35,13	0,83						
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						
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						
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							
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							
			17,65	14,28	96,35	584,56	0,22	0,18	19,33	47,0	88,14	286,26	80,67	5,10						

Итого по подменю:

**КОМПЛЕКС 2**

266/13	КАША ОВСЯНАЯ 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
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02
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
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
541/13	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	75	12,67	2,95	33,39	210,73	0,09	0,13	0,07	23,1	51,83	110,97	15,83	0,77
			24,92	22,92	92,59	676,27	0,35	0,51	2,90	126,7	339,50	432,19	90,28	2,50

Итого по подменю:

**ОБЕД 1**

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
156/13	СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	3,43	5,04	17,96	130,88	0,05	0,04	0,50	32,5	10,00	35,50	5,30	0,48
411/13	КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ С СОУСОМ	80/20	15,14	15,90	7,61	234,14	0,09	0,14	2,97	48,6	23,16	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	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







ИП ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 11-18 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

День 11

№ 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				
<b>КОМПЛЕКС 1</b>																		
249/13	КАША ПУХОВАЯ ГРЕЧЕВАЯ НА МОЛОКЕ С ЯЙЦАМИ	250	14,59	15,09	51,96	402,00	0,35	0,45	6,73	100,8	228,38	369,73	150,96	4,74				
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				
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:			17,47	15,93	96,39	598,80	0,43	0,49	21,73	100,8	258,83	405,73	168,66	8,42				

Итого по подменю:

**КОМПЛЕКС 2**

106/13	ОГУРЕЦ ПОРЦ.	100	0,70	0,10	1,90	11,30	0,03	0,02	7,00		17,00	30,00	14,00	0,50
208/84	СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ	100	17,27	17,08	7,56	253,07	0,07	0,20		70,0	17,30	191,04	25,19	2,60
245/13	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ЛУКОМ	180	5,35	24,53	34,00	378,20	0,15	0,07	5,40	72,0	57,06	191,25	30,06	1,28
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
493/13	ЧАЙ С САХАРОМ	200			14,97	59,88					0,45			0,05
Итого по подменю:			25,60	41,95	73,19	772,77	0,28	0,30	12,40	142,0	97,81	431,79	73,45	4,76

Итого по подменю:

**ОБЕД 1**

59/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С ЧЕСНОКОМ	100	1,41	10,09	8,22	129,30	0,02	0,04	9,10		35,10	39,90	20,10	1,28
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	100	3,92	0,94	10,61	66,59	0,38	0,33	0,34	5,2	35,06	47,59	7,89	0,81
238/08	КАРТОФЕЛЬ, ЖАРЕННЫЙ ИЗ ОТВАРНОГО	180	4,36	18,85	35,50	329,11	0,26	0,15	43,56		21,78	126,68	50,09	1,96
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.	Витаминны, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж		У	ккал	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р
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 подмену:			25,54	43,11	124,37	987,69	0,89	0,74	275,94	58,2	162,88	410,71	7,89

**ОБЕД 2**

59/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С ЧЕСНОКОМ	100	1,41	10,09	8,22	129,30	0,02	0,04	9,10	35,10	39,90	20,10	1,28	
134/13	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,43	6,88	17,64	142,20	0,92	0,08	16,78	24,20	69,10	27,15	0,95	
381/13	КОТЛЕТА, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	20,12	9,24	15,85	227,07	0,09	0,20	0,30	4,6	205,05	27,38	2,73	
423/13	КАПУСТА ТУШЕННАЯ	180	4,71	7,68	19,99	167,95	0,09	0,12	98,37	36,0	86,27	45,04	1,73	
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 подмену:			35,53	35,11	119,74	937,10	1,22	0,53	324,55	55,6	239,61	476,22	139,77	9,22

Итого за день: 0,00 руб. 104,14 136,10 413,69 3296,36 2,82 2,06 634,62 356,6 759,13 1724,45 510,69 30,29

**Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой степени**

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Обед: 30-35 %	28,38	46,86	32,47	36,41
Итого за день: 30-35 %	28,38	46,86	32,47	36,41

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,7 : 4,9



Директор Векшина А.А.

Зав. производством \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_

/ЗАБУДСКАЯ Л.В./

«Утверждаю»

//



ИП ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 11-18 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

День 12

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>КОМПЛЕКС 1</b>																								
102/13	КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	11,70	22,80	0,20	252,80	0,25	0,20				40,00	169,00	21,00	1,70									
429/13	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,83	8,70	25,99	197,62	1,83	0,16	30,59	41,4	49,68	114,70	38,56	1,41										
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02										
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										
Итого по подменю:			17,86	39,99	56,00	655,39	2,11	0,38	30,59	81,4	98,53	306,20	63,76	3,51										

Итого по подменю:

**КОМПЛЕКС 2**

165/13	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	7,11	6,70	24,89	188,30	0,10	0,27	2,28	45,0	214,48	175,65	27,70	0,51
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
500/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	200	2,16	2,55	26,78	138,71	0,02	0,05	0,30	7,5	95,40	68,70	10,20	0,09
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
572/13	СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ	60	4,42	6,48	35,15	216,55	0,07	0,05	0,04	37,1	11,72	44,77	7,05	0,69
Итого по подменю:			16,57	16,57	116,28	680,48	0,27	0,41	17,62	89,6	351,60	325,12	62,65	4,92

Итого по подменю:

**ОБЕД 1**

7/13	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
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	100	6,04	13,59	4,06	162,69	0,56	0,57	0,27	101,2	39,03	78,88	8,17	1,43
429/13	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,83	8,70	25,99	197,62	1,83	0,16	30,59	41,4	49,68	114,70	38,56	1,41
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



N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витаминны, 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 подмену:			20,03	38,28	116,18	889,33	3,11	0,92	80,38	166,3	187,33	396,94	135,97	7,73

### ОБЕД 2

7/13	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	
142/13	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	100	3,92	0,94	10,61	66,59	0,38	0,33	0,34	5,2	47,59	7,89	0,81	
237/13	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,47	9,41	47,34	316,00	0,36	0,18	5,96	18,50	249,17	165,60	5,56	
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 подмену:			24,59	28,12	138,31	904,72	1,40	0,69	76,75	37,6	156,37	489,55	259,38	10,71

Итого за день: 0,00 руб. 79,05 122,96 426,77 3129,92 6,89 2,40 205,34 374,9 793,83 1517,81 521,76 26,87

### Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой степени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Обед: 30-35 %	22,26	41,61	30,33	32,78
Итого за день: 30-35 %	22,26	41,61	30,33	32,78

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,9 : 5,8



Директор Векшина А.А.

Зав. производством И

Калькулятор

Забудская Л.В.



ИП ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 11-18 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

День 13

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe		
<b>КОМПЛЕКС 1</b>																
264/13	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	9,03	8,92	46,55	302,63	0,20	0,24	1,63	50,2	171,70	244,89	47,50	2,36		
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		
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		
112/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ	200	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20		
Итого по подменю:			15,61	13,49	86,29	528,99	0,27	0,32	14,54	84,7	331,95	365,43	69,04	5,12		

**КОМПЛЕКС 2**

107/13	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦ.	100	0,80	0,10	1,70	10,90	0,02	0,02	5,00		23,00	24,00	14,00	0,60
383/13	ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	200/50	30,04	21,48	24,99	413,46	0,19	0,44	28,41	78,5	160,86	378,36	69,45	4,45
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
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
Итого по подменю:			33,18	21,83	56,63	555,72	0,24	0,47	36,21	78,5	193,11	423,40	88,49	5,47

**ОБЕД 1**

107/13	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦ.	100	0,80	0,10	1,70	10,90	0,02	0,02	5,00		23,00	24,00	14,00	0,60
145/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	2,68	5,23	13,05	109,99	0,62	0,05	12,63		18,88	47,38	20,25	0,78
346/13	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	100	2,80	4,21	6,55	75,25	0,17	0,20	2,53	64,1	42,20	187,78	32,78	1,01
414/13	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,58	7,33	48,02	276,35	0,05	0,04		32,4	7,13	99,63	32,40	0,66
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



N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витаминны, 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:			17,24	17,89	124,15	726,51	0,96	0,35	60,16	96,5	116,51	437,89	122,33	5,25	

**ОБЕД 2**

107/13	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦ.	100	0,80	0,10	1,70	10,90	0,02	0,02	5,00			23,00	24,00	14,00	0,60
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
377/13	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ И ТОМАТНЫМ СОУСОМ	200/50	27,13	22,47	32,57	440,98	2,08	0,36	36,38	60,0		34,88	338,38	70,58	5,06
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:			36,40	27,09	106,00	813,33	3,06	0,49	96,98	75,2	98,29	504,16	133,28	8,72	

Итого за день: 0,00 руб.

Итого за день: 102,43 80,30 373,07 2624,55 4,53 1,63 207,89 334,9 739,86 1730,88 413,14 24,56

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Обед: 30-35 %	19,16	19,45	32,42	26,78
Итого за день: 30-35 %	19,16	19,45	32,42	26,78

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,0 : 7,2



Директор \_\_\_\_\_ /ВЕКШИНА А.А./

Зав. производством \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_

/ЗАБУДСКАЯ Л.В./

«Утверждаю»



ИП ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 11-18 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

День 14

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				
<b>КОМПЛЕКС 1</b>																		
142/08	ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ С СОУСОМ	200/50	26,19	15,80	65,60	509,35	0,18	0,46	7,33	94,0	334,41	384,05	91,82	1,69				
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02				
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				
495/13	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,40	1,25	17,33	86,19	0,02	0,08	0,65	10,0	60,45	45,00	7,00	0,10				
Итого по подменю:			29,92	25,54	97,77	740,63	0,23	0,56	7,98	144,0	403,26	451,55	103,02	2,14				

**КОМПЛЕКС 2**

409/13	СУФЛЕ ИЗ КУР С РИСОМ	100/5	5,07	11,34	5,41	144,02	0,61	0,56		76,8	10,07	57,39	7,67	1,39
423/13	КАПУСТА ТУШЕННАЯ	180	4,71	7,68	19,99	167,95	0,09	0,12	98,37	36,0	110,36	86,27	45,04	1,73
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
493/13	ЧАЙ С САХАРОМ	200			14,97	59,88					0,45			0,05
Итого по подменю:			12,06	19,26	55,13	442,17	0,73	0,69	98,37	112,8	126,88	163,16	56,91	3,50

**ОБЕД 1**

48/13	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ 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
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	КОПЛЕТА, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	20,12	9,24	15,85	227,07	0,09	0,20	0,30	4,6	40,00	205,05	27,38	2,73
423/13	КАПУСТА ТУШЕННАЯ	180	4,71	7,68	19,99	167,95	0,09	0,12	98,37	36,0	110,36	86,27	45,04	1,73
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



№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витаминны, мг			Минеральные вещества, мг														
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe										
Итого по подмену:													35,72	35,11	114,77	918,01	1,22	0,51	340,75	55,6	246,49	467,43	134,03	8,51
<b>ОБЕД 2</b>																								
48/13	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ 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								
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	100	15,33	3,56	10,07	133,64	0,12	0,14	0,58	33,8			56,38	229,07	49,34	1,02								
174/13	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В МОЛОКЕ	180	5,69	7,50	34,96	230,10	1,96	0,20	32,74	10,8			82,44	149,36	45,85	1,60								
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 подмену:													32,24	33,01	122,02	914,17	2,83	0,54	270,28	87,7	240,78	550,17	149,54	6,50

Итого за день: 0,00 руб. 109,94 112,92 389,69 3014,98 5,01 2,30 717,38 400,1 1017,41 1632,31 443,50 20,65

**Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой степени**

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Обед: 30-35 %	39,69	38,16	29,97	33,84
Итого за день: 30-35 %	39,69	38,16	29,97	33,84

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,2



Директор Векшина А.А. /ВЕКШИНА А.А./

Зав. производством Векшина А.А.

Калькулятор Векшина А.А. /ЗАБУДСКАЯ Л.В./

"Утверждаю" //



ИП ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА  
ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 11-18 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

День 15

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мкг				Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe		
<b>КОМПЛЕКС 1</b>																
50/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,43	5,09	8,36	84,95	0,02	0,04	9,50	0,04	0,04	9,50	35,15	40,95	20,90	1,33
405/13	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	70/50	35,50	37,85	4,75	501,63	0,21	0,32	9,10	117,1	40,39	317,43	44,48	44,48	44,48	2,78
242/13	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	5,63	8,08	40,21	256,11	0,07	0,05		36,0	24,96	196,50	24,00	24,00	24,00	1,10
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	4,20	4,20	0,33
Итого по подменю:			44,84	51,26	83,05	972,89	0,33	0,42	18,60	153,1	106,95	574,38	93,58	93,58	93,58	5,59

**КОМПЛЕКС 2**

268/13	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	6,86	9,27	41,80	278,07	0,09	0,24	1,92	54,7	181,78	192,39	39,90	39,90	39,90	0,56
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	4,20	4,20	0,33
500/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	200	2,16	2,55	26,78	138,71	0,02	0,05	0,30	7,5	95,40	68,70	10,20	10,20	10,20	0,09
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	13,50	13,50	3,30
572/13	СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ	60	4,42	6,48	35,15	216,55	0,07	0,05	0,04	37,1	11,72	44,77	7,05	7,05	7,05	0,69
Итого по подменю:			16,32	19,14	133,19	770,25	0,26	0,38	17,26	99,3	318,90	341,86	74,85	74,85	74,85	4,97

**ОБЕД 1**

59/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С ЧЕСНОКОМ	100	1,41	10,09	8,22	129,30	0,02	0,04	9,10		35,10	39,90	20,10	20,10	20,10	1,28
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	27,85	27,85	0,99
412/13	КОТЛЕТА ИЗ МЯСА КУРЫ	100	3,92	0,94	10,61	66,59	0,38	0,33	0,34	5,2	35,06	47,59	7,89	7,89	7,89	0,81
237/13	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,47	9,41	47,34	316,00	0,36	0,18	5,96	32,4	18,50	249,17	165,60	165,60	165,60	5,56
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	9,15	9,15	1,88



№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г		Калорийн. ккал	Витаминны, 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:			25,05	27,96	144,29	929,02	1,35	0,66	55,06	37,6	182,93	491,84	247,29	12,40

### ОБЕД 2

59/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С ЧЕСНОКОМ	100	1,41	10,09	8,22	129,30	0,02	0,04	9,10		35,10	39,90	20,10	1,28
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	100	11,70	22,80	0,20	252,80	0,25	0,20			40,00	169,00	21,00	1,70
291/13	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,77	7,48	43,21	267,24	0,11	0,03		32,4	13,57	55,67	9,79	1,00
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:			31,81	48,12	142,33	1129,62	0,65	0,52	31,10	69,9	258,93	505,86	114,69	8,83

Итого за день: 0,00 руб. 118,02 146,48 502,86 3801,78 2,59 1,98 122,02 359,9 867,71 1913,94 530,41 31,79

### Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой степени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Обед: 30-35 %	27,83	30,39	37,67	34,24
Итого за день: 30-35 %	27,83	30,39	37,67	34,24

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,1 : 5,8



Директор \_\_\_\_\_ /ВЕКШИНА А.А./

Зав. производством \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_

ИЗАБУДСКАЯ Л.В./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 11-18 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

День 16

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.			Витамины, мг г. Перми						Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe						
<b>КОМПЛЕКС 1</b>																				
261/13	КАША БОЯРСКАЯ (ПШЕННАЯ С ИЗЮМОМ)	250	11,57	34,72	51,44	564,52	0,28	0,34	1,98	196,9	213,91	286,58	63,75	1,95						
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						
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						
500/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	200	2,16	2,55	26,78	138,71	0,02	0,05	0,30	7,5	95,40	68,70	10,20	0,09						
579/13	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	100	7,03	12,28	67,70	409,41	0,10	0,07	0,13	66,5	28,79	70,66	10,96	0,92						
Итого по подменю:			26,88	53,71	160,68	1233,56	0,44	0,52	2,52	305,4	479,10	533,94	96,61	3,43						

Итого по подменю:

**КОМПЛЕКС 2**

374/13	ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	250	35,49	28,66	20,32	481,17	0,20	0,46	91,61	95,7	168,52	413,35	76,26	5,75
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01	40,0	2,40	3,00	0,02		
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	
494/13	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	2007	0,06	0,01	15,18	61,04			2,80	3,25	1,54	0,84	0,09	
Итого по подменю:			37,88	37,16	50,34	687,30	0,23	0,48	94,41	135,7	180,17	437,39	81,30	6,19

**ОБЕД 1**

7/13	САЛАТ ИЗ МОРКВИ	100	1,14	10,08	9,07	131,54	0,05	0,06	4,40		23,85	48,60	33,44	0,63
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
377/13	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ И ТОМАТНЫМ СОУСОМ	200/50	27,13	22,47	32,57	440,98	2,08	0,36	36,38	60,0	34,88	338,38	70,58	5,06
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	



№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г		Калорийн. ккал	Витаминны, мг			Минеральные вещества, мг															
			Б	Ж		У	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe										
Итого по подменю:													37,97	46,24	111,59	1014,33	2,52	0,58	102,93	135,0	161,48	548,96	157,42	9,20
<b>ОБЕД 2</b>																								
7/13	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									
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	100	17,49	17,06	6,43	249,25	0,09	0,24	0,53			63,02	215,17	27,72	2,62									
414/13	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,58	7,33	48,02	276,35	0,05	0,04				7,13	99,63	32,40	0,66									
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:													41,21	45,29	140,55	1134,58	1,27	0,53	61,24	99,9	157,97	591,00	161,25	8,69

Итого за день: 0,00 руб. 143,94 182,40 463,16 4069,77 4,46 2,11 261,10 676,1 978,72 2111,29 496,58 27,51

**Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой степени**

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Обед: 30-35 %	42,19	50,26	29,14	37,39
Итого за день: 30-35 %	42,19	50,26	29,14	37,39

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,2 : 2,9



Директор Векшина А.А.

Зав. производством И

Калькулятор И

ИЗАБУДСКАЯ Л.В./

"Утверждаю" //



ИП ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 11-18 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

День 17

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				
<b>КОМПЛЕКС 1</b>																		
2/13	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					
383/13	ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	200/50	30,04	21,48	24,99	413,46	0,19	0,44	28,41	78,5	378,36	69,45	4,45					
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					
495/13	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,40	1,25	17,33	86,19	0,02	0,08	0,65	10,0	45,00	7,00	0,10					
Итого по подменю:			34,86	33,11	67,70	708,24	0,27	0,57	50,36	88,5	256,88	471,96	98,73	5,76				

**КОМПЛЕКС 2**

4/13	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	1,64	10,08	9,63	135,84	0,03	0,04	38,30	43,17	31,74	17,24	0,59	
345/13	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	15,33	3,56	10,07	133,64	0,12	0,14	0,58	33,8	229,07	49,34	1,02	
414/13	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,58	7,33	48,02	276,35	0,05	0,04		7,13	99,63	32,40	0,66	
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	
495/13	КАКАО С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	3,53	2,95	25,00	140,65	0,04	0,16	1,30	20,0	109,65	26,75	0,82	
Итого по подменю:			27,36	24,16	107,48	756,80	0,27	0,39	40,18	86,2	237,12	489,59	129,93	3,42

**ОБЕД 1**

107/13	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦ.	100	0,80	0,10	1,70	10,90	0,02	0,02	5,00	23,00	24,00	14,00	0,60
146/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250/30	2,76	10,64	15,70	169,64	0,63	0,09	11,66	43,1	64,73	19,89	0,78
328/18	БИГУС	250	20,47	40,23	12,49	493,96	0,43	0,38	89,39	153,97	313,98	70,20	3,88
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
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



№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г		Калорийн. ккал	Витаминны, мг			Минеральные вещества, мг																
			Б	Ж		У	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe											
Итого по подменю:													30,47	52,12	88,37	944,52	1,19	0,53	113,85	43,1	235,90	482,25	126,13	8,34	
<b>ОБЕД 2</b>																									
107/13	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦ.	100	0,80	0,10	1,70	10,90	0,02	0,02	5,00			23,00	24,00	14,00	0,60										
145/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	2,68	5,23	13,05	109,99	0,62	0,05	12,63			18,88	47,38	20,25	0,78										
411/13	КНЕПИ ИЗ КУР С РИСОМ С СОУСОМ	100/30	18,92	20,06	9,67	294,86	0,11	0,18	4,05	61,8		29,59	179,80	26,39	1,46										
238/13	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ЛУКОМ	180	9,60	20,68	44,00	400,55	0,33	0,16	8,60	40,0		27,40	237,60	148,79	5,12										
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										
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:													38,44	47,22	126,90	1086,32	1,19	0,45	38,08	101,8	127,77	568,32	231,47	11,04	
Итого за день: 0,00 руб.													131,13	156,61	390,45	3495,88	2,92	1,94	242,47	319,6	857,67	2012,12	586,26	28,56	

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Обед: 30-35 %	33,86	56,65	23,07	34,81
Итого за день: 30-35 %	33,86	56,65	23,07	34,81

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,7 : 2,9



Директор А.А. ВЕКШИНА А.А.

Зав. производством \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_

/ЗАБУДСКАЯ Л.В./



ИП ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 11-18 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

День 18

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.			Витамины, мкг						Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe				
319/13	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ С ИЗЮМОМ	200/50	40,45	12,36	73,75	568,00	0,15	0,53	0,82	85,5	369,43	447,86	65,70	1,63				
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02				
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					
495/13	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,40	1,25	17,33	86,19	0,02	0,08	0,65	10,0	60,45	45,00	7,00	0,10				
Итого по подменю:			44,18	22,10	105,92	799,28	0,20	0,63	1,47	135,5	438,28	515,36	76,90	2,08				

КОМПЛЕКС 1

КОМПЛЕКС 2

50/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,43	5,09	8,36	84,95	0,02	0,04	9,50		35,15	40,95	20,90	1,33
293/13	МАКАРОНИК С МЯСОМ	200/50	34,18	26,02	38,96	526,72	0,19	0,30	1,43	29,5	32,10	338,31	44,84	5,04
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	
493/13	ЧАЙ С САХАРОМ	200			14,97	59,88				0,45				0,05
Итого по подменю:			37,89	31,35	77,05	741,87	0,24	0,35	10,93	29,5	73,70	398,76	69,94	6,75

ОБЕД 1

59/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С ЧЕСНОКОМ	100	1,41	10,09	8,22	129,30	0,02	0,04	9,10		35,10	39,90	20,10	1,28
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	100	11,70	22,80	0,20	252,80	0,25	0,20			40,00	169,00	21,00	1,70
291/13	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,77	7,48	43,21	267,24	0,11	0,03	32,4		13,57	55,67	9,79	1,00
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



№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витаминны, мг			Минеральные вещества, мг														
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe										
Итого по подмену:													31,81	48,12	142,33	1129,62	0,65	0,52	31,10	69,9	258,93	505,86	114,69	8,83
<b>ОБЕД 2</b>																								
59/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С ЧЕСНОКОМ	100	1,41	10,09	8,22	129,30	0,02	0,04	9,10			35,10	39,90	20,10	1,28									
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	100	3,92	0,94	10,61	66,59	0,38	0,33	0,34	5,2		35,06	47,59	7,89	0,81									
423/13	КАПУСТА ТУШЕННАЯ	180	4,71	7,68	19,99	167,95	0,09	0,12	98,37	36,0		110,36	86,27	45,04	1,73									
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 подмену:													25,88	31,69	117,20	857,59	0,72	0,66	131,36	94,2	273,32	390,39	129,51	8,89

Итого за день: 0,00 руб. 139,76 133,26 442,50 3528,36 1,81 2,16 174,86 329,1 1044,23 1810,37 391,04 26,55

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Обед: 30-35 %	35,34	52,30	37,16	41,64
Итого за день: 30-35 %	35,34	52,30	37,16	41,64

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,5 : 4,5



Директор ВЕКШИНА А.А./

Зав. производством П

Калькулятор А

/ЗАБУДСКАЯ Л.В./

День 19

ИП ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА  
ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 11-18 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	Fe
<b>КОМПЛЕКС 1</b>														
4/13	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	1,64	10,08	9,63	135,84	0,03	0,04	38,30		43,17	31,74	17,24	0,59
380/13	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ	100	18,20	16,85	4,58	242,77	0,09	0,22	21,57	60,4	45,90	203,24	35,29	2,92
175/13	КАРТФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,64	7,32	29,40	198,06	2,16	0,14	36,00	32,0	19,92	106,80	41,40	1,64
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
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
Итого по подменю:			29,29	37,44	83,37	787,64	2,35	0,57	97,17	112,4	239,43	470,93	124,88	6,30

**КОМПЛЕКС 2**

214/13	КОТЛЕТЫ МОРКОВНЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	150/50	5,45	9,18	23,07	196,67	0,13	0,19	7,36	64,1	79,55	133,53	61,08	1,42
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
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
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
Итого по подменю:			15,10	16,29	62,83	458,24	0,21	0,41	8,77	118,6	344,99	351,18	99,53	2,71

**ОБЕД 1**

48/13	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ 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
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	100	20,12	9,24	15,85	227,07	0,09	0,20	0,30	4,6	40,00	205,05	27,38	2,73
237/13	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,47	9,41	47,34	316,00	0,36	0,18	5,96	32,4	18,50	249,17	165,60	5,56
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	Витаминны, мг				Минеральные вещества, мг				
			Б		Ж		У	B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
			3,90	0,70	18,65		0,06								
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	50,67	39,76	146,68	1147,28	1,55	0,64	247,87	69,3	169,10	709,73	272,23	13,97	

Итого по подменю:

### ОБЕД 2

48/13	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ 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
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	100	6,04	13,59	4,06	162,69	0,56	0,57	0,27	101,2	39,03	78,88	8,17	1,43
429/13	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,83	8,70	25,99	197,62	1,83	0,16	30,59	41,4	49,68	114,70	38,56	1,41
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:

Итого за день: 0,00 руб. 115,48 130,59 401,12 3241,69 7,48 2,53 625,57 458,1 929,27 1895,11 603,63 29,78

### Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой степени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Обед: 30-35 %	56,30	43,22	38,30	42,29
Итого за день: 30-35 %	56,30	43,22	38,30	42,29

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,8 : 2,9



Директор \_\_\_\_\_ /ВЕКШИНА А.А./

Зав. производством \_\_\_\_\_ //

Калькулятор \_\_\_\_\_

/ЗАБУДСКАЯ Л.В./

"Утверждаю" //



ИП ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА  
ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 11-18 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

День 20

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		
349/13	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	100	13,65	9,08	14,63	194,86	0,12	0,14	1,91	24,9	61,24	207,35	43,96	1,04		
414/13	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,58	7,33	48,02	276,35	0,05	0,04		32,4	7,13	99,63	32,40	0,66		
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		
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		
112/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ	200	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20		
Итого по подменю:			20,97	17,06	102,39	646,97	0,23	0,21	14,71	57,3	93,62	339,02	90,40	4,32		

КОМПЛЕКС 1

КОМПЛЕКС 2

266/13	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ "ГЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ	250	8,90	11,27	37,11	285,47	0,23	0,27	1,92	54,7	198,72	260,92	70,32	1,57
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02
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
541/13	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	75	12,67	2,95	33,39	210,73	0,09	0,13	0,07	23,1	51,83	110,97	15,83	0,77
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
Итого по подменю:			26,70	25,21	100,05	733,83	0,39	0,57	3,29	137,8	379,25	484,39	104,35	2,82

ОБЕД 1

107/13	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦ.	100	0,80	0,10	1,70	10,90	0,02	0,02	5,00		23,00	24,00	14,00	0,60
156/13	СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	3,43	5,04	17,96	130,88	0,05	0,04	0,50	32,5	10,00	35,50	5,30	0,48
411/13	КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ С СОУСОМ	100/30	18,92	20,06	9,67	294,86	0,11	0,18	4,05	61,8	29,59	179,80	26,39	1,46
195/13	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,40	12,78	17,44	198,37	0,75	0,12	34,81	45,9	63,19	89,97	36,82	1,23
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



N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.		Вит. ины, 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:			32,93	39,00	101,60	889,03	1,03	0,40	84,36	140,2	151,08	408,37	105,41	5,97

### ОБЕД 2

107/13	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦ.	100	0,80	0,10	1,70	10,90	0,02	0,02	5,00		23,00	24,00	14,00	0,60
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	100	2,80	4,21	6,55	75,25	0,17	0,20	2,53	64,1	42,20	187,78	32,78	1,01
414/13	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,58	7,33	48,02	276,35	0,05	0,04		32,4	7,13	99,63	32,40	0,66
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:			17,88	25,33	126,22	804,31	0,63	0,42	69,68	171,5	175,08	473,39	132,58	5,78

Итого за день: 0,00 руб. 98,48 106,60 430,26 3074,14 2,28 1,60 172,04 506,8 799,03 1705,17 432,74 18,89

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Обед: 30-35 %	36,59	42,39	26,53	32,77
Итого за день: 30-35 %	36,59	42,39	26,53	32,77

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 3,1



Директор \_\_\_\_\_ /ВЕКШИНА А.А./

Зав. производством \_\_\_\_\_ #

Калькулятор \_\_\_\_\_

/ЗАБУДСКАЯ Л.В./