



**ИП ГУТУ АНАСТАСИЯ ЭДУАРДОВНА
ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-10 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА**

День 1

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				
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 подменю:			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 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
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 подменю:			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 _____ ГУТУ А.Э./

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____ /ЗАБУДСКАЯ Л.В./



**ИП ГУТУ АНАСТАСИЯ ЭДУАРДОВНА
ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 11-18 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА**

День 1

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г				Калорийн.				Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe						
															В1	В2	C	A, мкг	Ca	P
КОМПЛЕКС 1																				
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



ИП ГУТУ АНАСТАСИЯ ЭДУАРДОВНА

День 2

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-10 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

№ реч.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г				Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У	Y		B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe	
КОМПЛЕКС 1																
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		

Итого по подменю:

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

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
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	Вит. и мин., 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 КЮРЫ	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 ГРЕЧЕВАЯ 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 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 Гуту Анастас Эдуардовна /ГУТУ А.Э./

Зав. производством А.А. //

Калькулятор А.А.

/ЗАБУДСКАЯ Л.В./



**ИП ГУТУ АНАСТАСИЯ ЭДУАРДОВНА
ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 11-18 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА**

День 2

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

Итого по подменю:

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

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



**ИП ГУТУ АНАСТАСИЯ ЭДУАРДОВНА
ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-10 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА**

День 3

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.			Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe						
															В	В1	В2	С	А, мкг	Са
КОМПЛЕКС 1																				
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	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:			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	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	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 ступени

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 Анастасия Захардовна Гуту А.Э./

Зав. производством А.Э. Гуту //

Калькулятор А.Э. Гуту /ЗАБУДСКАЯ Л.В./



**ИП ГУТУ АНАСТАСИЯ ЭДУАРДОВНА
ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 11-18 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА**

День 3

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.			Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe				
															В1	В2	С	А, мкг
КОМПЛЕКС 1																		
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				

КОМПЛЕКС 2

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

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

№ 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 В : Ж : У = 1 : 1,0 : 7,2



Директор Иванов И.И. ИГТУ А.Э./

Зав. производством Иванов И.И. //

Калькулятор Иванов И.И. /ЗАБУДСКАЯ Л.В./



**ИП ГУТУ АНАСТАСИЯ ЭДУАРДОВНА
ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-10 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА**

День 4

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
КОМПЛЕКС 1														
313/13	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ. МОЛОКОМ	150/20	35,27	9,16	36,85	370,94	0,10	0,47	0,96	66,0	284,43	350,87	48,02	0,75
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

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:			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 степени

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 Анастасия Александровна Гуту А.Э./

Зав. производством А.Э. //

Калькулятор А.Э. /ЗАБУДСКАЯ Л.В./



**ИП ГУТУ АНАСТАСИЯ ЭДУАРДОВНА
ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 11-18 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА**

День 4

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
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 1

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 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 Гуту А.Э./

Зав. производством ///

Калькулятор ///

/ЗАБУДСКАЯ Л.В./

День 5

ИП ГУТУ АНАСТАСИЯ ЭДУАРДОВНА
ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-10 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

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				

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	
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	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	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	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	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	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 (ТОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	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	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	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	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	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:			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		27,2	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.

Итого за день: 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 В : Ж : У = 1 : 1,0 : 6,0



Директор А.Э. Гуту А.Э./

Зав. производством А.Э. //

Калькулятор А.Э.

/ЗАБУДСКАЯ Л.В./

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Включины, 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 ступени

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 Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 5,8



Директор Гуту А.Э./

Зав. производством ///

Калькулятор ИЗАБУДСКАЯ Л.В./



**ИП ГУТУ АНАСТАСИЯ ЭДУАРДОВНА
ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-10 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА**

День 6

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
КОМПЛЕКС 1														
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

КОМПЛЕКС 2

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

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

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:			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 степени

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 В : Ж : У = 1 : 1,1 : 2,9



Директор _____

Зав. производством _____

//

Калькулятор _____

/ЗАБУДСКАЯ Л.В./



**ИП ГУТУ АНАСТАСИЯ ЭДУАРДОВНА
ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 11-18 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА**

День 6

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г				Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	Y		B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
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 1

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

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 подмену:			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 подмену:			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 ступени

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 Дува /ГУТУ А.Э./

Зав. производством Дува //

Калькулятор Дува /ЗАБУДСКАЯ Л.В./



**ИП ГУТУ АНАСТАСИЯ ЭДУАРДОВНА
ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-10 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА**

День 7

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				
КОМПЛЕКС 1																		
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	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				

КОМПЛЕКС 2

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

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	



**ИП ГУТУ АНАСТАСИЯ ЭДУАРДОВНА
ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 11-18 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	Са	Р	Mg	Fe
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 1

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	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



**ИП ГУТУ АНАСТАСИЯ ЭДУАРДОВНА
ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-10 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА**

День 8

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				
КОМПЛЕКС 1																		
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

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:			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 подмену:			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 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 _____ ГТУ А.Э./

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____

ИЗАБУДСКАЯ Л.В./

"Утверждаю"



ИП ГУТУ АНАСТАСИЯ ЭДУАРДОВНА
ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 11-18 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

День 8

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	Мg	Fe				
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 1

Итого по подменю:

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

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
159/13	СУП-ПОРЕ 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	Витамин, 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:			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 В : Ж : У = 1 : 1,5 : 4,5



Директор Гуту А.Э.

Зав. производством ///

Калькулятор ///

ЗАБУДСКАЯ Л.В.

"Утверждаю"



ИП ГУТУ АНАСТАСИЯ ЭДУАРДОВНА
ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-10 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

День 9

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
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 1

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 ГРЕЧЕВАЯ 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	Витаминны, мг			Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж		У	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	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	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	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	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 В : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,0



Директор _____

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____ /ЗАБУДСКАЯ Л.В./

День 9

ИП ГУТУ АНАСТАСИЯ ЭДУАРДОВНА
ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 11-18 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe		
															ккал	ккал
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 1

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



№ рецеп.	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:													50,67	39,76	146,68	1147,28	1,55	0,64	247,87	69,3	169,10	709,73	272,23	13,97
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	15,11	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	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	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:													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 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 Гуту А.Э./

Зав. производством ///

Калькулятор /// /ЗАБУДСКАЯ Л.В./



**ИП ГУТУ АНАСТАСИЯ ЭДУАРДОВНА
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		
КОМПЛЕКС 1																
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		

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

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	КНЕПЛИ 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 ГУТУ АНАСТАСИЯ ЭДУАРДОВНА
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
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 1

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	КНЕПЛИ 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	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:			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 Гуту А.Э./

Зав. производством Гуту А.Э./ //

Калькулятор Гуту А.Э./

ЗАБУДСКАЯ Л.В./



ИП ГУТУ АНАСТАСИЯ ЭДУАРДОВНА

День 11

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-10 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
КОМПЛЕКС 1														
249/13	КАША ПУХОВАЯ ГРЕЧНЕВАЯ 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	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 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

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		
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. 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



Тунц

Директор _____ /ГУТУ А.Э./

Зав. производством _____ //

Калькулятор

_____ /ЗАБУДСКАЯ Л.В./

"Утверждаю"



ИП ГУТУ АНАСТАСИЯ ЭДУАРДОВНА
ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-10 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

День 12

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				
КОМПЛЕКС 1																		
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 подмену:			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 подмену:			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 В : Ж : У = 1 : 1,6 : 6,1



Директор Гуту А.Э./

Зав. производством Гуту А.Э./ //

Калькулятор А.В. Забудская Л.В./



ИП ГУТУ АНАСТАСИЯ ЭДУАРДОВНА
ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-10 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
КОМПЛЕКС 1														
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

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

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	

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		
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:			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 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 В : Ж : У = 1 : 1,0 : 7,3



Директор Гуту А.Э.

Зав. производством [Signature] //

Калькулятор [Signature] /ЗАБУДСКАЯ Л.В./



**ИП ГУТУ АНАСТАСИЯ ЭДУАРДОВНА
ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-10 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА**

День 14

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
КОМПЛЕКС 1														
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

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	РАСОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,43	6,88	17,64	142,20	0,92	0,08	16,78	15,0	24,20	69,10	27,15	0,95
381/13	КОТЛЕТА, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80/30	16,57	10,27	13,75	213,75	0,08	0,17	0,28	29,1	45,22	173,91	23,22	2,22
423/13	КАПУСТА ТУШЕННАЯ	150	3,95	5,83	16,87	135,72	0,08	0,10	81,98	27,2	91,85	71,94	37,58	1,44
519/13	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	24,63	103,76	0,01	0,06	200,00		12,45	3,40	3,40	0,65
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01		6,00	19,50	4,20		0,33

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	А, мкг	Ca	P	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 подмену:			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 подмену:			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. 99,24 104,06 376,19 2838,42 4,51 2,06 671,56 383,4 942,75 1482,92 404,75 18,88

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 В : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,5



Директор Гуту А.Э.

Зав. производством Гуту //

Калькулятор Гуту /ЗАБУДСКАЯ Л.В./

"Утверждаю"

//

ИП ГУТУ АНАСТАСИЯ ЭДУАРДОВНА

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-10 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

День 15

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

КОМПЛЕКС 1

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 СТУЩЕННОМ 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

№ 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:			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 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. 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 Гуту А.Э.

Зав. производством Гуту //

Калькулятор ИЗАБУДСКАЯ Л.В.



**ИП ГУТУ АНАСТАСИЯ ЭДУАРДОВНА
ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-10 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА**

День 16

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										
КОМПЛЕКС 1																								
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

№ 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 подмену:													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				38,67	148,50	44,79	2,58								
379/13	КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	12,24	11,94	4,50	174,47	0,06	0,17	0,37				44,11	150,62	19,40	1,83								
414/13	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,81	6,15	40,01	230,66	0,04	0,03					5,95	83,04	27,00	0,55								
520/13	НАПИТОК ИЗ ЯГОД	200	0,20	0,08	21,42	87,20	0,01	0,01	40,00				7,80	6,60	6,20	0,32								
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01					6,00	19,50	4,20	0,33								
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02					11,50	53,00	12,50	1,55								
Итого по подмену:													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 Гуту А.Э.

Зав. производством АМ //

Калькулятор [Signature] /ЗАБУДСКАЯ Л.В./



Утверждаю

ИП ГУТУ АНАСТАСИЯ ЭДУАРДОВНА
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
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 1

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

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 подмену:		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	КНЕПЛИ 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 подмену:		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 ступени

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 Гунч /ГУТУ А.Э./

Зав. производством Гунч //

Калькулятор [Signature] /ЗАБУДСКАЯ Л.В./



ИП ГУТУ АНАСТАСИЯ ЭДУАРДОВНА
ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-10 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

День 18

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
КОМПЛЕКС 1														
319/13	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ С ИЗЮМОМ	150/50	31,24	10,33	62,37	467,41	0,12	0,42	0,74	67,3	316,69	364,63	53,54	1,25
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

Итого по подменю:

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

Итого по подменю:

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.			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe		
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	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	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	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 В : Ж : У = 1 : 1,4 : 4,7



Директор Гуту А.Э.

Зав. производством Гуту //

Калькулятор Гуту /ЗАБУДСКАЯ Л.В./



**ИП ГУТУ АНАСТАСИЯ ЭДУАРДОВНА
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		B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
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	26,8	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	399,65	104,01	5,19

КОМПЛЕКС 1

Итого по подменю:

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	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

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Вит-мины, 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 подмену:			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 ПОРЕ	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 подмену:			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 Гуту А.Э.

Зав. производством Гуту //

Калькулятор Гуту /ЗАБУДСКАЯ Л.В./

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	
															2,28
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		
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:			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

N рец.	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
107/13	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦ.	60	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	0,01	0,01					
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 подменю:			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. 87,06 93,13 401,12 2790,95 2,02 1,38 164,90 446,6 708,83 1475,78 374,19 18,05

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 В : Ж : У = 1 : 1,2 : 3,4



Директор _____ /ГУТУ А.Э./

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____ /ЗАБУДСКАЯ Л.В./



"Утверждаю"

ИП ГУТУ АНАСТАСИЯ ЭДУАРДОВНА

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 11-18 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

День 11

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
КОМПЛЕКС 1														
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

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

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. 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 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	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 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 ступени

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 Гуту Анастасья Эдуардовна

Зав. производством Гуту Анастасья Эдуардовна //

Калькулятор Гуту Анастасья Эдуардовна /ЗАБУДСКАЯ Л.В./



**ИП ГУТУ АНАСТАСИЯ ЭДУАРДОВНА
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	Ca	P	Mg	Fe	
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

КОМПЛЕКС 1

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

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	Ву-мины, 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	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	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 ступени

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 Гуту А.Э./

Зав. производством Гуту //

Калькулятор Забудская Л.В./

"Утверждаю" //

ИП ГУТУ АНАСТАСИЯ ЭДУАРДОВНА

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
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 1

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	15,11	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	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. 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 Гуту / ГУТУ А.Э./

Зав. производством Гуту //

Калькулятор Забудская Л.В./



**ИП ГУТУ АНАСТАСИЯ ЭДУАРДОВНА
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				
															26,19	15,80	65,60	509,35
142/08	ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ С СОУСОМ	200/50	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01	40,0	2,40	3,00		0,02					
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦ)	10	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01		6,00	19,50	4,20	0,33					
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	1,40	1,25	17,33	86,19	0,02	0,08	10,0	60,45	45,00	7,00	0,10					
495/13	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200																
			29,92	25,54	97,77	740,63	0,23	0,56	7,98	144,0	403,26	451,55	103,02	2,14				

Итого по подменю:

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	
			12,06	19,26	55,13	442,17	0,73	0,69	98,37	112,8	126,88	163,16	56,91	3,50

Итого по подменю:

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	
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	

№ реч.	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:														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. 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 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 Зуму /ГУТУ А.Э./

Зав. производством [Signature] //

Калькулятор [Signature] /ЗАБУДСКАЯ Л.В./



**ИП ГУТУ АНАСТАСИЯ ЭДУАРДОВНА
ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 11-18 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА**

День 15

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.			Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe						
															В1	В2	С	А, мкг	Са	Р
КОМПЛЕКС 1																				
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		
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	317,43	44,48	2,78							
242/13	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	5,63	8,08	40,21	256,11	0,07	0,05		36,0	196,50	24,00	1,10							
493/13	ЧАЙ С САХАРОМ	200			14,97	59,88							0,05	0,45				0,05		
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01				4,20	0,33	6,00	19,50	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	5,59						

Итого по подменю:

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	39,90	0,56					
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	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	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	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	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	74,85	4,97					

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	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	27,85	0,99					
412/13	КОПЛЕТА ИЗ МЯСА КУРЫ	100	3,92	0,94	10,61	66,59	0,38	0,33	0,34	5,2	35,06	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	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	9,15	1,88					

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Вит. ины, 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:			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 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

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 ступени

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 Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 5,8



Глуц

Директор _____ /ГЛУТУ А.Э./

А.Э.

Зав. производством _____ //

[Handwritten signature]

Калькулятор _____ /ЗАБУДСКАЯ Л.В./

"Утверждаю" //



ИП ГУТУ АНАСТАСИЯ ЭДУАРДОВНА

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 11-18 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

День 16

№ 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		
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		

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	200/7	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 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
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
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. 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 ступени

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 Зжмц /ГУТУ А.Э./

Зав. производством Зжмц //

Калькулятор [Signature] /ЗАБУДСКАЯ Л.В./



**ИП ГУТУ АНАСТАСИЯ ЭДУАРДОВНА
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				
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	5,76					

КОМПЛЕКС 1

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		32,4	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
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:			27,36	24,16	107,48	756,80	0,27	0,39	40,18	86,2	237,12	489,59	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
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. 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 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 В : Ж : У = 1 : 1,7 : 2,9



Директор Гуту А.Э.

Зав. производством Гуту //

Калькулятор ЗАБУДСКАЯ Л.В.

"Утверждаю"



ИП ГУТУ АНАСТАСИЯ ЭДУАРДОВНА
ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 11-18 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

День 18

№ реч.	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				
КОМПЛЕКС 1																		
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 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	КОПЧАСНЫЕ 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 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
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. 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 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 Гуту А.Э.

Зав. производством Гуту А.Э. //

Калькулятор Гуту А.Э. /ЗАБУДСКАЯ Л.В./



**ИП ГУТУ АНАСТАСИЯ ЭДУАРДОВНА
ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 11-18 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА**

День 19

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		
КОМПЛЕКС 1																
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	203,24	35,29	2,92			
175/13	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,64	7,32	29,40	198,06	2,16	0,14	36,00	32,0	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	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		

Итого по подменю:

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

Итого по подменю:

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	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	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	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	Вит. мин., 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:			50,67	39,76	146,68	1147,28	1,55	0,64	247,87	69,3	169,10	709,73	272,23	13,97	

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:			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. 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 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



Анастасия Эдуардовна

Директор _____ /ГУТУ А.Э./

Зав. производством _____ //

Калькулятор

Калькулятор _____ /ЗАБУДСКАЯ Л.В./

"Утверждаю"



ИП ГУТУ АНАСТАСИЯ ЭДУАРДОВНА
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		
КОМПЛЕКС 1																
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		

Итого по подменю:

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

Итого по подменю:

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	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:			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	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	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		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.

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 В : Ж : У = 1 : 1,2 : 3,1

Директор _____ /ГУТУ А.Э./

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____

/ЗАБУДСКАЯ Л.В./

