

«СОГЛАСОВАНО»
Директор МАОУ СОШ № 55 г. Перми



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (ПЛАН-МЕНЮ) НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОДЫ ДЛЯ
ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ ДЛЯ ВОЗРАСТНЫХ
КАТЕГОРИЙ 11-18 ЛЕТ**

ИП ГУТУ АНАСТАСИЯ ЭДУАРДОВНА
ОГРНИП 318595800087771
ИНН: 590309743203

МЕНЮ СОСТАВЛЕНО ПО:

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



**ИП 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	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe		
															В1	В2
ЗАВТРАК 1																
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		
496/13	КАКАО С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	3,53	2,95	25,00	140,65	0,04	0,16	1,30	20,0	124,44	109,65	26,75	0,82		
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33		
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02		
553/13	ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ	100	9,02	13,36	52,71	367,15	0,93	0,17	13,96	81,4	52,46	133,94	29,03	1,60		
Итого по подменю:			24,34	39,27	135,45	992,59	1,21	0,61	17,05	218,9	397,70	583,96	106,98	3,93		

Итого по подменю:

ЗАВТРАК 2

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

Итого по подменю:

ОБЕД 1

61/13	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ	100	0,85	10,05	4,12	110,39	0,04	0,04	3,20		15,92	33,48	22,12	0,42
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
509/13	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0,26	0,21	25,07	103,20	0,02	0,01	7,80		11,40	7,04	5,34	1,20
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. 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:			24,56	43,00	120,71	968,22	0,92	0,69	77,84	58,2	142,65	407,93	132,77	7,58	

ОБЕД 2

65/13	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ	100	3,46	11,41	11,19	161,31	0,14	0,12	16,60	25,0	18,58	79,76	22,34	0,94
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:			37,58	36,43	122,71	969,11	1,34	0,61	332,05	80,6	223,09	516,08	142,01	8,88

Итого за день: 0,00 руб. 102,86 139,25 456,46 3490,69 3,64 2,18 428,37 477,1 1069,53 1794,22 430,27 22,59

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	27,04	42,68	35,37	36,59
Обед: 30-35 %	27,29	46,74	31,52	35,69
Итого за день: 50-60 %	54,33	89,42	66,88	72,27

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,7 : 5,2



Директор А.Э. Гуту А.Э.

Зав. производством _____ //

Калькулятор

_____/ЗАБУДСКАЯ Л.В./



"Утверждаю"



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

День 2

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
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
493/13	ЧАЙ С САХАРОМ	200			14,97	59,88					0,45			0,05
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02
547/18	МАННИК	100	5,76	6,68	33,03	215,29	0,06	0,15	0,26	64,1	59,74	86,69	11,75	0,73
Итого по подменю:			16,99	26,44	99,95	705,73	0,32	0,44	2,18	158,8	267,31	370,11	86,27	2,70

ЗАВТРАК 1

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
493/13	ЧАЙ С САХАРОМ	200			14,97	59,88					0,45			0,05
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02
100/13	СЫР ПОРЦИОН.(15)	15	3,84	3,92		50,60	0,01	0,05	0,11	34,5	135,00	88,50	7,50	0,14
Итого по подменю:			15,20	21,33	76,36	558,20	0,24	0,31	1,74	124,7	315,55	355,89	59,20	2,90

ЗАВТРАК 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
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

ОБЕД 1

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01		6,00	19,50	4,20	0,33	
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02		11,50	53,00	12,50	1,55	
Итого по подменю: 20,49 38,29 110,36 868,00 3,08 0,88 101,28 166,3 205,46 379,45 116,89 7,67														

ОБЕД 2

53/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	100	1,27	10,08	6,85	123,24	0,02	0,03	8,40	31,98	36,82	19,08	1,16
142/13	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	2,40	6,55	11,74	115,49	0,49	0,07	39,05	42,46	59,19	27,85	0,99
412/13	КОТЛЕТА ИЗ МЯСА КУРЫ	100	3,92	0,94	10,61	66,59	0,38	0,33	0,34	5,2	47,59	7,89	0,81
237/13	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,47	9,41	47,34	316,00	0,36	0,18	5,96	18,50	249,17	165,60	5,56
512/13	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,04	0,06	25,17	105,38	0,02	0,04	0,80	32,45	29,20	21,00	0,69
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01		6,00	19,50	4,20	0,33
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02		11,50	53,00	12,50	1,55
Итого по подменю: 25,28 27,98 135,12 893,52 1,36 0,68 54,55 37,6 177,95 494,47 258,12 11,09													

Итого за день: 0,00 руб.

Итого за день: 77,96 114,04 421,79 3025,45 5,00 2,31 159,75 487,5 966,27 1599,92 520,48 24,36

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	18,88	28,74	26,10	26,01
Обед: 30-35 %	22,77	41,62	28,81	31,99
Итого за день: 50-60 %	41,64	70,36	54,91	58,01

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,7 : 5,6



Директор _____ /ГУТУ А.Э./

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____

/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. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe

ЗАВТРАК 1

313/13	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ. МОЛОКОМ	200/30	47,06	11,57	48,91	488,08	0,14	0,63	1,31	83,7	388,56	473,82	64,92	1,00
494/13	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,06	0,01	15,18	61,04			2,80		3,25	1,54	0,84	0,09
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02
Итого по подменю:			49,45	20,07	78,93	694,21	0,17	0,65	4,11	123,7	400,21	497,86	69,96	1,44

ЗАВТРАК 2

268/13	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	6,86	9,27	41,80	278,07	0,09	0,24	1,92	54,7	181,78	192,39	39,90	0,56
496/13	КАКАО С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	3,53	2,95	25,00	140,65	0,04	0,16	1,30	20,0	124,44	109,65	26,75	0,82
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02
100/13	СЫР ПОРЦИОН.(15)	15	3,84	3,92		50,60	0,01	0,05	0,11	34,5	135,00	88,50	7,50	0,14
Итого по подменю:			16,56	24,63	81,64	614,41	0,17	0,47	3,33	149,2	449,62	413,04	78,35	1,87

ОБЕД 1

115/13	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННАЯ)	100	1,90	8,90	7,70	118,50	0,02	0,05	7,00		41,00	37,00	15,00	0,70
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

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe	
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:			18,98	34,13	132,22	911,91	0,63	0,45	71,68	171,5	193,08	486,39	133,58	5,88	

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
390/13	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ "ЁЖИКИ" С СОУСОМ	100/40	15,83	21,47	17,84	327,85	0,10	0,21	3,52	76,0		70,03	205,74	31,49	2,34
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
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01				6,00	19,50	4,20	0,33
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02				11,50	53,00	12,50	1,55
Итого по подмену:			28,50	38,87	108,71	898,57	1,83	0,46	98,93	137,1	196,63	461,49	131,01	7,23	

Итого за день: 0,00 руб. 113,49 117,70 401,50 3119,10 2,80 2,03 178,05 581,5 1239,54 1858,78 412,90 16,42

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	54,94	21,82	20,61	25,59
Обед: 30-35 %	21,09	37,10	34,52	33,61
Итого за день: 50-60 %	76,03	58,91	55,13	59,20

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,1



Директор А.Э. Гуту /ГУТУ А.Э./

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____

/ЗАБУДСКАЯ Л.В./





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

День 4

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				
229/08	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ПОРЦ.	100	5,45	0,22	9,05	59,95	0,37	0,21	27,25			28,34	132,98	41,42	0,76			
305/13	ОМЛЕТ С КОЛБАСОЙ, МАСЛОМ	180	17,24	34,76	3,40	395,40	0,18	0,57	0,70	307,8		133,02	287,64	25,92	2,95			
493/13	ЧАЙ (КАРКАДЕ) С САХАРОМ	200			14,97	59,88						0,45			0,05			
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01				6,00	19,50	4,20	0,33			
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0		2,40	3,00		0,02			
Итого по подменю:			25,02	43,47	42,26	660,32	0,58	0,80	27,95	347,8	170,21	443,12	71,54	4,11				

ЗАВТРАК 2

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
493/13	ЧАЙ (КАРКАДЕ) С САХАРОМ	200			14,97	59,88					0,45			0,05
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02
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:			15,90	34,91	133,02	909,84	0,26	0,31	1,79	182,0	199,06	272,01	53,86	2,05

ОБЕД 1

65/13	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	3,46	11,41	11,19	161,31	0,14	0,12	16,60	25,0	18,58	79,76	22,34	0,94
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

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг														
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe											
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01		6,00	19,50	4,20	0,33												
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02		11,50	53,00	12,50	1,55												
Итого по подменю:														37,58	36,43	122,71	969,11	1,34	0,61	332,05	80,6	223,09	516,08	142,01	8,88

ОБЕД 2

61/13	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	0,85	10,05	4,12	110,39	0,04	0,04	3,20	15,92	33,48	22,12	0,42												
146/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250/30	2,76	10,64	15,70	169,64	0,63	0,09	11,66	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	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	82,44	149,36	45,85	1,60												
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:														31,29	32,89	124,40	918,87	2,87	0,52	75,18	87,7	221,27	561,64	161,80	6,54

Итого за день: 0,00 руб. 109,79 147,70 422,39 3458,14 5,05 2,24 436,97 698,1 813,63 1792,85 429,21 21,58

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	27,80	47,25	11,03	24,34
Обед: 30-35 %	41,76	39,60	32,04	35,72
Итого за день: 50-60 %	69,56	86,85	43,07	60,06

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,3 : 2,6



Директор Туму /ГУТУ А.Э./

Зав. производством _____ //

Калькулятор

_____/ЗАБУДСКАЯ Л.В./



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

День 5

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.			Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe				
ЗАВТРАК 1																		
248/13	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	250	11,38	5,19	41,60	258,59	0,32	0,31	6,13	25,0	162,50	298,75	142,50	4,31				
496/13	КАКАО С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	3,53	2,95	25,00	140,65	0,04	0,16	1,30	20,0	124,44	109,65	26,75	0,82				
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33				
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02				
100/13	СЫР ПОРЦИОН.(15)	15	3,84	3,92		50,60	0,01	0,05	0,11	34,5	135,00	88,50	7,50	0,14				
Итого по подменю:			21,08	20,55	81,44	594,93	0,40	0,54	7,54	119,5	430,34	519,40	180,95	5,62				

ЗАВТРАК 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
496/13	КАКАО С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	3,53	2,95	25,00	140,65	0,04	0,16	1,30	20,0	124,44	109,65	26,75	0,82
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02
100/13	СЫР ПОРЦИОН.(15)	15	3,84	3,92		50,60	0,01	0,05	0,11	34,5	135,00	88,50	7,50	0,14
Итого по подменю:			17,41	24,26	79,63	606,37	0,19	0,45	3,13	146,2	436,24	374,52	63,93	1,86

ОБЕД 1

53/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	100	1,27	10,08	6,85	123,24	0,02	0,03	8,40		31,98	36,82	19,08	1,16
142/13	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	2,40	6,55	11,74	115,49	0,49	0,07	39,05		42,46	59,19	27,85	0,99
412/13	КОТЛЕТА ИЗ МЯСА КУРЫ	100	3,92	0,94	10,61	66,59	0,38	0,33	0,34	5,2	35,06	47,59	7,89	0,81
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
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:			18,27	27,24	121,57	804,58	2,82	0,63	78,99	46,6	210,99	354,29	119,23	8,13

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. 88,57 120,17 424,97 3135,50 4,06 2,14 120,76 382,2 1336,50 1754,07 478,80 24,44

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	23,42	22,34	21,26	21,93
Обед: 30-35 %	20,30	29,61	31,74	29,66
Итого за день: 50-60 %	43,72	51,95	53,01	51,59

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 5,2



Директор _____ /ГУТУ А.Э./

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____

/ЗАБУДСКАЯ Л.В./

"Утверждаю"



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		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe									
ЗАВТРАК 1																							
267/13	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	9,67	5,15	46,16	269,67	0,27	0,23	1,82	28,0	181,69	242,50	61,10	1,51									
493/13	ЧАЙ (КАРКАДЕ) С САХАРОМ	200			14,97	59,88					0,45			0,05									
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33									
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02									
100/13	СЫР ПОРЦИОН.(15)	15	3,84	3,92		50,60	0,01	0,05	0,11	34,5	135,00	88,50	7,50	0,14									
Итого по подменю:			15,84	17,56	75,97	525,24	0,31	0,30	1,93	102,5	325,54	353,50	72,80	2,05									

Итого по подменю:

ЗАВТРАК 2

229/08	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ПОРЦ.	100	5,45	0,22	9,05	59,95	0,37	0,21	27,25		28,34	132,98	41,42	0,76
301/13	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ	180	17,51	27,64	4,54	336,91	0,12	0,66	0,98	374,2	160,51	303,91	25,06	3,12
493/13	ЧАЙ (КАРКАДЕ) С САХАРОМ	200			14,97	59,88					0,45			0,05
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02
Итого по подменю:			25,29	36,35	43,40	601,83	0,52	0,89	28,23	414,2	197,70	459,39	70,68	4,28

Итого по подменю:

ОБЕД 1

66/13	САЛАТ КАРТОФ.С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЬИМИ ИЛИ КВАШ.КАПУСТОЙ	100	1,59	5,27	11,11	98,24	0,08	0,06	16,50		22,96	46,93	21,78	0,81
153/13	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	2,09	3,50	16,90	107,43	0,86	0,07	15,60	15,2	15,11	62,68	25,80	0,86
390/13	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ "ЕЖИКИ"С СОУСОМ	100/40	15,83	21,47	17,84	327,85	0,10	0,21	3,52	76,0	70,03	205,74	31,49	2,34
125/08	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	180	6,28	9,53	35,86	254,34	0,14	0,09	9,95	43,2	24,71	75,74	26,56	1,24
520/13	НАПИТОК ИЗ ЯГОД	200	0,20	0,08	21,42	87,20	0,01	0,01	40,00		7,80	6,60	6,20	0,32

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. 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:			32,17	40,79	136,54	1041,88	1,28	0,47	85,57	134,4	158,11	470,19	128,53	7,45	

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
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
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
512/13	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,04	0,06	25,17	105,38	0,02	0,04	0,80			32,45	29,20	21,00	0,69
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01				6,00	19,50	4,20	0,33
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02				11,50	53,00	12,50	1,55
Итого по подмену:			48,40	47,36	137,80	1171,08	1,56	0,66	48,90	99,9	212,12	745,65	290,17	13,90	

Итого за день: 0,00 руб. 121,70 142,06 393,71 3340,03 3,67 2,32 164,63 751,0 893,47 2028,73 562,18 27,68

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	17,60	19,09	19,84	19,36
Обед: 30-35 %	35,74	44,34	35,65	38,40
Итого за день: 50-60 %	53,34	63,42	55,49	57,76

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,2 : 4,4



Директор Туму /ГУТУ А.Э./

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____

/ЗАБУДСКАЯ Л.В./



ИП ГУТУ АНАСТАСИЯ ЭДУАРДОВНА
ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 11-18 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	Мg	Fe						

ЗАВТРАК 1

266/13	КАША ОВСЯННАЯ 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
493/13	ЧАЙ С САХАРОМ	200			14,97	59,88					0,45			0,05
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
300/13	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,18		100,0	22,00	76,80	4,80	1,00
Итого по подменю:			16,26	16,11	67,12	478,51	0,29	0,46	1,92	154,7	227,17	357,22	79,32	2,95

ЗАВТРАК 2

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
493/13	ЧАЙ С САХАРОМ	200			14,97	59,88					0,45			0,05
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02
100/13	СЫР ПОРЦИОН.(15)	15	3,84	3,92		50,60	0,01	0,05	0,11	34,5	135,00	88,50	7,50	0,14
Итого по подменю:			15,63	26,88	72,71	595,27	0,25	0,33	1,90	152,0	356,25	428,87	58,70	1,70

ОБЕД 1

61/13	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ	100	0,85	10,05	4,12	110,39	0,04	0,04	3,20		15,92	33,48	22,12	0,42
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
510/13	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИН И ЯБЛОК	200	0,48	0,20	26,14	108,28	0,03	0,02	27,00		19,00	12,50	7,90	0,84
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02		11,50	53,00	12,50	1,55	
Итого по подменю:			31,29	32,89	124,40	918,87	2,87	0,52	75,18	87,7	221,27	561,64	161,80	6,54
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	
131/13	СВЕКОЛЬНИК	250	2,36	4,77	17,51	122,38	0,55	0,08	18,12	38,27	69,76	31,20	1,54	
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	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	89,97	36,82	1,23	
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:			31,92	38,86	104,80	896,53	1,54	0,44	69,78	131,4	182,95	443,07	130,45	7,91

Итого за день: 0,00 руб. 95,10 114,74 369,03 2889,18 4,95 1,75 148,78 525,8 987,64 1790,80 430,27 19,10

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	18,07	17,51	17,52	17,64
Обед: 30-35 %	34,77	35,75	32,48	33,87
Итого за день: 50-60 %	52,83	53,26	50,01	51,51

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,0 : 4,0



Директор Юрчу /ЛУТУ А.Э./

Зав. производством _____ //

Калькулятор

/ЗАБУДСКАЯ Л.В./



"Утверждаю"



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

День 8

N рецеп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У	Ккал	B1	B2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
															Калорийн.
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	
501/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,80	2,50	14,71	92,54	0,04	0,15	1,30	20,0	120,30	90,00	14,00	0,13	
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33	
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ТОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02	
100/13	СЫР ПОРЦИОН.(15)	15	3,84	3,92		50,60	0,01	0,05	0,11	34,5	135,00	88,50	7,50	0,14	
Итого по подменю:			49,42	27,27	103,30	856,23	0,23	0,75	2,23	180,0	633,13	648,86	91,40	2,25	

ЗАВТРАК 1

N рецеп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Ккал	B1	B2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
			Калорийн.											
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
501/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,80	2,50	14,71	92,54	0,04	0,15	1,30	20,0	120,30	90,00	14,00	0,13
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
112/13	ЯБЛОКИ ПОРЦ.	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30
Итого по подменю:			14,71	12,26	90,72	532,09	0,32	0,43	17,93	70,2	322,00	370,89	79,20	6,12

ЗАВТРАК 2

N рецеп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Ккал	B1	B2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
			Калорийн.											
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

ОБЕД 1

N рецеп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Ккал	B1	B2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
			Калорийн.											
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

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02		11,50	53,00	12,50	1,55	
Итого по подменю:			31,81	48,12	142,33	1129,62	0,65	0,52	31,10	69,9	258,93	505,86	114,69	8,83

ОБЕД 2

53/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	100	1,27	10,08	6,85	123,24	0,02	0,03	8,40		31,98	36,82	19,08	1,16
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:			25,74	31,68	115,83	851,53	0,72	0,65	130,66	94,2	270,20	387,31	128,49	8,77

Итого за день: 0,00 руб. 121,68 119,33 452,18 3369,47 1,92 2,35 181,92 414,3 1484,26 1912,92 413,78 25,97

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	54,91	29,64	26,97	31,56
Обед: 30-35 %	35,34	52,30	37,16	41,64
Итого за день: 50-60 %	90,26	81,95	64,13	73,20

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,0



Директор Трунц /ГУТУ А.Э./

Зав. производством _____ //

Калькулятор

/ЗАБУДСКАЯ Л.В./

"Утверждаю"



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

День 9

№ 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				
															В1	В2	С	А, мкг
ЗАВТРАК 1																		
248/13	КАША ГРЕЧЕВАЯ ВЯЗКАЯ	250	11,38	5,19	41,60	258,59	0,32	0,31	6,13	25,0	162,50	298,75	142,50	4,31				
494/13	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,06	0,01	15,18	61,04			2,80		3,25	1,54	0,84	0,09				
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33				
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02				
100/13	СЫР ПОРЦИОН.(15)	15	3,84	3,92		50,60	0,01	0,05	0,11	34,5	135,00	88,50	7,50	0,14				
Итого по подменю:			17,61	17,61	71,62	515,32	0,36	0,38	9,04	99,5	309,15	411,29	155,04	4,89				

ЗАВТРАК 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
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02
100/13	СЫР ПОРЦИОН.(15)	15	3,84	3,92		50,60	0,01	0,05	0,11	34,5	135,00	88,50	7,50	0,14
568/13	БУЛОЧКА ОРЕХОВАЯ	100	13,28	16,85	85,17	545,43	0,21	0,19	0,34	103,6	53,37	154,10	24,71	1,83
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
Итого по подменю:			26,62	35,97	140,08	990,46	0,35	0,53	5,53	223,1	414,50	442,29	64,95	2,92

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 ГРЕЧЕВАЯ 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

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			
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:			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				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	
108/13	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:			20,22	37,02	109,75	853,05	3,39	0,87	98,76	157,8	182,30	372,37	111,49	6,99			

Итого за день: 0,00 руб. 115,12 130,36 468,13 3506,11 5,65 2,42 361,20 549,7 1075,05 1935,68 603,71 28,77

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	19,57	19,14	18,70	18,99
Обед: 30-35 %	56,30	43,22	38,30	42,29
Итого за день: 50-60 %	75,87	62,36	57,00	61,28

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,2



Директор Тумч /ГУТУ А.Э./

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____

/ЗАБУДСКАЯ Л.В./



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

День 10

N рецеп.	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	
229/08	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ПОРЦ.	100	5,45	0,22	9,05	59,95	0,37	0,21	27,25		28,34	132,98	41,42	0,76	
301/13	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ	180	17,51	27,64	4,54	336,91	0,12	0,66	0,98	374,2	160,51	303,91	25,06	3,12	
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	
549/13	ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ	100	10,60	9,23	31,32	250,74	0,14	0,14	11,36	42,8	162,04	166,62	26,79	1,29	
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33	
Итого по подменю:			38,64	39,83	74,38	810,46	0,70	1,17	40,89	437,0	477,19	713,01	111,47	5,63	

Итого по подменю:

ЗАВТРАК 2

268/13	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	6,86	9,27	41,80	278,07	0,09	0,24	1,92	54,7	181,78	192,39	39,90	0,56
501/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,80	2,50	14,71	92,54	0,04	0,15	1,30	20,0	120,30	90,00	14,00	0,13
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02
100/13	СЫР ПОРЦИОН.(15)	15	3,84	3,92		50,60	0,01	0,05	0,11	34,5	135,00	88,50	7,50	0,14
Итого по подменю:			15,83	24,18	71,35	566,30	0,17	0,46	3,33	149,2	445,48	393,39	65,60	1,18

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
512/13	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,04	0,06	25,17	105,38	0,02	0,04	0,80		32,45	29,20	21,00	0,69

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	Б ₂	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:			33,77	38,98	105,35	907,21	1,04	0,43	45,16	140,2	175,73	430,97	120,21	6,34

ОБЕД 2

115/13	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННАЯ)	100	1,90	8,90	7,70	118,50	0,02	0,05	7,00		41,00	37,00	15,00	0,70
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:			18,98	34,13	132,22	911,91	0,63	0,45	71,68	171,5	193,08	486,39	133,58	5,88

Итого за день: 0,00 руб. 107,22 137,12 383,30 3195,88 2,54 2,51 161,06 897,9 1291,48 2023,76 430,86 19,03

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	42,93	43,29	19,42	29,87
Обед: 30-35 %	37,52	42,37	27,51	33,44
Итого за день: 50-60 %	80,46	85,66	46,93	63,31

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1 : 2,5



Директор Гуну /ГУТУ А.Э./

Зав. производством _____ //

Калькулятор

/ЗАБУДСКАЯ Л.В./

