

Утверждаю



ИП ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-10 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

День 1

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг															
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe												
КОМПЛЕКС 1																										
266/13	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ "ГЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ	200/5	7,12	8,98	29,65	227,91	0,19	0,21	1,53	43,6	158,97	208,72	56,25	1,25												
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02												
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												
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													
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01		6,90	31,80	7,50	0,93													
Итого по подменю:			19,76	25,36	95,38	688,75	0,35	0,48	17,94	138,1	457,71	477,67	115,70	6,79												

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
381/13	КОТЛЕТА, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	18,14	13,52	14,31	251,47	0,08	0,18	0,27	29,3	37,51	186,44	24,64	2,47
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
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
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93
Итого по подменю:			30,15	29,72	100,40	789,71	0,27	0,41	30,97	49,3	195,13	455,57	101,25	5,65

ОБЕД 1

59/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С ЧЕСНОКОМ	60	0,83	6,05	4,84	77,13	0,01	0,02	5,43		20,52	23,64	11,97	0,76
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

№ реч.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		B1	B2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe		
412/13	БИТОЧЕК КУРИНЫЙ	90	3,49	0,84	9,34	58,83	0,34	0,30	0,30	4,6	31,11	42,30	7,00	0,73		
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		
108/13	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:			23,80	35,23	113,80	867,51	0,80	0,67	264,97	57,6	140,72	368,04	111,45	6,96		

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	КОПЛЕТА, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	18,14	13,52	14,31	251,47	0,08	0,18	0,27	29,3	37,51	186,44	24,64	2,47
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:			32,21	33,50	111,70	877,10	1,19	0,47	304,46	71,5	204,03	427,02	121,44	8,15

Итого за день: 0,00 руб. 105,92 123,81 421,28 3223,07 2,61 2,03 618,34 316,6 997,59 1728,30 449,84 27,55

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Обед: 30-35 %	30,91	44,59	33,97	36,92
Итого за день: 30-35 %	30,91	44,59	33,97	36,92

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,5 : 4,8

Директор _____



Зав. производством _____ //

Калькулятор _____
ИЗАБУДСКАЯ Л.В./

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		
429/13	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,18	6,68	21,66	159,45	1,52	0,13	25,49	31,7	41,23	95,37	32,13	1,17		
510/13	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИН И ЯБЛОК	200	0,48	0,20	26,14	108,28	0,03	0,02	27,00		19,00	12,50	7,90	0,84		
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33		
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55		
Итого по подмену:			30,13	28,50	111,24	821,88	2,36	0,56	74,47	143,1	249,59	567,24	164,08	6,99		

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	90	14,37	11,43	9,31	197,62	0,09	0,14	1,63	31,2	40,38	138,21	18,23	1,07
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:			32,85	33,06	125,49	930,85	1,03	0,45	75,29	58,4	149,08	519,22	228,74	9,80

Итого за день: 0,00 руб. 107,11 108,39 470,84 3287,20 3,92 1,61 168,56 395,7 850,50 1729,25 515,48 25,85

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Обед: 30-35 %	39,13	36,08	33,21	34,97
Итого за день: 30-35 %	39,13	36,08	33,21	34,97

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,7

Зав. производством _____ //



Директор

Калькулятор /ЗАБУДСКАЯ Л.В./



ИП ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-10 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

День 3

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
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
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
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
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93
Итого по подменю:			23,51	28,02	54,71	565,02	0,20	0,64	13,73	346,3	300,91	405,60	49,92	6,29

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
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
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93
Итого по подменю:			27,26	23,50	73,54	614,68	2,19	2,42	69,85	8506,8	73,45	493,01	75,74	10,23

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	90	12,11	4,33	5,90	110,96	0,10	0,15	2,04	45,6	50,04	193,12	44,58	1,03

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
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
518/13	СОК	200			23,00	92,00	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
108/13	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:			25,26	16,71	116,39	716,97	0,88	0,29	21,67	72,8	120,17	424,44	124,93	7,40

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
518/13	СОК	200			23,00	92,00	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
Итого по подменю:			35,88	26,97	106,90	813,77	3,06	0,49	58,98	75,2	95,29	501,96	129,48	10,96

Итого за день: 0,00 руб. 111,91 95,20 351,54 2710,44 6,33 3,84 164,23 9001,1 589,82 1825,01 380,07 34,88

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Обед: 30-35 %	32,81	21,15	34,74	30,51
Итого за день: 30-35 %	32,81	21,15	34,74	30,51

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 4,6



Директор 

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____

/ЗАБУДСКАЯ Л.В./



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

День 5

N рецеп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг								
			Б	Ж	У	Калорийн. ккал	B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe			
															0,99	6,05	5,78
4/13	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	3,81	6,15	40,01	230,66	0,04	0,03		27,2	5,95	83,04	27,2	5,95	83,04	27,00	0,55
414/13	РИС ОТВАРНОЙ	150	10,63	5,60	5,43	114,65	0,10	0,10	9,41	6,2	41,37	171,53	6,2	41,37	171,53	47,89	0,90
343/13	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	200	2,80	2,50	14,71	92,54	0,04	0,15	1,30	20,0	120,30	90,00	20,0	120,30	90,00	14,00	0,13
501/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01		6,00	19,50	4,20	6,00	19,50	4,20	0,33	
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01		6,90	31,80	7,50	6,90	31,80	7,50	0,93	
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01		6,90	31,80	7,50	6,90	31,80	7,50	0,93	
Итого по подменю:			22,85	20,96	91,88	647,57	0,26	0,32	33,69	53,4	206,42	414,91	53,4	206,42	414,91	110,93	3,19

КОМПЛЕКС 2

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	67,3	316,69	364,63	53,54	1,25
501/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,80	2,50	14,71	92,54	0,04	0,15	1,30	20,0	120,30	90,00	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	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	40,0	2,40	3,00		0,02
553/13	ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ	75	6,77	10,02	39,53	275,39	0,70	0,13	10,47	61,0	39,34	100,45	61,0	39,34	100,45	21,77	1,20
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01		6,90	31,80	7,50	6,90	31,80	7,50	0,93	
Итого по подменю:			45,48	31,76	142,64	1038,33	0,92	0,73	12,51	188,3	491,63	609,38	188,3	491,63	609,38	101,01	3,86

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	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	42,46	59,19	27,85	0,99	
412/13	КОТЛЕТА ИЗ МЯСА КЮРЫ	90	14,37	11,43	9,31	197,62	0,09	0,14	1,63	31,2	40,38	138,21	31,2	40,38	138,21	18,23	1,07

№ 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		
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		
108/13	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:			33,18	32,89	131,72	955,59	0,99	0,42	51,69	58,4	170,60	524,69	221,90	11,22		

ОБЕД 2

59/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С ЧЕСНОКОМ	60	0,83	6,05	4,84	77,13	0,01	0,02	5,43		20,52	23,64	11,97	0,76
159/13	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	250	5,08	6,78	24,32	178,64	0,17	0,21	21,39	37,5	118,45	145,30	37,95	1,09
380/13	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ	90	16,36	15,13	4,07	217,89	0,08	0,20	19,41	54,0	41,19	182,68	31,73	2,62
291/13	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,64	6,27	36,01	223,07	0,09	0,03		27,2	11,32	46,41	8,16	0,83
508/13	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,67	0,03	32,97	134,82	0,01	0,01	0,61		34,31	23,49	9,15	1,88
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
Итого по подмену:			34,76	35,20	135,62	998,37	0,45	0,50	46,84	118,7	243,29	494,02	115,66	9,06

Итого за день: 0,00 руб. 136,27 120,81 501,86 3639,86 2,62 1,97 144,73 418,9 1111,94 2043,00 549,50 27,33

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Обед: 30-35 %	43,09	41,63	39,32	40,66
Итого за день: 30-35 %	43,09	41,63	39,32	40,66

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,0 : 4,0



Директор _____
Векшина А.А.
Анатольевна

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____
/ЗАБУДСКАЯ Л.В./



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

День 6

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

408/13	СУФЛЕ ИЗ КУР	90	5,43	11,91	3,53	143,02	0,50	0,51	0,25	89,7	35,29	71,07	7,36	1,28
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
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	
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01		6,90	31,80	7,50	0,93	
Итого по подменю:			14,11	26,66	61,61	542,77	0,64	0,64	85,03	156,9	145,69	198,85	57,48	4,09

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

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	
															В
108/13	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:			37,52	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
412/13	БИТОЧЕК КУРИНЫЙ	90	3,49	0,84	9,34	58,83	0,34	0,30	0,30	4,6	31,11	42,30	7,00	0,73
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
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:			26,13	23,54	108,68	750,92	1,53	0,63	141,23	64,1	201,24	371,00	132,33	7,33

Итого за день: 0,00 руб. 96,57 119,85 399,29 3061,79 4,91 2,17 329,27 509,5 886,13 1472,42 394,93 22,20

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 В : Ж : У = 1 : 1,1 : 2,9



(Handwritten signature)

Директор _____

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____

/ЗАБУДСКАЯ Л.В./



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

День 7

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г				Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У	ккал		B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe	
																В1
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	90	3,49	0,84	9,34	58,83	0,34	0,30	0,30	4,6	31,11	42,30	7,00	0,73		
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		
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93		
Итого по подменю:			14,93	15,08	88,12	547,95	2,07	0,58	41,02	23,6	190,90	280,53	74,76	3,96		

Итого по подменю:

КОМПЛЕКС 2

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
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93
Итого по подменю:			41,34	19,32	80,21	660,12	0,18	0,58	1,61	116,0	360,18	450,17	66,72	2,13

Итого по подменю:

ОБЕД 1

107/13	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦ.	60	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	0,01	3,00		13,80	14,40	8,40	0,36
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

№ 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 (30)	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01		6,90	31,80	7,50	0,93	
Итого по подмену:			24,72	43,77	78,80	808,00	1,08	0,45	113,16	43,1	198,90	394,10	104,04	6,34

ОБЕД 2

107/13	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦ.	60	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	0,01	3,00		13,80	14,40	8,40	0,36
145/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	2,68	5,23	13,05	109,99	0,62	0,05	12,63		18,88	47,38	20,25	0,78
411/13	КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ	90	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. 113,73 117,69 363,95 2970,00 4,43 1,99 189,36 264,6 857,55 1607,81 441,13 22,07

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Обед: 30-35 %	32,10	55,41	23,52	34,38
Итого за день: 30-35 %	32,10	55,41	23,52	34,38

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,8 : 3,2

Директор _____



Зав. производством _____ //

Калькулятор _____

/ЗАБУДСКАЯ Л.В./

N рец.	Наименование блюда	Выход			Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У	Б	Ж	У		B1	B2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
508/13	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	0,67	0,03	32,97	134,82	0,01	0,01	0,61	0,01	0,01	0,61	34,31	23,49	9,15	1,88	
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01		0,03	0,01		6,00	19,50	4,20	0,33	
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02		0,06	0,02		11,50	53,00	12,50	1,55	
Итого по подменю:		53,90	57,92	136,30	1282,11	0,58	0,62	36,53	181,8	242,49	628,77	128,41	9,22			

ОБЕД 2

59/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С ЧЕСНОКОМ	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	8,99	12,01	12,00	192,11	0,13	0,13	22,94	53,0	120,64	30,63	1,31	
335/13	СУФЛЕ РЫБНОЕ	17,24	9,86	7,08	186,02	0,14	0,26	1,22	87,7	287,95	56,09	1,18	
414/13	РИС ОТВАРНОЙ	3,81	6,15	40,01	230,66	0,04	0,03		27,2	83,04	27,00	0,55	
508/13	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	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.	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01		6,00	19,50	4,20	0,33	
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02		11,50	53,00	12,50	1,55	
Итого по подменю:		37,72	35,04	130,31	987,56	0,42	0,48	30,20	167,9	238,55	611,26	151,54	7,56

Итого за день: 0,00 руб. 178,51 160,01 481,28 4079,28 1,56 2,03 82,51 621,3 1046,87 2309,58 441,24 25,18

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Обед: 30-35 %	70,00	73,32	40,69	54,56
Итого за день: 30-35 %	70,00	73,32	40,69	54,56

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,1 : 2,5



Директор _____

ВЕКШИНА А.А.

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____

/ЗАБУДСКАЯ Л.В./

Утверждаю



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

День 9

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г				Калорийн.				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	А, мкг	Са	P	Mg	Fe				
															0,99	6,05	5,78	81,50
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	83,04	27,00	0,55					
345/13	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	13,80	3,21	9,06	120,28	0,11	0,13	0,52	30,4	50,74	44,41	0,92					
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	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					
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01		6,90	31,80	7,50	0,93					
Итого по подменю:			26,75	19,02	105,80	701,31	0,27	0,36	24,80	77,6	219,93	469,19	120,20	3,90				

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	26,75	0,82	
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01		6,90	31,80	7,50	0,93	
Итого по подменю:			39,12	30,00	83,52	760,45	2,19	0,59	37,79	114,5	307,22	587,83	116,53	7,28

ОБЕД 1

48/13	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	60	0,96	6,05	1,95	66,13	0,01	0,01	15,18	25,19	18,67	8,62	0,34
144/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	11,62	9,80	22,20	223,42	0,98	0,15	16,31	32,3	148,50	44,79	2,58
381/13	КОТЛЕТА, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	18,14	13,52	14,31	251,47	0,08	0,18	0,27	29,3	186,44	24,64	2,47
237/13	КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,73	7,89	39,45	263,71	0,30	0,15	4,97	27,2	207,66	138,00	4,64

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:			46,31	38,48	135,95	1075,31	1,47	0,58	236,73	88,8	146,75	637,17	236,15	12,56		

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	90	4,82	10,55	3,12	126,75	0,45	0,45	0,22	79,6		31,39	63,18	6,54	1,14	
429/13	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,18	6,68	21,66	159,45	1,52	0,13	25,49	31,7		41,23	95,37	32,13	1,17	
519/13	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	24,63	103,76	0,01	0,06	200,00			12,45	3,40	3,40	0,65	
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01				6,00	19,50	4,20	0,33	
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02				11,50	53,00	12,50	1,55	
Итого по подменю:			17,91	28,00	101,67	730,34	2,94	0,75	256,49	126,5	142,87	315,80	93,19	6,04		

Итого за день: 0,00 руб. 130,09 115,50 426,94 3267,41 6,87 2,28 555,81 407,5 816,77 2009,99 566,07 29,78

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Обед: 30-35 %	60,14	48,71	40,58	45,76
Итого за день: 30-35 %	60,14	48,71	40,58	45,76

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 2,9



Директор _____

/ВЕКШИНА А.А.//

Калькулятор _____

/ЗАБУДСКАЯ Л.В./

утверждаю



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

День 10

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.			Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У	ккал			B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	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						
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						
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						
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						
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93						
Итого по подменю:			27,18	23,84	82,32	652,54	2,21	2,43	76,85	8506,8	75,65	489,61	76,34	12,07						

КОМПЛЕКС 2

262/13	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200/5	6,17	7,08	31,79	215,56	0,09	0,18	1,38	41,2	134,71	123,08	20,38	0,44
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
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93
Итого по подменю:			26,31	21,44	105,92	721,82	0,28	0,49	2,75	124,3	322,14	378,35	61,91	2,62

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	90	15,14	15,90	7,61	234,14	0,09	0,14	2,97	48,6	23,16	143,70	20,93	1,15

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
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
518/13	СОК	200			23,00	92,00	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
108/13	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:			28,06	32,59	97,54	795,71	0,88	0,34	39,49	119,4	131,13	355,09	90,02	7,70

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
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	90	12,11	4,33	5,90	110,96	0,10	0,15	2,04	45,6	50,04	193,12	44,58	1,03
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
518/13	СОК	200			23,00	92,00	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
108/13	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:			25,90	24,15	118,46	794,77	0,55	0,36	31,19	147,8	178,74	459,94	135,18	7,93

Итого за день: 0,00 руб. 107,45 102,02 404,24 2964,84 3,92 3,62 150,28 8898,3 707,66 1682,99 363,45 30,32

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Обед: 30-35 %	36,44	41,25	29,12	33,86
Итого за день: 30-35 %	36,44	41,25	29,12	33,86

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,2 : 3,5



Директор

Зав. производством _____ //

Калькулятор

/ЗАБУДСКАЯ Л.В./



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

День 1

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe		
КОМПЛЕКС 1																
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		
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		
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		
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01		6,90	31,80	7,50		0,93		
Итого по подменю:			21,54	27,65	102,84	746,31	0,39	0,54	18,33	149,2	497,46	529,87	129,77	7,11		

Итого по подменю:

КОМПЛЕКС 2

106/13	ОГУРЕЦ ПОРЦ.	100	0,70	0,10	1,90	11,30	0,03	0,02	7,00		17,00	30,00	14,00	0,50
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
380/13	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ	100	18,20	16,85	4,58	242,77	0,09	0,22	21,57	60,4	45,90	203,24	35,29	2,92
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
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01		6,90	31,80	7,50		0,93
Итого по подменю:			31,18	35,60	98,23	838,05	0,31	0,47	60,11	80,4	212,34	502,41	123,45	6,46

Итого по подменю:

ОБЕД 1

59/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С ЧЕСНОКОМ	100	1,41	10,09	8,22	129,30	0,02	0,04	9,10		35,10	39,90	20,10	1,28
44/08	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	8,99	12,01	12,00	192,11	0,13	0,13	22,94	53,0	40,99	120,64	30,63	1,31

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
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
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
Итого по подменю:			25,54	43,11	124,37	987,69	0,89	0,74	275,94	58,2	162,88	410,71	128,81	7,89

ОБЕД 2

59/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С ЧЕСНОКОМ	100	1,41	10,09	8,22	129,30	0,02	0,04	9,10		35,10	39,90	20,10	1,28
134/13	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,43	6,88	17,64	142,20	0,92	0,08	16,78	15,0	24,20	69,10	27,15	0,95
381/13	КОТЛЕТА, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	20,12	9,24	15,85	227,07	0,09	0,20	0,30	4,6	40,00	205,05	27,38	2,73
423/13	КАПУСТА ТУШЕННАЯ	180	4,71	7,68	19,99	167,95	0,09	0,12	98,37	36,0	110,36	86,27	45,04	1,73
519/13	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	24,63	103,76	0,01	0,06	200,00		12,45	3,40	3,40	0,65
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
Итого по подменю:			35,53	35,11	119,74	937,10	1,22	0,53	324,55	55,6	239,61	476,22	139,77	9,22

Итого за день: 0,00 руб. 113,79 141,47 445,18 3509,15 2,81 2,28 678,93 343,4 1112,29 1919,21 521,80 30,68

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 _____


ВЕКШИНА А.А.

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____

/ЗАБУДСКАЯ Л.В./

"Утверждаю"



ИП ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА
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				
															0,94	0,94	10,61	66,59
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				
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				
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				
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93				
Итого по подменю:			17,52	19,88	106,63	675,53	0,57	0,44	0,64	85,1	159,33	226,26	39,58	3,18				

КОМПЛЕКС 2

268/13	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	6,86	9,27	41,80	278,07	0,09	0,24	1,92	54,7	181,78	192,39	39,90	0,56
572/13	СПОЙКА 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	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
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
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93
Итого по подменю:			18,46	19,36	139,48	805,95	0,27	0,38	12,26	99,3	317,80	368,16	77,85	4,80

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
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

№ 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		
															В	Г
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		
108/13	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		
			33,14	35,65	119,98	933,33	2,70	0,64	81,47	162,5	280,81	637,90	190,12	7,61		

Итого по подменю:

ОБЕД 2														
7/13	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,14	10,08	9,07	131,54	0,05	0,06	4,40		23,85	48,60	33,44	0,63
142/13	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	2,40	6,55	11,74	115,49	0,49	0,07	39,05		42,46	59,19	27,85	0,99
412/13	КОТЛЕТА ИЗ МЯСА КУРЫ	100	3,92	0,94	10,61	66,59	0,38	0,33	0,34	5,2	35,06	47,59	7,89	0,81
237/13	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,47	9,41	47,34	316,00	0,36	0,18	5,96	32,4	18,50	249,17	165,60	5,56
510/13	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИН И ЯБЛОК	200	0,48	0,20	26,14	108,28	0,03	0,02	27,00		19,00	12,50	7,90	0,84
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
			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 по подменю:

“утверждаю”



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

День 3

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.			Витамины, мг							
			Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe		
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		
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93		
Итого по подменю:			29,23	36,54	65,76	708,76	0,26	0,83	18,99	451,6	354,46	500,29	62,60	8,35		

Итого по подменю:

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
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 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 (30)	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93
Итого по подменю:			28,19	24,73	79,12	651,80	2,56	2,46	77,85	8512,0	85,96	520,40	88,24	10,75

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
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

№ 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
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
518/13	СОК	200			23,00	92,00	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
108/13	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:			17,04	17,81	125,73	731,31	0,97	0,36	24,16	96,5	122,71	445,29	124,13	7,73

ОБЕД 2

107/13	ОГУРЕЦ СОЛЕНый 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
518/13	СОК	200			23,00	92,00	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
108/13	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:			36,20	27,01	107,58	818,13	3,07	0,50	60,98	75,2	104,49	511,56	135,08	11,20

Итого за день: 0,00 руб. 110,66 106,09 378,19 2910,00 6,86 4,15 181,98 9135,3 667,62 1977,54 410,05 38,03

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Обед: 30-35 %	18,93	19,36	32,83	26,96
Итого за день: 30-35 %	18,93	19,36	32,83	26,96

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,0 : 7,4



Директор _____

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____

/ЗАБУДСКАЯ Л.В./



**ИП ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА
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	Мg	Fe						
КОМПЛЕКС 1																				
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						
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93						
Итого по подменю:			53,22	22,54	92,63	786,29	0,22	0,73	1,93	137,9	461,27	571,55	83,36	2,38						

КОМПЛЕКС 2

380/13	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ	100	18,20	16,85	4,58	242,77	0,09	0,22	21,57	60,4	45,90	203,24	35,29	2,92
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
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
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93
Итого по подменю:			30,49	30,13	71,49	679,09	1,99	0,45	52,27	136,3	243,93	457,74	93,05	5,78

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

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:			35,72	35,11	114,77	918,01	1,22	0,51	340,75	55,6	246,49	467,43	134,03	8,51		

Итого по подменю:

ОБЕД 2

48/13	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	1,60	10,09	3,25	110,21	0,02	0,02	25,30			41,98	31,11	14,36	0,57	
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 по подменю:

Итого за день: 0,00 руб. 151,67 120,79 400,91 3297,56 6,26 2,23 665,23 417,5 1192,47 2046,89 459,98 23,17

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 _____
 Зав. производством _____ //
 Калькулятор _____ /ЗАБУДСКАЯ Л.В./



Утверждаю



ИП ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА
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						
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						
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						
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						
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						
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01		6,90		31,80	7,50	0,93						
Итого по подменю:			14,41	25,61	103,74	703,15	0,33	0,37	49,25	70,7	212,27	417,40	107,43	3,41						

КОМПЛЕКС 2

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		447,86	65,70	1,63
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0		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		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		133,94	29,03	1,60
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01		6,90		31,80	7,50	0,93
Итого по подменю:			56,94	37,13	167,20	1230,68	1,18	0,88	16,08	226,9	557,49	726,10	120,43	4,64

ОБЕД 1

59/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С ЧЕСНОКОМ	100	1,41	10,09	8,22	129,30	0,02	0,04	9,10	35,10		39,90	20,10	1,28
142/13	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	2,40	6,55	11,74	115,49	0,49	0,07	39,05	42,46		59,19	27,85	0,99
412/13	КОТЛЕТА ИЗ МЯСА КУРЫ	100	3,92	0,94	10,61	66,59	0,38	0,33	0,34	5,2		47,59	7,89	0,81

№ 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		
															В1	В2
237/13	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,47	9,41	47,34	316,00	0,36	0,18	5,96	32,4	18,50	249,17	165,60	5,56		
508/13	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,67	0,03	32,97	134,82	0,01	0,01	0,61		34,31	23,49	9,15	1,88		
108/13	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-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
380/13	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ	100	18,20	16,85	4,58	242,77	0,09	0,22	21,57	60,4	45,90	203,24	35,29	2,92
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:			38,31	42,17	146,71	1119,59	0,49	0,54	52,67	130,3	264,83	540,10	128,98	10,05

Итого за день: 0,00 руб. 134,71 132,87 561,94 3982,44 3,35 2,45 173,06 465,5 1217,52 2175,44 604,13 30,50

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

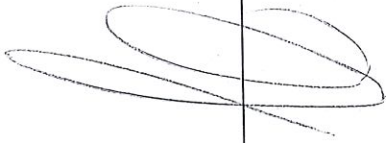
Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Обед: 30-35 %	27,83	30,39	37,67	34,24
Итого за день: 30-35 %	27,83	30,39	37,67	34,24

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,1 : 5,8

Директор 



Зав. производством _____ //



Калькулятор _____ /ЗАБУДСКАЯ Л.В./

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

День 6

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														
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
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93
Итого по подменю:			24,19	33,55	155,94	1022,40	0,32	0,41	2,20	184,0	433,51	458,01	79,06	3,14

КОМПЛЕКС 2

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
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
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
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93
Итого по подменю:			15,48	30,19	65,26	594,67	0,71	0,72	101,44	177,2	167,94	220,99	65,75	4,53

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





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

День 7

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг														
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe										
КОМПЛЕКС 1																								
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										
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01		6,90	31,80	7,50	0,93											
Итого по подменю:			16,77	20,49	99,47	649,37	2,45	0,67	55,03	26,0	220,42	322,35	90,52	4,65										

КОМПЛЕКС 2

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
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
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01		6,90	31,80	7,50	0,93	
Итого по подменю:			53,13	21,73	92,27	777,26	0,22	0,74	1,96	133,7	464,31	573,12	83,62	2,38

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

Утверждаю



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

День 8

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. кккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe		
															40,45	12,36
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		
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	0,05		
493/13	ЧАЙ С САХАРОМ	200			14,97	59,88				0,45				0,82		
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	0,93		
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01		6,90	31,80	7,50	0,93	3,90		
Итого по подменю:			52,77	21,20	153,04	1013,97	0,28	0,65	1,06	142,7	529,84	627,53	92,23	3,90		

КОМПЛЕКС 1

КОМПЛЕКС 2

50/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,43	5,09	8,36	84,95	0,02	0,04	9,50		35,15	40,95	20,90	1,33
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	180	5,63	8,08	40,21	256,11	0,07	0,05		36,0	24,96	196,50	24,00	1,10
493/13	ЧАЙ С САХАРОМ	200			14,97	59,88					0,45			0,05
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93
Итого по подменю:			47,18	51,68	94,24	1030,79	0,36	0,43	18,60	153,1	113,85	606,18	101,08	6,52

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
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

№ 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
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:			55,61	63,17	146,88	1378,45	0,61	0,64	40,20	187,0	259,32	654,29	138,17	9,91

Итого по подменю:

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
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
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
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:			40,98	41,36	142,48	1106,09	0,45	0,54	34,01	182,7	267,54	676,00	171,30	8,32

Итого по подменю:

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Обед: 30-35 %	61,79	68,66	38,35	50,81
Итого за день: 30-35 %	61,79	68,66	38,35	50,81

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,1 : 2,6

Директор _____



Зав. производством _____ //

Калькулятор _____ /ЗАБУДСКАЯ Л.В./



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

День 9

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.			Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	А, мкг	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				
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				
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				
108/13	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				
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93				
Итого по подменю:			29,70	24,58	118,67	814,70	0,30	0,40	40,18	86,2	244,02	521,39	137,43	4,35				

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
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93
Итого по подменю:			39,12	30,00	83,52	760,45	2,19	0,59	37,79	114,5	307,22	587,83	116,53	7,28

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

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
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:			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 подмену:			20,42	37,10	108,24	848,53	3,37	0,91	271,76	157,8	175,75	363,27	106,99	6,80

Итого за день: 0,00 руб. 139,91 131,44 457,11 3570,96 7,41 2,54 597,60 427,8 896,09 2182,22 633,18 32,40

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

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

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,8 : 2,9



Директор _____

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____

/ЗАБУДСКАЯ Л.В./



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

День 10

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У	Калорийн.					Са	P	Mg	Fe	
						ккал	B1	B2	C	A, мкг					
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	
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	
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	
108/13	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 (30)	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93	
Итого по подменю:			27,79	25,03	87,22	685,30	2,57	2,46	82,85	8512,0	78,96	507,40	83,24	12,35	

Итого по подменю:

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
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
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93
Итого по подменю:			27,85	23,26	113,92	776,29	0,30	0,53	3,09	134,8	355,83	409,14	67,01	2,73

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	18,92	20,06	9,67	294,86	0,11	0,18	4,05	61,8	29,59	179,80	26,39	1,46

Итого за день: 0,00 руб. 106,05 112,46 432,12 3164,53 4,55 3,83 167,98 8958,5 773,35 1813,10 391,84 31,79

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Обед: 30-35 %	36,37	42,30	26,94	32,95
Итого за день: 30-35 %	36,37	42,30	26,94	32,95

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,2 : 3,2

Директор _____



Зав. производством _____ //

Калькулятор _____ /ЗАБУДСКАЯ Л.В./