



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

День 1

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

КОМПЛЕКС 1

265/13	КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,15	7,11	38,16	241,17	0,09	0,18	1,30	40,0	129,35	135,10	26,00	1,21
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
100/13	СЫР ПОРЦИОН.(15)	15	3,84	3,92		50,60	0,01	0,05	0,11	34,5	135,00	88,50	7,50	0,14
493/13	ЧАЙ С САХАРОМ	200			14,97	59,88					0,45			0,05
112/13	ЯБЛОКИ ПОРЦ.	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30
Итого по подменю:			12,87	11,87	82,59	488,57	0,18	0,27	16,41	74,5	294,80	259,60	51,20	5,03

КОМПЛЕКС 2

106/13	ОГУРЕЦ ПОРЦ.	60	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20		10,20	18,00	8,40	0,30
102/13	КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	80	9,36	18,24	0,16	202,24	0,20	0,16			32,00	135,20	16,80	1,36
548	РИС С ОВОЩАМИ	150	3,44	12,53	34,00	262,59	0,07	0,04	25,20		10,08	90,18	29,76	0,80
493/13	ЧАЙ С САХАРОМ	200			14,97	59,88					0,45			0,05
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
Итого по подменю:			15,50	31,07	65,03	601,81	0,32	0,22	29,40		58,73	262,88	59,16	2,84

ОБЕД 1

59/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С ЧЕСНОКОМ	60	0,83	6,05	4,84	77,13	0,01	0,02	5,43		20,52	23,64	11,97	0,76
44/08	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	8,99	12,01	12,00	192,11	0,13	0,13	22,94	53,0	40,99	120,64	30,63	1,31
412/13	БИТОЧЕК КУРИНЫЙ	80	3,10	0,74	8,27	52,17	0,30	0,27	0,27	4,1	27,61	37,54	6,22	0,65
238/08	КАРТОФЕЛЬ, ЖАРЕННЫЙ ИЗ ОТВАРНОГО	150	3,63	15,11	29,58	268,86	0,22	0,13	36,30		18,15	105,56	41,75	1,63
519/13	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	24,63	103,76	0,01	0,06	200,00		12,45	3,40	3,40	0,65

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01		6,00	19,50	4,20	0,33		
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02		11,50	53,00	12,50	1,55		
Итого по подменю:			23,41	35,13	112,73	860,85	0,76	0,64	264,94	57,1	137,22	363,28	110,67	6,88	

ОБЕД 2

59/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С ЧЕСНОКОМ	60	0,83	6,05	4,84	77,13	0,01	0,02	5,43	20,52	23,64	11,97	0,76	
134/13	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,43	6,88	17,64	142,20	0,92	0,08	16,78	24,20	69,10	27,15	0,95	
381/13	КОТЛЕТА, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80/30	16,57	10,27	13,75	213,75	0,08	0,17	0,28	45,22	173,91	23,22	2,22	
423/13	КАПУСТА ТУШЕННАЯ	150	3,95	5,83	16,87	135,72	0,08	0,10	81,98	27,2	71,94	37,58	1,44	
519/13	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	24,63	103,76	0,01	0,06	200,00	12,45	3,40	3,40	0,65	
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01		6,00	19,50	4,20	0,33	
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02		11,50	53,00	12,50	1,55	
Итого по подменю:			30,64	30,25	111,14	839,38	1,19	0,46	304,47	71,3	211,74	414,49	120,02	7,90

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

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

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

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,5 : 4,8



Директор _____ /ГУТУ А.Э./

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____

/ЗАБУДСКАЯ Л.В./



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

День 1

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.			Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe				
															В1	В2	C	A, мкг
КОМПЛЕКС 1																		
265/13	КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ	250	7,68	8,92	47,75	302,03	0,12	0,23	1,63	50,2	161,70	168,89	32,50	1,51				
100/13	СЫР ПОРЦИОН.(15)	15	3,84	3,92		50,60	0,01	0,05	0,11	34,5	135,00	88,50	7,50	0,14				
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33				
493/13	ЧАЙ С САХАРОМ	200			14,97	59,88					0,45			0,05				
112/13	ЯБЛОКИ ПОРЦ.	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30				
Итого по подменю:			14,40	13,68	92,18	549,43	0,21	0,32	16,74	84,7	327,15	293,39	57,70	5,33				

КОМПЛЕКС 2

106/13	ОГУРЕЦ ПОРЦ.	100	0,70	0,10	1,90	11,30	0,03	0,02	7,00		17,00	30,00	14,00	0,50
548	РИС С ОВОЩАМИ	180	4,13	15,04	40,80	315,11	0,09	0,05	30,24		12,10	108,22	35,71	0,96
102/13	КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	11,70	22,80	0,20	252,80	0,25	0,20			40,00	169,00	21,00	1,70
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
493/13	ЧАЙ С САХАРОМ	200			14,97	59,88					0,45			0,05
Итого по подменю:			18,81	38,18	72,63	709,41	0,40	0,28	37,24		75,55	326,72	74,91	3,54

ОБЕД 1

59/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С ЧЕСНОКОМ	100	1,41	10,09	8,22	129,30	0,02	0,04	9,10		35,10	39,90	20,10	1,28
44/08	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	8,99	12,01	12,00	192,11	0,13	0,13	22,94	53,0	40,99	120,64	30,63	1,31
412/13	БИТОЧЕК КУРИНЫЙ	100	3,92	0,94	10,61	66,59	0,38	0,33	0,34	5,2	35,06	47,59	7,89	0,81
238/08	КАРТОФЕЛЬ, ЖАРЕННЫЙ ИЗ ОТВАРНОГО	180	4,36	18,85	35,50	329,11	0,26	0,15	43,56		21,78	126,68	50,09	1,96
519/13	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	24,63	103,76	0,01	0,06	200,00		12,45	3,40	3,40	0,65

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витаминны, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01		6,00	19,50	4,20	0,33	
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02		11,50	53,00	12,50	1,55	
Итого по 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.

Итого за день: 0,00 руб. 94,28 130,08 408,92 3183,63 2,72 1,87 654,47 198,5 805,19 1507,04 401,19 25,98

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

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

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,7 : 4,9



Директор _____ ГУТУ А.Э./

Зав. производством _____ //

(Signature)

Калькулятор _____

ИЗБУДСКАЯ Л.В./

(Large signature)

"Утверждаю" //



ИП ГУТУ АНАСТАСИЯ ЭДУАРДОВНА

День 2

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-10 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

№ 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						
КОМПЛЕКС 1																				
412/13	КОТЛЕТА ИЗ МЯСА КУРЫ	80	3,10	0,74	8,27	52,17	0,30	0,27	0,27	4,1	27,61	37,54	6,22	0,65						
291/13	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,64	6,27	36,01	223,07	0,09	0,03		27,2	11,32	46,41	8,16	0,83						
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33						
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02						
500/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	200	2,16	2,55	26,78	138,71	0,02	0,05	0,30	7,5	95,40	68,70	10,20	0,09						
			13,23	18,05	85,90	559,04	0,44	0,37	0,57	78,8	142,73	175,15	28,78	1,92						

Итого по подменю:

КОМПЛЕКС 2

317/84	СВЕКОЛЬНЫЕ КОТЛЕТЫ С ИЗЮМОМ	230/20	15,82	13,79	41,25	352,37	0,10	0,28	12,53	105,0	164,65	210,45	49,90	2,61
553/13	ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ	75	6,77	10,02	39,53	275,39	0,70	0,13	10,47	61,0	39,34	100,45	21,77	1,20
501/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,80	2,50	14,71	92,54	0,04	0,15	1,30	20,0	120,30	90,00	14,00	0,13
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
			27,72	34,80	110,33	865,39	0,87	0,58	24,30	226,0	332,69	423,40	89,87	4,29

Итого по подменю:

ОБЕД 1

7/13	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,69	6,05	5,44	78,93	0,03	0,04	2,64		14,31	29,16	20,06	0,38
131/13	СВЕКОЛЬНИК	250	2,36	4,77	17,51	122,38	0,55	0,08	18,12	23,7	38,27	69,76	31,20	1,54
408/13	СУФЛЕ ИЗ КУР (80)	80	4,82	10,55	3,12	126,75	0,45	0,45	0,22	79,6	31,39	63,18	6,54	1,14
429/13	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,18	6,68	21,66	159,45	1,52	0,13	25,49	31,7	41,23	95,37	32,13	1,17
510/13	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИН И ЯБЛОК	200	0,48	0,20	26,14	108,28	0,03	0,02	27,00		19,00	12,50	7,90	0,84

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Вит. и мин., мг			Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01				6,00	19,50	4,20	0,33
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02				11,50	53,00	12,50	1,55
Итого по подменю:			17,71	29,19	107,28	762,61	2,67	0,75	73,47	135,1	161,70	342,47	114,53	6,95	

ОБЕД 2

7/13	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,69	6,05	5,44	78,93	0,03	0,04	2,64			14,31	29,16	20,06	0,38
142/13	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	2,40	6,55	11,74	115,49	0,49	0,07	39,05			42,46	59,19	27,85	0,99
412/13	КОТЛЕТА ИЗ МЯСА КЮРЫ	80	3,10	0,74	8,27	52,17	0,30	0,27	0,27	4,1		27,61	37,54	6,22	0,65
237/13	КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,73	7,89	39,45	263,71	0,30	0,15	4,97	27,2		15,43	207,66	138,00	4,64
510/13	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИН И ЯБЛОК	200	0,48	0,20	26,14	108,28	0,03	0,02	27,00			19,00	12,50	7,90	0,84
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01				6,00	19,50	4,20	0,33
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02				11,50	53,00	12,50	1,55
Итого по подменю:			21,58	22,37	124,45	785,40	1,24	0,58	73,93	31,3	136,31	418,55	216,73	9,38	
Итого за день:			0,00 руб.	80,24	104,41	427,96	2972,44	5,22	2,28	172,27	471,2	773,43	1359,57	449,91	22,54

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

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

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,6 : 6,1



Директор Анастас Эдуардовна ГТУ А.Э./

Зав. производством Анастас Эдуардовна //

Калькулятор Анастас Эдуардовна /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			Калорийн.			Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe				
КОМПЛЕКС 1																		
412/13	КОТЛЕТА ИЗ МЯСА КУРЫ	100	3,92	0,94	10,61	66,59	0,38	0,33	0,34	5,2	35,06	47,59	7,89	0,81				
291/13	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,77	7,48	43,21	267,24	0,11	0,03		32,4	13,57	55,67	9,79	1,00				
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33				
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02				
500/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	200	2,16	2,55	26,78	138,71	0,02	0,05	0,30	7,5	95,40	68,70	10,20	0,09				
			15,18	19,46	95,44	617,63	0,54	0,43	0,64	85,1	152,43	194,46	32,08	2,25				

Итого по подменю:

КОМПЛЕКС 2

317/84	СВЕКОЛЬНЫЕ КОТЛЕТЫ С ИЗЮМОМ	230/20	15,82	13,79	41,25	352,37	0,10	0,28	12,53	105,0	164,65	210,45	49,90	2,61
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
501/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,80	2,50	14,71	92,54	0,04	0,15	1,30	20,0	120,30	90,00	14,00	0,13
553/13	ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ	100	9,02	13,36	52,71	367,15	0,93	0,17	13,96	81,4	52,46	133,94	29,03	1,60
			29,97	38,14	123,51	957,15	1,10	0,62	27,79	246,4	345,81	456,89	97,13	4,69

Итого по подменю:

ОБЕД 1

7/13	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,14	10,08	9,07	131,54	0,05	0,06	4,40		23,85	48,60	33,44	0,63
131/13	СВЕКОЛЬНИК	250	2,36	4,77	17,51	122,38	0,55	0,08	18,12	23,7	38,27	69,76	31,20	1,54
408/13	СУФЛЕ ИЗ КУР	100	6,04	13,59	4,06	162,69	0,56	0,57	0,27	101,2	39,03	78,88	8,17	1,43
429/13	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,83	8,70	25,99	197,62	1,83	0,16	30,59	41,4	49,68	114,70	38,56	1,41
510/13	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИН И ЯБЛОК	200	0,48	0,20	26,14	108,28	0,03	0,02	27,00		19,00	12,50	7,90	0,84

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Щековые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01		6,00	19,50	4,20	0,33	
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02		11,50	53,00	12,50	1,55	
Итого по подменю:			20,03	38,28	116,18	889,33	3,11	0,92	80,38	166,3	187,33	396,94	135,97	7,73

ОБЕД 2

7/13	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,14	10,08	9,07	131,54	0,05	0,06	4,40		23,85	48,60	33,44	0,63
142/13	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	2,40	6,55	11,74	115,49	0,49	0,07	39,05		42,46	59,19	27,85	0,99
412/13	КОТЛЕТА ИЗ МЯСА КУРЫ	100	3,92	0,94	10,61	66,59	0,38	0,33	0,34	5,2	35,06	47,59	7,89	0,81
237/13	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,47	9,41	47,34	316,00	0,36	0,18	5,96	32,4	18,50	249,17	165,60	5,56
510/13	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИН И ЯБЛОК	200	0,48	0,20	26,14	108,28	0,03	0,02	27,00		19,00	12,50	7,90	0,84
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
Итого по подменю:			24,59	28,12	138,31	904,72	1,40	0,69	76,75	37,6	156,37	489,55	259,38	10,71
Итого за день: 0,00 руб.			89,77	124,00	473,44	3368,83	6,15	2,66	185,56	535,4	841,94	1537,84	524,56	25,38

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

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

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,9 : 5,8



Директор ИГТУ А.Э./

Зав. производством ///

Калькулятор

ИЗАБУДСКАЯ Л.В./



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

День 3

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.			Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe					
КОМПЛЕКС 1																			
301/13	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ	150	14,59	23,03	3,78	280,76	0,10	0,55	0,82	311,8	133,76	253,26	20,88	2,60					
494/13	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,06	0,01	15,18	61,04		2,80			3,25	1,54	0,84	0,09					
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33					
100/13	СЫР ПОРЦИОН.(15)	15	3,84	3,92		50,60	0,01	0,05	0,11	34,5	135,00	88,50	7,50	0,14					
112/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00	16,00	11,00	9,00	2,20	2,20					
Итого по подменю:			21,17	27,60	43,52	507,12	0,17	0,63	13,73	346,3	294,01	373,80	42,42	5,36					

Итого по подменю:

КОМПЛЕКС 2

107/13	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦ.	60	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	0,01	3,00		13,80	14,40	8,40	0,36
398/13	ПЕЧЕНЬ ГОВОЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70/40	19,07	16,64	6,89	253,58	0,32	2,28	34,05	8480,0	26,89	336,76	20,30	7,16
175/13	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	3,03	6,13	24,50	165,30	1,80	0,11	30,00	26,8	16,61	89,01	34,50	1,36
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
494/13	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,06	0,01	15,18	61,04		2,80			3,25	1,54	0,84	0,09
Итого по подменю:			24,92	23,08	62,35	556,78	2,16	2,41	69,85	8506,8	66,55	461,21	68,24	9,30

Итого по подменю:

ОБЕД 1

107/13	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦ.	60	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	0,01	3,00		13,80	14,40	8,40	0,36
145/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	2,68	5,23	13,05	109,99	0,62	0,05	12,63		18,88	47,38	20,25	0,78
346/13	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	80	2,24	3,36	5,24	60,20	0,14	0,16	2,03	51,2	33,76	150,22	26,22	0,81
414/13	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,81	6,15	40,01	230,66	0,04	0,03		27,2	5,95	83,04	27,00	0,55
520/13	НАПИТОК ИЗ ЯГОД	200	0,20	0,08	21,42	87,20	0,01	0,01	40,00		7,80	6,60	6,20	0,32

№ 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				19,50	4,20	0,33
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02				53,00	12,50	1,55
		Итого по подмену:	15,59	15,82	114,15	661,41	0,91	0,29	57,66	78,4	97,69	374,14	104,77	4,70

ОБЕД 2

107/13	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦ.	60	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	0,01	3,00		13,80	14,40	8,40	0,36
153/13	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	2,09	3,50	16,90	107,43	0,86	0,07	15,60	15,2	15,11	62,68	25,80	0,86
377/13	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ И ТОМАТНЫМ СОУСОМ	200/50	27,13	22,47	32,57	440,98	2,08	0,36	36,38	60,0	34,88	338,38	70,58	5,06
520/13	НАПИТОК ИЗ ЯГОД	200	0,20	0,08	21,42	87,20	0,01	0,01	40,00		7,80	6,60	6,20	0,32
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
		Итого по подмену:	36,08	27,05	105,32	808,97	3,05	0,48	94,98	75,2	89,09	494,56	127,68	8,48
		Итого за день: 0,00 руб.	97,76	93,55	325,34	2534,28	6,29	3,81	236,22	9006,8	547,34	1703,71	343,11	27,84

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

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

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 7,3



Директор Гуту А.Э.

Зав. производством Гуту А.Э. //

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



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

День 3

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.			Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe				
															301/13	494/13	100/13	108/13
	КОМПЛЕКС 1																	
301/13	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ	250/5	19,35	31,27	5,01	378,86	0,13	0,73	1,08	417,1	177,31	335,95	27,66	3,45				
494/13	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,06	0,01	15,18	61,04		2,80			3,25	1,54	0,84	0,09				
100/13	СЫР ПОРЦИОН.(15)	15	3,84	3,92		50,60	0,01	0,05	0,11	34,5	135,00	88,50	7,50	0,14				
108/13	ХЛЕБ ПОРЦ	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01		8,00	26,00	5,60	0,44					
112/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00	24,00	16,50	13,50	3,30					
	Итого по подменю:																	
			26,89	36,12	54,57	650,86	0,23	0,82	18,99	451,6	347,56	468,49	55,10	7,42				

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				
															107/13	398/13	175/13	494/13
	КОМПЛЕКС 2																	
107/13	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦ.	50	0,40	0,05	0,85	5,45	0,01	0,01	2,50		11,50	12,00	7,00	0,30				
398/13	ПЕЧЕНЬ ГОВОЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70/40	19,07	16,64	6,89	253,58	0,32	2,28	34,05	8480,0	26,89	336,76	20,30	7,16				
175/13	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,64	7,32	29,40	198,06	2,16	0,14	36,00	32,0	19,92	106,80	41,40	1,64				
494/13	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,06	0,01	15,18	61,04		2,80		3,25	1,54	0,84	0,09					
108/13	ХЛЕБ ПОРЦ	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01		8,00	26,00	5,60	0,44					
	Итого по подменю:																	
			26,21	24,34	72,00	611,89	2,53	2,44	75,35	8512,0	69,56	483,10	75,14	9,63				

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				
															107/13	145/13	346/13	414/13
	ОБЕД 1																	
107/13	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦ.	100	0,80	0,10	1,70	10,90	0,02	0,02	5,00		23,00	24,00	14,00	0,60				
145/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	2,68	5,23	13,05	109,99	0,62	0,05	12,63		18,88	47,38	20,25	0,78				
346/13	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	100	2,80	4,21	6,55	75,25	0,17	0,20	2,53	64,1	42,20	187,78	32,78	1,01				
414/13	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,58	7,33	48,02	276,35	0,05	0,04		32,4	7,13	99,63	32,40	0,66				
520/13	НАПИТОК ИЗ ЯГОД	200	0,20	0,08	21,42	87,20	0,01	0,01	40,00		7,80	6,60	6,20	0,32				

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витаминны, мг				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01				6,00	19,50	4,20	0,33
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02				11,50	53,00	12,50	1,55
Итого по подменю:			17,24	17,89	124,15	726,51	0,96	0,35	60,16	96,5	116,51	437,89	122,33	5,25	

ОБЕД 2

107/13	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦ.	100	0,80	0,10	1,70	10,90	0,02	0,02	5,00			23,00	24,00	14,00	0,60
153/13	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	2,09	3,50	16,90	107,43	0,86	0,07	15,60	15,2		15,11	62,68	25,80	0,86
377/13	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ И ТОМАТНЫМ СОУСОМ	200/50	27,13	22,47	32,57	440,98	2,08	0,36	36,38	60,0		34,88	338,38	70,58	5,06
520/13	НАПИТОК ИЗ ЯГОД	200	0,20	0,08	21,42	87,20	0,01	0,01	40,00			7,80	6,60	6,20	0,32
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01				6,00	19,50	4,20	0,33
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02				11,50	53,00	12,50	1,55
Итого по подменю:			36,40	27,09	106,00	813,33	3,06	0,49	96,98	75,2	98,29	504,16	133,28	8,72	

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

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

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

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,0 : 7,2



Директор И.В. А.Э./

Зав. производством И.В. А.Э./ //

Калькулятор И.В. А.Э./ ИЗАБУДСКАЯ Л.В./



ИП ГУТУ АНАСТАСИЯ ЭДУАРДОВНА ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-10 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			
КОМПЛЕКС 1																	
313/13	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ. МОЛОКОМ	150/20	35,27	9,16	36,85	370,94	0,10	0,47	0,96	66,0	284,43	350,87	48,02	0,75			
495/13	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,40	1,25	17,33	86,19	0,02	0,08	0,65	10,0	60,45	45,00	7,00	0,10			
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33			
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02			
Итого по подменю:			39,00	18,90	69,02	602,22	0,15	0,57	1,61	116,0	353,28	418,37	59,22	1,20			

КОМПЛЕКС 2

372/13	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	80	7,62	5,21	5,63	99,93	0,04	0,08	22,08	9,6	28,62	88,38	18,35	1,30
241/13	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,77	8,12	38,96	255,97	0,25	0,03		30,0	17,60	138,56	48,56	1,60
100/13	СЫР ПОРЦИОН.(15)	15	3,84	3,92		50,60	0,01	0,05	0,11	34,5	135,00	88,50	7,50	0,14
500/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	200	2,16	2,55	26,78	138,71	0,02	0,05	0,30	7,5	95,40	68,70	10,20	0,09
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
Итого по подменю:			22,67	20,04	86,13	615,53	0,35	0,22	22,49	81,6	282,62	403,64	88,81	3,46

ОБЕД 1

48/13	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	60	0,96	6,05	1,95	66,13	0,01	0,01	15,18		25,19	18,67	8,62	0,34
134/13	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,43	6,88	17,64	142,20	0,92	0,08	16,78	15,0	24,20	69,10	27,15	0,95
381/13	КОТЛЕТА, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80/30	16,57	10,27	13,75	213,75	0,08	0,17	0,28	29,1	45,22	173,91	23,22	2,22
423/13	КАПУСТА ТУШЕННАЯ	150	3,95	5,83	16,87	135,72	0,08	0,10	81,98	27,2	91,85	71,94	37,58	1,44
519/13	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	24,63	103,76	0,01	0,06	200,00		12,45	3,40	3,40	0,65
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витаминны, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
Итого по подменю:			30,77	30,25	108,25	828,38	1,19	0,45	314,22	71,3	216,41	409,52	116,67	7,48

ОБЕД 2

48/13	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	60	0,96	6,05	1,95	66,13	0,01	0,01	15,18		25,19	18,67	8,62	0,34
146/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250/30	2,76	10,64	15,70	169,64	0,63	0,09	11,66	43,1	30,03	64,73	19,89	0,78
345/13	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	12,26	2,85	8,05	106,91	0,10	0,12	0,47	27,0	45,10	183,26	39,47	0,81
174/13	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В МОЛОКЕ	150	4,74	6,25	29,13	191,75	1,63	0,16	27,29	9,0	68,70	124,47	38,21	1,34
519/13	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	24,63	103,76	0,01	0,06	200,00		12,45	3,40	3,40	0,65
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
Итого по подменю:			27,58	27,01	112,87	805,01	2,47	0,47	254,60	79,1	198,97	467,03	126,29	5,80

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

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

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

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,5



Директор 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	Ca	P	Mg	Fe		
															В	В
313/13	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ	200/30	47,25	12,47	50,93	504,94	0,14	0,63	1,32	88,6	389,76	475,40	65,15	1,01		
296/08	ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	1,30	1,16	15,67	78,36	0,02	0,07	0,61	9,3	56,21	41,85	6,51	0,09		
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33		
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02		
Итого по подменю:			50,88	22,12	81,44	728,39	0,19	0,72	1,93	137,9	454,37	539,75	75,86	1,45		

КОМПЛЕКС 1

КОМПЛЕКС 2

372/13	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100	9,53	6,52	7,04	124,91	0,05	0,10	27,60	12,0	35,78	110,48	22,94	1,62
241/13	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	8,12	9,74	46,76	307,17	0,30	0,04		36,0	21,11	166,27	58,27	1,91
100/13	СЫР ПОРЦИОН.(15)	15	3,84	3,92		50,60	0,01	0,05	0,11	34,5	135,00	88,50	7,50	0,14
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
500/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	200	2,16	2,55	26,78	138,71	0,02	0,05	0,30	7,5	95,40	68,70	10,20	0,09
Итого по подменю:			25,93	22,97	95,34	691,71	0,41	0,25	28,01	90,0	293,29	453,45	103,11	4,09

ОБЕД 1

48/13	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	1,60	10,09	3,25	110,21	0,02	0,02	25,30		41,98	31,11	14,36	0,57
134/13	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,43	6,88	17,64	142,20	0,92	0,08	16,78	15,0	24,20	69,10	27,15	0,95
381/13	КОТЛЕТА, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	20,12	9,24	15,85	227,07	0,09	0,20	0,30	4,6	40,00	205,05	27,38	2,73
423/13	КАПУСТА ТУШЕННАЯ	180	4,71	7,68	19,99	167,95	0,09	0,12	98,37	36,0	110,36	86,27	45,04	1,73
519/13	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	24,63	103,76	0,01	0,06	200,00		12,45	3,40	3,40	0,65
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
Итого по подменю:			35,72	35,11	114,77	918,01	1,22	0,51	340,75	55,6	246,49	467,43	134,03	8,51

ОБЕД 2

48/13	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	1,60	10,09	3,25	110,21	0,02	0,02	25,30		41,98	31,11	14,36	0,57
146/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250/30	2,76	10,64	15,70	169,64	0,63	0,09	11,66	43,1	30,03	64,73	19,89	0,78
345/13	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	15,33	3,56	10,07	133,64	0,12	0,14	0,58	33,8	56,38	229,07	49,34	1,02
174/13	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В МОЛОКЕ	180	5,69	7,50	34,96	230,10	1,96	0,20	32,74	10,8	82,44	149,36	45,85	1,60
519/13	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	24,63	103,76	0,01	0,06	200,00		12,45	3,40	3,40	0,65
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
Итого по подменю:			32,24	33,01	122,02	914,17	2,83	0,54	270,28	87,7	240,78	550,17	149,54	6,50

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

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

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

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,2



Директор Гуту А.Э./

Зав. производством ///

Калькулятор ///

/ЗАБУДСКАЯ Л.В./



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

День 5

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.			Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe				
КОМПЛЕКС 1																		
4/13	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	0,99	6,05	5,78	81,50	0,02	0,02	22,98		25,90	19,04	10,34	0,35				
343/13	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	50/50	0,77	5,04	5,43	70,20	0,15	0,12	9,65	18,3	28,77	144,73	32,09	0,77				
414/13	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,81	6,15	40,01	230,66	0,04	0,03		27,2	5,95	83,04	27,00	0,55				
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33				
501/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,80	2,50	14,71	92,54	0,04	0,15	1,30	20,0	120,30	90,00	14,00	0,13				
			10,65	19,98	80,69	545,22	0,28	0,33	33,93	65,5	186,92	356,31	87,63	2,13				

Итого по подменю:

КОМПЛЕКС 2

262/13	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200/5	6,17	7,08	31,79	215,56	0,09	0,18	1,38	41,2	134,71	123,08	20,38	0,44
501/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,80	2,50	14,71	92,54	0,04	0,15	1,30	20,0	120,30	90,00	14,00	0,13
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02
553/13	ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ	75	6,77	10,02	39,53	275,39	0,70	0,13	10,47	61,0	39,34	100,45	21,77	1,20
			18,07	28,09	100,87	728,58	0,86	0,48	13,15	162,2	302,75	336,03	60,35	2,12

Итого по подменю:

ОБЕД 1

59/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С ЧЕСНОКОМ	60	0,83	6,05	4,84	77,13	0,01	0,02	5,43		20,52	23,64	11,97	0,76
142/13	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	2,40	6,55	11,74	115,49	0,49	0,07	39,05		42,46	59,19	27,85	0,99
412/13	КОТЛЕТА ИЗ МЯСА КУРЫ	80	3,10	0,74	8,27	52,17	0,30	0,27	0,27	4,1	27,61	37,54	6,22	0,65
237/13	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,73	7,89	39,45	263,71	0,30	0,15	4,97	27,2	15,43	207,66	138,00	4,64
508/13	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,67	0,03	32,97	134,82	0,01	0,01	0,61		34,31	23,49	9,15	1,88

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01		6,00	19,50	4,20	0,33		
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02		11,50	53,00	12,50	1,55		
Итого по подмену:			21,91	22,20	130,68	810,14	1,20	0,55	50,33	31,3	157,83	424,02	209,89	10,80	

ОБЕД 2

59/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С ЧЕСНОКОМ	60	0,83	6,05	4,84	77,13	0,01	0,02	5,43		20,52	23,64	11,97	0,76
159/13	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	250	5,08	6,78	24,32	178,64	0,17	0,21	21,39	37,5	118,45	145,30	37,95	1,09
102/13	КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	80	9,36	18,24	0,16	202,24	0,20	0,16			32,00	135,20	16,80	1,36
291/13	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,64	6,27	36,01	223,07	0,09	0,03		27,2	11,32	46,41	8,16	0,83
508/13	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,67	0,03	32,97	134,82	0,01	0,01	0,61		34,31	23,49	9,15	1,88
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
Итого по подмену:			27,76	38,31	131,71	982,72	0,57	0,46	27,43	64,7	234,10	446,54	100,73	7,80

Итого за день: 0,00 руб. 78,39 108,58 443,95 3066,66 2,91 1,82 124,84 323,7 881,60 1562,90 458,60 22,85

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

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

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,0 : 6,0



Директор /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			
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			
343/13	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	50/50	0,77	5,04	5,43	70,20	0,15	0,12	9,65	18,3	28,77	144,73	32,09	0,77			
414/13	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,58	7,33	48,02	276,35	0,05	0,04		32,4	7,13	99,63	32,40	0,66			
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33			
501/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,80	2,50	14,71	92,54	0,04	0,15	1,30	20,0	120,30	90,00	14,00	0,13			
			12,07	25,19	92,55	645,25	0,30	0,36	49,25	70,7	205,37	385,60	99,93	2,48			

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
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02
501/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,80	2,50	14,71	92,54	0,04	0,15	1,30	20,0	120,30	90,00	14,00	0,13
553/13	ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ	100	9,02	13,36	52,71	367,15	0,93	0,17	13,96	81,4	52,46	133,94	29,03	1,60
			21,86	33,25	122,05	874,81	1,11	0,56	16,98	193,1	349,56	400,31	72,71	2,63

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
142/13	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	2,40	6,55	11,74	115,49	0,49	0,07	39,05		42,46	59,19	27,85	0,99
412/13	КОТЛЕТА ИЗ МЯСА КУРЫ	100	3,92	0,94	10,61	66,59	0,38	0,33	0,34	5,2	35,06	47,59	7,89	0,81
237/13	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,47	9,41	47,34	316,00	0,36	0,18	5,96	32,4	18,50	249,17	165,60	5,56
508/13	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,67	0,03	32,97	134,82	0,01	0,01	0,61		34,31	23,49	9,15	1,88

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:			25,05	27,96	144,29	929,02	1,35	0,66	55,06	37,6	182,93	491,84	247,29	12,40	

ОБЕД 2

59/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С ЧЕСНОКОМ	100	1,41	10,09	8,22	129,30	0,02	0,04	9,10		35,10	39,90	20,10	1,28
159/13	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	250	5,08	6,78	24,32	178,64	0,17	0,21	21,39	37,5	118,45	145,30	37,95	1,09
102/13	КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	11,70	22,80	0,20	252,80	0,25	0,20			40,00	169,00	21,00	1,70
291/13	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,77	7,48	43,21	267,24	0,11	0,03		32,4	13,57	55,67	9,79	1,00
508/13	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,67	0,03	32,97	134,82	0,01	0,01	0,61		34,31	23,49	9,15	1,88
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
Итого по подменю:			31,81	48,12	142,33	1129,62	0,65	0,52	31,10	69,9	258,93	505,86	114,69	8,83

Итого за день: 0,00 руб.

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

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

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

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 5,8



Директор _____ /ГУТУ А.Э./

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____

ИЗАБУДСКАЯ Л.В./



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

День 6

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		B1	B2	С	А, мкг	Са	P	Mg	Fe
КОМПЛЕКС 1														
260/13	КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ	200/5	5,22	11,31	28,31	235,94	0,10	0,17	1,33	60,4	129,12	142,93	30,91	0,58
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
100/13	СЫР ПОРЦИОН.(15)	15	3,84	3,92		50,60	0,01	0,05	0,11	34,5	135,00	88,50	7,50	0,14
500/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	200	2,16	2,55	26,78	138,71	0,02	0,05	0,30	7,5	95,40	68,70	10,20	0,09
579/13	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	75	5,31	9,42	51,19	310,81	0,08	0,06	0,10	51,0	21,74	53,42	8,27	0,69
Итого по подменю:			18,81	27,44	121,04	806,38	0,24	0,34	1,84	153,4	387,26	373,05	61,08	1,83

Итого по подменю:

КОМПЛЕКС 2

381/13	КОТЛЕТА, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	16,10	7,39	12,68	181,66	0,07	0,16	0,24	3,6	32,00	164,04	21,90	2,18
423/13	КАПУСТА ТУШЕННАЯ	150	3,95	5,83	16,87	135,72	0,08	0,10	81,98	27,2	91,85	71,94	37,58	1,44
494/13	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,06	0,01	15,18	61,04			2,80		3,25	1,54	0,84	0,09
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
Итого по подменю:			22,44	21,72	59,57	523,51	0,18	0,28	85,02	70,8	135,50	260,02	64,52	4,06

Итого по подменю:

ОБЕД 1

7/13	САЛАТ ИЗ МОРКВИ	60	0,69	6,05	5,44	78,93	0,03	0,04	2,64		14,31	29,16	20,06	0,38
128/13	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	3,32	12,67	15,12	187,79	0,29	0,12	22,15	75,0	77,45	82,88	30,50	1,31
377/13	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ И ТОМАТНЫМ СОУСОМ	200/50	27,13	22,47	32,57	440,98	2,08	0,36	36,38	60,0	34,88	338,38	70,58	5,06
520/13	НАПИТОК ИЗ ЯГОД	200	0,20	0,08	21,42	87,20	0,01	0,01	40,00		7,80	6,60	6,20	0,32
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витаминны, мг				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02				11,50	53,00	12,50	1,55
Итого по подменю:			37,52	42,21	107,96	961,72	2,50	0,56	101,17	135,0	151,94	529,52	144,04	8,95	

ОБЕД 2

7/13	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,69	6,05	5,44	78,93	0,03	0,04	2,64		14,31	29,16	20,06	0,38
144/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	11,62	9,80	22,20	223,42	0,98	0,15	16,31	32,3	38,67	148,50	44,79	2,58
379/13	КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	12,24	11,94	4,50	174,47	0,06	0,17	0,37	24,6	44,11	150,62	19,40	1,83
414/13	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,81	6,15	40,01	230,66	0,04	0,03		27,2	5,95	83,04	27,00	0,55
520/13	НАПИТОК ИЗ ЯГОД	200	0,20	0,08	21,42	87,20	0,01	0,01	40,00		7,80	6,60	6,20	0,32
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
Итого по подменю:			34,74	34,96	126,98	961,50	1,21	0,43	59,32	84,1	128,34	490,42	134,15	7,54

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

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

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

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,1 : 2,9



Директор _____

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____

ЗАБУДСКАЯ Л.В./



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

День 6

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г				Калорийн. ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг								
			Б	Ж	У	ккал		B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe						
																260/13	100/13	108/13	500/13	579/13	250
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	50,60	0,01	0,05	0,11	34,5	135,00	88,50	7,50	0,14							
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01		6,00	19,50	4,20	0,33								
500/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	200	2,16	2,55	26,78	138,71	0,02	0,05	0,30	7,5	95,40	68,70	10,20	0,09							
579/13	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	100	7,03	12,28	67,70	409,41	0,10	0,07	0,13	66,5	28,79	70,66	10,96	0,92							
Итого по подменю:			21,85	33,13	144,75	964,50	0,29	0,40	2,20	184,0	426,61	426,21	71,56	2,21							

КОМПЛЕКС 1

Итого по подменю:

КОМПЛЕКС 2

423/13	КАПУСТА ТУШЕННАЯ	180	4,71	7,68	19,99	167,95	0,09	0,12	98,37	36,0	110,36	86,27	45,04	1,73
381/13	КОТЛЕТА, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	20,12	9,24	15,85	227,07	0,09	0,20	0,30	4,6	40,00	205,05	27,38	2,73
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01		6,00	19,50	4,20	0,33	
494/13	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,06	0,01	15,18	61,04			2,80	3,25	1,54	0,84	0,09	
Итого по подменю:			27,22	25,42	65,86	601,15	0,21	0,34	101,47	80,6	162,01	315,36	77,46	4,90

ОБЕД 1

7/13	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,14	10,08	9,07	131,54	0,05	0,06	4,40	23,85	48,60	33,44	0,63	
128/13	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	3,32	12,67	15,12	187,79	0,29	0,12	22,15	75,0	77,45	82,88	30,50	1,31
377/13	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ И ТОМАТНЫМ СОУСОМ	200/50	27,13	22,47	32,57	440,98	2,08	0,36	36,38	60,0	34,88	338,38	70,58	5,06
520/13	НАПИТОК ИЗ ЯГОД	200	0,20	0,08	21,42	87,20	0,01	0,01	40,00	7,80	6,60	6,20	0,32	
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01		6,00	19,50	4,20	0,33	

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г		Калорийн. ккал	Витаминны, мг			Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж		У	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02		11,50	53,00	12,50	1,55	
Итого по подмену:			37,97	46,24	111,59	1014,33	2,52	0,58	102,93	135,0	161,48	548,96	157,42	9,20

ОБЕД 2

7/13	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,14	10,08	9,07	131,54	0,05	0,06	4,40		23,85	48,60	33,44	0,63
144/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	11,62	9,80	22,20	223,42	0,98	0,15	16,31	32,3	38,67	148,50	44,79	2,58
379/13	КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	17,49	17,06	6,43	249,25	0,09	0,24	0,53	35,2	63,02	215,17	27,72	2,62
414/13	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,58	7,33	48,02	276,35	0,05	0,04		32,4	7,13	99,63	32,40	0,66
520/13	НАПИТОК ИЗ ЯГОД	200	0,20	0,08	21,42	87,20	0,01	0,01	40,00		7,80	6,60	6,20	0,32
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
Итого по подмену:			41,21	45,29	140,55	1134,58	1,27	0,53	61,24	99,9	157,97	591,00	161,25	8,69

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

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

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

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 2,9



Директор И.В. Гуту А.Э./

Зав. производством И.В. Гуту А.Э./

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



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

День 7

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.			Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe						
КОМПЛЕКС 1																				
2/13	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,68	6,08	6,37	82,96	0,02	0,02	12,78		17,74	17,46	10,85	0,53						
412/13	БИТОЧЕК КУРИНЫЙ	80	3,10	0,74	8,27	52,17	0,30	0,27	4,1	27,61	37,54	6,22	0,65							
174/13	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В МОЛОКЕ	150	4,74	6,25	29,13	191,75	1,63	0,16	27,29	9,0	68,70	124,47	38,21	1,34						
495/13	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,40	1,25	17,33	86,19	0,02	0,08	0,65	10,0	60,45	45,00	7,00	0,10						
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33						
Итого по подменю:			12,20	14,56	75,86	483,39	2,00	0,54	40,99	23,1	180,50	243,97	66,48	2,95						

КОМПЛЕКС 2

271/13	ПЛОВ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ С СУХОФРУКТАМИ	200	5,85	4,91	74,06	363,82	0,09	0,08	0,64	20,0	45,08	144,50	56,52	1,68
100/13	СЫР ПОРЦИОН.(15)	15	3,84	3,92		50,60	0,01	0,05	0,11	34,5	135,00	88,50	7,50	0,14
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
493/13	ЧАЙ С САХАРОМ	200			14,97	59,88					0,45			0,05
572/13	СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ	60	4,42	6,48	35,15	216,55	0,07	0,05	0,04	37,1	11,72	44,77	7,05	0,69
Итого по подменю:			16,39	15,55	138,94	761,17	0,20	0,19	0,79	91,6	198,25	297,27	75,27	2,89

ОБЕД 1

107/13	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦ.	60	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	0,01	3,00		13,80	14,40	8,40	0,36
146/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250/30	2,76	10,64	15,70	169,64	0,63	0,09	11,66	43,1	30,03	64,73	19,89	0,78
328/18	БИГУС	200	16,38	32,21	9,99	395,32	0,35	0,31	71,50		123,17	251,17	56,15	3,10
510/13	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИН И ЯБЛОК	200	0,48	0,20	26,14	108,28	0,03	0,02	27,00		19,00	12,50	7,90	0,84
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33

№ 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:			26,28	44,05	86,26	846,60	1,11	0,46	113,16	43,1	203,50	415,30	109,04	6,96	

ОБЕД 2

107/13	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦ.	60	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	0,01	3,00			13,80	14,40	8,40	0,36
145/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	2,68	5,23	13,05	109,99	0,62	0,05	12,63			18,88	47,38	20,25	0,78
411/13	КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ С СОУСОМ	80/20	15,14	15,90	7,61	234,14	0,09	0,14	2,97	48,6		23,16	143,70	20,93	1,15
238/13	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ЛУКОМ	150	8,00	17,18	36,66	333,24	0,27	0,14	7,17	33,2		22,83	197,99	123,99	4,27
509/13	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0,26	0,21	25,07	103,20	0,02	0,01	7,80			11,40	7,04	5,34	1,20
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01				6,00	19,50	4,20	0,33
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02				11,50	53,00	12,50	1,55
Итого по подменю:			32,74	39,52	116,82	953,93	1,10	0,38	33,57	81,8	107,57	483,01	195,61	9,64	

Итого за день: 0,00 руб. 87,61 113,68 417,88 3045,09 4,41 1,57 188,51 239,6 689,82 1439,55 446,40 22,44

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

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

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,7 : 3,3



Директор _____

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____

ИЗАБУДСКАЯ 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	B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe				
2/13	САЛЯТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,14	10,14	10,62	138,27	0,03	0,04	21,30		29,57	29,10	18,08	0,88				
174/13	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В МОЛОКЕ	180	5,69	7,50	34,96	230,10	1,96	0,20	32,74	10,8	82,44	149,36	45,85	1,60				
412/13	БИТОЧЕК КУРИНЫЙ	100	3,92	0,94	10,61	66,59	0,38	0,33	0,34	5,2	35,06	47,59	7,89	0,81				
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01		6,00	19,50	4,20	0,33					
495/13	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,40	1,25	17,33	86,19	0,02	0,08	0,65	10,0	60,45	45,00	7,00	0,10				
Итого по подменю:			14,43	20,07	88,28	591,47	2,42	0,66	55,03	26,0	213,52	290,55	83,02	3,72				

КОМПЛЕКС 1

КОМПЛЕКС 2

271/13	ПЛОВ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ С СУХОФРУКТАМИ	250	7,31	6,18	92,54	455,05	0,12	0,10	0,80	25,2	56,36	180,64	70,65	2,10
100/13	СЫР ПОРЦИОН.(15)	15	3,84	3,92		50,60	0,01	0,05	0,11	34,5	135,00	88,50	7,50	0,14
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01		6,00	19,50	4,20	0,33	
493/13	ЧАЙ С САХАРОМ	200			14,97	59,88				0,45				0,05
572/13	СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ	60	4,42	6,48	35,15	216,55	0,07	0,05	0,04	37,1	11,72	44,77	7,05	0,69
Итого по подменю:			17,85	16,82	157,42	852,40	0,23	0,21	0,95	96,8	209,53	333,41	89,40	3,31

ОБЕД 1

107/13	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦ.	100	0,80	0,10	1,70	10,90	0,02	0,02	5,00		23,00	24,00	14,00	0,60
146/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250/30	2,76	10,64	15,70	169,64	0,63	0,09	11,66	43,1	30,03	64,73	19,89	0,78
328/18	БИГУС	250	20,47	40,23	12,49	493,96	0,43	0,38	89,39		153,97	313,98	70,20	3,88
509/13	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0,26	0,21	25,07	103,20	0,02	0,01	7,80		11,40	7,04	5,34	1,20
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01		6,00	19,50	4,20	0,33	

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02				11,50	53,00	12,50	1,55
Итого по подменю:			30,47	52,12	88,37	944,52	1,19	0,53	113,85	43,1	235,90	482,25	126,13	8,34	

ОБЕД 2

107/13	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦ.	100	0,80	0,10	1,70	10,90	0,02	0,02	5,00			23,00	24,00	14,00	0,60
145/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	2,68	5,23	13,05	109,99	0,62	0,05	12,63			18,88	47,38	20,25	0,78
411/13	КНЕПЛИ ИЗ КУР С РИСОМ С СОУСОМ	100/30	18,92	20,06	9,67	294,86	0,11	0,18	4,05	61,8		29,59	179,80	26,39	1,46
238/13	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ЛУКОМ	180	9,60	20,68	44,00	400,55	0,33	0,16	8,60	40,0		27,40	237,60	148,79	5,12
509/13	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0,26	0,21	25,07	103,20	0,02	0,01	7,80			11,40	7,04	5,34	1,20
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01				6,00	19,50	4,20	0,33
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02				11,50	53,00	12,50	1,55
Итого по подменю:			38,44	47,22	126,90	1086,32	1,19	0,45	38,08	101,8	127,77	568,32	231,47	11,04	

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

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

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

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,7 : 2,9

Директор _____ /ГУТУ А.Э./

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____ /ЗАБУДСКАЯ Л.В./



День 8

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

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.			Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe				
КОМПЛЕКС 1																		
255/13	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	7,57	11,58	34,32	271,76	0,17	0,21	1,43	62,0	169,92	254,29	37,60	0,93				
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33				
100/13	СЫР ПОРЦИОН.(15)	15	3,84	3,92		50,60	0,01	0,05	0,11	34,5	135,00	88,50	7,50	0,14				
542/13	ПИРОЖКИ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С ПОВИДЛОМ	60	3,86	4,26	38,37	207,27	0,06	0,05	0,13	22,7	12,06	39,87	7,33	0,82				
493/13	ЧАЙ С САХАРОМ	200			14,97	59,88					0,45			0,05				
Итого по подменю:			17,55	20,00	102,42	659,83	0,27	0,32	1,67	119,2	323,43	402,16	56,63	2,27				

КОМПЛЕКС 2

4/13	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	0,99	6,05	5,78	81,50	0,02	0,02	22,98		25,90	19,04	10,34	0,35
414/13	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,81	6,15	40,01	230,66	0,04	0,03		27,2	5,95	83,04	27,00	0,55
335/13	СУФЛЕ РЫБНОЕ	80	15,32	8,75	6,29	165,20	0,12	0,23	1,09	77,8	106,00	255,87	49,86	1,05
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
501/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,80	2,50	14,71	92,54	0,04	0,15	1,30	20,0	120,30	90,00	14,00	0,13
Итого по подменю:			25,20	23,69	81,55	640,22	0,25	0,44	25,37	125,0	264,15	467,45	105,40	2,41

ОБЕД 1

59/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С ЧЕСНОКОМ	60	0,83	6,05	4,84	77,13	0,01	0,02	5,43		20,52	23,64	11,97	0,76
159/13	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	250	5,08	6,78	24,32	178,64	0,17	0,21	21,39	37,5	118,45	145,30	37,95	1,09
102/13	КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	80	9,36	18,24	0,16	202,24	0,20	0,16			32,00	135,20	16,80	1,36
291/13	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,64	6,27	36,01	223,07	0,09	0,03		27,2	11,32	46,41	8,16	0,83
508/13	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,67	0,03	32,97	134,82	0,01	0,01	0,61		34,31	23,49	9,15	1,88



N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витаминны, мг				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01				6,00	19,50	4,20	0,33
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02				11,50	53,00	12,50	1,55
Итого по подмену:			27,76	38,31	131,71	982,72	0,57	0,46	27,43	64,7	234,10	446,54	100,73	7,80	

ОБЕД 2

59/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С ЧЕСНОКОМ	60	0,83	6,05	4,84	77,13	0,01	0,02	5,43		20,52	23,64	11,97	0,76
44/08	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	8,99	12,01	12,00	192,11	0,13	0,13	22,94	53,0	40,99	120,64	30,63	1,31
412/13	БИТОЧЕК КУРИНЫЙ	80	3,10	0,74	8,27	52,17	0,30	0,27	0,27	4,1	27,61	37,54	6,22	0,65
423/13	КАПУСТА ТУШЕННАЯ	150	3,95	5,83	16,87	135,72	0,08	0,10	81,98	27,2	91,85	71,94	37,58	1,44
508/13	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,67	0,03	32,97	134,82	0,01	0,01	0,61		34,31	23,49	9,15	1,88
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
Итого по подмену:			23,72	25,60	108,36	758,77	0,62	0,56	111,23	84,3	232,78	349,75	112,25	7,92

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

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

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

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,4 : 4,7



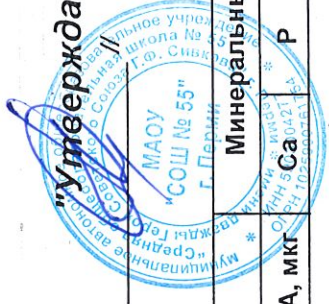
Директор _____ ГТУ А.Э./

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____

ИЗАБУДСКАЯ Л.В./

"Утверждаю"



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

День 8

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe		
255/13	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	250	9,46	14,47	42,90	339,70	0,21	0,26	1,79	77,5	212,40	317,87	47,00	1,16		
100/13	СЫР ПОРЦИОН.(15)	15	3,84	3,92		50,60	0,01	0,05	0,11	34,5	135,00	88,50	7,50	0,14		
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33		
542/13	ПИРОЖКИ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С ПОВИДЛОМ	60	3,86	4,26	38,37	207,27	0,06	0,05	0,13	22,7	12,06	39,87	7,33	0,82		
493/13	ЧАЙ С САХАРОМ	200			14,97	59,88					0,45			0,05		
Итого по подменю:			19,44	22,89	111,00	727,77	0,31	0,37	2,03	134,7	365,91	465,74	66,03	2,50		

КОМПЛЕКС 2

4/13	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	1,64	10,08	9,63	135,84	0,03	0,04	38,30	32,4	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			7,13	99,63	32,40	0,66
335/13	СУФЛЕ РЫБНОЕ	100	19,15	10,96	7,86	206,69	0,15	0,29	1,36	97,3	132,51	319,84	62,32	1,31
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
501/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,80	2,50	14,71	92,54	0,04	0,15	1,30	20,0	120,30	90,00	14,00	0,13
Итого по подменю:			30,45	31,11	94,98	781,74	0,30	0,53	40,96	149,7	309,11	560,71	130,16	3,02

ОБЕД 1

59/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С ЧЕСНОКОМ	100	1,41	10,09	8,22	129,30	0,02	0,04	9,10		35,10	39,90	20,10	1,28
159/13	СУП-ПОРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	250	5,08	6,78	24,32	178,64	0,17	0,21	21,39	37,5	118,45	145,30	37,95	1,09
102/13	КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	11,70	22,80	0,20	252,80	0,25	0,20			40,00	169,00	21,00	1,70
291/13	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,77	7,48	43,21	267,24	0,11	0,03		32,4	13,57	55,67	9,79	1,00
508/13	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,67	0,03	32,97	134,82	0,01	0,01	0,61		34,31	23,49	9,15	1,88

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.			Витаминны, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe		
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01		6,00	19,50	4,20	0,33			
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02		11,50	53,00	12,50	1,55			
Итого по подменю:			31,81	48,12	142,33	1129,62	0,65	0,52	31,10	69,9	258,93	505,86	114,69	8,83		

ОБЕД 2

59/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С ЧЕСНОКОМ	100	1,41	10,09	8,22	129,30	0,02	0,04	9,10		35,10	39,90	20,10	1,28
44/08	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	8,99	12,01	12,00	192,11	0,13	0,13	22,94	53,0	40,99	120,64	30,63	1,31
412/13	БИТОЧЕК КУРИНЫЙ	100	3,92	0,94	10,61	66,59	0,38	0,33	0,34	5,2	35,06	47,59	7,89	0,81
423/13	КАПУСТА ТУШЕННАЯ	180	4,71	7,68	19,99	167,95	0,09	0,12	98,37	36,0	110,36	86,27	45,04	1,73
508/13	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,67	0,03	32,97	134,82	0,01	0,01	0,61		34,31	23,49	9,15	1,88
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01		6,00	19,50	4,20	0,33	
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02		11,50	53,00	12,50	1,55	
Итого по подменю:			25,88	31,69	117,20	857,59	0,72	0,66	131,36	94,2	273,32	390,39	129,51	8,89

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

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

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

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,5 : 4,5

Директор  ГУТУ А.Э./

Зав. производством //

Калькулятор  /ЗАБУДСКАЯ Л.В./





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

День 9

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
445/84	ПУДИНГ МАННЫЙ С ЯБЛОКАМИ	240/10	8,57	16,73	50,49	386,75	0,13	0,24	8,80	105,0	149,40	155,95	29,15	2,46	
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02	
495/13	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,40	1,25	17,33	86,19	0,02	0,08	0,65	10,0	60,45	45,00	7,00	0,10	
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33	
Итого по подменю:			12,30	26,47	82,66	618,03	0,18	0,34	9,45	155,0	218,25	223,45	40,35	2,91	

КОМПЛЕКС 1

КОМПЛЕКС 2

377/13	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ И ТОМАТНЫМ СОУСОМ	200/50	27,13	22,47	32,57	440,98	2,08	0,36	36,38	60,0	34,88	338,38	70,58	5,06
496/13	КАКАО С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	3,53	2,95	25,00	140,65	0,04	0,16	1,30	20,0	124,44	109,65	26,75	0,82
100/13	СЫР ПОРЦИОН.(15)	15	3,84	3,92		50,60	0,01	0,05	0,11	34,5	135,00	88,50	7,50	0,14
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
Итого по подменю:			36,78	29,58	72,33	702,55	2,16	0,58	37,79	114,5	300,32	556,03	109,03	6,35

ОБЕД 1

48/13	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	60	0,96	6,05	1,95	66,13	0,01	0,01	15,18		25,19	18,67	8,62	0,34
144/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	11,62	9,80	22,20	223,42	0,98	0,15	16,31	32,3	38,67	148,50	44,79	2,58
381/13	КОТЛЕТА, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80/30	16,57	10,27	13,75	213,75	0,08	0,17	0,28	29,1	45,22	173,91	23,22	2,22
237/13	КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,73	7,89	39,45	263,71	0,30	0,15	4,97	27,2	15,43	207,66	138,00	4,64
519/13	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	24,63	103,76	0,01	0,06	200,00		12,45	3,40	3,40	0,65
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витаминны, мг			Минеральные вещества, мг															
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe											
	Итого по подменю:												44,74	35,23	135,39	1037,59	1,47	0,57	236,74	88,7	154,46	624,64	234,73	12,31	
ОБЕД 2																									
48/13	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	60	0,96	6,05	1,95	66,13	0,01	0,01	15,18				25,19	18,67	8,62	0,34									
153/13	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	2,09	3,50	16,90	107,43	0,86	0,07	15,60	15,2			15,11	62,68	25,80	0,86									
408/13	СУФЛЕ ИЗ КУР (80)	80	4,82	10,55	3,12	126,75	0,45	0,45	0,22	79,6			31,39	63,18	6,54	1,14									
429/13	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,18	6,68	21,66	159,45	1,52	0,13	25,49	31,7			41,23	95,37	32,13	1,17									
519/13	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	24,63	103,76	0,01	0,06	200,00				12,45	3,40	3,40	0,65									
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01					6,00	19,50	4,20	0,33									
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02					11,50	53,00	12,50	1,55									
	Итого по подменю:												17,91	28,00	101,67	730,34	2,94	0,75	256,49	126,5	142,87	315,80	93,19	6,04	
	Итого за день:												0,00 руб.	111,73	119,28	392,05	3088,51	6,75	2,24	540,47	484,7	815,90	1719,92	477,30	27,61

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

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

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,0



Директор _____

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____

ИЗАБУДСКАЯ Л.В./

День 9

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



N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe		
															ккал	ккал
445/84	ПУДИНГ МАННЫЙ С ЯБЛОКАМИ	240/10	8,57	16,73	50,49	386,75	0,13	0,24	8,80	105,0	149,40	155,95	29,15	2,46		
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02		
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33		
495/13	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,40	1,25	17,33	86,19	0,02	0,08	0,65	10,0	60,45	45,00	7,00	0,10		
Итого по подменю:			12,30	26,47	82,66	618,03	0,18	0,34	9,45	155,0	218,25	223,45	40,35	2,91		

КОМПЛЕКС 1

Итого по подменю:

КОМПЛЕКС 2

377/13	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ И ТОМАТНЫМ СОУСОМ	200/50	27,13	22,47	32,57	440,98	2,08	0,36	36,38	60,0	34,88	338,38	70,58	5,06
100/13	СЫР ПОРЦИОН.(15)	15	3,84	3,92		50,60	0,01	0,05	0,11	34,5	135,00	88,50	7,50	0,14
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
496/13	КАКАО С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	3,53	2,95	25,00	140,65	0,04	0,16	1,30	20,0	124,44	109,65	26,75	0,82
Итого по подменю:			36,78	29,58	72,33	702,55	2,16	0,58	37,79	114,5	300,32	556,03	109,03	6,35

Итого по подменю:

ОБЕД 1

48/13	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	1,60	10,09	3,25	110,21	0,02	0,02	25,30		41,98	31,11	14,36	0,57
144/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	11,62	9,80	22,20	223,42	0,98	0,15	16,31	32,3	38,67	148,50	44,79	2,58
381/13	КОТЛЕТА, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	20,12	9,24	15,85	227,07	0,09	0,20	0,30	4,6	40,00	205,05	27,38	2,73
237/13	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,47	9,41	47,34	316,00	0,36	0,18	5,96	32,4	18,50	249,17	165,60	5,56
519/13	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	24,63	103,76	0,01	0,06	200,00		12,45	3,40	3,40	0,65
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г		Калорийн. ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг																
			Б	Ж		У	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe											
Итого по подменю:													50,67	39,76	146,68	1147,28	1,55	0,64	247,87	69,3	169,10	709,73	272,23	13,97	
ОБЕД 2																									
48/13	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	1,60	10,09	3,25	110,21	0,02	0,02	25,30	41,98	31,11	14,36	0,57												
153/13	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	2,09	3,50	16,90	107,43	0,86	0,07	15,60	15,11	62,68	25,80	0,86												
408/13	СУФЛЕ ИЗ КУР	100	6,04	13,59	4,06	162,69	0,56	0,57	0,27	101,2	78,88	8,17	1,43												
429/13	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,83	8,70	25,99	197,62	1,83	0,16	30,59	41,4	114,70	38,56	1,41												
519/13	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	24,63	103,76	0,01	0,06	200,00	12,45	3,40	3,40	0,65												
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01		6,00	19,50	4,20	0,33												
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02		11,50	53,00	12,50	1,55												
Итого по подменю:													20,42	37,10	108,24	848,53	3,37	0,91	271,76	157,8	175,75	363,27	106,99	6,80	
Итого за день: 0,00 руб.													120,17	132,91	409,91	3316,39	7,26	2,47	566,87	496,6	863,42	1852,48	528,60	30,03	

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

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

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,8 : 2,9

Директор Гуту А.Э./

Зав. производством ///

Калькулятор ///

/ЗАБУДСКАЯ Л.В./





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

День 10

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б		У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
			Ж	К	ккал									
КОМПЛЕКС 1														
398/13	ПЕЧЕНЬ ГОВОЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70/40	19,07	16,64	6,89	253,58	0,32	2,28	34,05	8480,0	26,89	336,76	20,30	7,16
291/13	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,64	6,27	36,01	223,07	0,09	0,03		27,2	11,32	46,41	8,16	0,83
494/13	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,06	0,01	15,18	61,04			2,80		3,25	1,54	0,84	0,09
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01		6,00	19,50	4,20	0,33	
112/13	ЯБЛОКИ ПОРЦ.	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30
Итого по подменю:			27,65	23,76	87,54	674,61	0,49	2,35	51,85	8507,2	71,46	420,71	47,00	11,71

КОМПЛЕКС 2

262/13	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКА С МАСЛОМ	200	6,17	7,08	31,79	215,56	0,09	0,18	1,38	41,2	134,71	123,08	20,38	0,44
501/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,80	2,50	14,71	92,54	0,04	0,15	1,30	20,0	120,30	90,00	14,00	0,13
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
541/13	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	75	12,67	2,95	33,39	210,73	0,09	0,13	0,07	23,1	51,83	110,97	15,83	0,77
Итого по подменю:			23,97	21,02	94,73	663,92	0,25	0,48	2,75	124,3	315,24	346,55	54,41	1,69

ОБЕД 1

107/13	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦ.	60	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	0,01	3,00		13,80	14,40	8,40	0,36
156/13	СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	3,43	5,04	17,96	130,88	0,05	0,04	0,50	32,5	10,00	35,50	5,30	0,48
411/13	КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ С СОУСОМ	80/20	15,14	15,90	7,61	234,14	0,09	0,14	2,97	48,6	23,16	143,70	20,93	1,15
195/13	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150/5	2,83	10,65	14,54	165,33	0,62	0,10	29,02	38,2	52,67	74,99	30,69	1,03
520/13	НАПИТОК ИЗ ЯГОД	200	0,20	0,08	21,42	87,20	0,01	0,01	40,00		7,80	6,60	6,20	0,32

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

ОБЕД 2

107/13	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦ.	60	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	0,01	3,00	13,80	14,40	8,40	0,36	
128/13	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	3,32	12,67	15,12	187,79	0,29	0,12	22,15	75,0	77,45	30,50	1,31	
346/13	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	80	2,24	3,36	5,24	60,20	0,14	0,16	2,03	33,76	150,22	26,22	0,81	
414/13	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,81	6,15	40,01	230,66	0,04	0,03		27,2	83,04	27,00	0,55	
520/13	НАПИТОК ИЗ ЯГОД	200	0,20	0,08	21,42	87,20	0,01	0,01	40,00	7,80	6,60	6,20	0,32	
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01		6,00	19,50	4,20	0,33	
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02		11,50	53,00	12,50	1,55	
Итого по подмену:			16,23	23,26	116,22	739,21	0,58	0,36	67,18	153,4	156,26	409,64	115,02	5,23

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

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

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

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 3,4

Директор А.З.И. /ГУТУ А.Э./

Зав. производством А.З.И. //

Калькулятор А.З.И. /ЗАБУДСКАЯ Л.В./





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

День 10

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
КОМПЛЕКС 1														
398/13	ПЕЧЕНЬ ГОВОЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70/40	19,07	16,64	6,89	253,58	0,32	2,28	34,05	8480,0	26,89	336,76	20,30	7,16
291/13	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,77	7,48	43,21	267,24	0,11	0,03		32,4	13,57	55,67	9,79	1,00
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
494/13	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,06	0,01	15,18	61,04			2,80		3,25	1,54	0,84	0,09
112/13	ЯБЛОКИ ПОРЦ.	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30
Итого по подменю:			28,78	24,97	94,74	718,78	0,51	2,35	51,85	8512,4	73,71	429,97	48,63	11,88

КОМПЛЕКС 2

262/13	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	250	7,71	8,90	39,79	270,03	0,11	0,22	1,72	51,7	168,40	153,87	25,48	0,55
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
501/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,80	2,50	14,71	92,54	0,04	0,15	1,30	20,0	120,30	90,00	14,00	0,13
541/13	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	75	12,67	2,95	33,39	210,73	0,09	0,13	0,07	23,1	51,83	110,97	15,83	0,77
Итого по подменю:			25,51	22,84	102,73	718,39	0,27	0,52	3,09	134,8	348,93	377,34	59,51	1,80

ОБЕД 1

107/13	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦ.	100	0,80	0,10	1,70	10,90	0,02	0,02	5,00		23,00	24,00	14,00	0,60
156/13	СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	3,43	5,04	17,96	130,88	0,05	0,04	0,50	32,5	10,00	35,50	5,30	0,48
411/13	КНЕПЛИ ИЗ КУР С РИСОМ С СОУСОМ	100/30	18,92	20,06	9,67	294,86	0,11	0,18	4,05	61,8	29,59	179,80	26,39	1,46
195/13	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,40	12,78	17,44	198,37	0,75	0,12	34,81	45,9	63,19	89,97	36,82	1,23
520/13	НАПИТОК ИЗ ЯГОД	200	0,20	0,08	21,42	87,20	0,01	0,01	40,00		7,80	6,60	6,20	0,32

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г		Калорийн. ккал	Витаминны, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж		У	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	0,03	0,01		6,00	19,50	4,20	0,33	
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	0,06	0,02		11,50	53,00	12,50	1,55	
Итого по подменю:			32,93	39,00	101,60	1,03	0,40	84,36	140,2	151,08	408,37	105,41	5,97

ОБЕД 2

107/13	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦ.	100	0,80	0,10	1,70	0,02	0,02	5,00	23,00	24,00	14,00	0,60		
128/13	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	3,32	12,67	15,12	0,29	0,12	22,15	75,0	82,88	30,50	1,31		
346/13	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	100	2,80	4,21	6,55	0,17	0,20	2,53	64,1	187,78	32,78	1,01		
414/13	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,58	7,33	48,02	0,05	0,04		32,4	99,63	32,40	0,66		
520/13	НАПИТОК ИЗ ЯГОД	200	0,20	0,08	21,42	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	0,03	0,01		6,00	19,50	4,20	0,33		
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	0,06	0,02		11,50	53,00	12,50	1,55		
Итого по подменю:			17,88	25,33	126,22	804,31	0,63	0,42	69,68	171,5	175,08	473,39	132,58	5,78

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

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

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

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 3,1



Директор Гуту А.Э.

Зав. производством Гуту А.Э. //

Калькулятор Гуту А.Э.

/ЗАБУДСКАЯ Л.В./