



"Согласовано"

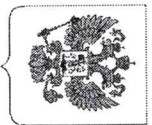
Директор МАОУ СОШ № 2 г. Перми

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (ПЛАН-МЕНЮ) НА ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ И ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОДЫ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
ДЛЯ ВОЗРАСТНЫХ КАТЕГОРИЙ 7-10 И 11-18 ЛЕТ**

*ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА
ЕДИНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ РЕЕСТ ИП № 304590334400422*

*СВИДЕТЕЛЬСТВО 13292 ОТ 19.12.2000 Г. ВЫДАНО АДМИНИСТРАЦИЕЙ ДЗЕРЖИНСКОГО Р-НА Г.ПЕРМИ
ИНН: 590301577057*

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



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ
В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ
И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА

Индивидуальному предпринимателю
Векшиной А.А.

**УПРАВЛЕНИЕ
ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ
ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ
ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ
ЧЕЛОВЕКА ПО ПЕРМСКОМУ КРАЮ
(Управление Роспотребнадзора по
Пермскому краю)**

Хабаровская, ул., 56-299,
г. Пермь, 614000

Куйбышева ул., 50, г. Пермь, 614016
Тел. (342) 239-35-63, факс (342) 239-31-24
E-mail: uiprn@59.gosrotebndzot.ru
www.59.gosrotebndzot.ru
ОКПО 75507314; ОГРН 1055901619168
ИНН/КПП 5904122386/590401001
17.06.14 № 09/8275

О рассмотрении примерного меню

Управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Пермскому краю, рассмотрев представленные документы:

- заявление индивидуального предпринимателя Векшиной А.А. от 17.06.2014 г. вх. № 4857,

- примерное десятидневное меню для оздоровительных учреждений с дневным пребыванием детей, организуемых на базе МБОУ «СОШ № 2», МАОУ «СОШ № 19», МАОУ «СОШ № 27», МАОУ «СОШ № 40», МАОУ «СОШ № 55» г. Перми, МАОУ «СОШ № 11», МАОУ «СОШ № 119», МАОУ «СОШ № 120»,

- экспертное заключение ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Пермском крае» № 570 от 11.06.2014 г.

установило, что данное примерное меню соответствует требованиям СанПиН 2.4.4.2599-10 «Гигиенические требования к устройству, содержанию и организации режима в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием детей в период каникул».

Заместитель руководителя

В.А.Хорошавин

Н.А.Брагина
(342)239-31-29



"Утверждаю"

//

ИП ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА

День 1

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-10 ЛЕТ

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК 1														
268/13	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (200Г)	200/5	5,49	7,38	33,40	222,00	0,07	0,20	1,53	43,6	145,41	153,90	31,92	0,45
111/13	БАТОН ПОРЦ.	40	3,00	11,60	20,56	198,64	0,04	0,01			7,60	26,00	5,20	0,48
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
557/13	СЛОЙКА СВЕРДЛОВСКАЯ	75	6,02	11,19	43,17	297,46	0,09	0,07	0,08	64,3	22,25	62,03	8,99	0,79
112/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,90	0,20	8,10	37,80	0,04	0,03	60,00		34,00	23,00	13,00	0,30
Итого по подменю:			15,47	30,38	120,41	816,94	0,24	0,31	64,41	107,9	212,51	266,47	59,95	2,11
ЗАВТРАК 2														
106/13	ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦ.	30	0,33	0,06	1,14	6,42	0,02	0,01	7,50		4,20	7,80	6,00	0,27
381/13	КОТЛЕТА, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80/5	16,12	11,52	12,72	219,04	0,07	0,16	0,24	23,6	33,20	165,54	21,90	2,19
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
194/13	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
Итого по подменю:			21,62	22,48	58,34	522,15	0,74	0,28	39,56	61,9	99,32	269,37	63,63	3,91
ЗАВТРАК 3														
10/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,86	3,05	5,02	50,97	0,01	0,02	5,70		21,09	24,57	12,54	0,80
145/13	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80/5	15,17	6,42	8,05	150,67	0,15	0,15	0,72	39,7	32,26	157,26	23,41	0,68
29/13	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
109/13	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
08/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		ккал	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg
Итого по подменю:			21,75	16,60	74,56	534,61	1,73	0,32	39,71	71,4	111,98	303,74	77,62	4,18
ОБЕД 1														
141/13	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
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
387/13	СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ ПАРОВОЕ.	80	19,02	18,57	2,18	251,90	0,08	0,26	0,25	51,4	41,99	224,77	27,10	2,99
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
194/13	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 ПОРЦ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
Итого по подменю:			41,13	41,10	105,95	958,13	1,23	0,48	42,34	110,9	131,13	472,76	98,23	7,39
ОБЕД 2														
18/13	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЬМ ЛУКОМ	60	0,73	10,08	1,92	101,33	0,03	0,03	9,82		27,92	26,90	13,34	0,53
128/13	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/5	2,66	10,13	12,10	150,23	0,23	0,09	17,72	60,0	61,96	66,30	24,40	1,05
332/13	РЫБА (ФИЛЕ)ОТВАРНАЯ	80/5	15,58	0,89	0,35	71,68	0,11	0,11	0,83	9,7	40,37	236,84	54,88	0,82
129/13	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
518/13	СОК	200			23,00	92,00	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
555/13	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	75	5,27	9,80	41,48	275,24	0,08	0,05		54,7	13,33	50,26	7,49	0,70
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
Итого по подменю:			31,22	37,98	125,11	967,13	2,05	0,45	57,86	156,2	208,81	522,17	147,24	7,62
ОБЕД 3														
106/13	ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦ.	30	0,33	0,06	1,14	6,42	0,02	0,01	7,50		4,20	7,80	6,00	0,27
150/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	11,08	5,09	19,89	169,68	1,42	0,15	24,27	25,3	39,73	206,93	60,61	1,60
165/13	ГОВЯДИНА, ТУШЕНАЯ С КАПУСТОЙ	210	26,48	54,12	24,69	635,51	0,23	0,38	140,00	173,6	125,96	345,30	89,26	5,42
518/13	СОК	200			23,00	92,00	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55

Итого по подменю: 41,69 59,67 93,32 1020,81 1,75 0,58 175,77 198,9 193,89 606,53 170,87 10,64

Итого за день: 0,00 руб. 172,88 208,21 577,69 4819,77 7,74 2,42 419,65 707,5 957,64 2441,04 617,54 35,85

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	20,09	38,46	35,94	34,76
2-ой завтрак: 10 %	28,08	28,46	17,41	22,22
Обед: 30-35 %	53,42	52,03	31,63	40,77
Итого за день: 60-70 %	101,58	118,94	84,99	97,75

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 3,6

Директор _____/ВЕКШИНА А.А./

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____/Мухамедшина Д.Ф./



"Утверждаю"

//

ИП ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-10 ЛЕТ

День 2

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК 1														
5/13	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И ОГУРЦА	60	0,81	6,05	2,14	66,26	0,02	0,02	18,17		21,32	17,77	8,81	0,33
412/13	КОТЛЕТА ИЗ МЯСА КУРЫ	80	12,79	10,18	8,25	175,76	0,08	0,12	1,45	27,8	35,86	122,95	16,21	0,95
125/08	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	5,24	7,94	29,92	212,17	0,12	0,07	8,38	36,0	20,74	63,27	22,20	1,03
507/13	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	18,89	77,64	0,01	0,01	4,00		6,85	4,40	3,60	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

Итого по подменю: 21,28 24,57 73,96 602,15 0,26 0,23 32,00 63,8 90,77 227,80 55,02 3,57

ЗАВТРАК 2														
266/13	КАША ОВСЯННАЯ 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
500/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	200	2,16	2,55	26,78	138,71	0,02	0,05	0,30	7,5	95,40	68,70	10,20	0,09
572/13	СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ	75	5,53	8,15	43,97	271,34	0,09	0,06	0,05	46,5	14,69	56,16	8,83	0,86
111/13	БАТОН ПОРЦ.	40	3,00	11,60	20,56	198,64	0,04	0,01			7,60	26,00	5,20	0,48
112/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,90	0,20	8,10	37,80	0,04	0,03	60,00		34,00	23,00	13,00	0,30

Итого по подменю: 18,71 31,48 129,06 874,40 0,38 0,36 61,88 97,6 310,66 382,58 93,48 2,98

ЗАВТРАК 3														
5/13	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И ОГУРЦА	60	0,81	6,05	2,14	66,26	0,02	0,02	18,17		21,32	17,77	8,81	0,33
377/13	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ С СОУСОМ	200/20	27,16	21,71	30,33	425,33	2,07	0,38	33,26	58,0	56,73	349,54	69,39	4,89
193/13	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: 30,25 28,00 62,20 621,79 2,12 0,41 51,43 58,0 84,50 386,81 82,40 5,60

ОБЕД 1

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
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	200/5	2,66	10,13	12,10	150,23	0,23	0,09	17,72	60,0	61,96	66,30	24,40	1,05
332/13	РЫБА (ФИЛЕ)ОТВАРНАЯ	80/5	15,58	0,89	0,35	71,68	0,11	0,11	0,83	9,7	40,37	236,84	54,88	0,82
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
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 ПОРЦ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
557/13	СЛОЙКА СВЕРДЛОВСКАЯ	50	4,01	7,43	28,74	197,87	0,06	0,05	0,05	42,7	14,77	41,18	5,97	0,53

Итого по подменю:

30,37 35,61 119,52 919,97 2,05 0,48 52,49 144,2 206,18 534,79 165,82 7,55

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
161/13	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	3,05	5,29	13,04	111,98	0,33	0,11	18,74	27,5	72,55	82,65	28,03	0,75
412/13	КОТЛЕТА ИЗ МЯСА КУРЫ	80	12,79	10,18	8,25	175,76	0,08	0,12	1,45	27,8	35,86	122,95	16,21	0,95
125/08	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	5,24	7,94	29,92	212,17	0,12	0,07	8,38	36,0	20,74	63,27	22,20	1,03
507/13	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	18,89	77,64	0,01	0,01	4,00		6,85	4,40	3,60	0,93
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55

Итого по подменю:

25,87 30,02 99,54 771,88 0,61 0,35 38,00 91,3 166,52 329,41 89,01 4,97

ОБЕД 3

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
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
387/13	СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ ПАРОВОЕ.	80	19,02	18,57	2,18	251,90	0,08	0,26	0,25	51,4	41,99	224,77	27,10	2,99
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
194/13	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 ПОРЦ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93

Итого по подменю: 46,56 43,14 120,58 1056,67 1,47 0,61 47,31 110,9 142,14 665,81 235,57 12,13

Итого за день: 0,00 руб. 173,04 192,82 604,86 4846,86 6,89 2,44 283,11 565,9 1000,77 2527,29 721,30 36,80

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	27,64	31,10	22,08	25,62
2-ой завтрак: 10 %	24,30	39,85	38,53	37,21
Обед: 30-35 %	39,44	45,08	35,68	39,15
Итого за день: 60-70 %	91,38	116,03	96,28	101,98

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,3 : 4,6

Директор ВЕКШИНА А.А.

Зав. производством _____ //

Калькулятор /Мухамедшина Д.Ф./



"Утверждаю"

//

ИП ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА

День 3

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-10 ЛЕТ

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК 1														
229/08	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ ПОРЦ.	30	1,01	0,07	2,13	13,15	0,04	0,02	3,27		6,54	20,27	6,87	0,23
305/13	ОМЛЕТ С КОЛБАСОЙ,МАСЛОМ	180/5	17,32	36,80	3,53	414,55	0,18	0,58	0,73	317,8	136,36	290,43	26,24	2,96
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
564/13	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,75	8,12	37,81	243,34	0,08	0,04		39,0	10,74	44,26	7,21	0,60

Итого по подменю:

26,04 45,51 82,86 845,12 0,34 0,71 204,00 356,8 172,09 377,86 47,92 4,77

ЗАВТРАК 2

2/13	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,68	6,08	6,37	82,96	0,02	0,02	12,78		17,74	17,46	10,85	0,53
412/13	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ ИЗ МЯСА КУРЫ	80	12,79	10,18	8,25	175,76	0,08	0,12	1,45	27,8	35,86	122,95	16,21	0,95
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
512/13	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,04	0,06	25,17	105,38	0,02	0,04	0,80		32,45	29,20	21,00	0,69
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33

Итого по подменю:

21,53 22,81 83,68 626,17 1,78 0,35 42,32 36,8 160,75 313,58 90,47 3,84

ЗАВТРАК 3

1/13	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	60	1,51	6,09	6,23	85,74	0,03	0,04	34,65		39,53	30,15	15,12	0,55
211/08	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	200	7,69	11,55	77,41	444,33	0,11	0,07	3,38		23,77	180,58	68,73	1,40
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

Итого по подменю:

12,16 18,16 123,03 704,15 0,18 0,18 238,03 81,75 233,63 91,45 2,93

ОБЕД 1

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe
50/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,86	3,05	5,02	50,97	0,01	0,02	5,70		21,09	24,57	12,54	0,80
142/13	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,92	5,20	9,40	92,06	0,39	0,06	31,25		33,98	47,38	22,30	0,80
365/13	ГОВЯДИНА, ТУШЕНАЯ С КАПУСТОЙ	200	25,22	51,52	23,51	605,00	0,22	0,36	133,40	165,2	119,97	328,92	85,00	5,17
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 ПОРЦ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55

Итого по подменю:

31,80 60,17 85,53 957,23 0,70 0,48 174,35 165,2 199,04 447,37 134,84 10,12

ОБЕД 2

106/13	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦ.	50	0,35	0,05	0,95	5,65	0,02	0,01	3,50		8,50	15,00	7,00	0,25
145/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	2,15	4,18	10,44	87,99	0,49	0,04	10,10		15,10	37,90	16,20	0,62
365/13	ГОВЯДИНА, ТУШЕНАЯ С КАПУСТОЙ	200	25,22	51,52	23,51	605,00	0,22	0,36	133,40	165,2	119,97	328,92	85,00	5,17
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 ПОРЦ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55

Итого по подменю:

31,52 56,15 82,50 907,84 0,81 0,45 151,00 165,2 167,57 428,32 123,20 9,39

ОБЕД 3

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
128/13	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/5	2,66	10,13	12,10	150,23	0,23	0,09	17,72	60,0	61,96	66,30	24,40	1,05
332/13	РЫБА (ФИЛЕ)ОТВАРНАЯ	80/5	15,58	0,89	0,35	71,68	0,11	0,11	0,83	9,7	40,37	236,84	54,88	0,82
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
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 ПОРЦ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55

Итого по подменю:

27,46 23,75 95,55 705,82 2,07 0,42 62,62 78,7 212,77 491,57 143,34 7,09

Итого за день: 0,00 руб. 150,51 226,55 553,15 4746,33 5,88 2,59 872,32 802,8 993,97 2292,33 631,22 38,14

Выполнение норм пищевых веществах и энергии питающихся 1-й ступени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	33,82	57,61	24,73	35,96
2-ой завтрак: 10 %	27,96	28,87	24,98	26,65
Обед: 30-35 %	41,30	76,16	25,53	40,73
Итого за день: 60-70 %	103,08	162,65	75,24	103,34

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,6 : 3,2

Директор

/БЕКШИНА А.А./

Зав. производством _____ //

Калькулятор

/Мухамедшина Д.Ф./



"Утверждаю"

//

ИП ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА

День 4

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-10 ЛЕТ

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК 1														
313/13	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ (150)	150/30	35,99	10,01	42,45	403,87	0,11	0,48	1,06	68,5	316,13	373,77	51,42	0,77
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
111/13	БАТОН ПОРЦ.	40	3,00	11,60	20,56	198,64	0,04	0,01			7,60	26,00	5,20	0,48
100/13	СЫР ПОРЦИОН.	15	3,84	3,92		50,60	0,01	0,05	0,11	34,5	135,00	88,50	7,50	0,14

Итого по подменю: 42,89 25,54 78,19 714,15 0,16 0,54 3,97 103,0 461,98 489,81 64,96 1,48

ЗАВТРАК 2

106/13	ОГУРЕЦ ПОРЦ.	30	0,21	0,03	0,57	3,39	0,01	0,01	2,10		5,10	9,00	4,20	0,15
343/13	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	70/70	14,93	8,34	7,38	164,36	0,13	0,13	13,14	8,7	57,57	240,74	67,21	1,27
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
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

Итого по подменю: 21,29 14,77 77,90 529,77 0,21 0,18 18,04 35,9 77,87 353,82 103,45 2,39

ЗАВТРАК 3

106/13	ОГУРЕЦ ПОРЦ.	30	0,21	0,03	0,57	3,39	0,01	0,01	2,10		5,10	9,00	4,20	0,15
412/13	БИТОЧЕК КУРИНЫЙ	80	12,79	10,18	8,25	175,76	0,08	0,12	1,45	27,8	35,86	122,95	16,21	0,95
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
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

Итого по подменю: 24,27 18,55 88,10 616,38 0,44 0,30 16,32 55,0 73,79 366,15 167,95 7,27

ОБЕД 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
18/13	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	60	0,73	10,08	1,92	101,33	0,03	0,03	9,82		27,92	26,90	13,34	0,53
150/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	11,08	5,09	19,89	169,68	1,42	0,15	24,27	25,3	39,73	206,93	60,61	1,60
411/13	КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ С СОУСОМ	80/20	15,15	15,92	7,61	234,36	0,09	0,14	2,97	48,7	23,17	143,86	20,95	1,16
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
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 ПОРЦ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
Итого по подменю:			39,75	39,59	118,54	989,48	1,92	0,50	49,83	101,2	127,65	624,89	245,24	9,68

ОБЕД 2

3/13	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАН. КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И ЯБЛОКАМИ	60	0,82	6,09	3,61	72,52	0,02	0,02	17,19		21,58	18,64	11,11	0,55
161/13	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ (200)	200	2,44	4,23	10,43	89,58	0,26	0,09	14,99	22,0	58,04	66,12	22,42	0,60
412/13	КОТЛЕТА ИЗ МЯСА КУРЫ	80	12,79	10,18	8,25	175,76	0,08	0,12	1,45	27,8	35,86	122,95	16,21	0,95
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
507/13	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	18,89	77,64	0,01	0,01	4,00		6,85	4,40	3,60	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
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93
Итого по подменю:			29,56	29,21	106,58	807,43	0,73	0,41	42,60	77,0	150,66	471,07	203,04	8,93

ОБЕД 3

50/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,86	3,05	5,02	50,97	0,01	0,02	5,70		21,09	24,57	12,54	0,80
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
387/13	СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ ПАРОВОЕ.	80	19,02	18,57	2,18	251,90	0,08	0,26	0,25	51,4	41,99	224,77	27,10	2,99
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
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 ПОРЦ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	Р	Mg	Fe
	Итого по подменю:		40,94	38,09	113,01	958,56	1,24	0,50	26,26	110,9	137,07	490,75	107,59	10,55
	Итого за день: 0,00 руб.		198,70	165,75	582,32	4615,77	4,70	2,43	157,02	483,2	1029,02	2796,49	892,23	40,30

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	55,70	32,33	23,34	30,39
2-ой завтрак: 10 %	27,65	18,70	23,25	22,54
Обед: 30-35 %	51,62	50,11	35,39	42,11
Итого за день: 60-70 %	134,97	101,14	81,98	95,04

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 2,6

Директор

/ВЕКШИНА А.А./

Зав. производством _____ //

Калькулятор

/Мухамедшина Д.Ф./



"Утверждаю"

//

ИП ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-10 ЛЕТ

День 5

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК 1														
19/13	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,58	3,08	1,78	37,21	0,03	0,03	11,37		16,60	16,19	10,32	0,45
367/13	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70/50	21,80	23,20	5,88	263,78	0,10	0,20	6,35	26,0	18,76	229,41	32,47	3,42
245/13	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ЛУКОМ	150	4,46	20,45	28,34	315,17	0,13	0,06	4,50	60,0	47,55	159,38	25,05	1,07
493/13	ЧАЙ (КАРКАДЕ) С САХАРОМ	200			14,97	59,88					0,45			0,05
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
Итого по подменю:			29,12	46,97	65,73	746,36	0,29	0,30	22,22	86,0	89,36	424,48	72,04	5,32
ЗАВТРАК 2														
106/13	ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦ.	30	0,33	0,06	1,14	6,42	0,02	0,01	7,50		4,20	7,80	6,00	0,27
102/13	КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	80/5	9,34	18,19	0,16	201,73	0,20	0,16			31,92	134,86	16,76	1,36
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
Итого по подменю:			16,57	24,35	65,90	549,01	0,34	0,29	90,09	27,2	168,28	257,59	73,69	5,28
ЗАВТРАК 3														
264/13	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	7,23	7,11	37,20	241,65	0,16	0,20	1,30	40,0	137,35	195,90	38,00	1,89
193/13	ЧАЙ (КАРКАДЕ) С САХАРОМ	200			14,97	59,88					0,45			0,05
550/13	ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ	100	8,11	8,03	49,98	304,63	0,13	0,08	0,06	56,0	32,39	83,07	13,18	0,98
108/13	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	150	0,90	0,20	8,10	37,80	0,04	0,03	60,00		34,00	23,00	13,00	0,30

№ 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
Итого по подменю:			18,52	15,58	125,01	714,28	0,36	0,32	61,36	96,0	210,19	321,47	68,38	3,55
ОБЕД 1														
106/13	ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦ.	30	0,33	0,06	1,14	6,42	0,02	0,01	7,50		4,20	7,80	6,00	0,27
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
341/13	ГОРБУША, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ	80	1,83	9,01	5,24	109,39	0,16	0,15	1,33	40,8	21,68	164,46	23,88	0,75
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
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:			14,27	27,57	104,94	724,98	1,82	0,38	55,24	94,1	154,56	412,34	113,57	6,76
ОБЕД 2														
50/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,86	3,05	5,02	50,97	0,01	0,02	5,70		21,09	24,57	12,54	0,80
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
341/13	ГОРБУША, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ	80	1,83	9,01	5,24	109,39	0,16	0,15	1,33	40,8	21,68	164,46	23,88	0,75
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
512/13	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,46	0,10	28,13	115,26	0,03	0,02			16,45	25,80	8,40	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	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93
Итого по подменю:			15,84	25,97	117,99	769,11	1,27	0,32	23,81	83,0	107,64	381,64	91,83	5,24
ОБЕД 3														
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	200/5	2,66	10,13	12,10	150,23	0,23	0,09	17,72	60,0	61,96	66,30	24,40	1,05
343/13	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	70/70	14,93	8,34	7,38	164,36	0,13	0,13	13,14	8,7	57,57	240,74	67,21	1,27

№ 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 ПОРЦ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
Итого по подменю:			25,89	31,07	112,53	833,38	0,51	0,33	37,50	95,9	163,79	465,74	153,67	6,60
Итого за день: 0,00 руб.			120,21	171,51	592,10	4337,12	4,59	1,94	290,22	482,3	893,82	2263,26	573,18	32,75

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	37,82	59,46	19,62	31,76
2-ой завтрак: 10 %	21,52	30,82	19,67	23,36
Обед: 30-35 %	18,53	34,90	31,33	30,85
Итого за день: 60-70 %	77,87	125,18	70,62	85,97

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,6 : 3,9

Директор

ВЕКШИНА А.А./

Зав. производством //

Калькулятор

/Мухамедшина Д.Ф./



№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
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	200	1,92	5,20	9,40	92,06	0,39	0,06	31,25		33,98	47,38	22,30	0,80
377/13	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ С СОУСОМ	200/20	27,16	21,71	30,33	425,33	2,07	0,38	33,26	58,0	56,73	349,54	69,39	4,89
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

Итого по подменю: 32,53 33,40 86,07 774,92 2,55 0,51 94,15 58,0 130,02 458,08 123,85 7,24

ОБЕД 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
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
401/13	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	50/50	13,85	11,59	7,68	190,43	0,23	1,59	23,51	5884,5	30,16	243,47	15,46	5,01
244/13	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	5,04	6,84	32,76	212,73	0,14	0,05		30,0	41,80	173,75	25,00	0,92
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 ПОРЦ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93

Итого по подменю: 37,70 35,11 119,39 944,22 1,46 1,84 65,60 5946,8 156,68 650,60 110,93 10,43

ОБЕД 3

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	200	1,92	5,20	9,40	92,06	0,39	0,06	31,25		33,98	47,38	22,30	0,80
377/13	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ С СОУСОМ	200/20	27,16	21,71	30,33	425,33	2,07	0,38	33,26	58,0	56,73	349,54	69,39	4,89
507/13	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	18,89	77,64	0,01	0,01	4,00		6,85	4,40	3,60	0,93
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55

Итого по подменю: 33,73 33,52 88,66 791,16 2,56 0,51 71,15 58,0 121,87 462,98 122,35 7,55

Итого за день: 0,00 руб. 161,98 169,47 538,75 4327,81 9,89 3,74 394,86 6277,7 870,76 2462,01 572,61 36,53

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	24,48	48,27	37,26	39,06
2-ой завтрак: 10 %	33,86	20,15	15,26	19,24
Обед: 30-35 %	42,25	42,28	25,69	32,98
Итого за день: 60-70 %	100,58	110,70	78,21	91,27

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,1 : 3,4

Директор



/БЕКШИНА А.А./

Зав. производством _____ //

Калькулятор

/Мухамедшина Д.Ф./

"Утверждаю"

//

ИП ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-10 ЛЕТ

День 7

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК 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	12,79	10,18	8,25	175,76	0,08	0,12	1,45	27,8	35,86	122,95	16,21	0,95
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
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

Итого по подменю:

21,59 22,85 86,81 639,31 0,23 0,19 54,23 55,0 78,72 212,92 45,62 2,96

ЗАВТРАК 2

316/13	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ С СОУСОМ	150/20	11,88	6,61	51,84	314,41	0,06	0,16	0,27	45,4	109,63	170,72	33,08	0,72
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
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
111/13	БАТОН ПОРЦ.	40	3,00	11,60	20,56	198,64	0,04	0,01			7,60	26,00	5,20	0,48

Итого по подменю:

21,59 28,88 140,92 910,05 0,20 0,31 1,02 106,4 199,42 295,14 53,55 1,99

ЗАВТРАК 3

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
390/13	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ "ЁЖИКИ" С СОУСОМ	70/30	11,11	14,74	12,52	227,14	0,07	0,15	2,49	52,0	51,33	145,22	22,18	1,64
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
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

Итого по подменю:

19,01 27,39 84,20 659,37 1,76 0,35 82,56 61,0 151,57 313,25 81,64 4,16

ОБЕД 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
22/13	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР	60	0,60	6,10	2,07	65,63	0,03	0,02	13,65		7,64	14,32	10,92	0,49
128/13	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЁМ СО СМЕТАНОЙ	200/5	2,66	10,13	12,10	150,23	0,23	0,09	17,72	60,0	61,96	66,30	24,40	1,05
345/13	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80/5	15,17	6,42	8,05	150,67	0,15	0,15	0,72	39,7	32,26	157,26	23,41	0,68
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
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 ПОРЦ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93

Итого по подменю:

29,31 29,72 110,14 825,38 2,15 0,47 63,38 108,7 201,46 440,65 119,44 7,84

ОБЕД 2

18/13	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	60	0,73	10,08	1,92	101,33	0,03	0,03	9,82		27,92	26,90	13,34	0,53
150/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	11,08	5,09	19,89	169,68	1,42	0,15	24,27	25,3	39,73	206,93	60,61	1,60
411/13	КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ	80	14,87	15,07	5,91	218,75	0,08	0,13	1,62	44,6	22,24	140,44	19,23	1,07
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	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93

Итого по подменю:

37,61 37,20 122,65 975,87 1,69 0,37 36,32 97,2 148,42 495,47 122,19 7,17

ОБЕД 3

18/13	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	60	0,73	10,08	1,92	101,33	0,03	0,03	9,82		27,92	26,90	13,34	0,53
150/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	11,08	5,09	19,89	169,68	1,42	0,15	24,27	25,3	39,73	206,93	60,61	1,60
411/13	КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ	80	14,87	15,07	5,91	218,75	0,08	0,13	1,62	44,6	22,24	140,44	19,23	1,07
291/13	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,64	6,27	36,01	223,07	0,09	0,03		27,2	11,32	46,41	8,16	0,83
508/13	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,67	0,03	32,97	134,82	0,01	0,01	0,61		34,31	23,49	9,15	1,88

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93

Итого по подменю: 37,61 37,20 122,65 975,87 1,69 0,37 36,32 97,2 148,42 495,47 122,19 7,17

Итого за день: 0,00 руб. 166,72 183,24 667,37 4985,85 7,72 2,06 273,83 525,7 928,01 2252,90 544,63 31,29

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	28,04	28,92	25,91	27,20
2-ой завтрак: 10 %	28,04	36,56	42,07	38,73
Обед: 30-35 %	38,06	37,62	32,88	35,12
Итого за день: 60-70 %	94,14	103,10	100,86	101,05

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 4,7

Директор _____ /ВЕКШИНА А.А./

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____ /Мухамедшина Д.Ф./



"Утверждаю"

//

ИП ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-10 ЛЕТ

День 8

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК 1														
255/13	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200/10	7,57	11,58	34,32	271,76	0,17	0,21	1,43	62,0	169,92	254,29	37,60	0,93
500/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	200	2,16	2,55	26,78	138,71	0,02	0,05	0,30	7,5	95,40	68,70	10,20	0,09
572/13	СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ	75	5,53	8,15	43,97	271,34	0,09	0,06	0,05	46,5	14,69	56,16	8,83	0,86
111/13	БАТОН ПОРЦ.	40	3,00	11,60	20,56	198,64	0,04	0,01			7,60	26,00	5,20	0,48
112/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,90	0,20	8,10	37,80	0,04	0,03	60,00		34,00	23,00	13,00	0,30
Итого по подменю:			19,16	34,08	133,73	918,25	0,36	0,36	61,78	116,0	321,61	428,15	74,83	2,66
ЗАВТРАК 2														
106/13	ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦ.	30	0,33	0,06	1,14	6,42	0,02	0,01	7,50		4,20	7,80	6,00	0,27
408/13	СУФЛЕ ИЗ КУР (80)	80	28,33	32,45	3,08	417,74	0,16	0,31	2,96	134,4	50,51	268,08	30,65	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
493/13	ЧАЙ (КАРКАДЕ) С САХАРОМ	200			14,97	59,88					0,45			0,05
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
Итого по подменю:			34,89	38,58	50,82	690,08	0,29	0,43	92,44	161,6	153,01	367,32	78,43	4,31
ЗАВТРАК 3														
113	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
446/13	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	80	6,62	3,82	33,58	195,22	0,20	0,17	2,03	51,2	45,28	187,66	34,29	1,44
114/13	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
493/13	ЧАЙ (КАРКАДЕ) С САХАРОМ	200			14,97	59,88					0,45			0,05
08/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
Итого по подменю:			13,70	16,26	109,10	637,58	0,29	0,23	25,01	78,4	83,58	309,24	75,83	2,72
ОБЕД 1														
106/13	ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦ.	30	0,33	0,06	1,14	6,42	0,02	0,01	7,50		4,20	7,80	6,00	0,27
161/13	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ (200)	200	2,44	4,23	10,43	89,58	0,26	0,09	14,99	22,0	58,04	66,12	22,42	0,60
412/13	КОТЛЕТА ИЗ МЯСА КУРЫ	80	12,79	10,18	8,25	175,76	0,08	0,12	1,45	27,8	35,86	122,95	16,21	0,95
243/13	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,64	6,91	41,22	253,60	0,18	0,07		30,0	25,80	158,85	36,00	2,66
507/13	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	18,89	77,64	0,01	0,01	4,00		6,85	4,40	3,60	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
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:			28,54	22,48	113,34	769,82	0,64	0,33	27,94	79,8	148,25	432,62	100,93	7,29
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
128/13	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/5	2,66	10,13	12,10	150,23	0,23	0,09	17,72	60,0	61,96	66,30	24,40	1,05
343/13	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	70/70	14,93	8,34	7,38	164,36	0,13	0,13	13,14	8,7	57,57	240,74	67,21	1,27
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 ПОРЦ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
Итого по подменю:			25,89	31,07	112,53	833,38	0,51	0,33	37,50	95,9	163,79	465,74	153,67	6,60
ОБЕД 3														
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	200	1,92	5,20	9,40	92,06	0,39	0,06	31,25		33,98	47,38	22,30	0,80
377/13	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ С СОУСОМ	200/20	27,16	21,71	30,33	425,33	2,07	0,38	33,26	58,0	56,73	349,54	69,39	4,89
193/13	ЧАЙ С САХАРОМ	200			14,97	59,88					0,45			0,05

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

108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
--------	----------------------	----	------	------	-------	--------	------	------	--	--	-------	-------	------	------

Итого по подмену: 33,57 33,36 84,74 773,40 2,55 0,50 67,15 58,0 115,47 458,58 118,75 6,67

Итого за день: 0,00 руб. 155,75 175,83 604,26 4622,51 4,64 2,18 311,82 589,8 985,71 2461,65 602,44 30,25

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	24,88	43,14	39,92	39,07
2-ой завтрак: 10 %	45,31	48,84	15,17	29,37
Обед: 30-35 %	37,06	28,46	33,83	32,76
Итого за день: 60-70 %	107,26	120,43	88,92	101,20

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 3,6

Директор   ВЕКШИНА А.А.

Зав. производством _____ //

Калькулятор  /Мухамедшина Д.Ф./

"Утверждаю"

//

ИП ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА

День 9

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-10 ЛЕТ

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК 1														
1/13	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	60	1,51	6,09	6,23	85,74	0,03	0,04	34,65		39,53	30,15	15,12	0,55
102/13	КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	80/5	9,39	22,94	0,21	244,86	0,20	0,17		22,8	33,37	136,91	16,80	1,37
124/08	МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	150/20	9,60	9,54	36,78	271,40	0,09	0,08	0,11	58,5	146,34	135,63	15,84	0,98
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

Итого по подменю:

23,45 38,84 90,95 807,14 0,36 0,31 35,37 81,3 259,55 345,68 61,11 5,11

ЗАВТРАК 2

25	САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ	60	0,64	3,67	2,17	44,25	0,02	0,02	10,83		13,73	19,09	11,41	0,38
381/13	КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ,ШНИЦЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	16,13	12,01	12,72	223,53	0,07	0,16	0,24	26,0	33,34	165,72	21,90	2,19
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
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

Итого по подменю:

22,90 22,63 84,28 632,37 1,65 0,33 37,17 57,7 128,61 323,17 78,79 5,95

ЗАВТРАК 3

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
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
322/08	РОГАЛИК С МАКОМ	75	7,07	14,42	46,97	345,95	0,12	0,08	0,20	71,5	60,11	100,32	27,47	1,47
111/13	БАТОН ПОРЦ.	40	3,00	11,60	20,56	198,64	0,04	0,01			7,60	26,00	5,20	0,48
112/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,90	0,20	8,10	37,80	0,04	0,03	60,00		34,00	23,00	13,00	0,30

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Итого по подменю:			20,67	36,25	132,42	938,60	0,33	0,46	62,88	132,7	360,86	382,05	92,80	3,51
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
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
365/13	ГОВЯДИНА, ТУШЕНАЯ С КАПУСТОЙ	210	26,48	54,12	24,69	635,51	0,23	0,38	140,00	173,6	125,96	345,30	89,26	5,42
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 ПОРЦ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
Итого по подменю:			34,54	71,24	102,80	1134,30	0,94	0,52	157,70	216,7	220,82	489,66	137,27	9,39
ОБЕД 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
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
369/13	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	22,78	15,61	19,27	308,69	1,32	0,25	24,96	25,6	26,47	263,94	51,13	3,93
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 ПОРЦ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
564/13	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,75	8,12	37,81	243,34	0,08	0,04		39,0	10,74	44,26	7,21	0,60
Итого по подменю:			34,55	34,83	113,41	905,36	2,10	0,41	41,92	107,7	91,99	418,97	93,07	6,25
ОБЕД 3														
50/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,86	3,05	5,02	50,97	0,01	0,02	5,70		21,09	24,57	12,54	0,80
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
341/13	ГОРБУША, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ	80	1,83	9,01	5,24	109,39	0,16	0,15	1,33	40,8	21,68	164,46	23,88	0,75
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
512/13	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,46	0,10	28,13	115,26	0,03	0,02			16,45	25,80	8,40	0,65
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe

109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
--------	-------------	----	------	------	-------	-------	------	------	--	--	-------	-------	-------	------

Итого по подменю: 16,11 30,79 113,82 796,85 1,86 0,41 52,83 94,1 157,59 444,42 122,16 6,28

Итого за день: 0,00 руб. 152,22 234,58 637,68 5214,62 7,24 2,44 387,87 690,4 1219,42 2403,95 585,20 36,49

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	30,45	49,16	27,15	34,35
2-ой завтрак: 10 %	29,74	28,65	25,16	26,91
Обед: 30-35 %	44,86	90,18	30,69	48,27
Итого за день: 60-70 %	105,05	167,99	82,99	109,52

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,6 : 3,4

Директор

/ВЕКШИНА А.А./

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____ /Мухамедшина Д.Ф./



"Утверждаю"

//

ИП ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА

День 10

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-10 ЛЕТ

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК 1														
106/13	ОГУРЕЦ ПОРЦ.	30	0,21	0,03	0,57	3,39	0,01	0,01	2,10		5,10	9,00	4,20	0,15
349/13	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	70/30	10,05	9,73	11,19	172,57	0,09	0,12	1,39	47,0	58,17	156,15	32,23	0,77
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
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

Итого по подменю:

16,18 22,61 81,94 596,07 0,21 0,19 68,69 47,0 87,15 281,43 76,59 2,37

ЗАВТРАК 2

18/13	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	60	0,73	10,08	1,92	101,33	0,03	0,03	9,82		27,92	26,90	13,34	0,53
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
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
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

Итого по подменю:

25,77 42,08 68,33 755,13 0,60 2,45 82,97 8480,0 82,21 490,26 80,43 9,74

ЗАВТРАК 3

320/13	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	150/30	33,30	10,27	34,56	363,87	0,10	0,41	0,36	91,0	195,80	289,30	38,60	0,89
194/13	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,06	0,01	15,18	61,04			2,80		3,25	1,54	0,84	0,09
570/13	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	75	6,45	4,20	44,82	242,89	0,10	0,04		20,6	12,54	56,86	9,68	0,78
111/13	БАТОН ПОРЦ.	40	3,00	11,60	20,56	198,64	0,04	0,01			7,60	26,00	5,20	0,48

Итого по подменю:

42,81 26,08 115,12 866,44 0,24 0,46 3,16 111,6 219,19 373,70 54,32 2,24

ОБЕД 1

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
106/13	ОГУРЕЦ ПОРЦ.	30	0,21	0,03	0,57	3,39	0,01	0,01	2,10		5,10	9,00	4,20	0,15
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
401/13	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	50/50	13,85	11,59	7,68	190,43	0,23	1,59	23,51	5884,5	30,16	243,47	15,46	5,01
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
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 ПОРЦ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93

Итого по подменю:

38,79 30,44 126,62 935,51 1,57 1,82 81,92 5946,8 116,23 610,43 133,71 11,14

ОБЕД 2

6/13	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,65	6,12	3,79	72,83	0,02	0,02	16,17		18,53	12,25	7,06	0,71
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
401/13	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	50/50	13,85	11,59	7,68	190,43	0,23	1,59	23,51	5884,5	30,16	243,47	15,46	5,01
244/13	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	5,04	6,84	32,76	212,73	0,14	0,05		30,0	41,80	173,75	25,00	0,92
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 ПОРЦ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93

Итого по подменю:

37,30 35,17 125,22 966,51 1,48 1,86 59,99 5946,8 160,06 656,27 114,81 13,50

ОБЕД 3

106/13	ОГУРЕЦ ПОРЦ.	50	0,35	0,05	0,95	5,65	0,02	0,01	3,50		8,50	15,00	7,00	0,25
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
369/13	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	22,78	15,61	19,27	308,69	1,32	0,25	24,96	25,6	26,47	263,94	51,13	3,93
194/13	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 ПОРЦ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
564/13	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,75	8,12	37,81	243,34	0,08	0,04		39,0	10,74	44,26	7,21	0,60

Итого по подменю: 34,50 34,83 113,51 905,56 2,11 0,41 42,92 107,7 88,99 421,97 93,07 6,20

Итого за день: 0,00 руб. 195,35 191,21 630,74 5025,22 6,21 7,19 339,65 20640,0 753,83 2834,06 552,93 45,19

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	21,01	28,62	24,46	25,36
2-ой завтрак: 10 %	33,47	53,27	20,40	32,13
Обед: 30-35 %	50,38	38,53	37,80	39,81
Итого за день: 60-70 %	104,86	120,42	82,65	97,31

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 3,4

Директор

/ВЕКШИНА А.А./

Зав. производством _____ //

Калькулятор

/Мухамедшина Д.Ф./



"Утверждаю"

//

ИП ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 11-18 ЛЕТ

День 1

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК 1														
268/13	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	250/10	6,86	9,27	41,80	278,07	0,09	0,24	1,92	54,7	181,78	192,39	39,90	0,56
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
111/13	БАТОН ПОРЦ.	40	3,00	11,60	20,56	198,64	0,04	0,01			7,60	26,00	5,20	0,48
557/13	СЛОЙКА СВЕРДЛОВСКАЯ	75	6,02	11,19	43,17	297,46	0,09	0,07	0,08	64,3	22,25	62,03	8,99	0,79
112/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	0,04	20,00		32,00	22,00	18,00	4,40

Итого по подменю:

16,74 32,87 140,31 924,01 0,28 0,36 24,80 119,0 246,88 303,96 72,93 6,32

ЗАВТРАК 2

106/13	ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦ.	50	0,55	0,10	1,90	10,70	0,03	0,02	12,50		7,00	13,00	10,00	0,45
381/13	КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ,ШНИЦЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (100)	100	20,16	15,02	15,90	279,41	0,09	0,20	0,30	32,6	41,68	207,15	27,38	2,74
195/13	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200/5	3,77	14,20	19,38	220,44	0,83	0,13	38,70	51,0	70,24	99,98	40,92	1,37
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 ПОРЦ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55

Итого по подменю:

28,34 29,73 76,96 688,79 1,01 0,37 54,30 83,6 132,17 354,17 86,14 5,20

ЗАВТРАК 3

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
345/13	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100/5	15,33	3,56	10,07	133,64	0,12	0,14	0,58	33,8	56,38	229,07	49,34	1,02
429/13	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4,25	8,93	28,88	212,85	2,03	0,17	33,99	42,4	54,98	127,17	42,84	1,56
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 ПОРЦ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		ккал	В1	В2	С	А, мкг	Ca	Р	Mg
Итого по подменю:			25,07	18,19	96,98	651,84	2,25	0,38	51,87	76,2	167,91	436,73	125,42	5,66
ОБЕД 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
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
387/13	СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ ПАРОВОЕ.	80	19,02	18,57	2,18	251,90	0,08	0,26	0,25	51,4	41,99	224,77	27,10	2,99
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 ПОРЦ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
Итого по подменю:			41,13	41,10	105,95	958,13	1,23	0,48	42,34	110,9	131,13	472,76	98,23	7,39
ОБЕД 2														
18/13	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЬМ ЛУКОМ	60	0,73	10,08	1,92	101,33	0,03	0,03	9,82		27,92	26,90	13,34	0,53
128/13	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/5	2,66	10,13	12,10	150,23	0,23	0,09	17,72	60,0	61,96	66,30	24,40	1,05
332/13	РЫБА (ФИЛЕ)ОТВАРНАЯ	80/5	15,58	0,89	0,35	71,68	0,11	0,11	0,83	9,7	40,37	236,84	54,88	0,82
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
518/13	СОК	200			23,00	92,00	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
555/13	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	75	5,27	9,80	41,48	275,24	0,08	0,05		54,7	13,33	50,26	7,49	0,70
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
Итого по подменю:			31,22	37,98	125,11	967,13	2,05	0,45	57,86	156,2	208,81	522,17	147,24	7,62
ОБЕД 3														
106/13	ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦ.	30	0,33	0,06	1,14	6,42	0,02	0,01	7,50		4,20	7,80	6,00	0,27
150/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	11,08	5,09	19,89	169,68	1,42	0,15	24,27	25,3	39,73	206,93	60,61	1,60
365/13	ГОВЯДИНА, ТУШЕНАЯ С КАПУСТОЙ	210	26,48	54,12	24,69	635,51	0,23	0,38	140,00	173,6	125,96	345,30	89,26	5,42
518/13	СОК	200			23,00	92,00	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55

Итого по подменю: 41,69 59,67 93,32 1020,81 1,75 0,58 175,77 198,9 193,89 606,53 170,87 10,64

Итого за день: 0,00 руб. 184,19 219,54 638,63 5210,71 8,57 2,62 406,94 745,0 1080,79 2696,32 700,83 42,83

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	18,60	35,73	36,63	34,06
2-ой завтрак: 10 %	31,49	32,32	20,09	25,39
Обед: 30-35 %	45,70	44,67	27,66	35,32
Итого за день: 60-70 %	95,79	112,72	84,39	94,76

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 3,7

Директор _____ /ВЕКШИНА А.А./

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____ /Мухамедшина Д.Ф./



"Утверждаю"

//

ИП ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 11-18 ЛЕТ

День 2

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК 1														
5/13	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И ОГУРЦА	100	1,35	10,09	3,56	110,43	0,03	0,03	30,28		35,54	29,62	14,68	0,54
412/13	КОТЛЕТА ИЗ МЯСА КУРЫ.	100	16,03	12,76	10,37	220,41	0,10	0,16	1,82	34,8	45,08	154,19	20,33	1,20
125/08	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ (200)	200	7,00	10,59	39,93	283,04	0,16	0,09	11,23	48,0	27,75	84,46	29,65	1,38
507/13	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	18,89	77,64	0,01	0,01	4,00		6,85	4,40	3,60	0,93
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
Итого по подменю:			28,34	34,00	97,35	808,72	0,36	0,31	47,33	82,8	125,22	305,17	75,26	4,60

ЗАВТРАК 2														
266/13	КАША ОВСЯННАЯ ИЗ "ГЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ (250)	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
500/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	200	2,16	2,55	26,78	138,71	0,02	0,05	0,30	7,5	95,40	68,70	10,20	0,09
572/13	СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ	75	5,53	8,15	43,97	271,34	0,09	0,06	0,05	46,5	14,69	56,16	8,83	0,86
111/13	БАТОН ПОРЦ.	40	3,00	11,60	20,56	198,64	0,04	0,01			7,60	26,00	5,20	0,48
112/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	0,04	20,00		32,00	22,00	18,00	4,40
Итого по подменю:			20,39	34,37	148,02	982,96	0,44	0,43	22,27	108,7	348,41	433,78	112,55	7,40

ЗАВТРАК 3														
5/13	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И ОГУРЦА	100	1,35	10,09	3,56	110,43	0,03	0,03	30,28		35,54	29,62	14,68	0,54
377/13	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ С СОУСОМ	250/30	34,12	27,47	38,41	537,36	2,59	0,48	41,65	74,5	77,02	441,74	87,49	6,12
493/13	ЧАЙ С САХАРОМ	200			14,97	59,88					0,45			0,05
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
Итого по подменю:			39,27	37,96	81,54	824,87	2,68	0,53	71,93	74,5	123,01	503,86	109,17	7,26

ОБЕД 1

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
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	200/5	2,66	10,13	12,10	150,23	0,23	0,09	17,72	60,0	61,96	66,30	24,40	1,05
332/13	РЫБА (ФИЛЕ)ОТВАРНАЯ	80/5	15,58	0,89	0,35	71,68	0,11	0,11	0,83	9,7	40,37	236,84	54,88	0,82
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
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 ПОРЦ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
557/13	СЛОЙКА СВЕРДЛОВСКАЯ	50	4,01	7,43	28,74	197,87	0,06	0,05	0,05	42,7	14,77	41,18	5,97	0,53

Итого по подменю:

30,37 35,61 119,52 919,97 2,05 0,48 52,49 144,2 206,18 534,79 165,82 7,55

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
161/13	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	3,05	5,29	13,04	111,98	0,33	0,11	18,74	27,5	72,55	82,65	28,03	0,75
412/13	КОТЛЕТА ИЗ МЯСА КУРЫ	80	12,79	10,18	8,25	175,76	0,08	0,12	1,45	27,8	35,86	122,95	16,21	0,95
125/08	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	5,24	7,94	29,92	212,17	0,12	0,07	8,38	36,0	20,74	63,27	22,20	1,03
507/13	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	18,89	77,64	0,01	0,01	4,00		6,85	4,40	3,60	0,93
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55

Итого по подменю:

25,87 30,02 99,54 771,88 0,61 0,35 38,00 91,3 166,52 329,41 89,01 4,97

ОБЕД 3

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
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
387/13	СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ ПАРОВОЕ.	80	19,02	18,57	2,18	251,90	0,08	0,26	0,25	51,4	41,99	224,77	27,10	2,99
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
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 ПОРЦ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55

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

109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93
--------	-------------	----	------	------	-------	-------	------	------	--	--	------	-------	------	------

Итого по подменю: 46,56 43,14 120,58 1056,67 1,47 0,61 47,31 110,9 142,14 665,81 235,57 12,13

Итого за день: 0,00 руб. 190,80 215,10 666,55 5365,07 7,61 2,71 279,33 612,6 1111,48 2772,82 787,38 43,91

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	31,49	36,96	25,42	29,81
2-ой завтрак: 10 %	22,66	37,36	38,65	36,23
Обед: 30-35 %	33,74	38,71	31,21	33,91
Итого за день: 60-70 %	87,89	113,02	95,27	99,95

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,3 : 4,6

Директор

/ВЕКШИНА А.А./

Зав. производством _____ //

Калькулятор

/Мухамедшина Д.Ф./



"Утверждаю"

//

ИП ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА

День 3

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 11-18 ЛЕТ

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК 1														
229/08	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ ПОРЦ.	50	1,69	0,11	3,54	21,91	0,06	0,03	5,45		10,90	33,79	11,45	0,38
305/13	ОМЛЕТ С КОЛБАСОЙ,МАСЛОМ	200/5	19,25	41,00	3,92	461,64	0,20	0,64	0,81	353,7	151,59	322,78	29,16	3,29
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 ПОРЦ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
564/13	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,75	8,12	37,81	243,34	0,08	0,04		39,0	10,74	44,26	7,21	0,60

Итого по подменю:

30,17 49,91 94,50 947,85 0,41 0,79 206,26 392,7 195,68 436,73 58,22 5,47

ЗАВТРАК 2

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
412/13	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ ИЗ МЯСА КУРЫ	100	16,03	12,75	10,37	220,36	0,10	0,16	1,82	34,8	44,96	154,10	20,32	1,20
174/13	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В МОЛОКЕ	200	6,32	8,34	38,84	255,67	2,18	0,22	36,38	12,0	91,60	165,96	50,94	1,78
512/13	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,04	0,06	25,17	105,38	0,02	0,04	0,80		32,45	29,20	21,00	0,69
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55

Итого по подменю:

28,33 31,69 109,60 836,88 2,39 0,48 60,30 46,8 208,58 410,86 117,34 5,10

ЗАВТРАК 3

1/13	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	100	2,52	10,15	10,38	142,90	0,05	0,06	57,75		65,89	50,25	25,20	0,91
211/08	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	220	8,46	12,75	85,15	489,22	0,12	0,08	3,73		26,17	198,68	75,62	1,54
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 ПОРЦ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55

Итого по подменю:

15,46 23,58 144,76 853,08 0,24 0,22 261,48 114,51 284,83 111,22 3,65

ОБЕД 1

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
50/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,86	3,05	5,02	50,97	0,01	0,02	5,70		21,09	24,57	12,54	0,80
142/13	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,92	5,20	9,40	92,06	0,39	0,06	31,25		33,98	47,38	22,30	0,80
365/13	ГОВЯДИНА, ТУШЕНАЯ С КАПУСТОЙ	200	25,22	51,52	23,51	658,56	0,23	0,40	133,40	165,2	121,03	341,73	88,20	5,38
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 ПОРЦ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55

Итого по подменю: 31,80 60,17 85,53 1010,79 0,71 0,52 174,35 165,2 200,10 460,18 138,04 10,33

ОБЕД 2

106/13	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦ.	50	0,35	0,05	0,95	5,65	0,02	0,01	3,50		8,50	15,00	7,00	0,25
145/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	2,15	4,18	10,44	87,99	0,49	0,04	10,10		15,10	37,90	16,20	0,62
365/13	ГОВЯДИНА, ТУШЕНАЯ С КАПУСТОЙ	200	25,22	51,52	23,51	605,00	0,22	0,36	133,40	165,2	119,97	328,92	85,00	5,17
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 ПОРЦ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55

Итого по подменю: 31,52 56,15 82,50 907,84 0,81 0,45 151,00 165,2 167,57 428,32 123,20 9,39

ОБЕД 3

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
128/13	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/5	2,66	10,13	12,10	150,23	0,23	0,09	17,72	60,0	61,96	66,30	24,40	1,05
332/13	РЫБА (ФИЛЕ)ОТВАРНАЯ	80/5	15,58	0,89	0,35	71,68	0,11	0,11	0,83	9,7	40,37	236,84	54,88	0,82
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
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 ПОРЦ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55

Итого по подменю: 27,46 23,75 95,55 705,82 2,07 0,42 62,62 78,7 212,77 491,57 143,34 7,09

Итого за день: 0,00 руб. 164,74 245,25 612,44 5262,26 6,63 2,88 916,01 848,7 1099,21 2512,49 691,36 41,03

Выполнение норм пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой степени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	33,52	54,25	24,67	34,94
2-ой завтрак: 10 %	31,48	34,45	28,62	30,85
Обед: 30-35 %	35,33	65,40	22,33	37,26
Итого за день: 60-70 %	100,33	154,10	75,62	103,04

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,6 : 3,2

Директор  /БЕКШИНА А.А./

Зав. производством _____ //

Калькулятор  /Мухамедшина Д.Ф./



№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
18/13	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	60	0,73	10,08	1,92	101,33	0,03	0,03	9,82		27,92	26,90	13,34	0,53
150/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	11,08	5,09	19,89	169,68	1,42	0,15	24,27	25,3	39,73	206,93	60,61	1,60
411/13	КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ С СОУСОМ	80/20	15,15	15,92	7,61	234,36	0,09	0,14	2,97	48,7	23,17	143,86	20,95	1,16
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
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 ПОРЦ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55

Итого по подменю:

39,75 39,59 118,54 989,48 1,92 0,50 49,83 101,2 127,65 624,89 245,24 9,68

ОБЕД 2

3/13	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАН. КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И ЯБЛОКАМИ	60	0,82	6,09	3,61	72,52	0,02	0,02	17,19		21,58	18,64	11,11	0,55
161/13	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ (200)	200	2,44	4,23	10,43	89,58	0,26	0,09	14,99	22,0	58,04	66,12	22,42	0,60
412/13	КОТЛЕТА ИЗ МЯСА КУРЫ	80	12,79	10,18	8,25	175,76	0,08	0,12	1,45	27,8	35,86	122,95	16,21	0,95
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
507/13	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	18,89	77,64	0,01	0,01	4,00		6,85	4,40	3,60	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
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93

Итого по подменю:

29,56 29,21 106,58 807,43 0,73 0,41 42,60 77,0 150,66 471,07 203,04 8,93

ОБЕД 3

50/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,86	3,05	5,02	50,97	0,01	0,02	5,70		21,09	24,57	12,54	0,80
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
387/13	СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ ПАРОВОЕ.	80	19,02	18,57	2,18	251,90	0,08	0,26	0,25	51,4	41,99	224,77	27,10	2,99
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
318/13	СОК	200			23,00	92,00	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	Р	Mg	Fe
Итого по подменю:			40,94	38,09	113,01	958,56	1,24	0,50	26,26	110,9	137,07	490,75	107,59	10,55
Итого за день: 0,00 руб.			227,12	179,44	643,05	5095,48	5,01	2,75	167,72	532,5	1158,33	3167,41	1005,09	43,71

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	60,17	30,43	22,63	30,05
2-ой завтрак: 10 %	34,04	22,39	27,33	26,78
Обед: 30-35 %	44,17	43,03	30,95	36,47
Итого за день: 60-70 %	138,38	95,86	80,91	93,30

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 2,5

Директор




Зав. производством _____ //



Калькулятор _____ /Мухамедшина Д.Ф./

"Утверждаю"

//

ИП ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 11-18 ЛЕТ

День 5

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК 1														
19/13	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,93	5,14	2,87	61,45	0,04	0,04	18,05		24,67	26,20	16,66	0,73
367/13	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100/50	31,15	33,16	8,40	377,02	0,14	0,28	9,07	37,2	26,80	327,79	46,39	4,89
244/13	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ЛУКОМ (200)	200	6,72	9,12	43,70	283,74	0,18	0,06		40,0	55,76	231,78	33,35	1,22
493/13	ЧАЙ (КАРКАДЕ) С САХАРОМ	200			14,97	59,88					0,45			0,05
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
Итого по подменю:			42,60	47,82	94,54	899,29	0,42	0,40	27,12	77,2	117,68	618,27	103,40	7,44
ЗАВТРАК 2														
106/13	ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦ.	50	0,55	0,10	1,90	10,70	0,03	0,02	12,50		7,00	13,00	10,00	0,45
102/13	КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (100)	100	11,70	22,80	0,20	252,80	0,25	0,20			40,00	169,00	21,00	1,70
423/13	КАПУСТА ТУШЕННАЯ (200)	200	5,27	7,80	22,49	181,21	0,11	0,13	109,30	36,4	122,48	95,93	50,10	1,92
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 ПОРЦ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
Итого по подменю:			21,99	31,13	82,16	696,73	0,46	0,38	122,41	36,4	213,79	333,92	97,25	6,50
ЗАВТРАК 3														
264/13	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (250)	250	9,03	8,92	46,55	302,63	0,20	0,24	1,63	50,2	171,70	244,89	47,50	2,36
493/13	ЧАЙ (КАРКАДЕ) С САХАРОМ	200			14,97	59,88					0,45			0,05
550/13	ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ	100	8,11	8,03	49,98	304,63	0,13	0,08	0,06	56,0	32,39	83,07	13,18	0,98
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
112/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	0,04	20,00		32,00	22,00	18,00	4,40

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
Итого по подменю:			21,74	18,15	155,70	873,14	0,45	0,38	21,69	106,2	246,54	382,46	85,68	8,34
ОБЕД 1														
106/13	ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦ.	30	0,33	0,06	1,14	6,42	0,02	0,01	7,50		4,20	7,80	6,00	0,27
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
341/13	ГОРБУША, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ	80	1,83	9,01	5,24	109,39	0,16	0,15	1,33	40,8	21,68	164,46	23,88	0,75
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
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:			14,27	27,57	104,94	724,98	1,82	0,38	55,24	94,1	154,56	412,34	113,57	6,76
ОБЕД 2														
50/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,86	3,05	5,02	50,97	0,01	0,02	5,70		21,09	24,57	12,54	0,80
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
341/13	ГОРБУША, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ	80	1,83	9,01	5,24	109,39	0,16	0,15	1,33	40,8	21,68	164,46	23,88	0,75
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
512/13	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,46	0,10	28,13	115,26	0,03	0,02			16,45	25,80	8,40	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	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93
Итого по подменю:			15,84	25,97	117,99	769,11	1,27	0,32	23,81	83,0	107,64	381,64	91,83	5,24
ОБЕД 3														
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	200/5	2,66	10,13	12,10	150,23	0,23	0,09	17,72	60,0	61,96	66,30	24,40	1,05
343/13	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	70/70	14,93	8,34	7,38	164,36	0,13	0,13	13,14	8,7	57,57	240,74	67,21	1,27

№ 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 ПОРЦ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
Итого по подмену:			25,89	31,07	112,53	833,38	0,51	0,33	37,50	95,9	163,79	465,74	153,67	6,60
Итого за день: 0,00 руб.			142,33	181,71	667,86	4796,63	4,93	2,19	287,77	492,9	1004,00	2594,37	645,40	40,88

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	47,33	51,98	24,68	33,15
2-ой завтрак: 10 %	24,43	33,84	21,45	25,68
Обед: 30-35 %	15,86	29,97	27,40	26,72
Итого за день: 60-70 %	87,62	115,78	73,54	85,55

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,4 : 3,6

Директор

/ВЕКШИНА А.А./



Зав. производством _____ //

Калькулятор

/Мухамедшина Д.Ф./

"Утверждаю"

//

ИП ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА

День 6

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 11-18 ЛЕТ

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК 1														
260/13	КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ (250)	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
498/13	КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ (1-Й ВАРИАНТ)	200	3,71	3,83	24,68	148,03	0,03	0,07	0,38	9,5	125,67	113,22	29,92	0,97
557/13	СЛОЙКА СВЕРДЛОВСКАЯ	75	6,02	11,19	43,17	297,46	0,09	0,07	0,08	64,3	22,25	62,03	8,99	0,79
111/13	БАТОН ПОРЦ.	40	3,00	11,60	20,56	198,64	0,04	0,01			7,60	26,00	5,20	0,48
112/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	0,04	20,00		32,00	22,00	18,00	4,40

Итого по подменю:

20,07 41,56 143,52 1028,39 0,35 0,41 22,12 149,3 348,94 402,10 100,81 7,37

ЗАВТРАК 2

229/08	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ ПОРЦ.	50	1,69	0,11	3,54	21,91	0,06	0,03	5,45		10,90	33,79	11,45	0,38
369/13	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	25,06	17,14	21,20	339,29	1,45	0,27	27,45	28,0	29,12	290,36	56,24	4,32
493/13	ЧАЙ С САХАРОМ	200			14,97	59,88					0,45			0,05
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55

Итого по подменю:

30,55 17,65 64,31 538,28 1,57 0,32 32,90 28,0 50,47 356,65 74,69 5,30

ЗАВТРАК 3

106/13	ОГУРЕЦ ПОРЦ.	50	0,35	0,05	0,95	5,65	0,02	0,01	3,50		8,50	15,00	7,00	0,25
372/13	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ	105/45	10,72	11,20	9,03	179,83	0,07	0,13	29,05	51,0	57,41	130,90	26,09	1,77
429/13	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (200)	200	4,25	8,93	28,88	212,85	2,03	0,17	33,99	42,4	54,98	127,17	42,84	1,56
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 ПОРЦ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55

Итого по подменю:

19,60 20,78 89,60 623,81 2,21 0,35 93,54 93,4 149,89 318,07 90,83 4,97

ОБЕД 1

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
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	200	1,92	5,20	9,40	92,06	0,39	0,06	31,25		33,98	47,38	22,30	0,80
377/13	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ С СОУСОМ	200/20	27,16	21,71	30,33	425,33	2,07	0,38	33,26	58,0	56,73	349,54	69,39	4,89
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

Итого по подменю:

32,53 33,40 86,07 774,92 2,55 0,51 94,15 58,0 130,02 458,08 123,85 7,24

ОБЕД 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
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
401/13	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	50/50	13,85	11,59	7,68	190,43	0,23	1,59	23,51	5884,5	30,16	243,47	15,46	5,01
244/13	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	5,04	6,84	32,76	212,73	0,14	0,05		30,0	41,80	173,75	25,00	0,92
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 ПОРЦ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93

Итого по подменю:

37,70 35,11 119,39 944,22 1,46 1,84 65,60 5946,8 156,68 650,60 110,93 10,43

ОБЕД 3

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	200	1,92	5,20	9,40	92,06	0,39	0,06	31,25		33,98	47,38	22,30	0,80
377/13	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ С СОУСОМ	200/20	27,16	21,71	30,33	425,33	2,07	0,38	33,26	58,0	56,73	349,54	69,39	4,89
307/13	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	18,89	77,64	0,01	0,01	4,00		6,85	4,40	3,60	0,93
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55

Итого по подменю:

33,73 33,52 88,66 791,16 2,56 0,51 71,15 58,0 121,87 462,98 122,35 7,55

Итого за день: 0,00 руб. 174,18 182,02 591,55 4700,78 10,70 3,94 379,46 6333,6 957,87 2648,48 623,46 42,86

Выполнение норм пищевых веществах и энергии питающихся 1-й степени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	22,30	45,17	37,47	37,91
2-ой завтрак: 10 %	33,94	19,18	16,79	19,84
Обед: 30-35 %	36,14	36,30	22,47	28,56
Итого за день: 60-70 %	92,39	100,66	76,74	86,31

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,1 : 3,5

Директор

ВЕКШИНА А.А.

Зав. производством _____ //

Калькулятор

/Мухамедшина Д.Ф./



"Утверждаю"

//

ИП ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 11-18 ЛЕТ

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
ЗАВТРАК 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
412/13	БИТОЧЕК КУРИНЫЙ (100)	100	16,03	12,75	10,37	220,36	0,10	0,16	1,82	34,8	44,96	154,10	20,32	1,20
291/13	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (200)	200	7,53	8,39	48,01	297,68	0,12	0,04		36,4	15,10	61,89	10,88	1,11
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

Итого по подменю:

27,18 31,60 105,18 813,83 0,29 0,26 63,12 71,2 103,43 271,19 59,68 3,84

ЗАВТРАК 2

316/13	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ С СОУСОМ	200/50	15,19	9,69	73,13	440,49	0,08	0,22	0,57	57,2	209,84	253,20	46,20	0,86
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
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
111/13	БАТОН ПОРЦ.	40	3,00	11,60	20,56	198,64	0,04	0,01			7,60	26,00	5,20	0,48

Итого по подменю:

24,90 31,96 162,21 1036,13 0,22 0,37 1,32 118,2 299,63 377,62 66,67 2,13

ЗАВТРАК 3

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
390/13	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ "ЁЖИКИ" С СОУСОМ (100)	100/50	15,00	24,97	17,88	356,24	0,10	0,21	3,56	74,3	73,38	207,59	31,71	2,34
174/13	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В МОЛОКЕ	200	6,32	8,34	38,84	255,67	2,18	0,22	36,38	12,0	91,60	165,96	50,94	1,78
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 ПОРЦ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55

Итого по подменю:

26,46 43,93 113,36 954,58 2,38 0,50 101,24 86,3 212,35 441,75 113,93 5,87

ОБЕД 1

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
22/13	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР	60	0,60	6,10	2,07	65,63	0,03	0,02	13,65		7,64	14,32	10,92	0,49
128/13	БОРЩ-С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/5	2,66	10,13	12,10	150,23	0,23	0,09	17,72	60,0	61,96	66,30	24,40	1,05
345/13	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80/5	15,17	6,42	8,05	150,67	0,15	0,15	0,72	39,7	32,26	157,26	23,41	0,68
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
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 ПОРЦ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93

Итого по подменю:

29,31 29,72 110,14 825,38 2,15 0,47 63,38 108,7 201,46 440,65 119,44 7,84

ОБЕД 2

18/13	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	60	0,73	10,08	1,92	101,33	0,03	0,03	9,82		27,92	26,90	13,34	0,53
150/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	11,08	5,09	19,89	169,68	1,42	0,15	24,27	25,3	39,73	206,93	60,61	1,60
411/13	КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ	80	14,87	15,07	5,91	218,75	0,08	0,13	1,62	44,6	22,24	140,44	19,23	1,07
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	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93

Итого по подменю:

37,61 37,20 122,65 975,87 1,69 0,37 36,32 97,2 148,42 495,47 122,19 7,17

ОБЕД 3

18/13	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	60	0,73	10,08	1,92	101,33	0,03	0,03	9,82		27,92	26,90	13,34	0,53
150/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	11,08	5,09	19,89	169,68	1,42	0,15	24,27	25,3	39,73	206,93	60,61	1,60
411/13	КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ	80	14,87	15,07	5,91	218,75	0,08	0,13	1,62	44,6	22,24	140,44	19,23	1,07
291/13	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,64	6,27	36,01	223,07	0,09	0,03		27,2	11,32	46,41	8,16	0,83
508/13	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,67	0,03	32,97	134,82	0,01	0,01	0,61		34,31	23,49	9,15	1,88

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93

Итого по подменю: 37,61 37,20 122,65 975,87 1,69 0,37 36,32 97,2 148,42 495,47 122,19 7,17

Итого за день: 0,00 руб. 183,07 211,61 736,19 5581,66 8,42 2,34 301,70 579,1 1113,71 2522,15 604,10 34,02

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	30,20	34,35	27,46	30,00
2-ой завтрак: 10 %	27,67	34,74	42,35	38,19
Обед: 30-35 %	32,57	32,30	28,76	30,42
Итого за день: 60-70 %	90,43	101,39	98,57	98,61

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 4,6

Директор

ВЕКШИНА А.А.

Зав. производством //

Калькулятор

/Мухамедшина Д.Ф./



"Утверждаю"

//

ИП ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА

День 8

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 11-18 ЛЕТ

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК 1														
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
500/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	200	2,16	2,55	26,78	138,71	0,02	0,05	0,30	7,5	95,40	68,70	10,20	0,09
572/13	СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ	75	5,53	8,15	43,97	271,34	0,09	0,06	0,05	46,5	14,69	56,16	8,83	0,86
111/13	БАТОН ПОРЦ.	40	3,00	11,60	20,56	198,64	0,04	0,01			7,60	26,00	5,20	0,48
112/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	0,04	20,00		32,00	22,00	18,00	4,40

Итого по подменю:

20,95 37,57 153,81 1037,19 0,42 0,42 22,14 131,5 362,09 490,73 89,23 6,99

ЗАВТРАК 2

106/13	ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦ.	50	0,55	0,10	1,90	10,70	0,03	0,02	12,50		7,00	13,00	10,00	0,45
408/13	СУФЛЕ ИЗ КУР (100)	100/5	35,42	40,65	3,89	523,13	0,20	0,38	3,71	168,4	63,22	335,21	38,33	2,77
423/13	КАПУСТА ТУШЕННАЯ (200)	200	5,27	7,80	22,49	181,21	0,11	0,13	109,30	36,4	122,48	95,93	50,10	1,92
493/13	ЧАЙ (КАРКАДЕ) С САХАРОМ	200			14,97	59,88					0,45			0,05
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55

Итого по подменю:

45,04 48,95 67,85 892,12 0,40 0,55 125,51 204,8 203,15 476,64 105,43 5,74

ЗАВТРАК 3

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
346/13	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ (100)	100	8,27	4,78	41,98	244,02	0,25	0,22	2,53	64,1	56,60	234,58	42,86	1,80
414/13	РИС ОТВАРНОЙ (200)	200	5,09	8,23	53,35	307,80	0,06	0,04		36,4	7,94	110,73	36,00	0,74
493/13	ЧАЙ (КАРКАДЕ) С САХАРОМ	200			14,97	59,88					0,45			0,05
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33

№ 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
Итого по подменю:			17,28	23,33	134,69	817,86	0,37	0,31	40,83	100,5	114,16	396,55	100,30	3,51
ОБЕД 1														
106/13	ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦ.	30	0,33	0,06	1,14	6,42	0,02	0,01	7,50		4,20	7,80	6,00	0,27
161/13	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ (200)	200	2,44	4,23	10,43	89,58	0,26	0,09	14,99	22,0	58,04	66,12	22,42	0,60
412/13	КОТЛЕТА ИЗ МЯСА КУРЫ	80	12,79	10,18	8,25	175,76	0,08	0,12	1,45	27,8	35,86	122,95	16,21	0,95
243/13	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,64	6,91	41,22	253,60	0,18	0,07		30,0	25,80	158,85	36,00	2,66
507/13	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	18,89	77,64	0,01	0,01	4,00		6,85	4,40	3,60	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
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:			28,54	22,48	113,34	769,82	0,64	0,33	27,94	79,8	148,25	432,62	100,93	7,29
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
128/13	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/5	2,66	10,13	12,10	150,23	0,23	0,09	17,72	60,0	61,96	66,30	24,40	1,05
343/13	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	70/70	14,93	8,34	7,38	164,36	0,13	0,13	13,14	8,7	57,57	240,74	67,21	1,27
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 ПОРЦ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
Итого по подменю:			25,89	31,07	112,53	833,38	0,51	0,33	37,50	95,9	163,79	465,74	153,67	6,60
ОБЕД 3														
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	200	1,92	5,20	9,40	92,06	0,39	0,06	31,25		33,98	47,38	22,30	0,80
377/13	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ С СОУСОМ	200/20	27,16	21,71	30,33	425,33	2,07	0,38	33,26	58,0	56,73	349,54	69,39	4,89
493/13	ЧАЙ С САХАРОМ	200			14,97	59,88					0,45			0,05

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

108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
--------	----------------------	----	------	------	-------	--------	------	------	--	--	-------	-------	------	------

Итого по подменю: 33,57 33,36 84,74 773,40 2,55 0,50 67,15 58,0 115,47 458,58 118,75 6,67

Итого за день: 0,00 руб. 171,27 196,76 666,96 5123,77 4,89 2,44 321,07 670,5 1106,91 2720,86 668,31 36,80

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	23,28	40,84	40,16	38,23
2-ой завтрак: 10 %	50,04	53,21	17,72	32,88
Обед: 30-35 %	31,71	24,43	29,59	28,38
Итого за день: 60-70 %	105,03	118,48	87,47	99,49

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 3,5

Директор

/ВЕКШИНА А.А./

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____ /Мухамедшина Д.Ф./



"Утверждаю"

//

ИП ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 11-18 ЛЕТ

День 9

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК 1														
1/13	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	100	2,52	10,15	10,38	142,90	0,05	0,06	57,75		65,89	50,25	25,20	0,91
102/13	КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (100)	100	11,70	22,80	0,20	252,80	0,25	0,20			40,00	169,00	21,00	1,70
124/08	МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	200/30	12,81	12,72	49,06	361,98	0,13	0,11	0,14	78,0	195,13	180,87	21,12	1,31
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 ПОРЦ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55

Итого по подменю:

31,50 46,10 117,21 1009,70 0,50 0,40 58,50 78,0 345,33 456,11 83,47 6,35

ЗАВТРАК 2

25	САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ	100	1,07	6,11	3,61	73,75	0,04	0,04	18,05		22,89	31,81	19,02	0,63
381/13	КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ,ШНИЦЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (100)	100	20,16	15,02	15,90	279,41	0,09	0,20	0,30	32,6	41,68	207,15	27,38	2,74
429/13	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (200)	200	4,25	8,93	28,88	212,85	2,03	0,17	33,99	42,4	54,98	127,17	42,84	1,56
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

Итого по подменю:

28,43 30,33 96,12 771,15 2,20 0,43 52,95 75,0 159,86 409,12 102,59 7,14

ЗАВТРАК 3

262/13	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ (250)	250	7,71	8,90	39,79	270,03	0,11	0,22	1,72	51,7	168,40	153,87	25,48	0,55
496/13	КАКАО С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	3,53	2,95	25,00	140,65	0,04	0,16	1,30	20,0	124,44	109,65	26,75	0,82
322/08	РОГАЛИК С МАКОМ	75	7,07	14,42	46,97	345,95	0,12	0,08	0,20	71,5	60,11	100,32	27,47	1,47
111/13	БАТОН ПОРЦ.	40	3,00	11,60	20,56	198,64	0,04	0,01			7,60	26,00	5,20	0,48
112/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	0,04	20,00		32,00	22,00	18,00	4,40

№ 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
Итого по подменю:			22,11	38,67	151,92	1044,07	0,37	0,51	23,22	143,2	392,55	411,84	102,90	7,72
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
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
365/13	ГОВЯДИНА, ТУШЕНАЯ С КАПУСТОЙ	210	26,48	54,12	24,69	635,51	0,23	0,38	140,00	173,6	125,96	345,30	89,26	5,42
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 ПОРЦ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
Итого по подменю:			34,54	71,24	102,80	1134,30	0,94	0,52	157,70	216,7	220,82	489,66	137,27	9,39
ОБЕД 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
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
369/13	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	22,78	15,61	19,27	308,69	1,32	0,25	24,96	25,6	26,47	263,94	51,13	3,93
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 ПОРЦ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
564/13	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,75	8,12	37,81	243,34	0,08	0,04		39,0	10,74	44,26	7,21	0,60
Итого по подменю:			34,55	34,83	113,41	905,36	2,10	0,41	41,92	107,7	91,99	418,97	93,07	6,25
ОБЕД 3														
50/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,86	3,05	5,02	50,97	0,01	0,02	5,70		21,09	24,57	12,54	0,80
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
341/13	ГОРБУША, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ	80	1,83	9,01	5,24	109,39	0,16	0,15	1,33	40,8	21,68	164,46	23,88	0,75
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
512/13	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,46	0,10	28,13	115,26	0,03	0,02			16,45	25,80	8,40	0,65
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe

109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
--------	-------------	----	------	------	-------	-------	------	------	--	--	-------	-------	-------	------

Итого по подменю: 16,11 30,79 113,82 796,85 1,86 0,41 52,83 94,1 157,59 444,42 122,16 6,28

Итого за день: 0,00 руб. 167,24 251,96 695,28 5661,43 7,97 2,68 387,12 714,8 1368,14 2630,12 641,46 43,13

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	35,00	50,11	30,60	37,22
2-ой завтрак: 10 %	31,59	32,97	25,10	28,42
Обед: 30-35 %	38,38	77,43	26,84	41,81
Итого за день: 60-70 %	104,97	160,51	82,54	107,45

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,6 : 3,3

Директор

/ВЕКШИНА А.А./

Зав. производством _____ //

Калькулятор

/Мухамедшина Д.Ф./



"Утверждаю"

//

ИП ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА

День 10

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 11-18 ЛЕТ

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК 1														
106/13	ОГУРЕЦ ПОРЦ.	50	0,35	0,05	0,95	5,65	0,02	0,01	3,50		8,50	15,00	7,00	0,25
349/13	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ(100)	100/50	14,42	13,87	16,42	248,18	0,13	0,17	1,99	67,1	83,21	223,61	46,15	1,10
548	РИС С ОВОЩАМИ (200)	200	4,59	16,71	45,34	350,12	0,10	0,05	33,60		13,44	120,24	39,68	1,06
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 ПОРЦ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55

Итого по подменю:

23,36 31,11 108,73 808,35 0,32 0,26 79,09 67,1 122,95 397,95 106,03 3,28

ЗАВТРАК 2

18/13	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	100	1,21	16,84	3,21	169,19	0,04	0,05	16,37		46,54	44,84	22,24	0,88
398/13	ПЕЧЕНЬ ГОВОЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100/50	27,27	23,83	9,85	362,91	0,45	3,26	48,70	12127,2	38,45	481,60	29,03	10,24
238/08	КАРТОФЕЛЬ, ЖАРЕННЫЙ ИЗ ОТВАРНОГО (200)	200	4,84	20,15	39,45	358,48	0,29	0,17	48,40		24,20	140,74	55,66	2,18
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 ПОРЦ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55

Итого по подменю:

37,18 61,23 92,29 1068,82 0,84 3,50 116,27 12127,2 122,44 701,22 114,77 13,94

ЗАВТРАК 3

320/13	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	200/50	44,67	15,23	46,46	501,55	0,14	0,55	0,51	136,5	269,70	391,84	52,28	1,20
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
570/13	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	75	6,45	4,20	44,82	242,89	0,10	0,04		20,6	12,54	56,86	9,68	0,78
111/13	БАТОН ПОРЦ.	40	3,00	11,60	20,56	198,64	0,04	0,01			7,60	26,00	5,20	0,48

Итого по подменю:

54,18 31,04 127,02 1004,12 0,28 0,60 3,31 157,1 293,09 476,24 68,00 2,55

ОБЕД 1

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
106/13	ОГУРЕЦ ПОРЦ.	30	0,21	0,03	0,57	3,39	0,01	0,01	2,10		5,10	9,00	4,20	0,15
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
401/13	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	50/50	13,85	11,59	7,68	190,43	0,23	1,59	23,51	5884,5	30,16	243,47	15,46	5,01
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
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 ПОРЦ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93

Итого по подменю:

38,79 30,44 126,62 935,51 1,57 1,82 81,92 5946,8 116,23 610,43 133,71 11,14

ОБЕД 2

6/13	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,65	6,12	3,79	72,83	0,02	0,02	16,17		18,53	12,25	7,06	0,71
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
401/13	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	50/50	13,85	11,59	7,68	190,43	0,23	1,59	23,51	5884,5	30,16	243,47	15,46	5,01
244/13	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	5,04	6,84	32,76	212,73	0,14	0,05		30,0	41,80	173,75	25,00	0,92
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 ПОРЦ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93

Итого по подменю:

37,30 35,17 125,22 966,51 1,48 1,86 59,99 5946,8 160,06 656,27 114,81 13,50

ОБЕД 3

106/13	ОГУРЕЦ ПОРЦ.	50	0,35	0,05	0,95	5,65	0,02	0,01	3,50		8,50	15,00	7,00	0,25
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
369/13	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	22,78	15,61	19,27	308,69	1,32	0,25	24,96	25,6	26,47	263,94	51,13	3,93
194/13	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 ПОРЦ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55

N рец.	Наименование блюда	Выход	пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
564/13	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,75	8,12	37,81	243,34	0,08	0,04		39,0	10,74	44,26	7,21	0,60
Итого по подменю:			34,50	34,83	113,51	905,56	2,11	0,41	42,92	107,7	88,99	421,97	93,07	6,20
Итого за день: 0,00 руб.			225,31	223,82	693,39	5688,87	6,60	8,45	383,50	24352,9	903,76	3264,08	630,39	50,61

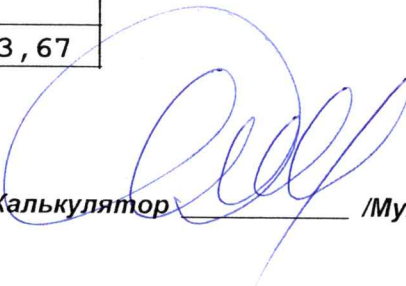
Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой ступени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	25,96	33,82	28,39	29,80
2-ой завтрак: 10 %	41,31	66,55	24,10	39,40
Обед: 30-35 %	43,10	33,09	33,06	34,48
Итого за день: 60-70 %	110,37	133,46	85,55	103,67

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 3,3

Директор  /БЕКШИНА А.А./

Зав. производством _____ //

Калькулятор  /Мухамедшина Д.Ф./

"Утверждаю"

//

ИП ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-10 ЛЕТ

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	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК 1														
268/13	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (200Г)	200/5	5,49	7,38	33,40	222,00	0,07	0,20	1,53	43,6	145,41	153,90	31,92	0,45
111/13	БАТОН ПОРЦ.	40	3,00	11,60	20,56	198,64	0,04	0,01			7,60	26,00	5,20	0,48
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
557/13	СЛОЙКА СВЕРДЛОВСКАЯ	75	6,02	11,19	43,17	297,46	0,09	0,07	0,08	64,3	22,25	62,03	8,99	0,79
112/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,90	0,20	8,10	37,80	0,04	0,03	60,00		34,00	23,00	13,00	0,30

Итого по подменю:

15,47 30,38 120,41 816,94 0,24 0,31 64,41 107,9 212,51 260,47 59,95 2,11

ЗАВТРАК 2

66/13	САЛАТ КАРТОФ.С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ ИЛИ КВАШ.КАПУСТОЙ	60	0,95	3,16	6,67	58,94	0,05	0,04	9,90		13,78	28,16	13,07	0,48
381/13	КОТЛЕТА, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80/5	16,12	11,52	12,72	219,04	0,07	0,16	0,24	23,6	33,20	165,54	21,90	2,19
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
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

Итого по подменю:

22,24 25,58 63,87 574,67 0,77 0,31 41,96 61,9 108,90 289,73 70,70 4,12

ЗАВТРАК 3

50/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,86	3,05	5,02	50,97	0,01	0,02	5,70		21,09	24,57	12,54	0,80
345/13	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80/5	15,17	6,42	8,05	150,67	0,15	0,15	0,72	39,7	32,26	157,26	23,41	0,68
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
509/13	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0,26	0,21	25,07	103,20	0,02	0,01	7,80		11,40	7,04	5,34	1,20
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Итого по подменю:			21,75	16,60	74,56	534,61	1,73	0,32	39,71	71,4	111,98	303,74	77,62	4,18
ОБЕД 1														
36/13	САЛАТ КАРТОФ.С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ ИЛИ КВАШ.КАПУСТОЙ	60	0,95	3,16	6,67	58,94	0,05	0,04	9,90		13,78	28,16	13,07	0,48
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
387/13	СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ ПАРОВОЕ.	80	19,02	18,57	2,18	251,90	0,08	0,26	0,25	51,4	41,99	224,77	27,10	2,99
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 ПОРЦ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
Итого по подменю:			41,09	38,21	106,84	935,57	1,26	0,50	29,26	110,9	119,01	481,88	100,96	7,52
ОБЕД 2														
50/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,86	3,05	5,02	50,97	0,01	0,02	5,70		21,09	24,57	12,54	0,80
128/13	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/5	2,66	10,13	12,10	150,23	0,23	0,09	17,72	60,0	61,96	66,30	24,40	1,05
332/13	РЫБА (ФИЛЕ)ОТВАРНАЯ	80/5	15,58	0,89	0,35	71,68	0,11	0,11	0,83	9,7	40,37	236,84	54,88	0,82
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
518/13	СОК	200			23,00	92,00	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
555/13	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	75	5,27	9,80	41,48	275,24	0,08	0,05		54,7	13,33	50,26	7,49	0,70
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
Итого по подменю:			31,35	30,95	128,21	916,77	2,03	0,44	53,74	156,2	201,98	519,84	146,44	7,89
ОБЕД 3														
106/13	ОГУРЕЦ ПОРЦ.	30	0,21	0,03	0,57	3,39	0,01	0,01	2,10		5,10	9,00	4,20	0,15
150/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	11,08	5,09	19,89	169,68	1,42	0,15	24,27	25,3	39,73	206,93	60,61	1,60
365/13	ГОВЯДИНА, ТУШЕНАЯ С КАПУСТОЙ	210	26,48	54,12	24,69	635,51	0,23	0,38	140,00	173,6	125,96	345,30	89,26	5,42
518/13	СОК	200			23,00	92,00	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55

Итого по подменю: 41,57 59,64 92,75 1017,78 1,74 0,58 170,37 198,9 194,79 607,73 169,07 10,52

Итого за день: 0,00 руб. 173,47 201,36 586,64 4796,34 7,77 2,46 399,45 707,5 949,17 2469,39 624,74 36,34

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	20,09	38,46	35,94	34,76
2-ой завтрак: 10 %	28,88	32,38	19,07	24,45
Обед: 30-35 %	53,36	48,37	31,89	39,81
Итого за день: 60-70 %	102,34	119,20	86,90	99,03

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 3,7

Директор



БЕКШИНА А.А./

Зав. производством _____ //

Калькулятор

/Мухамедшина Д.Ф./

"Утверждаю"

//

ИП ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-10 ЛЕТ

День 2

день 2

ПЕР СЕКТИВНОЕ МЕНЮ 1 ПО ДН

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК 1														
I/13	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	60	1,51	6,09	6,23	85,74	0,03	0,04	34,65		39,53	30,15	15,12	0,55
112/13	КОТЛЕТА ИЗ МЯСА КУРЫ	80	12,79	10,18	8,25	175,76	0,08	0,12	1,45	27,8	35,86	122,95	16,21	0,95
125/08	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	5,24	7,94	29,92	212,17	0,12	0,07	8,38	36,0	20,74	63,27	22,20	1,03
507/13	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	18,89	77,64	0,01	0,01	4,00		6,85	4,40	3,60	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

Итого по подменю: 21,98 24,61 78,05 621,63 0,27 0,25 48,48 63,8 108,98 240,27 61,33 3,79

ЗАВТРАК 2

266/13	КАША ОВСЯННАЯ 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
500/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	200	2,16	2,55	26,78	138,71	0,02	0,05	0,30	7,5	95,40	68,70	10,20	0,09
572/13	СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ	75	5,53	8,15	43,97	271,34	0,09	0,06	0,05	46,5	14,69	56,16	8,83	0,86
111/13	БАТОН ПОРЦ.	40	3,00	11,60	20,56	198,64	0,04	0,01			7,60	26,00	5,20	0,48
112/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,90	0,20	8,10	37,80	0,04	0,03	60,00		34,00	23,00	13,00	0,30

Итого по подменю: 18,71 31,48 129,06 874,40 0,38 0,36 61,88 97,6 310,66 382,58 93,48 2,98

ЗАВТРАК 3

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
377/13	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ С СОУСОМ	200/20	27,16	21,71	30,33	425,33	2,07	0,38	33,26	58,0	56,73	349,54	69,39	4,89
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: 30,27 28,00 64,90 632,66 2,11 0,41 38,69 58,0 83,70 392,68 85,56 6,03

ОБЕД 1

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
106/13	ОГУРЕЦ ПОРЦ.	30	0,21	0,03	0,57	3,39	0,01	0,01	2,10		5,10	9,00	4,20	0,15
128/13	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/5	2,66	10,13	12,10	150,23	0,23	0,09	17,72	60,0	61,96	66,30	24,40	1,05
332/13	РЫБА (ФИЛЕ)ОТВАРНАЯ	80/5	15,58	0,89	0,35	71,68	0,11	0,11	0,83	9,7	40,37	236,84	54,88	0,82
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
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 ПОРЦ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
557/13	СЛОЙКА СВЕРДЛОВСКАЯ	50	4,01	7,43	28,74	197,87	0,06	0,05	0,05	42,7	14,77	41,18	5,97	0,53

Итого по подменю:

29,44 25,56 111,02 791,82 2,01 0,43 50,19 144,2 187,43 495,19 136,58 7,07

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
161/13	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	3,05	5,29	13,04	111,98	0,33	0,11	18,74	27,5	72,55	82,65	28,03	0,75
412/13	КОТЛЕТА ИЗ МЯСА КУРЫ	80	12,79	10,18	8,25	175,76	0,08	0,12	1,45	27,8	35,86	122,95	16,21	0,95
125/08	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	5,24	7,94	29,92	212,17	0,12	0,07	8,38	36,0	20,74	63,27	22,20	1,03
507/13	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	18,89	77,64	0,01	0,01	4,00		6,85	4,40	3,60	0,93
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55

Итого по подменю:

25,87 30,02 99,54 771,88 0,61 0,35 38,00 91,3 166,52 329,41 89,01 4,97

ОБЕД 3

1/13	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	60	1,51	6,09	6,23	85,74	0,03	0,04	34,65		39,53	30,15	15,12	0,55
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
387/13	СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ ПАРОВОЕ.	80	19,02	18,57	2,18	251,90	0,08	0,26	0,25	51,4	41,99	224,77	27,10	2,99
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
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 ПОРЦ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93

Итого по подменю: 47,08 43,18 121,03 1060,91 1,48 0,63 58,98 110,9 155,77 676,92 240,35 12,33

Итого за день: 0,00 руб. 173,35 182,85 603,60 4753,30 6,86 2,43 296,22 565,9 1013,06 2517,05 706,31 37,17

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	28,55	31,15	23,30	26,45
2-ой завтрак: 10 %	24,30	39,85	38,53	37,21
Обед: 30-35 %	38,23	32,35	33,14	33,69
Итого за день: 60-70 %	91,08	103,35	94,96	97,36

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 4,5

Директор  /БЕКШИНА А.А./



Зав. производством _____ //

Калькулятор  /Мухамедшина Д.Ф./

"Утверждаю"

//

ИП ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-10 ЛЕТ

День 3

день 3

ПЕР СЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7 ПО ДЕТ

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК 1														
229/08	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ ПОРЦ.	30	1,01	0,07	2,13	13,15	0,04	0,02	3,27		6,54	20,27	6,87	0,23
305/13	ОМЛЕТ С КОЛБАСОЙ,МАСЛОМ	180/5	17,32	36,80	3,53	414,55	0,18	0,58	0,73	317,8	136,36	290,43	26,24	2,96
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
564/13	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,75	8,12	37,81	243,34	0,08	0,04		39,0	10,74	44,26	7,21	0,60

Итого по подменю: 26,04 45,51 32,86 845,12 0,34 0,71 204,00 356,8 172,09 377,86 47,92 4,77

ЗАВТРАК 2														
107/13	ОГУРЕЦ СОЛЕНЬЙ ПОРЦ.	30	0,24	0,03	0,51	3,27	0,01	0,01	1,50		6,90	7,20	4,20	0,18
412/13	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ ИЗ МЯСА КУРЫ	80	12,79	10,18	8,25	175,76	0,08	0,12	1,45	27,8	35,86	122,95	16,21	0,95
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
512/13	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,04	0,06	25,17	105,38	0,02	0,04	0,80		32,45	29,20	21,00	0,69
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33

Итого по подменю: 21,09 16,76 77,82 546,48 1,77 0,34 31,04 36,8 149,91 303,32 83,82 3,49

ЗАВТРАК 3														
65/13	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ	60	1,85	6,85	6,50	95,01	0,06	0,06	8,16	15,0	10,43	40,66	11,36	0,56
211/08	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	200	7,69	11,55	77,41	444,33	0,11	0,07	3,38		23,77	180,58	68,73	1,40
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

Итого по подменю: 12,50 18,92 123,30 713,42 0,21 0,20 211,54 15,0 52,65 244,14 87,69 2,94

ОБЕД 1

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
50/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,86	3,05	5,02	50,97	0,01	0,02	5,70		21,09	24,57	12,54	0,80
142/13	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,92	5,20	9,40	92,06	0,39	0,06	31,25		33,98	47,38	22,30	0,80
365/13	ГОВЯДИНА, ТУШЕНАЯ С КАПУСТОЙ	200	25,22	51,52	23,51	605,00	0,22	0,36	133,40	165,2	119,97	328,92	85,00	5,17
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 ПОРЦ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55

Итого по подменю: 31,80 60,17 85,53 957,23 0,70 0,48 174,35 165,2 199,04 447,37 134,84 10,12

ОБЕД 2

106/13	ОГУРЕЦ ПОРЦ.	30	0,21	0,03	0,57	3,39	0,01	0,01	2,10		5,10	9,00	4,20	0,15
145/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	2,15	4,18	10,44	87,99	0,49	0,04	10,10		15,10	37,90	16,20	0,62
365/13	ГОВЯДИНА, ТУШЕНАЯ С КАПУСТОЙ	200	25,22	51,52	23,51	605,00	0,22	0,36	133,40	165,2	119,97	328,92	85,00	5,17
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 ПОРЦ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55

Итого по подменю: 31,38 56,13 82,12 905,58 0,80 0,45 149,60 165,2 164,17 422,32 120,40 9,29

ОБЕД 3

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
128/13	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/5	2,66	10,13	12,10	150,23	0,23	0,09	17,72	60,0	61,96	66,30	24,40	1,05
332/13	РЫБА (ФИЛЕ)ОТВАРНАЯ	80/5	15,58	0,89	0,35	71,68	0,11	0,11	0,83	9,7	40,37	236,84	54,88	0,82
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
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 ПОРЦ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55

Итого по подменю: 27,18 17,72 90,03 628,31 2,06 0,41 52,34 78,7 206,53 486,11 139,49 6,86

Итого за день: 0,00 руб. 149,99 215,21 541,66 4596,14 5,88 2,59 822,87 817,8 944,39 2281,12 614,16 37,47

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	33,82	57,61	24,73	35,96
2-ой завтрак: 10 %	27,39	21,22	23,23	23,25
Обед: 30-35 %	41,30	76,16	25,53	40,73
Итого за день: 60-70 %	102,51	154,99	73,50	99,95

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,6 : 3,1

Директор



Зав. производством _____ //

Калькулятор

/Мухамедшина Д.Ф./

"Утверждаю"

//

ИП ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-10 ЛЕТ

День 4

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК 1														
313/13	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ (150)	150/30	35,99	10,01	42,45	403,87	0,11	0,48	1,06	68,5	316,13	373,77	51,42	0,77
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
111/13	БАТОН ПОРЦ.	40	3,00	11,60	20,56	198,64	0,04	0,01			7,60	26,00	5,20	0,48
100/13	СЫР ПОРЦИОН.	15	3,84	3,92		50,60	0,01	0,05	0,11	34,5	135,00	88,50	7,50	0,14
Итого по подменю:			42,89	25,54	78,19	714,15	0,16	0,54	3,97	103,0	461,98	489,81	64,96	1,48
ЗАВТРАК 2														
2/13	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,68	6,08	6,37	82,96	0,02	0,02	12,78		17,74	17,46	10,85	0,53
343/13	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	70/70	14,93	8,34	7,38	164,36	0,13	0,13	13,14	8,7	57,57	240,74	67,21	1,27
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
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
Итого по подменю:			21,76	20,82	83,70	609,34	0,22	0,19	28,72	35,9	90,51	362,28	110,10	2,77
ЗАВТРАК 3														
76/13	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,75	6,10	4,40	75,47	0,17	0,02	5,64		13,20	24,49	11,08	0,47
412/13	БИТОЧЕК КУРИНЫЙ	80	12,79	10,18	8,25	175,76	0,08	0,12	1,45	27,8	35,86	122,95	16,21	0,95
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
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
Итого по подменю:			24,81	24,62	91,93	688,46	0,60	0,31	19,86	55,0	81,89	381,64	174,83	7,59

ОБЕД 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
53/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,76	6,05	4,11	73,95	0,01	0,02	5,04		19,19	22,09	11,45	0,69
150/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	11,08	5,09	19,89	169,68	1,42	0,15	24,27	25,3	39,73	206,93	60,61	1,60
411/13	КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ С СОУСОМ	80/20	15,15	15,92	7,61	234,36	0,09	0,14	2,97	48,7	23,17	143,86	20,95	1,16
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
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 ПОРЦ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55

Итого по подменю:

39,78 35,56 120,73 962,10 1,90 0,49 45,05 101,2 118,92 620,08 243,35 9,84

ОБЕД 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
161/13	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ (200)	200	2,44	4,23	10,43	89,58	0,26	0,09	14,99	22,0	58,04	66,12	22,42	0,60
412/13	КОТЛЕТА ИЗ МЯСА КУРЫ	80	12,79	10,18	8,25	175,76	0,08	0,12	1,45	27,8	35,86	122,95	16,21	0,95
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
507/13	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	18,89	77,64	0,01	0,01	4,00		6,85	4,40	3,60	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
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93

Итого по подменю:

29,14 23,17 103,82 740,36 0,72 0,40 27,91 77,0 140,58 464,43 198,93 8,68

ОБЕД 3

50/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,86	3,05	5,02	50,97	0,01	0,02	5,70		21,09	24,57	12,54	0,80
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
387/13	СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ ПАРОВОЕ.	80	19,02	18,57	2,18	251,90	0,08	0,26	0,25	51,4	41,99	224,77	27,10	2,99
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
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 ПОРЦ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	Р	Mg	Fe
	Итого по подменю:		40,94	38,09	113,01	958,56	1,24	0,50	26,26	110,9	137,07	490,75	107,59	10,55
	Итого за день: 0,00 руб.		199,32	167,80	591,38	4672,97	4,84	2,43	151,77	483,2	1030,95	2808,99	899,76	40,91

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	55,70	32,33	23,34	30,39
2-ой завтрак: 10 %	28,26	26,35	24,99	25,93
Обед: 30-35 %	51,66	45,01	36,04	40,94
Итого за день: 60-70 %	135,62	103,70	84,36	97,26

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 2,7

Директор



Зав. производством _____ //

Калькулятор

/Мухамедшина Д.Ф./

"Утверждаю"

//

ИП ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА

День 5

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-10 ЛЕТ

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК 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
367/13	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70/50	21,80	23,20	5,88	263,78	0,10	0,20	6,35	26,0	18,76	229,41	32,47	3,42
245/13	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ЛУКОМ	150	4,46	20,45	28,34	315,17	0,13	0,06	4,50	60,0	47,55	159,38	25,05	1,07
493/13	ЧАЙ (КАРКАДЕ) С САХАРОМ	200			14,97	59,88					0,45			0,05
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33

Итого по подменю: 20,50 49,94 65,90 775,28 0,27 0,28 26,03 96,0 97,95 426,96 70,34 5,21

ЗАВТРАК 2

102/13	КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	80/5	9,34	18,19	0,16	201,73	0,20	0,16			31,92	134,86	16,76	1,36
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
91/13	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10	4,81	11,31	15,42	182,71	0,04	0,05	0,07	23,0	95,70	78,50	8,90	0,45

Итого по подменю: 21,05 35,60 80,18 725,30 0,36 0,33 82,66 50,2 259,78 328,29 76,59 5,46

ЗАВТРАК 3

264/13	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	7,23	7,11	37,20	241,65	0,16	0,20	1,30	40,0	137,35	195,90	38,00	1,89
493/13	ЧАЙ (КАРКАДЕ) С САХАРОМ	200			14,97	59,88					0,45			0,05
550/13	ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ	100	8,11	8,03	49,98	304,63	0,13	0,08	0,06	56,0	32,39	83,07	13,18	0,98
108/13	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	150	0,90	0,20	8,10	37,80	0,04	0,03	60,00		34,00	23,00	13,00	0,30

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Итого по подменю:			18,52	15,58	125,01	714,28	0,36	0,32	61,36	96,0	210,19	321,47	68,38	3,55
ОБЕД 1														
106/13	ОГУРЕЦ ПОРЦ.	30	0,21	0,03	0,57	3,39	0,01	0,01	2,10		5,10	9,00	4,20	0,15
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
341/13	ГОРБУША, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ	80	1,83	9,01	5,24	109,39	0,16	0,15	1,33	40,8	21,68	164,46	23,88	0,75
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
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:			14,15	27,54	104,37	721,95	1,81	0,38	49,84	94,1	155,46	413,54	111,77	6,64
ОБЕД 2														
50/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,86	3,05	5,02	50,97	0,01	0,02	5,70		21,09	24,57	12,54	0,80
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
341/13	ГОРБУША, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ	80	1,83	9,01	5,24	109,39	0,16	0,15	1,33	40,8	21,68	164,46	23,88	0,75
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
512/13	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,46	0,10	28,13	115,26	0,03	0,02			16,45	25,80	8,40	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	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93
Итого по подменю:			15,84	25,97	117,99	769,11	1,27	0,32	23,81	83,0	107,64	381,64	91,83	5,24
ОБЕД 3														
66/13	САЛАТ КАРТОФ.С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ ИЛИ КВАШ.КАПУСТОЙ	60	0,95	3,16	6,67	58,94	0,05	0,04	9,90		13,78	28,16	13,07	0,48
128/13	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/5	2,66	10,13	12,10	150,23	0,23	0,09	17,72	60,0	61,96	66,30	24,40	1,05
343/13	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	70/70	14,93	8,34	7,38	164,36	0,13	0,13	13,14	8,7	57,57	240,74	67,21	1,27

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	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 ПОРЦ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55

Итого по подменю: 26,15 28,18 113,76 813,39 0,53 0,33 44,76 95,9 163,26 464,74 146,68 6,70

Итого за день: 0,00 руб. 125,21 182,81 607,21 4519,31 4,60 1,96 288,46 505,3 994,28 2336,64 565,59 32,80

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	38,31	63,22	19,67	32,99
2-ой завтрак: 10 %	27,34	45,06	23,93	30,86
Обед: 30-35 %	18,38	34,86	31,16	30,72
Итого за день: 60-70 %	84,03	143,14	74,76	94,58

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,7 : 3,9

Директор



БЕКШИНА А.А.

Зав. производством _____ //

Калькулятор

/Мухамедшина Д.Ф./

"Утверждаю"

//

ИП ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА

День 6

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-10 ЛЕТ

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК 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
498/13	КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ (1-Й ВАРИАНТ)	200	3,71	3,83	24,68	148,03	0,03	0,07	0,38	9,5	125,67	113,22	29,92	0,97
557/13	СЛОЙКА СVERДЛОВСКАЯ	75	6,02	11,19	43,17	297,46	0,09	0,07	0,08	64,3	22,25	62,03	8,99	0,79
111/13	БАТОН ПОРЦ.	40	3,00	11,60	20,56	198,64	0,04	0,01			7,60	26,00	5,20	0,48
112/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,90	0,20	8,10	37,80	0,04	0,03	60,00		34,00	23,00	13,00	0,30

Итого по подменю: 18,85 38,13 124,82 917,87 0,30 0,35 61,79 134,2 318,64 367,18 88,02 3,12

ЗАВТРАК 2

229/08	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИ ПОРЦ.	30	1,01	0,07	2,13	13,15	0,04	0,02	3,27		6,54	20,27	6,87	0,23
369/13	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	22,78	15,61	19,27	308,69	1,32	0,25	24,96	25,6	26,47	263,94	51,13	3,93
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: 26,07 15,92 51,13 452,04 1,39 0,28 28,23 25,6 39,46 303,71 62,20 4,54

ЗАВТРАК 3

115/13	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННАЯ)	40	0,76	3,56	3,08	47,40	0,01	0,02	2,80		16,40	14,80	6,00	0,28
372/13	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ	70/20	6,95	6,24	5,55	106,16	0,04	0,08	19,35	23,2	32,76	83,09	16,83	1,16
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

Итого по подменю: 13,65 16,92 71,19 491,61 1,63 0,26 74,64 54,9 115,39 225,26 67,06 3,78

ОБЕД 1

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
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	200	1,92	5,20	9,40	92,06	0,39	0,06	31,25		33,98	47,38	22,30	0,80
377/13	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ С СОУСОМ	200/20	27,16	21,71	30,33	425,33	2,07	0,38	33,26	58,0	56,73	349,54	69,39	4,89
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

Итого по подменю: 32,53 33,40 86,07 774,92 2,55 0,51 94,15 58,0 130,02 458,08 123,85 7,24

ОБЕД 2

106/13	ОГУРЕЦ ПОРЦ.	30	0,21	0,03	0,57	3,39	0,01	0,01	2,10		5,10	9,00	4,20	0,15
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
401/13	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	50/50	13,85	11,59	7,68	190,43	0,23	1,59	23,51	5884,5	30,16	243,47	15,46	5,01
244/13	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	5,04	6,84	32,76	212,73	0,14	0,05		30,0	41,80	173,75	25,00	0,92
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 ПОРЦ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93

Итого по подменю: 36,92 29,09 114,18 866,11 1,45 1,83 44,72 5946,8 135,88 640,56 104,79 10,23

ОБЕД 3

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
142/13	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,92	5,20	9,40	92,06	0,39	0,06	31,25		33,98	47,38	22,30	0,80
377/13	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ С СОУСОМ	200/20	27,16	21,71	30,33	425,33	2,07	0,38	33,26	58,0	56,73	349,54	69,39	4,89
507/13	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	18,89	77,64	0,01	0,01	4,00		6,85	4,40	3,60	0,93
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55

Итого по подменю: 33,72 33,55 89,59 795,19 2,55 0,49 81,29 58,0 125,30 451,28 113,14 7,70

Итого за день: 0,00 руб. 161,74 167,01 536,98 4297,74 9,87 3,72 384,82 6277,7 864,69 2446,07 559,06 36,61

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	24,48	48,27	37,26	39,06
2-ой завтрак: 10 %	33,86	20,15	15,26	19,24
Обед: 30-35 %	42,25	42,28	25,69	32,98
Итого за день: 60-70 %	100,58	110,70	78,21	91,27

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,1 : 3,4

Директор

/ВЕКШИНА А.А./

Зав. производством _____ //

Калькулятор

/Мухамедшина Д.Ф./



"Утверждаю"

//

ИП ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА

День 7

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-10 ЛЕТ

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК 1														
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	12,79	10,18	8,25	175,76	0,08	0,12	1,45	27,8	35,86	122,95	16,21	0,95
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
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

Итого по подменю:

21,59 22,85 86,81 639,31 0,23 0,19 54,23 55,0 78,72 212,92 45,62 2,96

ЗАВТРАК 2

316/13	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ С СОУСОМ	150/20	11,88	6,61	51,84	314,41	0,06	0,16	0,27	45,4	109,63	170,72	33,08	0,72
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
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
111/13	БАТОН ПОРЦ.	40	3,00	11,60	20,56	198,64	0,04	0,01			7,60	26,00	5,20	0,48

Итого по подменю:

21,59 28,88 140,92 910,05 0,20 0,31 1,02 106,4 199,42 295,14 53,55 1,99

ЗАВТРАК 3

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
390/13	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ "ЁЖИКИ" С СОУСОМ	70/30	11,11	14,74	12,52	227,14	0,07	0,15	2,49	52,0	51,33	145,22	22,18	1,64
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
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

Итого по подменю:

19,01 27,39 84,20 659,37 1,76 0,35 82,56 61,0 151,57 313,25 81,64 4,16

ОБЕД 1

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
107/13	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦ.	40	0,32	0,04	0,68	4,36	0,01	0,01	2,00		9,20	9,60	5,60	0,24
128/13	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/5	2,66	10,13	12,10	150,23	0,23	0,09	17,72	60,0	61,96	66,30	24,40	1,05
345/13	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80/5	15,17	6,42	8,05	150,67	0,15	0,15	0,72	39,7	32,26	157,26	23,41	0,68
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
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 ПОРЦ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93

Итого по подменю:

29,03 23,66 108,75 764,11 2,13 0,46 51,73 108,7 203,02 435,93 114,12 7,59

ОБЕД 2

1/13	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	60	1,51	6,09	6,23	85,74	0,03	0,04	34,65		39,53	30,15	15,12	0,55
150/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	11,08	5,09	19,89	169,68	1,42	0,15	24,27	25,3	39,73	206,93	60,61	1,60
411/13	КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ	80	14,87	15,07	5,91	218,75	0,08	0,13	1,62	44,6	22,24	140,44	19,23	1,07
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	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93

Итого по подменю:

38,39 33,21 126,96 960,28 1,69 0,38 61,15 97,2 160,03 498,72 123,97 7,19

ОБЕД 3

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
150/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	11,08	5,09	19,89	169,68	1,42	0,15	24,27	25,3	39,73	206,93	60,61	1,60
411/13	КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ	80	14,87	15,07	5,91	218,75	0,08	0,13	1,62	44,6	22,24	140,44	19,23	1,07
291/13	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,64	6,27	36,01	223,07	0,09	0,03		27,2	11,32	46,41	8,16	0,83
508/13	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,67	0,03	32,97	134,82	0,01	0,01	0,61		34,31	23,49	9,15	1,88

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	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	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93

Итого по подменю: 37,28 27,17 121,58 879,99 1,67 0,35 29,00 97,2 132,00 480,57 115,85 6,94

Итого за день: 0,00 руб. 166,89 163,16 669,22 4813,11 7,68 2,04 279,69 525,7 924,76 2236,53 534,75 30,83

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	28,04	28,92	25,91	27,20
2-ой завтрак: 10 %	28,04	36,56	42,07	38,73
Обед: 30-35 %	37,70	29,95	32,46	32,52
Итого за день: 60-70 %	93,78	95,43	100,44	98,45

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 4,7

Директор

БЕКШИНА А.А.

Зав. производством //

Калькулятор

Мухамедшина Д.Ф./



"Утверждаю"

//

ИП ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ-7-10 ЛЕТ

День 8

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК 1														
255/13	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200/10	7,57	11,58	34,32	271,76	0,17	0,21	1,43	62,0	169,92	254,29	37,60	0,93
500/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	200	2,16	2,55	26,78	138,71	0,02	0,05	0,30	7,5	95,40	68,70	10,20	0,09
572/13	СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ	75	5,53	8,15	43,97	271,34	0,09	0,06	0,05	46,5	14,69	56,16	8,83	0,86
111/13	БАТОН ПОРЦ.	40	3,00	11,60	20,56	198,64	0,04	0,01			7,60	26,00	5,20	0,48
112/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,90	0,20	8,10	37,80	0,04	0,03	60,00		34,00	23,00	13,00	0,30

Итого по подменю: 19,16 34,08 133,73 918,25 0,36 0,36 61,78 116,0 321,61 428,15 74,83 2,66

ЗАВТРАК 2

106/13	ОГУРЕЦ ПОРЦ.	30	0,21	0,03	0,57	3,39	0,01	0,01	2,10		5,10	9,00	4,20	0,15
408/13	СУФЛЕ ИЗ КУР (80)	80	28,33	32,45	3,08	417,74	0,16	0,31	2,96	134,4	50,51	268,08	30,65	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
493/13	ЧАЙ (КАРКАДЕ) С САХАРОМ	200			14,97	59,88					0,45			0,05
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33

Итого по подменю: 34,77 38,55 50,25 687,05 0,28 0,43 87,04 161,6 153,91 368,52 76,63 4,19

ЗАВТРАК 3

65/13	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,85	6,85	6,50	95,01	0,06	0,06	8,16	15,0	10,43	40,66	11,36	0,56
346/13	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	80	6,62	3,82	33,58	195,22	0,20	0,17	2,03	51,2	45,28	187,66	34,29	1,44
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
493/13	ЧАЙ (КАРКАДЕ) С САХАРОМ	200			14,97	59,88					0,45			0,05
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33

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
Итого по подменю:			14,56	17,06	109,82	651,09	0,33	0,27	10,19	93,4	68,11	330,86	76,85	2,93
ОБЕД 1														
50/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,86	3,05	5,02	50,97	0,01	0,02	5,70		21,09	24,57	12,54	0,80
161/13	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ (200)	200	2,44	4,23	10,43	89,58	0,26	0,09	14,99	22,0	58,04	66,12	22,42	0,60
412/13	КОТЛЕТА ИЗ МЯСА КУРЫ	80	12,79	10,18	8,25	175,76	0,08	0,12	1,45	27,8	35,86	122,95	16,21	0,95
243/13	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,64	6,91	41,22	253,60	0,18	0,07		30,0	25,80	158,85	36,00	2,66
507/13	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	18,89	77,64	0,01	0,01	4,00		6,85	4,40	3,60	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
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:			29,07	25,47	117,22	814,37	0,63	0,34	26,14	79,8	165,14	449,39	107,47	7,82
ОБЕД 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
128/13	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/5	2,66	10,13	12,10	150,23	0,23	0,09	17,72	60,0	61,96	66,30	24,40	1,05
343/13	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	70/70	14,93	8,34	7,38	164,36	0,13	0,13	13,14	8,7	57,57	240,74	67,21	1,27
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 ПОРЦ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
Итого по подменю:			25,60	25,07	107,94	759,90	0,49	0,30	37,36	95,9	160,98	448,58	140,61	6,52
ОБЕД 3														
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	200	1,92	5,20	9,40	92,06	0,39	0,06	31,25		33,98	47,38	22,30	0,80
377/13	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ С СОУСОМ	200/20	27,16	21,71	30,33	425,33	2,07	0,38	33,26	58,0	56,73	349,54	69,39	4,89
493/13	ЧАЙ С САХАРОМ	200			14,97	59,88					0,45			0,05

"Утверждаю"

//

ИП ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА

День 9

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-10 ЛЕТ

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК 1														
53/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,76	6,05	4,11	73,95	0,01	0,02	5,04		19,19	22,09	11,45	0,69
102/13	КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	80/5	9,39	22,94	0,21	244,86	0,20	0,17		22,8	33,37	136,91	16,80	1,37
124/08	МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	150/20	9,60	9,54	36,78	271,40	0,09	0,08	0,11	58,5	146,34	135,63	15,84	0,98
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

Итого по подменю:

22,70 38,80 88,83 795,35 0,34 0,29 5,76 81,3 239,21 337,62 57,44 5,25

ЗАВТРАК 2

1/13	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ЯЙЦОМ	60/20	4,05	8,39	6,37	117,16	0,04	0,12	34,65	50,0	50,53	68,55	17,52	1,05
381/13	КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ,ШНИЦЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	16,13	12,01	12,72	223,53	0,07	0,16	0,24	26,0	33,34	165,72	21,90	2,19
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
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

Итого по подменю:

26,31 27,35 88,48 705,28 1,67 0,43 60,99 107,7 165,41 372,63 84,90 6,62

ЗАВТРАК 3

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
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
322/08	РОГАЛИК С МАКОМ	75	7,07	14,42	46,97	345,95	0,12	0,08	0,20	71,5	60,11	100,32	27,47	1,47
111/13	БАТОН ПОРЦ.	40	3,00	11,60	20,56	198,64	0,04	0,01			7,60	26,00	5,20	0,48
112/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,90	0,20	8,10	37,80	0,04	0,03	60,00		34,00	23,00	13,00	0,30

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Итого по подменю:			20,67	36,25	132,42	938,60	0,33	0,46	62,88	132,7	360,86	382,05	92,80	3,51
ОБЕД 1														
53/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,76	6,05	4,11	73,95	0,01	0,02	5,04		19,19	22,09	11,45	0,69
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
365/13	ГОВЯДИНА, ТУШЕНАЯ С КАПУСТОЙ	210	26,48	54,12	24,69	635,51	0,23	0,38	140,00	173,6	125,96	345,30	89,26	5,42
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 ПОРЦ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
Итого по подменю:			34,47	71,24	102,07	1131,12	0,94	0,52	157,31	216,7	219,49	488,11	136,75	9,32
ОБЕД 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
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
369/13	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	22,78	15,61	19,27	308,69	1,32	0,25	24,96	25,6	26,47	263,94	51,13	3,93
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 ПОРЦ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
564/13	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,75	8,12	37,81	243,34	0,08	0,04		39,0	10,74	44,26	7,21	0,60
Итого по подменю:			34,55	34,83	113,41	905,36	2,10	0,41	41,92	107,7	91,99	418,97	93,07	6,25
ОБЕД 3														
50/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,86	3,05	5,02	50,97	0,01	0,02	5,70		21,09	24,57	12,54	0,80
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
341/13	ГОРБУША, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ	80	1,83	9,01	5,24	109,39	0,16	0,15	1,33	40,8	21,68	164,46	23,88	0,75
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
512/13	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,46	0,10	28,13	115,26	0,03	0,02			16,45	25,80	8,40	0,65
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55

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

109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
--------	-------------	----	------	------	-------	-------	------	------	--	--	-------	-------	-------	------

Итого по подменю: 16,11 30,79 113,82 796,85 1,86 0,41 52,83 94,1 157,59 444,42 122,16 6,28

Итого за день: 0,00 руб. 154,81 239,26 639,03 5272,56 7,24 2,52 381,69 740,4 1234,55 2443,80 587,12 37,23

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	29,48	49,11	26,52	33,84
2-ой завтрак: 10 %	34,17	34,62	26,41	30,01
Обед: 30-35 %	44,77	90,18	30,47	48,13
Итого за день: 60-70 %	108,42	173,91	83,40	111,99

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,6 : 3,3

Директор

/ВЕКШИНА А.А./

Зав. производством _____ //

Калькулятор

/Мухамедшина Д.Ф./



"Утверждаю"

//

ИП ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-10 ЛЕТ

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	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК 1														
115/13	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННАЯ)	40	0,76	3,56	3,08	47,40	0,01	0,02	2,80		16,40	14,80	6,00	0,28
349/13	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	70/30	10,05	9,73	11,19	172,57	0,09	0,12	1,39	47,0	58,17	156,15	32,23	0,77
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
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

Итого по подменю: 16,73 26,14 84,45 640,08 0,21 0,20 69,39 47,0 98,45 287,23 78,39 2,50

ЗАВТРАК 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
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
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
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

Итого по подменю: 26,03 38,05 72,19 735,30 0,59 2,44 96,13 8480,0 80,19 482,40 77,43 9,56

ЗАВТРАК 3														
320/13	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	150/30	33,30	10,27	34,56	363,87	0,10	0,41	0,36	91,0	195,80	289,30	38,60	0,89
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
570/13	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	75	6,45	4,20	44,82	242,89	0,10	0,04		20,6	12,54	56,86	9,68	0,78
111/13	БАТОН ПОРЦ.	40	3,00	11,60	20,56	198,64	0,04	0,01			7,60	26,00	5,20	0,48

Итого по подменю: 42,81 26,08 115,12 866,44 0,24 0,46 3,16 111,6 219,19 373,70 54,32 2,24

ОБЕД 1

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калориин.	Витамины, мг				минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
107/13	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦ.	40	0,32	0,04	0,68	4,36	0,01	0,01	2,00		9,20	9,60	5,60	0,24
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
101/13	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	50/50	13,85	11,59	7,68	190,43	0,23	1,59	23,51	5884,5	30,16	243,47	15,46	5,01
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
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 ПОРЦ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93

Итого по подменю: 38,90 30,45 126,73 936,48 1,57 1,82 81,82 5946,8 120,33 611,03 135,11 11,23

ОБЕД 2

6/13	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,65	6,12	3,79	72,83	0,02	0,02	16,17		18,53	12,25	7,06	0,71
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
401/13	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	50/50	13,85	11,59	7,68	190,43	0,23	1,59	23,51	5884,5	30,16	243,47	15,46	5,01
244/13	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	5,04	6,84	32,76	212,73	0,14	0,05		30,0	41,80	173,75	25,00	0,92
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 ПОРЦ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93

Итого по подменю: 37,30 35,17 125,22 966,51 1,48 1,86 59,99 5946,8 160,06 656,27 114,81 13,50

ОБЕД 3

107/13	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦ.	40	0,32	0,04	0,68	4,36	0,01	0,01	2,00		9,20	9,60	5,60	0,24
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
369/13	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	22,78	15,61	19,27	308,69	1,32	0,25	24,96	25,6	26,47	263,94	51,13	3,93
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 ПОРЦ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
64/13	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,75	8,12	37,81	243,34	0,08	0,04		39,0	10,74	44,26	7,21	0,60

Итого по подменю: 34,47 34,82 113,24 904,27 2,10 0,41 41,42 107,7 89,69 416,57 91,67 6,19

Итого за день: 0,00 руб. 196,24 190,71 636,95 5049,08 6,19 7,19 351,91 20640,0 767,91 2827,20 551,73 45,22

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	21,73	33,09	25,21	27,24
2-ой завтрак: 10 %	33,81	48,16	21,55	31,29
Обед: 30-35 %	50,52	38,54	37,83	39,85
Итого за день: 60-70 %	106,05	119,80	84,59	98,38

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 3,5

Директор

ВЕКШИНА А.А.

Зав. производством //

Калькулятор

/Мухамедшина Д.Ф./



"Утверждаю"

//

ИП ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА

День 1

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 11-18 ЛЕТ

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК 1														
268/13	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	250/10	6,86	9,27	41,80	278,07	0,09	0,24	1,92	54,7	181,78	192,39	39,90	0,56
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
111/13	БАТОН ПОРЦ.	40	3,00	11,60	20,56	198,64	0,04	0,01			7,60	26,00	5,20	0,48
557/13	СЛОЙКА СВЕРДЛОВСКАЯ	75	6,02	11,19	43,17	297,46	0,09	0,07	0,08	64,3	22,25	62,03	8,99	0,79
112/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	0,04	20,00		32,00	22,00	18,00	4,40

Итого по подменю:

16,74 32,87 140,31 924,01 0,28 0,36 24,80 119,0 246,88 303,96 72,93 6,32

ЗАВТРАК 2

66/13	САЛАТ КАРТОФ.С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ ИЛИ КВАШ.КАПУСТОЙ	100	1,59	5,27	11,11	98,24	0,08	0,06	16,50		22,96	46,93	21,78	0,81
381/13	КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ,ШНИЦЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (100)	100	20,16	15,02	15,90	279,41	0,09	0,20	0,30	32,6	41,68	207,15	27,38	2,74
195/13	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200/5	3,77	14,20	19,38	220,44	0,83	0,13	38,70	51,0	70,24	99,98	40,92	1,37
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 ПОРЦ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55

Итого по подменю:

29,38 34,90 86,17 776,33 1,06 0,41 58,30 83,6 148,13 388,10 97,92 5,56

ЗАВТРАК 3

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
345/13	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100/5	15,33	3,56	10,07	133,64	0,12	0,14	0,58	33,8	56,38	229,07	49,34	1,02
429/13	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4,25	8,93	28,88	212,85	2,03	0,17	33,99	42,4	54,98	127,17	42,84	1,56
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 ПОРЦ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Итого по подменю:			25,07	18,19	96,98	651,84	2,25	0,38	51,87	76,2	167,91	436,73	125,42	5,66
ОБЕД 1														
36/13	САЛАТ КАРТОФ.С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ ИЛИ КВАШ.КАПУСТОЙ	60	0,95	3,16	6,67	58,94	0,05	0,04	9,90		13,78	28,16	13,07	0,48
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
387/13	СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ ПАРОВОЕ.	80	19,02	18,57	2,18	251,90	0,08	0,26	0,25	51,4	41,99	224,77	27,10	2,99
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 ПОРЦ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
Итого по подменю:			41,09	38,21	106,84	935,57	1,26	0,50	29,26	110,9	119,01	481,88	100,96	7,52
ОБЕД 2														
50/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,86	3,05	5,02	50,97	0,01	0,02	5,70		21,09	24,57	12,54	0,80
128/13	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/5	2,66	10,13	12,10	150,23	0,23	0,09	17,72	60,0	61,96	66,30	24,40	1,05
332/13	РЫБА (ФИЛЕ)ОТВАРНАЯ	80/5	15,58	0,89	0,35	71,68	0,11	0,11	0,83	9,7	40,37	236,84	54,88	0,82
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
518/13	СОК	200			23,00	92,00	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
555/13	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	75	5,27	9,80	41,48	275,24	0,08	0,05		54,7	13,33	50,26	7,49	0,70
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
Итого по подменю:			31,35	30,95	128,21	916,77	2,03	0,44	53,74	156,2	201,98	519,84	146,44	7,89
ОБЕД 3														
106/13	ОГУРЕЦ ПОРЦ.	30	0,21	0,03	0,57	3,39	0,01	0,01	2,10		5,10	9,00	4,20	0,15
150/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	11,08	5,09	19,89	169,68	1,42	0,15	24,27	25,3	39,73	206,93	60,61	1,60
365/13	ГОВЯДИНА, ТУШЕНАЯ С КАПУСТОЙ	210	26,48	54,12	24,69	635,51	0,23	0,38	140,00	173,6	125,96	345,30	89,26	5,42
518/13	СОК	200			23,00	92,00	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80

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 ПОРЦ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55

Итого по подменю: 41,57 59,64 92,75 1017,78 1,74 0,58 170,37 198,9 194,79 607,73 169,07 10,52

Итого за день: 0,00 руб. 185,20 214,76 651,26 5222,30 8,62 2,67 388,34 745,0 1078,70 2738,24 712,74 43,47

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	18,60	35,73	36,63	34,06
2-ой завтрак: 10 %	32,64	37,93	22,50	28,62
Обед: 30-35 %	45,66	41,53	27,90	34,48
Итого за день: 60-70 %	96,90	115,20	87,03	97,16

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 3,8

Директор

/ВЕКШИНА А.А./

Зав. производством _____ //

Калькулятор

/Мухамедшина Д.Ф./



"Утверждаю"

//

ИП ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 11-18 ЛЕТ

День 2

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК 1														
1/13	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	100	2,52	10,15	10,38	142,90	0,05	0,06	57,75		65,89	50,25	25,20	0,91
412/13	КОТЛЕТА ИЗ МЯСА КУРЫ.	100	16,03	12,76	10,37	220,41	0,10	0,16	1,82	34,8	45,08	154,19	20,33	1,20
125/08	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ (200)	200	7,00	10,59	39,93	283,04	0,16	0,09	11,23	48,0	27,75	84,46	29,65	1,38
507/13	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	18,89	77,64	0,01	0,01	4,00		6,85	4,40	3,60	0,93
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55

Итого по подменю:

29,51 34,06 104,17 841,19 0,38 0,34 74,80 82,8 155,57 325,80 85,78 4,97

ЗАВТРАК 2

266/13	КАША ОВСЯННАЯ ИЗ "ГЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ (250)	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
500/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	200	2,16	2,55	26,78	138,71	0,02	0,05	0,30	7,5	95,40	68,70	10,20	0,09
572/13	СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ	75	5,53	8,15	43,97	271,34	0,09	0,06	0,05	46,5	14,69	56,16	8,83	0,86
111/13	БАТОН ПОРЦ.	40	3,00	11,60	20,56	198,64	0,04	0,01			7,60	26,00	5,20	0,48
112/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	0,04	20,00		32,00	22,00	18,00	4,40

Итого по подменю:

20,39 34,37 148,02 982,96 0,44 0,43 22,27 108,7 348,41 433,78 112,55 7,40

ЗАВТРАК 3

59/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С ЧЕСНОКОМ	100	1,38	10,08	8,07	128,55	0,02	0,04	9,05		34,20	39,40	19,95	1,27
377/13	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ С СОУСОМ	250/30	34,12	27,47	38,41	537,36	2,59	0,48	41,65	74,5	77,02	441,74	87,49	6,12
493/13	ЧАЙ С САХАРОМ	200			14,97	59,88					0,45			0,05
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55

Итого по подменю:

39,30 37,95 86,05 842,99 2,67 0,54 50,70 74,5 121,67 513,64 114,44 7,99

ОБЕД 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
106/13	ОГУРЕЦ ПОРЦ.	30	0,21	0,03	0,57	3,39	0,01	0,01	2,10		5,10	9,00	4,20	0,15
128/13	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/5	2,66	10,13	12,10	150,23	0,23	0,09	17,72	60,0	61,96	66,30	24,40	1,05
332/13	РЫБА (ФИЛЕ)ОТВАРНАЯ	80/5	15,58	0,89	0,35	71,68	0,11	0,11	0,83	9,7	40,37	236,84	54,88	0,82
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
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 ПОРЦ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
557/13	СЛОЙКА СВЕРДЛОВСКАЯ	50	4,01	7,43	28,74	197,87	0,06	0,05	0,05	42,7	14,77	41,18	5,97	0,53

Итого по подменю:

29,44 25,56 111,02 791,82 2,01 0,43 50,19 144,2 187,43 495,19 136,58 7,07

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
161/13	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	3,05	5,29	13,04	111,98	0,33	0,11	18,74	27,5	72,55	82,65	28,03	0,75
412/13	КОТЛЕТА ИЗ МЯСА КУРЫ	80	12,79	10,18	8,25	175,76	0,08	0,12	1,45	27,8	35,86	122,95	16,21	0,95
125/08	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	5,24	7,94	29,92	212,17	0,12	0,07	8,38	36,0	20,74	63,27	22,20	1,03
507/13	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	18,89	77,64	0,01	0,01	4,00		6,85	4,40	3,60	0,93
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55

Итого по подменю:

25,87 30,02 99,54 771,88 0,61 0,35 38,00 91,3 166,52 329,41 89,01 4,97

ОБЕД 3

1/13	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	60	1,51	6,09	6,23	85,74	0,03	0,04	34,65		39,53	30,15	15,12	0,55
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
387/13	СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ ПАРОВОЕ.	80	19,02	18,57	2,18	251,90	0,08	0,26	0,25	51,4	41,99	224,77	27,10	2,99
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
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 ПОРЦ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93

Итого по подменю: 47,08 43,18 121,03 1060,91 1,48 0,63 58,98 110,9 155,77 676,92 240,35 12,33

Итого за день: 0,00 руб. 191,59 205,14 669,83 5291,75 7,59 2,72 294,94 612,6 1135,37 2774,74 778,71 44,73

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	32,79	37,02	27,20	31,01
2-ой завтрак: 10 %	22,66	37,36	38,65	36,23
Обед: 30-35 %	32,71	27,78	28,99	29,19
Итого за день: 60-70 %	88,16	102,16	94,83	96,42

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 4,6

Директор  /БЕКШИНА А.А./



Зав. производством _____ //

Калькулятор  /Мухамедшина Д.Ф./

"Утверждаю"

//

ИП ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА

День 3

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 11-18 ЛЕТ

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК 1														
229/08	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ ПОРЦ.	50	1,69	0,11	3,54	21,91	0,06	0,03	5,45		10,90	33,79	11,45	0,38
305/13	ОМЛЕТ С КОЛБАСОЙ,МАСЛОМ	200/5	19,25	41,00	3,92	461,64	0,20	0,64	0,81	353,7	151,59	322,78	29,16	3,29
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 ПОРЦ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
564/13	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,75	8,12	37,81	243,34	0,08	0,04		39,0	10,74	44,26	7,21	0,60

Итого по подменю:

30,17 49,91 94,50 947,85 0,41 0,79 206,26 392,7 195,68 436,73 58,22 5,47

ЗАВТРАК 2

107/13	ОГУРЕЦ СОЛЕНЬЙ ПОРЦ.	50	0,40	0,05	0,85	5,45	0,01	0,01	2,50		11,50	12,00	7,00	0,30
412/13	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ ИЗ МЯСА КУРЫ	100	16,03	12,75	10,37	220,36	0,10	0,16	1,82	34,8	44,96	154,10	20,32	1,20
174/13	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В МОЛОКЕ	200	6,32	8,34	38,84	255,67	2,18	0,22	36,38	12,0	91,60	165,96	50,94	1,78
512/13	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,04	0,06	25,17	105,38	0,02	0,04	0,80		32,45	29,20	21,00	0,69
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55

Итого по подменю:

27,59 21,60 99,83 704,06 2,37 0,45 41,50 46,8 190,51 393,76 106,26 4,52

ЗАВТРАК 3

65/13	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ	100	3,08	11,41	10,83	158,35	0,10	0,09	13,60	25,0	17,38	67,76	18,94	0,94
211/08	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	220	8,46	12,75	85,15	489,22	0,12	0,08	3,73		26,17	198,68	75,62	1,54
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 ПОРЦ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55

Итого по подменю:

16,02 24,84 145,21 868,53 0,29 0,25 217,33 25,0 66,00 302,34 104,96 3,68

ОБЕД 1

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
50/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,86	3,05	5,02	50,97	0,01	0,02	5,70		21,09	24,57	12,54	0,80
142/13	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,92	5,20	9,40	92,06	0,39	0,06	31,25		33,98	47,38	22,30	0,80
365/13	ГОВЯДИНА, ТУШЕНАЯ С КАПУСТОЙ	200	25,22	51,52	23,51	658,56	0,23	0,40	133,40	165,2	121,03	341,73	88,20	5,38
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 ПОРЦ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55

Итого по подменю:

31,80 60,17 85,53 1010,79 0,71 0,52 174,35 165,2 200,10 460,18 138,04 10,33

ОБЕД 2

106/13	ОГУРЕЦ ПОРЦ.	30	0,21	0,03	0,57	3,39	0,01	0,01	2,10		5,10	9,00	4,20	0,15
145/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	2,15	4,18	10,44	87,99	0,49	0,04	10,10		15,10	37,90	16,20	0,62
365/13	ГОВЯДИНА, ТУШЕНАЯ С КАПУСТОЙ	200	25,22	51,52	23,51	605,00	0,22	0,36	133,40	165,2	119,97	328,92	85,00	5,17
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 ПОРЦ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55

Итого по подменю:

31,38 56,13 82,12 905,58 0,80 0,45 149,60 165,2 164,17 422,32 120,40 9,29

ОБЕД 3

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
128/13	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/5	2,66	10,13	12,10	150,23	0,23	0,09	17,72	60,0	61,96	66,30	24,40	1,05
332/13	РЫБА (ФИЛЕ)ОТВАРНАЯ	80/5	15,58	0,89	0,35	71,68	0,11	0,11	0,83	9,7	40,37	236,84	54,88	0,82
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
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 ПОРЦ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55

Итого по подменю:

27,18 17,72 90,03 628,31 2,06 0,41 52,34 78,7 206,53 486,11 139,49 6,86

Итого за день: 0,00 руб. 164,14 230,37 597,22 5065,12 6,64 2,87 841,38 873,7 1022,99 2501,44 667,37 40,15

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	33,52	54,25	24,67	34,94
2-ой завтрак: 10 %	30,66	23,48	26,07	25,95
Обед: 30-35 %	35,33	65,40	22,33	37,26
Итого за день: 60-70 %	99,51	143,13	73,07	98,15

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,5 : 3,1

Директор

/ВЕКШИНА А.А./

Зав. производством _____ //

Калькулятор

/Мухамедшина Д.Ф./



"Утверждаю"

//

ИП ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА

День 4

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 11-18 ЛЕТ

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК 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
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
111/13	БАТОН ПОРЦ.	40	3,00	11,60	20,56	198,64	0,04	0,01			7,60	26,00	5,20	0,48
100/13	СЫР ПОРЦИОН.	15	3,84	3,92		50,60	0,01	0,05	0,11	34,5	135,00	88,50	7,50	0,14

Итого по подменю: 54,15 28,00 86,67 815,22 0,19 0,69 4,23 123,1 535,61 591,44 78,69 1,72

ЗАВТРАК 2

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
343/13	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100/70	21,34	11,91	10,58	234,83	0,19	0,19	18,76	12,4	82,21	343,96	96,03	1,82
414/13	РИС ОТВАРНОЙ (200)	200	5,09	8,23	53,35	307,80	0,06	0,04		36,4	7,94	110,73	36,00	0,74
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 ПОРЦ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55

Итого по подменю: 31,43 30,69 114,33 859,14 0,34 0,29 42,86 48,8 132,97 517,83 157,95 4,08

ЗАВТРАК 3

76/13	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,24	10,16	7,34	125,79	0,29	0,04	9,40		22,00	40,81	18,46	0,78
412/13	БИТОЧЕК КУРИНЫЙ (100)	100	16,03	12,75	10,37	220,36	0,10	0,16	1,82	34,8	44,96	154,10	20,32	1,20
237/13	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (200)	200	11,64	10,54	52,60	351,86	0,40	0,19	6,62	36,4	20,58	276,89	184,00	6,18
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 ПОРЦ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55

Итого по подменю: 32,97 34,06 119,98 918,41 0,87 0,42 25,64 71,2 108,94 511,34 235,12 9,91

ОБЕД 1

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
53/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,76	6,05	4,11	73,95	0,01	0,02	5,04		19,19	22,09	11,45	0,69
150/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	11,08	5,09	19,89	169,68	1,42	0,15	24,27	25,3	39,73	206,93	60,61	1,60
411/13	КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ С СОУСОМ	80/20	15,15	15,92	7,61	234,36	0,09	0,14	2,97	48,7	23,17	143,86	20,95	1,16
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
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 ПОРЦ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
Итого по подменю:			39,78	35,56	120,73	962,10	1,90	0,49	45,05	101,2	118,92	620,08	243,35	9,84

ОБЕД 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
161/13	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ (200)	200	2,44	4,23	10,43	89,58	0,26	0,09	14,99	22,0	58,04	66,12	22,42	0,60
412/13	КОТЛЕТА ИЗ МЯСА КУРЫ	80	12,79	10,18	8,25	175,76	0,08	0,12	1,45	27,8	35,86	122,95	16,21	0,95
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
507/13	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	18,89	77,64	0,01	0,01	4,00		6,85	4,40	3,60	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
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93
Итого по подменю:			29,14	23,17	103,82	740,36	0,72	0,40	27,91	77,0	140,58	464,43	198,93	8,68

ОБЕД 3

50/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,86	3,05	5,02	50,97	0,01	0,02	5,70		21,09	24,57	12,54	0,80
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
387/13	СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ ПАРОВОЕ.	80	19,02	18,57	2,18	251,90	0,08	0,26	0,25	51,4	41,99	224,77	27,10	2,99
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
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 ПОРЦ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		ккал	В1	В2	С	А, мкг	Ca	Р	Mg
	Итого по подменю:		40,94	38,09	113,01	958,56	1,24	0,50	26,26	110,9	137,07	490,75	107,59	10,55
	Итого за день: 0,00 руб.		228,41	189,57	658,54	5253,79	5,26	2,79	171,95	532,5	1174,09	3195,87	1021,63	44,78

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	60,17	30,43	22,63	30,05
2-ой завтрак: 10 %	34,92	33,36	29,85	31,67
Обед: 30-35 %	44,20	38,65	31,52	35,46
Итого за день: 60-70 %	139,29	102,45	84,00	97,18

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 2,6

Директор

/БЕКШИНА А.А./

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____ /Мухамедшина Д.Ф./



"Утверждаю"

//

ИП ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА

День 5

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 11-18 ЛЕТ

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК 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
367/13	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100/50	31,15	33,16	8,40	377,02	0,14	0,28	9,07	37,2	26,80	327,79	46,39	4,89
244/13	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ЛУКОМ (200)	200	6,72	9,12	43,70	283,74	0,18	0,06		40,0	55,76	231,78	33,35	1,22
493/13	ЧАЙ (КАРКАДЕ) С САХАРОМ	200			14,97	59,88					0,45			0,05
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55

Итого по подменю:

43,27 52,77 94,92 948,05 0,40 0,38 34,37 77,2 134,99 623,18 101,10 7,28

ЗАВТРАК 2

102/13	КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (100)	100	11,70	22,80	0,20	252,80	0,25	0,20			40,00	169,00	21,00	1,70
423/13	КАПУСТА ТУШЕННАЯ (200)	200	5,27	7,80	22,49	181,21	0,11	0,13	109,30	36,4	122,48	95,93	50,10	1,92
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 ПОРЦ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
31/13	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/15	6,09	12,61	15,42	199,58	0,04	0,06	0,11	34,5	140,70	108,00	11,40	0,50

Итого по подменю:

27,53 43,64 95,68 885,61 0,47 0,42 110,02 70,9 347,49 428,92 98,65 6,55

ЗАВТРАК 3

264/13	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (250)	250	9,03	8,92	46,55	302,63	0,20	0,24	1,63	50,2	171,70	244,89	47,50	2,36
493/13	ЧАЙ (КАРКАДЕ) С САХАРОМ	200			14,97	59,88					0,45			0,05
350/13	ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ	100	8,11	8,03	49,98	304,63	0,13	0,08	0,06	56,0	32,39	83,07	13,18	0,98
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
112/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	0,04	20,00		32,00	22,00	18,00	4,40

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Итого по подменю:			21,74	18,15	155,70	873,14	0,45	0,38	21,69	106,2	246,54	382,46	85,68	8,34
ОБЕД 1														
106/13	ОГУРЕЦ ПОРЦ.	30	0,21	0,03	0,57	3,39	0,01	0,01	2,10		5,10	9,00	4,20	0,15
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
341/13	ГОРБУША, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ	80	1,83	9,01	5,24	109,39	0,16	0,15	1,33	40,8	21,68	164,46	23,88	0,75
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
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:			14,15	27,54	104,37	721,95	1,81	0,38	49,84	94,1	155,46	413,54	111,77	6,64
ОБЕД 2														
50/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,86	3,05	5,02	50,97	0,01	0,02	5,70		21,09	24,57	12,54	0,80
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
341/13	ГОРБУША, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ	80	1,83	9,01	5,24	109,39	0,16	0,15	1,33	40,8	21,68	164,46	23,88	0,75
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
512/13	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,46	0,10	28,13	115,26	0,03	0,02			16,45	25,80	8,40	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	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93
Итого по подменю:			15,84	25,97	117,99	769,11	1,27	0,32	23,81	83,0	107,64	381,64	91,83	5,24
ОБЕД 3														
66/13	САЛАТ КАРТОФ.С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ ИЛИ КВАШ.КАПУСТОЙ	60	0,95	3,16	6,67	58,94	0,05	0,04	9,90		13,78	28,16	13,07	0,48
128/13	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/5	2,66	10,13	12,10	150,23	0,23	0,09	17,72	60,0	61,96	66,30	24,40	1,05
343/13	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	70/70	14,93	8,34	7,38	164,36	0,13	0,13	13,14	8,7	57,57	240,74	67,21	1,27

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	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 ПОРЦ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55

Итого по подменю: 26,15 28,18 113,76 813,39 0,53 0,33 44,76 95,9 163,26 464,74 146,68 6,70

Итого за день: 0,00 руб. 148,68 196,25 682,42 5011,25 4,93 2,21 284,49 527,4 1155,38 2694,48 635,71 40,75

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	48,08	57,36	24,78	34,94
2-ой завтрак: 10 %	30,59	47,43	24,98	32,64
Обед: 30-35 %	15,72	29,93	27,25	26,61
Итого за день: 60-70 %	94,39	134,73	77,02	94,20

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,5 : 3,5

Директор _____ /ВЕКШИНА А.А./

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____ /Мухамедшина Д.Ф./



"Утверждаю"

//

ИП ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА

День 6

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 11-18 ЛЕТ

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК 1														
260/13	КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ (250)	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
498/13	КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ (1-Й ВАРИАНТ)	200	3,71	3,83	24,68	148,03	0,03	0,07	0,38	9,5	125,67	113,22	29,92	0,97
557/13	СЛОЙКА СВЕРДЛОВСКАЯ	75	6,02	11,19	43,17	297,46	0,09	0,07	0,08	64,3	22,25	62,03	8,99	0,79
111/13	БАТОН ПОРЦ.	40	3,00	11,60	20,56	198,64	0,04	0,01			7,60	26,00	5,20	0,48
112/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	0,04	20,00		32,00	22,00	18,00	4,40

Итого по подменю:

20,07 41,56 143,52 1028,39 0,35 0,41 22,12 149,3 348,94 402,10 100,81 7,37

ЗАВТРАК 2

229/08	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ПОРЦ.	50	1,69	0,11	3,54	21,91	0,06	0,03	5,45		10,90	33,79	11,45	0,38
369/13	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	25,06	17,14	21,20	339,29	1,45	0,27	27,45	28,0	29,12	290,36	56,24	4,32
493/13	ЧАЙ С САХАРОМ	200			14,97	59,88					0,45			0,05
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55

Итого по подменю:

30,55 17,65 64,31 538,28 1,57 0,32 32,90 28,0 50,47 356,65 74,69 5,30

ЗАВТРАК 3

115/13	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННАЯ)	60	1,14	5,34	4,62	71,10	0,01	0,03	4,20		24,60	22,20	9,00	0,42
372/13	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ	105/45	10,72	11,20	9,03	179,83	0,07	0,13	29,05	51,0	57,41	130,90	26,09	1,77
429/13	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (200)	200	4,25	8,93	28,88	212,85	2,03	0,17	33,99	42,4	54,98	127,17	42,84	1,56
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 ПОРЦ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55

Итого по подменю:

20,39 26,07 93,27 689,26 2,20 0,37 94,24 93,4 165,99 325,27 92,83 5,14

ОБЕД 1

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
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	200	1,92	5,20	9,40	92,06	0,39	0,06	31,25		33,98	47,38	22,30	0,80
377/13	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ С СОУСОМ	200/20	27,16	21,71	30,33	425,33	2,07	0,38	33,26	58,0	56,73	349,54	69,39	4,89
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

Итого по подменю:

32,53 33,40 86,07 774,92 2,55 0,51 94,15 58,0 130,02 458,08 123,85 7,24

ОБЕД 2

106/13	ОГУРЕЦ ПОРЦ.	30	0,21	0,03	0,57	3,39	0,01	0,01	2,10		5,10	9,00	4,20	0,15
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
401/13	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	50/50	13,85	11,59	7,68	190,43	0,23	1,59	23,51	5884,5	30,16	243,47	15,46	5,01
244/13	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	5,04	6,84	32,76	212,73	0,14	0,05		30,0	41,80	173,75	25,00	0,92
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 ПОРЦ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93

Итого по подменю:

36,92 29,09 114,18 866,11 1,45 1,83 44,72 5946,8 135,88 640,56 104,79 10,23

ОБЕД 3

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
142/13	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,92	5,20	9,40	92,06	0,39	0,06	31,25		33,98	47,38	22,30	0,80
377/13	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ С СОУСОМ	200/20	27,16	21,71	30,33	425,33	2,07	0,38	33,26	58,0	56,73	349,54	69,39	4,89
507/13	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	18,89	77,64	0,01	0,01	4,00		6,85	4,40	3,60	0,93
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55

Итого по подменю:

33,72 33,55 89,59 795,19 2,55 0,49 81,29 58,0 125,30 451,28 113,14 7,70

Итого за день: 0,00 руб. 174,18 181,32 590,94 4692,15 10,67 3,9 369,42 6333,6 956,60 2633,94 610,11 42,98

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

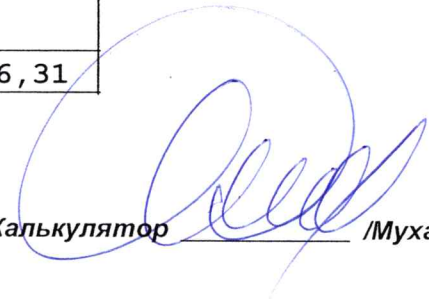
Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	22,30	45,17	37,47	37,91
2-ой завтрак: 10 %	33,94	19,18	16,79	19,84
Обед: 30-35 %	36,14	36,30	22,47	28,56
Итого за день: 60-70 %	92,39	100,66	76,74	86,31

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 3,5

Директор  /ВЕКШИНА А.А./



Зав. производством _____ //

Калькулятор  /Мухамедшина Д.Ф./

"Утверждаю"

//

ИП ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА

День 7

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 11-18 ЛЕТ

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК 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
412/13	БИТОЧЕК КУРИНЫЙ (100)	100	16,03	12,75	10,37	220,36	0,10	0,16	1,82	34,8	44,96	154,10	20,32	1,20
291/13	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (200)	200	7,53	8,39	48,01	297,68	0,12	0,04		36,4	15,10	61,89	10,88	1,11
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

Итого по подменю:

27,18 31,60 105,18 813,83 0,29 0,26 63,12 71,2 103,43 271,19 59,68 3,84

ЗАВТРАК 2

316/13	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ С СОУСОМ	200/50	15,19	9,69	73,13	440,49	0,08	0,22	0,57	57,2	209,84	253,20	46,20	0,86
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
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
111/13	БАТОН ПОРЦ.	40	3,00	11,60	20,56	198,64	0,04	0,01			7,60	26,00	5,20	0,48

Итого по подменю:

24,90 31,96 162,21 1036,13 0,22 0,37 1,32 118,2 299,63 377,62 66,67 2,13

ЗАВТРАК 3

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
390/13	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ "ЁЖИКИ" С СОУСОМ (100)	100/50	15,00	24,97	17,88	356,24	0,10	0,21	3,56	74,3	73,38	207,59	31,71	2,34
174/13	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В МОЛОКЕ	200	6,32	8,34	38,84	255,67	2,18	0,22	36,38	12,0	91,60	165,96	50,94	1,78
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 ПОРЦ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55

Итого по подменю:

26,46 43,93 113,36 954,58 2,38 0,50 101,24 86,3 212,35 441,75 113,93 5,87

ОБЕД 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
107/13	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦ.	40	0,32	0,04	0,68	4,36	0,01	0,01	2,00		9,20	9,60	5,60	0,24
128/13	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/5	2,66	10,13	12,10	150,23	0,23	0,09	17,72	60,0	61,96	66,30	24,40	1,05
345/13	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80/5	15,17	6,42	8,05	150,67	0,15	0,15	0,72	39,7	32,26	157,26	23,41	0,68
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
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 ПОРЦ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93

Итого по подменю: 29,03 23,66 108,75 764,11 2,13 0,46 51,73 108,7 203,02 435,93 114,12 7,59

ОБЕД 2

1/13	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	60	1,51	6,09	6,23	85,74	0,03	0,04	34,65		39,53	30,15	15,12	0,55
150/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	11,08	5,09	19,89	169,68	1,42	0,15	24,27	25,3	39,73	206,93	60,61	1,60
411/13	КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ	80	14,87	15,07	5,91	218,75	0,08	0,13	1,62	44,6	22,24	140,44	19,23	1,07
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	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93

Итого по подменю: 38,39 33,21 126,96 960,28 1,69 0,38 61,15 97,2 160,03 498,72 123,97 7,19

ОБЕД 3

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
150/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	11,08	5,09	19,89	169,68	1,42	0,15	24,27	25,3	39,73	206,93	60,61	1,60
411/13	КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ	80	14,87	15,07	5,91	218,75	0,08	0,13	1,62	44,6	22,24	140,44	19,23	1,07
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	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	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93

Итого по подмену: 37,28 27,17 121,58 879,99 1,67 0,35 29,00 97,2 132,00 480,57 115,85 6,94

Итого за день: 0,00 руб. 183,24 191,53 738,04 5408,92 8,38 2,32 307,56 579,1 1110,46 2505,78 594,22 33,56

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	30,20	34,35	27,46	30,00
2-ой завтрак: 10 %	27,67	34,74	42,35	38,19
Обед: 30-35 %	32,26	25,72	28,39	28,16
Итого за день: 60-70 %	90,12	94,80	98,21	96,35

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 4,6

Директор

/ВЕКШИНА А.А./

Зав. производством //

Калькулятор /Мухамедшина Д.Ф./



"Утверждаю"

//

ИП ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА

День 8

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 11-18 ЛЕТ

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК 1														
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
500/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	200	2,16	2,55	26,78	138,71	0,02	0,05	0,30	7,5	95,40	68,70	10,20	0,09
572/13	СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ	75	5,53	8,15	43,97	271,34	0,09	0,06	0,05	46,5	14,69	56,16	8,83	0,86
111/13	БАТОН ПОРЦ.	40	3,00	11,60	20,56	198,64	0,04	0,01			7,60	26,00	5,20	0,48
112/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	0,04	20,00		32,00	22,00	18,00	4,40

Итого по подменю:

20,95 37,57 153,81 1037,19 0,42 0,42 22,14 131,5 362,09 490,73 89,23 6,99

ЗАВТРАК 2

106/13	ОГУРЕЦ ПОРЦ.	50	0,35	0,05	0,95	5,65	0,02	0,01	3,50		8,50	15,00	7,00	0,25
408/13	СУФЛЕ ИЗ КУР (100)	100/5	35,42	40,65	3,89	523,13	0,20	0,38	3,71	168,4	63,22	335,21	38,33	2,77
423/13	КАПУСТА ТУШЕННАЯ (200)	200	5,27	7,80	22,49	181,21	0,11	0,13	109,30	36,4	122,48	95,93	50,10	1,92
493/13	ЧАЙ (КАРКАДЕ) С САХАРОМ	200			14,97	59,88					0,45			0,05
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55

Итого по подменю:

44,84 48,90 66,90 887,07 0,39 0,54 116,51 204,8 204,65 478,64 102,43 5,54

ЗАВТРАК 3

65/13	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	3,08	11,41	10,83	158,35	0,10	0,09	13,60	25,0	17,38	67,76	18,94	0,94
346/13	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ (100)	100	8,27	4,78	41,98	244,02	0,25	0,22	2,53	64,1	56,60	234,58	42,86	1,80
414/13	РИС ОТВАРНОЙ (200)	200	5,09	8,23	53,35	307,80	0,06	0,04		36,4	7,94	110,73	36,00	0,74
493/13	ЧАЙ (КАРКАДЕ) С САХАРОМ	200			14,97	59,88					0,45			0,05
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Итого по подменю:			18,72	24,66	135,89	840,37	0,44	0,36	16,13	125,5	88,37	432,57	102,00	3,86
ОБЕД 1														
50/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,86	3,05	5,02	50,97	0,01	0,02	5,70		21,09	24,57	12,54	0,80
161/13	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ (200)	200	2,44	4,23	10,43	89,58	0,26	0,09	14,99	22,0	58,04	66,12	22,42	0,60
412/13	КОТЛЕТА ИЗ МЯСА КУРЫ	80	12,79	10,18	8,25	175,76	0,08	0,12	1,45	27,8	35,86	122,95	16,21	0,95
243/13	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,64	6,91	41,22	253,60	0,18	0,07		30,0	25,80	158,85	36,00	2,66
507/13	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	18,89	77,64	0,01	0,01	4,00		6,85	4,40	3,60	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
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:			29,07	25,47	117,22	814,37	0,63	0,34	26,14	79,8	165,14	449,39	107,47	7,82
ОБЕД 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
128/13	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/5	2,66	10,13	12,10	150,23	0,23	0,09	17,72	60,0	61,96	66,30	24,40	1,05
343/13	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	70/70	14,93	8,34	7,38	164,36	0,13	0,13	13,14	8,7	57,57	240,74	67,21	1,27
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 ПОРЦ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
Итого по подменю:			25,60	25,07	107,94	759,90	0,49	0,30	37,36	95,9	160,98	448,58	140,61	6,52
ОБЕД 3														
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	200	1,92	5,20	9,40	92,06	0,39	0,06	31,25		33,98	47,38	22,30	0,80
377/13	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ С СОУСОМ	200/20	27,16	21,71	30,33	425,33	2,07	0,38	33,26	58,0	56,73	349,54	69,39	4,89
493/13	ЧАЙ С САХАРОМ	200			14,97	59,88					0,45			0,05

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55

Итого по подменю: 33,57 33,36 84,74 773,40 2,55 0,50 67,15 58,0 115,47 458,58 118,75 6,67

Итого за день: 0,00 руб. 172,75 195,03 666,50 5112,30 4,92 2,46 285,43 695,5 1096,70 2758,49 660,49 37,40

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	23,28	40,84	40,16	38,23
2-ой завтрак: 10 %	49,82	53,15	17,47	32,70
Обед: 30-35 %	32,30	27,68	30,61	30,02
Итого за день: 60-70 %	105,40	121,67	88,23	100,94

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 3,6

Директор

/ВЕКШИНА А.А./

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____ /Мухамедшина Д.Ф./



"Утверждаю"

//

ИП ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 11-18 ЛЕТ

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
ЗАВТРАК 1														
53/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	100	1,27	10,08	6,85	123,24	0,02	0,03	8,40		31,98	36,82	19,08	1,16
102/13	КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (100)	100	11,70	22,80	0,20	252,80	0,25	0,20			40,00	169,00	21,00	1,70
124/08	МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	200/30	12,81	12,72	49,06	361,98	0,13	0,11	0,14	78,0	195,13	180,87	21,12	1,31
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 ПОРЦ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
Итого по подменю:			30,25	46,03	113,68	990,04	0,47	0,37	9,15	78,0	311,42	442,68	77,35	6,60
ЗАВТРАК 2														
1/13	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ЯЙЦОМ	100/20	5,06	12,45	10,52	174,32	0,06	0,15	57,75	50,0	76,89	88,65	27,60	1,41
381/13	КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ,ШНИЦЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (100)	100	20,16	15,02	15,90	279,41	0,09	0,20	0,30	32,6	41,68	207,15	27,38	2,74
429/13	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (200)	200	4,25	8,93	28,88	212,85	2,03	0,17	33,99	42,4	54,98	127,17	42,84	1,56
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
Итого по подменю:			32,42	36,67	103,03	871,72	2,22	0,54	92,65	125,0	213,86	465,96	111,17	7,92
ЗАВТРАК 3														
262/13	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ (250)	250	7,71	8,90	39,79	270,03	0,11	0,22	1,72	51,7	168,40	153,87	25,48	0,55
496/13	КАКАО С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	3,53	2,95	25,00	140,65	0,04	0,16	1,30	20,0	124,44	109,65	26,75	0,82
322/08	РОГАЛИК С МАКОМ	75	7,07	14,42	46,97	345,95	0,12	0,08	0,20	71,5	60,11	100,32	27,47	1,47
111/13	БАТОН ПОРЦ.	40	3,00	11,60	20,56	198,64	0,04	0,01			7,60	26,00	5,20	0,48
112/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	0,04	20,00		32,00	22,00	18,00	4,40

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Итого по подменю:			22,11	38,67	151,92	1044,07	0,37	0,51	23,22	143,2	392,55	411,84	102,90	7,72
ОБЕД 1														
53/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,76	6,05	4,11	73,95	0,01	0,02	5,04		19,19	22,09	11,45	0,69
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
365/13	ГОВЯДИНА, ТУШЕНАЯ С КАПУСТОЙ	210	26,48	54,12	24,69	635,51	0,23	0,38	140,00	173,6	125,96	345,30	89,26	5,42
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 ПОРЦ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
Итого по подменю:			34,47	71,24	102,07	1131,12	0,94	0,52	157,31	216,7	219,49	488,11	136,75	9,32
ОБЕД 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
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
369/13	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	22,78	15,61	19,27	308,69	1,32	0,25	24,96	25,6	26,47	263,94	51,13	3,93
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 ПОРЦ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
564/13	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,75	8,12	37,81	243,34	0,08	0,04		39,0	10,74	44,26	7,21	0,60
Итого по подменю:			34,55	34,83	113,41	905,36	2,10	0,41	41,92	107,7	91,99	418,97	93,07	6,25
ОБЕД 3														
50/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,86	3,05	5,02	50,97	0,01	0,02	5,70		21,09	24,57	12,54	0,80
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
341/13	ГОРБУША, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ	80	1,83	9,01	5,24	109,39	0,16	0,15	1,33	40,8	21,68	164,46	23,88	0,75
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
512/13	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,46	0,10	28,13	115,26	0,03	0,02			16,45	25,80	8,40	0,65
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	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: 16,11 30,79 113,82 796,85 1,86 0,41 52,83 94,1 157,59 444,42 122,16 6,28

Итого за день: 0,00 руб. 169,91 258,23 697,93 5739,16 7,96 2,76 377,08 764,8 1386,90 2671,98 643,40 44,09

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	33,61	50,03	29,68	36,49
2-ой завтрак: 10 %	36,02	39,86	26,90	32,13
Обед: 30-35 %	38,30	77,43	26,65	41,69
Итого за день: 60-70 %	107,93	167,33	83,23	110,32

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,6 : 3,3

Директор

БЕКШИНА А.А./

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____ /Мухамедшина Д.Ф./



"Утверждаю"

//

ИП ВЕКШИНА АННА АНАТОЛЬЕВНА

День 10

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 11-18 ЛЕТ

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК 1														
115/13	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННАЯ)	60	1,14	5,34	4,62	71,10	0,01	0,03	4,20		24,60	22,20	9,00	0,42
349/13	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ(100)	100/50	14,42	13,87	16,42	248,18	0,13	0,17	1,99	67,1	83,21	223,61	46,15	1,10
548	РИС С ОВОЩАМИ (200)	200	4,59	16,71	45,34	350,12	0,10	0,05	33,60		13,44	120,24	39,68	1,06
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 ПОРЦ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55

Итого по подменю: 24,15 36,40 112,40 873,80 0,31 0,28 19,79 67,1 139,05 405,15 108,03 3,45

ЗАВТРАК 2

4/13	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	1,64	10,08	9,63	135,84	0,03	0,04	38,30		43,17	31,74	17,24	0,59
398/13	ПЕЧЕНЬ ГОВОЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100/50	27,27	23,83	9,85	362,91	0,45	3,26	48,70	12127,2	38,45	481,60	29,03	10,24
238/08	КАРТОФЕЛЬ, ЖАРЕННЫЙ ИЗ ОТВАРНОГО (200)	200	4,84	20,15	39,45	358,48	0,29	0,17	48,40		24,20	140,74	55,66	2,18
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 ПОРЦ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55

Итого по подменю: 37,61 54,47 98,71 1035,47 0,83 3,49 138,20 12127,2 119,07 688,12 109,77 13,65

ЗАВТРАК 3

320/13	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	200/50	44,67	15,23	46,46	501,55	0,14	0,55	0,51	136,5	269,70	391,84	52,28	1,20
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
570/13	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	75	6,45	4,20	44,82	242,89	0,10	0,04		20,6	12,54	56,86	9,68	0,78
111/13	БАТОН ПОРЦ.	40	3,00	11,60	20,56	198,64	0,04	0,01			7,60	26,00	5,20	0,48

Итого по подменю: 54,18 31,04 127,02 1004,12 0,28 0,60 3,31 157,1 293,09 476,24 68,00 2,55

ОБЕД 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
107/13	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦ.	40	0,32	0,04	0,68	4,36	0,01	0,01	2,00		9,20	9,60	5,60	0,24
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
401/13	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	50/50	13,85	11,59	7,68	190,43	0,23	1,59	23,51	5884,5	30,16	243,47	15,46	5,01
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
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 ПОРЦ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93

Итого по подменю:

38,90 30,45 126,73 936,48 1,57 1,82 81,82 5946,8 120,33 611,03 135,11 11,23

ОБЕД 2

6/13	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,65	6,12	3,79	72,83	0,02	0,02	16,17		18,53	12,25	7,06	0,71
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
401/13	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	50/50	13,85	11,59	7,68	190,43	0,23	1,59	23,51	5884,5	30,16	243,47	15,46	5,01
244/13	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	5,04	6,84	32,76	212,73	0,14	0,05		30,0	41,80	173,75	25,00	0,92
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 ПОРЦ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93

Итого по подменю:

37,30 35,17 125,22 966,51 1,48 1,86 59,99 5946,8 160,06 656,27 114,81 13,50

ОБЕД 3

107/13	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦ.	40	0,32	0,04	0,68	4,36	0,01	0,01	2,00		9,20	9,60	5,60	0,24
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
369/13	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	22,78	15,61	19,27	308,69	1,32	0,25	24,96	25,6	26,47	263,94	51,13	3,93
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 ПОРЦ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
564/13	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,75	8,12	37,81	243,34	0,08	0,04		39,0	10,74	44,26	7,21	0,60
Итого по подменю:			34,47	34,82	113,24	904,27	2,10	0,41	41,42	107,7	89,69	416,57	91,67	6,19
Итого за день: 0,00 руб.			226,61	222,35	703,32	5720,65	6,57	8,46	404,53	24352,9	921,29	3253,38	627,39	50,57

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	26,83	39,57	29,35	32,21
2-ой завтрак: 10 %	41,79	59,21	25,77	38,17
Обед: 30-35 %	43,22	33,10	33,09	34,52
Итого за день: 60-70 %	111,84	131,87	88,21	104,89

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 3,4

Директор

/ВЕКШИНА А.А./

Зав. производством

[Подпись] // *[Подпись]*

Калькулятор

/Мухамедшина Д.Ф./

