«СОГЛАСОВАНО»
_____ Директор МАОУ «ШКОЛА БИЗНЕСА И ПРЕДПРИНЕМАТЕЛЬСТВА» г. Перми

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (ПЛАН-МЕНЮ) НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОДЫ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ ДЛЯ ВОЗРАСТНЫХ КАТЕГОРИЙ 7-10 ЛЕТ

ИП ГУТУ АНАСТАСИЯ ЭДУАРДОВНА
ОГРНИП 318595800087771
ИНН: 590309743203

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

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

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

Куйбышева ул., д. 50, Пермь, 614016
Тел. (342) 239-35-63, факс (342) 239-31-24
E-mail: urpn@59.rospotrebnadzor.ru
www.59.rospotrebnadzor.ru
ОКПО 75507314; ОГРН 1055901619168
ИНН/КПП 5904122386/590401001

Индивидуальному предпринимателю
Гуту А.Э.

Красноводская ул., д. 27, кв. 32
Пермь, 614000

28 АВГ 2020 № 59-00-09/10-21927-2020
На № 59-30031-2020 от 21.08.2020 г.

«О рассмотрении меню»

Управление Роспотребнадзора по Пермскому краю, рассмотрев представленные документы:

- заявление индивидуального предпринимателя Гуту А.Э. (вх. № 59-30031-2020 от 21.08.2020 года);

- примерные 10- дневные меню на осенне-зимний и весенне-летний периоды года для организации питания учащихся в возрасте 7- 10 лет МАОУ «Средняя общеобразовательная школа № 55 имени дважды Героя Советского Союза Г.Ф. Сивкова» г.Перми, МАОУ «Школа бизнеса и предпринимательства»;

- экспертное заключение № 2180-ЦА от 28.08.2020 г. ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Пермском крае»

установило, что данные примерные меню не противоречат требованиям СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования» при условии его соблюдения.

Заместитель руководителя А.М. Зомарев

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ПЕРМСКИЙ КРАЙ
ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
ГУТУ
Анастасия
Эдуардовна
ОГРНИП 318595800087771
ИНН 590309743203
г. ПЕРМЬ

КОПИЯ ВЕРНА

Брагина Н.А.
239-31-29

"Утверждаю"

_____ //

ИП ГУТУ АНАСТАСИЯ ЭДУАРДОВНА

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-10 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

День 1

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	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
496/13	КАКАО С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	3,53	2,95	25,00	140,65	0,04	0,16	1,30	20,0	124,44	109,65	26,75	0,82
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02
553/13	ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ	75	6,77	10,02	39,53	275,39	0,70	0,13	10,47	61,0	39,34	100,45	21,77	1,20
	Итого по подменю:		20,20	33,04	113,69	832,89	0,94	0,52	13,20	183,0	342,10	486,89	90,32	3,30
	ЗАВТРАК 2													
295/13	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180	10,52	9,11	37,75	275,03	0,10	0,09	0,13	59,4	173,25	154,10	17,56	1,03
496/13	КАКАО С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	3,53	2,95	25,00	140,65	0,04	0,16	1,30	20,0	124,44	109,65	26,75	0,82
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02
	Итого по подменю:		16,38	20,55	77,59	560,77	0,17	0,27	1,43	119,4	306,09	286,25	48,51	2,20
	ОБЕД 1													
61/13	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	0,51	6,03	2,47	66,23	0,02	0,03	1,92		9,55	20,09	13,27	0,25
44/08	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	8,99	12,01	12,00	192,11	0,13	0,13	22,94	53,0	40,99	120,64	30,63	1,31
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
412/13	БИТОЧЕК КУРИНЫЙ	80	3,10	0,74	8,27	52,17	0,30	0,27	0,27	4,1	27,61	37,54	6,22	0,65
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.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
	Итого по подменю:		22,67	35,04	110,80	849,39	0,78	0,60	69,23	57,1	125,20	363,37	113,91	6,92
	ОБЕД 2													
65/13	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	2,08	6,85	6,71	96,78	0,09	0,07	9,96	15,0	11,15	47,86	13,40	0,56
134/13	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,43	6,88	17,64	142,20	0,92	0,08	16,78	15,0	24,20	69,10	27,15	0,95
381/13	КОТЛЕТА, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80/30	16,57	10,27	13,75	213,75	0,08	0,17	0,28	29,1	45,22	173,91	23,22	2,22
423/13	КАПУСТА ТУШЕННАЯ	150	3,95	5,83	16,87	135,72	0,08	0,10	81,98	27,2	91,85	71,94	37,58	1,44
519/13	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	24,63	103,76	0,01	0,06	200,00		12,45	3,40	3,40	0,65
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
	Итого по подменю:		31,89	31,05	113,01	859,03	1,27	0,51	309,00	86,3	202,37	438,71	121,45	7,70
	Итого за день: 0,00 руб.		91,14	119,68	415,09	3102,08	3,16	1,90	392,86	445,9	975,76	1575,22	374,19	20,12

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	26,23	41,82	33,94	35,44
Обед: 30-35 %	29,44	44,35	33,07	36,14
Итого за день: 50-60 %	55,68	86,18	67,01	71,59

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,6 : 5,2

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ПЕРМСКИЙ КРАЙ
ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
ГУТУ Анастасия Эдуардовна
ОГРНИП 318595800087771
ИНН 590309743203
Г.ПЕРМЬ

Директор _____ */ГУТУ А.Э./*

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____ */ЗАБУДСКАЯ Л.В./*

"Утверждаю"

_____ //

ИП ГУТУ АНАСТАСИЯ ЭДУАРДОВНА

День 2

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-10 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК 1													
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
493/13	ЧАЙ С САХАРОМ	200			14,97	59,88					0,45			0,05
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02
547/18	МАННИК	100	5,76	6,68	33,03	215,29	0,06	0,15	0,26	64,1	59,74	86,69	11,75	0,73
	Итого по подменю:		15,21	24,15	92,49	648,17	0,28	0,38	1,79	147,7	227,56	317,91	72,20	2,38
	ЗАВТРАК 2													
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 С САХАРОМ	200			14,97	59,88					0,45			0,05
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02
100/13	СЫР ПОРЦИОН.(15)	15	3,84	3,92		50,60	0,01	0,05	0,11	34,5	135,00	88,50	7,50	0,14
	Итого по подменю:		13,40	19,52	67,01	497,22	0,20	0,27	1,41	114,5	281,20	306,90	49,70	2,43
	ОБЕД 1													
48/13	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	60	0,96	6,05	1,95	66,13	0,01	0,01	15,18		25,19	18,67	8,62	0,34
131/13	СВЕКОЛЬНИК	250	2,36	4,77	17,51	122,38	0,55	0,08	18,12	23,7	38,27	69,76	31,20	1,54
408/13	СУФЛЕ ИЗ КУР (80)	80	4,82	10,55	3,12	126,75	0,45	0,45	0,22	79,6	31,39	63,18	6,54	1,14
429/13	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,18	6,68	21,66	159,45	1,52	0,13	25,49	31,7	41,23	95,37	32,13	1,17
510/13	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИН И ЯБЛОК	200	0,48	0,20	26,14	108,28	0,03	0,02	27,00		19,00	12,50	7,90	0,84

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
	Итого по подменю:		17,98	29,19	103,79	749,81	2,65	0,72	86,01	135,1	172,58	331,98	103,09	6,91
	ОБЕД 2													
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
142/13	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	2,40	6,55	11,74	115,49	0,49	0,07	39,05		42,46	59,19	27,85	0,99
412/13	КОТЛЕТА ИЗ МЯСА КУРЫ	80	3,10	0,74	8,27	52,17	0,30	0,27	0,27	4,1	27,61	37,54	6,22	0,65
237/13	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,73	7,89	39,45	263,71	0,30	0,15	4,97	27,2	15,43	207,66	138,00	4,64
512/13	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,04	0,06	25,17	105,38	0,02	0,04	0,80		32,45	29,20	21,00	0,69
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
	Итого по подменю:		22,21	22,23	122,15	777,52	1,21	0,58	50,13	31,3	154,64	428,18	221,22	9,54
	Итого за день: 0,00 руб.		68,80	95,09	385,44	2672,72	4,34	1,95	139,34	428,6	835,98	1384,97	446,21	21,26

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	19,75	30,57	27,61	27,58
Обед: 30-35 %	23,35	36,95	30,98	31,91
Итого за день: 50-60 %	43,10	67,52	58,59	59,49

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,6 : 5,9

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ПЕРМСКИЙ КРАЙ
ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
ГУТУ Анастасия Эдуардовна
ОГРНИП 318595800087771
ИНН 590309743203
г. ПЕРМЬ

Директор _____ ***/ГУТУ А.Э./***

Зав. производством _____ ***//***

Калькулятор _____ ***/ЗАБУДСКАЯ Л.В./***

"Утверждаю"

_____ //

ИП ГУТУ АНАСТАСИЯ ЭДУАРДОВНА

День 3

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-10 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК 1													
313/13	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ. МОЛОКОМ	150/20	35,27	9,16	36,85	370,94	0,10	0,47	0,96	66,0	284,43	350,87	48,02	0,75
494/13	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,06	0,01	15,18	61,04			2,80		3,25	1,54	0,84	0,09
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02
	Итого по подменю:		37,66	17,66	66,87	577,07	0,13	0,49	3,76	106,0	296,08	374,91	53,06	1,19
	ЗАВТРАК 2													
268/13	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (200Г)	200/5	5,49	7,38	33,40	222,00	0,07	0,20	1,53	43,6	145,41	153,90	31,92	0,45
496/13	КАКАО С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	3,53	2,95	25,00	140,65	0,04	0,16	1,30	20,0	124,44	109,65	26,75	0,82
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02
100/13	СЫР ПОРЦИОН.(15)	15	3,84	3,92		50,60	0,01	0,05	0,11	34,5	135,00	88,50	7,50	0,14
	Итого по подменю:		15,19	22,74	73,24	558,34	0,15	0,43	2,94	138,1	413,25	374,55	70,37	1,76
	ОБЕД 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
128/13	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	3,32	12,67	15,12	187,79	0,29	0,12	22,15	75,0	77,45	82,88	30,50	1,31
346/13	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	80	2,24	3,36	5,24	60,20	0,14	0,16	2,03	51,2	33,76	150,22	26,22	0,81
414/13	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,81	6,15	40,01	230,66	0,04	0,03		27,2	5,95	83,04	27,00	0,55
520/13	НАПИТОК ИЗ ЯГОД	200	0,20	0,08	21,42	87,20	0,01	0,01	40,00		7,80	6,60	6,20	0,32
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
	Итого по подменю:		16,89	28,54	119,82	803,77	0,58	0,38	68,38	153,4	167,06	417,44	115,62	5,29

ОБЕД 2

107/13	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ ПОРЦ.	60	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	0,01	3,00		13,80	14,40	8,40	0,36
153/13	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	2,09	3,50	16,90	107,43	0,86	0,07	15,60	15,2	15,11	62,68	25,80	0,86
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
195/13	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150/5	2,83	10,65	14,54	165,33	0,62	0,10	29,02	38,2	52,67	74,99	30,69	1,03
520/13	НАПИТОК ИЗ ЯГОД	200	0,20	0,08	21,42	87,20	0,01	0,01	40,00		7,80	6,60	6,20	0,32
108/13	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:		22,89	29,97	99,81	760,46	1,66	0,37	90,11	105,4	158,21	376,39	109,97	6,09
	Итого за день: 0,00 руб.		92,63	98,91	359,74	2699,64	2,52	1,67	165,19	503,0	1034,60	1543,29	349,02	14,33

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	48,91	22,35	19,96	24,56
Обед: 30-35 %	21,94	36,13	35,77	34,20
Итого за день: 50-60 %	70,84	58,48	55,73	58,76

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,4

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ПЕРМСКИЙ КРАЙ ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ ГУТУ Анастасия Эдуардовна ОГРНИП 318595800087771 ИНН 590309743203 г.ПЕРМЬ

Директор _____ */ГУТУ А.Э./*

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____ */ЗАБУДСКАЯ Л.В./*

"Утверждаю"

_____ //

ИП ГУТУ АНАСТАСИЯ ЭДУАРДОВНА

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-10 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

День 4

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК 1													
229/08	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ПОРЦ.	60	3,27	0,13	5,43	35,97	0,22	0,12	16,35		17,00	79,79	24,85	0,46
305/13	ОМЛЕТ С КОЛБАСОЙ,МАСЛОМ	150	14,37	28,97	2,83	329,50	0,15	0,47	0,59	256,5	110,85	239,70	21,60	2,46
493/13	ЧАЙ (КАРКАДЕ) С САХАРОМ	200			14,97	59,88					0,45			0,05
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02
	Итого по подменю:		19,97	37,59	38,07	570,44	0,40	0,61	16,94	296,5	136,70	341,99	50,65	3,32
	ЗАВТРАК 2													
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
493/13	ЧАЙ (КАРКАДЕ) С САХАРОМ	200			14,97	59,88					0,45			0,05
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02
	Итого по подменю:		7,55	19,80	58,12	440,91	0,13	0,19	1,33	100,4	137,97	165,43	35,11	0,98
	ОБЕД 1													
65/13	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	2,08	6,85	6,71	96,78	0,09	0,07	9,96	15,0	11,15	47,86	13,40	0,56
134/13	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,43	6,88	17,64	142,20	0,92	0,08	16,78	15,0	24,20	69,10	27,15	0,95
381/13	КОТЛЕТА, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80/30	16,57	10,27	13,75	213,75	0,08	0,17	0,28	29,1	45,22	173,91	23,22	2,22
423/13	КАПУСТА ТУШЕННАЯ	150	3,95	5,83	16,87	135,72	0,08	0,10	81,98	27,2	91,85	71,94	37,58	1,44
519/13	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	24,63	103,76	0,01	0,06	200,00		12,45	3,40	3,40	0,65
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
	Итого по подменю:		31,89	31,05	113,01	859,03	1,27	0,51	309,00	86,3	202,37	438,71	121,45	7,70

ОБЕД 2

61/13	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	0,51	6,03	2,47	66,23	0,02	0,03	1,92		9,55	20,09	13,27	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
345/13	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	12,26	2,85	8,05	106,91	0,10	0,12	0,47	27,0	45,10	183,26	39,47	0,81
174/13	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В МОЛОКЕ	150	4,74	6,25	29,13	191,75	1,63	0,16	27,29	9,0	68,70	124,47	38,21	1,34
510/13	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИН И ЯБЛОК	200	0,48	0,20	26,14	108,28	0,03	0,02	27,00		19,00	12,50	7,90	0,84
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
	Итого по подменю:		26,93	26,91	114,90	809,63	2,50	0,45	68,34	79,1	189,88	477,55	135,44	5,90
	Итого за день: 0,00 руб.		86,34	115,35	324,10	2680,01	4,30	1,76	395,61	562,4	666,92	1423,68	342,65	17,90

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	25,94	47,58	11,36	24,27
Обед: 30-35 %	41,42	39,30	33,73	36,55
Итого за день: 50-60 %	67,35	86,89	45,10	60,83

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,3 : 2,9

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ПЕРМСКИЙ КРАЙ ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ ГУТУ Анастасия Эдуардовна ОГРНИП 318595800087771 ИНН 590309743203 г. ПЕРМЬ

Директор _____ */ГУТУ А.Э./*

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____ */ЗАБУДСКАЯ Л.В./*

"Утверждаю"

_____ //

ИП ГУТУ АНАСТАСИЯ ЭДУАРДОВНА

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-10 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

День 5

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК 1													
248/13	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	9,10	4,15	33,28	206,87	0,26	0,25	4,90	20,0	130,00	239,00	114,00	3,45
496/13	КАКАО С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	3,53	2,95	25,00	140,65	0,04	0,16	1,30	20,0	124,44	109,65	26,75	0,82
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02
100/13	СЫР ПОРЦИОН.(15)	15	3,84	3,92		50,60	0,01	0,05	0,11	34,5	135,00	88,50	7,50	0,14
	Итого по подменю:		18,80	19,51	73,12	543,21	0,34	0,48	6,31	114,5	397,84	459,65	152,45	4,76
	ЗАВТРАК 2													
262/13	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200/5	6,17	7,08	31,79	215,56	0,09	0,18	1,38	41,2	134,71	123,08	20,38	0,44
496/13	КАКАО С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	3,53	2,95	25,00	140,65	0,04	0,16	1,30	20,0	124,44	109,65	26,75	0,82
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02
100/13	СЫР ПОРЦИОН.(15)	15	3,84	3,92		50,60	0,01	0,05	0,11	34,5	135,00	88,50	7,50	0,14
	Итого по подменю:		15,87	22,44	71,63	551,90	0,17	0,41	2,79	135,7	402,55	343,73	58,83	1,75
	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
142/13	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	2,40	6,55	11,74	115,49	0,49	0,07	39,05		42,46	59,19	27,85	0,99
412/13	КОТЛЕТА ИЗ МЯСА КУРЫ	80	3,10	0,74	8,27	52,17	0,30	0,27	0,27	4,1	27,61	37,54	6,22	0,65
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

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
	Итого по подменю:		16,29	20,99	112,16	702,70	2,42	0,53	70,46	35,8	182,30	310,18	103,50	7,26

ОБЕД 2

59/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С ЧЕСНОКОМ	60	0,83	6,05	4,84	77,13	0,01	0,02	5,43		20,52	23,64	11,97	0,76
159/13	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	250	5,08	6,78	24,32	178,64	0,17	0,21	21,39	37,5	118,45	145,30	37,95	1,09
102/13	КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	70	8,19	15,96	0,14	176,96	0,18	0,14			28,00	118,30	14,70	1,19
291/13	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,64	6,27	36,01	223,07	0,09	0,03		27,2	11,32	46,41	8,16	0,83
508/13	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,67	0,03	32,97	134,82	0,01	0,01	0,61		34,31	23,49	9,15	1,88
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
	Итого по подменю:		26,59	36,03	131,69	957,44	0,55	0,44	27,43	64,7	230,10	429,64	98,63	7,63
	Итого за день: 0,00 руб.		77,55	98,97	388,60	2755,25	3,48	1,86	106,99	350,7	1212,79	1543,20	413,41	21,40

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	24,42	24,70	21,83	23,12
Обед: 30-35 %	21,16	26,57	33,48	29,90
Итого за день: 50-60 %	45,57	51,27	55,31	53,02

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 5,3

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ПЕРМСКИЙ КРАЙ ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ ГУТУ Анастасия Эдуардовна ОГРНИП 318595800087771 ИНН 590309743203 г.ПЕРМЬ

Директор _____ */ГУТУ А.Э./*

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____ */ЗАБУДСКАЯ Л.В./*

"Утверждаю"

_____ //

ИП ГУТУ АНАСТАСИЯ ЭДУАРДОВНА

День 6

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-10 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК 1													
267/13	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,74	4,12	36,89	215,57	0,21	0,18	1,46	22,4	145,35	194,00	48,88	1,21
493/13	ЧАЙ (КАРКАДЕ) С САХАРОМ	200			14,97	59,88					0,45			0,05
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02
100/13	СЫР ПОРЦИОН.(15)	15	3,84	3,92		50,60	0,01	0,05	0,11	34,5	135,00	88,50	7,50	0,14
	Итого по подменю:		13,91	16,53	66,70	471,14	0,25	0,25	1,57	96,9	289,20	305,00	60,58	1,75
	ЗАВТРАК 2													
229/08	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ПОРЦ.	60	2,73	0,11	4,53	30,03	0,19	0,10	13,65		14,20	66,61	20,75	0,38
301/13	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ	150	14,59	23,03	3,78	280,76	0,10	0,55	0,82	311,8	133,76	253,26	20,88	2,60
493/13	ЧАЙ (КАРКАДЕ) С САХАРОМ	200			14,97	59,88					0,45			0,05
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02
	Итого по подменю:		19,65	31,63	38,12	515,76	0,32	0,67	14,47	351,8	156,81	342,37	45,83	3,38
	ОБЕД 1													
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
153/13	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	2,09	3,50	16,90	107,43	0,86	0,07	15,60	15,2	15,11	62,68	25,80	0,86
390/13	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ "ЁЖИКИ"С СОУСОМ	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
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
520/13	НАПИТОК ИЗ ЯГОД	200	0,20	0,08	21,42	87,20	0,01	0,01	40,00		7,80	6,60	6,20	0,32

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
	Итого по подменю:		25,77	30,36	120,84	859,70	1,20	0,37	76,37	103,2	126,26	378,43	106,15	6,21
	ОБЕД 2													
48/13	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	60	0,96	6,05	1,95	66,13	0,01	0,01	15,18		25,19	18,67	8,62	0,34
144/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	11,62	9,80	22,20	223,42	0,98	0,15	16,31	32,3	38,67	148,50	44,79	2,58
379/13	КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	12,24	11,94	4,50	174,47	0,06	0,17	0,37	24,6	44,11	150,62	19,40	1,83
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
512/13	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,04	0,06	25,17	105,38	0,02	0,04	0,80		32,45	29,20	21,00	0,69
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
	Итого по подменю:		40,77	36,68	126,68	999,93	1,46	0,55	37,63	84,1	173,35	627,15	248,51	11,96
	Итого за день: 0,00 руб.		100,10	115,20	352,34	2846,53	3,23	1,84	130,04	636,1	745,62	1652,95	461,07	23,30

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	18,06	20,92	19,91	20,05
Обед: 30-35 %	33,47	38,43	36,07	36,58
Итого за день: 50-60 %	51,53	59,35	55,98	56,63

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 4,7

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ПЕРМСКИЙ КРАЙ
ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
ГУТУ Анастасия Эдуардовна
ОГРНИП 318595800087771
ИНН 590309743203
г.ПЕРМЬ

Директор _____ */ГУТУ А.Э./*

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____ */ЗАБУДСКАЯ Л.В./*

"Утверждаю"

_____ //

ИП ГУТУ АНАСТАСИЯ ЭДУАРДОВНА

День 7

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-10 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК 1													
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
493/13	ЧАЙ С САХАРОМ	200			14,97	59,88					0,45			0,05
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
300/13	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,18		100,0	22,00	76,80	4,80	1,00
	Итого по подменю:		14,48	13,82	59,66	420,95	0,25	0,40	1,53	143,6	187,42	305,02	65,25	2,63
	ЗАВТРАК 2													
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
493/13	ЧАЙ (КАРКАДЕ) С САХАРОМ	200			14,97	59,88					0,45			0,05
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02
100/13	СЫР ПОРЦИОН.(15)	15	3,84	3,92		50,60	0,01	0,05	0,11	34,5	135,00	88,50	7,50	0,14
	Итого по подменю:		13,74	23,99	64,13	527,33	0,21	0,28	1,54	136,5	313,77	365,29	49,30	1,47
	ОБЕД 1													
61/13	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	0,51	6,03	2,47	66,23	0,02	0,03	1,92		9,55	20,09	13,27	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
345/13	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	12,26	2,85	8,05	106,91	0,10	0,12	0,47	27,0	45,10	183,26	39,47	0,81
174/13	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В МОЛОКЕ	150	4,74	6,25	29,13	191,75	1,63	0,16	27,29	9,0	68,70	124,47	38,21	1,34
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

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
	Итого по подменю:		26,93	26,91	114,90	809,63	2,50	0,45	68,34	79,1	189,88	477,55	135,44	5,90

ОБЕД 2

107/13	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ ПОРЦ.	60	0,40	0,05	0,85	5,45	0,01	0,01	2,50		11,50	12,00	7,00	0,30
131/13	СВЕКОЛЬНИК	250	2,36	4,77	17,51	122,38	0,55	0,08	18,12	23,7	38,27	69,76	31,20	1,54
411/13	КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ С СОУСОМ	80/20	15,14	15,90	7,61	234,14	0,09	0,14	2,97	48,6	23,16	143,70	20,93	1,15
195/13	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150/5	2,83	10,65	14,54	165,33	0,62	0,10	29,02	38,2	52,67	74,99	30,69	1,03
509/13	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0,26	0,21	25,07	103,20	0,02	0,01	7,80		11,40	7,04	5,34	1,20
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
	Итого по подменю:		27,17	32,52	98,99	797,32	1,38	0,37	60,41	110,6	154,50	379,99	111,86	7,10
	Итого за день: 0,00 руб.		82,32	97,24	337,68	2555,23	4,34	1,50	131,82	469,9	845,57	1527,85	361,85	17,10

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	18,81	17,49	17,81	17,91
Обед: 30-35 %	34,97	34,06	34,30	34,45
Итого за день: 50-60 %	53,78	51,56	52,11	52,37

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 4,2

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ПЕРМСКИЙ КРАЙ
ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
ГУТУ Анастасия Эдуардовна
ОГРНИП 318595800087771
ИНН 590309743203
г.ПЕРМЬ

Директор _____ */ГУТУ А.Э./*

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____ */ЗАБУДСКАЯ Л.В./*

"Утверждаю"

_____ //

ИП ГУТУ АНАСТАСИЯ ЭДУАРДОВНА

День 8

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-10 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК 1													
319/13	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ С ИЗЮМОМ	150/50	31,24	10,33	62,37	467,41	0,12	0,42	0,74	67,3	316,69	364,63	53,54	1,25
501/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,80	2,50	14,71	92,54	0,04	0,15	1,30	20,0	120,30	90,00	14,00	0,13
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02
100/13	СЫР ПОРЦИОН.(15)	15	3,84	3,92		50,60	0,01	0,05	0,11	34,5	135,00	88,50	7,50	0,14
	Итого по подменю:		40,21	25,24	91,92	755,64	0,20	0,64	2,15	161,8	580,39	565,63	79,24	1,87
	ЗАВТРАК 2													
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
501/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,80	2,50	14,71	92,54	0,04	0,15	1,30	20,0	120,30	90,00	14,00	0,13
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
112/13	ЯБЛОКИ ПОРЦ.	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30
	Итого по подменю:		12,91	10,45	81,37	471,11	0,28	0,39	17,60	60,0	287,65	321,90	69,70	5,65
	ОБЕД 1													
59/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С ЧЕСНОКОМ	60	0,83	6,05	4,84	77,13	0,01	0,02	5,43		20,52	23,64	11,97	0,76
159/13	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	250	5,08	6,78	24,32	178,64	0,17	0,21	21,39	37,5	118,45	145,30	37,95	1,09
102/13	КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	70	8,19	15,96	0,14	176,96	0,18	0,14			28,00	118,30	14,70	1,19
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

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
	Итого по подменю:		26,59	36,03	131,69	957,44	0,55	0,44	27,43	64,7	230,10	429,64	98,63	7,63

ОБЕД 2

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
44/08	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	8,99	12,01	12,00	192,11	0,13	0,13	22,94	53,0	40,99	120,64	30,63	1,31
412/13	БИТОЧЕК КУРИНЫЙ	80	3,10	0,74	8,27	52,17	0,30	0,27	0,27	4,1	27,61	37,54	6,22	0,65
423/13	КАПУСТА ТУШЕННАЯ	150	3,95	5,83	16,87	135,72	0,08	0,10	81,98	27,2	91,85	71,94	37,58	1,44
508/13	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,67	0,03	32,97	134,82	0,01	0,01	0,61		34,31	23,49	9,15	1,88
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
	Итого по подменю:		23,65	25,60	107,63	755,59	0,62	0,56	110,84	84,3	231,45	348,20	111,73	7,85
	Итого за день: 0,00 руб.		103,36	97,32	412,61	2939,78	1,65	2,03	158,02	370,8	1329,59	1665,37	359,30	23,00

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	52,22	31,95	27,44	32,15
Обед: 30-35 %	34,53	45,61	39,31	40,74
Итого за день: 50-60 %	86,75	77,56	66,75	72,90

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,3

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ПЕРМСКИЙ КРАЙ
ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
ГУТУ Анастасия Эдуардовна
ОГРНИП 318595800087771
ИНН 590309743203
г. ПЕРМЬ

Директор _____ */ГУТУ А.Э./*

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____ */ЗАБУДСКАЯ Л.В./*

"Утверждаю"

_____ //

ИП ГУТУ АНАСТАСИЯ ЭДУАРДОВНА

День 9

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-10 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК 1													
248/13	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	9,10	4,15	33,28	206,87	0,26	0,25	4,90	20,0	130,00	239,00	114,00	3,45
494/13	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,06	0,01	15,18	61,04			2,80		3,25	1,54	0,84	0,09
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02
100/13	СЫР ПОРЦИОН.(15)	15	3,84	3,92		50,60	0,01	0,05	0,11	34,5	135,00	88,50	7,50	0,14
	Итого по подменю:		15,33	16,57	63,30	463,60	0,30	0,32	7,81	94,5	276,65	351,54	126,54	4,03
	ЗАВТРАК 2													
165/13	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,69	5,36	19,91	150,64	0,08	0,22	1,82	36,0	171,58	140,52	22,16	0,41
494/13	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,06	0,01	15,18	61,04			2,80		3,25	1,54	0,84	0,09
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02
100/13	СЫР ПОРЦИОН.(15)	15	3,84	3,92		50,60	0,01	0,05	0,11	34,5	135,00	88,50	7,50	0,14
	Итого по подменю:		11,92	17,78	49,93	407,37	0,12	0,29	4,73	110,5	318,23	253,06	34,70	0,99
	ОБЕД 1													
48/13	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	60	0,96	6,05	1,95	66,13	0,01	0,01	15,18		25,19	18,67	8,62	0,34
144/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	11,62	9,80	22,20	223,42	0,98	0,15	16,31	32,3	38,67	148,50	44,79	2,58
381/13	КОТЛЕТА, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80/30	16,57	10,27	13,75	213,75	0,08	0,17	0,28	29,1	45,22	173,91	23,22	2,22
237/13	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,73	7,89	39,45	263,71	0,30	0,15	4,97	27,2	15,43	207,66	138,00	4,64
519/13	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	24,63	103,76	0,01	0,06	200,00		12,45	3,40	3,40	0,65

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
108/13	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:		44,74	35,23	135,39	1037,59	1,47	0,57	236,74	88,7	154,46	624,64	234,73	12,31

ОБЕД 2

48/13	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	60	0,96	6,05	1,95	66,13	0,01	0,01	15,18		25,19	18,67	8,62	0,34
153/13	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	2,09	3,50	16,90	107,43	0,86	0,07	15,60	15,2	15,11	62,68	25,80	0,86
408/13	СУФЛЕ ИЗ КУР (80)	80	4,82	10,55	3,12	126,75	0,45	0,45	0,22	79,6	31,39	63,18	6,54	1,14
429/13	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,18	6,68	21,66	159,45	1,52	0,13	25,49	31,7	41,23	95,37	32,13	1,17
510/13	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИН И ЯБЛОК	200	0,48	0,20	26,14	108,28	0,03	0,02	27,00		19,00	12,50	7,90	0,84
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
	Итого по подменю:		17,71	27,92	103,18	734,86	2,96	0,71	83,49	126,5	149,42	324,90	97,69	6,23
	Итого за день: 0,00 руб.		89,70	97,50	351,80	2643,42	4,85	1,89	332,77	420,2	898,76	1554,14	493,66	23,56

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	19,91	20,97	18,90	19,73
Обед: 30-35 %	58,10	44,59	40,41	44,15
Итого за день: 50-60 %	78,01	65,57	59,31	63,88

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,3

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ПЕРМСКИЙ КРАЙ ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ ГУТУ Анастасия Эдуардовна ОГРНИП 315595800057771 ИНН 590309743203 г. ПЕРМЬ

Директор _____ */ГУТУ А.Э./*

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____ */ЗАБУДСКАЯ Л.В./*

"Утверждаю"
_____ //

ИП ГУТУ АНАСТАСИЯ ЭДУАРДОВНА

День 10

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 7-10 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК 1													
229/08	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ПОРЦ.	60	3,27	0,13	5,43	35,97	0,22	0,12	16,35		17,00	79,79	24,85	0,46
301/13	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ	150	14,59	23,03	3,78	280,76	0,10	0,55	0,82	311,8	133,76	253,26	20,88	2,60
501/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,80	2,50	14,71	92,54	0,04	0,15	1,30	20,0	120,30	90,00	14,00	0,13
549/13	ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ	100	10,60	9,23	31,32	250,74	0,14	0,14	11,36	42,8	162,04	166,62	26,79	1,29
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого по подменю:		33,54	35,13	70,00	730,33	0,53	0,97	29,83	374,6	439,10	609,17	90,72	4,81
	ЗАВТРАК 2													
268/13	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (200Г)	200/5	5,49	7,38	33,40	222,00	0,07	0,20	1,53	43,6	145,41	153,90	31,92	0,45
501/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,80	2,50	14,71	92,54	0,04	0,15	1,30	20,0	120,30	90,00	14,00	0,13
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02
100/13	СЫР ПОРЦИОН.(15)	15	3,84	3,92		50,60	0,01	0,05	0,11	34,5	135,00	88,50	7,50	0,14
	Итого по подменю:		14,46	22,29	62,95	510,23	0,15	0,42	2,94	138,1	409,11	354,90	57,62	1,07
	ОБЕД 1													
107/13	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ ПОРЦ.	60	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	0,01	3,00		13,80	14,40	8,40	0,36
156/13	СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	3,43	5,04	17,96	130,88	0,05	0,04	0,50	32,5	10,00	35,50	5,30	0,48
411/13	КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ С СОУСОМ	80/20	15,14	15,90	7,61	234,14	0,09	0,14	2,97	48,6	23,16	143,70	20,93	1,15
195/13	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150/5	2,83	10,65	14,54	165,33	0,62	0,10	29,02	38,2	52,67	74,99	30,69	1,03
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

«СОГЛАСОВАНО»
_____Директор МАОУ «ШКОЛА БИЗНЕСА И ПРЕДПРИНЕМАТЕЛЬСТВА» г. Перми

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

ИП ГУТУ АНАСТАСИЯ ЭДУАРДОВНА
ОГРНИП 318595800087771
ИНН: 590309743203

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

"Утверждаю"

_____ //

ИП ГУТУ АНАСТАСИЯ ЭДУАРДОВНА

День 1

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 11-18 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК 1													
255/13	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	250	9,46	14,47	42,90	339,70	0,21	0,26	1,79	77,5	212,40	317,87	47,00	1,16
496/13	КАКАО С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	3,53	2,95	25,00	140,65	0,04	0,16	1,30	20,0	124,44	109,65	26,75	0,82
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02
553/13	ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ	100	9,02	13,36	52,71	367,15	0,93	0,17	13,96	81,4	52,46	133,94	29,03	1,60
	Итого по подменю:		24,34	39,27	135,45	992,59	1,21	0,61	17,05	218,9	397,70	583,96	106,98	3,93
	ЗАВТРАК 2													
295/13	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180	10,52	9,11	37,75	275,03	0,10	0,09	0,13	59,4	173,25	154,10	17,56	1,03
496/13	КАКАО С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	3,53	2,95	25,00	140,65	0,04	0,16	1,30	20,0	124,44	109,65	26,75	0,82
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02
	Итого по подменю:		16,38	20,55	77,59	560,77	0,17	0,27	1,43	119,4	306,09	286,25	48,51	2,20
	ОБЕД 1													
61/13	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	0,85	10,05	4,12	110,39	0,04	0,04	3,20		15,92	33,48	22,12	0,42
44/08	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	8,99	12,01	12,00	192,11	0,13	0,13	22,94	53,0	40,99	120,64	30,63	1,31
412/13	БИТОЧЕК КУРИНЫЙ	100	3,92	0,94	10,61	66,59	0,38	0,33	0,34	5,2	35,06	47,59	7,89	0,81
238/08	КАРТОФЕЛЬ, ЖАРЕННЫЙ ИЗ ОТВАРНОГО	180	4,36	18,85	35,50	329,11	0,26	0,15	43,56		21,78	126,68	50,09	1,96
509/13	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0,26	0,21	25,07	103,20	0,02	0,01	7,80		11,40	7,04	5,34	1,20
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
	Итого по подменю:		24,56	43,00	120,71	968,22	0,92	0,69	77,84	58,2	142,65	407,93	132,77	7,58
	ОБЕД 2													
65/13	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	3,46	11,41	11,19	161,31	0,14	0,12	16,60	25,0	18,58	79,76	22,34	0,94
134/13	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,43	6,88	17,64	142,20	0,92	0,08	16,78	15,0	24,20	69,10	27,15	0,95
381/13	КОТЛЕТА, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	20,12	9,24	15,85	227,07	0,09	0,20	0,30	4,6	40,00	205,05	27,38	2,73
423/13	КАПУСТА ТУШЕННАЯ	180	4,71	7,68	19,99	167,95	0,09	0,12	98,37	36,0	110,36	86,27	45,04	1,73
519/13	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	24,63	103,76	0,01	0,06	200,00		12,45	3,40	3,40	0,65
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
	Итого по подменю:		37,58	36,43	122,71	969,11	1,34	0,61	332,05	80,6	223,09	516,08	142,01	8,88
	Итого за день: 0,00 руб.		102,86	139,25	456,46	3490,69	3,64	2,18	428,37	477,1	1069,53	1794,22	430,27	22,59

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

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

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,7 : 5,2

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ПЕРМСКИЙ КРАЙ
ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
ГУТУ Анастасия Эдуардовна
ОГРНИП 318595800087771
ИНН 590309743203
г. ПЕРМЬ

Директор _____ */ГУТУ А.Э./*

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____ */ЗАБУДСКАЯ Л.В./*

"Утверждаю"

_____ //

ИП ГУТУ АНАСТАСИЯ ЭДУАРДОВНА

День 2

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 11-18 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК 1													
266/13	КАША ОВСЯННАЯ ИЗ "ГЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ	250	8,90	11,27	37,11	285,47	0,23	0,27	1,92	54,7	198,72	260,92	70,32	1,57
493/13	ЧАЙ С САХАРОМ	200			14,97	59,88					0,45			0,05
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02
547/18	МАННИК	100	5,76	6,68	33,03	215,29	0,06	0,15	0,26	64,1	59,74	86,69	11,75	0,73
	Итого по подменю:		16,99	26,44	99,95	705,73	0,32	0,44	2,18	158,8	267,31	370,11	86,27	2,70
	ЗАВТРАК 2													
264/13	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	9,03	8,92	46,55	302,63	0,20	0,24	1,63	50,2	171,70	244,89	47,50	2,36
493/13	ЧАЙ С САХАРОМ	200			14,97	59,88					0,45			0,05
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02
100/13	СЫР ПОРЦИОН.(15)	15	3,84	3,92		50,60	0,01	0,05	0,11	34,5	135,00	88,50	7,50	0,14
	Итого по подменю:		15,20	21,33	76,36	558,20	0,24	0,31	1,74	124,7	315,55	355,89	59,20	2,90
	ОБЕД 1													
48/13	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	1,60	10,09	3,25	110,21	0,02	0,02	25,30		41,98	31,11	14,36	0,57
131/13	СВЕКОЛЬНИК	250	2,36	4,77	17,51	122,38	0,55	0,08	18,12	23,7	38,27	69,76	31,20	1,54
408/13	СУФЛЕ ИЗ КУР	100	6,04	13,59	4,06	162,69	0,56	0,57	0,27	101,2	39,03	78,88	8,17	1,43
429/13	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,83	8,70	25,99	197,62	1,83	0,16	30,59	41,4	49,68	114,70	38,56	1,41
510/13	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИН И ЯБЛОК	200	0,48	0,20	26,14	108,28	0,03	0,02	27,00		19,00	12,50	7,90	0,84

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
	Итого по подменю:		20,49	38,29	110,36	868,00	3,08	0,88	101,28	166,3	205,46	379,45	116,89	7,67
	ОБЕД 2													
53/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	100	1,27	10,08	6,85	123,24	0,02	0,03	8,40		31,98	36,82	19,08	1,16
142/13	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	2,40	6,55	11,74	115,49	0,49	0,07	39,05		42,46	59,19	27,85	0,99
412/13	КОТЛЕТА ИЗ МЯСА КУРЫ	100	3,92	0,94	10,61	66,59	0,38	0,33	0,34	5,2	35,06	47,59	7,89	0,81
237/13	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,47	9,41	47,34	316,00	0,36	0,18	5,96	32,4	18,50	249,17	165,60	5,56
512/13	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,04	0,06	25,17	105,38	0,02	0,04	0,80		32,45	29,20	21,00	0,69
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
	Итого по подменю:		25,28	27,98	135,12	893,52	1,36	0,68	54,55	37,6	177,95	494,47	258,12	11,09
	Итого за день: 0,00 руб.		77,96	114,04	421,79	3025,45	5,00	2,31	159,75	487,5	966,27	1599,92	520,48	24,36

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

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

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,7 : 5,6

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ПЕРМСКИЙ КРАЙ
ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
ГУТУ Анастасия Эдуардовна
ОГРНИП 318595800087771
ИНН 590309743203
г.ПЕРМЬ

Директор _____ */ГУТУ А.Э./*

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____ */ЗАБУДСКАЯ Л.В./*

"Утверждаю"

_____ //

ИП ГУТУ АНАСТАСИЯ ЭДУАРДОВНА

День 3

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 11-18 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК 1													
313/13	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ. МОЛОКОМ	200/30	47,06	11,57	48,91	488,08	0,14	0,63	1,31	83,7	388,56	473,82	64,92	1,00
494/13	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,06	0,01	15,18	61,04			2,80		3,25	1,54	0,84	0,09
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02
	Итого по подменю:		49,45	20,07	78,93	694,21	0,17	0,65	4,11	123,7	400,21	497,86	69,96	1,44
	ЗАВТРАК 2													
268/13	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	6,86	9,27	41,80	278,07	0,09	0,24	1,92	54,7	181,78	192,39	39,90	0,56
496/13	КАКАО С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	3,53	2,95	25,00	140,65	0,04	0,16	1,30	20,0	124,44	109,65	26,75	0,82
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02
100/13	СЫР ПОРЦИОН.(15)	15	3,84	3,92		50,60	0,01	0,05	0,11	34,5	135,00	88,50	7,50	0,14
	Итого по подменю:		16,56	24,63	81,64	614,41	0,17	0,47	3,33	149,2	449,62	413,04	78,35	1,87
	ОБЕД 1													
115/13	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННАЯ)	100	1,90	8,90	7,70	118,50	0,02	0,05	7,00		41,00	37,00	15,00	0,70
128/13	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	3,32	12,67	15,12	187,79	0,29	0,12	22,15	75,0	77,45	82,88	30,50	1,31
346/13	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	100	2,80	4,21	6,55	75,25	0,17	0,20	2,53	64,1	42,20	187,78	32,78	1,01
414/13	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,58	7,33	48,02	276,35	0,05	0,04		32,4	7,13	99,63	32,40	0,66
520/13	НАПИТОК ИЗ ЯГОД	200	0,20	0,08	21,42	87,20	0,01	0,01	40,00		7,80	6,60	6,20	0,32
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
	Итого по подменю:		18,98	34,13	132,22	911,91	0,63	0,45	71,68	171,5	193,08	486,39	133,58	5,88

ОБЕД 2

107/13	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ ПОРЦ.	100	0,80	0,10	1,70	10,90	0,02	0,02	5,00		23,00	24,00	14,00	0,60
153/13	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	2,09	3,50	16,90	107,43	0,86	0,07	15,60	15,2	15,11	62,68	25,80	0,86
390/13	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ "ЁЖИКИ"С СОУСОМ	100/40	15,83	21,47	17,84	327,85	0,10	0,21	3,52	76,0	70,03	205,74	31,49	2,34
195/13	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,40	12,78	17,44	198,37	0,75	0,12	34,81	45,9	63,19	89,97	36,82	1,23
520/13	НАПИТОК ИЗ ЯГОД	200	0,20	0,08	21,42	87,20	0,01	0,01	40,00		7,80	6,60	6,20	0,32
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
	Итого по подменю:		28,50	38,87	108,71	898,57	1,83	0,46	98,93	137,1	196,63	461,49	131,01	7,23
	Итого за день: 0,00 руб.		113,49	117,70	401,50	3119,10	2,80	2,03	178,05	581,5	1239,54	1858,78	412,90	16,42

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

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

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,1

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ПЕРМСКИЙ КРАЙ ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ ГУТУ Анастасия Эдуардовна ОГРНИП 318595800087771 ИНН 590309743203 г.ПЕРМЬ

Директор _____ */ГУТУ А.Э./*

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____ */ЗАБУДСКАЯ Л.В./*

"Утверждаю"

_____ //

ИП ГУТУ АНАСТАСИЯ ЭДУАРДОВНА

День 4

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 11-18 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК 1													
229/08	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ПОРЦ.	100	5,45	0,22	9,05	59,95	0,37	0,21	27,25		28,34	132,98	41,42	0,76
305/13	ОМЛЕТ С КОЛБАСОЙ,МАСЛОМ	180	17,24	34,76	3,40	395,40	0,18	0,57	0,70	307,8	133,02	287,64	25,92	2,95
493/13	ЧАЙ (КАРКАДЕ) С САХАРОМ	200			14,97	59,88					0,45			0,05
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02
	Итого по подменю:		25,02	43,47	42,26	660,32	0,58	0,80	27,95	347,8	170,21	443,12	71,54	4,11
	ЗАВТРАК 2													
260/13	КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ	250	6,54	14,14	35,51	295,46	0,13	0,22	1,66	75,5	161,42	178,85	38,70	0,73
493/13	ЧАЙ (КАРКАДЕ) С САХАРОМ	200			14,97	59,88					0,45			0,05
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02
579/13	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	100	7,03	12,28	67,70	409,41	0,10	0,07	0,13	66,5	28,79	70,66	10,96	0,92
	Итого по подменю:		15,90	34,91	133,02	909,84	0,26	0,31	1,79	182,0	199,06	272,01	53,86	2,05
	ОБЕД 1													
65/13	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	3,46	11,41	11,19	161,31	0,14	0,12	16,60	25,0	18,58	79,76	22,34	0,94
134/13	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,43	6,88	17,64	142,20	0,92	0,08	16,78	15,0	24,20	69,10	27,15	0,95
381/13	КОТЛЕТА, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	20,12	9,24	15,85	227,07	0,09	0,20	0,30	4,6	40,00	205,05	27,38	2,73
423/13	КАПУСТА ТУШЕННАЯ	180	4,71	7,68	19,99	167,95	0,09	0,12	98,37	36,0	110,36	86,27	45,04	1,73
519/13	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	24,63	103,76	0,01	0,06	200,00		12,45	3,40	3,40	0,65

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
	Итого по подменю:		37,58	36,43	122,71	969,11	1,34	0,61	332,05	80,6	223,09	516,08	142,01	8,88
	ОБЕД 2													
61/13	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	0,85	10,05	4,12	110,39	0,04	0,04	3,20		15,92	33,48	22,12	0,42
146/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250/30	2,76	10,64	15,70	169,64	0,63	0,09	11,66	43,1	30,03	64,73	19,89	0,78
345/13	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	15,33	3,56	10,07	133,64	0,12	0,14	0,58	33,8	56,38	229,07	49,34	1,02
174/13	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В МОЛОКЕ	180	5,69	7,50	34,96	230,10	1,96	0,20	32,74	10,8	82,44	149,36	45,85	1,60
510/13	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИН И ЯБЛОК	200	0,48	0,20	26,14	108,28	0,03	0,02	27,00		19,00	12,50	7,90	0,84
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
	Итого по подменю:		31,29	32,89	124,40	918,87	2,87	0,52	75,18	87,7	221,27	561,64	161,80	6,54
	Итого за день: 0,00 руб.		109,79	147,70	422,39	3458,14	5,05	2,24	436,97	698,1	813,63	1792,85	429,21	21,58

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

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

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,3 : 2,6

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ПЕРМСКИЙ КРАЙ
ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
ГУТУ Анастасия Эдуардовна
ОГРНИП 318595800087771
ИНН 590309743203
г.ПЕРМЬ

Директор _____ */ГУТУ А.Э./*

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____ */ЗАБУДСКАЯ Л.В./*

"Утверждаю"

_____ //

ИП ГУТУ АНАСТАСИЯ ЭДУАРДОВНА

День 5

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 11-18 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК 1													
248/13	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	250	11,38	5,19	41,60	258,59	0,32	0,31	6,13	25,0	162,50	298,75	142,50	4,31
496/13	КАКАО С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	3,53	2,95	25,00	140,65	0,04	0,16	1,30	20,0	124,44	109,65	26,75	0,82
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02
100/13	СЫР ПОРЦИОН.(15)	15	3,84	3,92		50,60	0,01	0,05	0,11	34,5	135,00	88,50	7,50	0,14
	Итого по подменю:		21,08	20,55	81,44	594,93	0,40	0,54	7,54	119,5	430,34	519,40	180,95	5,62
	ЗАВТРАК 2													
262/13	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	250	7,71	8,90	39,79	270,03	0,11	0,22	1,72	51,7	168,40	153,87	25,48	0,55
496/13	КАКАО С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	3,53	2,95	25,00	140,65	0,04	0,16	1,30	20,0	124,44	109,65	26,75	0,82
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02
100/13	СЫР ПОРЦИОН.(15)	15	3,84	3,92		50,60	0,01	0,05	0,11	34,5	135,00	88,50	7,50	0,14
	Итого по подменю:		17,41	24,26	79,63	606,37	0,19	0,45	3,13	146,2	436,24	374,52	63,93	1,86
	ОБЕД 1													
53/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	100	1,27	10,08	6,85	123,24	0,02	0,03	8,40		31,98	36,82	19,08	1,16
142/13	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	2,40	6,55	11,74	115,49	0,49	0,07	39,05		42,46	59,19	27,85	0,99
412/13	КОТЛЕТА ИЗ МЯСА КУРЫ	100	3,92	0,94	10,61	66,59	0,38	0,33	0,34	5,2	35,06	47,59	7,89	0,81
429/13	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,83	8,70	25,99	197,62	1,83	0,16	30,59	41,4	49,68	114,70	38,56	1,41
508/13	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,67	0,03	32,97	134,82	0,01	0,01	0,61		34,31	23,49	9,15	1,88

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
	Итого по подменю:		18,27	27,24	121,57	804,58	2,82	0,63	78,99	46,6	210,99	354,29	119,23	8,13
	ОБЕД 2													
59/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С ЧЕСНОКОМ	100	1,41	10,09	8,22	129,30	0,02	0,04	9,10		35,10	39,90	20,10	1,28
159/13	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	250	5,08	6,78	24,32	178,64	0,17	0,21	21,39	37,5	118,45	145,30	37,95	1,09
102/13	КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	11,70	22,80	0,20	252,80	0,25	0,20			40,00	169,00	21,00	1,70
291/13	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,77	7,48	43,21	267,24	0,11	0,03		32,4	13,57	55,67	9,79	1,00
508/13	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,67	0,03	32,97	134,82	0,01	0,01	0,61		34,31	23,49	9,15	1,88
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
	Итого по подменю:		31,81	48,12	142,33	1129,62	0,65	0,52	31,10	69,9	258,93	505,86	114,69	8,83
	Итого за день: 0,00 руб.		88,57	120,17	424,97	3135,50	4,06	2,14	120,76	382,2	1336,50	1754,07	478,80	24,44

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

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

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 5,2

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ПЕРМСКИЙ КРАЙ
ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
ГУТУ Анастасия Эдуардовна
ОГРНИП 318595800087771
ИНН 590309743203
г. ПЕРМЬ

Директор _____ ***/ГУТУ А.Э./*** ***Зав. производством*** _____ ***//*** ***Калькулятор*** _____ ***/ЗАБУДСКАЯ Л.В./***

"Утверждаю"

_____ //

ИП ГУТУ АНАСТАСИЯ ЭДУАРДОВНА

День 6

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 11-18 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК 1													
267/13	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	9,67	5,15	46,16	269,67	0,27	0,23	1,82	28,0	181,69	242,50	61,10	1,51
493/13	ЧАЙ (КАРКАДЕ) С САХАРОМ	200			14,97	59,88					0,45			0,05
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02
100/13	СЫР ПОРЦИОН.(15)	15	3,84	3,92		50,60	0,01	0,05	0,11	34,5	135,00	88,50	7,50	0,14
	Итого по подменю:		15,84	17,56	75,97	525,24	0,31	0,30	1,93	102,5	325,54	353,50	72,80	2,05
	ЗАВТРАК 2													
229/08	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ПОРЦ.	100	5,45	0,22	9,05	59,95	0,37	0,21	27,25		28,34	132,98	41,42	0,76
301/13	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ	180	17,51	27,64	4,54	336,91	0,12	0,66	0,98	374,2	160,51	303,91	25,06	3,12
493/13	ЧАЙ (КАРКАДЕ) С САХАРОМ	200			14,97	59,88					0,45			0,05
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02
	Итого по подменю:		25,29	36,35	43,40	601,83	0,52	0,89	28,23	414,2	197,70	459,39	70,68	4,28
	ОБЕД 1													
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
153/13	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	2,09	3,50	16,90	107,43	0,86	0,07	15,60	15,2	15,11	62,68	25,80	0,86
390/13	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ "ЁЖИКИ"С СОУСОМ	100/40	15,83	21,47	17,84	327,85	0,10	0,21	3,52	76,0	70,03	205,74	31,49	2,34
125/08	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	180	6,28	9,53	35,86	254,34	0,14	0,09	9,95	43,2	24,71	75,74	26,56	1,24
520/13	НАПИТОК ИЗ ЯГОД	200	0,20	0,08	21,42	87,20	0,01	0,01	40,00		7,80	6,60	6,20	0,32

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
	Итого по подменю:		32,17	40,79	136,54	1041,88	1,28	0,47	85,57	134,4	158,11	470,19	128,53	7,45

ОБЕД 2

48/13	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	1,60	10,09	3,25	110,21	0,02	0,02	25,30		41,98	31,11	14,36	0,57
144/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	11,62	9,80	22,20	223,42	0,98	0,15	16,31	32,3	38,67	148,50	44,79	2,58
379/13	КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	17,49	17,06	6,43	249,25	0,09	0,24	0,53	35,2	63,02	215,17	27,72	2,62
237/13	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,47	9,41	47,34	316,00	0,36	0,18	5,96	32,4	18,50	249,17	165,60	5,56
512/13	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,04	0,06	25,17	105,38	0,02	0,04	0,80		32,45	29,20	21,00	0,69
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
	Итого по подменю:		48,40	47,36	137,80	1171,08	1,56	0,66	48,90	99,9	212,12	745,65	290,17	13,90
	Итого за день: 0,00 руб.		121,70	142,06	393,71	3340,03	3,67	2,32	164,63	751,0	893,47	2028,73	562,18	27,68

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

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

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 4,4

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ПЕРМСКИЙ КРАЙ
ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
ГУТУ Анастасия Эдуардовна
ОГРНИП 315595800087771
ИНН 590309743203
г. ПЕРМЬ

Директор _____ */ГУТУ А.Э./*

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____ */ЗАБУДСКАЯ Л.В./*

"Утверждаю"

_____ //

ИП ГУТУ АНАСТАСИЯ ЭДУАРДОВНА

День 7

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 11-18 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК 1													
266/13	КАША ОВСЯННАЯ ИЗ "ГЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ	250	8,90	11,27	37,11	285,47	0,23	0,27	1,92	54,7	198,72	260,92	70,32	1,57
493/13	ЧАЙ С САХАРОМ	200			14,97	59,88					0,45			0,05
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
300/13	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,18		100,0	22,00	76,80	4,80	1,00
	Итого по подменю:		16,26	16,11	67,12	478,51	0,29	0,46	1,92	154,7	227,17	357,22	79,32	2,95
	ЗАВТРАК 2													
255/13	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	250	9,46	14,47	42,90	339,70	0,21	0,26	1,79	77,5	212,40	317,87	47,00	1,16
493/13	ЧАЙ С САХАРОМ	200			14,97	59,88					0,45			0,05
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02
100/13	СЫР ПОРЦИОН.(15)	15	3,84	3,92		50,60	0,01	0,05	0,11	34,5	135,00	88,50	7,50	0,14
	Итого по подменю:		15,63	26,88	72,71	595,27	0,25	0,33	1,90	152,0	356,25	428,87	58,70	1,70
	ОБЕД 1													
61/13	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	0,85	10,05	4,12	110,39	0,04	0,04	3,20		15,92	33,48	22,12	0,42
146/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250/30	2,76	10,64	15,70	169,64	0,63	0,09	11,66	43,1	30,03	64,73	19,89	0,78
345/13	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	15,33	3,56	10,07	133,64	0,12	0,14	0,58	33,8	56,38	229,07	49,34	1,02
174/13	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В МОЛОКЕ	180	5,69	7,50	34,96	230,10	1,96	0,20	32,74	10,8	82,44	149,36	45,85	1,60
510/13	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИН И ЯБЛОК	200	0,48	0,20	26,14	108,28	0,03	0,02	27,00		19,00	12,50	7,90	0,84
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
	Итого по подменю:		31,29	32,89	124,40	918,87	2,87	0,52	75,18	87,7	221,27	561,64	161,80	6,54
	ОБЕД 2													
107/13	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ ПОРЦ.	100	0,80	0,10	1,70	10,90	0,02	0,02	5,00		23,00	24,00	14,00	0,60
131/13	СВЕКОЛЬНИК	250	2,36	4,77	17,51	122,38	0,55	0,08	18,12	23,7	38,27	69,76	31,20	1,54
411/13	КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ С СОУСОМ	100/30	18,92	20,06	9,67	294,86	0,11	0,18	4,05	61,8	29,59	179,80	26,39	1,46
195/13	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,40	12,78	17,44	198,37	0,75	0,12	34,81	45,9	63,19	89,97	36,82	1,23
509/13	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0,26	0,21	25,07	103,20	0,02	0,01	7,80		11,40	7,04	5,34	1,20
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
	Итого по подменю:		31,92	38,86	104,80	896,53	1,54	0,44	69,78	131,4	182,95	443,07	130,45	7,91
	Итого за день: 0,00 руб.		95,10	114,74	369,03	2889,18	4,95	1,75	148,78	525,8	987,64	1790,80	430,27	19,10

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

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

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 4,0

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ПЕРМСКИЙ КРАЙ ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ ГУТУ Анастасия Эдуардовна ОГРНИП 318595800057771 ИНН 590309743203 г. ПЕРМЬ

Директор _____ */ГУТУ А.Э./*

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____ */ЗАБУДСКАЯ Л.В./*

"Утверждаю"

_____ //

ИП ГУТУ АНАСТАСИЯ ЭДУАРДОВНА

День 8

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 11-18 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК 1													
319/13	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ С ИЗЮМОМ	200/50	40,45	12,36	73,75	568,00	0,15	0,53	0,82	85,5	369,43	447,86	65,70	1,63
501/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,80	2,50	14,71	92,54	0,04	0,15	1,30	20,0	120,30	90,00	14,00	0,13
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02
100/13	СЫР ПОРЦИОН.(15)	15	3,84	3,92		50,60	0,01	0,05	0,11	34,5	135,00	88,50	7,50	0,14
	Итого по подменю:		49,42	27,27	103,30	856,23	0,23	0,75	2,23	180,0	633,13	648,86	91,40	2,25
	ЗАВТРАК 2													
264/13	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	9,03	8,92	46,55	302,63	0,20	0,24	1,63	50,2	171,70	244,89	47,50	2,36
501/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,80	2,50	14,71	92,54	0,04	0,15	1,30	20,0	120,30	90,00	14,00	0,13
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
112/13	ЯБЛОКИ ПОРЦ.	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30
	Итого по подменю:		14,71	12,26	90,72	532,09	0,32	0,43	17,93	70,2	322,00	370,89	79,20	6,12
	ОБЕД 1													
59/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С ЧЕСНОКОМ	100	1,41	10,09	8,22	129,30	0,02	0,04	9,10		35,10	39,90	20,10	1,28
159/13	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	250	5,08	6,78	24,32	178,64	0,17	0,21	21,39	37,5	118,45	145,30	37,95	1,09
102/13	КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	11,70	22,80	0,20	252,80	0,25	0,20			40,00	169,00	21,00	1,70
291/13	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,77	7,48	43,21	267,24	0,11	0,03		32,4	13,57	55,67	9,79	1,00
508/13	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,67	0,03	32,97	134,82	0,01	0,01	0,61		34,31	23,49	9,15	1,88
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
	Итого по подменю:		31,81	48,12	142,33	1129,62	0,65	0,52	31,10	69,9	258,93	505,86	114,69	8,83

ОБЕД 2

53/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	100	1,27	10,08	6,85	123,24	0,02	0,03	8,40		31,98	36,82	19,08	1,16
44/08	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	8,99	12,01	12,00	192,11	0,13	0,13	22,94	53,0	40,99	120,64	30,63	1,31
412/13	БИТОЧЕК КУРИНЫЙ	100	3,92	0,94	10,61	66,59	0,38	0,33	0,34	5,2	35,06	47,59	7,89	0,81
423/13	КАПУСТА ТУШЕННАЯ	180	4,71	7,68	19,99	167,95	0,09	0,12	98,37	36,0	110,36	86,27	45,04	1,73
508/13	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,67	0,03	32,97	134,82	0,01	0,01	0,61		34,31	23,49	9,15	1,88
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
	Итого по подменю:		25,74	31,68	115,83	851,53	0,72	0,65	130,66	94,2	270,20	387,31	128,49	8,77
	Итого за день: 0,00 руб.		121,68	119,33	452,18	3369,47	1,92	2,35	181,92	414,3	1484,26	1912,92	413,78	25,97

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ПЕРМСКИЙ КРАЙ
ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
ГУТУ Анастасия Эдуардовна
ОГРНИП 318595800087771
ИНН 590309743203
г.ПЕРМЬ

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

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

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,0

Директор _____ */ГУТУ А.Э./*

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____ */ЗАБУДСКАЯ Л.В./*

"Утверждаю"

_____ //

ИП ГУТУ АНАСТАСИЯ ЭДУАРДОВНА

День 9

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 11-18 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК 1													
248/13	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	250	11,38	5,19	41,60	258,59	0,32	0,31	6,13	25,0	162,50	298,75	142,50	4,31
494/13	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,06	0,01	15,18	61,04			2,80		3,25	1,54	0,84	0,09
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02
100/13	СЫР ПОРЦИОН.(15)	15	3,84	3,92		50,60	0,01	0,05	0,11	34,5	135,00	88,50	7,50	0,14
	Итого по подменю:		17,61	17,61	71,62	515,32	0,36	0,38	9,04	99,5	309,15	411,29	155,04	4,89
	ЗАВТРАК 2													
165/13	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	7,11	6,70	24,89	188,30	0,10	0,27	2,28	45,0	214,48	175,65	27,70	0,51
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02
100/13	СЫР ПОРЦИОН.(15)	15	3,84	3,92		50,60	0,01	0,05	0,11	34,5	135,00	88,50	7,50	0,14
568/13	БУЛОЧКА ОРЕХОВАЯ	100	13,28	16,85	85,17	545,43	0,21	0,19	0,34	103,6	53,37	154,10	24,71	1,83
494/13	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,06	0,01	15,18	61,04			2,80		3,25	1,54	0,84	0,09
	Итого по подменю:		26,62	35,97	140,08	990,46	0,35	0,53	5,53	223,1	414,50	442,29	64,95	2,92
	ОБЕД 1													
48/13	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	1,60	10,09	3,25	110,21	0,02	0,02	25,30		41,98	31,11	14,36	0,57
144/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	11,62	9,80	22,20	223,42	0,98	0,15	16,31	32,3	38,67	148,50	44,79	2,58
381/13	КОТЛЕТА, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	20,12	9,24	15,85	227,07	0,09	0,20	0,30	4,6	40,00	205,05	27,38	2,73
237/13	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,47	9,41	47,34	316,00	0,36	0,18	5,96	32,4	18,50	249,17	165,60	5,56

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe
519/13	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	24,63	103,76	0,01	0,06	200,00		12,45	3,40	3,40	0,65
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
	Итого по подменю:		50,67	39,76	146,68	1147,28	1,55	0,64	247,87	69,3	169,10	709,73	272,23	13,97

ОБЕД 2

48/13	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	1,60	10,09	3,25	110,21	0,02	0,02	25,30		41,98	31,11	14,36	0,57
153/13	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	2,09	3,50	16,90	107,43	0,86	0,07	15,60	15,2	15,11	62,68	25,80	0,86
408/13	СУФЛЕ ИЗ КУР	100	6,04	13,59	4,06	162,69	0,56	0,57	0,27	101,2	39,03	78,88	8,17	1,43
429/13	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,83	8,70	25,99	197,62	1,83	0,16	30,59	41,4	49,68	114,70	38,56	1,41
510/13	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИН И ЯБЛОК	200	0,48	0,20	26,14	108,28	0,03	0,02	27,00		19,00	12,50	7,90	0,84
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
	Итого по подменю:		20,22	37,02	109,75	853,05	3,39	0,87	98,76	157,8	182,30	372,37	111,49	6,99
	Итого за день: 0,00 руб.		115,12	130,36	468,13	3506,11	5,65	2,42	361,20	549,7	1075,05	1935,68	603,71	28,77

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

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

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,2

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ПЕРМСКИЙ КРАЙ ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ ГУТУ Анастасия Эдуардовна ОГРНИП 315595800087771 ИНН 590309743203 г.ПЕРМЬ

Директор _____ */ГУТУ А.Э./* *Зав. производством* _____ // *Калькулятор* _____ */ЗАБУДСКАЯ Л.В./*

"Утверждаю"

_____ //

ИП ГУТУ АНАСТАСИЯ ЭДУАРДОВНА

День 10

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 11-18 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК 1													
229/08	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ПОРЦ.	100	5,45	0,22	9,05	59,95	0,37	0,21	27,25		28,34	132,98	41,42	0,76
301/13	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ	180	17,51	27,64	4,54	336,91	0,12	0,66	0,98	374,2	160,51	303,91	25,06	3,12
501/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,80	2,50	14,71	92,54	0,04	0,15	1,30	20,0	120,30	90,00	14,00	0,13
549/13	ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ	100	10,60	9,23	31,32	250,74	0,14	0,14	11,36	42,8	162,04	166,62	26,79	1,29
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого по подменю:		38,64	39,83	74,38	810,46	0,70	1,17	40,89	437,0	477,19	713,01	111,47	5,63
	ЗАВТРАК 2													
268/13	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	6,86	9,27	41,80	278,07	0,09	0,24	1,92	54,7	181,78	192,39	39,90	0,56
501/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,80	2,50	14,71	92,54	0,04	0,15	1,30	20,0	120,30	90,00	14,00	0,13
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02
100/13	СЫР ПОРЦИОН.(15)	15	3,84	3,92		50,60	0,01	0,05	0,11	34,5	135,00	88,50	7,50	0,14
	Итого по подменю:		15,83	24,18	71,35	566,30	0,17	0,46	3,33	149,2	445,48	393,39	65,60	1,18
	ОБЕД 1													
107/13	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ ПОРЦ.	100	0,80	0,10	1,70	10,90	0,02	0,02	5,00		23,00	24,00	14,00	0,60
156/13	СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	3,43	5,04	17,96	130,88	0,05	0,04	0,50	32,5	10,00	35,50	5,30	0,48
411/13	КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ С СОУСОМ	100/30	18,92	20,06	9,67	294,86	0,11	0,18	4,05	61,8	29,59	179,80	26,39	1,46
195/13	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,40	12,78	17,44	198,37	0,75	0,12	34,81	45,9	63,19	89,97	36,82	1,23
512/13	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,04	0,06	25,17	105,38	0,02	0,04	0,80		32,45	29,20	21,00	0,69

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
	Итого по подменю:		33,77	38,98	105,35	907,21	1,04	0,43	45,16	140,2	175,73	430,97	120,21	6,34

ОБЕД 2

115/13	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННАЯ)	100	1,90	8,90	7,70	118,50	0,02	0,05	7,00		41,00	37,00	15,00	0,70
128/13	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	3,32	12,67	15,12	187,79	0,29	0,12	22,15	75,0	77,45	82,88	30,50	1,31
346/13	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	100	2,80	4,21	6,55	75,25	0,17	0,20	2,53	64,1	42,20	187,78	32,78	1,01
414/13	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,58	7,33	48,02	276,35	0,05	0,04		32,4	7,13	99,63	32,40	0,66
520/13	НАПИТОК ИЗ ЯГОД	200	0,20	0,08	21,42	87,20	0,01	0,01	40,00		7,80	6,60	6,20	0,32
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
	Итого по подменю:		18,98	34,13	132,22	911,91	0,63	0,45	71,68	171,5	193,08	486,39	133,58	5,88
	Итого за день: 0,00 руб.		107,22	137,12	383,30	3195,88	2,54	2,51	161,06	897,9	1291,48	2023,76	430,86	19,03

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

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

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 2,5

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ПЕРМСКИЙ КРАЙ
ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
ГУТУ Анастасия Эдуардовна
ОГРНИП 318595800087771
ИНН 590309743203
г. ПЕРМЬ

Директор _____ */ГУТУ А.Э./*

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____ */ЗАБУДСКАЯ Л.В./*