

"Утверждаю"

И.Е. Гуту Анастасия Эдуардовна

"Согласовано"

МАОУ "Школа бизнеса и предпринимательства"

Директор

Гуту А.Э./

Директор

День 1

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 11-18 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

| N рец. | Наименование блюда | Выход | ХЕ | Пищевые вещества, г |   |   | Калории, |    |    | Витамины, мг |        |    |   | Минеральные вещества, мг |    |  |  |  |
|--------|--------------------|-------|----|---------------------|---|---|----------|----|----|--------------|--------|----|---|--------------------------|----|--|--|--|
|        |                    |       |    | Б                   | Ж | У | ккал     | В1 | В2 | С            | А, мкг | Са | Р | Мg                       | Fe |  |  |  |

Завтрак "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"

|        |                                 |     |      |      |      |       |        |      |      |       |      |        |        |       |      |  |  |  |
|--------|---------------------------------|-----|------|------|------|-------|--------|------|------|-------|------|--------|--------|-------|------|--|--|--|
| 268/13 | КАША РИСОВАЯ<br>МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 250 | 4,18 | 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                 | 200 | 1,50 | 3,53 | 2,95 | 15,02 | 100,73 | 0,04 | 0,16 | 1,30  | 20,0 | 124,14 | 109,65 | 26,75 | 0,79 |  |  |  |
| 100/13 | СЫР ТВЕРДЫЙ<br>ПОРЦИОННЫЙ       | 15  |      | 3,84 | 3,92 |       | 50,60  | 0,01 | 0,05 | 0,11  | 34,5 | 135,00 | 88,50  | 7,50  | 0,14 |  |  |  |
| 112/13 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ<br>ПОРЦИОННЫЕ 200 | 200 | 1,96 | 0,80 | 0,80 | 19,60 | 88,80  | 0,06 | 0,04 | 20,00 |      | 32,00  | 22,00  | 18,00 | 4,40 |  |  |  |
| 109/13 | ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)                | 30  | 1,12 | 2,34 | 0,42 | 11,19 | 57,90  | 0,03 | 0,01 |       |      | 6,90   | 31,80  | 7,50  | 0,93 |  |  |  |
| 108/13 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.                 | 30  | 1,48 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32  | 0,03 | 0,01 |       |      | 6,00   | 19,50  | 4,20  | 0,33 |  |  |  |

Итого по подменю: 10,24 19,65 17,60 102,37 646,42 0,26 0,51 23,33 109,2 485,82 463,84 103,85 7,11

Обед "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"

|        |                                |        |      |      |      |       |        |      |      |       |      |       |        |       |      |  |  |  |
|--------|--------------------------------|--------|------|------|------|-------|--------|------|------|-------|------|-------|--------|-------|------|--|--|--|
| 50/13  | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ<br>ОТВАРНОЙ    | 100    | 0,84 | 1,43 | 5,09 | 8,36  | 84,95  | 0,02 | 0,04 | 9,50  |      | 35,15 | 40,95  | 20,90 | 1,33 |  |  |  |
| 114/18 | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО<br>СМЕТАНОЙ   | 250/10 | 1,11 | 1,86 | 5,26 | 11,09 | 99,14  | 0,63 | 0,06 | 21,25 |      | 21,90 | 51,25  | 21,48 | 0,77 |  |  |  |
| 412/13 | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ<br>ИЗ КУРЫ | 100    | 1,04 | 3,90 | 0,94 | 10,41 | 65,68  | 0,38 | 0,33 | 0,34  | 5,2  | 34,98 | 47,38  | 7,84  | 0,81 |  |  |  |
| 429/13 | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ              | 180    | 2,61 | 3,87 | 8,01 | 26,07 | 191,84 | 1,83 | 0,16 | 30,61 | 38,1 | 51,62 | 116,05 | 38,81 | 1,41 |  |  |  |
| 518/13 | СОК                            | 200    | 2,30 |      |      | 23,00 | 92,00  | 0,02 | 0,02 | 4,00  |      | 14,00 | 14,00  | 8,00  | 2,80 |  |  |  |
| 108/13 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50              | 50     | 2,46 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,20 | 0,06 | 0,02 |       |      | 10,00 | 32,50  | 7,00  | 0,55 |  |  |  |
| 109/13 | ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 50     | 1,87 | 3,90 | 0,70 | 18,65 | 96,50  | 0,06 | 0,02 |       |      | 11,50 | 53,00  | 12,50 | 1,55 |  |  |  |

Итого по подменю: 12,23 18,76 20,40 122,18 747,31 3,00 0,65 65,70 43,3 179,15 355,13 116,53 9,21

Итого за день: 22,47 38,41 38,00 224,55 1393,73 3,26 1,16 89,03 152,5 664,97 818,97 220,38 16,37

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

| Распределение калорийности | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Калории, % |
|----------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| Завтрак: 20-25 %           | 21,83    | 19,13   | 26,73       | 23,83      |
| Обед: 30-35 %              | 20,84    | 22,17   | 31,90       | 27,55      |
| Итого за день: 50-60 %     | 42,68    | 41,30   | 58,63       | 51,37      |

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 5,8

Зав. производ. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор  /Забудская Л.В./



**"Согласовано"**

МАОУ "Школа бизнеса и предпринимательства"

Директор \_\_\_\_\_



## День 2

**Завтрак "ТЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"**

|                   |      |       |       |       |        |      |      |      |      |       |        |       |     |
|-------------------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|------|-------|--------|-------|-----|
| Итого по подменю: | 7,97 | 23,20 | 39,20 | 79,63 | 764,11 | 0,42 | 0,26 | 2,80 | 72,4 | 71,97 | 280,51 | 43,33 | 4,0 |
|-------------------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|------|-------|--------|-------|-----|

ЕРМАЧОК ЗДОРОВЯЧОК"

|                   |       |       |       |        |         |      |      |       |        |        |        |        |       |
|-------------------|-------|-------|-------|--------|---------|------|------|-------|--------|--------|--------|--------|-------|
| Итого по подменю: | 13,38 | 43,59 | 34,54 | 133,80 | 1020,50 | 1,44 | 2,94 | 94,99 | 9745,8 | 150,39 | 825,52 | 261,37 | 18,79 |
|-------------------|-------|-------|-------|--------|---------|------|------|-------|--------|--------|--------|--------|-------|

Итого за день: 21,35 66,79 73,74 213,43 1784,61 1,86 3,20 97,79 9818,2 222,36 1106,03 304,70 22,84

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

| Распределение калорийности | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Калории, % |
|----------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| Завтрак: 20-25 %           | 25,78    | 42,61   | 20,79       | 28,16      |
| Обед: 30-35 %              | 48,43    | 37,54   | 34,93       | 37,62      |
| Итого за день: 50-60 %     | 74,21    | 80,15   | 55,73       | 65,78      |

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 3,2

Зав. производ. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор  /Забудская Л.В./



**"Согласовано"**

**МАОУ "Школа бизнеса и предпринимательства"**

ИПГУту Анастасия Эдуардовна

**Директор**

*/Iymy A.Э./*

## День 3

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 11-18 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

**Завтрак "ТЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"**

| N рец.                             | Наименование блюда           | Выход | ХЕ   | Пищевые вещества, г |       |       | Калории, ккал | Витамины, мг |      |       |        | Минеральные вещества, мг |        |       |      |  |
|------------------------------------|------------------------------|-------|------|---------------------|-------|-------|---------------|--------------|------|-------|--------|--------------------------|--------|-------|------|--|
|                                    |                              |       |      | Б                   | Ж     | У     |               | В1           | В2   | С     | А, мкг | Са                       | Р      | Мg    | Fe   |  |
| Зае́трак "ТермЯчо́к здо́ровьячо́к" |                              |       |      |                     |       |       |               |              |      |       |        |                          |        |       |      |  |
| 30г/13                             | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ   | 180   | 0,41 | 16,08               | 20,45 | 4,11  | 264,79        | 0,11         | 0,60 | 0,90  | 320,3  | 145,87                   | 277,75 | 23,02 | 2,86 |  |
| 50г/13                             | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ   | 200   | 1,47 | 2,80                | 2,50  | 14,71 | 92,54         | 0,04         | 0,15 | 1,30  | 20,0   | 120,30                   | 90,00  | 14,00 | 0,13 |  |
| 100г/13                            | СЫР ТВЕРДЫЙ ПОРЦИОННЫЙ       | 15    |      | 3,84                | 3,92  |       | 50,60         | 0,01         | 0,05 | 0,11  | 34,5   | 135,00                   | 88,50  | 7,50  | 0,14 |  |
| 112г/13                            | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ 200 | 200   | 1,96 | 0,80                | 0,80  | 19,60 | 88,80         | 0,06         | 0,04 | 20,00 |        | 32,00                    | 22,00  | 18,00 | 4,40 |  |
| 109г/13                            | ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)             | 30    | 1,12 | 2,34                | 0,42  | 11,19 | 57,90         | 0,03         | 0,01 |       |        | 6,90                     | 31,80  | 7,50  | 0,93 |  |
| 108г/13                            | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.              | 30    | 1,48 | 2,28                | 0,24  | 14,76 | 70,32         | 0,03         | 0,01 |       |        | 6,00                     | 19,50  | 4,20  | 0,33 |  |

|                   |      |       |       |       |        |      |      |       |       |        |        |       |      |
|-------------------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|--------|--------|-------|------|
| Итого по подменю: | 6,44 | 28,14 | 28,33 | 64,37 | 624,95 | 0,28 | 0,86 | 22,31 | 374,8 | 446,07 | 529,55 | 74,22 | 8,74 |
|-------------------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|--------|--------|-------|------|

**Обед "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"**

|        |                                       |       |      |      |       |       |        |      |      |       |       |       |       |       |
|--------|---------------------------------------|-------|------|------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 48/13  | САДАТ ИЗ КВАШЕННОЙ<br>КАПУСТЫ С ЛУКОМ | 100   | 0,33 | 1,60 | 10,09 | 3,25  | 110,21 | 0,02 | 0,02 | 25,30 | 41,98 | 31,11 | 14,36 | 0,57  |
| 145/13 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>БОБОВЫМИ        | 250   | 1,31 | 2,68 | 5,23  | 13,05 | 109,99 | 0,62 | 0,05 | 12,63 | 18,88 | 47,38 | 20,25 | 0,78  |
| 405/13 | КУРИЦА В СОУСЕ С<br>ТОМАТОМ           | 80/50 | 0,48 | 3,50 | 8,42  | 4,79  | 108,94 | 0,51 | 0,44 | 5,42  | 43,5  | 14,71 | 39,39 | 11,72 |
| 414/13 | РИС ОТВАРНОЙ                          | 180   | 4,80 | 4,58 | 7,33  | 48,02 | 276,35 | 0,05 | 0,04 | 32,4  | 7,13  | 99,63 | 32,40 | 0,66  |
| 518/13 | СОК                                   | 200   | 2,30 |      |       | 23,00 | 92,00  | 0,02 | 0,02 | 4,00  | 14,00 | 14,00 | 8,00  | 2,80  |
| 108/13 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50                     | 50    | 2,46 | 3,80 | 0,40  | 24,60 | 117,20 | 0,06 | 0,02 |       | 10,00 | 32,50 | 7,00  | 0,55  |
| 109/13 | ХЛЕБ РЖАНОЙ                           | 50    | 1,87 | 3,90 | 0,70  | 18,65 | 96,50  | 0,06 | 0,02 |       | 11,50 | 53,00 | 12,50 | 1,55  |

|                   |       |       |       |        |        |      |      |       |      |        |        |        |      |
|-------------------|-------|-------|-------|--------|--------|------|------|-------|------|--------|--------|--------|------|
| Итого по подменю: | 13,55 | 20,06 | 32,17 | 135,36 | 911,19 | 1,34 | 0,61 | 47,35 | 75,9 | 118,20 | 317,01 | 106,23 | 8,10 |
|-------------------|-------|-------|-------|--------|--------|------|------|-------|------|--------|--------|--------|------|

Итого за день: 19,99 48,20 60,50 199,73 1536,14 1,62 1,47 69,66 450,7 564,27 846,56 180,45 16,81

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

| Распределение калорийности | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Калории, % |
|----------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| Завтрак: 20-25 %           | 31,27    | 30,79   | 16,81       | 23,04      |
| Обед: 30-35 %              | 22,29    | 34,97   | 35,34       | 33,59      |
| Итого за день: 50-60 %     | 53,56    | 65,76   | 52,15       | 56,62      |

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,3 : 4,1

Зав. производ. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор  /Забудская Л.В./



"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна

"Согласовано"

МАОУ "Школа бизнеса и предпринимательства"



Директор

Гуту А.Э./

Директор



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 11-18 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

День 4

Завтрак "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"

| № рецеп. | Наименование блюда             | Выход  | ХЕ   | Пищевые вещества, г |       |       | Калории, ккал | Витамины, мг |      |       |        |        |        | Минеральные вещества, мг |      |  |  |
|----------|--------------------------------|--------|------|---------------------|-------|-------|---------------|--------------|------|-------|--------|--------|--------|--------------------------|------|--|--|
|          |                                |        |      | Б                   | Ж     | У     |               | В1           | В2   | С     | А, мкг | Са     | Р      | Мг                       | Fe   |  |  |
| 313/13   | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО        | 200/30 | 4,89 | 47,06               | 11,57 | 48,91 | 488,08        | 0,14         | 0,63 | 1,31  | 83,7   | 388,56 | 473,82 | 64,92                    | 1,00 |  |  |
| 495/13   | ЧАЙ С МОЛОКОМ                  | 200    | 1,24 | 1,40                | 1,25  | 12,35 | 66,23         | 0,02         | 0,08 | 0,65  | 10,0   | 60,30  | 45,00  | 7,00                     | 0,08 |  |  |
| 573/13   | "ТРЕБЕШОК" ИЗ ПРОЖЖЕВОГО ТЕСТА | 60     | 5,02 | 5,90                | 2,18  | 50,17 | 243,92        | 0,10         | 0,03 | 0,08  | 6,5    | 12,37  | 50,66  | 9,90                     | 0,87 |  |  |
| 112/13   | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ 200   | 200    | 1,96 | 0,80                | 0,80  | 19,60 | 88,80         | 0,06         | 0,04 | 20,00 |        | 32,00  | 22,00  | 18,00                    | 4,40 |  |  |
| 109/13   | ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)               | 30     | 1,12 | 2,34                | 0,42  | 11,19 | 57,90         | 0,03         | 0,01 |       |        | 6,90   | 31,80  | 7,50                     | 0,93 |  |  |
| 108/13   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.                | 30     | 1,48 | 2,28                | 0,24  | 14,76 | 70,32         | 0,03         | 0,01 |       |        | 6,00   | 19,50  | 4,20                     | 0,33 |  |  |

Итого по подменю: 15,71 59,78 16,46 156,98 1015,25 0,38 0,80 22,04 100,2 506,13 642,78 111,52 7,61

Обед "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"

|        |                                            |        |      |       |       |       |        |      |      |        |      |       |        |       |      |  |  |
|--------|--------------------------------------------|--------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|--------|------|-------|--------|-------|------|--|--|
| 59/13  | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С                 | 100    | 0,82 | 1,41  | 10,09 | 8,22  | 129,30 | 0,02 | 0,04 | 9,10   |      | 35,10 | 39,90  | 20,10 | 1,28 |  |  |
| 134/13 | РАССОЛЫНИК                                 | 250/10 | 1,76 | 2,43  | 6,88  | 17,64 | 142,20 | 0,92 | 0,08 | 16,78  | 15,0 | 24,20 | 69,10  | 27,15 | 0,95 |  |  |
| 342/18 | ПЕНИНГРАДСКИЙ СО РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВОЙ | 100    | 0,70 | 17,48 | 11,20 | 6,99  | 198,68 | 0,08 | 0,19 |        | 39,5 | 17,07 | 181,12 | 22,03 | 2,61 |  |  |
| 423/13 | КАПУСТА ТУШЕННАЯ 90                        | 90     | 0,85 | 1,94  | 3,83  | 8,49  | 76,24  | 0,04 | 0,05 | 43,25  | 18,0 | 49,33 | 36,53  | 17,39 | 0,66 |  |  |
| 429/13 | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 90                       | 90     | 1,30 | 1,94  | 4,37  | 13,04 | 99,28  | 0,91 | 0,08 | 15,31  | 20,8 | 25,92 | 58,16  | 19,40 | 0,70 |  |  |
| 519/13 | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА                       | 200    | 1,96 | 0,68  | 0,28  | 19,64 | 83,80  | 0,01 | 0,06 | 200,00 |      | 12,30 | 3,40   | 3,40  | 0,63 |  |  |
| 108/13 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50                          | 50     | 2,46 | 3,80  | 0,40  | 24,60 | 117,20 | 0,06 | 0,02 |        |      | 10,00 | 32,50  | 7,00  | 0,55 |  |  |
| 109/13 | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                | 50     | 1,87 | 3,90  | 0,70  | 18,65 | 96,50  | 0,06 | 0,02 |        |      | 11,50 | 53,00  | 12,50 | 1,55 |  |  |

Итого по подменю: 11,72 33,58 37,75 117,27 943,20 2,10 0,54 284,44 93,3 185,42 473,71 128,97 8,93

Итого за день: 27,43 93,36 54,21 274,25 1958,45 2,48 1,34 306,48 193,6 691,55 1116,49 240,49 16,54

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

| Распределение калорийности | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Калории, % |
|----------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| Завтрак: 20-25 %           | 66,42    | 17,89   | 40,99       | 37,42      |
| Обед: 30-35 %              | 37,31    | 41,03   | 30,62       | 34,77      |
| Итого за день: 50-60 %     | 103,73   | 58,92   | 71,61       | 72,19      |

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,6 : 2,9

Зае. производ. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор  /Забудская Л.В./



**"Согласовано"**

10

**МАОУ "Школа бизнеса и предпринимательства"**

— /Гымы А.Э./

10/23/2011

144

Муниципальное образование

1

|        |                             |     |      |       |       |       |        |      |      |       |      |       |        |        |      |
|--------|-----------------------------|-----|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|-------|--------|--------|------|
| 4/13   | САПАТ ИЗ БЕЛОКАЧАНОЙ        | 100 | 0,96 | 1,64  | 10,08 | 9,63  | 135,84 | 0,03 | 0,04 | 38,30 |      | 43,17 | 31,74  | 17,24  | 0,55 |
| 412/13 | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ ИЗ КУРЫ | 100 | 1,04 | 3,90  | 0,94  | 10,41 | 65,68  | 0,38 | 0,33 | 0,34  | 5,2  | 34,98 | 47,38  | 7,84   | 0,81 |
| 237/13 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ  | 180 | 4,73 | 10,47 | 9,41  | 47,34 | 316,00 | 0,36 | 0,18 | 5,96  | 32,4 | 18,50 | 249,17 | 165,60 | 5,56 |
| 493/13 | ЧАЙ С САХАРОМ               | 200 | 1,00 |       |       | 9,98  | 39,92  |      |      |       |      | 0,30  |        |        | 0,03 |
| 109/13 | ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)            | 30  | 1,12 | 2,34  | 0,42  | 11,19 | 57,90  | 0,03 | 0,01 |       |      | 6,90  | 31,80  | 7,50   | 0,93 |
| 108/13 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.             | 30  | 1,48 | 2,28  | 0,24  | 14,76 | 70,32  | 0,03 | 0,01 |       |      | 6,00  | 19,50  | 4,20   | 0,33 |

**Обед "ТЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"**

|                   |       |       |       |        |        |      |      |       |       |        |        |        |      |
|-------------------|-------|-------|-------|--------|--------|------|------|-------|-------|--------|--------|--------|------|
| Итого по подменю: | 11,88 | 33,77 | 35,42 | 118,65 | 928,42 | 2,56 | 0,63 | 71,62 | 135,6 | 277,43 | 631,21 | 184,36 | 9,01 |
|-------------------|-------|-------|-------|--------|--------|------|------|-------|-------|--------|--------|--------|------|

Итого за день: 22,21 54,40 56,51 221,96 1614,08 3,39 1,20 116,22 173,2 387,28 1010,80 386,74 17,30

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

| Распределение калорийности | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Калории, % |
|----------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| Завтрак: 20-25 %           | 22,92    | 22,92   | 26,97       | 25,27      |
| Обед: 30-35 %              | 37,52    | 38,50   | 30,98       | 34,22      |
| Итого за день: 50-60 %     | 60,44    | 61,42   | 57,95       | 59,49      |

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 4,1

Зав. производ. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор  /Забудская Л.В./



"Утверждено"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна

"Согласовано"

МАОУ "Школа бизнеса и предпринимательства"



Директор

/Гуту А.Э./

Директор



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 11-18 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

День 6

| N рецеп. | Наименование блюда | Выход | ХЕ | Пищевые вещества, г |   |   | Калории, ккал | Витамины, мг |    |   |        | Минеральные вещества, мг |   |    |    |  |
|----------|--------------------|-------|----|---------------------|---|---|---------------|--------------|----|---|--------|--------------------------|---|----|----|--|
|          |                    |       |    | Б                   | Ж | У |               | В1           | В2 | С | А, мкг | Са                       | Р | Мg | Fe |  |

Завтрак "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"

|        |                      |        |      |       |       |       |        |      |      |       |      |       |        |       |      |  |
|--------|----------------------|--------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|-------|--------|-------|------|--|
| 21/3   | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ     | 100    | 1,06 | 1,14  | 10,14 | 10,62 | 138,27 | 0,03 | 0,04 | 21,30 |      | 29,57 | 29,10  | 18,08 | 0,88 |  |
| 494/13 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ        | 200    | 1,02 | 0,06  | 0,01  | 10,19 | 41,08  |      |      | 2,80  |      | 3,10  | 1,54   | 0,84  | 0,07 |  |
| 293/13 | БОЛОНЬЕЗЕ ПО-ПЕРМСКИ | 200/50 | 3,90 | 34,18 | 26,02 | 38,96 | 526,72 | 0,19 | 0,30 | 1,43  | 29,5 | 32,10 | 338,31 | 44,84 | 5,04 |  |
| 108/13 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.      | 30     | 1,48 | 2,28  | 0,24  | 14,76 | 70,32  | 0,03 | 0,01 |       |      | 6,00  | 19,50  | 4,20  | 0,33 |  |
| 109/13 | ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)     | 30     | 1,12 | 2,34  | 0,42  | 11,19 | 57,90  | 0,03 | 0,01 |       |      | 6,90  | 31,80  | 7,50  | 0,93 |  |

Итого по подменю: 8,58 40,00 36,83 85,72 834,29 0,28 0,36 25,53 29,5 77,67 420,25 75,46 7,21

Обед "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"

|        |                                               |     |      |       |       |       |        |      |      |       |      |       |        |       |      |  |
|--------|-----------------------------------------------|-----|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|-------|--------|-------|------|--|
| 106/13 | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННЫЙ                      | 100 | 0,19 | 0,70  | 0,10  | 1,90  | 11,30  | 0,03 | 0,02 | 7,00  |      | 17,00 | 30,00  | 14,00 | 0,50 |  |
| 116/18 | СУП КРЕСТЯНСКИЙ С КРУПКОЙ                     | 250 | 1,32 | 2,54  | 5,78  | 13,19 | 114,88 | 0,37 | 0,05 | 20,02 |      | 27,89 | 68,01  | 28,61 | 0,92 |  |
| 525/13 | ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ                               | 250 | 5,07 | 28,60 | 16,71 | 50,71 | 467,59 | 0,20 | 0,26 | 0,95  | 50,9 | 32,74 | 282,94 | 38,24 | 4,02 |  |
| 510/13 | ОТВАРНЫЕ "ПЕРМСКИЕ КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИН И ЯБЛОК | 200 | 1,62 | 0,48  | 0,20  | 16,16 | 68,36  | 0,03 | 0,02 | 27,00 |      | 18,70 | 12,50  | 7,90  | 0,81 |  |
| 108/13 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50                             | 50  | 2,46 | 3,80  | 0,40  | 24,60 | 117,20 | 0,06 | 0,02 |       |      | 10,00 | 32,50  | 7,00  | 0,55 |  |
| 109/13 | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                   | 50  | 1,87 | 3,90  | 0,70  | 18,65 | 96,50  | 0,06 | 0,02 |       |      | 11,50 | 53,00  | 12,50 | 1,55 |  |

Итого по подменю: 12,53 40,02 23,89 125,21 875,83 0,75 0,39 54,97 50,9 117,83 478,95 108,25 8,31

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

| Распределение калорийности | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Калории, % |
|----------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| Завтрак: 20-25 %           | 44,44    | 40,03   | 22,38       | 30,75      |
| Обед: 30-35 %              | 44,47    | 25,97   | 32,69       | 32,28      |
| Итого за день: 50-60 %     | 88,91    | 66,00   | 55,07       | 63,03      |

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 2,6

Зав. производ. \_\_\_\_\_ // Калькулятор  /Забудская Л.В./



**"Согласовано"**

МАОУ "Школа бизнеса и предпринимательства"

Ильин А.Э./

ВЕРИ

Министерство экономического развития  
и торговли Республики Беларусь  
Управление по развитию  
предпринимательства  
г. Минск

## День 7

|        |                    |       |    |                     |   |   |               |  |  |              |    |   |        |                          |   |    |    |
|--------|--------------------|-------|----|---------------------|---|---|---------------|--|--|--------------|----|---|--------|--------------------------|---|----|----|
| N пед. | Наименование блюда | Выход | ХЕ | Пищевые вещества, г |   |   | Калории, ккал |  |  | Витамины, мг |    |   |        | Минеральные вещества, мг |   |    |    |
|        |                    |       |    | Б                   | Ж | У |               |  |  | В1           | В2 | С | А, мкг | Са                       | Р | Mg | Fe |
|        |                    |       |    |                     |   |   |               |  |  |              |    |   |        |                          |   |    |    |

**Завтрак "ТЕПЛЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"**

|        |                              |     |      |      |       |       |        |      |      |       |      |        |        |       |      |
|--------|------------------------------|-----|------|------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|--------|--------|-------|------|
| 250/13 | КАША "ДРУЖБА"                | 250 | 3,55 | 6,54 | 14,14 | 35,51 | 295,46 | 0,13 | 0,22 | 1,66  | 75,5 | 161,42 | 178,85 | 38,70 | 0,73 |
| 496/13 | КАКАО С МОЛОКОМ              | 200 | 1,50 | 3,53 | 2,95  | 15,02 | 100,73 | 0,04 | 0,16 | 1,30  | 20,0 | 124,14 | 109,65 | 26,75 | 0,79 |
| 100/13 | СЫР ТВЕРДЫЙ ПОРЦИОННЫЙ       | 15  |      | 3,84 | 3,92  |       | 50,60  | 0,01 | 0,05 | 0,11  | 34,5 | 135,00 | 88,50  | 7,50  | 0,14 |
| 112/13 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ 200 | 200 | 1,96 | 0,80 | 0,80  | 19,60 | 88,80  | 0,06 | 0,04 | 20,00 |      | 32,00  | 22,00  | 18,00 | 4,40 |
| 579/13 | КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ              | 70  | 4,74 | 4,92 | 8,59  | 47,39 | 286,59 | 0,07 | 0,05 | 0,09  | 46,5 | 20,15  | 49,46  | 7,67  | 0,64 |
| 108/13 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.              | 30  | 1,48 | 2,28 | 0,24  | 14,76 | 70,32  | 0,03 | 0,01 |       |      | 6,00   | 19,50  | 4,20  | 0,33 |
| 109/13 | ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)             | 30  | 1,12 | 2,34 | 0,42  | 11,19 | 57,90  | 0,03 | 0,01 |       |      | 6,90   | 31,80  | 7,50  | 0,93 |

|                   |       |       |       |        |        |      |      |       |       |        |        |        |
|-------------------|-------|-------|-------|--------|--------|------|------|-------|-------|--------|--------|--------|
| Итого по подменю: | 14,35 | 24,25 | 31,06 | 143,47 | 950,40 | 0,37 | 0,54 | 23,16 | 176,5 | 485,61 | 499,76 | 110,32 |
|-------------------|-------|-------|-------|--------|--------|------|------|-------|-------|--------|--------|--------|

**Обед "ТЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"**

|        |                                                        |       |      |       |       |       |        |      |      |       |       |       |        |       |
|--------|--------------------------------------------------------|-------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|
| 107/13 | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ ПОЛИЦИОННЫЙ                             | 100   | 0,17 | 0,80  | 0,10  | 1,70  | 10,90  | 0,02 | 0,02 | 5,00  | 23,00 | 24,00 | 14,00  | 0,60  |
| 128/13 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО ЖАРКОЕ                 | 250/5 | 1,35 | 2,15  | 5,92  | 13,50 | 115,88 | 0,28 | 0,07 | 22,02 | 7,5   | 38,75 | 55,88  | 26,90 |
| 369/13 | ПО-ДОМАШНЕМУ КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННЫХ ПИШЕНИЧНЫЙ 50 | 200   | 1,93 | 22,78 | 15,61 | 19,27 | 308,69 | 1,32 | 0,25 | 24,96 | 25,6  | 26,47 | 263,94 | 51,13 |
| 520/13 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННЫХ ПИШЕНИЧНЫЙ 50              | 200   | 1,22 | 0,30  | 0,12  | 12,17 | 50,96  | 0,01 | 0,01 | 60,00 | 11,10 | 9,90  | 9,30   | 0,42  |
| 108/13 | ХЛЕБ ПИШЕНИЧНЫЙ 50                                     | 50    | 2,46 | 3,80  | 0,40  | 24,60 | 117,20 | 0,06 | 0,02 |       | 10,00 | 32,50 | 7,00   | 0,55  |
| 109/13 | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                            | 50    | 1,87 | 3,90  | 0,70  | 18,65 | 96,50  | 0,06 | 0,02 |       | 11,50 | 53,00 | 12,50  | 1,55  |

|                   |      |       |       |       |        |      |      |        |      |        |        |        |      |
|-------------------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|--------|------|--------|--------|--------|------|
| Итого по подменю: | 9,00 | 33,73 | 22,85 | 89,89 | 700,13 | 1,75 | 0,39 | 111,98 | 33,1 | 120,82 | 439,22 | 120,83 | 8,27 |
|-------------------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|--------|------|--------|--------|--------|------|

Итого за день: 23,35 57,98 53,91 233,36 1650,53 2,12 0,93 135,14 209,6 606,43 938,98 231,15 16,2;

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

| Распределение калорийности | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Калории, % |
|----------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| Завтрак: 20-25 %           | 26,94    | 33,76   | 37,46       | 35,03      |
| Обед: 30-35 %              | 37,48    | 24,84   | 23,47       | 25,81      |
| Итого за день: 50-60 %     | 64,42    | 58,60   | 60,93       | 60,84      |

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 4,0

Зав. производ. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор  /Забудская Л.В./



**"Согласовано"**

МАОУ "Школа бизнеса и предпринимательства"

ИПГУ Анастасия Эдуардовна

/Гымы А.Э./

**Директор**

## День 8

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 11-18 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

## День 8

| N п/п, № | Наименование блюда | Выход | ХЕ | Пищевые вещества, г |   |   | Калории, ккал | Витамины, мг |    |   |        | Минеральные вещества, мг |   |    |    |
|----------|--------------------|-------|----|---------------------|---|---|---------------|--------------|----|---|--------|--------------------------|---|----|----|
|          |                    |       |    | Б                   | Ж | У |               | В1           | В2 | С | А, мкг | Са                       | Р | Mg | Fe |
|          |                    |       |    |                     |   |   |               |              |    |   |        |                          |   |    |    |
| N п/п, № | Наименование блюда | Выход | ХЕ | Б                   | Ж | У | ккал          | В1           | В2 | С | А, мкг | Са                       | Р | Mg | Fe |

## Завтрак "ТЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"

|        |                            |     |      |       |      |       |        |      |      |       |      |       |        |       |      |
|--------|----------------------------|-----|------|-------|------|-------|--------|------|------|-------|------|-------|--------|-------|------|
| 304/18 | РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ              | 100 | 1,32 | 13,89 | 9,26 | 13,24 | 191,79 | 0,12 | 0,18 | 2,61  | 61,8 | 71,26 | 217,04 | 43,36 | 1,22 |
| 429/13 | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ          | 180 | 2,61 | 3,87  | 8,01 | 26,07 | 191,84 | 1,83 | 0,16 | 30,61 | 38,1 | 51,62 | 116,05 | 38,81 | 1,41 |
| 493/13 | ЧАЙ С САХАРОМ              | 200 | 1,00 |       |      | 9,98  | 39,92  |      |      |       |      | 0,30  |        |       | 0,03 |
| 105/13 | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ | 10  | 0,01 | 0,05  | 8,25 | 0,08  | 74,77  |      | 0,01 |       | 40,0 | 2,40  | 3,00   |       | 0,02 |
| 109/13 | ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)           | 30  | 1,12 | 2,34  | 0,42 | 11,19 | 57,90  | 0,03 | 0,01 |       |      | 6,90  | 31,80  | 7,50  | 0,93 |
| 108/13 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.            | 30  | 1,48 | 2,28  | 0,24 | 14,76 | 70,32  | 0,03 | 0,01 |       |      | 6,00  | 19,50  | 4,20  | 0,33 |

|                   |      |       |       |       |        |      |      |       |       |        |        |       |      |
|-------------------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|--------|--------|-------|------|
| Итого по подменю: | 7,54 | 22,43 | 26,18 | 75,32 | 626,54 | 2,01 | 0,37 | 33,22 | 139,9 | 138,48 | 387,39 | 93,87 | 3,94 |
|-------------------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|--------|--------|-------|------|

**Обед "ТЕПЛЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"**

|        |                                |        |      |      |       |       |        |      |      |       |      |       |       |       |      |
|--------|--------------------------------|--------|------|------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|-------|-------|-------|------|
| 59/13  | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ<br>ОТВАРНОЙ С  | 100    | 0,82 | 1,41 | 10,09 | 8,22  | 129,30 | 0,02 | 0,04 | 9,10  |      | 35,10 | 39,90 | 20,10 | 1,22 |
| 146/13 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>КЛЕЦКАМИ | 250/20 | 1,57 | 2,76 | 10,64 | 15,70 | 169,64 | 0,63 | 0,09 | 11,66 | 43,1 | 30,03 | 64,73 | 19,89 | 0,78 |
| 412/13 | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ<br>ИЗ КУРЫ | 100    | 1,04 | 3,90 | 0,94  | 10,41 | 65,68  | 0,38 | 0,33 | 0,34  | 5,2  | 34,98 | 47,38 | 7,84  | 0,81 |
| 423/13 | КАПУСТА ТУШЕННАЯ               | 180    | 1,70 | 3,89 | 7,67  | 16,98 | 152,48 | 0,07 | 0,09 | 86,49 | 36,0 | 98,66 | 73,06 | 34,78 | 1,33 |
| 518/13 | СОК                            | 200    | 2,30 |      |       | 23,00 | 92,00  | 0,02 | 0,02 | 4,00  |      | 14,00 | 14,00 | 8,00  | 2,80 |
| 108/13 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50              | 50     | 2,46 | 3,80 | 0,40  | 24,60 | 117,20 | 0,06 | 0,02 |       |      | 10,00 | 32,50 | 7,00  | 0,55 |
| 109/13 | ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 50     | 1,87 | 3,90 | 0,70  | 18,65 | 96,50  | 0,06 | 0,02 |       |      | 11,50 | 53,00 | 12,50 | 1,55 |

|                   |       |       |       |        |        |      |      |        |      |        |        |        |      |
|-------------------|-------|-------|-------|--------|--------|------|------|--------|------|--------|--------|--------|------|
| Итого по подменю: | 11,76 | 19,66 | 30,44 | 117,56 | 822,80 | 1,24 | 0,61 | 111,59 | 84,3 | 234,27 | 324,57 | 110,11 | 9,10 |
|-------------------|-------|-------|-------|--------|--------|------|------|--------|------|--------|--------|--------|------|

Итого за день: 19,30 42,09 56,62 192,88 1449,34 3,25 0,98 144,81 224,2 372,75 711,96 203,98 13,04

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

| Распределение калорийности | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Калории, % |
|----------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| Завтрак: 20-25 %           | 24,92    | 28,46   | 19,67       | 23,09      |
| Обед: 30-35 %              | 21,84    | 33,09   | 30,69       | 30,33      |
| Итого за день: 50-60 %     | 46,77    | 61,54   | 50,36       | 53,42      |

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,3 : 4,6

Зае. производ. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор  /Забудская Л.В./



"Утверждаю"

ИП Гуту Анастасия Эдуардовна

"Согласовано"

МАОУ "Школа бизнеса и предпринимательства"



Директор

Гуту А.Э./

Директор



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 11-18 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

День 9

| № п.п. | Наименование блюда | Выход | ХЕ | Пищевые вещества, г |   |   | Калории, ккал | Витамины, мг |    |   |        | Минеральные вещества, мг |   |    |    |  |
|--------|--------------------|-------|----|---------------------|---|---|---------------|--------------|----|---|--------|--------------------------|---|----|----|--|
|        |                    |       |    | Б                   | Ж | У |               | В1           | В2 | С | А, мкг | Са                       | Р | Мг | Fe |  |

Застрахованный "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЬЯ"

|        |                                |        |      |       |       |       |        |      |      |       |      |        |        |       |      |  |
|--------|--------------------------------|--------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|--------|--------|-------|------|--|
| 319/13 | ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ СО | 200/50 | 7,38 | 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    | 1,47 | 2,80  | 2,50  | 14,71 | 92,54  | 0,04 | 0,15 | 1,30  | 20,0 | 120,30 | 90,00  | 14,00 | 0,13 |  |
| 100/13 | СЫР ТВЕРДЫЙ ПОРЦИОННЫЙ         | 15     |      | 3,84  | 3,92  |       | 50,60  | 0,01 | 0,05 | 0,11  | 34,5 | 135,00 | 88,50  | 7,50  | 0,14 |  |
| 112/13 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ 200   | 200    | 1,96 | 0,80  | 0,80  | 19,60 | 88,80  | 0,06 | 0,04 | 20,00 |      | 32,00  | 22,00  | 18,00 | 4,40 |  |
| 542/13 | ПИРОЖОК ИЗ СДОВОГО ТЕСТА С     | 70     | 4,47 | 4,51  | 5,03  | 44,65 | 241,85 | 0,07 | 0,05 | 0,15  | 26,5 | 14,05  | 46,65  | 8,57  | 0,96 |  |
| 108/13 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.                | 30     | 1,48 | 2,28  | 0,24  | 14,76 | 70,32  | 0,03 | 0,01 |       |      | 6,00   | 19,50  | 4,20  | 0,33 |  |
| 109/13 | ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)               | 30     | 1,12 | 2,34  | 0,42  | 11,19 | 57,90  | 0,03 | 0,01 |       |      | 6,90   | 31,80  | 7,50  | 0,93 |  |

Итого по подменю: 17,88 57,02 25,27 178,66 1170,01 0,39 0,84 22,38 166,5 683,68 746,31 125,47 8,54

Обед "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЬЯ"

|        |                                    |       |      |      |       |       |        |      |      |       |      |        |        |       |      |  |
|--------|------------------------------------|-------|------|------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|--------|--------|-------|------|--|
| 48/13  | САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ | 100   | 0,33 | 1,60 | 10,09 | 3,25  | 110,21 | 0,02 | 0,02 | 25,30 |      | 41,98  | 31,11  | 14,36 | 0,57 |  |
| 159/13 | СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ              | 250   | 2,43 | 5,08 | 6,78  | 24,32 | 178,64 | 1,25 | 0,21 | 21,39 | 37,5 | 118,45 | 145,30 | 37,95 | 1,09 |  |
| 405/13 | КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ           | 80/50 | 0,48 | 3,50 | 8,42  | 4,79  | 108,94 | 0,51 | 0,44 | 5,42  | 43,5 | 14,71  | 39,39  | 11,72 | 1,19 |  |
| 291/13 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ        | 180   | 4,32 | 6,77 | 7,48  | 43,21 | 267,24 | 0,11 | 0,03 |       | 32,4 | 13,57  | 55,67  | 9,79  | 1,00 |  |
| 510/13 | КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИН И ЯБЛОК         | 200   | 1,62 | 0,48 | 0,20  | 16,16 | 68,36  | 0,03 | 0,02 | 27,00 |      | 18,70  | 12,50  | 7,90  | 0,81 |  |
| 108/13 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50                  | 50    | 2,46 | 3,80 | 0,40  | 24,60 | 117,20 | 0,06 | 0,02 |       |      | 10,00  | 32,50  | 7,00  | 0,55 |  |
| 109/13 | ХЛЕБ РЖАНОЙ                        | 50    | 1,87 | 3,90 | 0,70  | 18,65 | 96,50  | 0,06 | 0,02 |       |      | 11,50  | 53,00  | 12,50 | 1,55 |  |

Итого по подменю: 13,51 25,13 34,07 134,98 947,09 2,04 0,76 79,11 113,4 228,91 369,47 101,22 6,74

Итого за день: 31,39 82,15 59,34 313,64 2117,10 2,43 1,60 101,49 279,9 912,59 1115,78 226,69 15,28

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

| Распределение калорийности | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Калории, % |
|----------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| Завтрак: 20-25 %           | 63,36    | 27,47   | 46,65       | 43,13      |
| Обед: 30-35 %              | 27,92    | 37,03   | 35,24       | 34,91      |
| Итого за день: 50-60 %     | 91,28    | 64,50   | 81,89       | 78,04      |

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 3,8

Зав. производ. \_\_\_\_\_ //

Калькулятор  /Забудская Л.В./



**"Согласовано"**

10

**Директор**

/Iymy A.Э./

## Директор

11/12

## День 10

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 11-18 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

**Завтрак "ТЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"**

**Итого по подмёну:**

**Обед "ТЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"**

**Итого по подмёну:**

|                   |       |       |       |        |         |      |      |       |      |        |        |        |      |
|-------------------|-------|-------|-------|--------|---------|------|------|-------|------|--------|--------|--------|------|
| Итого по подменю: | 16,09 | 45,71 | 40,43 | 160,95 | 1190,55 | 1,56 | 0,58 | 63,44 | 85,0 | 171,33 | 683,64 | 275,45 | 15,9 |
|-------------------|-------|-------|-------|--------|---------|------|------|-------|------|--------|--------|--------|------|

Итого за День: 21,10 81,32 71,91 211,00 1746,27 1,81 0,93 160,63 85,0 320,90 1101,06 373,59 23,14

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

| Распределение калорийности | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Калории, % |
|----------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| Завтрак: 20-25 %           | 39,57    | 34,22   | 13,07       | 20,48      |
| Обед: 30-35 %              | 50,79    | 43,95   | 42,02       | 43,88      |
| Итого за день: 50-60 %     | 90,36    | 78,16   | 55,09       | 64,37      |

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 2,6

Зае. производ. \_\_\_\_\_ // Калькулятор  /Забудская Л.В./



"Утверждаю"

"Согласовано"  
МАОУ "Школа бизнеса и предпринимательства"

Гуту Анастасия Эдуардовна

Директор

Гуту А.Э./

Директор

18.11.2018

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 11-18 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

День 11

| N п/п | Наименование блюда | Выход | ХЕ | Пищевые вещества, г |   |   | Калории, ккал | Витамины, мг |    |   |        | Минеральные вещества, мг |   |    |    |
|-------|--------------------|-------|----|---------------------|---|---|---------------|--------------|----|---|--------|--------------------------|---|----|----|
|       |                    |       |    | Б                   | Ж | У |               | В1           | В2 | С | А, мкг | Са                       | Р | Мg | Fe |

Завтрак "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"

|        |                              |     |      |      |      |       |        |      |      |       |      |       |        |       |      |  |  |  |
|--------|------------------------------|-----|------|------|------|-------|--------|------|------|-------|------|-------|--------|-------|------|--|--|--|
| 408/13 | СУФЛЕ ИЗ КУР                 | 100 | 0,30 | 5,42 | 5,98 | 2,96  | 87,38  | 0,43 | 0,47 | 0,39  | 67,0 | 47,53 | 79,12  | 8,53  | 1,19 |  |  |  |
| 173/13 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ           | 180 | 2,94 | 3,64 | 7,32 | 29,40 | 198,06 | 2,16 | 0,14 | 36,00 | 32,0 | 19,92 | 106,80 | 41,40 | 1,64 |  |  |  |
| 493/13 | ЧАЙ С САХАРОМ                | 200 | 1,00 |      |      | 9,98  | 39,92  |      |      |       |      | 0,30  |        |       | 0,03 |  |  |  |
| 112/13 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ 200 | 200 | 1,96 | 0,80 | 0,80 | 19,60 | 88,80  | 0,06 | 0,04 | 20,00 |      | 32,00 | 22,00  | 18,00 | 4,40 |  |  |  |
| 108/13 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.              | 30  | 1,48 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32  | 0,03 | 0,01 |       |      | 6,00  | 19,50  | 4,20  | 0,33 |  |  |  |
| 109/13 | ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)             | 30  | 1,12 | 2,34 | 0,42 | 11,19 | 57,90  | 0,03 | 0,01 |       |      | 6,90  | 31,80  | 7,50  | 0,93 |  |  |  |

Итого по подменю: 8,80 14,48 14,76 87,89 542,38 2,71 0,67 56,39 99,0 112,65 259,22 79,63 8,54

Обед "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"

|        |                            |     |      |       |       |       |        |      |      |        |      |       |        |       |      |  |  |  |
|--------|----------------------------|-----|------|-------|-------|-------|--------|------|------|--------|------|-------|--------|-------|------|--|--|--|
| 71/13  | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ           | 100 | 0,91 | 1,14  | 10,08 | 9,07  | 131,54 | 0,05 | 0,06 | 4,40   |      | 23,85 | 48,60  | 33,44 | 0,63 |  |  |  |
| 147/13 | СУП КАРТОФ.С МАКАРОННЫМИ   | 250 | 1,41 | 8,10  | 8,19  | 14,13 | 162,67 | 0,14 | 0,12 | 18,04  | 13,3 | 19,97 | 111,31 | 30,06 | 1,30 |  |  |  |
| 102/13 | КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 100 | 0,02 | 11,70 | 22,80 | 0,20  | 252,80 | 0,25 | 0,20 |        |      | 40,00 | 169,00 | 21,00 | 1,70 |  |  |  |
| 423/13 | КАПУСТА ТУШЕННАЯ 90        | 90  | 0,85 | 1,94  | 3,83  | 8,49  | 76,24  | 0,04 | 0,05 | 43,25  | 18,0 | 49,33 | 36,53  | 17,39 | 0,66 |  |  |  |
| 429/13 | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 90       | 90  | 1,30 | 1,94  | 4,37  | 13,04 | 99,28  | 0,91 | 0,08 | 15,31  | 20,8 | 25,92 | 58,16  | 19,40 | 0,70 |  |  |  |
| 519/13 | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА       | 200 | 1,96 | 0,68  | 0,28  | 19,64 | 83,80  | 0,01 | 0,06 | 200,00 |      | 12,30 | 3,40   | 3,40  | 0,63 |  |  |  |
| 108/13 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50          | 50  | 2,46 | 3,80  | 0,40  | 24,60 | 117,20 | 0,06 | 0,02 |        |      | 10,00 | 32,50  | 7,00  | 0,55 |  |  |  |
| 109/13 | ХЛЕБ РЖАНОЙ                | 50  | 1,87 | 3,90  | 0,70  | 18,65 | 96,50  | 0,06 | 0,02 |        |      | 11,50 | 53,00  | 12,50 | 1,55 |  |  |  |

Итого по подменю: 10,78 33,20 50,65 107,82 1020,03 1,52 0,61 281,00 52,1 192,87 512,50 144,19 7,77

Итого за день: 19,58 47,68 65,41 195,71 1562,41 4,23 1,28 337,39 151,1 305,52 771,72 223,82 16,24

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

| Распределение калорийности | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Калории, % |
|----------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| Завтрак: 20-25 %           | 16,09    | 16,04   | 22,95       | 19,99      |
| Обед: 30-35 %              | 36,89    | 55,05   | 28,15       | 37,60      |
| Итого за день: 50-60 %     | 52,98    | 71,10   | 51,10       | 57,59      |

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,4 : 4,1

Зав. производ. \_\_\_\_\_ // Калькулятор  / Забудская Л.В./



"Утверждаю"

И.Г. Гуту Анастасия Эдуардовна

"Согласовано"

МАОУ "Школа бизнеса и предпринимательства"



Директор

Анастасия Эдуардовна

/Гуту А.Э./

Директор

Анастасия Эдуардовна

/Гуту А.Э./

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 11-18 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

День 12

Завтрак "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"

| N рец.                        | Наименование блюда           | Выход | ХЕ   | Пищевые вещества, г |       |       | Калории, ккал | Витамины, мг |      |       |        | Минеральные вещества, мг |        |       |      |  |
|-------------------------------|------------------------------|-------|------|---------------------|-------|-------|---------------|--------------|------|-------|--------|--------------------------|--------|-------|------|--|
|                               |                              |       |      | Б                   | Ж     | У     |               | В1           | В2   | С     | А, мкг | Са                       | Р      | Мг    | Fe   |  |
| Завтрак "ТЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК" |                              |       |      |                     |       |       |               |              |      |       |        |                          |        |       |      |  |
| 372/13                        | ГОЛУБЦЫ ПЕНИВЫЕ              | 200   | 1,41 | 19,06               | 13,03 | 14,07 | 249,83        | 0,11         | 0,21 | 55,20 | 24,0   | 71,56                    | 220,96 | 45,88 | 3,25 |  |
| 100/13                        | СЫР ТВЕРДЫЙ ПОРЦИОННЫЙ       | 15    |      | 3,84                | 3,92  |       | 50,60         | 0,01         | 0,05 | 0,11  | 34,5   | 135,00                   | 88,50  | 7,50  | 0,14 |  |
| 112/13                        | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ 200 | 200   | 1,96 | 0,80                | 0,80  | 19,60 | 88,80         | 0,06         | 0,04 | 20,00 |        | 32,00                    | 22,00  | 18,00 | 4,40 |  |
| 494/13                        | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                | 200   | 1,02 | 0,06                | 0,01  | 10,19 | 41,08         |              |      | 2,80  |        | 3,10                     | 1,54   | 0,84  | 0,07 |  |
| 109/13                        | ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)             | 30    | 1,12 | 2,34                | 0,42  | 11,19 | 57,90         | 0,03         | 0,01 |       |        | 6,90                     | 31,80  | 7,50  | 0,93 |  |
| 108/13                        | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.              | 30    | 1,48 | 2,28                | 0,24  | 14,76 | 70,32         | 0,03         | 0,01 |       |        | 6,00                     | 19,50  | 4,20  | 0,33 |  |

Обед "ПЕРМЯЧОК ЗДОРОВЯЧОК"

|        |                                        |     |      |       |       |       |        |      |      |       |       |        |        |       |      |
|--------|----------------------------------------|-----|------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|--------|--------|-------|------|
| 21/13  | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ                       | 100 | 1,06 | 1,14  | 10,14 | 10,62 | 138,27 | 0,03 | 0,04 | 21,30 |       | 29,57  | 29,10  | 18,08 | 0,88 |
| 108/18 | СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ                       | 250 | 0,48 | 6,74  | 10,59 | 4,77  | 141,38 | 0,06 | 0,08 | 9,63  | 31,8  | 27,65  | 76,75  | 19,77 | 1,12 |
| 527/13 | ВАРЕНИКИ С РЫБНЫМ<br>ФАРШЕМ "УРАЛЬСКИЙ | 260 | 5,61 | 30,60 | 22,30 | 56,14 | 547,65 | 0,29 | 0,27 | 2,79  | 123,3 | 110,20 | 429,88 | 90,98 | 2,29 |
| 509/13 | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С<br>ЛИМОНОМ           | 200 | 1,51 | 0,26  | 0,21  | 15,09 | 63,28  | 0,02 | 0,01 | 7,80  |       | 11,10  | 7,04   | 5,34  | 1,17 |
| 108/13 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50                      | 50  | 2,46 | 3,80  | 0,40  | 24,60 | 117,20 | 0,06 | 0,02 |       |       | 10,00  | 32,50  | 7,00  | 0,55 |
| 109/13 | ХЛЕБ РЖАНОЙ                            | 50  | 1,87 | 3,90  | 0,70  | 18,65 | 96,50  | 0,06 | 0,02 |       |       | 11,50  | 53,00  | 12,50 | 1,55 |

Итого за День: 19,98 74,82 62,76 199,68 1662,81 0,76 0,76 119,63 213,6 454,58 1012,57 237,59 16,68

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

| Распределение калорийности | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Калории, % |
|----------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| Завтрак: 20-25 %           | 31,53    | 20,02   | 18,23       | 20,59      |
| Обед: 30-35 %              | 51,60    | 48,20   | 33,91       | 40,70      |
| Итого за день: 50-60 %     | 83,13    | 68,22   | 52,14       | 61,29      |

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 2,7

Зае. производ. \_\_\_\_\_ // Калькулятор  /Забудская Л.В./