

ООО "ДЕЛО ВКУСА"

"Утверждаю"

День 1

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 11-18 ЛЕТ ВЕСНА-ЛЕТО



| № рец. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества, г | | | Капорийн. ккал | Витамины, мг | | | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
|--------|------------------------------------|-------|---------------------|-------|--------|----------------|--------------|------|-------|--------|--------|--------|--------|--------------------------|----|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А, мкг | Са | К | Р | Мг | Fe | | | |
| 266/13 | КАША ОВСЯНАЯ ИЗ "ГЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ | 250 | 8,90 | 11,27 | 37,11 | 285,47 | 0,23 | 0,27 | 1,92 | 54,7 | 198,72 | 260,92 | 70,32 | 1,57 | | | | |
| 105/13 | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦ) | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,77 | | 0,01 | | 40,0 | 2,40 | 3,00 | | 0,02 | | | | |
| 100/13 | СЫР ПОРЦИОН (15) | 15 | 3,84 | 3,92 | | 50,60 | 0,01 | 0,05 | 0,11 | 34,5 | 135,00 | 88,50 | 7,50 | 0,14 | | | | |
| 108/13 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 0,03 | 0,01 | | | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 | | | | |
| 496/13 | КАКАО С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) | 200 | 3,53 | 2,95 | 25,00 | 140,65 | 0,04 | 0,16 | 1,30 | 20,0 | 124,44 | 109,65 | 26,75 | 0,82 | | | | |
| 112/13 | ЯБЛОКИ ПОРЦ. | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 66,60 | 0,05 | 0,03 | 15,00 | | 24,00 | 16,50 | 13,50 | 3,30 | | | | |
| 109/13 | ХЛЕБ РЖАНОЙ (30) | 30 | 2,34 | 0,42 | 11,19 | 57,90 | 0,03 | 0,01 | | | 6,90 | 31,80 | 7,50 | 0,93 | | | | |
| | | | 21,54 | 27,65 | 102,84 | 746,31 | 0,39 | 0,54 | 18,33 | 149,2 | 497,46 | 529,87 | 129,77 | 7,11 | | | | |

КОМПЛЕКС 2

| № рец. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества, г | | | Капорийн. ккал | Витамины, мг | | | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
|--------|--------------------------------|-------|---------------------|-------|-------|----------------|--------------|------|-------|--------|--------|--------|--------|--------------------------|----|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А, мкг | Са | К | Р | Мг | Fe | | | |
| 106/13 | ОГУРЕЦ ПОРЦ. | 100 | 0,70 | 0,10 | 1,90 | 11,30 | 0,03 | 0,02 | 7,00 | | 17,00 | 30,00 | 14,00 | 0,50 | | | | |
| 548 | РИС С ОВОЩАМИ | 180 | 4,13 | 15,04 | 40,80 | 315,11 | 0,09 | 0,05 | 30,24 | | 12,10 | 108,22 | 35,71 | 0,96 | | | | |
| 380/13 | КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ | 100 | 18,20 | 16,85 | 4,58 | 242,77 | 0,09 | 0,22 | 21,57 | 60,4 | 45,90 | 203,24 | 35,29 | 2,92 | | | | |
| 496/13 | КАКАО С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) | 200 | 3,53 | 2,95 | 25,00 | 140,65 | 0,04 | 0,16 | 1,30 | 20,0 | 124,44 | 109,65 | 26,75 | 0,82 | | | | |
| 108/13 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 0,03 | 0,01 | | | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 | | | | |
| 109/13 | ХЛЕБ РЖАНОЙ (30) | 30 | 2,34 | 0,42 | 11,19 | 57,90 | 0,03 | 0,01 | | | 6,90 | 31,80 | 7,50 | 0,93 | | | | |
| | | | 31,18 | 35,60 | 98,23 | 838,05 | 0,31 | 0,47 | 60,11 | 80,4 | 212,34 | 502,41 | 123,45 | 6,46 | | | | |

ОБЕД 1

| № рец. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества, г | | | Капорийн. ккал | Витамины, мг | | | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
|--------|-------------------------------------|-------|---------------------|-------|-------|----------------|--------------|------|-------|--------|-------|--------|-------|--------------------------|----|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А, мкг | Са | К | Р | Мг | Fe | | | |
| 59/13 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С ЧЕСНОКОМ | 100 | 1,41 | 10,09 | 8,22 | 129,30 | 0,02 | 0,04 | 9,10 | | 35,10 | 39,90 | 20,10 | 1,28 | | | | |
| 44/08 | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ | 250 | 8,99 | 12,01 | 12,00 | 192,11 | 0,13 | 0,13 | 22,94 | 53,0 | 40,99 | 120,64 | 30,63 | 1,31 | | | | |

| № п/п | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества, г | | | Калорийн. ккал | Витаминны, мг | | | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
|--------|----------------------------------|-------|---------------------|-------|-------|----------------|---------------|------|--------|--------|-------|--------|-------|--------------------------|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А, мкг | Са | Р | Мg | Fe | | | | |
| 412/13 | БИТОЧЕК КУРИНЫЙ | 100 | 3,92 | 0,94 | 10,61 | 66,59 | 0,38 | 0,33 | 0,34 | 5,2 | 35,06 | 47,59 | 7,89 | 0,81 | | | | |
| 238/08 | КАРТОФЕЛЬ, ЖАРЕННЫЙ ИЗ ОТВАРНОГО | 180 | 4,36 | 18,85 | 35,50 | 329,11 | 0,26 | 0,15 | 43,56 | | 21,78 | 126,68 | 50,09 | 1,96 | | | | |
| 519/13 | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА | 200 | 0,68 | 0,28 | 24,63 | 103,76 | 0,01 | 0,06 | 200,00 | | 12,45 | 3,40 | 3,40 | 0,65 | | | | |
| 108/13 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 0,03 | 0,01 | | | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 | | | | |
| 109/13 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,90 | 0,70 | 18,65 | 96,50 | 0,06 | 0,02 | | | 11,50 | 53,00 | 12,50 | 1,55 | | | | |

Итого по подменю:

25,54 43,11 124,37 987,69 0,89 0,74 275,94 58,2 162,88 410,71 128,81 7,89

ОБЕД 2

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

Итого по подменю:

35,53 35,11 119,74 937,10 1,22 0,53 324,55 55,6 239,61 476,22 139,77 9,22

Итого за день: 0,00 руб. 113,7 141,47 445,18 3509,15 2,81 2 678,93 343,4 1112,29 1919,21 521,80 30,68

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

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

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,7 : 4,9

Директор _____ //

Е.А. Звезгинцева

Зав. производством _____ //

Калькулятор

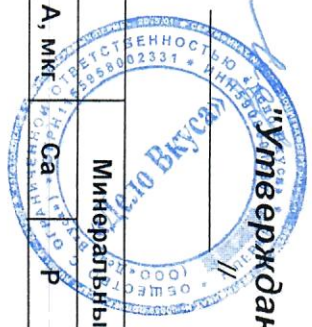
/ЗАБУДСКАЯ Л.В./

ООО "ДЕЛО ВКУСА"

"Утверждаю"

День 2

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 11-18 ЛЕТ ВЕСНА-ЛЕТО



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

КОМПЛЕКС 1

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|--------------------------------------|-----|------|------|-------|--------|------|------|------|------|-------|-------|-------|------|
| 412/13 | КОТЛЕТА ИЗ МЯСА КУРЫ | 100 | 3,92 | 0,94 | 10,61 | 66,59 | 0,38 | 0,33 | 0,34 | 5,2 | 35,06 | 47,59 | 7,89 | 0,81 |
| 291/13 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 180 | 6,77 | 7,48 | 43,21 | 267,24 | 0,11 | 0,03 | | 32,4 | 13,57 | 55,67 | 9,79 | 1,00 |
| 105/13 | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦ) | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,77 | | 0,01 | | 40,0 | 2,40 | 3,00 | | 0,02 |
| 108/13 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 0,03 | 0,01 | | | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 |
| 500/13 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА СЛУЩЕННОМ МОЛОКЕ | 200 | 2,16 | 2,55 | 26,78 | 138,71 | 0,02 | 0,05 | 0,30 | 7,5 | 95,40 | 68,70 | 10,20 | 0,09 |
| 109/13 | ХЛЕБ РЖАНОЙ (30) | 30 | 2,34 | 0,42 | 11,19 | 57,90 | 0,03 | 0,01 | | | 6,90 | 31,80 | 7,50 | 0,93 |

Итого по подменю: 17,52 19,88 106,63 675,53 0,57 0,44 0,64 85,1 159,33 226,26 39,58 3,18

КОМПЛЕКС 2

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|--------------------------------------|-----|------|------|-------|--------|------|------|-------|------|--------|--------|-------|------|
| 268/13 | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 250 | 6,86 | 9,27 | 41,80 | 278,07 | 0,09 | 0,24 | 1,92 | 54,7 | 181,78 | 192,39 | 39,90 | 0,56 |
| 572/13 | СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ | 60 | 4,42 | 6,48 | 35,15 | 216,55 | 0,07 | 0,05 | 0,04 | 37,1 | 11,72 | 44,77 | 7,05 | 0,69 |
| 112/13 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | 0,03 | 0,02 | 10,00 | | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 |
| 500/13 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА СЛУЩЕННОМ МОЛОКЕ | 200 | 2,16 | 2,55 | 26,78 | 138,71 | 0,02 | 0,05 | 0,30 | 7,5 | 95,40 | 68,70 | 10,20 | 0,09 |
| 108/13 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 0,03 | 0,01 | | | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 |
| 109/13 | ХЛЕБ РЖАНОЙ (30) | 30 | 2,34 | 0,42 | 11,19 | 57,90 | 0,03 | 0,01 | | | 6,90 | 31,80 | 7,50 | 0,93 |

Итого по подменю: 18,46 19,36 139,48 805,95 0,27 0,38 12,26 99,3 317,80 368,16 77,85 4,80

ОБЕД 1

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|--------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|--------|--------|-------|------|
| 106/13 | ОГУРЕЦ ПОРЦ. | 100 | 0,70 | 0,10 | 1,90 | 11,30 | 0,03 | 0,02 | 7,00 | | 17,00 | 30,00 | 14,00 | 0,50 |
| 131/13 | СВЕКОЛЬНИК | 250 | 2,36 | 4,77 | 17,51 | 122,38 | 0,55 | 0,08 | 18,12 | 23,7 | 38,27 | 69,76 | 31,20 | 1,54 |
| 335/13 | СУФЛЕ РЫБНОЕ | 100 | 19,15 | 10,96 | 7,86 | 206,69 | 0,15 | 0,29 | 1,36 | 97,3 | 132,51 | 319,84 | 62,32 | 1,31 |

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

32,70 25,67 112,81 813,09 2,68 0,60 84,07 162,5 273,96 619,30 170,68 7,48

ОБЕД 2

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|-----------------------------------|-----|-------|------|-------|--------|------|------|-------|------|-------|--------|--------|------|
| 106/13 | ОГУРЕЦ ПОРЦ. | 100 | 0,70 | 0,10 | 1,90 | 11,30 | 0,03 | 0,02 | 7,00 | | 17,00 | 30,00 | 14,00 | 0,50 |
| 142/13 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 250 | 2,40 | 6,55 | 11,74 | 115,49 | 0,49 | 0,07 | 39,05 | | 42,46 | 59,19 | 27,85 | 0,99 |
| 412/13 | КОТЛЕТА ИЗ МЯСА КУРЫ | 100 | 3,92 | 0,94 | 10,61 | 66,59 | 0,38 | 0,33 | 0,34 | 5,2 | 35,06 | 47,59 | 7,89 | 0,81 |
| 237/13 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 180 | 10,47 | 9,41 | 47,34 | 316,00 | 0,36 | 0,18 | 5,96 | 32,4 | 18,50 | 249,17 | 165,60 | 5,56 |
| 510/13 | КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИН И ЯБЛОК | 200 | 0,48 | 0,20 | 26,14 | 108,28 | 0,03 | 0,02 | 27,00 | | 19,00 | 12,50 | 7,90 | 0,84 |
| 108/13 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 0,03 | 0,01 | | | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 |
| 109/13 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,90 | 0,70 | 18,65 | 96,50 | 0,06 | 0,02 | | | 11,50 | 53,00 | 12,50 | 1,55 |

Итого по подменю:

24,15 18,14 131,14 784,48 1,38 0,65 79,35 37,6 149,52 470,95 239,94 10,58

Итого за день : 0,00 руб. 92,83 83,05 490,06 3079,05 4,90 217 176,32 384,5 900,61 1684,67 528,05 26,04

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

| Распределение калорийности | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Калории, % |
|----------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| Обед: 30-35 % | 36,33 | 27,90 | 29,45 | 29,97 |
| Итого за день: 30-35 % | 36,33 | 27,90 | 29,45 | 29,97 |

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,4

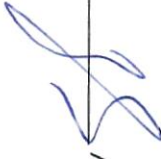
Директор _____ //

Е.А. Звезгинцева

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____

/ЗАБУДСКАЯ Л.В./



ООО "ДЕЛО ВКУСА"

"Утверждаю"

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 11-18 ЛЕТ ВЕСНА-ЛЕТО

День 3



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

КОМПЛЕКС 1

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|----------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|--------|--------|-------|------|
| 301/13 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ | 250/5 | 19,35 | 31,27 | 5,01 | 378,86 | 0,13 | 0,73 | 1,08 | 417,1 | 177,31 | 335,95 | 27,66 | 3,45 |
| 494/13 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200/7 | 0,06 | 0,01 | 15,18 | 61,04 | | | 2,80 | | 3,25 | 1,54 | 0,84 | 0,09 |
| 100/13 | СЫР ПОРЦИОН.(15) | 15 | 3,84 | 3,92 | | 50,60 | 0,01 | 0,05 | 0,11 | 34,5 | 135,00 | 88,50 | 7,50 | 0,14 |
| 108/13 | ХЛЕБ ПОРЦ | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,76 | 0,04 | 0,01 | | | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,44 |
| 112/13 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 66,60 | 0,05 | 0,03 | 15,00 | | 24,00 | 16,50 | 13,50 | 3,30 |
| 109/13 | ХЛЕБ РЖАНОЙ (30) | 30 | 2,34 | 0,42 | 11,19 | 57,90 | 0,03 | 0,01 | | | 6,90 | 31,80 | 7,50 | 0,93 |
| Итого по подменю: | | | 29,23 | 36,54 | 65,76 | 708,76 | 0,26 | 0,83 | 18,99 | 451,6 | 354,46 | 500,29 | 62,60 | 8,35 |

КОМПЛЕКС 2

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|-------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|--------|--------|--------|------|
| 107/13 | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦ. | 100 | 0,80 | 0,10 | 1,70 | 10,90 | 0,02 | 0,02 | 5,00 | | 23,00 | 24,00 | 14,00 | 0,60 |
| 380/13 | КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ | 100 | 18,20 | 16,85 | 4,58 | 242,77 | 0,09 | 0,22 | 21,57 | 60,4 | 45,90 | 203,24 | 35,29 | 2,92 |
| 175/13 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 180 | 3,64 | 7,32 | 29,40 | 198,06 | 2,16 | 0,14 | 36,00 | 32,0 | 19,92 | 106,80 | 41,40 | 1,64 |
| 494/13 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200/7 | 0,06 | 0,01 | 15,18 | 61,04 | | | 2,80 | | 3,25 | 1,54 | 0,84 | 0,09 |
| 108/13 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 0,03 | 0,01 | | | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 |
| 109/13 | ХЛЕБ РЖАНОЙ (30) | 30 | 2,34 | 0,42 | 11,19 | 57,90 | 0,03 | 0,01 | | | 6,90 | 31,80 | 7,50 | 0,93 |
| Итого по подменю: | | | 27,32 | 24,94 | 76,81 | 640,99 | 2,33 | 0,40 | 65,37 | 92,4 | 104,97 | 386,88 | 103,23 | 6,51 |

ОБЕД 1

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|-----------------------------|-----|------|------|-------|--------|------|------|-------|------|-------|--------|-------|------|
| 107/13 | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦ. | 100 | 0,80 | 0,10 | 1,70 | 10,90 | 0,02 | 0,02 | 5,00 | | 23,00 | 24,00 | 14,00 | 0,60 |
| 145/13 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 250 | 2,68 | 5,23 | 13,05 | 109,99 | 0,62 | 0,05 | 12,63 | | 18,88 | 47,38 | 20,25 | 0,78 |
| 346/13 | КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ | 100 | 2,80 | 4,21 | 6,55 | 75,25 | 0,17 | 0,20 | 2,53 | 64,1 | 42,20 | 187,78 | 32,78 | 1,01 |

| № рец. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества, г | | | Калорийн. ккал | Витаминны, мг | | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | |
|--------|--------------------|-------|---------------------|------|-------|----------------|---------------|------|---|--------|------|-------|--------------------------|-------|------|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А, мкг | Са | Р | Мg | Fe | | | | |
| 414/13 | РИС ОТВАРНОЙ | 180 | 4,58 | 7,33 | 48,02 | 276,35 | 0,05 | 0,04 | | | 32,4 | 7,13 | 99,63 | 32,40 | 0,66 | | | |
| 518/13 | СОК | 200 | | | 23,00 | 92,00 | 0,02 | 0,02 | | 4,00 | | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 | | | |
| 108/13 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 0,03 | 0,01 | | | | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 | | | |
| 109/13 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,90 | 0,70 | 18,65 | 96,50 | 0,06 | 0,02 | | | | 11,50 | 53,00 | 12,50 | 1,55 | | | |

Итого по подменю: 17,04 17,81 125,73 731,31 0,97 0,36 24,16 96,5 122,71 445,29 124,13 7,73

ОБЕД 2

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|--|--------|-------|-------|-------|--------|------|------|--|-------|------|-------|--------|-------|------|
| 107/13 | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦ. | 100 | 0,80 | 0,10 | 1,70 | 10,90 | 0,02 | 0,02 | | 5,00 | | 23,00 | 24,00 | 14,00 | 0,60 |
| 153/13 | СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ | 250 | 2,09 | 3,50 | 16,90 | 107,43 | 0,86 | 0,07 | | 15,60 | 15,2 | 15,11 | 62,68 | 25,80 | 0,86 |
| 377/13 | КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ И ТОМАТНЫМ СОУСОМ | 200/50 | 27,13 | 22,47 | 32,57 | 440,98 | 2,08 | 0,36 | | 36,38 | 60,0 | 34,88 | 338,38 | 70,58 | 5,06 |
| 518/13 | СОК | 200 | | | 23,00 | 92,00 | 0,02 | 0,02 | | 4,00 | | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| 108/13 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 0,03 | 0,01 | | | | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 |
| 109/13 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,90 | 0,70 | 18,65 | 96,50 | 0,06 | 0,02 | | | | 11,50 | 53,00 | 12,50 | 1,55 |

Итого по подменю: 36,20 27,01 107,58 818,13 3,07 0,50 60,98 75,2 104,49 511,56 135,08 11,20

Итого за день: 0,00 руб. 109,79 106,30 375,88 2899,19 6,63 2,09 169,50 715,7 686,63 1844,02 425,04 33,79

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

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

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 7,4

Директор // Е.А. Звездичева

Зав. производством

Калькулятор

/ЗАБУДСКАЯ Л.В./

ООО "ДЕЛО ВКУСА"

"Утврждаю"

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 11-18 ЛЕТ ВЕСНА-ЛЕТО

День 4



КОМПЛЕКС 1

| № рец. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества, г | | | Калорийн. ккал | Витамины, мг | | | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
|--------|-------------------------------|--------|---------------------|-------|-------|----------------|--------------|------|------|--------|--------|--------|-------|--------------------------|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А, мкг | Са | Р | Мг | Fe | | | | |
| 313/13 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ | 200/30 | 47,25 | 12,47 | 50,93 | 504,94 | 0,14 | 0,63 | 1,32 | 88,6 | 389,76 | 475,40 | 65,15 | 1,01 | | | | |
| 296/08 | ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-ый ВАРИАНТ) | 200 | 1,30 | 1,16 | 15,67 | 78,36 | 0,02 | 0,07 | 0,61 | 9,3 | 56,21 | 41,85 | 6,51 | 0,09 | | | | |
| 108/13 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 0,03 | 0,01 | | | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 | | | | |
| 105/13 | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ГОРЦ) | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,77 | | 0,01 | | 40,0 | 2,40 | 3,00 | | 0,02 | | | | |
| 109/13 | ХЛЕБ РЖАНОЙ (30) | 30 | 2,34 | 0,42 | 11,19 | 57,90 | 0,03 | 0,01 | | | 6,90 | 31,80 | 7,50 | 0,93 | | | | |

Итого по подменю:

53,22 22,54 92,63 786,29 0,22 0,73 1,93 137,9 461,27 571,55 83,36 2,38

КОМПЛЕКС 2

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|--------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|--------|--------|--------|-------|------|
| 398/13 | ПЕЧЕНЬ ГОВОЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ | 70/40 | 19,07 | 16,64 | 6,89 | 253,58 | 0,32 | 2,28 | 34,05 | 8480,0 | 26,89 | 336,76 | 20,30 | 7,16 |
| 429/13 | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 180 | 3,83 | 8,70 | 25,99 | 197,62 | 1,83 | 0,16 | 30,59 | 41,4 | 49,68 | 114,70 | 38,56 | 1,41 |
| 100/13 | СЫР ПОРЦИОН.(15) | 15 | 3,84 | 3,92 | | 50,60 | 0,01 | 0,05 | 0,11 | 34,5 | 135,00 | 88,50 | 7,50 | 0,14 |
| 108/13 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 0,03 | 0,01 | | | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 |
| 493/13 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | | | 14,97 | 59,88 | | | | | 0,45 | | | 0,05 |
| 109/13 | ХЛЕБ РЖАНОЙ (30) | 30 | 2,34 | 0,42 | 11,19 | 57,90 | 0,03 | 0,01 | | | 6,90 | 31,80 | 7,50 | 0,93 |

Итого по подменю:

31,36 29,92 73,80 689,90 2,22 2,51 64,75 8555,9 224,92 591,26 78,06 10,02

ОБЕД 1

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|---------------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|--------|--------|-------|------|
| 48/13 | САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ | 100 | 1,60 | 10,09 | 3,25 | 110,21 | 0,02 | 0,02 | 25,30 | | 41,98 | 31,11 | 14,36 | 0,57 |
| 134/13 | РАССОЛЫНИК 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 |

| № реч. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества, г | | | Калорийн. ккал | Витаминны, мг | | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
|-------------------|----------------------|-------|---------------------|-------|--------|----------------|---------------|------|--------|--------|--------|--------|--------------------------|----|------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А, мкг | Са | Р | Мg | Fe | | | |
| 519/13 | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА | 200 | 0,68 | 0,28 | 24,63 | 103,76 | 0,01 | 0,06 | 200,00 | | 12,45 | 3,40 | 3,40 | | 0,65 | | |
| 108/13 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 0,03 | 0,01 | | | 6,00 | 19,50 | 4,20 | | 0,33 | | |
| 109/13 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,90 | 0,70 | 18,65 | 96,50 | 0,06 | 0,02 | | | 11,50 | 53,00 | 12,50 | | 1,55 | | |
| Итого по подменю: | | | 35,72 | 35,11 | 114,77 | 918,01 | 1,22 | 0,51 | 340,75 | 55,6 | 246,49 | 467,43 | 134,03 | | 8,51 | | |

ОБЕД 2

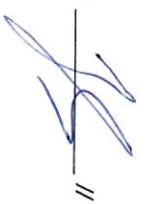
| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|------------------------------------|--------|--------|--------|--------|---------|------|------|--------|--------|---------|---------|--------|--|-------|
| 48/13 | САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ | 100 | 1,60 | 10,09 | 3,25 | 110,21 | 0,02 | 0,02 | 25,30 | | 41,98 | 31,11 | 14,36 | | 0,57 |
| 146/13 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ | 250/30 | 2,76 | 10,64 | 15,70 | 169,64 | 0,63 | 0,09 | 11,66 | 43,1 | 30,03 | 64,73 | 19,89 | | 0,78 |
| 345/13 | БИТОЧКИ РЫБНЫЕ | 100 | 15,33 | 3,56 | 10,07 | 133,64 | 0,12 | 0,14 | 0,58 | 33,8 | 56,38 | 229,07 | 49,34 | | 1,02 |
| 174/13 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В МОЛОКЕ | 180 | 5,69 | 7,50 | 34,96 | 230,10 | 1,96 | 0,20 | 32,74 | 10,8 | 82,44 | 149,36 | 45,85 | | 1,60 |
| 519/13 | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА | 200 | 0,68 | 0,28 | 24,63 | 103,76 | 0,01 | 0,06 | 200,00 | | 12,45 | 3,40 | 3,40 | | 0,65 |
| 108/13 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 0,03 | 0,01 | | | 6,00 | 19,50 | 4,20 | | 0,33 |
| 109/13 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,90 | 0,70 | 18,65 | 96,50 | 0,06 | 0,02 | | | 11,50 | 53,00 | 12,50 | | 1,55 |
| Итого по подменю: | | | 32,24 | 33,01 | 122,02 | 914,17 | 2,83 | 0,54 | 270,28 | 87,7 | 240,78 | 550,17 | 149,54 | | 6,50 |
| Итого за день: 0,00 руб. | | | 152,54 | 120,58 | 403,22 | 3308,37 | 6,49 | 4,29 | 677,71 | 8837,1 | 1173,46 | 2180,41 | 444,99 | | 27,41 |

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

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

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,2

Директор



E.A. Zvegintseva

Зав. производством



Калькулятор



/ЗАБУДСКАЯ Л.В./

ООО "ДЕЛО ВКУСА"

"Утверждаю"



День 5

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 11-18 ЛЕТ ВЕСНА-ЛЕТО

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

КОМПЛЕКС 1

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|-----------------------------------|-------|-------------------|-------|-------|--------|--------|------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|------|
| 106/13 | ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦ. | 100 | 0,55 | 0,10 | 1,90 | 10,70 | 0,03 | 0,02 | 12,50 | | 7,00 | 13,00 | 10,00 | 0,45 | |
| 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 | |
| 343/13 | РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | 50/50 | 0,77 | 5,04 | 5,43 | 70,20 | 0,15 | 0,12 | 9,65 | 18,3 | 28,77 | 144,73 | 32,09 | 0,77 | |
| 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 | |
| 109/13 | ХЛЕБ РЖАНОЙ (30) | 30 | 2,34 | 0,42 | 11,19 | 57,90 | 0,03 | 0,01 | | | 6,90 | 31,80 | 7,50 | 0,93 | |
| | | | Итого по подменю: | 13,32 | 15,63 | 96,01 | 578,01 | 0,33 | 0,35 | 23,45 | 70,7 | 176,10 | 398,66 | 100,19 | 3,27 |

КОМПЛЕКС 2

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|--------------------------------------|--------|-------------------|-------|-------|--------|---------|------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|------|
| 319/13 | ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ С ИЗЮМОМ | 200/50 | 40,45 | 12,36 | 73,75 | 568,00 | 0,15 | 0,53 | 0,82 | 85,5 | 369,43 | 447,86 | 65,70 | 1,63 | |
| 105/13 | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦ) | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,77 | | 0,01 | | 40,0 | 2,40 | 3,00 | | 0,02 | |
| 108/13 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 0,03 | 0,01 | | | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 | |
| 501/13 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 2,80 | 2,50 | 14,71 | 92,54 | 0,04 | 0,15 | 1,30 | 20,0 | 120,30 | 90,00 | 14,00 | 0,13 | |
| 553/13 | ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ | 100 | 9,02 | 13,36 | 52,71 | 367,15 | 0,93 | 0,17 | 13,96 | 81,4 | 52,46 | 133,94 | 29,03 | 1,60 | |
| 109/13 | ХЛЕБ РЖАНОЙ (30) | 30 | 2,34 | 0,42 | 11,19 | 57,90 | 0,03 | 0,01 | | | 6,90 | 31,80 | 7,50 | 0,93 | |
| | | | Итого по подменю: | 56,94 | 37,13 | 167,20 | 1230,68 | 1,18 | 0,88 | 16,08 | 226,9 | 557,49 | 726,10 | 120,43 | 4,64 |

ОБЕД 1

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|-------------------------------------|-----|------|-------|-------|--------|------|------|-------|-----|-------|-------|-------|------|
| 59/13 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С ЧЕСНОКОМ | 100 | 1,41 | 10,09 | 8,22 | 129,30 | 0,02 | 0,04 | 9,10 | | 35,10 | 39,90 | 20,10 | 1,28 |
| 142/13 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 250 | 2,40 | 6,55 | 11,74 | 115,49 | 0,49 | 0,07 | 39,05 | | 42,46 | 59,19 | 27,85 | 0,99 |
| 412/13 | КОТЛЕТА ИЗ МЯСА КУРЫ | 100 | 3,92 | 0,94 | 10,61 | 66,59 | 0,38 | 0,33 | 0,34 | 5,2 | 35,06 | 47,59 | 7,89 | 0,81 |

| № рецеп. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества, г | | | Калорийн. ккал | Витаминны, мг | | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | |
|----------|------------------------------|-------|---------------------|------|-------|----------------|---------------|------|------|--------|-------|--------|--------------------------|------|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А, мкг | Са | Р | Мг | Fe | | | | |
| 237/13 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 180 | 10,47 | 9,41 | 47,34 | 316,00 | 0,36 | 0,18 | 5,96 | 32,4 | 18,50 | 249,17 | 165,60 | 5,56 | | | | |
| 508/13 | КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,67 | 0,03 | 32,97 | 134,82 | 0,01 | 0,01 | 0,61 | | 34,31 | 23,49 | 9,15 | 1,88 | | | | |
| 108/13 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 0,03 | 0,01 | | | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 | | | | |
| 109/13 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,90 | 0,70 | 18,65 | 96,50 | 0,06 | 0,02 | | | 11,50 | 53,00 | 12,50 | 1,55 | | | | |

Итого по подменю:

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

ОБЕД 2

| № рецеп. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества, г | | | Калорийн. ккал | Витаминны, мг | | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | |
|----------|-------------------------------------|-------|---------------------|-------|-------|----------------|---------------|------|-------|--------|--------|--------|--------------------------|------|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А, мкг | Са | Р | Мг | Fe | | | | |
| 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 | | | | |
| 380/13 | КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ | 100 | 18,20 | 16,85 | 4,58 | 242,77 | 0,09 | 0,22 | 21,57 | 60,4 | 45,90 | 203,24 | 35,29 | 2,92 | | | | |
| 291/13 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 180 | 6,77 | 7,48 | 43,21 | 267,24 | 0,11 | 0,03 | | 32,4 | 13,57 | 55,67 | 9,79 | 1,00 | | | | |
| 508/13 | КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,67 | 0,03 | 32,97 | 134,82 | 0,01 | 0,01 | 0,61 | | 34,31 | 23,49 | 9,15 | 1,88 | | | | |
| 108/13 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 0,03 | 0,01 | | | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 | | | | |
| 109/13 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,90 | 0,70 | 18,65 | 96,50 | 0,06 | 0,02 | | | 11,50 | 53,00 | 12,50 | 1,55 | | | | |

Итого по подменю:

38,31 42,17 146,71 1119,59 0,49 0,54 52,67 130,3 264,83 540,10 128,98 10,05

Итого за день : 0,00 руб. 133,62 122,89 554,21 3857,30 3,35 2 147,26 465,5 1181,35 2156,70 596,89 30,36

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

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

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 5,8

Директор



Е.А. Зветинцева

Зав. производством



Калькулятор



/ЗАБУДСКАЯ Л.В./

ООО "ДЕЛО ВКУСА"

День 6

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 11-18 ЛЕТ ВЕСНА-ЛЕТО



КОМПЛЕКС 1

| № рец. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества, г | | | Калорийн. ккал | Витамины, мг | | | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
|--------|--------------------------------------|-------|---------------------|-------|-------|----------------|--------------|------|------|--------|--------|--------|-------|--------------------------|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А, мкг | Са | Р | Мг | Fe | | | | |
| 260/13 | КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ | 250 | 6,54 | 14,14 | 35,51 | 295,46 | 0,13 | 0,22 | 1,66 | 75,5 | 161,42 | 178,85 | 38,70 | 0,73 | | | | |
| 100/13 | СЫР ПОРЦИОН (15) | 15 | 3,84 | 3,92 | | 50,60 | 0,01 | 0,05 | 0,11 | 34,5 | 135,00 | 88,50 | 7,50 | 0,14 | | | | |
| 108/13 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 0,03 | 0,01 | | | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 | | | | |
| 500/13 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ | 200 | 2,16 | 2,55 | 26,78 | 138,71 | 0,02 | 0,05 | 0,30 | 7,5 | 95,40 | 68,70 | 10,20 | 0,09 | | | | |
| 579/13 | КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ | 100 | 7,03 | 12,28 | 67,70 | 409,41 | 0,10 | 0,07 | 0,13 | 66,5 | 28,79 | 70,66 | 10,96 | 0,92 | | | | |
| 109/13 | ХЛЕБ РЖАНОЙ (30) | 30 | 2,34 | 0,42 | 11,19 | 57,90 | 0,03 | 0,01 | | | 6,90 | 31,80 | 7,50 | 0,93 | | | | |

Итого по подменю: 24,19 33,55 155,94 1022,40 0,32 0,41 2,20 184,0 433,51 458,01 79,06 3,14

КОМПЛЕКС 2

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|------------------------|-------|------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|--------|-------|-------|------|
| 408/13 | СУФЛЕ ИЗ КУР | 100 | 6,04 | 13,59 | 4,06 | 162,69 | 0,56 | 0,57 | 0,27 | 101,2 | 39,03 | 78,88 | 8,17 | 1,43 |
| 423/13 | КАПУСТА ТУШЕННАЯ | 180 | 4,71 | 7,68 | 19,99 | 167,95 | 0,09 | 0,12 | 98,37 | 36,0 | 110,36 | 86,27 | 45,04 | 1,73 |
| 105/13 | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦ) | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,77 | | 0,01 | | 40,0 | 2,40 | 3,00 | | 0,02 |
| 108/13 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 0,03 | 0,01 | | | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 |
| 494/13 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200/7 | 0,06 | 0,01 | 15,18 | 61,04 | | | 2,80 | | 3,25 | 1,54 | 0,84 | 0,09 |
| 109/13 | ХЛЕБ РЖАНОЙ (30) | 30 | 2,34 | 0,42 | 11,19 | 57,90 | 0,03 | 0,01 | | | 6,90 | 31,80 | 7,50 | 0,93 |

Итого по подменю: 15,48 30,19 65,26 594,67 0,71 0,72 101,44 177,2 167,94 220,99 65,75 4,53

ОБЕД 1

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|--|--------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|-------|--------|-------|------|
| 106/13 | ОГУРЕЦ ПОРЦ. | 100 | 0,70 | 0,10 | 1,90 | 11,30 | 0,03 | 0,02 | 7,00 | | 17,00 | 30,00 | 14,00 | 0,50 |
| 128/13 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 250/5 | 3,32 | 12,67 | 15,12 | 187,79 | 0,29 | 0,12 | 22,15 | 75,0 | 77,45 | 82,88 | 30,50 | 1,31 |
| 377/13 | КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ И ТОМАТНЫМ СОУСОМ | 200/50 | 27,13 | 22,47 | 32,57 | 440,98 | 2,08 | 0,36 | 36,38 | 60,0 | 34,88 | 338,38 | 70,58 | 5,06 |

| № рец. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества, г | | | Калорийн. ккал | Витаминны, мг | | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | |
|-------------------|--------------------|-------|---------------------|-------|--------|----------------|---------------|------|--------|--------|--------|--------|--------------------------|-------|------|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А, мкг | Са | Р | Мg | Fe | | | | |
| 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: | | | 37,53 | 36,26 | 104,42 | 894,09 | 2,50 | 0,54 | 105,53 | 135,0 | 154,63 | 530,36 | 137,98 | 9,07 | | | | |

ОБЕД 2

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|----------------------------|-----|--------|--------|--------|---------|------|------|--------|-------|--------|---------|--------|-------|------|
| 106/13 | ОГУРЕЦ ПОРЦ. | 100 | 0,70 | 0,10 | 1,90 | 11,30 | 0,03 | 0,02 | 7,00 | | | 17,00 | 30,00 | 14,00 | 0,50 |
| 144/13 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ | 250 | 11,62 | 9,80 | 22,20 | 223,42 | 0,98 | 0,15 | 16,31 | 32,3 | 38,67 | 148,50 | 44,79 | 2,58 | |
| 412/13 | БИТОЧЕК КУРИНЫЙ | 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 | |
| 520/13 | НАПИТОК ИЗ ЯГОД | 200 | 0,20 | 0,08 | 21,42 | 87,20 | 0,01 | 0,01 | 40,00 | | 7,80 | 6,60 | 6,20 | 0,32 | |
| 108/13 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 0,03 | 0,01 | | | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 | |
| 109/13 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,90 | 0,70 | 18,65 | 96,50 | 0,06 | 0,02 | | | 11,50 | 53,00 | 12,50 | 1,55 | |
| Итого по подменю: | | | 26,45 | 20,56 | 115,53 | 752,95 | 3,32 | 0,70 | 94,24 | 78,9 | 165,71 | 419,89 | 128,14 | 7,50 | |
| Итого за день: 0,00 руб. | | | 103,65 | 120,56 | 441,15 | 3264,11 | 6,85 | 2,37 | 303,41 | 575,1 | 921,79 | 1629,25 | 410,93 | 24,24 | |

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

| Распределение калорийности | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Калории, % |
|----------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| Обед: 30-35 % | 41,70 | 39,41 | 27,26 | 32,96 |
| Итого за день: 30-35 % | 41,70 | 39,41 | 27,26 | 32,96 |

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 2,8

Директор

Е.А. Звездинцева

Зав. производством

Калькулятор

/ЗАБУДСКАЯ Л.В./

ООО "ДЕЛО ВКУСА"

Мед. "Утверждаю"

День 7

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 11-18 ЛЕТ ВЕСНА-ЛЕТО

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

КОМПЛЕКС 1

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|-----------------------------|-----|------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|-------|--------|-------|------|
| 17/13 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ | 100 | 0,64 | 10,08 | 1,73 | 100,19 | 0,03 | 0,02 | 6,37 | | 15,47 | 27,50 | 12,74 | 0,46 |
| 17/4/13 | 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 |
| 4/12/13 | БИТОЧЕК КУРИНЫЙ | 100 | 3,92 | 0,94 | 10,61 | 66,59 | 0,38 | 0,33 | 0,34 | 5,2 | 35,06 | 47,59 | 7,89 | 0,81 |
| 108/13 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 0,03 | 0,01 | | | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 |
| 495/13 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 1,40 | 1,25 | 17,33 | 86,19 | 0,02 | 0,08 | 0,65 | 10,0 | 60,45 | 45,00 | 7,00 | 0,10 |
| 109/13 | ХЛЕБ РЖАНОЙ (30) | 30 | 2,34 | 0,42 | 11,19 | 57,90 | 0,03 | 0,01 | | | 6,90 | 31,80 | 7,50 | 0,93 |

Итого по подменю:

16,27 20,43 90,58 611,29 2,45 0,65 40,10 26,0 206,32 320,75 85,18 4,23

КОМПЛЕКС 2

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|---------------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|------|--------|--------|-------|------|
| 313/13 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ. МОЛОКОМ | 200/30 | 47,06 | 11,57 | 48,91 | 488,08 | 0,14 | 0,63 | 1,31 | 83,7 | 388,56 | 473,82 | 64,92 | 1,00 |
| 105/13 | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ТОРЦ) | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,77 | | 0,01 | | 40,0 | 2,40 | 3,00 | | 0,02 |
| 108/13 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 0,03 | 0,01 | | | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 |
| 495/13 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 1,40 | 1,25 | 17,33 | 86,19 | 0,02 | 0,08 | 0,65 | 10,0 | 60,45 | 45,00 | 7,00 | 0,10 |
| 109/13 | ХЛЕБ РЖАНОЙ (30) | 30 | 2,34 | 0,42 | 11,19 | 57,90 | 0,03 | 0,01 | | | 6,90 | 31,80 | 7,50 | 0,93 |

Итого по подменю:

53,13 21,73 92,27 777,26 0,22 0,74 1,96 133,7 464,31 573,12 83,62 2,38

ОБЕД 1

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

| № рец. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества, г | | | Калорийн. ккал | Витаминны, мг | | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | |
|--------|--------------------|-------|---------------------|------|-------|----------------|---------------|------|---|--------|----|---|--------------------------|-------|-------|------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А, мкг | Са | Р | Мг | 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 | | |

ОБЕД 2

| № рец. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества, г | | | Калорийн. ккал | Витаминны, мг | | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | |
|--------|------------------------------------|-------|---------------------|-------|-------|----------------|---------------|------|-------|--------|----|---|--------------------------|-------|--------|--------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А, мкг | Са | Р | Мг | Fe | | | | |
| 107/13 | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦ. | 100 | 0,80 | 0,10 | 1,70 | 10,90 | 0,02 | 0,02 | 5,00 | | | | 23,00 | 24,00 | 14,00 | 0,60 | | |
| 145/13 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 250 | 2,68 | 5,23 | 13,05 | 109,99 | 0,62 | 0,05 | 12,63 | | | | 18,88 | 47,38 | 20,25 | 0,78 | | |
| 411/13 | КНЕПЛИ ИЗ КУР С РИСОМ С СОУСОМ | 100 | 18,92 | 20,06 | 9,67 | 294,86 | 0,11 | 0,18 | 4,05 | | | | 61,8 | 29,59 | 179,80 | 26,39 | | |
| 238/13 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ЛУКОМ | 180 | 9,60 | 20,68 | 44,00 | 400,55 | 0,33 | 0,16 | 8,60 | | | | 40,0 | 27,40 | 237,60 | 148,79 | | |
| 509/13 | КОМПЛОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ | 200 | 0,26 | 0,21 | 25,07 | 103,20 | 0,02 | 0,01 | 7,80 | | | | 11,40 | 7,04 | 5,34 | 1,20 | | |
| 108/13 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 0,03 | 0,01 | | | | | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 | | |
| 109/13 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,90 | 0,70 | 18,65 | 96,50 | 0,06 | 0,02 | | | | | 11,50 | 53,00 | 12,50 | 1,55 | | |

Итого по подменю: 38,44 47,22 126,90 1086,32 1,19 0,45 38,08 101,8 127,77 568,32 231,47 11,04
 Итого за день: 0,00 руб. 138,31 141,50 398,12 3419,39 5,05 2,37 193,99 304,6 1034,30 1944,44 526,40 25,99

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

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

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,7 : 2,9

Директор  // **Е.А. Звезгинцева** Заб. производством  // Калькулятор  /ЗАБУДСКАЯ Л.В./

ООО "ДЕЛО ВКУСА"

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 11-18 ЛЕТ ВЕСНА-ЛЕТО

День 8



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

КОМПЛЕКС 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 |
| 100/13 | СЫР ПОРЦИОН (15) | 15 | 3,84 | 3,92 | | 50,60 | 0,01 | 0,05 | 0,11 | 34,5 | 135,00 | 88,50 | 7,50 | 0,14 |
| 108/13 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 0,03 | 0,01 | | | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 |
| 493/13 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | | | 14,97 | 59,88 | | | | | 0,45 | | | 0,05 |
| 542/13 | ПИРОЖКИ ИЗ СДОВОГО ТЕСТА С ПОВИДЛОМ | 60 | 3,86 | 4,26 | 38,37 | 207,27 | 0,06 | 0,05 | 0,13 | 22,7 | 12,06 | 39,87 | 7,33 | 0,82 |
| 109/13 | ХЛЕБ РЖАНОЙ (30) | 30 | 2,34 | 0,42 | 11,19 | 57,90 | 0,03 | 0,01 | | | 6,90 | 31,80 | 7,50 | 0,93 |

Итого по подменю:

52,77 21,20 153,04 1013,97 0,28 0,65 1,06 142,7 529,84 627,53 92,23 3,90

КОМПЛЕКС 2

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|---------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|-------|-------|--------|-------|------|
| 50/13 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ | 100 | 1,43 | 5,09 | 8,36 | 84,95 | 0,02 | 0,04 | 9,50 | | 35,15 | 40,95 | 20,90 | 1,33 |
| 405/13 | КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ | 70/50 | 35,50 | 37,85 | 4,75 | 501,63 | 0,21 | 0,32 | 9,10 | 117,1 | 40,39 | 317,43 | 44,48 | 2,78 |
| 242/13 | КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 180 | 5,63 | 8,08 | 40,21 | 256,11 | 0,07 | 0,05 | | 36,0 | 24,96 | 196,50 | 24,00 | 1,10 |
| 493/13 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | | | 14,97 | 59,88 | | | | | 0,45 | | | 0,05 |
| 108/13 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 0,03 | 0,01 | | | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 |
| 109/13 | ХЛЕБ РЖАНОЙ (30) | 30 | 2,34 | 0,42 | 11,19 | 57,90 | 0,03 | 0,01 | | | 6,90 | 31,80 | 7,50 | 0,93 |

Итого по подменю:

47,18 51,68 94,24 1030,79 0,36 0,43 18,60 153,1 113,85 606,18 101,08 6,52

ОБЕД 1

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|------------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|--------|--------|-------|------|
| 59/13 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С ЧЕШОКОМ | 100 | 1,41 | 10,09 | 8,22 | 129,30 | 0,02 | 0,04 | 9,10 | | 35,10 | 39,90 | 20,10 | 1,28 |
| 159/13 | СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ | 250 | 5,08 | 6,78 | 24,32 | 178,64 | 0,17 | 0,21 | 21,39 | 37,5 | 118,45 | 145,30 | 37,95 | 1,09 |
| 405/13 | КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ | 70/50 | 35,50 | 37,85 | 4,75 | 501,63 | 0,21 | 0,32 | 9,10 | 117,1 | 40,39 | 317,43 | 44,48 | 2,78 |

| N рец. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества, г | | | Калорийн. ккал | Витаминны, мг | | | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
|--------|------------------------------|-------|---------------------|------|-------|----------------|---------------|------|------|--------|------|-------|-------|--------------------------|------|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А, мкг | Са | Р | Мг | Fe | | | | |
| 291/13 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 180 | 6,77 | 7,48 | 43,21 | 267,24 | 0,11 | 0,03 | | | 32,4 | 13,57 | 55,67 | 9,79 | 1,00 | | | |
| 508/13 | КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,67 | 0,03 | 32,97 | 134,82 | 0,01 | 0,01 | 0,61 | | | 34,31 | 23,49 | 9,15 | 1,88 | | | |
| 108/13 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 0,03 | 0,01 | | | | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 | | | |
| 109/13 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,90 | 0,70 | 18,65 | 96,50 | 0,06 | 0,02 | | | | 11,50 | 53,00 | 12,50 | 1,55 | | | |

Итого по подменю:

55,61 63,17 146,88 1378,45 0,61 0,64 40,20 187,0 259,32 654,29 138,17 9,91

ОБЕД 2

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|-------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|--|--------|--------|-------|------|
| 59/13 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С ЧЕСНОКОМ | 100 | 1,41 | 10,09 | 8,22 | 129,30 | 0,02 | 0,04 | 9,10 | | | 35,10 | 39,90 | 20,10 | 1,28 |
| 44/08 | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ | 250 | 8,99 | 12,01 | 12,00 | 192,11 | 0,13 | 0,13 | 22,94 | 53,0 | | 40,99 | 120,64 | 30,63 | 1,31 |
| 335/13 | СУФЛЕ РЫБНОЕ | 100 | 19,15 | 10,96 | 7,86 | 206,69 | 0,15 | 0,29 | 1,36 | 97,3 | | 132,51 | 319,84 | 62,32 | 1,31 |
| 414/13 | РИС ОТВАРНОЙ | 180 | 4,58 | 7,33 | 48,02 | 276,35 | 0,05 | 0,04 | | 32,4 | | 7,13 | 99,63 | 32,40 | 0,66 |
| 508/13 | КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,67 | 0,03 | 32,97 | 134,82 | 0,01 | 0,01 | 0,61 | | | 34,31 | 23,49 | 9,15 | 1,88 |
| 108/13 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 0,03 | 0,01 | | | | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 |
| 109/13 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,90 | 0,70 | 18,65 | 96,50 | 0,06 | 0,02 | | | | 11,50 | 53,00 | 12,50 | 1,55 |

Итого по подменю:

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

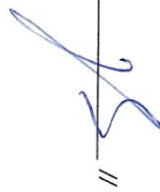
Итого за день: 0,00 руб. 196 177,41 536,64 4529,30 1,70 2 93,87 665,6 1170,55 2564,00 502,78 28,65

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

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

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,1 : 2,6

Директор



Е.А. Звезгинцева

Зав. производством



Калькулятор



/ЗАБУДСКАЯ Л.В./

| N рец. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества, г | | | Калорийн. ккал | Витаминь, мг | | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | |
|-------------------|----------------------|-------|---------------------|-------|--------|----------------|--------------|------|--------|--------|--------|--------|--------------------------|-------|------|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А, мкг | Са | Р | Мг | 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 | 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 | |
| 519/13 | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА | 200 | 0,68 | 0,28 | 24,63 | 103,76 | 0,01 | 0,06 | 200,00 | | | 12,45 | 3,40 | 3,40 | 0,65 |
| 108/13 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 0,03 | 0,01 | | | | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 |
| 109/13 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,90 | 0,70 | 18,65 | 96,50 | 0,06 | 0,02 | | | | 11,50 | 53,00 | 12,50 | 1,55 |
| Итого по подменю: | | | 20,42 | 37,10 | 108,24 | 848,53 | 3,37 | 0,91 | 271,76 | 157,8 | 175,75 | 363,27 | 106,99 | 6,80 | |
| Итого за день: 0,00 руб. | | | 138,82 | 121,46 | 449,38 | 3445,82 | 7,41 | 2,52 | 571,80 | 427,8 | 859,92 | 2163,48 | 625,94 | 32,26 | |

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

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

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,8 : 2,9

Директор  // Е.А. Звезгинцева
 Заем. производителем  // Калькулятор  /ЗАБУДСКАЯ Л.В./

ООО "ДЕЛО ВКУСА"

"Утверждаю"

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 11-18 ЛЕТ ВЕСНА-ЛЕТО



День 10

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

КОМПЛЕКС 1

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|--------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|--------|-------|--------|-------|------|
| 398/13 | ПЕЧЕНЬ ГОВОЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ | 70/40 | 19,07 | 16,64 | 6,89 | 253,58 | 0,32 | 2,28 | 34,05 | 8480,0 | 26,89 | 336,76 | 20,30 | 7,16 |
| 175/13 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 180 | 3,64 | 7,32 | 29,40 | 198,06 | 2,16 | 0,14 | 36,00 | 32,0 | 19,92 | 106,80 | 41,40 | 1,64 |
| 494/13 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200/7 | 0,06 | 0,01 | 15,18 | 61,04 | | | 2,80 | | 3,25 | 1,54 | 0,84 | 0,09 |
| 112/13 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ | 200 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | 0,03 | 0,02 | 10,00 | | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 |
| 108/13 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 0,03 | 0,01 | | | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 |
| 109/13 | ХЛЕБ РЖАНОЙ (30) | 30 | 2,34 | 0,42 | 11,19 | 57,90 | 0,03 | 0,01 | | | 6,90 | 31,80 | 7,50 | 0,93 |

Итого по подменю:

КОМПЛЕКС 2

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|--------------------------------------|-----|-------|------|-------|--------|------|------|------|------|--------|--------|-------|------|
| 262/13 | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ | 250 | 7,71 | 8,90 | 39,79 | 270,03 | 0,11 | 0,22 | 1,72 | 51,7 | 168,40 | 153,87 | 25,48 | 0,55 |
| 105/13 | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦ) | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,77 | | 0,01 | | 40,0 | 2,40 | 3,00 | | 0,02 |
| 108/13 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 0,03 | 0,01 | | | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 |
| 541/13 | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ | 75 | 12,67 | 2,95 | 33,39 | 210,73 | 0,09 | 0,13 | 0,07 | 23,1 | 51,83 | 110,97 | 15,83 | 0,77 |
| 501/13 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 2,80 | 2,50 | 14,71 | 92,54 | 0,04 | 0,15 | 1,30 | 20,0 | 120,30 | 90,00 | 14,00 | 0,13 |
| 109/13 | ХЛЕБ РЖАНОЙ (30) | 30 | 2,34 | 0,42 | 11,19 | 57,90 | 0,03 | 0,01 | | | 6,90 | 31,80 | 7,50 | 0,93 |

Итого по подменю:

ОБЕД 1

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|--------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|------|------|-------|--------|-------|------|
| 107/13 | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦ. | 100 | 0,80 | 0,10 | 1,70 | 10,90 | 0,02 | 0,02 | 5,00 | | 23,00 | 24,00 | 14,00 | 0,60 |
| 156/13 | СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ | 250 | 3,43 | 5,04 | 17,96 | 130,88 | 0,05 | 0,04 | 0,50 | 32,5 | 10,00 | 35,50 | 5,30 | 0,48 |
| 411/13 | КНЕГЛИ ИЗ КУР С РИСОМ С СОУСОМ | 100 | 18,92 | 20,06 | 9,67 | 294,86 | 0,11 | 0,18 | 4,05 | 61,8 | 29,59 | 179,80 | 26,39 | 1,46 |

Итого по подменю: 27,85 23,26 113,92 776,29 0,30 0,53 3,09 134,8 355,83 409,14 67,01 2,73

| № рецеп. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества, г | | | Калорийн. ккал | Витаминны, мг | | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
|----------|--------------------|-------|---------------------|-------|-------|----------------|---------------|------|-------|--------|-------|-------|--------------------------|------|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А, мкг | Са | Р | Мг | Fe | | | |
| 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 | | | |
| 518/13 | СОК | 200 | | | 23,00 | 92,00 | 0,02 | 0,02 | 4,00 | | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 | | | |
| 108/13 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 0,03 | 0,01 | | | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 | | | |
| 109/13 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,90 | 0,70 | 18,65 | 96,50 | 0,06 | 0,02 | | | 11,50 | 53,00 | 12,50 | 1,55 | | | |

Итого по подменю:

32,73 38,92 103,18 893,83 1,04 0,41 48,36 140,2 157,28 415,77 107,21 8,45

ОБЕД 2

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|--|-------|------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|-------|--------|-------|------|
| 107/13 | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦ. | 100 | 0,80 | 0,10 | 1,70 | 10,90 | 0,02 | 0,02 | 5,00 | | 23,00 | 24,00 | 14,00 | 0,60 |
| 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 |
| 518/13 | СОК | 200 | | | 23,00 | 92,00 | 0,02 | 0,02 | 4,00 | | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| 108/13 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 0,03 | 0,01 | | | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 |
| 109/13 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,90 | 0,70 | 18,65 | 96,50 | 0,06 | 0,02 | | | 11,50 | 53,00 | 12,50 | 1,55 |

Итого по подменю:

17,68 25,25 127,80 809,11 0,64 0,43 33,68 171,5 181,28 480,79 134,38 8,26

Итого за день : 0,00 руб. 106,05 112,46 432,12 3164,53 4,55 3,03 167,98 8958,5 773,35 1813,10 391,84 31,79

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

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

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,2 : 3,2

Директор _____ //

Е.А. Звезгинцева

Зав. производством _____ //

Калькулятор _____

/ЗАБУДСКАЯ Л.В./

