

«СОГЛАСОВАНО»  
Директор МАОУ «СИНТЕЗ» г. Пермь



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

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
ООО «ДЕЛО ВКУСА»**

ИНН: 5908001537  
ОГРН: 1155958002331  
КПП: 590801001

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



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

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

Куйбышева ул., д. 50, Пермь, 614016  
Тел. (342) 239-35-63, факс (342) 239-31-24  
E-mail: urpn@59.rosпотребнадzor.ru  
www.59.rosпотребнадzor.ru

ОКПО 75507314; ОГРН 1055901619168

ИНН/КПП 5904122386/590401001

28 АВГ 2020 № 59-00-09/10-21931-2020

На № 59-30033-2020 от 21.08.2020 г.

Руководителю ООО «Дело вкуса»  
Маркувене Н.А.

Танцорова ул., д. 25, кв. 90  
Пермь, 614109

«О рассмотрении меню»

Управление Роспотребнадзора по Пермскому краю, рассмотрев представленные документы:

- заявление руководителя ООО «Дело вкуса» Маркувене Н.А. (вх. № 59-30033-2020 от 21.08.2020 года);

- примерные 10- дневные меню на осеннее-зимний и весеннее-летний периоды года для организации питания учащихся в возрасте 7- 10 лет МАОУ «Средняя общеобразовательная школа № 25» г. Перми, МАОУ «Средняя общеобразовательная школа № 1» г. Перми, МАОУ «Химико-технологическая школа «СинТез» г. Перми;

- экспертное заключение № 2179-ЦА от 21.08.2020 г. ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Пермском крае»

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

Заместитель руководителя

Брагина Н.А.

239-31-29

КОПИЯ  
ВЕРНА



А.М. Зомарев

## ООО "ДЕЛО ВКУСА"

"Утверждаю"

// Е.А. Звезгинцева

День 1

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 11-18 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

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

**ЗАВТРАК 1**

255/13	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	250	9,46	14,47	42,90	339,70	0,21	0,26	1,79	77,5	212,40	317,87	47,00	1,16
496/13	КАКАО С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	3,53	2,95	25,00	140,65	0,04	0,16	1,30	20,0	124,44	109,65	26,75	0,82
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ТОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02
553/13	ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ	100	9,02	13,36	52,71	367,15	0,93	0,17	13,96	81,4	52,46	133,94	29,03	1,60

Итого по подменю:

24,34 39,27 135,45 992,59 1,21 0,61 17,05 218,9 397,70 583,96 106,98 3,93

**ЗАВТРАК 2**

102/13	КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	11,70	22,80	0,20	252,80	0,25	0,20			40,00	169,00	21,00	1,70
295/13	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180	10,52	9,11	37,75	275,03	0,10	0,09	0,13	59,4	173,25	154,10	17,56	1,03
496/13	КАКАО С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	3,53	2,95	25,00	140,65	0,04	0,16	1,30	20,0	124,44	109,65	26,75	0,82
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ТОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02

Итого по подменю:

28,08 43,35 77,79 813,57 0,42 0,47 1,43 119,4 346,09 455,25 69,51 3,90

**ОБЕД 1**

61/13	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ	100	0,85	10,05	4,12	110,39	0,04	0,04	3,20		15,92	33,48	22,12	0,42
44/08	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	8,99	12,01	12,00	192,11	0,13	0,13	22,94	53,0	40,99	120,64	30,63	1,31
412/13	БИТОЧЕК КУРИНЫЙ	100	3,92	0,94	10,61	66,59	0,38	0,33	0,34	5,2	35,06	47,59	7,89	0,81
238/08	КАРТОФЕЛЬ, ЖАРЕННЫЙ ИЗ ОТВАРНОГО	180	4,36	18,85	35,50	329,11	0,26	0,15	43,56		21,78	126,68	50,09	1,96
509/13	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0,26	0,21	25,07	103,20	0,02	0,01	7,80		11,40	7,04	5,34	1,20

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe			
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01					6,00	19,50	4,20	0,33	
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02					11,50	53,00	12,50	1,55	
Итого по подменю:			24,56	43,00	120,71	968,22	0,92	0,69	77,84	58,2	142,65	407,93	132,77	7,58			

### ОБЕД 2

65/13	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	100	3,46	11,41	11,19	161,31	0,14	0,12	16,60	25,0	18,58	79,76	22,34	0,94
134/13	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:			37,58	36,43	122,71	969,11	1,34	0,61	332,05	80,6	223,09	516,08	142,01	8,88

Итого за день : 0,00 руб. 114,56 162,05 456,66 3743,49 3,89 2,38 428,37 477,1 1109,53 1963,22 451,27 24,29

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

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

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,7 : 5,2



Директор \_\_\_\_\_ /МАРКУВЕНЕ Н.А./

Зав. производством \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_

/ЗАБУДСКАЯ Л.В./

ООО "ДЕЛО ВКУСА"

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 11-18 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

День 2

"Утверждаю"

//

Е.А. Звергинцева

№ рецеп.	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				

**ЗАВТРАК 1**

266/13	КАША ОВСЯННАЯ ИЗ "ТЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ	250	8,90	11,27	37,11	285,47	0,23	0,27	1,92	54,7	198,72	260,92	70,32	1,57
493/13	ЧАЙ С САХАРОМ	200			14,97	59,88					0,45			0,05
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ТОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02
547/18	МАННИК	100	5,76	6,68	33,03	215,29	0,06	0,15	0,26	64,1	59,74	86,69	11,75	0,73

Итого по подменю:

16,99 26,44 99,95 705,73 0,32 0,44 2,18 158,8 267,31 370,11 86,27 2,70

**ЗАВТРАК 2**

264/13	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	9,03	8,92	46,55	302,63	0,20	0,24	1,63	50,2	171,70	244,89	47,50	2,36
493/13	ЧАЙ С САХАРОМ	200			14,97	59,88					0,45			0,05
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ТОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02
100/13	СЫР ПОРЦИОН.(15)	15	3,84	3,92		50,60	0,01	0,05	0,11	34,5	135,00	88,50	7,50	0,14

Итого по подменю:

15,20 21,33 76,36 558,20 0,24 0,31 1,74 124,7 315,55 355,89 59,20 2,90

**ОБЕД 1**

48/13	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	1,60	10,09	3,25	110,21	0,02	0,02	25,30		41,98	31,11	14,36	0,57
131/13	СВЕКОЛЫНИК	250	2,36	4,77	17,51	122,38	0,55	0,08	18,12	23,7	38,27	69,76	31,20	1,54
408/13	СУФЛЕ ИЗ КУР	100	6,04	13,59	4,06	162,69	0,56	0,57	0,27	101,2	39,03	78,88	8,17	1,43
429/13	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,83	8,70	25,99	197,62	1,83	0,16	30,59	41,4	49,68	114,70	38,56	1,41
510/13	КОМПОТ ИЗ АЛПЕРСИН 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

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн., ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe				
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01					6,00	19,50	4,20	0,33		
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02					11,50	53,00	12,50	1,55		
Итого по подменю:			20,49	38,29	110,36	868,00	3,08	0,88	101,28	166,3	205,46	379,45	116,89	7,67				

## ОБЕД 2

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

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

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

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,7 : 5,6



Директор И.И. Маркувене Н.А.

Зав. производством И.И. Маркувене Н.А.

Калькулятор И.И. Маркувене Н.А.

/ЗАБУДСКАЯ Л.В./

## ООО "ДЕЛО ВКУСА"

"Утверждаю"

// Е.А. Звергинцева

День 3

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 11-18 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

N рецеп.	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				

## ЗАВТРАК 1

313/13	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СЛУЩ. МОЛОКОМ	200/30	47,06	11,57	48,91	488,08	0,14	0,63	1,31	83,7	388,56	473,82	64,92	1,00
494/13	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,06	0,01	15,18	61,04			2,80		3,25	1,54	0,84	0,09
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ТОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01			40,0	2,40	3,00	0,02

Итого по подменю:

49,45 20,07 78,93 694,21 0,17 0,65 4,11 123,7 400,21 497,86 69,96 1,44

## ЗАВТРАК 2

268/13	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	6,86	9,27	41,80	278,07	0,09	0,24	1,92	54,7	181,78	192,39	39,90	0,56
496/13	КАКАО С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	3,53	2,95	25,00	140,65	0,04	0,16	1,30	20,0	124,44	109,65	26,75	0,82
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ТОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01			40,0	2,40	3,00	0,02
100/13	СЫР ПОРЦИОН (15)	15	3,84	3,92		50,60	0,01	0,05	0,11	34,5	135,00	88,50	7,50	0,14

Итого по подменю:

16,56 24,63 81,64 614,41 0,17 0,47 3,33 149,2 449,62 413,04 78,35 1,87

## ОБЕД 1

115/13	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННАЯ)	100	1,90	8,90	7,70	118,50	0,02	0,05	7,00		41,00	37,00	15,00	0,70
128/13	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	3,32	12,67	15,12	187,79	0,29	0,12	22,15	75,0	77,45	82,88	30,50	1,31
346/13	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	100	2,80	4,21	6,55	75,25	0,17	0,20	2,53	64,1	42,20	187,78	32,78	1,01
414/13	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,58	7,33	48,02	276,35	0,05	0,04		32,4	7,13	99,63	32,40	0,66
520/13	НАПИТОК ИЗ ЯГОД	200	0,20	0,08	21,42	87,20	0,01	0,01	40,00		7,80	6,60	6,20	0,32
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн., ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe	
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02				11,50	53,00	12,50	1,55
			Итого по подменю: 18,98 34,13 132,22 911,91 0,63 0,45 71,68 171,5 193,08 486,39 133,58 5,88												

## ОБЕД 2

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

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

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

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,1




Директор  /МАРКУВЕНЕ Н.А./

Зав. производством

 /КАЛЮЛИЙЕВА А.А./

Калькулятор

 /ЗАБУДСКАЯ Л.В./





№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			Р	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	
Итого по подменю:			37,58	36,43	122,71	969,11	1,34	0,61	332,05	80,6	223,09	516,08	142,01	8,98				

### ОБЕД 2

61/13	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ	100	0,85	10,05	4,12	110,39	0,04	0,04	3,20					15,92	33,48	22,12	0,42	
146/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250/30	2,76	10,64	15,70	169,64	0,63	0,09	11,66	43,1	30,03	64,73	19,89	0,78				
345/13	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	15,33	3,56	10,07	133,64	0,12	0,14	0,58	33,8	56,38	229,07	49,34	1,02				
174/13	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В МОЛОКЕ	180	5,69	7,50	34,96	230,10	1,96	0,20	32,74	10,8	82,44	149,36	45,85	1,60				
510/13	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИН И ЯБЛОК	200	0,48	0,20	26,14	108,28	0,03	0,02	27,00		19,00	12,50	7,90	0,84				
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33				
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55				
Итого по подменю:			31,29	32,89	124,40	918,87	2,87	0,52	75,18	87,7	221,27	561,64	161,80	6,54				

Итого за день: 0,00 руб. 109,79 147,70 422,39 3458,14 5,05 2,24 436,97 698,1 813,63 1792,85 429,21 21,58

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

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

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,3 : 2,6



Директор  /МАРКУВЕНЕ Н.А./

Зав. производством  /СТАНКОВ С.Е./

Калькулятор  /ЗАБУДСКАЯ Л.В./

ООО "ДЕЛО ВКУСА"

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 11-18 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

День 5

"Утверждаю"  
//  
Е.А. Звезгинцева

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

**ЗАВТРАК 1**

248/13	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	250	11,38	5,19	41,60	258,59	0,32	0,31	6,13	25,0	162,50	298,75	142,50	4,31
496/13	КАКАО С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	3,53	2,95	25,00	140,65	0,04	0,16	1,30	20,0	124,44	109,65	26,75	0,82
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ТОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02
100/13	СЫР ПОРЦИОН.(15)	15	3,84	3,92		50,60	0,01	0,05	0,11	34,5	135,00	88,50	7,50	0,14

Итого по подменю:

21,08 20,55 81,44 594,93 0,40 0,54 7,54 119,5 430,34 519,40 180,95 5,62

**ЗАВТРАК 2**

262/13	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	250	7,71	8,90	39,79	270,03	0,11	0,22	1,72	51,7	168,40	153,87	25,48	0,55
496/13	КАКАО С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	3,53	2,95	25,00	140,65	0,04	0,16	1,30	20,0	124,44	109,65	26,75	0,82
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ТОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02
100/13	СЫР ПОРЦИОН.(15)	15	3,84	3,92		50,60	0,01	0,05	0,11	34,5	135,00	88,50	7,50	0,14

Итого по подменю:

17,41 24,26 79,63 606,37 0,19 0,45 3,13 146,2 436,24 374,52 63,93 1,86

**ОБЕД 1**

53/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	100	1,27	10,08	6,85	123,24	0,02	0,03	8,40		31,98	36,82	19,08	1,16
142/13	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	2,40	6,55	11,74	115,49	0,49	0,07	39,05		42,46	59,19	27,85	0,99
412/13	КОТЛЕТА ИЗ МЯСА КУРЫ	100	3,92	0,94	10,61	66,59	0,38	0,33	0,34	5,2	35,06	47,59	7,89	0,81
429/13	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,83	8,70	25,99	197,62	1,83	0,16	30,59	41,4	49,68	114,70	38,56	1,41
508/13	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,67	0,03	32,97	134,82	0,01	0,01	0,61		34,31	23,49	9,15	1,88

№ 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				
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01						6,00	19,50	4,20	0,33	
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02						11,50	53,00	12,50	1,55	
Итого по подменю:			18,27	27,24	121,57	804,58	2,82	0,63	78,99	46,6	210,99	354,29	119,23	8,13				

### ОБЕД 2

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Калорийн., ккал	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	
102/13	КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	11,70	22,80	0,20	252,80	0,25	0,20			40,00	169,00	21,00	1,70	
291/13	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,77	7,48	43,21	267,24	0,11	0,03		32,4	13,57	55,67	9,79	1,00	
508/13	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,67	0,03	32,97	134,82	0,01	0,01	0,61		34,31	23,49	9,15	1,88	
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33	
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55	
Итого по подменю:			31,81	48,12	142,33	1129,62	0,65	0,52	31,10	69,9	258,93	505,86	114,69	8,83	
Итого за день:			0,00 руб.	88,57	120,17	424,97	3135,50	4,06	2,14	120,76	382,2	1336,50	1754,07	478,80	24,44

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

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

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 5,2



Директор И.И. Маркувене Н.А.

Зав. производством И.И. Маркувене Н.А.

Калькулятор Е.С. Шимарова Е.С.

/ЗАБУДСКАЯ Л.В./

## ООО "ДЕЛО ВКУСА"

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 11-18 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

День 6

"Утверждаю"

// М.Е.А. Звезгинцева



N рецеп.	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				

**ЗАВТРАК 1**

267/13	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	9,67	5,15	46,16	269,67	0,27	0,23	1,82	28,0	181,69	242,50	61,10	1,51
493/13	ЧАЙ (КАРКАДЕ) С САХАРОМ	200			14,97	59,88					0,45			0,05
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ТОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01			40,0	2,40	3,00	0,02
100/13	СЫР ПОРЦИОН.(15)	15	3,84	3,92		50,60	0,01	0,05	0,11	34,5	135,00	88,50	7,50	0,14
Итого по подменю:			15,84	17,56	75,97	525,24	0,31	0,30	1,93	102,5	325,54	353,50	72,80	2,05

**ЗАВТРАК 2**

229/08	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬКИЙ ПОРЦ.	100	5,45	0,22	9,05	59,95	0,37	0,21	27,25		28,34	132,98	41,42	0,76
301/13	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ	180	17,51	27,64	4,54	336,91	0,12	0,66	0,98	374,2	160,51	303,91	25,06	3,12
493/13	ЧАЙ (КАРКАДЕ) С САХАРОМ	200			14,97	59,88					0,45			0,05
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ТОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01			40,0	2,40	3,00	0,02
Итого по подменю:			25,29	36,35	43,40	601,83	0,52	0,89	28,23	414,2	197,70	459,39	70,68	4,28

**ОБЕД 1**

66/13	САЛАТ КАРТОФ.С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЬИМИ ИЛИ КВАШ КАПУСТОЙ	100	1,59	5,27	11,11	98,24	0,08	0,06	16,50		22,96	46,93	21,78	0,81
153/13	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	2,09	3,50	16,90	107,43	0,86	0,07	15,60	15,2	15,11	62,68	25,80	0,86
390/13	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ "ЕЖИКИ" С СОУСОМ	100/40	15,83	21,47	17,84	327,85	0,10	0,21	3,52	76,0	70,03	205,74	31,49	2,34
125/08	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	180	6,28	9,53	35,86	254,34	0,14	0,09	9,95	43,2	24,71	75,74	26,56	1,24
520/13	НАПИТОК ИЗ ЯГОД	200	0,20	0,08	21,42	87,20	0,01	0,01	40,00		7,80	6,60	6,20	0,32

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe				
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01				6,00	19,50	4,20	0,33			
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02				11,50	53,00	12,50	1,55			
Итого по подменю:			32,17	40,79	136,54	1041,88	1,28	0,47	85,57	134,4	158,11	470,19	128,53	7,45				

## ОБЕД 2

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

Итого за день: 0,00 руб. 121,70 142,06 393,71 3340,03 3,67 2,32 164,63 751,0 893,47 2028,73 562,18 27,68

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

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

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 4,4



Директор \_\_\_\_\_ /МАРКУВЕНЕ Н.А./

Зав. производством \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ /ЗАБУДСКАЯ Л.В./

\_\_\_\_\_ /ЗАБУДСКАЯ Л.В./

ООО "ДЕЛО ВКУСА"

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 11-18 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

"Утверждаю"

// Е.А. Звезгинцева

День 7

**ЗАВТРАК 1**

N рецеп.	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				
102/13	КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	11,70	22,80	0,20	252,80	0,25	0,20						40,00	169,00	21,00	1,70	
266/13	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ "ТЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ	250	8,90	11,27	37,11	285,47	0,23	0,27	1,92	54,7	198,72	260,92	70,32	1,57				
493/13	ЧАЙ С САХАРОМ	200			14,97	59,88					0,45			0,45			0,05	
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01						6,00	19,50	4,20	0,33	
300/13	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,18						100,0	22,00	76,80	4,80	1,00
			27,96	38,91	67,32	731,31	0,54	0,66	1,92	154,7	267,17	526,22	100,32				4,65	

Итого по подменю:

**ЗАВТРАК 2**

102/13	КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	11,70	22,80	0,20	252,80	0,25	0,20						40,00	169,00	21,00	1,70
255/13	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	250	9,46	14,47	42,90	339,70	0,21	0,26	1,79	77,5	212,40	317,87	47,00	1,16			
493/13	ЧАЙ С САХАРОМ	200			14,97	59,88					0,45			0,45			0,05
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01						6,00	19,50	4,20	0,33
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ТОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01			40,0	2,40	3,00	2,40			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			
			27,33	49,68	72,91	848,07	0,50	0,53	1,90	152,0	396,25	597,87	79,70				3,40

Итого по подменю:

**ОБЕД 1**

61/13	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ	100	0,85	10,05	4,12	110,39	0,04	0,04	3,20		15,92	33,48	22,12	0,42			
146/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250/30	2,76	10,64	15,70	169,64	0,63	0,09	11,66	43,1	30,03	64,73	19,89	0,78			
345/13	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	15,33	3,56	10,07	133,64	0,12	0,14	0,58	33,8	56,38	229,07	49,34	1,02			
174/13	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В МОЛОКЕ	180	5,69	7,50	34,96	230,10	1,96	0,20	32,74	10,8	82,44	149,36	45,85	1,60			

№ 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				
510/13	КОМПЛОТ ИЗ АПЕРЬСИН И ЯБЛОК	200	0,48	0,20	26,14	108,28	0,03	0,02	27,00		19,00	12,50	7,90	0,84				
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33				
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55				
Итого по подменю:			31,29	32,89	124,40	918,87	2,87	0,52	75,18	87,7	221,27	561,64	161,80	6,54				

## 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
131/13	СВЕКОЛЬНИК	250	2,36	4,77	17,51	122,38	0,55	0,08	18,12	23,7	38,27	69,76	31,20	1,54
411/13	КНЕДЛИ ИЗ КУР С РИСОМ С СОУСОМ	100/30	18,92	20,06	9,67	294,86	0,11	0,18	4,05	61,8	29,59	179,80	26,39	1,46
195/13	РАГУ ИЗ ОВОШЕЙ	180	3,40	12,78	17,44	198,37	0,75	0,12	34,81	45,9	63,19	89,97	36,82	1,23
509/13	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:			31,92	38,86	104,80	896,53	1,54	0,44	69,78	131,4	182,95	443,07	130,45	7,91

Итого за день: 0,00 руб. 118,50 160,34 369,43 3394,78 5,45 2,15 148,78 525,8 1067,64 2128,80 472,27 22,50

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	31,07	42,29	17,58	26,96
Обед: 30-35 %	34,77	35,75	32,48	33,87
Итого за день: 50-60 %	65,83	78,04	50,06	60,82

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 3,2



Директор М.А. Маркувене Н.А.

Зав. производством М.А. Степанова Е.Е.

Калькулятор [Signature]

/ЗАБУДСКАЯ Л.В./



ООО "ДЕЛО ВКУСА"

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 11-18 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

День 8

"Утверждаю"

// Е.А. Звезгинцева

N рецеп.	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				

**ЗАВТРАК 1**

319/13	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ С ИЗЮМОМ	200/50	40,45	12,36	73,75	568,00	0,15	0,53	0,82	85,5	369,43	447,86	65,70	1,63	
501/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,80	2,50	14,71	92,54	0,04	0,15	1,30	20,0	120,30	90,00	14,00	0,13	
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33	
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02	
100/13	СЫР ПОРЦИОН.(15)	15	3,84	3,92		50,60	0,01	0,05	0,11	34,5	135,00	88,50	7,50	0,14	
			Итого по подменю:	49,42	27,27	103,30	856,23	0,23	0,75	2,23	180,0	633,13	648,86	91,40	2,25

**ЗАВТРАК 2**

264/13	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	9,03	8,92	46,55	302,63	0,20	0,24	1,63	50,2	171,70	244,89	47,50	2,36	
501/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,80	2,50	14,71	92,54	0,04	0,15	1,30	20,0	120,30	90,00	14,00	0,13	
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33	
112/13	ЯБЛОКИ ПОРЦ.	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30	
			Итого по подменю:	14,71	12,26	90,72	532,09	0,32	0,43	17,93	70,2	322,00	370,89	79,20	6,12

**ОБЕД 1**

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

№ 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				
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02					11,50	53,00	12,50	1,55		
Итого по подменю:			31,81	48,12	142,33	1129,62	0,65	0,52	31,10	69,9	258,93	505,86	114,69	8,83				

**Обед 2**

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

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

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

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,0



Директор

*[Signature]*

/МАРКУВЕНЕ Н.А./

Зав. производством

*[Signature]*

Калькулятор

*[Signature]*

/ЗАБУДСКАЯ Л.В./

ООО "ДЕЛО ВКУСА"

"Утверждаю"

Е.А. Звезгинцева

День 9

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 11-18 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

**ЗАВТРАК 1**

№ рецеп.	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			
248/13	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	250	11,38	5,19	41,60	258,59	0,32	0,31	6,13	25,0	162,50	298,75	142,50	4,31			
494/13	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,06	0,01	15,18	61,04			2,80		3,25	1,54	0,84	0,09			
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33			
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ТОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01			40,0	2,40	3,00	0,02			
100/13	СЫР ПОРЦИОН.(15)	15	3,84	3,92		50,60	0,01	0,05	0,11	34,5	135,00	88,50	7,50	0,14			

Итого по подменю:

17,61 17,61 71,62 515,32 0,36 0,38 9,04 99,5 309,15 411,29 155,04 4,89

**ЗАВТРАК 2**

165/13	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	7,11	6,70	24,89	188,30	0,10	0,27	2,28	45,0	214,48	175,65	27,70	0,51
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ТОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01			40,0	2,40	3,00	0,02
100/13	СЫР ПОРЦИОН.(15)	15	3,84	3,92		50,60	0,01	0,05	0,11	34,5	135,00	88,50	7,50	0,14
568/13	БУЛОЧКА ОРЕХОВАЯ	100	13,28	16,85	85,17	545,43	0,21	0,19	0,34	103,6	53,37	154,10	24,71	1,83
494/13	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,06	0,01	15,18	61,04			2,80		3,25	1,54	0,84	0,09

Итого по подменю:

26,62 35,97 140,08 990,46 0,35 0,53 5,53 223,1 414,50 442,29 64,95 2,92

**ОБЕД 1**

48/13	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	1,60	10,09	3,25	110,21	0,02	0,02	25,30		41,98	31,11	14,36	0,57
144/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	11,62	9,80	22,20	223,42	0,98	0,15	16,31	32,3	38,67	148,50	44,79	2,58
381/13	КОТЛЕТА, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	20,12	9,24	15,85	227,07	0,09	0,20	0,30	4,6	40,00	205,05	27,38	2,73
237/13	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,47	9,41	47,34	316,00	0,36	0,18	5,96	32,4	18,50	249,17	165,60	5,56

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн., ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			Р	Ж	У		В1	Р2	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:			50,67	39,76	146,68	1147,28	1,55	0,64	247,87	69,3	169,10	709,73	272,23	13,97				

## ОБЕД 2

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

Итого за день: 0,00 руб. 115,12 130,36 468,13 3506,11 5,65 2,42 361,20 549,7 1075,05 1935,68 603,71 28,77

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

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

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,2



Директор

МАРКУВЕНЕ Н.А./

Зав. производством

Калькулятор

/ЗАБУДСКАЯ Л.В./

ООО "ДЕЛО ВКУСА"

"Утверждаю"

// Е.А. Звездинцева

День 10

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 11-18 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА

№ 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				

**ЗАВТРАК 1**

229/08	ГОРОШЕК ЗЕЛЕННЫЙ ПОРЦ.	100	5,45	0,22	9,05	59,95	0,37	0,21	27,25			28,34	132,98	41,42	0,76
301/13	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ	180	17,51	27,64	4,54	336,91	0,12	0,66	0,98	374,2	160,51	303,91	25,06	3,12	
501/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,80	2,50	14,71	92,54	0,04	0,15	1,30	20,0	120,30	90,00	14,00	0,13	
549/13	ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ	100	10,60	9,23	31,32	250,74	0,14	0,14	11,36	42,8	162,04	166,62	26,79	1,29	
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33	

Итого по подменю:

38,64 39,83 74,38 810,46 0,70 1,17 40,89 437,0 477,19 713,01 111,47 5,63

**ЗАВТРАК 2**

102/13	КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	11,70	22,80	0,20	252,80	0,25	0,20			40,00	169,00	21,00	1,70
268/13	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	6,86	9,27	41,80	278,07	0,09	0,24	1,92	54,7	181,78	192,39	39,90	0,56
501/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,80	2,50	14,71	92,54	0,04	0,15	1,30	20,0	120,30	90,00	14,00	0,13
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ТОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02
100/13	СЫР ПОРЦИОН.(15)	15	3,84	3,92		50,60	0,01	0,05	0,11	34,5	135,00	88,50	7,50	0,14

Итого по подменю:

27,53 46,98 71,55 819,10 0,42 0,66 3,33 149,2 485,48 562,39 86,60 2,88

**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	100/30	18,92	20,06	9,67	294,86	0,11	0,18	4,05	61,8	29,59	179,80	26,39	1,46
195/13	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,40	12,78	17,44	198,37	0,75	0,12	34,81	45,9	63,19	89,97	36,82	1,23

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн., ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe						
512/13	КОМПЛОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,04	0,06	25,17	105,38	0,02	0,04	0,80					32,45	29,20	21,00	0,69			
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01						6,00	19,50	4,20	0,33			
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02						11,50	53,00	12,50	1,55			
Итого по подменю:			33,77	38,98	105,35	907,21	1,04	0,43	45,16	140,2	175,73	430,97	120,21					6,34		

**Обед 2**

115/13	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННАЯ)	100	1,90	8,90	7,70	118,50	0,02	0,05	7,00					41,00	37,00	15,00	0,70	
128/13	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	3,32	12,67	15,12	187,79	0,29	0,12	22,15	75,0	77,45	82,88	30,50	1,31				
346/13	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	100	2,80	4,21	6,55	75,25	0,17	0,20	2,53	64,1	42,20	187,78	32,78	1,01				
414/13	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,58	7,33	48,02	276,35	0,05	0,04		32,4	7,13	99,63	32,40	0,66				
520/13	НАПИТОК ИЗ ЯГОД	200	0,20	0,08	21,42	87,20	0,01	0,01	40,00		7,80	6,60	6,20	0,32				
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33				
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55				
Итого по подменю:			18,98	34,13	132,22	911,91	0,63	0,45	71,68	171,5	193,08	486,39	133,58					5,88
Итого за день: 0,00 руб.			118,92	159,92	383,50	3448,68	2,79	2,71	161,06	897,9	1331,48	2192,76	451,86					20,73

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

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

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 2,5



Директор *И.А. Маркувене Н.А.*

Зав. производством *И.А. Маркувене Н.А.*

Калькулятор *И.А. Маркувене Н.А.*

/ЗАБУДСКАЯ Л.В./