

"Утверждаю"

"Согласовано"



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ НА ПЕРВЫЙ ЛЕТ

День 1

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

Завтрак № 1

262/13	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	3,18	6,17	7,08	31,79	215,56	0,09	0,18	1,38	41,2	134,71	123,08	20,38	0,44						
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33						
100/13	СЫР ТВЕРДЫЙ ПОРЦИОННЫЙ	15		3,45	4,43		53,63	0,01	0,05	0,11	34,5	135,00	88,50	7,50	0,14						
495/13	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,24	1,40	1,25	12,35	66,23	0,02	0,08	0,65	10,0	60,30	45,00	7,00	0,08						

Итого по подменю:

5,90 13,30 13,00 58,90 405,74 0,15 0,32 2,14 85,7 336,01 276,08 39,08 0,94

Завтрак №2

112/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ	100	0,98	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20						
--------	-----------------------------	-----	------	------	------	------	-------	------	------	-------	--	-------	-------	------	------	--	--	--	--	--	--

Итого по подменю:

0,98 0,40 0,40 9,80 44,40 0,03 0,02 10,00 16,00 11,00 9,00 2,20

Обед № 1

50/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,50	0,86	3,05	5,02	50,97	0,01	0,02	5,70		21,09	24,57	12,54	0,80						
144/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	2,18	5,74	4,82	21,83	153,60	0,94	0,10	14,88	20,0	32,48	96,08	37,73	2,14						
405/13	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	70/50	0,48	17,81	22,62	4,75	293,80	0,12	0,17	7,20	79,2	27,15	166,07	26,51	1,55						
291/13	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	3,60	5,64	6,27	36,01	223,07	0,09	0,03		27,2	11,32	46,41	8,16	0,83						
519/13	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	1,96	0,68	0,28	19,64	83,80	0,01	0,06	200,00		12,30	3,40	3,40	0,63						
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55						
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,87	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55						

Итого по подменю:

13,05 38,43 38,14 130,50 1018,94 1,29 0,42 227,78 126,4 125,84 422,03 107,84 8,05

ПОДПИСЬ

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe		
550/13	ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ	60	3,00	4,86	4,78	29,99	182,42	0,08	0,05	0,04	33,6	19,43	49,84	7,91	0,59		
510/13	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИН И ЯБЛОК	200	1,62	0,48	0,20	16,16	68,36	0,03	0,02	27,00		18,70	12,50	7,90	0,81		

Итого по подмену:

4,62 5,34 4,98 46,15 250,78 0,11 0,07 27,04 33,6 38,13 62,34 15,81 1,41

Итого за день:

24,55 57,47 56,52 245,35 1719,86 1,58 0,83 266,96 245,7 515,98 771,45 171,73 12,64

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	17,27	16,46	17,58	17,27
Обед: 30-35 %	49,91	48,28	38,96	43,36
Полдник: 10 %	6,94	6,30	13,78	10,67
Итого за день: 60-70 %	74,12	71,04	70,31	71,30

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 4,1

Заг. производ. //

Калькулятор / Забудская Л.В. /

"Утверждаю"

"Согласовано"



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ПАЦИЕНТА -11 ЛЕТ

День 2

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

Завтрак № 1

301/13	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ 180	180	0,41	16,03	20,15	4,10	261,91	0,11	0,60	0,90	318,1	145,58	276,89	22,97	2,85		
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33		
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,01	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02		
496/13	КАКАО С МОЛОКОМ (1-й ВАРИАНТ)	200	1,50	3,53	2,95	15,02	100,73	0,04	0,16	1,30	20,0	124,14	109,65	26,75	0,79		

Итого по подменю: 3,40 21,89 31,59 33,96 507,73 0,18 0,78 2,20 378,1 278,12 409,04 53,92 3,91

Завтрак №2

112/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ	100	0,98	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20		
--------	--------------------------	-----	------	------	------	------	-------	------	------	-------	--	-------	-------	------	------	--	--

Итого по подменю: 0,98 0,40 0,40 9,80 44,40 0,03 0,02 10,00 16,00 11,00 9,00 2,20

Обед № 1

145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОР)	60	0,23	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00		8,40	15,60	12,00	0,54		
146/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250/20	1,57	2,76	10,64	15,70	169,64	0,63	0,09	11,66	43,1	30,03	64,73	19,89	0,78		
298/18	РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	50/50	0,63	0,71	2,84	6,25	53,39	0,15	0,12	5,51	18,2	22,14	142,81	30,21	0,74		
414/13	РИС ОТВАРНОЙ	150	4,00	3,81	6,15	40,01	230,66	0,04	0,03		27,2	5,95	83,04	27,00	0,55		
508/13	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	3,30	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 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55		
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,87	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55		

Итого по подменю: 14,06 16,31 20,88 140,46 815,05 0,99 0,31 32,78 88,5 122,33 415,17 117,75 6,51

ПОДПИСЬ

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe	
543/13	ПИРОЖКИ ИЗ СДОВОГО ТЕСТА С	50	1,96	3,86	5,07	19,59	139,45	0,06	0,05	11,54	30,0	21,10	43,63	9,05	0,62	
493/13	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,00			9,98	39,92					0,30			0,03	

Итого по подмену: 2,96 3,86 5,07 29,57 179,37 0,06 0,05 11,54 30,0 21,40 43,63 9,05 0,62

Итого за день: 21,40 42,46 57,94 213,79 1546,55 1,26 1,16 56,52 496,7 437,85 878,84 189,72 13,4

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	28,43	39,99	10,14	21,61
Обед: 30-35 %	21,18	26,43	41,93	34,68
Полдник: 10 %	5,01	6,42	8,83	7,63
Итого за день: 60-70 %	54,62	72,84	60,89	63,92

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,4 : 4,8

Заг. производ. _____ //

Калькулятор  /Забудская Л.В./

"Согласовано"



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ЛАТЕРЬ 7-11 ЛЕТ

День 3

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

Завтрак № 1

313/13	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ	160/30	3,22	36,84	9,48	32,17	361,35	0,11	0,50	1,11	74,1	263,29	346,96	47,30	0,81						
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01				6,00	19,50	4,20	0,33					
100/13	СЫР ТВЕРДЫЙ ПОРЦИОННЫЙ	15		3,45	4,43		53,63	0,01	0,05	0,11	34,5	135,00	88,50	7,50	0,14						
501/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,47	2,80	2,50	14,71	92,54	0,04	0,15	1,30	20,0	120,30	90,00	14,00	0,13						

Итого по подменю: 6,17 45,37 16,65 61,64 577,84 0,19 0,71 2,52 128,6 524,59 544,96 73,00 1,4

Завтрак № 2

112/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ	100	0,98	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20						
--------	--------------------------	-----	------	------	------	------	-------	------	------	-------	--	-------	-------	------	------	--	--	--	--	--	--

Итого по подменю: 0,98 0,40 0,40 9,80 44,40 0,03 0,02 10,00 16,00 11,00 9,00 2,20

Обед № 1

145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЕЦ)	60	0,11	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20		10,20	18,00	8,40	0,30						
131/13	СВЕКОЛЬНИК	250	1,75	2,36	4,77	17,51	122,38	0,55	0,08	18,12	23,7	38,27	69,76	31,20	1,54						
348/18	ТЕФЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ -	90	1,09	9,96	8,11	10,87	156,29	0,06	0,12	2,20	21,8	44,57	128,48	19,86	1,46						
429/13	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	2,17	3,23	6,71	21,73	160,24	1,52	0,13	25,51	32,0	43,03	96,72	32,34	1,17						
509/13	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	1,51	0,26	0,21	15,09	63,28	0,02	0,01	7,80		11,10	7,04	5,34	1,17						
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55						
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,87	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55						

Итого по подменю: 10,96 23,93 20,96 109,59 722,67 2,29 0,39 57,83 77,5 168,67 405,50 116,64 7,74

ПОДПИСЬ

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории,		Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	ккал		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe		
547/18	МАННИК	70	2,31	4,04	4,73	23,14	151,27		0,04	0,10	0,18	45,2	41,90	60,84	8,24	0,52		
515/13	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	0,95	5,60	5,00	9,46	105,24		0,08	0,30	2,60	40,0	240,00	180,00	28,00	0,20		

Итого по подменю: 3,26 9,64 9,73 32,60 256,51 0,12 0,40 2,78 85,2 281,90 240,84 36,24 0,7

Итого за день: 21,37 79,34 47,74 213,63 1601,42 2,63 1,52 73,13 291,4 991,16 1202,30 234,88 12,0

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	58,92	21,08	18,40	24,59
Обед: 30-35 % Полдник: 10 %	31,08 12,52	26,53 12,32	32,71 9,73	30,75 10,92
Итого за день: 60-70 %	102,52	59,92	60,84	66,26

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,6 : 2,6

Зав. производ. _____ //

Калькулятор  /Забудская Л.В./

"Утверждаю"

"Согласовано"



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ПЕРВЫХ 7-11 ЛЕТ

День 4

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

Завтрак № 1

264/13	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	3,72	7,23	7,11	37,20	241,65	0,16	0,20	1,30	40,0	137,35	195,90	38,00	1,89
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,01	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02
495/13	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,24	1,40	1,25	12,35	66,23	0,02	0,08	0,65	10,0	60,30	45,00	7,00	0,08

Итого по подменю: 6,45 10,96 16,85 64,39 452,97 0,21 0,30 1,95 90,0 206,05 263,40 49,20 2,3;

Завтрак №2

112/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ	100	0,98	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
--------	--------------------------	-----	------	------	------	------	-------	------	------	-------	--	-------	-------	------	------

Итого по подменю: 0,98 0,40 0,40 9,80 44,40 0,03 0,02 10,00 16,00 11,00 9,00 2,20

Обед № 1

145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОР)	60	0,23	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00		8,40	15,60	12,00	0,54
159/13	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	250	2,43	5,08	6,78	24,32	178,64	1,25	0,21	21,39	37,5	118,45	145,30	37,95	1,09
381/13	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	1,43	18,14	13,52	14,31	251,47	0,08	0,18	0,27	29,3	37,51	186,44	24,64	2,47
237/13	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,95	8,73	7,89	39,45	263,71	0,30	0,15	4,97	27,2	15,43	207,66	138,00	4,64
510/13	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИН И ЯБЛОК	200	1,62	0,48	0,20	16,16	68,36	0,03	0,02	27,00		18,70	12,50	7,90	0,81
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,87	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55

Итого по подменю: 13,99 40,79 29,61 139,77 988,72 1,82 0,62 68,63 94,0 219,99 653,00 239,99 11,6;

ПОДПИСЬ

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe		
541/13	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	2,67	10,12	2,39	26,74	168,93	0,07	0,11	0,05	18,3	41,35	88,57	12,65	0,61		
519/13	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	1,96	0,68	0,28	19,64	83,80	0,01	0,06	200,00		12,30	3,40	3,40	0,63		

Итого по подмену: 4,63 10,80 2,67 46,38 252,73 0,08 0,17 200,05 18,3 53,65 91,97 16,05 1,2,

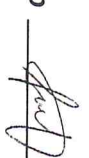
Итого за день: 26,05 62,95 49,53 260,34 1738,82 2,14 1,11 280,63 202,3 495,69 1019,37 314,24 17,4:

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	14,23	21,33	19,22	19,28
Обед: 30-35 % Полдник: 10 %	52,97 14,03	37,48 3,38	41,72 13,84	42,07 10,75
Итого за день: 60-70 %	81,23	62,19	74,79	72,10

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 4,0

Заг. производ. _____ //

Калькулятор  /Забудская Л.В./

"Утверждаю"

"Согласовано"



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕДИЦИНСКОЕ ЛАГЕРЬ 7-11 ЛЕТ

День 5

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

Завтрак № 1

260/13	КАША "ДРУЖБА"	200	2,83	5,22	11,31	28,31	235,94	0,10	0,17	1,33	60,4	129,12	142,93	30,91	0,58			
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33			
100/13	СЫР ПОРЦИОН.	10		2,30	2,95		35,75		0,04	0,07	23,0	90,00	59,00	5,00	0,09			
494/13	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	1,02	0,06	0,01	10,19	41,08			2,80		3,10	1,54	0,84	0,07			

Итого по подменю: 5,33 9,86 14,51 53,26 383,09 0,13 0,22 4,20 83,4 228,22 222,97 40,95 1,0

Завтрак №2

112/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ	100	0,98	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20			
--------	--------------------------	-----	------	------	------	------	-------	------	------	-------	--	-------	-------	------	------	--	--	--

Итого по подменю: 0,98 0,40 0,40 9,80 44,40 0,03 0,02 10,00 16,00 11,00 9,00 2,20

Обед № 1

145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЕЦ)	60	0,11	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20		10,20	18,00	8,40	0,30			
114/18	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	1,11	1,86	5,26	11,09	99,14	0,63	0,06	21,25		21,90	51,25	21,48	0,77			
412/13	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЗ КУР ПРИПУЩЕННЫЕ	90	0,93	14,41	11,47	9,31	198,06	0,09	0,14	1,64	31,3	40,41	138,53	18,26	1,08			
195/13	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	1,74	3,17	10,68	17,39	178,35	0,90	0,11	30,37	38,2	51,62	86,15	34,14	1,15			
508/13	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	3,30	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 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55			
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,87	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55			

Итого по подменю: 11,52 28,23 28,60 115,15 830,85 1,77 0,37 58,07 69,5 179,94 402,92 110,93 7,26

ПОДПИСЬ

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe		
518/13	СОК	200	2,30			23,00	92,00	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80		
590/13	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	2,09	2,55	3,39	20,91	124,35	0,03	0,02		19,5	12,30	26,10	4,50	0,30		

Итого по подменю: 4,39 2,55 3,39 43,91 216,35 0,05 0,04 4,00 19,5 26,30 40,10 12,50 3,1

Итого за день: 22,22 41,04 46,90 222,12 1474,69 1,98 0,65 76,27 172,4 450,46 676,99 173,38 13,6

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	12,81	18,37	15,90	16,30
Обед: 30-35 %	36,66	36,20	34,37	35,36
Полдник: 10 %	3,31	4,29	13,11	9,21
Итого за день: 60-70 %	52,78	58,86	63,38	60,86

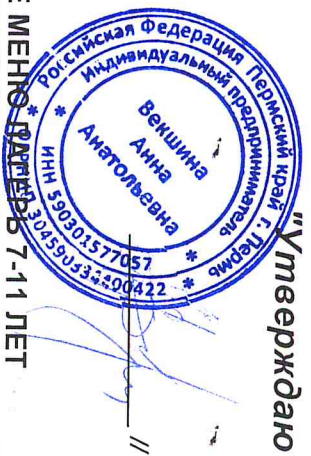
Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 5,2

Заг. производ. _____ //

Калькулятор  /Забудская Л.В./

"Утверждаю"

"Согласовано"



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ПАЦИЕНТА 7-11 ЛЕТ

День 6

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

Завтрак № 1

266/13	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ "ТЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ	200	2,97	7,12	8,98	29,65	227,91	0,19	0,21	1,53	43,6	158,97	208,72	56,25	1,25						
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01					6,00	19,50	4,20	0,33				
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,01	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01			40,0	2,40	3,00		0,02					
501/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,47	2,80	2,50	14,71	92,54	0,04	0,15	1,30	20,0	120,30	90,00	14,00	0,13						

Итого по подменю: 5,93 12,25 19,97 59,20 465,54 0,26 0,38 2,83 103,6 287,67 321,22 74,45 1,77

Завтрак №2

112/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ	100	0,98	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20						
--------	--------------------------	-----	------	------	------	------	-------	------	------	-------	--	-------	-------	------	------	--	--	--	--	--	--

Итого по подменю: 0,98 0,40 0,40 9,80 44,40 0,03 0,02 10,00 16,00 11,00 9,00 2,20

Обед № 1

145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОР)	60	0,23	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00		8,40	15,60	12,00	0,54						
142/13	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С	250	0,94	1,92	5,20	9,40	92,06	0,39	0,06	31,25		33,98	47,38	22,30	0,80						
346/13	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	90	0,59	12,11	4,41	5,90	111,71	0,10	0,15	2,04	46,0	50,06	193,15	44,58	1,03						
414/13	РИС ОТВАРНОЙ	150	4,00	3,81	6,15	40,01	230,66	0,04	0,03			27,2	5,95	83,04	27,00	0,55					
509/13	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	1,51	0,26	0,21	15,09	63,28	0,02	0,01	7,80		11,10	7,04	5,34	1,17						
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55						
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,87	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55						

Итого по подменю: 11,60 26,46 17,19 115,93 724,25 0,71 0,31 56,09 73,2 130,99 431,71 130,72 6,16

ПОЛДНИК

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe		
542/13	ПИРОЖКИ ИЗ СДОВОНОГО ТЕСТА С	50	2,67	3,22	3,69	26,67	152,73	0,05	0,04	2,11	19,0	10,67	33,58	6,53	0,8		
519/13	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	1,96	0,68	0,28	19,64	83,80	0,01	0,06	200,00		12,30	3,40	3,40	0,6		

Итого по подменю: 4,63 3,90 3,97 46,31 236,53 0,06 0,10 202,11 19,0 22,97 36,98 9,93 1,5

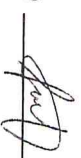
Итого за день: 23,14 43,01 41,53 231,24 1470,72 1,06 0,81 271,03 195,8 457,63 800,91 224,10 11,6

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	15,91	25,28	17,67	19,81
Обед: 30-35 %	34,36	21,76	34,61	30,82
Полдник: 10 %	5,06	5,03	13,82	10,07
Итого за день: 60-70 %	55,34	52,06	66,10	60,69

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 5,2

Заг. производ. _____ //

Калькулятор  /Забудская Л.В./



"Согласовано"

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ЛАГЕРЬ 7-11 ЛЕТ

День 7

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

Завтрак № 1

313/13	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ	160/30	3,22	36,84	9,48	32,17	361,35	0,11	0,50	1,11	74,1	263,29	346,96	47,30	0,81				
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33				
100/13	СЫР ТВОРОГ ПОРЦИОННЫЙ	15		3,45	4,43		53,63	0,01	0,05	0,11	34,5	135,00	88,50	7,50	0,14				
494/13	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	1,02	0,06	0,01	10,19	41,08			2,80		3,10	1,54	0,84	0,07				

Итого по подменю: 5,72 42,63 14,16 57,12 526,38 0,15 0,56 4,02 108,6 407,39 456,50 59,84 1,31

Завтрак №2

112/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ	100	0,98	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20				
--------	--------------------------	-----	------	------	------	------	-------	------	------	-------	--	-------	-------	------	------	--	--	--	--

Итого по подменю: 0,98 0,40 0,40 9,80 44,40 0,03 0,02 10,00 16,00 11,00 9,00 2,20

Обед № 1

145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЕЦ)	60	0,11	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20		10,20	18,00	8,40	0,30				
147/13	СУП КАРТОФ.С МАКАРОННЫМИ	250	1,37	1,77	2,83	13,74	87,47	0,10	0,06	16,50		13,30	54,85	22,45	0,83				
339/18	КОТЛЕТЫ "МОСКОВСКИЕ"	90	1,00	12,81	10,18	10,03	182,94	0,06	0,11	0,05		8,95	123,25	16,36	1,81				
429/13	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	2,17	3,23	6,71	21,73	160,24	1,52	0,13	25,51	32,0	43,03	96,72	32,34	1,17				
508/13	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	3,30	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 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55				
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,87	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55				

Итого по подменю: 12,28 26,60 20,91 122,86 785,95 1,83 0,36 46,87 32,0 131,29 401,81 108,20 8,01

ПОДПИСЬ

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории,		Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	ккал		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe		
564/13	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,14	3,96	6,77	31,40	202,41		0,07	0,03		32,5	8,97	37,41	6,07	0,50		
493/13	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,00			9,98	39,92						0,30			0,03		

Итого по подменю: 4,14 3,96 6,77 41,38 242,33 0,07 0,03 32,5 9,27 37,41 6,07 0,5:

Итого за день: 23,12 73,59 42,24 231,16 1599,06 2,08 0,97 60,89 173,1 563,95 906,72 183,11 12,1'

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	55,36	17,92	17,05	22,40
Обед: 30-35 %	34,55	26,47	36,67	33,44
Полдник: 10 %	5,14	8,57	12,35	10,31
Итого за день: 60-70 %	95,05	52,96	66,08	66,16

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,6 : 3,0

Зав. производ. _____ //

Калькулятор  / Забудская Л.В. /

"Утверждаю"

"Согласовано"



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДАТЕНЬ 7-11 ЛЕТ

День 8

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

Завтрак № 1

268/13	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	3,34	5,49	7,38	33,40	222,00	0,07	0,20	1,53	43,6	145,41	153,90	31,92	0,45					
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33					
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,01	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02					
496/13	КАКАО С МОЛОКОМ (1-й ВАРИАНТ)	200	1,50	3,53	2,95	15,02	100,73	0,04	0,16	1,30	20,0	124,14	109,65	26,75	0,79					

Итого по подменю: 6,33 11,35 18,82 63,26 467,82 0,14 0,38 2,83 103,6 277,95 286,05 62,87 1,54

Завтрак №2

112/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ	100	0,98	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20					
--------	--------------------------	-----	------	------	------	------	-------	------	------	-------	--	-------	-------	------	------	--	--	--	--	--

Итого по подменю: 0,98 0,40 0,40 9,80 44,40 0,03 0,02 10,00 16,00 11,00 9,00 2,20

Обед № 1

4/13	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ	60	0,58	0,99	6,05	5,78	81,50	0,02	0,02	22,98		25,90	19,04	10,34	0,35					
134/13	РАССОЛЫНИК ПЕНИНГРАДСКИЙ СО	250/5	1,75	2,30	6,13	17,46	134,21	0,92	0,07	16,77	7,5	19,90	66,10	26,75	0,94					
408/13	СУФЛЕ ИЗ КУР	90	0,24	16,20	16,26	2,35	220,57	0,09	0,22	1,75	83,6	48,31	168,14	19,05	1,37					
291/13	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	3,60	5,64	6,27	36,01	223,07	0,09	0,03		27,2	11,32	46,41	8,16	0,83					
510/13	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИН И ЯБЛОК	200	1,62	0,48	0,20	16,16	68,36	0,03	0,02	27,00		18,70	12,50	7,90	0,81					
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55					
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,87	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55					

Итого по подменю: 12,12 33,31 36,01 121,01 941,41 1,27 0,40 68,50 118,3 145,63 397,69 91,70 6,40

ПОДПИСЬ

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe		
579/13	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	60	4,10	4,24	7,53	40,96	248,61	0,06	0,05	0,08	40,7	17,36	42,63	6,61	0,55		
515/13	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	0,95	5,60	5,00	9,46	105,24	0,08	0,30	2,60	40,0	240,00	180,00	28,00	0,20		

Итого по подменю: 5,05 9,84 12,53 50,42 353,85 0,14 0,35 2,68 80,7 257,36 222,63 34,61 0,7

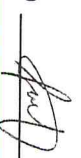
Итого за день: 24,48 54,90 67,76 244,49 1807,48 1,58 1,15 84,01 302,6 696,94 917,37 198,18 10,9

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	14,74	23,82	18,88	19,91
Обед: 30-35 % Полдник: 10 %	43,26 12,78	45,58 15,86	36,12 15,05	40,06 15,06
Итого за день: 60-70 %	70,78	85,27	70,06	75,02

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 4,3

Заг. производ. //

Калькулятор  /Забудская Л.В./

"Утверждаю"

"Согласовано"



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ РАЦИОНА № 7-11 ЛЕТ

День 9

Завтрак № 1

N реч.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории,			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	ккал			В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe
267/13	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	3,69	7,74	4,12	36,89	215,57	0,21	0,18	1,46	22,4	145,35	194,00	48,88	1,21		
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01				6,00	19,50	4,20	0,33	
100/13	СЫР ТВЕРДЫЙ ПОРЦИОННЫЙ	15		3,45	4,43		53,63	0,01	0,05	0,11	34,5	135,00	88,50	7,50	0,14		
501/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,47	2,80	2,50	14,71	92,54	0,04	0,15	1,30	20,0	120,30	90,00	14,00	0,13		

Итого по подменю: 6,64 16,27 11,29 66,36 432,06 0,29 0,39 2,87 76,9 406,65 392,00 74,58 1,81

Завтрак № 2

112/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ	100	0,98	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20		
Итого по подменю:			0,98	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20		

Обед № 1

145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОР)	60	0,23	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00		8,40	15,60	12,00	0,54		
128/13	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО	250/5	1,35	2,15	5,92	13,50	115,88	0,28	0,07	22,02	7,5	38,75	55,88	26,90	1,22		
398/13	ПЕЧЕНЬ ГОВОЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70/30	0,65	18,91	15,68	6,53	242,89	0,32	2,27	34,04	8471,5	22,49	333,47	19,86	7,15		
429/13	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	2,17	3,23	6,71	21,73	160,24	1,52	0,13	25,51	32,0	43,03	96,72	32,34	1,17		
508/13	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	3,30	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 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55		
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,87	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55		
Итого по подменю:			12,03	33,32	29,56	120,26	880,37	2,29	2,54	97,18	8511,0	168,48	610,66	119,75	14,04		

ПОЛДНИК

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории,		Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	ккал		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe		
519/13	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	1,96	0,68	0,28	19,64	83,80		0,01	0,06	200,00		12,30	3,40	3,40	0,63		
565/13	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	50	2,89	3,69	7,63	28,85	198,79		0,06	0,03		34,8	8,38	34,02	5,66	0,45		

Итого по подменю: 4,85 4,37 7,91 48,49 282,59 0,07 0,09 200,00 34,8 20,68 37,42 9,06 1,04

Итого за день: 24,50 54,36 49,16 244,91 1639,42 2,68 3,04 310,05 8622,7 611,81 1051,08 212,39 19,11

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	21,13	14,29	19,81	18,39
Обед: 30-35 %	43,27	37,42	35,90	37,46
Полдник: 10 %	5,68	10,01	14,47	12,03
Итого за день: 60-70 %	70,08	61,72	70,18	67,87

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 4,4

Заг. производ. _____ //

Калькулятор  / Забудская Л.В. /

"Утверждаю"

"Согласовано"



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ РАЦИОНА НА ПЕРИОД С 1 СЕНТЯБРЯ 7-11 ЛЕТ

День 10

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

Завтрак № 1

301/13	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ 180	180	0,41	16,03	20,15	4,10	261,91	0,11	0,60	0,90	318,1	145,58	276,89	22,97	2,85
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,01	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02
494/13	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	1,02	0,06	0,01	10,19	41,08			2,80		3,10	1,54	0,84	0,07

Итого по подменю: 2,92 18,42 28,65 29,13 448,08 0,14 0,62 3,70 358,1 157,08 300,93 28,01 3,2

Завтрак №2

112/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ	100	0,98	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
--------	--------------------------	-----	------	------	------	------	-------	------	------	-------	--	-------	-------	------	------

Итого по подменю: 0,98 0,40 0,40 9,80 44,40 0,03 0,02 10,00 16,00 11,00 9,00 2,2

Обед № 1

145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЕЦ)	60	0,11	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	4,20		10,20	18,00	8,40	0,30	
153/13	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	1,69	2,09	3,50	16,90	107,43	0,86	0,07	15,60	15,2	15,11	62,68	25,80	0,86	
412/13	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЗ КУР ПРИПУШЕННЫЕ	90	0,93	14,41	11,47	9,31	198,06	0,09	0,14	1,64	31,3	40,41	138,53	18,26	1,08	
423/13	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	1,44	3,27	5,81	14,36	122,84	0,06	0,08	72,08	27,2	82,10	60,93	29,03	1,11	
509/13	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	1,51	0,26	0,21	15,09	63,28	0,02	0,01	7,80		11,10	7,04	5,34	1,17	
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	50	2,46	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55	
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,87	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55	

Итого по подменю: 10,01 28,15 22,15 100,05 712,09 1,17 0,35 101,32 73,7 180,42 372,68 106,33 6,6

ПОДПИСЬ

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe				
573/13	"ГРЕБЕШОК" ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	50	4,19	4,92	1,86	41,85	203,81	0,08	0,03	0,06	5,3	10,34	42,33	8,27	0,73				
515/13	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	0,95	5,60	5,00	9,46	105,24	0,08	0,30	2,60	40,0	240,00	180,00	28,00	0,20				

Итого по подменю: 5,14 10,52 6,86 51,31 309,05 0,16 0,33 2,66 45,5 250,34 222,33 36,27 0,9:

Итого за день: 19,05 57,49 58,06 190,29 1513,62 1,50 1,32 117,68 477,5 603,84 906,94 179,61 13,0:

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	23,92	36,27	8,70	19,07
Обед: 30-35 % Полдник: 10 %	36,56 13,66	28,04 8,68	29,87 15,32	30,30 13,15
Итого за день: 60-70 %	74,14	72,99	53,88	62,52

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,2

Зае. производ. _____ //

Калькулятор

/Забудская Л.В./

"Утверждаю"

"Согласовано"



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ НА ПЕРЬ 12-18 ЛЕТ

День 1

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

Завтрак № 1

262/13	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С	250	3,98	7,71	8,90	39,79	270,03	0,11	0,22	1,72	51,7	168,40	153,87	25,48	0,55					
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01				6,00	19,50	4,20	0,33				
100/13	СЫР ТВЕРДЫЙ ПОРЦИОННЫЙ	20		4,60	5,90		71,50	0,01	0,07	0,14	46,0	180,00	118,00	10,00	0,18					
495/13	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,24	1,40	1,25	12,35	66,23	0,02	0,08	0,65	10,0	60,30	45,00	7,00	0,08					

Итого по подменю: 6,70 15,99 16,29 66,90 478,08 0,17 0,38 2,51 107,7 414,70 336,37 46,68 1,14

Завтрак №2

112/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ	100	0,98	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20					
--------	-----------------------------	-----	------	------	------	------	-------	------	------	-------	--	-------	-------	------	------	--	--	--	--	--

Итого по подменю: 0,98 0,40 0,40 9,80 44,40 0,03 0,02 10,00 16,00 11,00 9,00 2,20

Обед № 1

50/13	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	0,84	1,43	5,09	8,36	84,95	0,02	0,04	9,50		35,15	40,95	20,90	1,33					
144/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	2,18	5,74	4,82	21,83	153,60	0,94	0,10	14,88	20,0	32,48	96,08	37,73	2,14					
405/13	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	80/50	0,48	20,20	24,68	4,75	321,92	0,13	0,19	7,46	84,3	28,94	186,55	28,94	1,72					
291/13	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	4,32	6,77	7,48	43,21	267,24	0,11	0,03		32,4	13,57	55,67	9,79	1,00					
519/13	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	1,96	0,68	0,28	19,64	83,80	0,01	0,06	200,00		12,30	3,40	3,40	0,63					
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	2,95	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66					
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24					

Итого по подменю: 14,22 42,50 43,39 142,23 1129,35 1,32 0,45 231,84 136,7 143,64 464,05 119,16 8,72

ПОДПИСЬ

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
550/13	ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ	70	3,50	5,67	5,54	34,98	212,52	0,09	0,06	0,04	39,2	22,67	58,15	9,23	0,65
510/13	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИН И ЯБЛОК	200	1,62	0,48	0,20	16,16	68,36	0,03	0,02	27,00		18,70	12,50	7,90	0,81

Итого по подмену: 5,12 6,15 5,74 51,14 280,88 0,12 0,08 27,04 39,2 41,37 70,65 17,13 1,5

Итого за день: 27,02 65,04 65,82 270,07 1932,71 1,64 0,93 271,39 283,6 615,71 882,07 191,97 13,5

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	17,77	17,71	17,47	17,62
Обед: 30-35 %	47,22	47,16	37,14	41,63
Полдник: 10 %	6,83	6,24	13,35	10,35
Итого за день: 60-70 %	71,82	71,11	67,96	69,60

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 4,0

Зае. производ. //

Калькулятор / Забудская Л.В. /

"Утверждаю"

"Согласовано"

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ПАЦИЕНТА 12-18 ЛЕТ

День 2



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

Завтрак № 1

301/13	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ	190	0,43	16,98	21,58	4,33	279,52	0,11	0,63	0,95	338,2	153,94	293,20	24,30	3,02				
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01				6,00	19,50	4,20	0,33			
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,01	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01			40,0	2,40	3,00		0,02			
496/13	КАКАО С МОЛОКОМ (1-й ВАРИАНТ)	200	1,50	3,53	2,95	15,02	100,73	0,04	0,16	1,30	20,0	124,14	109,65	26,75	0,75				

Итого по подменю: 3,42 22,84 33,02 34,19 525,34 0,18 0,81 2,25 398,2 286,48 425,35 55,25 4,1

Завтрак № 2

112/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ	100	0,98	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20				
--------	--------------------------	-----	------	------	------	------	-------	------	------	-------	--	-------	-------	------	------	--	--	--	--

Итого по подменю: 0,98 0,40 0,40 9,80 44,40 0,03 0,02 10,00 16,00 11,00 9,00 2,2

Обед № 1

145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОР)	100	0,38	1,10	0,20	3,80	21,40	0,06	0,04	25,00		14,00	26,00	20,00	0,90				
146/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250/20	1,57	2,76	10,64	15,70	169,64	0,63	0,09	11,66	43,1	30,03	64,73	19,89	0,76				
298/18	РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	80/80	1,01	1,14	4,66	10,13	87,05	0,24	0,20	8,84	29,1	35,44	228,51	48,37	1,15				
414/13	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,80	4,58	7,33	48,02	276,35	0,05	0,04		32,4	7,13	99,63	32,40	0,66				
508/13	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	3,30	0,67	0,03	32,97	134,82	0,01	0,01	0,61		34,31	23,49	9,15	1,86				
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	2,95	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66				
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24				

Итого по подменю: 15,50 17,93 23,90 155,06 907,10 1,10 0,41 46,11 104,6 142,11 523,76 148,21 7,3

ПОДПИСЬ

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe	
543/13	ПИРОЖКИ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С	60	2,35	4,63	6,03	23,45	166,56	0,07	0,07	13,88	36,0	25,34	52,46	10,88	0,74	
493/13	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,00			9,98	39,92					0,30			0,03	

Итого по подменю: 3,35 4,63 6,03 33,43 206,48 0,07 0,07 13,88 36,0 25,64 52,46 10,88 0,7

Итого за день: 23,25 45,80 63,35 232,48 1683,32 1,38 1,31 72,24 538,9 470,23 1012,57 223,34 14,4

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	25,38	35,89	8,93	19,36
Обед: 30-35 %	19,92	25,98	40,49	33,44
Полдник: 10 %	5,14	6,55	8,73	7,61
Итого за день: 60-70 %	50,44	68,42	58,14	60,41

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,4 : 4,9

Зае. производ. _____ //

Калькулятор _____ /Забудская Л.В./

"Утверждаю"

"Согласовано"



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ РАДЕРВ 12-18 ЛЕТ

День 3

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

Завтрак № 1

313/13	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ	200/50	4,03	46,18	11,64	40,29	450,63	0,14	0,64	1,50	91,7	339,45	441,19	60,29	1,02				
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33				
100/13	СЫР ТВЕРДЫЙ ПОРЦИОННЫЙ	20		4,60	5,90		71,50	0,01	0,07	0,14	46,0	180,00	118,00	10,00	0,18				
501/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,47	2,80	2,50	14,71	92,54	0,04	0,15	1,30	20,0	120,30	90,00	14,00	0,13				

Итого по подменю: 6,98 55,86 20,28 69,76 684,99 0,22 0,87 2,94 157,7 645,75 668,69 88,49 1,61

Завтрак №2

112/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ	100	0,98	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20				
--------	--------------------------	-----	------	------	------	------	-------	------	------	-------	--	-------	-------	------	------	--	--	--	--

Итого по подменю: 0,98 0,40 0,40 9,80 44,40 0,03 0,02 10,00 16,00 11,00 9,00 2,20

Обед № 1

145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЕЦ)	100	0,19	0,70	0,10	1,90	11,30	0,03	0,02	7,00		17,00	30,00	14,00	0,50				
131/13	СВЕКОЛЬНИК	250	1,75	2,36	4,77	17,51	122,38	0,55	0,08	18,12	23,7	38,27	69,76	31,20	1,54				
348/18	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ -	100	1,21	11,06	8,96	12,05	173,07	0,07	0,14	2,44	24,0	49,48	142,68	22,06	1,62				
429/13	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	2,61	3,87	8,01	26,07	191,84	1,83	0,16	30,61	38,1	51,62	116,05	38,81	1,41				
509/13	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	1,51	0,26	0,21	15,09	63,28	0,02	0,01	7,80		11,10	7,04	5,34	1,17				
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	2,95	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66				
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24				

Итого по подменю: 11,71 25,93 23,09 117,06 779,71 2,61 0,44 65,97 85,9 188,67 446,93 129,81 8,14

ПОДПИСЬ

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe		
547/18	МАННИК	80	2,64	4,61	5,35	26,44	172,31	0,05	0,12	0,21	51,3	47,82	69,38	9,41	0,55		
515/13	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	0,95	5,60	5,00	9,46	105,24	0,08	0,30	2,60	40,0	240,00	180,00	28,00	0,20		

Итого по подмену: 3,59 10,21 10,35 35,90 277,55 0,13 0,42 2,81 91,3 287,82 249,38 37,41 0,7

Итого за день: 23,26 92,40 54,12 232,52 1786,65 2,99 1,75 81,72 334,9 1138,24 1376,00 264,71 12,7

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	62,07	22,04	18,21	25,25
Обед: 30-35 %	28,81	25,10	30,56	28,74
Полдник: 10 %	11,34	11,25	9,37	10,23
Итого за день: 60-70 %	102,22	58,39	58,15	64,22

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,6 : 2,4

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ /Забудская Л.В./

"Утверждаю"

"Согласовано"



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ЛАГЕРЬ 12-18 ЛЕТ

День 4

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

Завтрак № 1

264/13	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	4,66	9,03	8,92	46,55	302,63	0,20	0,24	1,63	50,2	171,70	244,89	47,50	2,36
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,01	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02
495/13	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,24	1,40	1,25	12,35	66,23	0,02	0,08	0,65	10,0	60,30	45,00	7,00	0,08

Итого по подменю: 7,39 12,76 18,66 73,74 513,95 0,25 0,34 2,28 100,2 240,40 312,39 58,70 2,71

Завтрак №2

112/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ	100	0,98	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
--------	--------------------------	-----	------	------	------	------	-------	------	------	-------	--	-------	-------	------	------

Итого по подменю: 0,98 0,40 0,40 9,80 44,40 0,03 0,02 10,00 16,00 11,00 9,00 2,21

Обед № 1

145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОР)	100	0,38	1,10	0,20	3,80	21,40	0,06	0,04	25,00		14,00	26,00	20,00	0,90
159/13	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	250	2,43	5,08	6,78	24,32	178,64	1,25	0,21	21,39	37,5	118,45	145,30	37,95	1,09
381/13	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	1,59	20,16	15,02	15,90	279,41	0,09	0,20	0,30	32,6	41,68	207,15	27,38	2,74
237/13	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,73	10,47	9,41	47,34	316,00	0,36	0,18	5,96	32,4	18,50	249,17	165,60	5,56
510/13	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИН И ЯБЛОК	200	1,62	0,48	0,20	16,16	68,36	0,03	0,02	27,00		18,70	12,50	7,90	0,81
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	2,95	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24

Итого по подменю: 15,19 44,97 32,65 151,96 1081,65 1,90 0,68 79,65 102,5 232,53 721,52 277,23 13,00

ПОДПИСЬ

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории,		Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	ккал		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe		
541/13	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	75	3,34	12,67	2,95	33,39	210,73		0,09	0,13	0,07	23,1	51,83	110,97	15,83	0,77		
519/13	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	1,96	0,68	0,28	19,64	83,80		0,01	0,06	200,00		12,30	3,40	3,40	0,63		

Итого по подменю: 5,30 13,35 3,23 53,03 294,53 0,10 0,19 200,07 23,1 64,13 114,37 19,23 1,40

Итого за день: 28,86 71,48 54,94 288,53 1934,53 2,28 1,23 292,00 225,8 553,06 1159,28 364,16 19,31

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	14,18	20,28	19,25	18,94
Обед: 30-35 % Полдник: 10 %	49,97 14,83	35,49 3,51	39,68 13,85	39,87 10,86
Итого за день: 60-70 %	78,98	59,28	72,78	69,67

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,9

Зае. производ. _____ //

Калькулятор _____ /Забудская Л.В./

"Утверждаю"

"Согласовано"



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДАТОВЫХ 12-18 ЛЕТ

День 5

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

Завтрак № 1

260/13	КАША "ДРУЖБА"	250	3,55	6,54	14,14	35,51	295,46	0,13	0,22	1,66	75,5	161,42	178,85	38,70	0,73				
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33				
100/13	СЫР ТВЕРДЫЙ ПОРЦИОННЫЙ	20		4,60	5,90		71,50	0,01	0,07	0,14	46,0	180,00	118,00	10,00	0,16				
494/13	"ДА" С ЛИМОНОМ	200	1,02	0,06	0,01	10,19	41,08			2,80		3,10	1,54	0,84	0,07				
Итого по подменю:			6,05	13,48	20,29	60,46	478,36	0,17	0,30	4,60	121,5	350,52	317,89	53,74	1,3				

Завтрак № 2

112/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ	100	0,98	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20				
Итого по подменю:			0,98	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,2				

Обед № 1

145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЕЦ)	100	0,19	0,70	0,10	1,90	11,30	0,03	0,02	7,00		17,00	30,00	14,00	0,50				
114/18	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	1,11	1,86	5,26	11,09	99,14	0,63	0,06	21,25		21,90	51,25	21,48	0,77				
412/13	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЗ КУР ПРИПУЩЕННЫЕ	100	1,04	16,04	12,76	10,38	220,52	0,10	0,16	1,82	34,9	45,32	154,37	20,36	1,20				
195/13	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	2,09	3,81	12,81	20,87	214,02	1,08	0,13	36,44	45,9	61,95	103,37	40,97	1,36				
508/13	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	3,30	0,67	0,03	32,97	134,82	0,01	0,01	0,61		34,31	23,49	9,15	1,86				
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	2,95	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66				
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24				
Итого по подменю:			12,17	30,76	32,00	121,65	897,64	1,96	0,41	67,12	80,8	201,68	443,88	124,36	7,6				

ПОДПИСЬ

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
590/13	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	35	2,44	2,98	3,96	24,40	145,08	0,04	0,02		22,7	14,35	30,45	5,25	0,35
518/13	СОК	200	2,30			23,00	92,00	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80

Итого по подменю:	4,74	2,98	3,96	47,40	237,08	0,06	0,04	4,00	22,7	28,35	44,45	13,25	3,1
Итого за день:	23,94	47,62	56,65	239,31	1657,48	2,22	0,77	85,72	225,0	596,55	817,22	200,35	14,2

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	14,98	22,05	15,79	17,63
Обед: 30-35 %	34,18	34,78	31,76	33,09
Полдник: 10 %	3,31	4,30	12,38	8,74
Итого за день: 60-70 %	52,47	61,14	59,92	59,46

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 4,9

Заг. производ. // Калькулятор  / Забудская Л.В. /

"Утверждаю"

"Согласовано"



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ПАЦИЕНТА 12-18 ЛЕТ

День 6

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

Завтрак № 1

266/13	КАША ОВСЯННАЯ ИЗ "ГЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ	250	3,71	8,90	11,27	37,11	285,47	0,23	0,27	1,92	54,7	198,72	260,92	70,32	1,57		
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33		
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,01	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02		
501/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,47	2,80	2,50	14,71	92,54	0,04	0,15	1,30	20,0	120,30	90,00	14,00	0,13		

Итого по подменю: 6,67 14,03 22,26 66,66 523,10 0,30 0,44 3,22 114,7 327,42 373,42 88,52 2,0;

Завтрак №2

112/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ	100	0,98	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20		
--------	--------------------------	-----	------	------	------	------	-------	------	------	-------	--	-------	-------	------	------	--	--

Итого по подменю: 0,98 0,40 0,40 9,80 44,40 0,03 0,02 10,00 16,00 11,00 9,00 2,20

Обед № 1

145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОР)	100	0,38	1,10	0,20	3,80	21,40	0,06	0,04	25,00		14,00	26,00	20,00	0,90		
142/13	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С	250	0,94	1,92	5,20	9,40	92,06	0,39	0,06	31,25		33,98	47,38	22,30	0,80		
346/13	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	100	0,66	13,45	4,81	6,55	123,29	0,11	0,16	2,27	50,7	55,60	214,58	49,53	1,14		
414/13	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,80	4,58	7,33	48,02	276,35	0,05	0,04		32,4	7,13	99,63	32,40	0,66		
509/13	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	1,51	0,26	0,21	15,09	63,28	0,02	0,01	7,80		11,10	7,04	5,34	1,17		
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	2,95	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66		
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24		

Итого по подменю: 12,73 28,99 18,79 127,30 794,22 0,74 0,34 66,32 83,1 143,01 476,03 147,97 6,5;

ПОДПИСЬ

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории,		Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	ккал		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe		
542/13	ПИРОЖКИ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С	60	3,20	3,86	4,37	31,95	182,52		0,07	0,05	2,53	22,7	12,80	40,38	7,85	1,07		
519/13	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	1,96	0,68	0,28	19,64	83,80		0,01	0,06	200,00		12,30	3,40	3,40	0,63		

Итого по подменю: 5,16 4,54 4,65 51,59 266,32 0,08 0,11 202,53 22,7 25,10 43,78 11,25 1,71

Итого за день: 25,54 47,96 46,10 255,35 1628,04 1,15 0,91 282,07 220,5 511,53 904,23 256,74 12,5:

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	15,59	24,20	17,40	19,28
Обед: 30-35 % Полдник: 10 %	32,21 5,04	20,42 5,05	33,24 13,47	29,27 9,82
Итого за день: 60-70 %	52,84	49,67	64,11	58,37

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 5,2

Зае. производ. _____ //

Калькулятор _____ /Забудская Л.В./

"Утверждаю"

"Согласовано"



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ НА 12-18 ЛЕТ

День 7

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

Завтрак № 1

313/13	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ	200/50	4,03	46,18	11,64	40,29	450,63	0,14	0,64	1,50	91,7	339,45	441,19	60,29	1,02				
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33				
100/13	СЫР ТВЕРДЫЙ ПОРЦИОННЫЙ	20		4,60	5,90		71,50	0,01	0,07	0,14	46,0	180,00	118,00	10,00	0,18				
494/13	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	1,02	0,06	0,01	10,19	41,08			2,80		3,10	1,54	0,84	0,07				

Итого по подменю: 6,53 53,12 17,79 65,24 633,53 0,18 0,72 4,44 137,7 528,55 580,23 75,33 1,61

Завтрак №2

112/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ	100	0,98	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20				
--------	--------------------------	-----	------	------	------	------	-------	------	------	-------	--	-------	-------	------	------	--	--	--	--

Итого по подменю: 0,98 0,40 0,40 9,80 44,40 0,03 0,02 10,00 16,00 11,00 9,00 2,20

Обед № 1

145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЕЦ)	100	0,19	0,70	0,10	1,90	11,30	0,03	0,02	7,00		17,00	30,00	14,00	0,50				
147/13	СУП КАРТОФ.С МАКАРОННЫМИ	250	1,37	1,77	2,83	13,74	87,47	0,10	0,06	16,50		13,30	54,85	22,45	0,83				
339/18	КОТЛЕТЫ "МОСКОВСКИЕ"	100	1,11	14,22	11,30	11,11	203,02	0,06	0,12	0,05		9,91	136,77	18,15	2,01				
429/13	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	2,61	3,87	8,01	26,07	191,84	1,83	0,16	30,61	38,1	51,62	116,05	38,81	1,41				
508/13	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	3,30	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 60	60	2,95	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66				
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24				

Итого по подменю: 13,02 28,91 23,31 130,23 846,29 2,14 0,40 54,77 38,1 147,34 442,56 120,96 8,55

ПОДПИСЬ

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe		
564/13	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	3,77	4,76	8,13	37,68	242,89	0,08	0,04		39,0	10,76	44,89	7,28	0,60		
493/13	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,00			9,98	39,92					0,30			0,03		

Итого по подменю: 4,77 4,76 8,13 47,66 282,81 0,08 0,04 39,0 11,06 44,89 7,28 0,60

Итого за день: 25,30 87,19 49,63 252,93 1807,03 2,43 1,18 69,21 214,8 702,95 1078,68 212,57 12,94

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	59,02	19,34	17,03	23,35
Обед: 30-35 % Полдник: 10 %	32,12 5,29	25,34 8,84	34,00 12,44	31,19 10,42
Итого за день: 60-70 %	96,43	53,51	63,48	64,97

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,6 : 2,8

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

"Утверждаю"

"Согласовано"



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДАТЁРЬ 12-18 ЛЕТ

День 8

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

Завтрак № 1

268/13	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	4,18	6,86	9,27	41,80	278,07	0,09	0,24	1,92	54,7	181,78	192,39	39,90	0,56			
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33			
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,01	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02			
496/13	КАКАО С МОЛОКОМ (1-й ВАРИАНТ)	200	1,50	3,53	2,95	15,02	100,73	0,04	0,16	1,30	20,0	124,14	109,65	26,75	0,79			

Итого по подменю: 7,17 12,72 20,71 71,66 523,89 0,16 0,42 3,22 114,7 314,32 324,54 70,85 1,76

Завтрак №2

112/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ	100	0,98	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20			
--------	-----------------------------	-----	------	------	------	------	-------	------	------	-------	--	-------	-------	------	------	--	--	--

Итого по подменю: 0,98 0,40 0,40 9,80 44,40 0,03 0,02 10,00 16,00 11,00 9,00 2,20

Обед № 1

4/13	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ	100	0,96	1,64	10,08	9,63	135,84	0,03	0,04	38,30		43,17	31,74	17,24	0,59			
134/13	РАССОЛЫНИК ПЕНИНГРАДСКИЙ СО	250/10	1,75	2,30	6,13	17,46	134,21	0,92	0,07	16,77	7,5	19,90	66,10	26,75	0,94			
408/13	СУФЛЕ ИЗ КУР	100	0,30	5,42	5,98	2,96	87,38	0,43	0,47	0,39	67,0	47,53	79,12	8,53	1,19			
291/13	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	4,32	6,77	7,48	43,21	267,24	0,11	0,03		32,4	13,57	55,67	9,79	1,00			
510/13	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИН И ЯБЛОК	200	1,62	0,48	0,20	16,16	68,36	0,03	0,02	27,00		18,70	12,50	7,90	0,81			
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	2,95	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66			
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24			

Итого по подменю: 13,39 24,29 30,91 133,86 910,87 1,63 0,66 82,46 106,9 164,07 326,53 88,61 6,44

ПОДПИСЬ

N п.п.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe		
579/13	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	70	4,74	4,92	8,59	47,39	286,59	0,07	0,05	0,09	46,5	20,15	49,46	7,67	0,6		
515/13	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	0,95	5,60	5,00	9,46	105,24	0,08	0,30	2,60	40,0	240,00	180,00	28,00	0,2		

Итого по подмёну: 5,69 10,52 13,59 56,85 391,83 0,15 0,35 2,69 86,5 260,15 229,46 35,67 0,8

Итого за день: 27,23 47,93 65,61 272,17 1870,99 1,97 1,45 98,37 308,1 754,54 891,53 204,13 11,1

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	14,13	22,51	18,71	19,31
Обед: 30-35 %	26,99	33,60	34,95	33,57
Полдник: 10 %	11,69	14,77	14,84	14,44
Итого за день: 60-70 %	52,81	70,88	68,50	67,33

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,4 : 5,5

Зав. производ. _____ //

Калькулятор  /Забудская Л.В./

"Утверждаю"

"Согласовано"



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ПАЦИЕНТА 12-18 ЛЕТ

День 9

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

Завтрак № 1

267/13	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	4,62	9,67	5,15	46,16	269,67	0,27	0,23	1,82	28,0	181,69	242,50	61,10	1,51
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
100/13	СЫР ТВЕРДЫЙ ПОРЦИОННЫЙ	20		4,60	5,90		71,50	0,01	0,07	0,14	46,0	180,00	118,00	10,00	0,16
501/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,47	2,80	2,50	14,71	92,54	0,04	0,15	1,30	20,0	120,30	90,00	14,00	0,11

Итого по подменю: 7,57 19,35 13,79 75,63 504,03 0,35 0,46 3,26 94,0 487,99 470,00 89,30 2,1

Завтрак № 2

112/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ	100	0,98	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
--------	--------------------------	-----	------	------	------	------	-------	------	------	-------	--	-------	-------	------	------

Итого по подменю: 0,98 0,40 0,40 9,80 44,40 0,03 0,02 10,00 16,00 11,00 9,00 2,2

Обед № 1

145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОР)	100	0,38	1,10	0,20	3,80	21,40	0,06	0,04	25,00		14,00	26,00	20,00	0,90
128/13	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО	250/5	1,35	2,15	5,92	13,50	115,88	0,28	0,07	22,02	7,5	38,75	55,88	26,90	1,22
398/13	ПЕЧЕНЬ ГОВОЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80/35	0,75	21,62	18,00	7,49	278,46	0,36	2,60	38,89	9681,1	26,01	381,30	22,73	8,17
429/13	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	2,61	3,87	8,01	26,07	191,84	1,83	0,16	30,61	38,1	51,62	116,05	38,81	1,41
508/13	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	3,30	0,67	0,03	32,97	134,82	0,01	0,01	0,61		34,31	23,49	9,15	1,86
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	2,95	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24

Итого по подменю: 12,83 37,09 33,20 128,27 960,24 2,65 2,91 117,13 9726,8 185,89 684,12 135,99 15,4

ПОДПИСЬ

N реч.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории,		Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	ккал		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe		
519/13	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	1,96	0,68	0,28	19,64	83,80		0,01	0,06	200,00		12,30	3,40		3,40		0,63
565/13	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	60	3,51	4,48	8,96	35,05	238,78		0,08	0,04		40,8	10,12	41,92		6,95		0,56

Итого по подменю: 5,47 5,16 9,24 54,69 322,58 0,09 0,10 200,00 40,8 22,42 45,32 10,35 1,11

Итого за день: 26,85 62,00 56,63 268,39 1831,25 3,12 3,49 330,39 9861,6 712,30 1210,44 244,64 21,01

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	21,50	14,99	19,75	18,58
Обед: 30-35 % Полдник: 10 %	41,21 5,73	36,09 10,04	33,49 14,28	35,39 11,89
Итого за день: 60-70 %	68,44	61,12	67,52	65,86

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 4,2

Зае. производ. //

Калькулятор  /Забудская Л.В./

"Утверждаю"

"Согласовано"



День 10

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ПАЦЕРЬ 12-18 ЛЕТ

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

Завтрак № 1

301/13	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ	190	0,43	16,98	21,58	4,33	279,52	0,11	0,63	0,95	338,2	153,94	293,20	24,30	3,02				
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	1,48	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33				
105/13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,01	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02				
494/13	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	1,02	0,06	0,01	10,19	41,08			2,80		3,10	1,54	0,84	0,07				

Итого по подменю: 2,94

19,37 30,08 29,36 465,69 0,14 0,65 3,75 378,2 165,44 317,24 29,34 3,4

Завтрак № 2

112/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ	100	0,98	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,2
--------	--------------------------	-----	------	------	------	------	-------	------	------	-------	--	-------	-------	------	-----

Итого по подменю: 0,98

0,40 0,40 9,80 44,40 0,03 0,02 10,00 16,00 11,00 9,00 2,2

Обед № 1

145/18	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЕЦ)	100	0,19	0,70	0,10	1,90	11,30	0,03	0,02	7,00		17,00	30,00	14,00	0,50
153/13	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	1,69	2,09	3,50	16,90	107,43	0,86	0,07	15,60		15,11	62,68	25,80	0,80
412/13	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЗ КУР ПРИПУШЕННЫЕ	100	1,04	16,04	12,76	10,38	220,52	0,10	0,16	1,82		34,9	45,32	154,37	20,36
423/13	КАПУСТА ТУШЕННАЯ	180	1,70	3,89	7,67	16,98	152,48	0,07	0,09	86,49		36,0	98,66	73,06	34,78
509/13	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	1,51	0,26	0,21	15,09	63,28	0,02	0,01	7,80		11,10	7,04	5,34	1,17
108/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	60	2,95	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,60
109/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,49	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,20

Итого по подменю: 10,57

30,66 25,28 105,69 772,85 1,19 0,38 118,71 86,1 208,39 408,55 118,68 6,91

ПОДПИСЬ

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe			
573/13	"ГРЕБЕШОК" ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	60	5,02	5,90	2,18	50,17	243,92	0,10	0,03	0,08	6,5	12,37	50,66	9,90	0,87			
515/13	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	0,95	5,60	5,00	9,46	105,24	0,08	0,30	2,60	40,0	240,00	180,00	28,00	0,20			

Итого по подменю: 5,97 11,50 7,18 59,63 349,16 0,18 0,33 2,68 46,5 252,37 230,66 37,90 1,0

Итого за день: 20,46 61,93 62,94 204,48 1632,10 1,54 1,38 135,14 510,9 642,20 967,45 194,92 13,6

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

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	21,52	32,70	7,67	17,17
Обед: 30-35 % Полдник: 10 %	34,07 12,78	27,48 7,80	27,60 15,57	28,49 12,87
Итого за день: 60-70 %	68,37	67,98	50,83	58,52

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,2

Заг. производ. _____ //

Калькулятор  /Забудская Л.В./