



Общество с ограниченной ответственностью
«Вкус и Качество»

«Согласовано»:

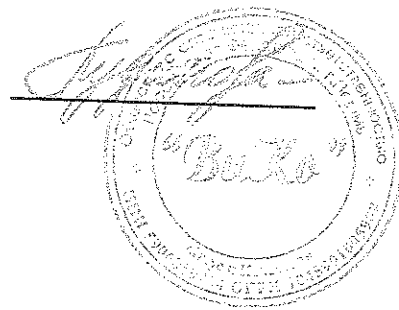
Директор
ИПАОУ "СОШ № 5 г. Пермь"
Куляпина А.С.

Примерное двенадцатидневное меню

для организации питания детей от 11-18 лет
на осенне-зимний период
в образовательных учреждениях

«Утверждаю»

ООО «Вкус и Качество»
Директор Т.Л.Кудинова



31 Января 2022 года

Использована литература:

- «Сборник 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» 5-е издание, переработанное и дополненное. Издательство: ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им. акад. Е. А. Вагнера» Пермь 2013г.
- «Единый сборник 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, лечебно-профилактических учреждений» Издательство: ООО «Уральский региональный центр питания» ФГБОУ ВО «Пермский государственный медицинский университет им. акад. Е. А. Вагнера» Минздрав России. Пермь 2018г.
- «Единый сборник 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, лечебно-профилактических учреждений» Издательство: ООО «Уральский региональный центр питания» ФГБОУ ВО «Пермский государственный медицинский университет им. акад. Е. А. Вагнера» Минздрав России. Пермь 2021г.
- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» 2020г.
- «Таблицы химического состава и калорийности Российских продуктов питания» Скурихин И.М., Тутельян В.А. Москва 2007г.

Пояснительная записка по составлению двенадцатидневного (десятидневного) меню для учащихся школ возрастной категории 11-18 лет.

В школе организовано для учащихся возрастной категории 11-18 лет трехразовое питание: завтрак, обед и полдник. Разработанное меню предусматривает 3-х разовое питание: завтрак, обед и полдник.

Питание предусмотрено с учетом режима дня и организации образовательного процесса:

1 смена

для средней и старшей школы – завтрак №2

для детей с ограниченными возможностями здоровья – завтрак №1 и обед №1

для детей ОВД (основной вариант диеты) – завтрак №3/ОВД

2 смена

для средней и старшей школы – обед №1

для детей с ограниченными возможностями здоровья –обед №1 и полдник

для детей ОВД (основной вариант диеты) – обед №2/ОВД

Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии рассчитана из расчета: завтрак-20-25%, обед-30-35%, полдник-10-15% (общая на день – 60-75%).

Предлагаемые рационы питания позволяют выполнить главную функцию пищи – обеспечение растущего организма ребенка энергией, основными пищевыми веществами, витаминами и минеральными веществами.

Полный перечень блюд и калорийность выполняются при финансовом обеспечении.

При формировании основного горячего питания учащихся в представленном двенадцатидневном (десятидневном) меню отдается предпочтение шадящему способу приготовления блюд и пищевым продуктам с высокой пищевой ценностью, главным образом – продуктам, являющимся источником белка, полиненасыщенных жирных кислот, витаминов и других незаменимых пищевых веществ.

В качестве источника белка в составе рациона питания использованы мясо говядины, куры, рекомендуемые виды рыбы, куриное яйцо. В качестве основного источника животных жиров в рацион введены натуральные мясные и молочные продукты, включая сладко-сливочное масло, исключая крестьянское и топленое, масло с добавками.

При составлении договоров с поставщиками обращалось внимание на пищевую ценность белковых продуктов, предпочтение отдавалось поставщикам, обеспечивающим натуральными молоком, сметаной, сыром.

При приобретении мясных, рыбных продуктов предпочтение отдается полуфабрикатам, не содержащим консерванты.

В качестве источника витаминов и минеральных веществ в меню использованы плоды и овощи, фрукты, соки. При приобретении соков и напитков в промышленной упаковке предпочтение отдается витаминизированным сокам, нектарам с 50-100% содержанием соковых (сухих) веществ. Для повышения эффективности витаминизации рациона в меню включены витаминизированные напитки промышленного выпуска «Витоша», компоты, напитки и кисели из ягод.

В целях профилактики йододефицитных состояний учащихся используется йодированная соль. В качестве источника полиненасыщенных жирных кислот и жирорастворимых витаминов в меню введены растительные масла нерафинированные.

Для расширения минерального состава пищи в меню включены овощные гарниры, салаты, подгарнировки с огурцами и помидорами, использованы изюм, сухофрукты, курага.

В рационах отсутствуют химические консерванты, ароматизаторы, красители и другие пищевые добавки.

Индивидуальное меню для детей, нуждающихся в диетическом питании отражены, как рационы ОВД и предоставляются по назначению лечащего врача.

Меню разработано для образовательных учреждений с пятидневной рабочей неделей (1,2,3,4,5,7,8,9,10,11 дни) и шестидневной рабочей неделей (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12 дни). Каждый день меню сбалансирован по белкам, жирам, углеводам и калорийности и соответствует требованиям СанПиН, как полноценный рацион питания.

Данные по пищевой ценности без учета тепловых потерь при кулинарной обработке.

Ведомость контроля за рационом питания за 12 дней
Подразделение: Обеспечение питанием 11-18 лет (Завтрак+Обед+Полдник)

Наименование группы пищевой продукции	Количество пищевой продукции в нетто по дням в г(мл) на одного человека												В среднем за период	Норма в день, г(мл)
	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день		
1. ДРОЖЖИ ХЛЕБОПЕКАРНЫЕ													0,48	0,12
2. КАКАО-ПОРОШОК	1,54	0,50	0,20	0,30	0,31	0,76	0,30	0,20	0,78	0,30	0,31	0,30	0,40	0,60
3. КАРТОФЕЛЬ							2,40			2,40				
4. КИСЛОМОЛОЧНАЯ ПИЩЕВАЯ ПРОДУКЦИЯ	136,10	62,50	156,60	26,20	150,34	146,10	213,10	50,10	199,60	22,50	140,44	182,80	123,87	112,20
5. КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	200,00	200,00	200,00	200,00	300,00	200,00		200,00	200,00	200,00	200,00	200,00	191,67	90,00
6. КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	45,01		0,10	45,20		15,00	0,20		18,80	0,20		50,10	14,55	6,00
7. КРАХМАЛ				2,00					5,00			2,40	0,78	1,20
8. КРУПЫ, БОБОВЫЕ	55,00	126,70	14,70	98,40	54,40	61,70	59,00	67,50	55,00	101,40	87,50	19,70	66,75	27,00
9. МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	10,00			20,00	61,20						89,52		15,06	9,00
10. МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	19,58	17,30	10,90	16,60	9,70	6,10	22,00	31,60	9,10	8,80	20,60	19,50	15,98	9,00
11. МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	13,46	39,10	19,40	26,80	28,53	47,62	14,60	31,00	33,00	34,50	29,38	41,50	29,91	18,00
12. МОЛОКО	166,50	110,00	43,70	100,00	134,60	225,00	230,80	60,70	274,80	269,50	59,90	77,00	146,04	180,00
13. МУКА ПШЕНИЧНАЯ	48,47	120,10	95,10	75,50	34,72	124,90	60,30	65,10	138,50	80,50	36,72	81,00	80,08	9,00
14. МЯСО 1-й КАТЕГОРИИ	40,00			70,00		71,20				70,00	80,00		27,60	42,00
15. ОВОЩИ(СВЕЖИЕ,МОРОЖЕННЫЕ,КОНСЕРВИРОВАННЫЕ)	200,10	148,30	196,50	273,60	94,90	208,10	173,80	334,30	186,40	161,40	223,60	410,60	217,63	168,00
16. ПТИЦА (ЦЫПЛАТА-БРОЙЛЕРЫ ПОТРОШЕННЫЕ-1 КАТ)	36,00	114,80			75,80		162,40						32,42	21,00
17. РЫБА (ФИЛЕ), В Т.Ч. ФИЛЕ СЛАБО- ИЛИ МАЛОСОЛЕННОЕ			84,40		40,00								61,00	21,01
18. САХАР	28,42	61,40	59,90	25,00	17,44	41,78	56,30	24,30	40,90	29,80	23,94	58,40	38,97	18,00
19. СМЕТАНА			36,70		1,00		8,00	30,00	12,50	8,00	11,00	26,70	11,16	6,00
20. СОКИ ПЛОДОВООЩНЫЕ, НАПИТКИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	20,00				10,00	20,00	200,00	25,00					22,92	120,00
21. СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3,99	18,70	5,70	6,10	9,72	5,14	6,60	4,10	5,10	4,70	14,67	7,40	7,66	1,80
22. СВЕПРОДУКТЫ (ПЕЧЕНЬ,ЛЫЖ,СЕРДЦЕ)							117,00						9,75	18,00
23. СУХОФРУКТЫ			20,00		20,00		20,00		20,00				20,00	8,33
24. СЫР	20,00				20,00								11,98	6,00
25. ТВОРОГ(5%-9% м.д.ж.)	45,30		15,00	16,00	20,00	3,00	20,00	20,00		22,70	7,00		180,00	40,00
26. ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100,00	127,20	280,00	120,00	100,00	220,00	200,00	140,20	140,00	220,00	220,00	100,00	163,95	111,00
27. ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	130,00	91,50	106,50	114,00	101,30	91,50	100,00	100,00	88,00	127,50	40,00	80,00	97,53	90,00
28. ХЛЕБ РЖАНОЙ	40,00	20,00	20,00	20,00	20,00	40,00	20,00	20,00	40,00	40,00	40,00	20,00	28,33	48,00
29. ЧАЙ	1,00	1,00	1,00		0,60	1,00		1,00					1,00	0,55
30. ЯЙЦО, ШТ	5,88	71,30	39,10	7,80	3,66	5,72	64,10	2,80	17,60	17,80	3,66	6,90	20,53	24,00

Итого в среднем на одного человека:

Пищевые вещества	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал
	76,27	78,35	307,89	2228,43
Минеральные вещества	Натрий, мг	Калий, мг	Кальций, мг	Магний, мг
	4185,45	3108,53	745,33	342,30
Витамины	А, мкг	В1, мг	В2, мг	РР, мг
	431,94	1,29	1,96	12,14

Рекомендации по корректировке меню: _____

Подпись медицинского работника и дата: _____ " ____ 20 ____ г.

Подпись руководителя организации и дата ознакомления: _____ " ____ 20 ____ г.

Подпись ответственного лица за организацию питания и дата ознакомления: _____ " ____ 20 ____ г.

Ведомость контроля за рационом питания за 12 дней
Подразделение: Обеспечение питаниям 11-18 лет (Завтрак+Обед+Полдник)

Наименование группы пищевой продукции	Количество пищевой продукции в нетто по дням в г(мл) на одного человека												В среднем за период	Норма в день, г(мл)
	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день		
1. ДРОЖЖИ ХЛЕБОПЕКАРНЫЕ														
2. КАКАО-ПОРОШОК	1,54	0,20	0,20	0,30	0,31	0,30	0,30	0,20	0,20	0,30	0,31	0,30	0,37	0,12
3. КАРТОФЕЛЬ							2,40						0,20	0,60
4. КИСЛОМОЛОЧНАЯ ПИЩЕВАЯ ПРОДУКЦИЯ	136,10	62,50	156,60	26,20	150,34	207,60	213,10	50,10	199,60	22,50	140,44	182,80	128,99	112,20
5. КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	200,00	200,00	200,00	200,00	200,00	200,00		200,00	200,00	200,00	200,00	200,00	183,33	90,00
6. КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	45,01		0,20				0,20			0,20		0,10	3,81	6,00
7. КРАХМАЛ			2,00						5,00				0,78	1,20
8. КРУПЫ, БОБОВЫЕ													2,40	
9. МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	55,00	82,30	62,50	148,90	66,80	13,60	59,00	97,50	43,40	61,40	87,50	16,00	0,00	1,80
10. МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	10,00	61,20		20,00	61,20					61,20	89,52		66,16	27,00
11. МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	19,58	19,00	8,20	19,50	9,70	11,80	22,00	33,80	15,70	14,80	20,60	18,80	25,26	9,00
12. МОЛОКО	13,46	37,30	24,70	23,70	29,83	46,80	29,60	26,00	25,20	32,50	29,38	40,50	17,79	9,00
13. МУКА ПШЕНИЧНАЯ	166,50	25,00	213,70	128,60	158,60	45,00	230,80	112,70	152,30	75,20	59,90	107,00	122,94	180,00
14. МЯСО 1-й КАТЕГОРИИ	48,47	66,10	80,80	75,50	34,72	73,90	60,30	73,90	72,00	80,50	36,72	76,70	64,97	9,00
15. ОВОЩИ(СВЕЖИЕ,МОРОЖЕННЫЕ,КОНСЕРВИРОВАННЫЕ)	40,00			70,00		71,20			57,00	70,00	80,00		32,35	42,00
16. ПТИЦА (ЦЫПЛИТА-БРОЙЛЕРЫ ПОТПОШЕННЫЕ-1 КАТ)	200,10	248,30	196,50	373,60	94,90	462,40	173,80	209,00	281,40	249,40	175,60	410,60	256,30	168,00
17. РЫБА (ФИЛЕ), В Т.Ч. ФИЛЕ СЛАБО- ИЛИ МАЛОСОЛЕННОЕ	36,00	114,80		75,70	75,80	75,00	162,40			74,30			51,17	21,00
18. САХАР	28,42	34,30	34,90	25,00	12,44	37,10	56,30	24,30	34,50	30,00	23,94	53,40	61,00	28,04
19. СМЕТАНА			10,00		1,00		8,00	30,00	12,50		11,00	5,00	32,88	18,00
20. СОКИ ПЛОДОВО-ОВощНЫЕ, НАПИТКИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	20,00				10,00	20,00	200,00	25,00					22,92	120,00
21. СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	3,99	18,20	4,30	14,70	12,32	5,10	6,60	5,70	4,80	11,40	14,67	6,90	9,06	1,80
22. СУБПРОДУКТЫ (ПЕЧЕНЬ,ЯЗЫК,СЕРДЦЕ)		116,00					117,00						19,42	18,00
23. СУХОФРУКТЫ			20,00		20,00			20,00					8,33	9,00
24. СЫР	20,00						20,00						7,73	6,00
25. ТВОРОГ(5%-9% м.д.ж.)	45,30		15,00		20,00	3,00		20,00		7,70	7,00			
26. ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200,00	127,20	280,00	120,00	240,00	140,00	200,00	140,20	140,00	120,00	220,00	240,00	135,00	15,03
27. ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	130,00	111,50	106,50	95,40	101,30	111,50	120,00	100,00	120,00	131,10	40,00	80,00	180,62	111,00
28. ХЛЕБ РЖАНОЙ	40,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	60,00	40,00	40,00	20,00	103,94	90,00
29. ЧАЙ	1,00	1,00	1,00		0,60	1,00		1,00		1,00			30,00	48,00
30. ЯЙЦО, ШТ	5,88	22,80	32,20	7,80	3,66		64,10	30,60	10,40	17,80	53,66	5,20	0,63	0,60
													21,18	24,00

Итого в среднем на одного человека:

Пищевые вещества	Белки, г				Жиры, г				Углеводы, г				Калории, ккал			
	76,78		79,22		296,27		2192,19									
Минеральные вещества	Натрий, мг		Кальций, мг		Кальций, мг		Магний, мг		Фосфор, мг		Железо, мг					
	4843,21		3310,33		685,94		354,25		1320,24		18,26					
Витамины	А, мкг		В1, мг		В2, мг		РР, мг		С, мг							
	493,35		1,34		2,12		14,70		125,65							

Рекомендации по корректировке меню:

Подпись медицинского работника и дата:

" " 20__г.

Подпись руководителя организации и дата ознакомления:

" " 20__г.

Подпись ответственного лица за организацию питания и дата ознакомления:

" " 20__г.

Ведомость контроля за рационом питания за 12 дней
Подразделение: Обеспечение питанием 11-18 лет (заправок ВД+Обедов ВД+Полдник)

Наименование группы пищевой продукции	Количество пищевой продукции в нетто по дням в (г/мл) на одного человека												В среднем за период	Норма в день (г/мл)
	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день		
1. ДРОЖЖИ ХЛЕБОПЕКАРНЫЕ													0,37	0,12
2. КАКАО-ПОРОШОК	1,54	0,20	0,20	0,30	0,31	0,30	0,30	0,20	0,20	0,30	0,31	0,30	0,20	0,60
3. КАРТОФЕЛЬ							2,40							
4. КИСЛОМОЛОЧНАЯ ПИЩЕВАЯ ПРОДУКЦИЯ	208,60	62,40	156,60	45,90	192,94	187,00	228,10	50,10	199,60	22,50	80,44	182,80	134,75	112,20
5. КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	200,00	200,00	200,00	200,00	200,00	200,00		200,00	200,00	200,00	200,00	200,00	183,33	90,00
6. КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	0,01		0,20	0,20			0,20			0,20			0,07	6,00
7. КРАХМАЛ				2,00					5,00				2,40	0,78 1,20
8. КРУПЫ, БОРОВОЕ													0,00	1,80
9. МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	55,00	102,30	14,60	97,50	94,40	7,40	49,00	97,50	26,60	61,40	87,50	37,00	60,85	27,00
10. МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ										61,20			5,10	9,00
11. МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	19,58	22,60	10,80	18,30	12,20	11,80	24,00	25,60	19,30	11,70	24,10	16,80	18,07	9,00
12. МОЛОКО	8,46	38,20	14,60	23,70	16,13	46,60	28,40	21,00	24,30	29,60	18,83	46,80	26,39	18,00
13. МУКА ПШЕНИЧНАЯ	166,50	25,00	66,20	128,60	134,60	45,00	206,30	96,00	152,30	78,10	143,20	204,50	120,53	180,00
14. МЯСО 1-й КАТЕГОРИИ	48,47	66,10	95,40	77,70	34,72	75,50	60,30	65,10	75,00	80,50	36,72	66,70	65,18	9,00
15. ОВОЩИ(СВЕЖИЕ,МОРОЖЕННЫЕ,КОНСЕРВИРОВАННЫЕ)	40,00			70,00					79,00	70,00	80,00		28,25	42,00
16. ПТИЦА (УПЛАТКА-БРОЙЛЕРЫ ПОТРОШЕННЫЕ-1 КАТ)	205,20	285,90	196,50	456,60	90,90	427,30	188,40	247,00	287,60	261,40	136,60	410,60	266,17	168,00
17. РЫБА (Филе), в т.ч. Филе Слабо- или Малосоленое	36,00	114,80		75,70	75,80	141,40	162,40			75,70			56,82	21,00
18. САХАР			84,40										61,00	17,68 34,80
19. СМЕТАНА	13,42	28,70	9,90	25,00	2,44	17,10	35,00	14,30	7,40	15,00	13,94	34,70	18,08	18,00
20. СОКИ ПЛОДОВООЩНЫЕ, НАПИТКИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ			16,60	10,00	1,00	4,00	10,00	30,00	12,50				7,93	6,00
21. СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	20,00		20,00		10,00	20,00	200,00	25,00					24,58	120,00
22. СУППРОДУКТЫ (ПЕЧЕНЬ,ЯЗЫК,СЕРДЦЕ)	3,99	17,00	5,70	13,70	9,12	4,80	3,30	4,60	7,10	11,10	10,42	5,80	8,05	1,80
23. СУХОФРУКТЫ		116,00					117,00						19,42	18,00
24. СЫР					20,00		20,00		20,00				20,00	6,67 9,00
25. ТВОРОГ(5%-9% м.д.ж.)	45,30		180,00			20,00	2,50			7,70	20,00		5,85	6,00
26. ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	220,00	127,20	280,00	120,00	240,00	140,00	300,00	107,20	140,00	120,00	377,00	240,00	18,78	30,00
27. ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30,00	31,50		35,40	21,30		20,00	28,00	73,90		20,00	20,00	21,68	90,00
28. ХЛЕБ РЖАНОЙ	111,50	80,00	111,50	100,00	80,00	91,50	100,00	80,00	80,00	60,00	60,00	60,00	84,54	48,00
29. ЧАЙ	1,00	1,00	1,00		0,60	1,00		1,00		1,00			0,63	0,60
30. ЯЙЦО, ШТ	5,88	22,80	39,20	7,80	3,66		4,10	2,80	10,40	17,80	136,96		20,95	24,00

Итого в среднем на одного человека:

Пищевые вещества	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал
	70,97	75,17	248,94	1942,01
Минеральные вещества	Натрий, мг	Кальций, мг	Калий, мг	Магний, мг
	4230,52	3331,89	678,25	339,54
Витамины	А, мкг	В1, мг	В2, мг	РР, мг
	468,90	1,26	2,12	14,42
				С, мг
				155,05
				Железо, мг
				18,49

Рекомендации по корректировке меню:

Подпись медицинского работника и дата: " " 20 2.

Подпись руководителя организации и дата ознакомления: " " 20 2.

Подпись ответственного лица за организацию питания и дата ознакомления: " " 20 2.

ООО "Вкус и Качество"

"Согласовано"

День 1

Примерное меню 11-18 лет осенне-зимний период 2022г.

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	Mg	Fe	
Завтрак №1															
90 СБ 2013г.	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (1ВАР.)Н/Б	20/20/5	6,81	9,62	10,52	151,85	0,03	0,08	0,14	75,5	22,40	131,95	12,60	0,43	
217 СБ 2018г	КАША РИСОВАЯ ВЯЗАЯ (МОЛОЧНАЯ)(СБ2018).	250	7,71	9,69	46,48	305,04	0,24	0,23	2,03	61,6	151,25	292,07	81,02	1,32	
457 СБ 2018г	ЧАЙ С САХАРОМ (СБ2018)	200			10,05	40,17			0,10		10,10	8,25	4,40	0,85	
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22	
589 СБ 2013	ПРЯНИК,	шт	1,76	13,77	28,13	243,45	0,02	0,01		2,7	3,60	18,90	2,70	0,27	
Итого по подменю:			17,86	33,28	104,70	207,71	0,23	0,13	2,17	139,6	40,00	263,15	102,62	2,87	

Итого по подменю:

17,86 33,28 104,70 787,71 0,31 0,33 2,27 139,8 191,35 464,17 103,52 3,09

Завтрак №2

90 СБ 2013г.	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (1ВАР.)Н/Б	20/20/5	6,81	9,62	10,52	151,85	0,03	0,08	0,14	75,5	22,40	131,95	12,60	0,43
217 СБ 2018г	КАША РИСОВАЯ ВЯЗАЯ (МОЛОЧНАЯ)(СБ2018).	250	7,71	9,69	46,48	305,04	0,24	0,23	2,03	61,6	151,25	292,07	81,02	1,32
457 СБ 2018г	ЧАЙ С САХАРОМ (СБ2018)	200			10,05	40,17			0,10		10,10	8,25	4,40	0,85
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
82 СБ 2018г	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Я100(СБ2018)	шт	0,40	0,40	9,80	44,40	0,02	0,01	6,67		10,67	7,33	6,00	1,47
589 СБ 2013	ПРЯНИК,	шт	1,76	13,77	28,13	243,45	0,02	0,01		2,7	3,60	18,90	2,70	0,27

Итого по подменю:

18,26 33,68 114,50 832,11 0,33 0,34 8,94 139,8 202,02 471,50 109,52 4,56

Завтрак №3/ОВД

82 СБ 2018г	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Я120(СБ2018)	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,02	0,02	8,00		12,80	8,80	7,20	1,76
217 СБ 2018г	КАША РИСОВАЯ ВЯЗАЯ (МОЛОЧНАЯ)(СБ2018).	250	7,71	9,69	46,48	305,04	0,24	0,23	2,03	61,6	151,25	292,07	81,02	1,32
457 СБ 2018г	ЧАЙ/ОВД (СБ2018)	200			0,07	0,27			0,10		9,80	8,25	4,40	0,82
109 СБ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

N р.с.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
Итого по подмену:															
			11,35	10,41	76,15	447,07	0,28	0,26	10,13	61,6	178,45	330,32	97,62	4,52	
Обед №1															
1 СБ 2018г	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ(СБ2018)	100	2,64	6,17	15,06	127,47	0,08	0,10	42,05		65,47	75,44	47,51	1,16	
130 СБ 2018г.	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАК.ИЗД/ВЕРМШЕЛЬ(СБ2018)	250	13,21	8,23	14,99	187,12	0,11	0,12	9,73		24,46	148,12	27,98	2,24	
347 СБ 2018г.	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	17,01	12,90	15,26	246,22	0,09	0,15	0,94	17,8	34,51	161,40	20,91	1,80	
176 СБ 2018г	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 1ЫЙ ВАРИАНТ (СБ2018)	180	4,47	10,17	24,15	206,86	0,17	0,16	46,71	18,1	83,21	123,42	47,64	1,58	
507 СБ 2018г	НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"	200	0,70	0,06	1,50	9,34									
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,	60	4,74	0,60	28,56	141,60	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22	
109 СБ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62	
			Итого по подмену:											151,84	7,62

Обед №2/ОВД

1 СБ 2018г	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ/ОВД(СБ2018)	100	2,63	6,17	10,07	107,52	0,08	0,10	42,05		65,45	75,46	1,14
124 СБ 2018г	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ/ОВД(СБ2018)	250/20	14,21	7,63	34,26	264,84	0,21	0,17	24,90		36,95	199,13	3,48
347 СБ 2018г.	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	17,01	12,90	15,26	246,22	0,09	0,15	0,94	17,8	34,51	161,40	1,80
176 СБ 2018г	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 1ЫЙ ВАРИАНТ (СБ2018)	180	4,47	10,17	24,15	206,86	0,17	0,16	46,71	18,1	83,21	123,42	1,58
507 СБ 2018г	НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"	200	0,70	0,06	1,50	9,34							
109 СБ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,02	0,01			4,60	21,20	0,62
Итого по подмену:			42,18	37,17	103,08	923,26	0,57	0,59	114,60	35,9	224,72	580,61	8,62

Полдник

531 СБ 2018г	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ (СБ2018)	100	15,23	7,37	41,33	281,19	0,11	0,17	0,23	28,2	89,32	157,59	0,98
516 СБ 2013	БИФИДОК	200	6,80	5,00	11,00	116,20	0,48	0,40	1,40	40,0	216,00	188,00	0,20
112 СБ 2013г.	ПЛОДЫ(ФРУКТЫ)СВЕЖИЕ М100	шт	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	0,03	38,00		35,00	17,00	0,10
Итого по подмену:			22,83	12,57	59,83	435,39	0,65	0,60	39,63	68,2	340,32	362,59	1,28

Итого за день: 0,00 руб. 158,41 165,48 575,62 4432,63 2,63 2,67 275,00 481,5 1353,11 2751,77 696,28 29,69

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	19,84	36,17	27,34	29,03
Обед (30 - 35 %)	51,03	41,71	30,64	37,12
Полдник (10 %)	25,37	13,66	15,62	16,05
Итого за день (60 - 70 %)	96,24	91,54	73,60	82,20

Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:1,0:3,3

Директор Кудимова Т.Л.

Заг. производ.

Бегершкова

Калькулятор

Терещенко И.С.

Терещенко И.С. /

ООО "Вкус и Качество"

"Согласовано"

День 2

Примерное меню 11-18 лет осенне-зимний период 2022г.

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	Мg	Fe

Завтрак №1

267 СБ 2018г	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (СБ2018)	ШТ	7,62	6,90	0,42	94,26	0,04	0,26			150,0	47,72	118,20	8,08	1,62
247 СБ 2013г.	КАША ИЗ ХЛОП.ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС"ВЯЗАЯ(СБ2018)	200	8,68	9,63	37,75	273,11	1,22	1,07	7,15	257,5	783,97	1228,89	363,67	8,71	
459 СБ 2018г	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (СБ2018)	200/7	0,06	0,01	10,26	41,36			2,98			12,98	9,83	5,26	0,89
554 СБ 2013г.	ПЛОШКА С САХАРОМ.	шт	6,97	13,48	61,70	395,93	0,10	0,08			103,8	18,41	68,73	10,22	1,00
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01				4,00	13,00	2,80	0,22

Итого по подменю:

24,91 30,22 119,65 851,86 1,38 1,42 10,13 511,3 867,08 1438,65 390,03 12,44

Завтрак №2

107 СБ 2013г.	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	100	0,80	0,10	1,70	10,90	0,02	0,02	5,00	23,00	24,00	14,00	0,60	
346 СБ 2018г	СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОЙ ПЕЧЕНИ (СБ2018)	100	24,28	16,83	8,97	284,64	0,38	2,68	38,61	1060,4	56,58	429,40	27,32	8,60
256 СБ 2018г	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(СБ2018)	180	6,65	7,48	43,21	266,75	0,10	0,03		47,7	24,01	57,11	10,47	1,09
459 СБ 2018г	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (СБ2018)	200/7	0,06	0,01	10,26	41,36			2,98		12,98	9,83	5,26	0,89
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,40	19,04	94,40	0,02	0,01		4,00	13,00	2,80	0,22	

Итого по подменю:

34,0524,0303,10208,88

Итого по подменю:

34,95 24,82 83,18 698,05 0,52 2,74 46,59 1108,2 120,57 533,34 59,85 11,40

Завтрак №3/ОВД

107 СБ 2013г.	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	100	0,80	0,10	1,70	10,90	0,02	0,02	5,00	23,00	24,00	14,00	0,60	
346 СБ 2018г	СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОЙ ПЕЧЕНИ (СБ2018)	100	24,28	16,83	8,97	284,64	0,38	2,68	38,61	1060,4	56,58	429,40	27,32	8,60
252 СБ 2013г	КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗАЯ (ГАРНИРНАЯ)	180	3,76	7,86	31,24	210,77	0,05	0,03		53,1	20,81	131,68	16,25	0,79
459 СБ 2018г	ЧАЙ С ЛИМОНОМ/ОВД(СБ2018)	200/7	0,06	0,01	0,28	1,46			2,98		12,68	9,83	5,26	0,86
109 СБ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(СБ2018)	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

N реч.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Итого по подменю:			32,06	25,04	60,03	596,25	0,47	2,74	46,59	1113,5	117,67	616,11	67,83	11,47

Обед №1

26 СБ 2018Г	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (СБ2018)	100	1,43	5,09	8,36	84,85	0,02	0,04	9,50		35,15	40,95	20,90	1,33
144 СБ 2013	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ, ГРЕНКАМИ	250/20	16,72	9,29	37,02	300,50	0,31	0,17	16,92	29,5	56,95	219,09	57,10	3,68
375 СБ 2018Г	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ(СБ2018),.	280	25,98	33,98	41,91	577,90	0,33	0,24	4,96	45,9	73,75	415,02	105,53	3,39
494 СБ 2018Г	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУШЕНЫХ/КУРАГИ (СБ2018)	200	1,05	0,06	20,21	86,67	0,02	0,04	1,20		32,70	29,42	21,12	0,68
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,40	19,04	94,40	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
109 СБ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			49,92	48,94	135,46	1188,56	0,72	0,51	32,58	75,4	207,15	738,68	212,45	9,92

Обед №2/ОВД

26 СБ 2018Г	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (СБ2018)	100	1,43	5,09	8,36	84,85	0,02	0,04	9,50		35,15	40,95	20,90	1,33
114 СБ 2018Г	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ, ГРЕНКАМИ (СБ2018)	250/20	13,49	11,97	29,43	281,36	0,18	0,15	19,85	29,5	42,22	173,79	41,76	2,58
375 СБ 2018Г	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ(СБ2018),.	280	25,98	33,98	41,91	577,90	0,33	0,24	4,96	45,9	73,75	415,02	105,53	3,39
494 СБ 2018Г	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУШЕНЫХ/КУРАГИ (СБ2018)	200	1,05	0,06	20,21	86,67	0,02	0,04	1,20		32,70	29,42	21,12	0,68
109 СБ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			45,11	51,34	117,75	1119,26	0,57	0,48	35,51	75,4	188,42	680,38	194,31	8,60

Полдник

542 СБ 2018Г	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"(СБ2018).	100	7,07	14,25	59,77	395,47	0,11	0,06		95,5	17,84	65,47	10,84	0,94
516 СБ 2013	КЕФИР	200	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	0,34	1,40	40,0	240,00	180,00	28,00	0,20
112 СБ 2013г.	ПЛОДЫ(ФРУКТЫ)СВЕЖИЕ Я100	шт	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:			13,27	19,65	77,57	540,07	0,22	0,42	11,40	135,5	273,84	256,47	47,84	3,34

Итого за день: 0,00 руб. 200,22 200,01 593,64 4994,05 3,88 8,31 182,80 3019,6 1774,73 4263,63 972,31 57,17

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	27,68	32,85	31,24	31,40
Обед (30 - 35 %)	55,47	53,20	35,37	43,81
Полдник (10 %)	14,74	21,36	20,25	19,91
Итого за день (60 - 70 %)	97,89	107,40	86,86	95,12

Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:1,1:3,8

Директор Кудинова Т.П.

Зав. производ.

Бегершкова

Калькулятор

Терещенко И.С.

ООО "Вкус и Качество"

"Согласовано"

День 3

Примерное меню 11-18 лет осенне-зимний период 2022г.

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

Завтрак №1

64 СБ 2018г	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ/2-й ВАР(СБ2018)	15/15/5	5,11	8,25	7,90	123,23	0,02	0,06	0,11	64,0	16,95	99,20	9,45	0,33	
320 СБ 2013г.	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С СМЕТАНЫМ СОУСОМ(СБ2018)	200/40	42,36	17,63	46,85	450,42	0,13	0,54	1,01	103,8	336,09	454,72	50,01	1,39	
461 СБ 2018г	ЧАЙ КАРКАДЕ	200			15,04	60,12			0,10		10,25	8,25	4,40	0,87	
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22	
82 СБ 2018г	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Г140 (СБ2018)	140	0,56	0,42	14,42	6,58	0,03	0,04	7,00		26,60	22,40	16,80	3,22	

Итого по подменю:

49,61 26,50 93,73 687,55 0,20 0,65 8,22 167,8 393,89 597,57 83,46 6,03

Завтрак №2

91 СБ 2013г.	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (2ВАР.)/Н/Б	15/15/5	5,11	8,25	7,90	123,23	0,02	0,06	0,11	64,0	16,95	99,20	9,45	0,33	
221 СБ 2018г	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ, МОЛОЧНАЯ(СБ2018).	250	10,39	8,91	48,69	317,29	0,24	0,25	1,56	60,8	172,05	272,78	54,44	2,90	
460 СБ 2018г	ЧАЙ С МОЛОКОМ (СБ2018)	200	1,45	1,25	12,45	67,17	0,02	0,08	0,75	10,0	70,10	53,25	11,40	0,90	
82 СБ 2018г	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Г140 (СБ2018)	140	0,56	0,42	14,42	6,58	0,03	0,04	7,00		26,60	22,40	16,80	3,22	
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22	

Итого по подменю:

19,09 19,03 92,98 561,47 0,33 0,44 9,42 134,8 289,70 460,63 94,89 7,57

Завтрак №3/ОВД

82 СБ 2018г	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Г140 (СБ2018)	140	0,56	0,42	14,42	6,58	0,03	0,04	7,00		26,60	22,40	16,80	3,22	
320 СБ 2013г.	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА/ОВД(СБ2018).	200	41,74	13,76	25,46	342,58	0,12	0,52	0,93	78,0	317,57	441,48	48,05	1,27	
406 СБ 2021г	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ/ОВД (СБ2021)	30	0,78	1,57	1,94	25,12	0,01	0,04	0,29	11,5	27,36	21,51	3,34	0,04	
461 СБ 2018г	ЧАЙ КАРКАДЕ/ОВД	200			0,07	0,27			0,10		9,80	8,25	4,40	0,82	
109 СБ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62	

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	Mg	Fe	
Итого по подменю:															
Обед №1															
50 СБ 2018г	ИКРА	100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,30	0,30	0,96		32,00	30,00	13,00	0,80	
126 СБ 2013г	КАБАЧКОВАЯ/ПРОМЫШЛЕННОГО БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ*	250/10	12,39	11,71	10,33	188,96	0,07	0,13	25,65	10,0	63,36	149,74	36,20	2,53	
170 СБ 2013	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА.	20	2,49	0,32	14,99	74,34	0,04	0,01			6,30	20,48	4,41	0,35	
300 СБ 2018г	РЫБА,ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ/МИНТАЙ (СБ2018)	100	18,34	6,67	7,21	162,33	0,13	0,24	0,64	81,2	74,72	279,40	53,74	1,52	
377 СБ 2018г	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(СБ2018)	180	3,96	8,07	26,89	196,47	0,20	0,16	31,67	53,7	51,62	117,21	39,95	1,47	
348 СБ 2017	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУЩЕНЫХ/ХИЗЮМА	200	0,46	0,10	28,13	115,23	0,03	0,02			16,45	25,80	8,40	0,65	
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,40	19,04	94,40	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22	
109 СБ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62	
Итого по подменю:															
Обед №2/ОВД															
50 СБ 2018г	ИКРА	100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,30	0,30	0,96		32,00	30,00	13,00	0,80	
126 СБ 2013г	КАБАЧКОВАЯ/ПРОМЫШЛЕННОГО БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ*	250/10	12,39	11,71	10,33	188,96	0,07	0,13	25,65	10,0	63,36	149,74	36,20	2,53	
170 СБ 2013	ГРЕНКИ ИЗ ХЛЕБА/ОВД	20	2,49	0,19	14,05	69,68	0,04	0,01			7,25	33,39	7,88	0,98	
300 СБ 2018г	РЫБА,ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ/МИНТАЙ (СБ2018)	100	18,34	6,67	7,21	162,33	0,13	0,24	0,64	81,2	74,72	279,40	53,74	1,52	
377 СБ 2018г	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(СБ2018)	180	3,96	8,07	26,89	196,47	0,20	0,16	31,67	53,7	51,62	117,21	39,95	1,47	
496 СБ 2018г	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА/ОВД(СБ2018)	200	0,68	0,28	9,66	43,88	0,01	0,06	200,00		12,00	3,40	3,40	0,60	
109 СБ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62	
Итого по подменю:															
Полдник															
545 СБ 2018г	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ(СБ2018)	100	8,02	6,60	58,30	324,64	0,13	0,05		41,6	20,70	74,05	12,41	1,05	
470 СБ 2018г	РЯЖЕНКА	200	6,00	2,00	8,40	80,00	0,04	2,60	0,60	40,0	248,00	184,00	28,00	0,20	

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe			
112 СБ 2013г.	ПЛОДЫ(ФРУКТЫ)СВЕЖИЕ Г140	шт	0,56	0,42	14,42	6,58	0,03	0,04	7,00		26,60	22,40	16,80	3,22			

Итого по подменю:

14,58 9,02 81,12 411,22 0,20 2,69 7,60 81,6 295,30 280,45 57,21 4,47

Итого за день: 0,00 руб. 216,72 142,89 544,45 3987,04 2,49 6,18 351,40 764,1 1863,42 3144,66 635,82 40,72

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

СанПин Таблица 4		Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)		55,12	28,80	24,47	25,34
Обед (30 - 35 %) Полдник (10 %)		49,20	39,45	32,17	36,67
		16,20	9,80	21,18	15,16
Итого за день (60 - 70 %)		120,52	78,05	77,82	77,17

Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:0,7:2,7

Директор Кудинова Т.Л.

Зав. производ.

Бегефришкова

Калькулятор

Терещенко И.С.

ООО "Вкус и Качество"

"Согласовано"

День 4

Примерное меню 11-18 лет осенне-зимний период 2022г.

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

Завтрак №1

66 СБ 2018г.	БУТЕРБРОД С СЫРНОЙ ПАСТОЙ/1-ый ВАРИАНТ (СБ2018)	40	5,78	7,76	10,51	130,88	0,03	0,07	0,11	60,4	18,68	108,16	10,60	0,39		
213 СБ 2018г.	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ(СБ2018),	250	4,69	6,38	21,17	160,88	0,16	0,08	2,66	36,8	9,07	111,64	74,06	2,50		
501 СБ 2013г.	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,90	2,51	14,78	94,04	0,04	0,15	1,30	20,0	120,30	90,00	14,00	0,13		
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,40	19,04	94,40	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22		
589 СБ 2013	ПРЯНИК,	шт	1,76	13,77	28,13	243,45	0,02	0,01		2,7	3,60	18,90	2,70	0,27		

Итого по подменю:

18,29 30,82 93,63 723,65 0,27 0,32 4,07 119,9 155,65 341,70 104,16 3,51

Завтрак №2

157 СБ 2018г.	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ/ЗЕЛ.ГОР(СБ2018),	100	5,00	0,20	8,30	55,00	0,34	0,19	25,00		26,00	112,00	38,00	0,70		
372 СБ 2018г.	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУШЕННЫЕ(СБ2018)	100	16,68	16,01	11,56	258,56	0,10	0,16	1,89	36,0	65,02	166,89	22,33	1,37		
202 СБ 2018г.	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (СБ2018)	180	11,06	8,83	50,02	323,77	0,38	0,18	6,30	42,4	34,92	265,49	175,99	6,01		
501 СБ 2013г.	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,90	2,51	14,78	94,04	0,04	0,15	1,30	20,0	120,30	90,00	14,00	0,13		
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22		

Итого по подменю:

37,22 27,75 94,18 778,57 0,88 0,69 34,49 98,4 250,24 647,38 253,12 8,43

Завтрак №3/ОВД

157 СБ 2018г.	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ/ЗЕЛ.ГОР(СБ2018),	100	5,00	0,20	8,30	55,00	0,34	0,19	25,00		26,00	112,00	38,00	0,70		
372 СБ 2018г.	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУШЕННЫЕ(СБ2018)	100	16,68	16,01	11,56	258,56	0,10	0,16	1,89	36,0	65,02	166,89	22,33	1,37		
202 СБ 2018г.	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (СБ2018)	180	11,06	8,83	50,02	323,77	0,38	0,18	6,30	42,4	34,92	265,49	175,99	6,01		
501 СБ 2013г.	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,90	2,51	14,78	94,04	0,04	0,15	1,30	20,0	120,30	90,00	14,00	0,13		
109 СБ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62		

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Итого по подменю:														
			38,80	27,79	102,50	819,85	0,88	0,69	34,49	98,4	250,84	655,58	255,32	8,83
Обед №1														
47 СБ 2018г	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (СБ2018)	100	3,48	6,49	20,95	157,63	0,13	0,07	25,61		78,97	134,37	41,69	2,87
129 СБ 2018г	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ(СБ2018)	250	15,15	11,84	13,92	223,10	0,08	0,13	4,51	12,4	33,69	157,50	25,02	2,31
348 СБ 2018г	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ (СБ2018)	100	14,57	16,20	9,29	241,92	0,07	0,12	3,20		20,49	159,66	21,93	2,31
386 СБ 2018г	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ (СБ2018)	180	11,47	11,62	38,50	304,63	1,28	0,61	4,58	265,5	57,09	1492,57	440,25	12,63
486 СБ 2018г	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ/ЯБЛОК (СБ2018)	200	0,08	0,08	11,95	48,81	0,01		2,08		3,58	2,24	1,82	0,47
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,40	19,04	94,40	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
109 СБ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:														
			49,49	46,75	122,57	1114,73	1,61	0,95	39,98	277,9	202,42	1980,54	538,51	21,43

Обед №2/ОВД

47 СБ 2018г	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ(СБ2018).	80	1,09	4,95	6,82	76,43	0,04	0,03	8,37		25,65	37,25	16,38	1,32
154 СБ 2013г.	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ/СМЕТАНОЙ	250/10	13,16	11,88	14,49	210,28	0,12	0,14	21,55	10,0	48,63	168,80	35,54	2,52
348 СБ 2018г	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ (СБ2018)	100	14,57	16,20	9,29	241,92	0,07	0,12	3,20		20,49	159,66	21,93	2,31
380 СБ 2018	КАПУСТА ТУШЕНАЯ/ОВД(СБ2018)	180	4,42	7,00	13,72	135,66	0,08	0,11	94,20	48,1	110,25	82,07	41,94	1,59
486 СБ 2018г	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ/ЯБЛОК (СБ2018)	200	0,08	0,08	11,95	48,81	0,01		2,08		3,58	2,24	1,82	0,47
109 СБ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ,	60	4,74	0,36	26,76	132,72	0,07	0,02			13,80	63,60	15,00	1,86
Итого по подменю:			38,06	40,47	83,03	845,82	0,39	0,42	129,40	58,1	222,40	513,62	132,61	10,07

Полдник

543 СБ 2018г	БУЛОЧКА "ВАНИЛЬНАЯ" (СБ2018).	100	8,85	9,45	58,45	354,22	0,14	0,08		68,7	22,82	84,47	13,41	1,17
516 СБ 2013	СНЕЖОК	200	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	0,34	1,40	40,0	240,00	180,00	28,00	0,20
112 СБ 2013г.	ПЛОДЫ(ФРУКТЫ)СВЕЖИЕ М100	ШТ	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	0,03	38,00		35,00	17,00	11,00	0,10
Итого по подменю:			15,45	14,65	73,95	492,42	0,28	0,45	39,40	108,7	297,82	281,47	52,41	1,47

Итого за день: 0,00 руб. 197,31 188,23 569,86 4775,04 4,31 3,52 281,83 761,7 1379,37 4420,29 1336,13 53,74

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	20,32	33,50	24,45	26,67
Обед (30 - 35 %)	54,99	50,82	32,00	41,09
Полдник (10 %)	17,17	15,92	19,31	18,15
Итого за день (60 - 70 %)	92,48	100,24	75,76	85,91

Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:1,1:3,5

Директор Кудина Т.Л. /Зав. производ Березинская Калькулятор Терещенко И.С.

ООО "Вкус и Качество"

"Согласовано"

День 5

Примерное меню 11-18 лет осенне-зимний период 2022г.

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

Завтрак №1

90 СБ 2013г.	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (1ВАР.)Н/Б	20/20/5	6,81	9,62	10,52	151,85	0,03	0,08	0,14	75,5	22,40	131,95	12,60	0,43			
223 СБ 2018г	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ(СБ2018)	200	8,49	8,16	42,49	277,97	0,25	0,17	1,25	48,7	131,13	202,83	54,55	1,47			
616 СБ 2013	ЧАЙ ИЗ СУХОЙ СМЕСИ "ВИТОША"	200			9,24	36,96	0,03	0,03	15,06		5,88	4,95	2,64	0,49			
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22			
470 СБ 2018г	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ (СБ2018)	100	4,00	1,50	14,30	86,70	0,03	0,15	0,50	10,0	112,00	86,00	13,00	0,10			

Итого по подменю:

20,88 19,48 86,07 600,68 0,36 0,44 16,95 134,2 275,41 438,73 85,59 2,71

Завтрак №2

90 СБ 2013г.	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (1ВАР.)Н/Б	20/20/5	6,81	9,62	10,52	151,85	0,03	0,08	0,14	75,5	22,40	131,95	12,60	0,43			
223 СБ 2018г	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (СБ2018г).	250	10,61	10,20	46,88	322,53	0,31	0,21	1,56	60,8	172,92	255,41	68,74	1,89			
616 СБ 2013	ЧАЙ ИЗ СУХОЙ СМЕСИ "ВИТОША"	200			9,24	36,96	0,03	0,03	15,06		5,88	4,95	2,64	0,49			
112 СБ 2013г.	ПЛОДЫ(ФРУКТЫ)СВЕЖИЕ Г140	ШТ	0,56	0,42	14,42	6,58	0,03	0,04	7,00		26,60	22,40	16,80	3,22			
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22			

Итого по подменю:

19,56 20,44 90,58 565,12 0,42 0,37 23,76 136,3 231,80 427,71 103,58 6,25

Завтрак №3/ОВД

75 СБ 2018г	СЫР ПОЛУТВЕРДАЫЙПОРЦИЯ (СБ2018)	20	5,12	5,22		67,46		0,04	0,07	23,0	9,00	59,00	5,00	0,09			
223 СБ 2018г	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ/ОВД(СБ2018г)	200	8,49	8,16	37,50	258,02	0,25	0,17	1,25	48,7	138,34	204,33	54,99	1,51			
616 СБ 2013	ЧАЙ ИЗ СУХОЙ СМЕСИ "ВИТОША"	200			9,24	36,96	0,03	0,03	15,06		5,88	4,95	2,64	0,49			
109 СБ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62			
112 СБ 2013г.	ПЛОДЫ(ФРУКТЫ)СВЕЖИЕ Г140	ШТ	0,56	0,42	14,42	6,58	0,03	0,04	7,00		26,60	22,40	16,80	3,22			

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	Mg	Fe
Итого по подменю:														
Обед №1														
73 СБ 2013г.	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	100	1,72	6,51	11,81	113,08	0,15	0,07	7,65		21,15	109,62	44,05	3,00
123 СБ 2018г	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (СБ2018)	250	9,22	9,34	16,35	186,80	0,12	0,16	16,90	22,4	38,76	185,22	50,17	1,34
372 СБ 2018г	БИТОЧКИ ИЗ КУР ПРИПУЩЕННЫЕ(СБ2018).	100	16,68	16,01	11,57	258,57	0,13	0,20	2,36	45,0	81,28	208,62	27,91	1,72
256 СБ 2018г	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(СБ2018)	180	6,65	7,48	43,21	266,75	0,10	0,03		47,7	24,01	57,11	10,47	1,09
495 СБ 2018г	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (СБ2018)	200	0,44	0,02	21,78	89,06		0,01	0,44		22,54	15,42	6,01	1,23
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,40	19,04	94,40	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
109 СБ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

Обед №2/ОВД

73 СБ 2013г.	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	100	1,72	6,51	11,81	113,08	0,15	0,07	7,65		21,15	109,62	44,05	3,00
124 СБ 2018г	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ(СБ2018)	250	11,72	7,44	20,21	195,16	0,18	0,16	24,90		29,71	165,74	42,36	2,51
372 СБ 2018г	БИТОЧКИ ИЗ КУР ПРИПУЩЕННЫЕ(СБ2018).	100	16,68	16,01	11,57	258,57	0,13	0,20	2,36	45,0	81,28	208,62	27,91	1,72
221 СБ 2018г	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ(СБ2018).	180	4,97	4,25	30,91	181,79	0,14	0,05		26,5	20,38	118,68	27,11	2,00
495 СБ 2018г	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ/ОВД (СБ2018)	200	0,44	0,02	11,80	49,16		0,01	0,44		22,24	15,42	6,01	1,20
109 СБ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			38,69	34,47	104,14	886,24	0,62	0,50	35,35	71,5	179,36	639,28	152,44	11,05

Полдник

540 СБ 2018г	ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ(СБ2018)	100	5,53	7,70	36,60	237,22	0,13	0,09	11,22	51,2	29,08	82,16	20,47	1,06
516 СБ 2013	КЕФИР	200	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	0,34	1,40	40,0	240,00	180,00	28,00	0,20
112 СБ 2013г.	ПЛОДЫ(ФРУКТЫ)СВЕЖИЕ Я100	ШТ	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:			11,73	13,10	54,40	381,82	0,24	0,45	22,62	91,2	285,08	273,16	57,47	3,46

Итого за день: 0,00 руб. 147,64 141,41 546,87 3944,26 2,51 2,54 149,41 620,2 1352,41 2700,95 629,92 38,62

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калорий, %
Завтрак (20 - 25 %)	23,20	21,17	22,47	22,14
Обед (30 - 35 %)	43,83	43,35	34,64	38,81
Полдник (10 %)	13,03	14,24	14,20	14,07
Итого за день (60 - 70 %)	80,07	78,76	71,32	75,02

Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:1,0:3,8

Директор Кудина Т.П.

Зав. производ Бережная

Калькулятор Терещенко И.С.

ООО "Вкус и Качество"

"Согласовано"

День 6

Примерное меню 11-18 лет осенне-зимний период 2022г.

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

Завтрак №1

573 СБ 2013Г	"ТРЕВЕШОК" ИЗ ДРОЖЕВОГО ТЕСТА	80	6,35	6,11	51,11	284,81	0,10	0,06	0,08	46,8	18,08	61,77	10,63	1,03		
247 СБ 2013г.	КАША ИЗ ХЛОП.ОВСЯНЫХ "ТЕРКУЛЕС"ВЯЗКАЯ(СБ2018).	250	10,85	12,04	47,19	341,39	1,52	1,34	8,94	321,8	979,97	1536,11	454,58	10,88		
460 СБ 2018Г	ЧАЙ С МОЛОКОМ (СБ2018)	200	1,45	1,25	12,45	67,17	0,02	0,08	0,75	10,0	70,10	53,25	11,40	0,90		
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22		
112 СБ 2013г.	ПЛОДЫ(ФРУКТЫ)СВЕЖИЕ М80	шт	0,64	0,16	6,00	30,40	0,05	0,02	30,40		28,00	13,60	8,80	0,08		

Итого по подменю:

20,87 19,76 126,27 770,97 1,71 1,51 40,17 378,7 1100,15 1677,73 488,21 13,11

Завтрак №2

43 СБ 2018Г	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕН.ОГУРЦАМИ (СБ2018)	100	1,62	6,29	11,76	110,40	0,09	0,06	14,57		15,44	50,55	21,32	1,38		
371 СБ 2018Г	КНЕГЛИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ (СБ2018)	100	14,81	14,93	4,99	213,90	0,10	0,13	1,66	49,2	21,26	151,82	23,95	1,15		
380 СБ 2018Г	КАПУСТА ТУШЕНАЯ(СБ2018),	180	4,42	6,94	19,12	156,78	0,08	0,11	94,13	47,7	110,20	81,93	41,85	1,61		
457 СБ 2018Г	ЧАЙ С САХАРОМ (СБ2018)	200			10,05	40,17			0,10		10,10	8,25	4,40	0,85		
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,40	19,04	94,40	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22		

Итого по подменю:

24,01 28,56 64,96 615,65 0,29 0,31 110,46 96,9 161,00 305,55 94,32 5,21

Завтрак №3/ОВД

43 СБ 2018Г	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕН.ОГУРЦАМИ (СБ2018)	100	1,62	6,29	11,76	110,40	0,09	0,06	14,57		15,44	50,55	21,32	1,38		
371 СБ 2018Г	КНЕГЛИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ (СБ2018)	100	14,81	14,93	4,99	213,90	0,10	0,13	1,66	49,2	21,26	151,82	23,95	1,15		
380 СБ 2018Г	КАПУСТА ТУШЕНАЯ(СБ2018),	180	4,42	6,94	19,12	156,78	0,08	0,11	94,13	47,7	110,20	81,93	41,85	1,61		
457 СБ 2018Г	ЧАЙ/ОВД (СБ2018)	200			0,07	0,27			0,10		9,80	8,25	4,40	0,82		
109 СБ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62		

№ п.п.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe
Итого по подменю:														
			22,43	28,28	44,86	525,59	0,29	0,31	110,46	96,9	161,30	313,75	96,52	5,58
Обед №1														
26 СБ 2018г	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (СБ2018)	100	1,43	5,09	8,36	84,85	0,02	0,04	9,50		35,15	40,95	20,90	1,33
135 СБ 2018г	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ (СБ2018)	250/20	15,36	10,38	28,32	270,52	0,15	0,20	19,24	37,0	91,34	197,55	44,16	2,51
333 СБ 2018г	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ(СБ2018).	100	14,59	16,78	6,36	234,48	0,08	0,14	19,68	36,8	31,66	172,18	30,56	2,38
202 СБ 2013г.	КАРТОФЕЛЬ,ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ,	180	4,47	14,47	22,92	211,65	0,16	0,15	24,99	98,3	54,39	116,79	33,97	1,29
496 СБ 2018г	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА(СБ2018)	200	0,68	0,28	19,64	83,78	0,01	0,06	200,00		12,30	3,40	3,40	0,63
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,40	19,04	94,40	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
109 СБ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

Обед №2/ОВД

26 СБ 2018г	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (СБ2018)	100	1,43	5,09	8,36	84,85	0,02	0,04	9,50		35,15	40,95	20,90	1,33
135 СБ 2018г	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИОВД (СБ2018)	250/20	15,36	10,26	27,38	265,85	0,15	0,20	19,24	37,0	92,28	210,46	47,62	3,14
367 СБ 2018г	ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ/ИНДЕЙКА(СБ2018).	100	15,48	22,14	2,71	269,19	0,05	0,18	2,08	53,2	20,28	164,39	19,82	1,40
202 СБ 2013г.	КАРТОФЕЛЬ,ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	3,72	12,06	19,10	176,39	0,14	0,12	20,84	81,9	45,37	97,34	28,32	1,08
496 СБ 2018г	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА/ОВД(СБ2018)	200	0,68	0,28	9,66	43,88	0,01	0,06	200,00		12,00	3,40	3,40	0,60
109 СБ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			39,83	50,07	85,05	928,64	0,39	0,61	251,66	172,2	209,68	537,74	125,06	8,17

Полдник

543 СБ 2018г	БУЛОЧКА "ДОРОЖНАЯ" (СБ2018)	100	7,00	15,87	58,88	406,33	0,12	0,05		102,2	16,97	63,29	10,98	0,90
470 СБ 2018г	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ(СБ2018)	200	8,00	3,00	28,60	173,40	0,03	0,15	0,50	10,0	112,00	86,00	13,00	0,10
112 СБ 2013г.	ПЛОДЫ(ФРУКТЫ)СВЕЖИЕ Г140	ШТ	0,56	0,42	14,42	6,58	0,03	0,04	7,00		26,60	22,40	16,80	3,22
Итого по подменю:			15,56	19,29	101,90	586,31	0,18	0,24	7,50	112,2	155,57	171,69	40,78	4,22

Итого за день: 0,00 руб. 165,55 193,60 545,52 4495,32 3,32 3,59 793,66 1029,4 2021,14 3571,53 985,68 45,27

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	23,19	21,48	32,97	28,42
Обед (30 - 35 %)	47,61	51,78	31,98	39,37
Полдник (10 %)	17,29	20,97	26,61	21,61
Итого за день (60 - 70 %)	88,09	94,23	91,55	89,40

Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:1,1:4,4

Директор Кудина Т.Л. Зав. производ. Березинский Калькулятор Терещенко И.С.

"Согласовано"

Примерное меню 11-18 лет осенне-зимний период 2022г.

75 СБ 2018г	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ(ГОРЦЫЯ (СБ2018)	20	5,12	5,22		67,46		0,04	0,07	23,0	9,00	59,00	5,00	0,09
267 СБ 2018г	РЯЦО БАРЕНОЕ (СБ2018)	ШТ	7,62	6,90	0,42	94,26	0,04	0,26		150,0	47,72	118,20	8,08	1,62
217 СБ 2018г	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (МОЛОЧНАЯ)(СБ2018).	250	7,71	9,69	46,48	305,04	0,24	0,23	2,03	61,6	151,25	292,07	81,02	1,32
462 СБ 2018г	КАКАО С МОЛОКОМ 1-Й ВАРИАНТ(СБ2018)	200	3,48	2,86	15,02	100,38	0,04	0,16	1,30	20,0	123,37	105,72	24,20	0,78
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,40	19,04	94,40	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
Итого по подменю:		27,09	25,07	80,96	661,54	0,24	0,70	3,48	73,3					

Заявка № 2

Заёмпрак №3/ОБД

23,71	32,51	91,56	753,24	0,36	0,68	3,33	320,1	331,94	544,84	118,70	4,21
-------	-------	-------	--------	------	------	------	-------	--------	--------	--------	------

1990	1991	1992	1993	1994	1995	1996	1997	1998	1999	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025	2026	2027	2028	2029	2030	2031	2032	2033	2034	2035	2036	2037	2038	2039	2040	2041	2042	2043	2044	2045	2046	2047	2048	2049	2050	2051	2052	2053	2054	2055	2056	2057	2058	2059	2060	2061	2062	2063	2064	2065	2066	2067	2068	2069	2070	2071	2072	2073	2074	2075	2076	2077	2078	2079	2080	2081	2082	2083	2084	2085	2086	2087	2088	2089	2090	2091	2092	2093	2094	2095	2096	2097	2098	2099	2100	2101	2102	2103	2104	2105	2106	2107	2108	2109	2110	2111	2112	2113	2114	2115	2116	2117	2118	2119	2120	2121	2122	2123	2124	2125	2126	2127	2128	2129	2130	2131	2132	2133	2134	2135	2136	2137	2138	2139	2140	2141	2142	2143	2144	2145	2146	2147	2148	2149	2150	2151	2152	2153	2154	2155	2156	2157	2158	2159	2160	2161	2162	2163	2164	2165	2166	2167	2168	2169	2170	2171	2172	2173	2174	2175	2176	2177	2178	2179	2180	2181	2182	2183	2184	2185	2186	2187	2188	2189	2190	2191	2192	2193	2194	2195	2196	2197	2198	2199	2200	2201	2202	2203	2204	2205	2206	2207	2208	2209	2210	2211	2212	2213	2214	2215	2216	2217	2218	2219	2220	2221	2222	2223	2224	2225	2226	2227	2228	2229	2230	2231	2232	2233	2234	2235	2236	2237	2238	2239	2240	2241	2242	2243	2244	2245	2246	2247	2248	2249	2250	2251	2252	2253	2254	2255	2256	2257	2258	2259	2260	2261	2262	2263	2264	2265	2266	2267	2268	2269	2270	2271	2272	2273	2274	2275	2276	2277	2278	2279	2280	2281	2282	2283	2284	2285	2286	2287	2288	2289	2290	2291	2292	2293	2294	2295	2296	2297	2298	2299	2300	2301	2302	2303	2304	2305	2306	2307	2308	2309	2310	2311	2312	2313	2314	2315	2316	2317	2318	2319	2320	2321	2322	2323	2324	2325	2326	2327	2328	2329	2330	2331	2332	2333	2334	2335	2336	2337	2338	2339	2340	2341	2342	2343	2344	2345	2346	2347	2348	2349	2350	2351	2352	2353	2354	2355	2356	2357	2358	2359	2360	2361	2362	2363	2364	2365	2366	2367	2368	2369	2370	2371	2372	2373	2374	2375	2376	2377	2378	2379	2380	2381	2382	2383	2384	2385	2386	2387	2388	2389	2390	2391	2392	2393	2394	2395	2396	2397	2398	2399	2400	2401	2402	2403	2404	2405	2406	2407	2408	2409	2410	2411	2412	2413	2414	2415	2416	2417	2418	2419	2420	2421	2422	2423	2424	2425	2426	2427	2428	2429	2430	2431	2432	2433	2434	2435	2436	2437	2438	2439	2440	2441	2442	2443	2444	2445	2446	2447	2448	2449	2450	2451	2452	2453	2454	2455	2456	2457	2458	2459	2460	2461	2462	2463	2464	2465	2466	2467	2468	2469	2470	2471	2472	2473	2474	2475	2476	2477	2478	2479	2480	2481	2482	2483	2484	2485	2486	2487	2488	2489	2490	2491	2492	2493	2494	2495	2496	2497	2498	2499	2500	2501	2502	2503	2504	2505	2506	2507	2508	2509	2510	2511	2512	2513	2514	2515	2516	2517	2518	2519	2520	2521	2522	2523	2524	2525	2526	2527	2528	2529	2530	2531	2532	2533	2534	2535	2536	2537	2538	2539	2540	2541	2542	2543	2544	2545	2546	2547	2548	2549	2550	2551	2552	2553	2554	2555	2556	2557	2558	2559	2560	2561	2562	2563	2564	2565	2566	2567	2568	2569	2570	2571	2572	2573	2574	2575	2576	2577	2578	2579	2580	2581	2582	2583	2584	2585	2586	2587	2588	2589	2590	2591	2592	2593	2594	2595	2596	2597	2598	2599	2600	2601	2602	2603	2604	2605	2606	2607	2608	2609	2610	2611	2612	2613	2614	2615	2616	2617	2618	2619	2620	2621	2622	2623	2624	2625	2626	2627	2628	2629	2630	2631	2632	2633	2634	2635	2636	2637	2638	2639	2640	2641	2642	2643	2644	2645	2646	2647	2648	2649	2650	2651	2652	2653	2654	2655	2656	2657	2658	2659	2660	2661	2662	2663	2664	2665	2666	2667	2668	2669	2670	2671	2672	2673	2674	2675	2676	2677	2678	2679	2680	2681	2682	2683	2684	2685	2686	2687	2688	2689	2690	2691	2692	2693	2694	2695	2696	2697	2698	2699	2700	2701	2702	2703	2704	2705	2706	2707	2708	2709	2710	2711	2712	2713	2714	2715	2716	2717	2718	2719	2720	2721	2722	2723	2724	2725	2726	2727	2728	2729	2730	2731	2732	2733	2734	2735	2736	2737	2738	2739	2740	2741	2742	2743	2744	2745	2746	2747	2748	2749	2750	2751	2752	2753	2754	2755	2756	2757	2758	2759	2760	2761	2762	2763	2764	2765	2766	2767	2768	2769	2770	2771	2772	2773	2774	2775	2776	2777	2778	2779	2780	2781	2782	2783	2784	2785	2786	2787	2788	2789	2790	2791	2792	2793	2794	2795	2796	2797	2798	2799	2800	2801	2802	2803	2804	2805	2806	2807	2808	2809	2810	2811	2812	2813	2814	2815	2816	2817	2818	2819	2820	2821	2822	2823	2824	2825	2826	2827	2828	2829	2830	2831	2832	2833	2834	2835	2836	2837	2838	2839	2840	2841	2842	2843	2844	2845	2846	2847	2848	2849	2850	2851	2852	2853	2854	2855	2856	2857	2858	2859	2860	2861	2862	2863	2864	2865	2866	2867	2868	2869	2870	2871	2872	2873	2874	2875	2876	2877	2878	2879	2880	2881	2882	2883	2884	2885	2886	2887	2888	2889	2890	2891	2892	2893	2894	2895	2896	2897	2898	2899	2900	2901	2902	2903	2904	2905	2906	2907	2908	2909	2910	2911	2912	2913	2914	2915	2916	2917	2918	2919	2920	2921	2922	2923	2924	2925	2926	2927	2928	2929	2930	2931	2932	2933	2934	2935	2936	2937	2938	2939	2940	2941	2942	2943	2944	2945	2946	2947	2948	2949	2950	2951	2952	2953	2954	2955	2956	2957	2958	2959	2960	2961	2962	2963	2964	2965	2966	2967	2968	2969	2970	2971	2972	2973	2974	2975	2976	2977	2978	2979	2980	2981	2982	2983	2984	2985	2986	2987	2988	2989	2990	2991	2992	2993	2994	2995	2996	2997	2998	2999	3000
------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.		Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ккал		B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe

Итого по подменю: 15,97 23,31 75,84 581,62 0,26 0,39 9,24 158,1 299,39 390,56 73,83 4,01

Обед №1

1 СБ 2018Г	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ(СБ2018)	100	2,64	6,17	15,06	127,47		0,08	0,10	42,05		65,47	75,44	47,51	1,16
96 СБ 2017Г	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ(СБ2017)	200/8	9,88	9,34	13,98	173,74		0,11	0,12	13,82	8,0	26,69	137,18	30,41	1,89
376 СБ 2018Г	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ/ФИЛЕ (СБ2018),.	280	33,78	41,78	32,46	641,95		0,37	0,39	39,64	64,9	60,48	386,64	85,24	4,07
348 СБ 2017	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУЩЕНЫХ/ХИЗЮМА	200	0,46	0,10	28,13	115,23		0,03	0,02			16,45	25,80	8,40	0,65
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,	60	4,74	0,60	28,56	141,60		0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
109 СБ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,58	0,12	8,92	44,24		0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

Итого по подменю: 53,08 58,11 127,11 1244,23 0,63 0,65 95,51 72,9 177,69 659,26 179,36 8,61

Обед №2/ОВД

5 СБ 2018Г	САЛАТ ИЗ Б/КАПУСТЫ С ОГУРЦАМИ/ОВД	100	1,38	7,10	3,88	85,03		0,03	0,04	29,99		37,53	32,20	16,99	0,57
100 СБ 2018Г	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (СБ2018)	250/10	12,26	11,74	17,24	216,52		0,15	0,15	17,30	10,0	34,55	172,22	41,92	2,39
376 СБ 2018Г	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ/ФИЛЕ (СБ2018),.	280	33,78	41,78	32,46	641,95		0,37	0,39	39,64	64,9	60,48	386,64	85,24	4,07
348 СБ 2017	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУЩЕНЫХ/ХИЗЮМ/ОВД	200	0,46	0,10	28,13	115,23		0,03	0,02			16,45	25,80	8,40	0,65
109 СБ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ,,	60	4,74	0,36	26,76	132,72		0,07	0,02			13,80	63,60	15,00	1,86

Итого по подменю: 52,62 61,08 108,47 1191,45 0,65 0,62 86,93 74,9 162,81 680,46 167,55 9,54

Полдник

566 СБ 2013Г	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ(СБ2018)	100	6,87	9,05	61,67	355,55		0,11	0,07	0,11	61,2	26,94	69,92	11,32	0,92
501 СБ 2018Г	СОК ФРУКТОВЫЙ/ГРУШЕВЫЙ	200			23,00	92,00		0,02	0,04	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
112 СБ 2013Г.	ПЛОДЫ(ФРУКТЫ)СВЕЖИЕ Б200	ШТ	3,00	1,00	42,00	192,00		0,08	0,10	20,00		16,00	56,00	84,00	1,20

Итого по подменю: 9,87 10,05 126,67 639,55 0,21 0,21 24,11 61,2 56,94 139,92 103,32 4,92

Итого за день: 0,00 руб. 182,34 210,13 610,61 5071,63 2,45 3,25 222,52 942,2 1364,11 3003,03 763,86 35,32

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	30,10	27,25	21,14	24,38
Обед (30 - 35 %)	58,98	63,16	33,19	45,86
Полдник (10 %)	10,97	10,92	33,07	23,57
Итого за день (60 - 70 %)	100,04	101,34	87,40	93,82

Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:1,0:3,7

Директор Кудина Т.Л. /Зав. производ. Березинский /Калькулятор Терещенко И.С.

ООО "Вкус и Качество"

"Согласовано"

День 8

Примерное меню 11-18 лет осенне-зимний период 2022г.

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

Завтрак №1

90 СБ 2013г.	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (1ВАР.)Н/Б	20/20/5	6,81	9,62	10,52	151,85	0,03	0,08	0,14	75,5	22,40	131,95	12,60	0,43			
314 СБ 2013	ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ.	200	20,31	13,08	26,56	288,33	0,15	0,35	7,04	87,5	198,29	279,70	72,69	1,43			
481 СБ 2013г.	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ(ГОРЦ)	30	2,25	0,06	17,04	77,70	0,02	0,01	0,30		95,10	68,70	10,20	0,06			
459 СБ 2018г.	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (СБ2018)	200/7	0,06	0,01	10,26	41,36			2,98		12,98	9,83	5,26	0,89			
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,40	19,04	94,40	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22			

Итого по подменю:

32,59 23,17 83,42 653,64 0,22 0,45 10,46 163,0 332,77 503,18 103,55 3,03

Завтрак №2

90 СБ 2013г.	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (1ВАР.)Н/Б	20/20/5	6,81	9,62	10,52	151,85	0,03	0,08	0,14	75,5	22,40	131,95	12,60	0,43			
300 СБ 2018г.	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ/МИНТАЙ (СБ2018)	100	18,34	6,67	7,21	162,33	0,13	0,24	0,64	81,2	74,72	279,40	53,74	1,52			
221 СБ 2018г.	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (СБ2018),	200	8,31	7,13	38,95	253,83	0,19	0,20	1,25	48,7	137,64	218,23	43,55	2,32			
459 СБ 2018г.	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (СБ2018)	200/7	0,06	0,01	10,26	41,36			2,98		12,98	9,83	5,26	0,89			
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,40	19,04	94,40	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22			

Итого по подменю:

36,68 23,83 85,98 703,77 0,37 0,53 5,01 205,4 251,74 652,41 117,95 5,38

Завтрак №3/ОВД

75 СБ 2018г.	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ/ПОРЦИЯ (СБ2018)	20	5,12	5,22		67,46		0,04	0,07	23,0	9,00	59,00	5,00	0,09			
221 СБ 2018г.	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ, МОЛОЧНАЯ/ОВД(СБ2018)	200	8,31	7,13	38,95	253,83	0,19	0,20	1,25	48,7	137,64	218,23	43,55	2,32			
459 СБ 2018г.	ЧАЙ С ЛИМОНОМ/ОВД(СБ2018)	200/7	0,06	0,01	0,28	1,46			2,98		12,68	9,83	5,26	0,86			
109 СБ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62			

Итого по подменю:

16,65 12,60 57,07 411,23 0,21 0,25 4,30 71,7 163,92 308,26 58,81 3,89

Обед №1

N реч.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
22 СБ 2018Г	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК (СБ2018)	100	0,94	6,19	7,51	90,30	0,05	0,05	6,40		22,02	37,85	26,53	1,16
117 СБ 2018Г	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (СБ2018)	250/10	12,07	11,55	11,79	192,16	0,14	0,15	22,91	10,0	44,11	155,86	35,21	2,21
356 СБ 2018Г	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГОНОВСКИ(СБ2018)	100	21,57	14,16	7,64	229,26	0,36	2,58	38,69	985,3	31,01	381,28	23,17	8,15
234 СБ 2018Г	РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ(СБ2018).	180	5,21	13,91	38,29	299,90	0,25	0,08	7,40		32,63	238,39	83,37	2,07
504 СБ 2018Г	КИСЕЛЬ С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"	200			30,20	120,80								
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,40	19,04	94,40	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
109 СБ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			44,53	46,33	123,39	1071,06	0,84	2,88	75,40	995,3	138,37	847,58	176,08	14,43

Обед №2/ОВД

50 СБ 2018Г	ИКРА	100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,30	0,30	0,96		32,00	30,00	13,00	0,80
117 СБ 2018Г	КАБАЧКОВАЯ/ПРОМЫШЛЕННОГО СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (СБ2018)	250/10	12,07	11,55	11,79	192,16	0,14	0,15	22,91	10,0	44,11	155,86	35,21	2,21
356 СБ 2018Г	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГОНОВСКИ(СБ2018)	100	21,57	14,16	7,64	229,26	0,36	2,58	38,69	985,3	31,01	381,28	23,17	8,15
234 СБ 2018Г	РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ(СБ2018).	180	5,21	13,91	38,29	299,90	0,25	0,08	7,40		32,63	238,39	83,37	2,07
504 СБ 2018Г	КИСЕЛЬ С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"	200			30,20	120,80								
109 СБ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			43,91	48,76	113,46	1049,60	1,07	3,12	69,96	995,3	144,35	826,73	159,75	13,85

Полдник

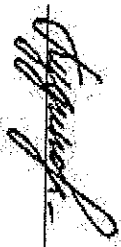
542 СБ 2018Г	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"(СБ2018).	100	7,07	14,25	59,77	395,47	0,11	0,06			17,84	65,47	10,84	0,94
516 СБ 2013	КЕФИР	200	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	0,34	1,40	40,0	240,00	180,00	28,00	0,20
112 СБ 2013г.	ПЛОДЫ(ФРУКТЫ)СВЕЖИЕ Я100	ШТ	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
Итого по подменю:			13,27	19,65	77,57	540,07	0,22	0,42	11,40	135,5	273,84	256,47	47,84	3,34

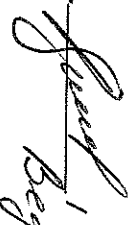
Итого за день: 0,00 руб. 187,63 174,34 510,89 4429,37 2,93 7,65 176,53 2566,3 1304,99 3394,63 663,98 43,92

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	36,21	25,18	21,78	24,09
Обед (30 - 35 %)	49,48	50,36	32,22	39,48
Полдник (10 %)	14,74	21,36	20,25	19,91
Итого за день (60 - 70 %)	100,43	96,90	74,25	83,48

Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:1,0:3,1

Директор  /Кудинова Т.П./

Зав. производ  /Бегершиник И.И./

Калькулятор  Терещенко И.С. /

ООО "Вкус и Качество"

"Согласовано"

День 9

Примерное меню 11-18 лет осенне-зимний период 2022г.

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	Мg	Fe

Завтрак №1

573 СБ 2013 Г	"ТРЕБЕШОК" ИЗ ДРОЖЕВОГО ТЕСТА..	100	8,16	7,69	64,03	357,89	0,13	0,09	0,09	58,5	23,06	84,09	14,16	1,35
220 СБ 2018Г	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ(СБ2018),	250	9,09	8,94	48,14	310,14	1,32	1,56	10,62	409,1	1294,92	2003,71	298,58	7,75
467 СБ 2018Г	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ	200	2,90	2,50	14,78	93,90	0,04	0,15	1,30	20,0	120,30	90,00	14,00	0,13
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22

Итого по подменю:

21,73 19,33 136,47 809,13 1,51 1,81 12,01 487,7 1442,28 2190,80 329,54 9,45

Завтрак №2

26 СБ 2018Г	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (СБ2018)	100	1,43	5,09	8,36	84,85	0,02	0,04	9,50	35,15	40,95	20,90	1,33	
336 СБ 2018Г	ЗРАЗЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ ПАРОВЫЕ(СБ2018)	100	12,82	12,50	16,19	228,94	0,11	0,10	0,13	5,9	9,79	172,55	33,80	2,04
213 СБ 2018Г	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ (СБ2018)	180	3,37	4,59	19,82	134,06	0,11	0,06	1,92	26,5	8,57	80,65	53,35	1,83
467 СБ 2018Г	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ	200	2,90	2,50	14,78	93,90	0,04	0,15	1,30	20,0	120,30	90,00	14,00	0,13
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,40	19,04	94,40	0,02	0,01		4,00	13,00	2,80	0,22	
109 СБ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,02	0,01		4,60	21,20	5,00	0,62	

Итого по подменю:

25,26 25,20 87,11 680,39 0,32 0,37 12,85 52,4 182,41 418,35 129,85 6,17

Завтрак №3/ОВД

1 СБ 2018Г	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ/ОВД(СБ2018)	100	2,63	6,17	10,07	107,52	0,08	0,10	42,05	65,45	75,46	47,51	1,14	
367 СБ 2013Г	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ(1ВАРИАНТ).	50/50	15,30	17,31	3,61	231,16	0,06	0,13	2,35	22,02	161,21	21,40	2,40	
213 СБ 2018Г	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ/ОВД(СБ2018).	180	3,38	4,64	15,25	116,28	0,11	0,06	1,92	26,9	6,76	80,43	53,33	1,80
467 СБ 2018Г.	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ/ОВД	200	2,90	2,50	4,80	54,00	0,04	0,15	1,30	20,0	120,00	90,00	14,00	0,10
109 СБ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,02	0,01		4,60	21,20	5,00	0,62	

N реч.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Итого по подменю:			27,37	30,86	51,57	597,44	0,31	0,45	47,62	46,9	218,83	428,30	141,24	6,06

Обед №1

148 СБ 2018Г	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ/огурцы (СБ2018)	100	0,70	0,10	1,90	11,30	0,03	0,02	7,00		17,00	30,00	14,00	0,50
98 СБ 2018Г	СВЕКОЛЬНИК(СБ2018)	250/10	12,98	16,37	17,69	260,85	0,11	0,17	17,85	42,0	57,04	174,48	43,27	3,00
307 СБ 2018Г	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ(СБ2018)	100	14,29	5,95	14,74	170,84	0,11	0,15	0,66	34,4	67,92	210,22	43,79	0,95
377 СБ 2018Г	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(СБ2018)	180	3,96	8,07	26,89	196,47	0,20	0,16	31,67	53,7	51,62	117,21	39,95	1,47
495 СБ 2018Г	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (СБ2018)	200	0,44	0,02	21,78	89,06		0,01	0,44		22,54	15,42	6,01	1,23
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,40	19,04	94,40	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
109 СБ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			38,69	31,15	119,88	911,40	0,49	0,53	57,62	130,1	224,72	581,53	154,82	7,99

Обед №2/ОВД

148 СБ 2018Г	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ/огурцы (СБ2018)	100	0,70	0,10	1,90	11,30	0,03	0,02	7,00		17,00	30,00	14,00	0,50
98 СБ 2018Г	СВЕКОЛЬНИК/ОВД (СБ2018).	250/10	12,98	16,37	15,19	250,87	0,11	0,17	17,85	42,0	56,97	174,48	43,27	2,99
307 СБ 2018Г	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ(СБ2018)	100	14,29	5,95	14,74	170,84	0,11	0,15	0,66	34,4	67,92	210,22	43,79	0,95
377 СБ 2018Г	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(СБ2018)	180	3,96	8,07	26,89	196,47	0,20	0,16	31,67	53,7	51,62	117,21	39,95	1,47
495 СБ 2018Г	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ/ОВД (СБ2018)	200	0,44	0,02	11,80	49,16		0,01	0,44		22,24	15,42	6,01	1,20
109 СБ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			35,53	30,75	88,36	767,12	0,47	0,52	57,62	130,1	220,35	568,53	152,02	7,73

Полдник

545 СБ 2018Г	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ(СБ2018)	100	8,02	6,60	58,30	324,64	0,13	0,05		41,6	20,70	74,05	12,41	1,05
470 СБ 2018Г	РЯЖЕНКА	200	6,00	2,00	8,40	80,00	0,04	2,60	0,60	40,0	248,00	184,00	28,00	0,20
112 СБ 2013г.	ПЛОДЫ(ФРУКТЫ)СВЕЖИЕ Г140	ШТ	0,56	0,42	14,42	6,58	0,03	0,04	7,00		26,60	22,40	16,80	3,22
Итого по подменю:			14,58	9,02	81,12	411,22	0,20	2,69	7,60	81,6	295,30	280,45	57,21	4,47

Итого за день: 0,00 руб. 163,16 146,31 564,51 4176,70 3,30 6,37 195,32 929,1 2583,89 4467,96 964,68 41,87

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	24,14	21,01	35,63	29,82
Обед (30 - 35 %)	42,99	33,86	31,30	33,59
Полдник (10 %)	16,20	9,80	21,18	15,16
Итого за день (60 - 70 %)	83,33	64,67	88,11	78,58

Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:0,8:4,5

Директор  /Кудина Т.Л./

Зав. производ.

 /Бегершиной И.И./

Калькулятор



Терещенко И.С./

ООО "Вкус и Качество"

"Согласовано"

День 10

Примерное меню 11-18 лет осенне-зимний период 2022г.

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

Завтрак №1

64 СБ 2018г	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ/2-й ВАР(СБ2018)	15/15/5	5,11	8,25	7,90	123,23	0,02	0,06	0,11	64,0	16,95	99,20	9,45	0,33
269 СБ 2013г.	КАША "ЯГТАРНАЯ"(из пшени с РЕПОКАМИ).	200	8,41	12,20	39,46	296,11	0,22	0,22	3,59	79,2	169,82	210,55	52,74	1,72
462 СБ 2018г	КАКАО С МОЛОКОМ 1-й ВАРИАНТ(СБ2018)	200	3,48	2,86	15,02	100,38	0,04	0,16	1,30	20,0	123,37	105,72	24,20	0,78
112 СБ 2013г.	ПЛОДЫ(ФРУКТЫ)СВЕЖИЕ М80	шт	0,64	0,16	6,00	30,40	0,05	0,02	30,40		28,00	13,60	8,80	0,08
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,40	19,04	94,40	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22

Итого по подменю:

20,80 23,87 87,42 644,52 0,35 0,47 35,40 163,2 342,14 442,07 97,99 3,13

Завтрак №2

1 СБ 2018г	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ(СБ2018)	100	2,64	6,17	15,06	127,47	0,08	0,10	42,05	65,47	75,44	47,51	1,16	
412 СБ 2013г.	КОТЛЕТЫ ИЗ КУР ПРИПУЩЕННЫЕ,	100	16,12	15,18	10,11	242,92	0,10	0,16	1,82	51,9	61,13	157,88	21,27	1,33
256 СБ 2018г	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(СБ2018)	180	6,65	7,48	43,21	266,75	0,10	0,03		47,7	24,01	57,11	10,47	1,09
457 СБ 2018г	ЧАЙ С САХАРОМ (СБ2018)	200			10,05	40,17			0,10		10,10	8,25	4,40	0,85
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,40	19,04	94,40	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22

Итого по подменю:

28,57 29,23 97,47 771,71 0,30 0,30 43,97 99,7 164,71 311,68 86,45 4,65

Завтрак №3/ОВД

148 СБ 2018г	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ/ПОМИДОРЫ (СБ2018)	100	1,10	0,20	3,80	21,40	0,06	0,04	25,00	14,00	26,00	20,00	0,90	
372 СБ 2018г	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ(СБ2018)	100	16,68	16,01	11,56	258,56	0,10	0,16	1,89	36,0	65,02	166,89	22,33	1,37
256 СБ 2018г	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(СБ2018)	180	6,65	7,48	43,21	266,75	0,10	0,03		47,7	24,01	57,11	10,47	1,09
457 СБ 2018г	ЧАЙ/ОВД (СБ2018)	200			0,07	0,27			0,10		9,80	8,25	4,40	0,82
109 СБ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe	
Итого по подменю:			26,01	23,81	67,56	591,22	0,28	0,24	26,99	83,7	117,43	279,45	62,20	4,80	
Обед №1															
32 СБ 2018г	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ (СБ2018)	100	3,29	8,09	7,74	116,88	0,02	0,06	8,85	17,7	40,59	83,62	23,28	1,31	
135 СБ 2018г	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ (СБ2018)	250/20	15,36	10,38	28,32	270,52	0,15	0,20	19,24	37,0	91,34	197,55	44,16	2,51	
341 СБ 2018г	КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ"(СБ2018)	100	16,43	14,86	11,69	246,53	0,07	0,17	0,96	27,4	33,64	175,46	21,05	2,35	
386 СБ 2018г	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ (СБ2018)	180	11,47	11,62	38,50	304,63	1,28	0,61	4,58	265,5	57,09	1492,57	440,25	12,63	
486 СБ 2018г	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ/ЯБЛОК (СБ2018)	200	0,08	0,08	11,95	48,81	0,01		2,08		3,58	2,24	1,82	0,47	
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22	
109 СБ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62	

Обед №2/ОВД

32 СБ 2018г	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ (СБ2018)	100	3,29	8,09	7,74	116,88	0,02	0,06	8,85	17,7	40,59	83,62	23,28	1,31
135 СБ 2018г	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ (СБ2018)	250/20	15,36	10,38	28,32	270,52	0,15	0,20	19,24	37,0	91,34	197,55	44,16	2,51
341 СБ 2018г	КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ"(СБ2018)	100	16,43	14,86	11,69	246,53	0,07	0,17	0,96	27,4	33,64	175,46	21,05	2,35
386 СБ 2018г	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ (СБ2018)	180	11,47	11,62	38,50	304,63	1,28	0,61	4,58	265,5	57,09	1492,57	440,25	12,63
486 СБ 2018г	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ/ЯБЛОК (СБ2018)	200	0,08	0,08	11,95	48,81	0,01		2,08		3,58	2,24	1,82	0,47
109 СБ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			49,79	45,27	116,04	1075,85	1,55	1,05	35,71	347,6	230,84	1972,64	535,56	19,89

Полдник

543 СБ 2018г	БУЛОЧКА "ВАНИЛЬНАЯ" (СБ2018).	100	8,85	9,45	58,45	354,22	0,14	0,08		68,7	22,82	84,47	13,41	1,17
516 СБ 2013	БИФИДОК	200	6,80	5,00	11,00	116,20	0,48	0,40	1,40	40,0	216,00	188,00	32,00	0,20
112 СБ 2013г.	ПЛОДЫ(ФРУКТЫ)СВЕЖИЕ М100	ШТ	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	0,03	38,00		35,00	17,00	11,00	0,10
Итого по подменю:			16,45	14,65	76,95	508,42	0,68	0,51	39,40	108,7	273,82	289,47	56,41	1,47

Итого за день: 0,00 руб. 192,99 182,30 571,00 4714,77 4,73 3,63 217,18 1150,7 1363,78 5280,95 1376,97 54,05

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

СанГин Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	23,11	25,95	22,83	23,76
Обед (30 - 35 %)	57,08	49,42	32,78	41,40
Полдник (10 %)	17,17	15,92	19,31	18,15
Итого за день (60 - 70 %)	97,36	91,29	74,92	83,30

Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:1,0:3,3

Директор Кудина Т.Л. /Кудина Т.Л./ Зав. производ. Богершкова Калькулятор Терещенко И.С. /Терещенко И.С./

"Согласовано"

Примерное меню 11-18 лет осенне-зимний период 2022г.

№ _____

И

«Согласовано»

Минеральные воды

A, мкг	Ca	P
--------	----	---

№ _____

И

«Согласовано»

Минеральные воды

A, мкг	Ca	P
--------	----	---

№ _____

И

«Согласовано»

Минеральные воды

A, мкг	Ca	P
--------	----	---

19,56	22,27	93,52	654,09	0,54	0,36	25,80	117,6	144,71	304,45	71,10	3,50
-------	-------	-------	--------	------	------	-------	-------	--------	--------	-------	------

11/10 133/11 304,43 11,19 3,50

11/10 133/11 304,43 11,19 3,50

23,46	27,94	89,85	705,94	0,41	0,49	15,30	242,6	163,67	346,37	50,50	4,43
-------	-------	-------	--------	------	------	-------	-------	--------	--------	-------	------

232,0 200,0 340,31 59,59 4,43

232,0 200,0 340,31 59,59 4,43

28,32	31,62	23,86	498,42	0,23	0,88	39,90	412,4	205,06	403,10	60,00	5,14
-------	-------	-------	--------	------	------	-------	-------	--------	--------	-------	------

712,4 233,90 483,12 60,28 5,14

712,4 233,90 483,12 60,28 5,14

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
96 СБ 2018Г	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ(СБ2018)	250/10	12,40	11,78	12,21	197,19	0,09	0,14	12,97	10,0	51,11	155,72	35,96	2,63
321 СБ 2018Г	МЯСО ТУШЕНОЕ/СВИНИНА (СБ2021)	100	11,95	31,67	2,78	343,99	0,43	0,12	2,40		20,12	142,51	202,66	1,62
202 СБ 2018Г	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (СБ2018)	180	11,06	8,83	50,02	323,77	0,38	0,18	6,30	42,4	34,92	265,49	175,99	6,01
494 СБ 2018Г	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУШЕНЫХ/КУРАГИ (СБ2018)	200	1,05	0,06	20,21	86,67	0,02	0,04	1,20		32,70	29,42	21,12	0,68
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
109 СБ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			42,81	58,05	123,74	1186,25	1,04	0,56	39,52	52,4	171,10	674,99	465,73	13,30

Обед №2/ОВД

3 СБ 2018Г	САЛАТ ИЗ БАКАЛУСТЫ С ЯБЛОКАМИ (СБ2018)	100	1,08	10,20	6,32	121,41	0,03	0,03	26,99		30,92	20,43	11,77	1,19
96 СБ 2018Г	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ(СБ2018)	250/10	12,40	11,78	12,21	197,19	0,09	0,14	12,97	10,0	51,11	155,72	35,96	2,63
321 СБ 2018Г	МЯСО ТУШЕНОЕ/СВИНИНА (СБ2021)	100	11,95	31,67	2,78	343,99	0,43	0,12	2,40		20,12	142,51	202,66	1,62
202 СБ 2018Г	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (СБ2018)	180	11,06	8,83	50,02	323,77	0,38	0,18	6,30	42,4	34,92	265,49	175,99	6,01
494 СБ 2018Г	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУШЕНЫХ/КУРАГИ ОВД(СБ2018)	200	1,93	0,11	28,88	126,28	0,04	0,07	1,88		59,90	54,24	38,97	1,22
109 СБ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			41,58	62,83	118,05	1201,12	0,99	0,55	50,54	52,4	201,57	659,59	470,35	13,29

Полдник

540 СБ 2018Г	ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ(СБ2018)	100	5,53	7,70	36,60	237,22	0,13	0,09	11,22	51,2	29,08	82,16	20,47	1,06
470 СБ 2018Г	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ(СБ2018)	200	8,00	3,00	28,60	173,40	0,03	0,15	0,50	10,0	112,00	86,00	13,00	0,10
112 СБ 2013Г.	ПЛОДЫ(ФРУКТЫ)СВЕЖИЕ Б200	шт	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	0,10	20,00		16,00	56,00	84,00	1,20
Итого по подменю:			16,53	11,70	107,20	602,62	0,24	0,34	31,72	61,2	157,08	224,16	117,47	2,36

Итого за день: 0,00 руб. 172,26 214,41 556,22 4848,44 3,45 3,18 202,78 938,8 1134,09 2692,62 1244,61 42,02

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

СанПиН Таблица 4		Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %) Обед (30 - 35 %) Полдник (10 %)		21,73	24,21	24,42	24,11
		47,69	63,10	32,34	43,77
		18,37	12,72	27,99	22,21
Итого за день (60 - 70 %)		87,79	100,02	84,75	90,09

Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:1,2:4,1

Директор Кудинова Т.П. /Кудинова Т.П./
 Заг. производ Бегершис /Бегершис/
 Калькулятор Терещенко И.С. /Терещенко И.С./

"Согласовано"

Примерное меню 11-18 лет осенне-зимний период 2022г.

Заявка №1

Итого по подменю:

Итого по подменю:

Заемщик №3/ОБД

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	P	Mg	Fe			
Итого по подменю:																	
			11,93	23,66	68,29	480,05	0,26	0,37	9,46	160,8	256,70	312,80	82,20	5,06			

Обед №1

47 СБ 2018г	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (СБ2018)	100	3,48	6,49	20,95	157,63	0,13	0,07	25,61		78,97	134,37	41,69	2,87
108 СБ 2018г	ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ(С КРУПОЙ)(СБ2018).	250	6,94	5,68	22,96	172,30	0,16	0,18	55,94		55,53	114,05	60,46	2,75
343 СБ 2013г	РЫБА(ГОРБУША),ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	13,98	9,45	4,53	159,08	0,15	0,13	6,74	18,3	27,95	151,03	31,09	0,82
377 СБ 2018г	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ(СБ2018)	180	3,96	8,07	26,89	196,47	0,20	0,16	31,67	53,7	51,62	117,21	39,95	1,47
348 СБ 2017	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУШЕНЫХ/ИЗЮМА	200	0,46	0,10	28,13	115,23	0,03	0,02			16,45	25,80	8,40	0,65
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,40	19,04	94,40	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
109 СБ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			33,56	30,31	131,42	939,35	0,71	0,58	119,96	72,0	239,12	576,66	189,39	9,40

Обед №2/ОВД

47 СБ 2018г	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (СБ2018)	100	3,48	6,49	20,95	157,63	0,13	0,07	25,61		78,97	134,37	41,69	2,87
108 СБ 2018г	ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ(С КРУПОЙ)(СБ2018).	250	6,94	5,68	22,96	172,30	0,16	0,18	55,94		55,53	114,05	60,46	2,75
343 СБ 2013г	РЫБА(ГОРБУША),ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	13,98	9,45	4,53	159,08	0,15	0,13	6,74	18,3	27,95	151,03	31,09	0,82
377 СБ 2018г	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ(СБ2018)	180	3,96	8,07	26,89	196,47	0,20	0,16	31,67	53,7	51,62	117,21	39,95	1,47
348 СБ 2017	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУШЕНЫХ/ИЗЮМА	200	0,46	0,10	28,13	115,23	0,03	0,02			16,45	25,80	8,40	0,65
109 СБ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			31,98	30,03	121,30	889,19	0,69	0,57	119,96	72,0	235,12	563,66	186,59	9,18

Полдник

543 СБ 2018г	БУЛОЧКА "ДОРОЖНАЯ" (СБ2018)	100	7,00	15,87	58,88	406,33	0,12	0,05		102,2	16,97	63,29	10,98	0,90
516 СБ 2013	СНЕЖОК	200	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	0,34	1,40	40,0	240,00	180,00	28,00	0,20
112 СБ 2013г.	ПЛОДЫ(ФРУКТЫ)СВЕЖИЕ Я100	ШТ	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:			13,20	21,27	76,68	550,93	0,23	0,41	11,40	142,2	272,97	254,29	47,98	3,30

Итого за день: 0,00 руб. 176,52 161,78 573,14 4258,26 2,28 3,12 271,09 806,6 1840,53 2732,04 644,40 33,71

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	52,28	34,42	20,47	26,69
Обед (30 - 35 %)	37,29	32,95	34,31	34,62
Полдник (10 %)	14,67	23,12	20,02	20,31
Итого за день (60 - 70 %)	104,23	90,49	74,80	81,62

Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:0,9:3,1

Директор Кудинова Т.Л. Заг. производ. Бегершкова Калькулятор Терещенко И.С.