



**Общество с ограниченной ответственностью
«Вкус и Качество»**

«Согласовано»:



Примерное двенадцатидневное меню

**для организации питания детей от 11-18 лет
на весенне-летний период
в образовательных учреждениях**

«Утверждаю»

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



2021 г.

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.
- 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.

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	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
1. ДРОЖЖИ ХЛЕБОПЕКАРНЫЕ	0,46	0,40		1,23		0,10	1,15		1,15		0,30	1,15	0,52	0,21
2. КАКАО-ПОРОШОК	2,40				2,40								0,40	0,84
3. КАРТОФЕЛЬ	50,10	323,10	20,10	249,40	100,00	256,60	89,50	145,10	109,30	285,95	22,50	30,00	140,14	130,90
4. КИСЛОМОЛОЧНАЯ ПИЩЕВА ПРОДУКЦИЯ	200,00	200,00	200,00	200,00		200,00		237,10	200,00		200,00	200,00	136,43	126,00
5. КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	15,00		45,10	40,00			0,00		0,10			0,10	8,36	10,50
5. КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК				2,40						2,40		2,40	0,60	1,40
7. КРАХМАЛ					9,00								0,75	2,80
3. КРУПЫ, БОБОВЫЕ	26,60	74,70			85,00	61,40	46,60	98,00	13,30	97,50	116,40	14,70	52,85	35,00
3. МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	61,20			20,00		10,00		61,20				61,20	17,80	14,00
10. МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	24,20	14,80	18,30	36,95	13,00	74,00	18,90	17,50	22,49	25,80	8,60	23,69	24,85	12,60
11. МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	28,72	26,40	22,20	11,66	24,86	31,65	38,19	33,70	12,33	22,00	29,30	17,43	24,87	24,50
12. МОЛОКО	350,70	253,90	82,00	157,90	318,40	72,00	375,74	29,50	145,60	310,22	240,00	50,00	198,83	245,00
13. МУКА ПШЕНИЧНАЯ	55,40	60,20	27,00	37,50	68,27	45,35	43,16	1,50	33,08	31,44	47,00	34,08	40,33	14,00
14. МЯСО 1-Й КАТЕГОРИИ	70,00	74,00	79,00		70,00	70,00	86,00	70,00	70,00	111,00			58,33	54,60
15. ОВОЩИ(СВЕЖИЕ,МОРОЖЕННЫЕ,КОНСЕРВИРОВАННЫЕ)	445,60	103,00	234,30	464,20	133,80	227,60	346,10	292,00	468,04	202,90	158,70	229,04	275,44	224,00
16. ПТИЦА (ЦЫПЛЯТА-БРОЙЛЕРЫ ПОТРОШЕННЫЕ-1 КАТ)	75,80			75,60				75,00					18,87	37,10
17. РЫБА (ФИЛЕ), В Т.Ч. ФИЛЕ СЛАБО- ИЛИ МАЛОСОЛЕНОЕ		73,00		66,70			60,00	40,00		66,70	73,00		31,62	53,90
18. САХАР	34,08	33,60	36,00	32,18	49,71	19,80	29,71	33,64	49,24	21,95	29,30	39,34	34,05	24,50
19. СМЕТАНА	10,00	16,00	14,70		18,00	25,00			16,70	10,80	12,00	34,90	13,18	7,00
20. СОКИ ПЛОДОВООЩНЫЕ, НАПИТКИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ		100,00			100,00	200,00				200,00			50,00	140,00
21. СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	10,84	9,20	6,30	11,33	2,55	4,50	6,72	13,00	8,81	11,24	7,30	8,51	8,36	3,50
22. СУБПРОДУКТЫ (ПЕЧЕНЬ,ЯЗЫК,СЕРДЦЕ)						71,00						117,00	15,67	28,00
23. СУХОФРУКТЫ		20,00			20,00			20,00			20,00	6,70	7,23	14,00
24. СЫР	7,70				15,00		7,70				20,00	20,00	5,87	10,50
25. ТВОРОГ(5%-9% м.д.ж.)			186,70				30,26		186,70			150,90	46,21	42,00
26. ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	37,00	44,00	49,20	40,00	140,00	37,00			47,00		100,00	137,00	52,60	129,50
27. ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	141,80	90,75	86,70	129,40	76,00	60,00	141,75	69,00	80,70	88,00	111,50	64,90	95,04	140,00
28. ХЛЕБ РЖАНОЙ	20,00	40,00	20,00	20,00	20,00	20,00	40,00	20,00	40,00	40,00	20,00	20,00	26,67	84,00
29. ЧАЙ		1,00	0,60			0,60	1,00	1,00	1,00		1,00		0,52	1,40
30. ЯЙЦО, ШТ	5,72	28,10	15,30	3,15	17,36	8,30	8,53	15,50	50,92	2,93	19,50	18,92	16,19	28,00

Итого в среднем на одного человека:

Пищевые вещества	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал
	76,38	78,05	257,57	2026,47
Минеральные вещества	Натрий, мг	Кальций, мг	Магний, мг	Железо, мг
	4611,57	3250,63	771,16	313,60
Витамины	А, мкг	В1, мг	В2, мг	С, мг
	1581,27	1,05	2,24	130,91

Рекомендации по корректировке меню: _____

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

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

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

День 1

Примерное 12дневное меню 11-18 лет(весенне-летний)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		B1	B2	С	А, мкг	Са	P	Mg	Fe
Завтрак														
9 СБ 2018Г	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ (СБ2018)	100	1,60	6,10	8,25	96,67	0,02	0,02	25,36		42,23	31,09	14,39	0,58
339 СБ 2018Г	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ (СБ 2018)	100	15,95	21,79	15,09	321,05	0,07	0,15	0,29	45,7	38,61	164,81	21,09	2,14
256 СБ 2018Г	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(СБ2018)	180	6,65	7,48	42,84	264,97	0,10	0,03		47,7	24,01	57,11	10,47	1,09
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	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
Итого по подменю:			29,26	38,43	90,72	830,27	0,25	0,37	26,95	113,4	232,22	371,73	72,95	4,81

Обед

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
117 СБ 2018Г	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ (СБ2018)	250/20/10	14,56	11,86	26,78	266,50	0,17	0,16	22,91	10,0	50,41	176,33	39,62	3,17
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
423 СБ 2013	КАПУСТА ТУШЕНАЯ(СБ2018),	180	4,41	6,94	19,10	156,69	0,08	0,11	94,13	47,7	110,24	81,94	41,86	2,05
494 СБ 2018Г	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (СБ2018)	200	1,93	0,11	28,88	126,28	0,04	0,07	1,88		59,90	54,24	38,97	1,22
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
108 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:			45,61	43,53	122,03	1063,56	0,48	0,62	130,13	120,5	351,02	638,95	179,44	10,31

Полдник

573 СБ 2013 Г	"ГРЕБЕШОК" ИЗ ДРОЖЕВОГО ТЕСТА	80	6,53	6,15	51,22	286,31	0,11	0,07	0,08	46,8	18,45	67,27	11,33	1,08
469 СБ 2018Г	МОЛОКО КИПЕЧЕНОЕ (СБ2018)	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	0,30	2,60	40,0	240,00	180,00	28,00	0,20
Итого по подменю:			12,33	11,15	60,82	394,31	0,19	0,37	2,68	86,8	258,45	247,27	39,33	1,28

Итого за день: 0,00 руб. 87,20 93,11 273,57 2288,14 0,92 1,36 159,76 320,8 841,69 1257,95 291,72 16,40

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

СанПин Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	32,51	41,77	23,69	30,60
Обед (30 - 35 %)	50,68	47,32	31,86	39,20
Полдник (10 %)	13,70	12,12	15,88	14,53
Итого за день (60 - 70 %)	96,89	101,21	71,43	84,34

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

Директор А.А. Кудина /Кудина Т.Л./

Зав. производ. _____ / /

Калькулятор А.А. Терещенко Терещенко И.С. /

День 2

Примерное 12дневное меню 11-18 лет(весенне-летний)

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г				Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ккал		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
74 СБ 2013г.	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЬЮ	100	3,09	7,15	10,53	119,26	0,13	0,12	14,50	20,0	20,07	74,37	27,27	2,47	
391 СБ 2013г.	ФРИКАДЕЛКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ	100	14,96	14,47	7,16	219,15	0,06	0,12		17,7	24,74	152,44	19,26	2,29	
213 СБ 2018г	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (СБ2018)	180	3,37	4,67	19,82	134,81	0,11	0,06	1,92	27,1	8,59	80,67	53,35	1,83	
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.	40	3,16	0,40	19,04	94,40	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22	
108 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:			27,61	28,06	77,92	679,03	0,36	0,40	17,17	74,8	132,10	394,93	119,08	8,33	

Обед

10 СБ 2018г	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ(СБ2018)	100	1,11	6,22	5,87	85,44	0,02	0,02	20,00		32,00	21,08	12,28	1,28
132 СБ 2018г	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРЕНКАМИ (СБ2018)	250/10	13,60	10,44	32,20	278,90	0,21	0,27	21,92	47,0	132,60	225,88	48,98	2,64
303 СБ 2018г	СУФЛЕ РЫБНОЕ/МИНТАЙ (СБ2018)	100	14,96	7,42	3,28	139,96	0,11	0,21	0,76	71,2	79,23	241,07	47,05	1,11
173 СБ 2013г	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЗЕЛЕНЬЮ	180/2	3,66	7,49	29,24	199,32	0,21	0,14	37,64	48,3	28,42	107,82	42,69	1,69
348 СБ 2017	КОМПОТ ИЗ 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	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
108 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:			36,95	31,99	117,16	910,29	0,62	0,68	80,32	166,5	297,30	655,85	167,20	8,21

Полдник

538 СБ 2018г	ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ С ЯЙЦОМ (СБ2018).	80	6,26	6,74	41,92	241,36	0,10	0,05	0,06	41,5	28,12	63,79	10,56	0,78
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

№ рец.	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												
Итого по подменю:														14,26	9,74	70,52	414,76	0,13	0,20	0,56	51,5	140,12	149,79	23,56	0,88
Итого за день: 0,00 руб.														78,82	69,79	265,60	2004,08	1,11	1,28	98,05	292,9	569,52	1200,57	309,84	17,42

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

СанПин Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	33,47	32,77	21,41	26,71
Обед (30 - 35 %)	41,06	34,77	30,59	33,55
Полдник (10 %)	15,84	10,59	18,41	15,29
Итого за день (60 - 70 %)	90,37	78,13	70,41	75,55

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

Директор Судинская /Кудинова Т.Л./ Зав. производ. Терещенко И.С. /
 Калькулятор

День 3

Примерное 12дневное меню 11-18 лет(весенне-летний)

№ 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									
															Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин			
Завтрак																							
95 СБ 2013г.	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (1-й ВАРИАНТ)	20/35/5	1,83	4,41	33,27	175,95	0,03	0,02	0,18	29,5	9,30	17,10	5,05	0,71									
279 СБ 2018г	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛ.СГУЩ.(СБ2018)	200/30	45,69	15,19	51,37	473,64	0,14	0,60	1,94	86,3	482,92	556,01	64,49	1,24									
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									
Итого по подменю:			49,10	19,80	103,40	733,75	0,22	0,66	17,18	115,8	502,10	591,06	74,98	2,66									

Обед

53 СБ 2018г	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (СБ2018)	100	2,21	6,11	12,60	114,27	0,05	0,06	17,16		38,53	55,09	27,87	1,62
95 СБ 2018г	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ(СБ2018)	250/8	12,94	11,49	14,80	208,59	0,10	0,16	25,67	8,0	58,16	162,79	42,50	3,63
367 СБ 2013г.	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ(1ВАРИАНТ).	50/50	15,30	17,31	3,61	231,16	0,06	0,13	2,35		18,71	160,53	21,20	2,38
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
509 СБ 2013г.	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ (СБ2018)	200	0,33	0,21	15,23	64,12	0,02	0,01	10,68		13,93	8,58	6,16	1,20
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
108 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:			46,99	47,26	112,70	1061,41	1,55	0,99	60,44	273,5	195,02	1913,76	545,78	22,30

Полдник

586 СБ 2013г	ПОЛОСКА ПЕСОЧНАЯ С ПОВИДЛОМ	50	3,83	8,84	32,57	225,11	0,05	0,07	0,05	78,1	12,57	42,45	5,74	0,71
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
Итого по подменю:			9,83	10,84	40,97	305,11	0,09	2,67	0,65	118,1	260,57	226,45	33,74	0,91

Итого за день: 0,00 руб. 105,92 77,90 257,07 2100,27 1,86 4,32 78,27 507,4 957,69 2731,27 654,50 25,87

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	54,56	21,52	27,00	27,05
Обед (30 - 35 %)	52,21	51,37	29,43	39,12
Полдник (10 %)	10,92	11,78	10,70	11,25
Итого за день (60 - 70 %)	117,69	84,67	67,12	77,42

Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:0,7:2,4

Директор Аудиной Т.Л. / Кудинова Т.Л. /

Калькулятор Терещенко И.С. /

День 4 Примерное 12дневное меню 11-18 лет(весенне-летний)

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
Завтрак														
463 СБ 2013Г	МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ.	100	1,73	10,10	12,13	147,38	0,07	0,07	11,57		27,31	56,81	31,63	4,46
372 СБ 2018Г	ШНИЦЕЛЬ ИЗ ПТИЦЫ(СБ2018).	100	16,66	15,95	11,54	257,76	0,06	0,10	1,13	21,6	39,12	100,09	13,40	0,82
176 СБ 2018Г	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 1ЫЙ ВАРИАНТ (СБ2018)	180	4,33	10,08	21,93	196,54	0,14	0,15	43,76	18,1	91,18	119,00	47,35	3,48
464 СБ 2018Г	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ(СБ2018)	200	1,45	1,26	12,38	67,07	0,02	0,08	0,65	10,0	60,30	45,00	7,00	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:			27,33	37,79	77,02	763,15	0,31	0,41	57,11	49,7	221,91	333,90	102,18	9,06

Обед

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
156 СБ 2013г.	СУП-ПАПША ДОМАШНЯЯ(СБ2018)	250	15,12	11,83	13,83	222,55	0,08	0,13	3,11	12,4	30,57	156,20	24,04	2,90
307 СБ 2018Г	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ(СБ2018)	100	13,52	5,26	14,70	161,36	0,10	0,12	0,66	19,6	64,23	198,52	43,02	0,79
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
486 СБ 2018Г	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ/ЯБЛОК (СБ2018)	200	0,16	0,16	18,90	77,64	0,01	0,01	4,08		6,93	4,44	3,62	0,93
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
108 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:			40,98	32,33	123,23	954,29	0,56	0,51	65,13	85,7	240,92	644,94	160,12	9,80

Полдник

530 СБ 2018Г	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ(СБ2018).	100	5,43	4,87	68,42	339,27	0,09	0,06	0,25	9,7	20,47	56,74	11,98	1,36
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
Итого по подменю:			11,23	9,87	76,42	439,47	0,17	0,40	1,65	49,7	260,47	236,74	39,98	1,56

Итого за день: 0,00 руб. 79,54 79,99 276,67 2156,91 1,04 1,32 123,89 185,2 723,30 1215,58 302,28 20,42

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

СанПин Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	30,37	41,08	20,11	28,13
Обед (30 - 35 %)	45,53	35,14	32,17	35,17
Полдник (10 %)	12,48	10,73	19,95	16,20
Итого за день (60 - 70 %)	88,38	86,95	72,24	79,50

Реальное соотношение В:Ж:У = 1:1,0:3,5

Директор Судинская /Кудинова Т.Л./

Зав. производ. _____ / /

Калькулятор Терещенко И.С. /

День 5

Примерное 12дневное меню 11-18 лет(весенне-летний)

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
Завтрак														
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 "ЯНТАРНАЯ"(ИЗ ПШЕНА С ЯБЛОКАМИ).	200	8,41	12,20	39,46	296,11	0,22	0,22	3,59	79,2	166,14	209,80	52,52	1,69
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
82 СБ 2018Г	ПЛОДЫ(ФРУКТЫ)СВЕЖИЕ Я100(СБ2018)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,02	0,01	6,67		10,67	7,33	6,00	1,47
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
Итого по подменю:			18,98	23,91	81,70	611,32	0,32	0,46	11,67	163,2	321,13	435,05	94,97	4,49

Обед

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
101 СБ 2018Г	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ (СБ2018)	250/10	11,68	11,33	15,52	203,66	0,14	0,15	27,73	10,0	47,23	159,60	39,96	2,99
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
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 (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	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
108 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:			38,40	37,29	110,15	925,56	0,54	0,47	36,78	63,9	153,54	612,98	145,98	12,41

Полдник

ТТК № 162	БУЛОЧКА "РОМАШКА".	100	10,39	10,05	63,15	384,51	0,15	0,16	0,18	34,4	79,21	130,37	19,95	1,24
502 СБ 2013г.	КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ	200	0,21	0,08	28,46	116,77	0,01	0,01	40,00		11,40	13,53	6,20	0,32
Итого по подменю:			10,60	10,13	91,61	501,28	0,16	0,17	40,18	34,4	90,61	143,90	26,15	1,56

Итого за день: 0,00 руб. 67,98 71,33 283,46 2038,16 1,02 1,10 88,63 261,5 565,28 1191,93 267,10 18,46

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	21,09	25,99	21,33	22,53
Обед (30 - 35 %)	45,46	42,89	29,84	35,84
Полдник (10 %)	11,78	11,01	23,92	18,48
Итого за день (60 - 70 %)	78,32	79,89	75,09	76,85

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

Директор А.А. Кудинова /Кудинова Т.Л./

Зав. производ. / /

Калькулятор А.А. Терещенко Терещенко И.С. /

ООО "Вкус и Качество"

Примерное 12дневное меню 11-18 лет(весенне-летний)

День 6

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
Завтрак														
54 СБ 2018Г	ИКРА МОРКОВНАЯ (СБ2018)	100	2,01	6,10	10,90	107,63	0,08	0,08	13,07		29,83	62,34	38,81	5,67
359 СБ 2018Г	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ СМЕТАННОМ(СБ2018).	50/50	13,56	72,36	5,98	710,66	0,22	1,58	23,53	5854,3	30,35	241,62	15,41	4,99
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
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
Итого по подменю:			28,62	90,28	74,14	1207,08	1,63	2,31	56,24	6119,8	127,15	1814,48	499,91	24,00

Обед

149 СБ 2018Г.	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЬЕ/ОГУРЦЫ (СБ2018)	100	0,80	0,10	1,70	10,90	0,02	0,02	5,00		23,00	24,00	14,00	0,60
147 СБ 2013г.	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАК.ИЗДЕЛИЯМИ(СБ2018)	250	12,50	7,52	24,98	217,98	0,18	0,15	21,95		30,16	166,51	40,58	3,15
337 СБ 2018Г	КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (СБ2018)	100	15,70	17,26	5,78	241,33	0,07	0,21	0,59	55,0	68,01	190,55	23,45	2,19
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
494 СБ 2018Г	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (СБ2018)	200	1,93	0,11	28,88	126,28	0,04	0,07	1,88		59,90	54,24	38,97	1,22
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
108 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:			39,63	33,58	116,19	931,60	0,55	0,63	61,09	108,7	241,29	586,71	164,75	9,47

Полдник

542 СБ 2018Г	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"(СБ2018)	60	4,24	8,55	35,86	237,28	0,07	0,03		57,3	10,70	39,28	6,50	0,56
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
Итого по подменю:			10,24	10,55	44,26	317,28	0,11	2,63	0,60	97,3	258,70	223,28	34,50	0,76

Итого за день: 0,00 руб. 78,49 134,41 234,59 2455,96 2,29 5,57 117,93 6326,0 627,14 2624,47 699,16 34,23

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	31,80	98,13	19,36	44,49
Обед (30 - 35 %)	44,03	36,50	30,34	34,34
Полдник (10 %)	11,38	11,47	11,56	11,69
Итого за день (60 - 70 %)	87,21	146,10	61,25	90,53

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

Директор Аудиной Т.Л. / Кудинова Т.Л. /

Зав. производ. / /

Калькулятор Терещенко И.С. /

ООО "Вкус и Качество"

Примерное 12дневное меню 11-18 лет(весенне-летний)

День 7

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
Завтрак														
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
381 СБ 2013г.	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	18,70	20,10	15,06	316,65	0,08	0,16	0,15	43,6	26,18	185,71	23,19	2,56
213 СБ 2018Г	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (СБ2018)	180	3,37	4,67	19,82	134,81	0,11	0,06	1,92	27,1	8,59	80,67	53,35	1,83
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
108 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:			30,16	33,39	80,84	748,34	0,25	0,30	13,90	88,4	96,94	394,03	112,88	7,43

Обед

61 СБ 2013г.	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	2,73	10,13	7,18	131,51	0,17	0,12	12,80		25,52	75,80	36,48	4,20
144 СБ 2013	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	250/10	15,48	9,13	29,52	263,33	0,29	0,16	16,92	29,5	53,80	208,86	54,90	4,14
306 СБ 2018Г	ЗРЫЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕННЫЕ(СБ2018)	100	12,30	3,33	10,91	124,00	0,11	0,13	4,44	31,9	65,97	197,60	45,99	1,70
197 СБ 2013г.	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ(1ВАР)	180	5,99	18,26	20,10	269,78	0,17	0,22	29,26	127,7	126,74	146,25	47,85	4,24
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
108 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:			41,92	41,65	115,31	1011,04	0,79	0,71	263,42	189,1	292,93	666,11	196,42	15,75

Полдник

532 СБ 2018Г	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ(СБ2018).	80	10,58	5,38	30,42	204,72	0,08	0,12	0,15	19,7	60,65	109,34	13,67	0,71
469 СБ 2018Г	МОЛОКО КИПЕЧЕНОЕ (СБ2018)	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	0,30	2,60	40,0	240,00	180,00	28,00	0,20

№ рец.	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		

Итого по подмену: 16,38 10,38 85,42 236,17 2072,10 312,72 0,16 0,42 2,75 59,7 300,65 289,34 41,67 0,91

Итого за день: 0,00 руб. 88,46 85,42 236,17 2072,10 312,72 0,16 0,42 2,75 59,7 300,65 289,34 41,67 0,91

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

СанПин Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	36,30	38,57	22,17	29,27
Обед (30 - 35 %)	46,58	45,27	30,11	37,27
Полдник (10 %)	18,20	11,28	10,45	11,53
Итого за день (60 - 70 %)	101,08	95,12	62,73	78,06

Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:1,0:2,6

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

День 8

Примерное 12дневное меню 11-18 лет(весенне-летний)

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
Завтрак														
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
371 СБ 2018Г	КНЕЛИ 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
256 СБ 2018Г	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(СБ2018)	180	6,65	7,48	42,84	264,97	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	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
Итого по подменю:			26,52	29,10	88,35	723,87	0,35	0,24	27,37	96,9	138,34	364,55	83,31	6,18

Обед

75 СБ 2013Г.	САЛАТ КАРТОФ.С СОЛЕНЬМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛ.ГОРОШКОМ	100	2,09	6,26	10,22	105,69	0,12	0,07	15,75		16,39	56,24	21,79	0,74
124 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	2,32
339 СБ 2018Г	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ(СБ 2018)	100/30	16,20	23,04	17,04	341,13	0,08	0,16	1,10	54,5	40,54	167,83	22,29	2,21
207 СБ 2018Г	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(СБ2018)	180	5,56	6,59	39,79	240,77	0,40	0,24		236,0	222,20	1092,25	137,50	6,75
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	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
108 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:			36,67	45,57	123,62	1054,89	0,76	0,66	34,19	312,9	349,03	1551,16	245,56	14,09

Полдник

550 СБ 2018Г	МАННИК(СБ2018)	100	5,75	7,04	33,13	218,87	0,08	0,19	0,34	83,4	78,16	113,93	15,37	0,96
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
Итого по подменю:			11,55	12,04	41,13	319,07	0,16	0,53	1,74	123,4	318,16	293,93	43,37	1,16

Итого за день: 0,00 руб. 74,74 86,71 253,10 2097,83 1,27 1,43 63,30 533,4 805,53 2209,64 372,24 21,43

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

СанПин Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	29,47	31,63	23,07	26,68
Обед (30 - 35 %)	40,74	49,53	32,28	38,88
Полдник (10 %)	12,83	13,09	10,74	11,76
Итого за день (60 - 70 %)	83,04	94,25	66,08	77,33

Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:1,2:3,4

Директор Кудина Т.Л.

Зав. производ. / /

Калькулятор Терещенко И.С. /

День 9

Примерное 12дневное меню 11-18 лет(весенне-летний)

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
Завтрак														
62 СБ 2013г.	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАГОЙ	100	1,73	0,12	16,53	75,94	0,07	0,09	5,07		41,37	65,97	45,99	6,87
264 СБ 2018г	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (СБ2018)	ШТ	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,18		100,0	36,72	79,80	5,68	1,12
279 СБ 2018г	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛ.СГУЩ.(СБ2018)	200/30	45,69	15,19	51,37	473,64	0,14	0,60	1,94	86,3	482,92	556,01	64,49	1,24
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
Итого по подмену:			55,53	21,36	90,15	726,79	0,28	0,96	7,76	196,3	635,11	768,03	130,36	10,35

Обед

9 СБ 2018г	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ (СБ2018)	100	1,60	6,10	8,25	96,67	0,02	0,02	25,36		42,23	31,09	14,39	0,58
95 СБ 2018г	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (СБ2018)	250/10	12,99	11,79	14,87	210,29	0,10	0,16	25,68	10,0	59,92	164,01	42,68	3,63
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
430 СБ 2013	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ,	180	3,50	8,22	22,09	177,92	0,17	0,16	22,96	55,8	53,00	120,08	60,03	7,76
494 СБ 2018г	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (СБ2018)	200	1,93	0,11	28,88	126,28	0,04	0,07	1,88		59,90	54,24	38,97	1,22
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
108 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:			40,91	43,06	120,26	1035,96	0,44	0,55	79,08	65,8	244,14	563,28	185,80	16,34

Полдник

532 СБ 2018г	ПИРОЖКИ, ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ(СБ2018)	80	5,28	7,81	29,85	210,92	0,09	0,07	23,50	33,7	40,01	65,54	15,92	0,98
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
Итого по подмену:			13,28	10,81	58,45	384,32	0,12	0,22	24,00	43,7	152,01	151,54	28,92	1,08

Итого за день: 0,00 руб. 109,72 75,23 268,86 2147,07 0,84 1,73 110,84 305,9 1031,26 1482,85 345,08 27,77

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

СанПин Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	61,70	23,22	23,54	26,79
Обед (30 - 35 %)	45,46	46,80	31,40	38,19
Полдник (10 %)	14,76	11,75	15,26	14,17
Итого за день (60 - 70 %)	121,91	81,77	70,20	79,14

Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:0,7:2,5

Директор Аудиной /Кудинова Т.Л./

Зав. производ. / /

Калькулятор Терещенко Терещенко И.С. /

День 10

Примерное 12дневное меню 11-18 лет(весенне-летний)

№ 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										
Завтрак																								
66 СБ 2013г.	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КВ.КАПУСТОЙ	100	1,72	5,27	11,28	100,20	0,08	0,06	19,75					26,21	47,84	22,04	1,50							
367 СБ 2013г.	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ(1ВАРИАНТ)	70/50	21,56	24,34	5,11	325,40	0,09	0,18	4,37					31,04	227,60	31,15	3,42							
202 СБ 2018г	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (СБ2018)	180	11,06	8,83	50,02	323,77	0,38	0,18	6,30					34,92	265,49	175,99	6,01							
464 СБ 2018г	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ(СБ2018)	200	1,45	1,26	12,38	67,07	0,02	0,08	0,65					60,30	45,00	7,00	0,08							
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:			37,37	39,90	88,31	863,64	0,59	0,51	31,07	52,4	156,47	598,93	238,98	11,23										

Обед

31 СБ 2018г	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ (СБ2018)	100	1,28	6,09	6,86	87,31	0,02	0,03	8,49					32,41	37,17	19,34	1,17	
154 СБ 2013г.	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ/СМЕТАНОЙ	250/10	13,81	12,20	14,50	215,82	0,12	0,15	21,58					49,13	175,04	36,29	3,24	
307 СБ 2018г	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ(СБ2018)	100	13,53	5,26	14,70	161,41	0,10	0,12	0,66					64,25	198,62	43,04	0,79	
377 СБ 2018г	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(СБ2018)	180	3,96	8,07	26,89	196,47	0,20	0,16	31,67					51,62	117,21	39,95	1,47	
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	
108 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:			39,58	32,54	119,47	927,67	0,49	0,54	262,40	83,1	218,31	565,64	149,82	8,14				

Полдник

540 СБ 2018г	ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ(СБ2018).	80	4,42	6,18	29,30	190,10	0,11	0,07	8,98					23,27	65,78	16,38	0,85	
469 СБ 2018г	МОЛОКО КИПЕЧЕНОЕ (СБ2018)	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	0,30	2,60					240,00	180,00	28,00	0,20	
Итого по подменю:			10,22	11,18	38,90	298,10	0,19	0,37	11,58	80,9	263,27	245,78	44,38	1,05				

Итого за день: 0,00 руб. 87,17 83,62 246,68 2089,41 1,27 1,42 305,05 216,6 638,05 1410,35 433,18 20,42

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

СанПин Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	41,52	43,37	23,06	31,83
Обед (30 - 35 %)	43,98	35,37	31,19	34,19
Полдник (10 %)	11,36	12,15	10,16	10,99
Итого за день (60 - 70 %)	96,86	90,89	64,41	77,01

Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:1,0:2,8

Директор 

Зав. производ. _____ / /

Калькулятор  Терещенко И.С. /

День 11

Примерное 12дневное меню 11-18 лет(весенне-летний)

№ 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
Завтрак														
90 СБ 2013г.	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (1ВАР.)/НБ	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 МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (СБ2018).	250	7,71	9,65	46,44	304,48	0,24	0,23	2,03	61,3	154,74	292,78	81,23	1,35
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	ПЛОДЫ(ФРУКТЫ)СВЕЖИЕ Я100(СБ2018)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,02	0,01	6,67		10,67	7,33	6,00	1,47
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
Итого по подменю:			19,53	21,32	98,25	662,30	0,33	0,41	9,59	146,8	261,91	498,31	114,03	4,37

Обед

34 СБ 2018Г	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ (СБ2018)	100	1,42	6,09	8,32	93,67	0,02	0,04	9,33		44,44	42,40	21,12	1,38
135 СБ 2018Г	СУП-ПОРЕ 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	4,42
303 СБ 2018Г	СУФЛЕ РЫБНОЕ/ЛИНТАЙ (СБ2018)	100	14,96	7,42	3,28	139,96	0,11	0,21	0,76	71,2	79,23	241,07	47,05	1,11
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
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	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
108 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:			46,81	35,85	118,64	989,28	1,60	1,09	34,35	373,7	303,24	2023,21	566,39	21,61

Полдник

538 СБ 2018Г	ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ С ЯЙЦОМ (СБ2018),	80	6,26	6,74	41,92	241,36	0,10	0,05	0,06	41,5	28,12	63,79	10,56	0,78
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
Итого по подменю:			12,26	8,74	50,32	321,36	0,14	2,65	0,66	81,5	276,12	247,79	38,56	0,98

Итого за день: 0,00 руб. 78,60 65,91 267,21 1972,94 2,07 4,15 44,60 602,1 841,27 2769,31 718,98 26,96

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

СанПин Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	21,70	23,17	25,65	24,41
Обед (30 - 35 %)	52,01	38,97	30,98	36,46
Полдник (10 %)	13,62	9,50	13,14	11,85
Итого за день (60 - 70 %)	87,33	71,64	69,77	72,72

Реальное соотношение В:Ж:У = 1:0,8:3,4

Директор А.А. Кудинова Т.П.

Зав. производ. _____ / /

Калькулятор Терещенко И.С. /

День 12

Примерное 12дневное меню 11-18 лет(весенне-летний)

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
Завтрак														
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
285 СБ 2018г	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ СО СГ.МОЛОКОМ(СБ2018)	200/40	35,56	12,71	36,60	361,52	0,08	0,35	0,58	62,6	206,45	289,42	31,98	1,05
112 СБ 2013г.	ПЛОДЬ(ФРУКТЫ)СВЕЖИЕ М100	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	0,03	38,00		35,00	17,00	11,00	0,10
464 СБ 2018г	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ(СБ2018)	200	1,45	1,26	12,38	67,07	0,02	0,08	0,65	10,0	60,30	45,00	7,00	0,08
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:			46,20	23,99	76,52	665,64	0,21	0,55	39,37	148,1	328,15	496,37	65,38	1,88

Обед

54 СБ 2018г	ИКРА МОРКОВНАЯ (СБ2018)	100	2,01	6,10	10,90	107,63	0,08	0,08	13,07		29,83	62,34	38,81	5,67
104 СБ 2018г	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (СБ2018)	250/10*	12,48	11,80	9,44	186,65	0,10	0,14	29,18	10,0	55,21	151,80	34,33	2,89
356 СБ 2018г	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГОНОВСКИ(СБ2018)	100	21,57	14,16	7,64	229,26	0,36	2,58	38,69	9619,9	31,01	381,28	23,17	8,15
256 СБ 2018г	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(СБ2018)	180	6,65	7,48	42,84	264,97	0,10	0,03		47,7	24,01	57,11	10,47	1,09
494 СБ 2018г	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (СБ2018)	200	1,93	0,11	28,88	126,28	0,04	0,07	1,88		59,90	54,24	38,97	1,22
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
108 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:			47,80	39,97	118,14	1006,23	0,72	2,92	82,82	9677,6	208,56	740,97	153,55	19,86

Полдник

532 СБ 2018г	ПИРОЖКИ, ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ(СБ2018)	80	5,28	7,81	29,85	210,92	0,09	0,07	23,50	33,7	40,01	65,54	15,92	0,98
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
Итого по подменю:			13,28	10,81	58,45	384,32	0,12	0,22	24,00	43,7	152,01	151,54	28,92	1,08

Итого за день: 0,00 руб. 107,28 74,77 253,11 2056,19 1,05 3,69 146,19 9869,5 688,72 1388,88 247,85 22,82

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

СанПин Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	51,33	26,08	19,98	24,54
Обед (30 - 35 %)	53,11	43,45	30,85	37,09
Полдник (10 %)	14,76	11,75	15,26	14,17
Итого за день (60 - 70 %)	119,20	81,27	66,09	75,79

Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:0,7:2,4

Директор А.И. Кудинова / Кудинова Т.Л. /

Зав. производ. _____ / /

Калькулятор А.И. Терещенко / Терещенко И.С. /