



Общество с ограниченной ответственностью
«Вкус и Качество»

«Согласовано»:



Примерное двенадцатидневное меню

для организации питания детей от 12-18 лет
на осенне-зимний период
в образовательных учреждениях

«Утверждаю»

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



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.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГАУ НЦЗД МИНЗДРАВА РОССИИ, ФГБУН ФИЦ Питания, биотехнологии и безопасности пищи, Отраслевой союз развития социального питания, НП СРО «АПСПОЗ» - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2022г.
- 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 12-18 лет.

В школе организовано для учащихся возрастной категории 12-18 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 щадящему 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, кури, 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.

ООО "Вкус и Качество"
Ведомость контроля за рационом питания (31+01+П)
Подразделение: ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ (12-18 ЛЕТ)

Наименование группы пищевой продукции	Количество пищевой продукции в нетто по дням в (г/мл) на одного человека												Норма в день, г(мл)	Отклонение от нормы, %		
	1Д	2Д	3Д	4Д	5Д	6Д	7Д	8Д	9Д	10Д	11Д	12Д				
1. ДРОЖЖИ ХЛЕБОПЕКАРНЫЕ														0,00	0,30	-100,0
2. КАКАО-ПОРОШОК							2,40		2,40					0,40	1,20	-66,7
3. КАРТОФЕЛЬ	50,50	194,20	62,50		70,00	253,20	75,00	180,20	43,00	253,20	220,20			116,83	187,00	-37,5
4. КИСЛОМОЛОЧНАЯ ПИЩЕВАЯ ПРОДУКЦИЯ		230,00			100,00	230,00				230,00				65,83	180,00	-63,4
5. КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	130,00	170,00	91,20	100,00	100,00	85,00	90,00	70,00	118,80	100,00	90,00	120,20	105,43	15,00	602,9	602,9
6. КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК				2,40					3,20					0,67	2,00	-66,7
7. КРАХМАЛ														0,00	4,00	-100,0
8. КРУПЫ, БОБОВЫЕ	141,20	55,50	115,10	50,00	54,90	62,90	146,10	20,00	118,50	50,00		67,90	73,51	50,00	47,0	47,0
9. МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	12,50			24,00	61,20						85,20			15,24	20,00	-23,8
10. МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	14,10	13,30	30,80	8,00	7,00		14,00	7,80	5,40	5,00	17,40	16,00	11,57	18,00	35,7	-35,7
11. МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	18,50	10,30	11,10	15,00	21,00	25,20	13,50	15,00	11,70	26,40	33,00	23,90	18,72	35,00	46,5	-46,5
12. МОЛОКО	122,50	152,50	260,00	146,00	120,00	217,50	432,50	60,70	272,50	287,50	287,00	100,00	204,89	350,00	41,5	-41,5
13. МУКА ПШЕНИЧНАЯ					5,00	5,00	4,00	2,10	2,50	6,00		35,60	5,02	20,00	74,9	-74,9
14. МЯСО 1-Й КАТЕГОРИИ	50,00			75,70			85,00		75,70			69,00	29,62	78,00	62,0	-62,0
15. ОВОЩИ(СВЕЖИЕ,МОРОЖЕННЫЕ,КОНСЕРВИРОВАННЫЕ)	139,90	201,80	239,30	379,20	123,30	158,30	147,60	318,10	191,20	158,30	275,50	171,60	208,68	320,00	34,8	-34,8
16. ПТИЦА (ЦЫПЛЯТА-БРОЙЛЕРЫ ПОТРОШЕННЫЕ-1 КАТ)			98,00		69,00	66,00	135,80				79,00		37,32	53,00	29,6	-29,6
17. РЫБА (ФИЛЕ), В Т.Ч. ФИЛЕ СЛАБО- ИЛИ МАЛОСОЛЕНОЕ	80,00				40,00								10,00	77,00	87,0	-87,0
18. САХАР	18,30	38,90	38,00	23,90	17,00	26,00	24,30	18,00	32,60	24,00	31,50	34,90	27,28	35,00	22,0	-22,0
19. СМЕТАНА		11,50	6,00				10,00	15,30	10,00	30,00	10,00	6,00	8,23	10,00	17,7	-17,7
20. СОКИ ПЛОДОВОЩИНЫЕ, НАПИТКИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	220,00			230,00	210,00	20,00		255,00	200,00				230,00	113,75	200,00	-43,1
21. СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3,90	8,90	4,50	3,40	4,40	3,10	6,50	2,50	6,30	3,30	6,30	8,50	5,13	5,00	2,7	-2,7
22. СУБПРОДУКТЫ (ПЕЧЕНЬ,ЯЗЫК,СЕРДЦЕ)										125,00			10,42	40,00	74,0	-74,0
23. СУХОФРУКТЫ	20,00		18,00		20,00		18,00		20,00			18,00	7,83	20,00	60,8	-60,8
24. СЫР				16,00	20,00		20,00		20,00		15,00	12,60	8,63	15,00	42,4	-42,4
25. ТВОРОГ(5%-9% м.д.ж.)				184,00			74,70					182,00	36,73	60,00	38,8	-38,8
26. ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100,00	116,00	260,00	122,00	100,00	220,00	100,00	100,00	140,00	147,00	116,00	140,00	138,42	185,00	25,2	-25,2
27. ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80,00	105,00	48,00	113,00	80,00	100,00	80,00	105,30	73,00	95,00	65,00	94,00	86,53	200,00	56,7	-56,7
28. ХЛЕБ РЖАНОЙ	20,00	40,00	40,00	60,00	20,00	20,00	20,00	60,00	20,00	40,00	40,00	20,00	33,33	120,00	72,2	-72,2
29. ЧАЙ	1,00	1,00	1,00		0,60	1,00		1,00			1,00		0,55	2,00	72,5	-72,5
30. ЯЙЦО, ШТ	5,00	57,00	8,00				50,00	8,00	0,30		5,00	8,80	11,84	40,00	70,4	-70,4

Итого в среднем на одного человека:

Пищевые вещества	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал
	66,60	61,53	274,71	1894,73
Минеральные вещества	Натрий, мг	Кальций, мг	Магний, мг	Фосфор, мг
	3024,89	2844,84	643,12	1219,38
Витамины	А, мкг	В1, мг	В2, мг	С, мг
	294,22	1,08	1,35	103,71

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.

ООО "ВКУС И КАЧЕСТВО"
Ведомость контроля за рационом питания (32+01+П)
Подразделение: ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ (12-18 ЛЕТ)

Наименование группы пищевой продукции	Количество пищевой продукции в нетто по дням в (мл) на одного человека												В среднем за период	Норма в день, г(мл)	Отклонение от нормы, %
	1Д	2Д	3Д	4Д	5Д	6Д	7Д	8Д	9Д	10Д	11Д	12Д			
1. ДРОЖЖИ ХЛЕБОПЕКАРНЫЕ													0,00	0,30	-100,0
2. КАКАО-ПОРОШОК							2,40						0,20	1,20	-83,3
3. КАРТОФЕЛЬ	50,50	194,20	62,50		70,00	253,20	75,00	334,20	43,00	253,20	220,20		129,67	187,00	-30,7
4. КИСЛОМОЛОЧНАЯ ПИЩЕВАЯ ПРОДУКЦИЯ		230,00			230,00				230,00				57,50	180,00	-68,1
5. КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	130,00	70,00	91,20	70,00	100,00	70,00	70,00	100,00	70,00	90,00	70,20		85,12	15,00	467,4
6. КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК				2,40					3,20				0,67	2,00	-66,7
7. КРАХМАЛ													0,00	4,00	-100,0
8. КРУПЫ, БОБОВЫЕ	141,20		115,10	85,70	67,40	70,40	146,10		63,00	85,70		67,90	70,21	50,00	40,4
9. МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	12,50	61,20		24,00	61,20				61,20		85,20		25,44	20,00	27,2
10. МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	14,10	18,30	30,80	18,00	7,00		14,00	19,30	14,00	15,00	17,40	16,00	15,33	18,00	-14,9
11. МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	18,50	12,20	11,10	23,20	22,30	22,80	28,50	3,60	12,60	28,60	33,00	23,90	20,03	35,00	-42,8
12. МОЛОКО	122,50	30,00	260,00	50,00	144,00	65,00	432,50	37,00	150,00	37,50	287,00	100,00	142,96	350,00	-59,2
13. МУКА ПШЕНИЧНАЯ		1,00			5,00	16,60	4,00	2,10		6,00		35,60	5,86	20,00	-70,7
14. МЯСО 1-й КАТЕГОРИИ	50,00			75,70		69,00	85,00		75,70			69,00	35,37	78,00	-54,7
15. ОВОЩИ(СВЕЖИЕ,МОРОЖЕННЫЕ,КОНСЕРВИРОВАННЫЕ)	139,90	303,80	239,30	470,20	123,30	268,60	147,60	273,00	291,20	251,30	275,50	171,60	246,11	320,00	-23,1
16. ПТИЦА (ЦЫПЛЯТА-БРОЙЛЕРЫ ПОТРОШЕННЫЕ-1 КАТ)			98,00	79,00	69,00	66,00		135,80	80,00	79,00			57,15	53,00	7,8
17. РЫБА (ФИЛЕ), в т.ч. ФИЛЕ СЛАБО- ИЛИ МАЛОСОЛЕННОЕ		80,00			40,00			79,00					16,58	77,00	-78,5
18. САХАР	18,30	32,90	38,00	19,90	18,30	20,90	24,30	10,00	24,50	18,00	31,50	34,90	24,29	35,00	-30,6
19. СМЕТАНА		31,50	6,00				10,00	10,00	10,00	20,00	10,00	6,00	8,63	10,00	-13,8
20. СОКИ ПЛОДОВООЩНЫЕ, НАПИТКИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	220,00			230,00	210,00	20,00		255,00	200,00			230,00	113,75	200,00	-43,1
21. СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3,90	7,20	4,50	4,00	4,50	6,40	6,50	5,10	8,10	4,40	6,30	8,50	5,78	5,00	15,7
22. СУХПРОДУКТЫ (ПЕЧЕНЬ,ЯЗЫК,СЕРДЦЕ)		125,00								125,00			20,83	40,00	-47,9
23. СУХОФРУКТЫ			18,00		20,00		18,00		20,00			18,00	7,83	20,00	-60,8
24. СЫР	20,00				20,00			10,00			12,60		5,22	15,00	-65,2
25. ТВОРОГ(5%-9% м.д.ж.)			184,00									182,00	30,50	60,00	-49,2
26. ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200,00	116,00	260,00	122,00	240,00	140,00	100,00	100,00	140,00	122,00	116,00	240,00	158,00	185,00	-14,6
27. ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80,00	125,00	48,00	118,00	80,00	114,00	80,00	125,00	73,00	105,00	65,00	94,00	92,25	200,00	-53,9
28. ХЛЕБ РЖАНОЙ	20,00	40,00	40,00	60,00	20,00	20,00	20,00	80,00	40,00	40,00	40,00	20,00	36,67	120,00	-69,4
29. ЧАЙ	1,00	1,00	1,00		0,60	1,00		1,00		1,00	1,00		0,63	2,00	-68,3
30. ЯЙЦО, ШТ	5,00	7,00	8,00	5,00			50,00	5,00	5,00	5,00	5,00	8,80	8,65	40,00	-78,4

Итого в среднем на одного человека:

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал
71,09	66,55	272,86	1946,72
Натрий, мг	Кальций, мг	Магний, мг	Железо, мг
3251,15	3051,09	558,31	18,15
А, мкг	В1, мг	В2, мг	С, мг
362,20	1,14	1,52	119,43
Фосфор, мг		Железо, мг	
1213,85		18,15	

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.

ООО "Вкус и Качество"

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ (12-18 ЛЕТ)

День 1

N рец.	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
ЗАВТРАК 1														
63 СБ 2021	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ(1ВАР)Н/Б	20/20/5	6,66	9,43	10,35	152,85	0,03	0,08	0,14	66,0	23,00	132,50	12,60	0,43
217 СБ 2021	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (МОЛОЧНАЯ).	250	7,76	9,04	46,78	300,56	0,24	0,24	2,04	49,5	153,21	294,63	81,67	1,34
457 СБ2021	ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,05	40,17			0,10		10,10	8,25	4,40	0,85
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
581 СБ 2021	ПРЯНИКИ (1ШТ)	30	1,50	1,35	21,30	103,35	0,02	0,01		1,8	2,40	12,60	1,80	0,18
Итого по подмену:			17,50	20,02	98,00	644,13	0,31	0,34	2,28	117,3	192,71	460,98	103,27	3,02

ЗАВТРАК 2

63 СБ 2021	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ(1ВАР)Н/Б	20/20/5	6,66	9,43	10,35	152,85	0,03	0,08	0,14	66,0	23,00	132,50	12,60	0,43
217 СБ 2021	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (МОЛОЧНАЯ).	250	7,76	9,04	46,78	300,56	0,24	0,24	2,04	49,5	153,21	294,63	81,67	1,34
457 СБ2021	ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,05	40,17			0,10		10,10	8,25	4,40	0,85
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
82 СБ 2021	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Я (100)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
581 СБ 2021	ПРЯНИКИ (1ШТ)	30	1,50	1,35	21,30	103,35	0,02	0,01		1,8	2,40	12,60	1,80	0,18
Итого по подмену:			17,90	20,42	107,80	688,53	0,34	0,36	12,28	117,3	208,71	471,98	112,27	5,22

ЗАВТРАК 3/ОВД

82 СБ 2021	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Я (120)	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,04	0,02	12,00		19,20	13,20	10,80	2,64
217 СБ 2021	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (МОЛОЧНАЯ)ОВД.	250	7,76	9,04	40,54	275,63	0,24	0,24	2,04	49,5	153,02	294,63	81,67	1,32
457 СБ2021	ЧАЙ/ОВД	200			0,07	0,27			0,10		9,80	8,25	4,40	0,82
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24

№ 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 подмену: 11,40 9,76 70,21 417,66 0,32 0,27 14,14 49,5 191,22 358,48 106,87 6,02

ОБЕД 1

60 СБ 2022	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ.	100	1,75	5,10	6,92	80,66	0,03	0,04	41,04		47,10	33,75	18,28	0,63
129 СБ 2021	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	13,72	10,90	18,54	227,40	0,13	0,14	12,05		25,83	156,51	31,66	2,38
535 СБ 2022	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	100	11,42	14,55	11,52	223,75	0,11	0,11	2,40		22,17	128,95	40,48	1,82
202 СБ 2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(СБ 2021).	180	10,85	8,05	49,02	311,92	0,37	0,18	6,17		20,63	257,85	171,47	5,77
507 СБ 2021	НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ"ВИТОШКА"	200			19,00	76,00								
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подмену:			40,90	38,92	123,44	1011,17	0,68	0,49	61,66	41,3	124,33	611,26	269,69	11,44

ОБЕД 2/ОВД

60 СБ 2022	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С РАСТ.МАСЛОМ/ОВД	100	1,75	5,10	6,92	80,66	0,03	0,04	41,04		47,10	33,75	18,28	0,63
112 СБ 2021	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	11,66	8,74	19,86	205,14	0,17	0,16	24,40		28,18	162,92	41,72	2,47
535 СБ 2022	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	100	11,42	14,55	11,52	223,75	0,11	0,11	2,40		22,17	128,95	40,48	1,82
202 СБ 2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(СБ 2021).	180	10,85	8,05	49,02	311,92	0,37	0,18	6,17		20,63	257,85	171,47	5,77
507 СБ 2021	НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ"ВИТОШКА"	200			19,00	76,00								
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подмену:			37,26	36,56	115,24	941,71	0,70	0,50	74,01	41,3	122,68	604,67	276,95	11,31

ПОЛДНИК

555 СБ 2013	ПЛОШКА С САХАРОМ.(ПОКРОВСКИЙ)	100	0,08	0,49	6,09	32,09								
501 СБ 2021	СОК ФРУКТОВЫЙ/ЯБЛОЧНЫЙ	200			23,00	92,00	0,02	0,04	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
82 СБ 2021	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ М 100	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,11	0,11	0,50	10,0	40,00	240,00	55,00	0,80
Итого по подмену:			0,88	0,69	36,59	162,09	0,13	0,15	4,50	10,0	54,00	254,00	63,00	3,60

Итого за день: 0,00 руб. 125,84 126,37 551,28 3865,29 2,48 2,11 168,87 376,7 893,65 2761,37 932,05 40,61

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	19,44	21,76	25,59	23,74
Обед (30 - 35 %)	45,44	42,30	32,23	37,27
Полдник (10 %)	0,98	0,75	9,55	5,97
Итого за день (60 - 70 %)	65,87	64,82	67,37	66,99

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

Директор А.А. Кудинова Т.Л. / /

Зав. производ. / /

Калькулятор А.А. Терещенко / Терещенко

ООО "Вкус и Качество"

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ (12-18 ЛЕТ)

День 2

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 1														
267 СБ 2021	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ.	50	6,35	5,75	0,35	78,55	0,04	0,22		125,0	42,22	99,00	6,88	1,37
212 СБ 2021	КАША ИЗ КРУПЫ "ГЕРКУЛЕС"ВЯЗКАЯ.	250	10,43	11,07	46,25	327,20	0,30	0,25	1,59	49,7	179,76	294,63	88,88	2,17
459 СБ 2021	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,06	0,01	10,26	41,36			2,98		12,98	9,83	5,26	0,89
555 СБ 2013	ПЛЮШКА С САХАРОМ.(ПОКРОВСКИЙ)	100	0,08	0,49	6,09	32,09								
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
Итого по подменю:			18,50	17,52	72,47	526,40	0,36	0,48	4,57	174,7	238,96	416,46	103,82	4,65

ЗАВТРАК 2

148 СБ 2021	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ).	100	0,70	0,10	1,90	11,30	0,03	0,02	7,00		17,00	30,00	14,00	0,50
356 СБ 2021	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	23,01	13,36	8,06	229,49	0,38	2,76	41,33	1049,0	33,32	406,79	24,70	8,71
256 СБ 2021	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	180	6,67	6,02	43,24	253,77	0,11	0,03		28,8	19,98	56,75	10,19	1,05
459 СБ 2021	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,06	0,01	10,26	41,36			2,98		12,98	9,83	5,26	0,89
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.	40	3,16	0,40	19,04	94,40	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44
Итого по подменю:			33,60	19,89	82,50	630,32	0,56	2,82	51,31	1077,8	91,28	529,37	59,75	11,59

ЗАВТРАК 3/ОВД

148 СБ 2021	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ).	100	0,70	0,10	1,90	11,30	0,03	0,02	7,00		17,00	30,00	14,00	0,50
356 СБ 2021	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	23,01	13,36	8,06	229,49	0,38	2,76	41,33	1049,0	33,32	406,79	24,70	8,71
216 СБ 2021	КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	7,01	6,56	39,46	245,65	0,09	0,18	1,27	39,6	137,66	233,49	31,59	0,94
459 СБ 2021	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,06	0,01	10,26	41,36			2,98		12,98	9,83	5,26	0,89
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24

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:													33,94	20,27	77,52	616,28	0,54	2,97	52,58	1088,6	210,16	722,51	85,55	12,28	
ОБЕД 1																									
17 СБ 2021	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,05	6,18	3,61	74,28	0,06	0,04	23,75				14,40	25,05	19,07	0,86									
95 СБ 2021	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ.	300/10	14,46	13,59	14,72	230,69	0,10	0,17	28,28			11,5	70,66	180,39	44,65	3,04									
471 СБ 2022	ФИШБОЛЫ	100	15,58	3,23	12,76	142,49	0,10	0,12	0,90			25,5	38,50	208,60	45,61	0,86									
643 СБ 2022	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (СБ 2022).	200	4,32	4,33	29,37	174,36	0,22	0,17	34,60			22,0	61,43	128,92	43,99	1,64									
819 СБ 2022	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУХИХ (КУРАГА)	200	0,84	0,05	28,15	117,25	0,02	0,03	1,04				26,60	23,58	16,92	0,58									
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ..	60	4,74	0,60	28,56	141,60	0,07	0,02					12,00	39,00	8,40	0,66									
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,04	0,01					9,20	42,40	10,00	1,24									
Итого по подменю:													44,15	28,22	135,01	969,15	0,61	0,56	88,57	59,0	232,79	647,94	188,64	8,88	

ОБЕД 2/ОБД

17 СБ 2021	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,05	6,18	3,61	74,28	0,06	0,04	23,75				14,40	25,05	19,07	0,86								
95 СБ 2021	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ.	300/10	14,46	13,59	14,72	230,69	0,10	0,17	28,28			11,5	70,66	180,39	44,65	3,04								
471 СБ 2022	ФИШБОЛЫ	100	15,58	3,23	12,76	142,49	0,10	0,12	0,90			25,5	38,50	208,60	45,61	0,86								
643 СБ 2022	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (СБ 2022).	200	4,32	4,33	29,37	174,36	0,22	0,17	34,60			22,0	61,43	128,92	43,99	1,64								
819 СБ 2022	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУХИХ (КУРАГА)	200	0,84	0,05	28,15	117,25	0,02	0,03	1,04				26,60	23,58	16,92	0,58								
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	60	4,74	0,36	26,76	132,72	0,07	0,02					13,80	63,60	15,00	1,86								
Итого по подменю:													40,99	27,74	115,37	871,79	0,57	0,55	88,57	59,0	225,39	630,14	185,24	8,84

ПОЛДНИК

	БУЛОЧКА К ЧАЮ (ПОКРОВСКИЙ)	70	5,04	2,52	31,36	168,28																		
470 СБ 2021	КЕФИР..	230	6,67	5,75	9,20	115,23	0,09	0,39	1,61			46,0	276,00	207,00	32,20	0,23								
82 СБ 2021	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Я (100)	100	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:													12,11	8,67	50,36	327,91	0,12	0,41	11,61	46,0	292,00	218,00	41,20	2,43

Итого за день: 0,00 руб. 183,29 122,31 533,23 3941,85 2,76 7,79 297,21 2505,1 1290,58 3164,42 664,20 48,67

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

СанПин Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	20,56	19,04	18,92	19,40
Обед (30 - 35 %)	49,06	30,67	35,25	35,72
Полдник (10 %)	13,46	9,42	13,15	12,09
Итого за день (60 - 70 %)	83,07	59,14	67,32	67,21

Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:0,7:3,4

Директор Аудинок / Кудинова Т.Л. /

Зав. производ. / /

Калькулятор Сид / Терещенко

ООО "Вкус и Качество"

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ (12-18 ЛЕТ)

День 3

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 1															
75 СБ 2022	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	100	1,18	7,08	9,27	106,76	0,06	0,06	4,55			24,66	50,19	34,58	0,65
279 СБ 2021	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ.	200/50	45,45	19,65	58,65	542,76	0,13	0,54	1,44			475,61	554,62	63,07	1,23
461 СБ 2021	ЧАЙ КАРКАДЕ С САХАРОМ	200			14,97	59,85						0,45			0,05
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01				4,00	13,00	2,80	0,22
82 СБ 2021	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Я (120)	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,04	0,02	12,00			19,20	13,20	10,80	2,64
Итого по подменю:			48,69	27,41	104,17	809,85	0,25	0,63	17,99	105,2	523,92	631,01	111,25	4,79	

Итого по подменю:

ЗАВТРАК 2

75 СБ 2022	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	100	1,18	7,08	9,27	106,76	0,06	0,06	4,55			24,66	50,19	34,58	0,65
279 СБ 2021	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ.	200/50	45,45	19,65	58,65	542,76	0,13	0,54	1,44			475,61	554,62	63,07	1,23
461 СБ 2021	ЧАЙ КАРКАДЕ С САХАРОМ	200			14,97	59,85						0,45			0,05
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01				4,00	13,00	2,80	0,22
82 СБ 2021	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Я (120)	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,04	0,02	12,00			19,20	13,20	10,80	2,64
Итого по подменю:			48,69	27,41	104,17	809,85	0,25	0,63	17,99	105,2	523,92	631,01	111,25	4,79	

Итого по подменю:

ЗАВТРАК 3/ОВД

82 СБ 2021	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Я (120)	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,04	0,02	12,00			19,20	13,20	10,80	2,64
286 СБ 2021	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ МОЛОКОМ	170/30	37,92	13,04	49,89	426,13	0,12	0,45	1,09			371,07	449,44	50,98	1,24
	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ (СБ2021)	30	0,79	1,45	4,94	36,05	0,01	0,04	0,29			27,59	21,64	3,34	0,05
461 СБ 2021	ЧАЙ КАРКАДЕ /ОВД	200													
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,04	0,01				9,20	42,40	10,00	1,24

№ 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

Итого по подменю: 42,35 15,21 84,43 603,94 0,21 0,52 13,38 79,5 427,06 526,68 75,12 5,17

ОБЕД 1

52 СБ 2022	САЛАТ ИЗ БАКАПУСТЫ С ОГУРЦОМ	100	1,30	7,09	3,42	82,65	0,03	0,03	28,93		35,20	28,86	14,27	0,53
113 СБ 2021	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ(СБ 2021).	250	17,77	8,89	30,51	273,42	0,42	0,18	16,54	20,4	72,81	254,90	71,03	4,51
592 СБ 2022	ПЛОВ КУРИНЫЙ.	280	31,96	34,18	44,73	614,96	0,28	0,14	6,75		26,89	314,41	97,39	2,96
845 СБ 2022	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ СУХИХ(ИЗЮМ)	200	0,41	0,09	19,83	81,76	0,03	0,01			14,64	23,22	7,56	0,56
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
Итого по подменю:			56,18	50,69	125,85	1188,47	0,82	0,38	52,22	20,4	162,74	676,79	203,05	10,02

ОБЕД 2/ОВД

52 СБ 2022	САЛАТ ИЗ БАКАПУСТЫ С ОГУРЦОМ	100	1,30	7,09	3,42	82,65	0,03	0,03	28,93		35,20	28,86	14,27	0,53
113 СБ 2021	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ(СБ 2021).	250	17,77	8,89	30,51	273,42	0,42	0,18	16,54	20,4	72,81	254,90	71,03	4,51
592 СБ 2022	ПЛОВ КУРИНЫЙ.	280	31,96	34,18	44,73	614,96	0,28	0,14	6,75		26,89	314,41	97,39	2,96
496 СБ 2021	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА/ОВД	200	0,68	0,28	9,66	43,88	0,01	0,06	200,00		12,00	3,40	3,40	0,60
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
Итого по подменю:			54,87	50,68	106,16	1103,39	0,78	0,42	252,22	20,4	156,10	643,97	196,09	9,84

ПОЛДНИК

	СЛОЙКА С КУРАГОЙ(ПОКРОВСКИЙ)	90	6,93	2,16	47,61	237,60								
469 СБ 2021	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ.	210	6,09	5,25	10,08	113,40	0,08	0,32	2,73	42,0	252,00	189,00	29,40	0,21
82 СБ 2021	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Г(140)	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:			13,58	7,83	72,11	357,58	0,11	0,36	9,73	42,0	278,60	211,40	46,20	3,43

Итого за день: 0,00 руб. 264,36 179,23 596,89 4873,08 2,42 2,94 363,53 372,7 2072,34 3320,86 742,96 38,04

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

СанПин Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	54,10	29,79	27,20	29,85
Обед (30 - 35 %)	62,42	55,10	32,86	43,81
Полдник (10 %)	15,09	8,51	18,83	13,18
Итого за день (60 - 70 %)	131,61	93,40	78,89	86,84

Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:0,7:2,6

Директор Акулиничев Кудинова Т.Л. /

Зав. производ. / /

Калькулятор Сид / Терещенко

ООО "Вкус и Качество"

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ (12-18 ЛЕТ)

День 4

N рец.	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
ЗАВТРАК 1														
66 СБ 2021	БУТЕРБРОДЫ С СЫРНОЙ ПАСТОЙ(1-й ВАРИАНТ)/Б	40	5,63	7,66	10,33	132,75	0,03	0,07	0,11	52,8	19,16	108,60	10,60	0,39
213 СБ 2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ(МОЛОЧНАЯ)200	200	9,12	7,68	38,21	259,09	0,25	0,25	4,85	39,2	128,39	237,28	113,55	3,49
464 СБ 2021	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 1 ВАРИАНТ	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
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
581 СБ 2021	ПРЯНИКИ (1ШТ)	30	1,50	1,35	21,30	103,35	0,02	0,01		1,8	2,40	12,60	1,80	0,18
Итого по подменю:			19,28	18,15	91,74	609,46	0,34	0,42	5,61	103,8	214,25	416,48	135,75	4,36

ЗАВТРАК 2

68 СБ 2022	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ПО-КОРЕЙСКИ	100	1,25	7,10	7,64	100,54	0,05	0,06	5,14		27,67	51,19	32,18	0,67
610 СБ 2022	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С ПАНИРОВОЧНЫМИ СУХАРИМ	100	16,99	25,56	13,02	350,08	0,08	0,15	1,58	84,1	17,31	139,29	15,68	1,18
202 СБ 2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(СБ 2021).	180	10,85	8,05	49,02	311,92	0,37	0,18	6,17	28,8	20,63	257,85	171,47	5,77
464 СБ 2021	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 1 ВАРИАНТ	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
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
Итого по подменю:			32,12	42,17	91,58	876,81	0,54	0,48	13,54	122,9	129,91	506,33	229,13	7,92

ЗАВТРАК 3/ОВД

157 СБ 2021	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ	100	4,55	5,88	33,88	206,65	0,57	0,22		20,0	52,30	453,90	156,31	5,57
610 СБ 2022	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С ПАНИРОВОЧНЫМИ СУХАРИМ	100	16,99	25,56	13,02	350,08	0,08	0,15	1,58	84,1	17,31	139,29	15,68	1,18
202 СБ 2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(СБ 2021).	180	10,85	8,05	49,02	311,92	0,37	0,18	6,17	28,8	20,63	257,85	171,47	5,77
464 СБ 2021	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК/ОВД	200	1,45	1,26	2,40	27,17	0,02	0,08	0,65	10,0	60,00	45,00	7,00	0,05
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24

№ 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: 37,00 40,99 116,16 984,30 1,08 0,64 8,40 142,9 159,44 938,44 360,46 13,81

ОБЕД 1

148 СБ 2021	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ/ПОМИДОРЫ).	100	0,90	0,15	2,85	16,35	0,05	0,03	16,00	15,50	28,00	17,00	0,70	
128 СБ 2021	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ..	300	18,27	12,56	16,85	253,85	0,10	0,17	7,04	42,88	191,00	30,65	2,80	
348 СБ 2021	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	100	15,28	12,27	7,17	200,63	0,07	0,12	1,20	15,34	158,18	20,29	2,30	
328 СБ 2022	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (СБ 2022).	200	4,28	8,24	13,79	146,83	0,09	0,10	94,40	109,15	85,56	43,96	1,58	
817 СБ 2022	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СВЕЖИХ(ЯБЛОКИ)	200	0,09	0,09	10,15	41,72	0,01		2,28	3,84	2,46	2,00	0,51	
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ..	60	4,74	0,60	28,56	141,60	0,07	0,02		12,00	39,00	8,40	0,66	
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	60	4,74	0,36	26,76	132,72	0,07	0,02		13,80	63,60	15,00	1,86	
Итого по подменю:			48,30	34,27	106,13	933,70	0,46	0,46	120,92	38,8	212,51	567,80	137,30	10,41

ОБЕД 2/ОВД

148 СБ 2021	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ/ПОМИДОРЫ).	100	0,90	0,15	2,85	16,35	0,05	0,03	16,00	15,50	28,00	17,00	0,70	
118 СБ 2021	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ/СМЕТАНОЙ	250/10	13,78	12,20	14,31	214,87	0,12	0,14	21,35	50,94	174,17	36,12	2,61	
348 СБ 2021	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	100	15,28	12,27	7,17	200,63	0,07	0,12	1,20	15,34	158,18	20,29	2,30	
328 СБ 2022	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (СБ 2022).	200	4,28	8,24	13,79	146,83	0,09	0,10	94,40	109,15	85,56	43,96	1,58	
817 СБ 2022	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СВЕЖИХ(ЯБЛОКИ)ОВД	200	0,09	0,09	2,16	9,80	0,01		2,28	3,60	2,46	2,00	0,49	
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	60	4,74	0,36	26,76	132,72	0,07	0,02		13,80	63,60	15,00	1,86	
Итого по подменю:			39,07	33,31	67,04	721,20	0,41	0,41	135,23	10,0	208,33	511,97	134,37	9,54

ПОЛДНИК

	БУЛОЧКА "УЛИТКА С ИЗЮМОМ"(ПОКРОВСКИЙ)	70	4,69	6,58	43,40	251,58							
501 СБ 2021	СОК ФРУКТОВЫЙ/ВИНОГРАДНЫЙ	230			26,45	105,80	0,02	0,05	4,60	16,10	16,10	9,20	3,22
82 СБ 2021	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ М 100	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,11	0,11	0,50	10,0	240,00	55,00	0,80
Итого по подменю:			5,49	6,78	77,35	395,38	0,13	0,16	5,10	10,0	256,10	64,20	4,02

Итого за день: 0,00 руб. 181,26 175,67 550,00 4520,85 2,96 2,57 288,80 428,4 980,54 3197,12 1061,21 50,06

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	21,42	19,73	23,95	22,46
Обед (30 - 35 %)	53,67	37,25	27,71	34,42
Полдник (10 %)	6,10	7,37	20,20	14,57
Итого за день (60 - 70 %)	81,19	64,35	71,86	71,45

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

Директор Акулинич Кудинова Т.Л./

Зав. производ. / /

Калькулятор Терещенко / Терещенко

ООО "Вкус и Качество"

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ (12-18 ЛЕТ)

День 5

N 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		
ЗАВТРАК 1																
63 СБ 2021	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ(1ВАР)Н/Б	20/20/5	6,66	9,43	10,35	152,85	0,03	0,08	0,14	66,0	23,00	132,50	12,60	0,43		
223 СБ 2021	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (МОЛОЧНАЯ)	200	8,57	7,68	42,91	275,69	0,25	0,17	1,25	39,2	131,89	204,78	55,05	1,49		
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		
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22		
470 СБ 2021	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	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 подмену:			20,81	18,81	86,32	599,40	0,36	0,44	16,95	115,2	276,77	441,23	86,09	2,73		

ЗАВТРАК 2

63 СБ 2021	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ(1ВАР)Н/Б	20/20/5	6,66	9,43	10,35	152,85	0,03	0,08	0,14	66,0	23,00	132,50	12,60	0,43
223 СБ 2021	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (МОЛОЧНАЯ)	250	10,71	9,60	53,64	344,61	0,31	0,21	1,56	49,0	164,86	255,97	68,81	1,86
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
82 СБ 2021	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Г(140)	140	0,56	0,42	14,42	6,58	0,03	0,04	7,00		26,60	22,40	16,80	3,22
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
Итого по подмену:			19,51	19,65	97,17	588,20	0,42	0,37	23,76	115,0	224,34	428,82	103,65	6,22

ЗАВТРАК 3/ОВД

75 СБ 2021	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ).	20	5,12	5,22		67,46	0,01	0,07	0,14	46,0	18,00	118,00	10,00	0,18
223 СБ 2021	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (МОЛОЧНАЯ)	200	8,57	7,68	42,91	275,69	0,25	0,17	1,25	39,2	131,89	204,78	55,05	1,49
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
82 СБ 2021	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Г(140)	140	0,56	0,42	14,42	6,58	0,03	0,04	7,00		26,60	22,40	16,80	3,22
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24

№ 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:													17,41	13,56	84,41	475,17	0,36	0,32	23,45	85,2	191,57	392,53	94,49	6,62
ОБЕД 1																								
60 СБ 2022	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ.	100	1,75	5,10	6,92	80,66	0,03	0,04	41,04			47,10	33,75	18,28	0,63									
122 СБ 2021	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9,20	8,96	16,19	182,60	0,12	0,16	16,74	15,2		38,71	184,43	49,94	1,33									
602 СБ 2022	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ КУРИНЫЕ	100	15,35	15,55	14,69	261,25	0,10	0,15	1,69	32,4		44,46	149,57	20,14	1,21									
256 СБ 2021	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ,	180	6,67	6,02	43,24	253,77	0,11	0,03		28,8		19,98	56,75	10,19	1,05									
495 СБ 2021	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,45	0,02	21,81	89,21		0,01	0,80			22,90	15,62	6,12	1,24									
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01				4,00	13,00	2,80	0,22									
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,02	0,01				4,60	21,20	5,00	0,62									
Итого по подменю:													36,58	35,97	121,29	958,93	0,40	0,41	60,27	76,4	181,75	474,32	112,47	6,30

ОБЕД 2/ОВД

60 СБ 2022	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ.	100	1,75	5,10	6,92	80,66	0,03	0,04	41,04			47,10	33,75	18,28	0,63									
112 СБ 2021	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	11,66	8,74	19,86	205,14	0,17	0,16	24,40			28,18	162,92	41,72	2,47									
602 СБ 2022	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ КУРИНЫЕ	100	15,35	15,55	14,69	261,25	0,10	0,15	1,69	32,4		44,46	149,57	20,14	1,21									
223 СБ 2021	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ.	150	6,24	5,01	33,02	202,61	0,14	0,15	0,94	29,6		103,90	164,12	32,67	1,75									
495 СБ 2021	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ/ОВД	200	0,45	0,02	21,81	89,21		0,01	0,80			22,90	15,62	6,12	1,24									
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,04	0,01				9,20	42,40	10,00	1,24									
Итого по подменю:													38,61	34,66	114,14	927,35	0,48	0,52	68,87	62,0	255,74	568,38	128,93	8,54

ПОЛДНИК

555 СБ 2013	ПЛОШКА С САХАРОМ.(ПОКРОВСКИЙ)	100	0,08	0,49	6,09	32,09																	
501 СБ 2021	СОК ФРУКТОВЫЙ/ЯБЛОЧНЫЙ	200			23,00	92,00	0,02	0,04	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80								
82 СБ 2021	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Я (100)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00			16,00	11,00	9,00	2,20								
Итого по подменю:													0,48	0,89	38,89	168,49	0,05	0,06	14,00	30,00	25,00	17,00	5,00

Итого за день: 0,00 руб. 133,40 123,54 542,22 3717,54 2,07 2,12 207,30 453,8 1160,17 2330,28 542,63 35,41

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

СанПин Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	23,12	20,45	22,54	22,09
Обед (30 - 35 %)	40,64	39,10	31,67	35,35
Полдник (10 %)	0,53	0,97	10,15	6,21
Итого за день (60 - 70 %)	64,30	60,51	64,36	63,65

Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:1,0:4,3

Директор А.И. Кудина / Кудина Т.Л. / Зав. производ. / /

Калькулятор А.И. Терещенко / Терещенко

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ (12-18 ЛЕТ)

День 6

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 1														
73 СБ 2021	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ(2-й ВАРИАНТ)	20/15/5	1,60	4,21	20,10	124,63	0,02	0,02	0,08	20,0	7,10	15,85	3,65	0,45
212 СБ 2021	КАША ИЗ КРУПЫ "ГЕРКУЛЕС"ВЯЗКАЯ.	250	10,43	11,07	46,25	327,20	0,30	0,25	1,59	49,7	179,76	294,63	88,88	2,17
460 СБ2021	ЧАЙ С МОЛОКОМ	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
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
82 СБ 2021	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ М 80	80	0,64	0,16	6,00	30,40	0,09	0,09	0,40	8,0	32,00	192,00	44,00	0,64
Итого по подменю:			15,70	16,89	94,32	596,60	0,45	0,45	2,82	87,7	292,96	568,73	150,73	4,38

ЗАВТРАК 2

148 СБ 2021	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ).	100	0,70	0,10	1,90	11,30	0,03	0,02	7,00		17,00	30,00	14,00	0,50
280 СБ 2017	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ.	100/50	15,98	13,63	17,91	258,91	0,09	0,15	2,34	14,0	51,10	176,37	25,07	2,41
625 СБ 2022	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ (СБ 2022).	180	4,78	6,28	39,33	233,19	0,22	0,06	0,50	25,6	5,90	208,94	73,19	1,35
457 СБ2021	ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,05	40,17			0,10		10,10	8,25	4,40	0,85
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.	40	3,16	0,40	19,04	94,40	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44
Итого по подменю:			24,62	20,41	88,23	637,97	0,38	0,24	9,94	39,6	92,10	449,56	122,26	5,55

ЗАВТРАК 3/ОВД

148 СБ 2021	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ).	100	0,70	0,10	1,90	11,30	0,03	0,02	7,00		17,00	30,00	14,00	0,50
280 СБ 2017	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ.	100/50	15,98	13,63	17,91	258,91	0,09	0,15	2,34	14,0	51,10	176,37	25,07	2,41
625 СБ 2022	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ (СБ 2022).	180	4,78	6,28	39,33	233,19	0,22	0,06	0,50	25,6	5,90	208,94	73,19	1,35
457 СБ2021	ЧАЙ /ОВД	200			0,07	0,27			0,10		9,80	8,25	4,40	0,82
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	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		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe										
Итого по подменю:													23,04	20,13	68,13	547,91	0,36	0,24	9,94	39,6	88,40	444,76	121,66	5,70
ОБЕД 1																								
148 СБ 2021	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ).	100	1,10	0,20	3,80	21,40	0,06	0,04	25,00				14,00	26,00	20,00	0,90								
134 СБ 2021	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ.	250/20	14,33	9,75	22,15	235,41	0,13	0,19	17,66	27,5			87,05	186,25	40,57	2,32								
371 СБ 2021	КНЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ	100	13,14	13,54	5,02	194,81	0,09	0,12	1,48	41,9			20,48	137,90	22,24	1,04								
633 СБ 2022	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ ПО-ДОМАШНЕМУ.	180	4,69	4,84	37,92	214,49	0,28	0,17	46,44	21,6			27,09	136,82	53,56	2,12								
496 СБ 2021	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	19,64	83,78	0,01	0,06	200,00				12,30	3,40	3,40	0,63								
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.	40	3,16	0,40	19,04	94,40	0,04	0,01					8,00	26,00	5,60	0,44								
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,02	0,01					4,60	21,20	5,00	0,62								
Итого по подменю:													38,68	29,13	116,49	888,53	0,63	0,60	290,58	91,0	173,52	537,57	150,37	8,07

ОБЕД 2/ОВД

148 СБ 2021	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ).	100	1,10	0,20	3,80	21,40	0,06	0,04	25,00				14,00	26,00	20,00	0,90								
134 СБ 2021	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ.	250/20	14,33	9,75	22,15	235,41	0,13	0,19	17,66	27,5			87,05	186,25	40,57	2,32								
371 СБ 2021	КНЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ	100	13,14	13,54	5,02	194,81	0,09	0,12	1,48	41,9			20,48	137,90	22,24	1,04								
633 СБ 2022	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ ПО-ДОМАШНЕМУ.	180	4,69	4,84	37,92	214,49	0,28	0,17	46,44	21,6			27,09	136,82	53,56	2,12								
496 СБ 2021	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА/ОВД	200	0,68	0,28	9,66	43,88	0,01	0,06	200,00				12,00	3,40	3,40	0,60								
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,04	0,01					9,20	42,40	10,00	1,24								
Итого по подменю:													37,10	28,85	96,39	798,47	0,61	0,59	290,58	91,0	169,82	532,77	149,77	8,22

ПОЛДНИК

	БУЛОЧКА К ЧАЮ (ПОКРОВСКИЙ)	70	5,04	2,52	31,36	168,28																		
470 СБ 2021	КЕФИР..	230	6,67	5,75	9,20	115,23	0,09	0,39	1,61	46,0			276,00	207,00	32,20	0,23								
82 СБ 2021	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Г(140)	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:													12,27	8,69	54,98	290,09	0,12	0,43	8,61	46,0	302,60	229,40	49,00	3,45

Итого за день: 0,00 руб. 151,41 124,10 518,54 3759,57 2,55 2,55 612,47 394,9 1119,40 2762,79 743,79 35,37

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	17,44	18,36	24,63	21,99
Обед (30 - 35 %)	42,98	31,66	30,42	32,75
Полдник (10 %)	13,63	9,45	14,36	10,69
Итого за день (60 - 70 %)	74,06	59,47	69,40	65,43

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

Директор Акулиничев / Кудинова Т.Л. / Зав. производ. / / Калькулятор Акулиничев / Терещенко

ООО "Вкус и Качество"

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ (12-18 ЛЕТ)

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 1														
267 СБ 2021	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ.	50	6,35	5,75	0,35	78,55	0,04	0,22		125,0	42,22	99,00	6,88	1,37
217 СБ 2021	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (МОЛОЧНАЯ).	250	7,76	9,04	46,78	300,56	0,24	0,24	2,04	49,5	153,21	294,63	81,67	1,34
462 СБ 2021	КАКАО С МОЛОКОМ	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
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.	40	3,16	0,40	19,04	94,40	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44
Итого по подменю:			20,75	18,05	81,19	573,89	0,36	0,63	3,34	194,5	326,80	525,35	118,35	3,93

ЗАВТРАК 2

69 СБ 2021	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ(1-й ВАРИАНТ)	20/15	1,62	11,46	10,48	151,49	0,02	0,02		60,0	7,40	17,50	2,60	0,27
267 СБ 2021	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ.	50	6,35	5,75	0,35	78,55	0,04	0,22		125,0	42,22	99,00	6,88	1,37
217 СБ 2021	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (МОЛОЧНАЯ).	250	7,76	9,04	46,78	300,56	0,24	0,24	2,04	49,5	153,21	294,63	81,67	1,34
462 СБ 2021	КАКАО С МОЛОКОМ	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
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
Итого по подменю:			20,79	29,31	82,15	678,18	0,36	0,65	3,34	254,5	330,20	529,85	118,15	3,98

ЗАВТРАК 3/ОВД

69 СБ 2021	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ(1-й ВАРИАНТ)	20/15	1,62	11,46	10,48	151,49	0,02	0,02		60,0	7,40	17,50	2,60	0,27
227 СБ 2021	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.ОВД	250	9,15	8,35	42,26	281,67	0,20	0,24	1,59	49,7	195,12	302,96	45,03	1,15
462 СБ 2021	КАКАО С МОЛОКОМ	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
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
82 СБ 2021	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Я (100)	100	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:			17,81	23,31	95,40	666,42	0,33	0,45	12,89	129,7	351,09	479,58	90,83	5,64

ОБЕД 1

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
															В
52 СБ 2022	САЛАТ ИЗ БКАПУСТЫ С ОГУРЦОМ	100	1,30	7,09	3,42	82,65	0,03	0,03	28,93			35,20	28,86	14,27	0,53
100 СБ 2021	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250/10	12,21	11,74	16,99	215,33	0,15	0,15	16,95	10,0		32,21	169,80	41,15	2,35
321 СБ 2021	МЯСО ТУШЕНОЕ/СВИНИНА	100	13,07	30,38	5,36	347,43	0,47	0,14	3,24			16,94	160,11	219,80	1,78
202 СБ 2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(СБ 2021).	180	10,85	8,05	49,02	311,92	0,37	0,18	6,17	28,8		20,63	257,85	171,47	5,77
845 СБ 2022	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ СУХИХ(ИЗЮМ)	200	0,41	0,09	19,83	81,76	0,03	0,01				14,64	23,22	7,56	0,56
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.	40	3,16	0,40	19,04	94,40	0,04	0,01				8,00	26,00	5,60	0,44
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,02	0,01				4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			42,58	57,87	122,58	1177,73	1,11	0,53	55,29	38,8		132,22	687,04	464,85	12,05

ОБЕД 2/ОВД

52 СБ 2022	САЛАТ ИЗ БКАПУСТЫ С ОГУРЦОМ.ОВД.	100	1,30	7,09	3,42	82,65	0,03	0,03	28,93			35,20	28,86	14,27	0,53
100 СБ 2021	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250/10	12,21	11,74	16,99	215,33	0,15	0,15	16,95	10,0		32,21	169,80	41,15	2,35
321 СБ 2021	МЯСО ТУШЕНОЕ/СВИНИНА	100	13,07	30,38	5,36	347,43	0,47	0,14	3,24			16,94	160,11	219,80	1,78
202 СБ 2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(СБ 2021).	180	10,85	8,05	49,02	311,92	0,37	0,18	6,17	28,8		20,63	257,85	171,47	5,77
845 СБ 2022	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ СУХИХ(ИЗЮМ)ОВД	200	0,41	0,09	11,84	49,84	0,03	0,01				14,40	23,22	7,56	0,54
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ.,	60	4,74	0,36	26,76	132,72	0,07	0,02				13,80	63,60	15,00	1,86
Итого по подменю:			42,58	57,71	113,39	1139,89	1,12	0,53	55,29	38,8		133,18	703,44	469,25	12,83

ПОЛДНИК

	СЛОЙКА С КУРАГОЙ(ПОКРОВСКИЙ)	90	6,93	2,16	47,61	237,60									
469 СБ 2021	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ.	210	6,09	5,25	10,08	113,40	0,08	0,32	2,73	42,0		252,00	189,00	29,40	0,21
82 СБ 2021	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ М 100	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,11	0,11	0,50	10,0		40,00	240,00	55,00	0,80
Итого по подменю:			13,82	7,61	65,19	389,00	0,19	0,43	3,23	52,0		292,00	429,00	84,40	1,01

Итого за день: 0,00 руб. 158,33 193,86 559,90 4625,11 3,47 3,22 133,38 708,3 1565,49 3354,26 1345,83 39,44

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

СанПин Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	23,06	19,62	21,20	21,15
Обед (30 - 35 %)	47,31	62,90	32,01	43,41
Полдник (10 %)	15,36	8,27	17,02	14,34
Итого за день (60 - 70 %)	85,72	90,79	70,22	78,90

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

Директор А.А. Кудина / Кудина Т.Л. / Заг. производ. / /

Калькулятор А.А. Терещенко / Терещенко

ООО "Вкус и Качество"

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ (12-18 ЛЕТ)

День 8

№ 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 1														
63 СБ 2021	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ(1ВАР)Н/Б	20/20/5	6,66	9,43	10,35	152,85	0,03	0,08	0,14	66,0	23,00	132,50	12,60	0,43
314 СБ 314	ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ.	200	21,90	13,84	37,45	341,11	0,15	0,39	7,06	93,8	208,88	299,48	74,13	1,66
471 СБ 2021	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ()	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 2021	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,06	0,01	10,26	41,36			2,98		12,98	9,83	5,26	0,89
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
Итого по подменю:			32,45	23,54	84,62	660,22	0,22	0,49	10,48	159,8	343,96	523,51	104,99	3,26

ЗАВТРАК 2

77 СБ 2022	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С СЫРОМ	100	3,61	12,68	5,58	151,94	0,05	0,09	4,09	23,0	32,06	103,63	35,53	0,66
466 СБ 2022	ПАЛОЧКИ РЫБНЫЕ(СБ 2022)	100	15,45	3,27	12,50	142,30	0,12	0,13	0,53	22,4	52,19	221,61	48,36	1,00
643 СБ 2022	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (СБ 2022).	180	3,89	3,90	26,44	156,96	0,20	0,15	31,15	19,8	55,29	116,05	39,60	1,47
459 СБ 2021	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,06	0,01	10,26	41,36			2,98		12,98	9,83	5,26	0,89
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.	40	3,16	0,40	19,04	94,40	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			27,75	20,38	82,74	631,20	0,43	0,39	38,75	65,2	165,12	498,32	139,35	5,08

ЗАВТРАК 3/ОВД

75 СБ 2021	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ).	20	5,12	5,22		67,46	0,01	0,07	0,14	46,0	18,00	118,00	10,00	0,18
223 СБ 2021	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (МОЛОЧНАЯ)ОВД.	250	10,40	8,29	48,71	311,86	0,24	0,25	1,56	49,0	172,80	273,47	54,44	2,90
459 СБ 2021	ЧАЙ С ЛИМОНОМ/ОВД	200	0,06	0,01	0,28	1,46			2,98		12,68	9,83	5,26	0,86
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,12	8,92	44,24	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 подмену:														17,16	13,64	57,91	425,02	0,27	0,33	4,68	95,0	208,08	422,50	74,70	4,56
ОБЕД 1																									
148 СБ 2021	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ/ПОМИДОРЫ).	100	0,90	0,15	2,85	16,35	0,05	0,03	16,00		15,50	28,00	17,00	0,70											
116 СБ 2021	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/10	12,04	11,54	11,57	191,08	0,13	0,15	22,64	10,0	43,35	154,40	34,90	2,19											
376 СБ 2021	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ(СБ 2021).	280	28,85	25,26	26,03	447,52	0,19	0,12	29,89		28,40	101,24	42,91	1,57											
504 СБ 2021	КИСЕЛЬ С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА")	200			23,00	92,00	0,04	0,04	2,51	0,0															
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ..	60	4,74	0,60	28,56	141,60	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66											
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ.,	60	4,74	0,36	26,76	132,72	0,07	0,02			13,80	63,60	15,00	1,86											
Итого по подмену:														51,27	37,91	118,77	1021,27	0,55	0,38	71,04	10,0	113,05	386,24	118,21	6,98

ОБЕД 2/ОВД

148 СБ 2021	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ/ПОМИДОРЫ).	100	0,90	0,15	2,85	16,35	0,05	0,03	16,00		15,50	28,00	17,00	0,70											
116 СБ 2021	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/10	12,04	11,54	11,57	191,08	0,13	0,15	22,64	10,0	43,35	154,40	34,90	2,19											
376 СБ 2021	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ(СБ 2021).	280	28,85	25,26	26,03	447,52	0,19	0,12	29,89		28,40	101,24	42,91	1,57											
504 СБ 2021	КИСЕЛЬ С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА")	200			23,00	92,00	0,04	0,04	2,51	0,0															
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24											
Итого по подмену:														44,95	37,19	81,29	835,43	0,45	0,35	71,04	10,0	96,45	326,04	104,81	5,70

ПОЛДНИК

	БУЛОЧКА"УЛИТКА С ИЗЮМОМ"(ПОКРОВСКИЙ)	70	4,69	6,58	43,40	251,58																		
501 СБ 2021	СОК ФРУКТОВЫЙ/ВИНОГРАДНЫЙ	230			26,45	105,80	0,02	0,05	4,60		16,10	16,10	9,20	3,22										
82 СБ 2021	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Я (100)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20										
Итого по подмену:														5,09	6,98	79,65	401,78	0,05	0,07	14,60	32,10	27,10	18,20	5,42

Итого за день: 0,00 руб. 178,67 139,64 504,98 3974,92 1,97 2,01 210,59 340,0 958,76 2183,71 560,26 31,00

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

СанПин Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	36,06	25,59	22,09	24,34
Обед (30 - 35 %)	56,94	41,21	30,99	37,63
Полдник (10 %)	5,66	7,59	20,80	14,81
Итого за день (60 - 70 %)	98,66	74,38	73,88	76,78

Реальное соотношение В:Ж:У = 1:0,8:3,2

Директор Судина Т.Л. / Кудинова Т.Л. /

Зав. производ. / /

Калькулятор Сид / Терещенко

ООО "Вкус и Качество"

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ (12-18 ЛЕТ)

День 9

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 1														
	"ГРЕБЕШОК" ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА.	100	7,96	6,95	67,66	364,99	0,12	0,07	0,09	45,4	23,54	77,60	13,28	1,30
227 СБ 2021	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	250	9,15	8,31	48,50	306,29	0,20	0,24	1,59	49,5	195,39	302,96	45,04	1,17
467 СБ 2021	НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ	200	4,35	3,75	17,18	120,90	0,06	0,23	1,95	30,0	180,30	135,00	21,00	0,18
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
Итого по подменю:			23,04	19,21	142,86	839,38	0,40	0,55	3,63	124,9	403,23	528,56	82,12	2,87

ЗАВТРАК 2

60 СБ 2022	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ.	100	1,75	5,10	6,92	80,66	0,03	0,04	41,04		47,10	33,75	18,28	0,63
595 СБ 2022	НАГЕТСЫ	100	16,72	19,45	10,44	283,66	0,08	0,14	1,60	44,5	15,05	137,91	15,87	1,17
256 СБ 2021	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ,	180	6,67	6,02	43,24	253,77	0,11	0,03		28,8	19,98	56,75	10,19	1,05
467 СБ 2021	НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ	200	4,35	3,75	17,18	120,90	0,06	0,23	1,95	30,0	180,30	135,00	21,00	0,18
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			31,07	34,44	86,70	783,23	0,30	0,45	44,59	103,3	267,03	384,61	70,34	3,65

ЗАВТРАК 3/ОВД

60 СБ 2022	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С РАСТ.МАСЛОМ/ОВД	100	1,75	5,10	6,92	80,66	0,03	0,04	41,04		47,10	33,75	18,28	0,63
503 СБ 2022	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	18,02	15,87	3,07	227,30	0,07	0,15	1,23	9,2	16,39	184,97	23,94	2,69
256 СБ 2021	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ,	180	6,67	6,02	43,24	253,77	0,11	0,03		28,8	19,98	56,75	10,19	1,05
467 СБ 2021	НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ/ОВД	200	4,35	3,75	7,20	81,00	0,06	0,23	1,95	30,0	180,00	135,00	21,00	0,15
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
Итого по подменю:			33,95	30,98	78,27	731,21	0,31	0,46	44,22	68,0	272,67	452,87	83,41	5,76

ОБЕД 1

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	
148 СБ 2021	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ).	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 2021	СВЕКОЛЬНИК	250/10	12,81	11,87	17,08	219,04	0,11	0,16	18,42	10,0		56,09	169,06	42,19	2,96
348 СБ 2021	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	100	15,28	12,27	7,17	200,63	0,07	0,12	1,20			15,34	158,18	20,29	2,30
624 СБ 2022	РИС ПИКАНТНЫЙ.	180	4,77	5,55	39,32	226,58	0,22	0,06	0,50	21,6		17,06	210,96	73,87	1,44
495 СБ 2021	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,45	0,02	21,81	89,21		0,01	0,80			22,90	15,62	6,12	1,24
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.	40	3,16	0,40	19,04	94,40	0,04	0,01				8,00	26,00	5,60	0,44
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,02	0,01				4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подмену:			38,75	30,33	115,24	885,40	0,49	0,39	27,92	31,6	140,99	631,02	167,07	9,50	

Итого по подмену:

ОБЕД 2/ОВД

148 СБ 2021	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ).	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 2021	СВЕКОЛЬНИК	250/10	12,81	11,87	17,08	219,04	0,11	0,16	18,42	10,0		56,09	169,06	42,19	2,96
348 СБ 2021	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	100	15,28	12,27	7,17	200,63	0,07	0,12	1,20			15,34	158,18	20,29	2,30
624 СБ 2022	РИС ПИКАНТНЫЙ.	180	4,77	5,55	39,32	226,58	0,22	0,06	0,50	21,6		17,06	210,96	73,87	1,44
495 СБ 2021	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ/ОВД	200	0,45	0,02	21,81	89,21		0,01	0,80			22,90	15,62	6,12	1,24
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,04	0,01				9,20	42,40	10,00	1,24
Итого по подмену:			37,17	30,05	105,12	835,24	0,47	0,38	27,92	31,6	137,59	626,22	166,47	9,68	

Итого по подмену:

ПОЛДНИК

555 СБ 2013	ПЛОШКА С САХАРОМ.(ПОКРОВСКИЙ)	100	0,08	0,49	6,09	32,09									
501 СБ 2021	СОК ФРУКТОВЫЙ/ЯБЛОЧНЫЙ	200			23,00	92,00	0,02	0,04	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80
82 СБ 2021	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Г(140)	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 подмену:			0,64	0,91	43,51	130,67	0,05	0,08	11,00			40,60	36,40	24,80	6,02

Итого по подмену:

Итого за день: 0,00 руб. 164,62 145,92 571,70 4205,13 2,02 2,31 159,28 359,4 1262,11 2659,68 594,21 37,48

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

СанПин Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	25,60	20,88	37,30	30,94
Обед (30 - 35 %)	43,06	32,97	30,09	32,64
Полдник (10 %)	0,71	0,99	11,36	4,82
Итого за день (60 - 70 %)	69,37	54,84	78,75	68,39

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

Директор Судина Т.Л. / Кудинова Т.Л. /

Зав. производ. / /

Калькулятор Терещенко / Терещенко

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ (12-18 ЛЕТ)

День 10

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК 1														
63 СБ 2021	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ(2ВАР)Н/Б	15/15/5	5,01	7,98	7,78	122,90	0,02	0,07	0,11	54,5	17,55	99,75	9,45	0,33
269 СБ 2013	КАША "ЯНТАРНАЯ"(ИЗ ПШЕНА С ЯБЛОКАМИ).	250	10,54	14,25	49,38	361,48	0,28	0,27	4,49	80,0	208,88	263,35	65,65	2,11
462 СБ 2021	КАКАО С МОЛОКОМ	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
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
581 СБ 2021	ПРЯНИКИ (1ШТ)	30	1,50	1,35	21,30	103,35	0,02	0,01		1,8	2,40	12,60	1,80	0,18
Итого по подменю:			22,11	26,64	103,00	735,31	0,38	0,52	5,90	156,3	356,20	494,42	103,90	3,62

ЗАВТРАК 2

52 СБ 2022	САЛАТ ИЗ БАКАПУСТЫ С ОГУРЦОМ	100	1,30	7,09	3,42	82,65	0,03	0,03	28,93		35,20	28,86	14,27	0,53
610 СБ 2022	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С ПАНИРОВОЧНЫМИ СУХАРЯМ	100	16,99	25,56	13,02	350,08	0,08	0,15	1,58	84,1	17,31	139,29	15,68	1,18
202 СБ 2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	180	10,85	8,05	49,02	311,92	0,37	0,18	6,17	28,8	20,63	257,85	171,47	5,77
457 СБ2021	РАССЫПЧАТАЯ(СБ 2021).	200			10,05	40,17			0,10		10,10	8,25	4,40	0,85
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
Итого по подменю:			30,72	40,90	85,03	832,02	0,50	0,37	36,78	112,9	87,24	447,25	208,62	8,55

ЗАВТРАК 3/ОВД

52 СБ 2022	САЛАТ ИЗ БАКАПУСТЫ С ОГУРЦОМ	100	1,30	7,09	3,42	82,65	0,03	0,03	28,93		35,20	28,86	14,27	0,53
610 СБ 2022	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С ПАНИРОВОЧНЫМИ СУХАРЯМ	100	16,99	25,56	13,02	350,08	0,08	0,15	1,58	84,1	17,31	139,29	15,68	1,18
202 СБ 2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	180	10,85	8,05	49,02	311,92	0,37	0,18	6,17	28,8	20,63	257,85	171,47	5,77
457 СБ2021	РАССЫПЧАТАЯ(СБ 2021).	200			10,05	40,17			0,10		10,10	8,25	4,40	0,85
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,12	8,92	44,24	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										
															30,72	40,82	84,43	829,06	0,50	0,37	36,78	112,9	87,84	455,45
Итого по подменю:													49,54	28,88	118,96	925,39	0,94	3,18	132,71	1098,1	182,50	826,72	156,43	16,24
ОБЕД 1																								
148 СБ 2021	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ).	100	1,10	0,20	3,80	21,40	0,06	0,04	25,00			14,00	26,00	20,00	0,90									
134 СБ 2021	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ.	250/20	14,33	9,75	22,15	235,41	0,13	0,19	17,66	27,5		87,05	186,25	40,57	2,32									
356 СБ 2021	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	23,01	13,36	8,06	229,49	0,38	2,76	41,33	1049,0		33,32	406,79	24,70	8,71									
633 СБ 2022	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ ПО-ДОМАШНЕМУ.	180	4,69	4,84	37,92	214,49	0,28	0,17	46,44	21,6		27,09	136,82	53,56	2,12									
817 СБ 2022	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СВЕЖИХ(ЯБЛОКИ)	200	0,09	0,09	10,15	41,72	0,01		2,28			3,84	2,46	2,00	0,51									
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.	40	3,16	0,40	19,04	94,40	0,04	0,01				8,00	26,00	5,60	0,44									
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,04	0,01				9,20	42,40	10,00	1,24									
Итого по подменю:													49,54	28,88	118,96	925,39	0,94	3,18	132,71	1098,1	182,50	826,72	156,43	16,24

ОБЕД 2/ОБД

148 СБ 2021	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ).	100	1,10	0,20	3,80	21,40	0,06	0,04	25,00			14,00	26,00	20,00	0,90									
134 СБ 2021	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ.	250/20	14,33	9,75	22,15	235,41	0,13	0,19	17,66	27,5		87,05	186,25	40,57	2,32									
356 СБ 2021	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	23,01	13,36	8,06	229,49	0,38	2,76	41,33	1049,0		33,32	406,79	24,70	8,71									
633 СБ 2022	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ ПО-ДОМАШНЕМУ.	180	4,69	4,84	37,92	214,49	0,28	0,17	46,44	21,6		27,09	136,82	53,56	2,12									
817 СБ 2022	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СВЕЖИХ(ЯБЛОКИ)	200	0,09	0,09	10,15	41,72	0,01		2,28			3,84	2,46	2,00	0,51									
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,04	0,01				9,20	42,40	10,00	1,24									
Итого по подменю:													46,38	28,48	99,92	830,99	0,90	3,17	132,71	1098,1	174,50	800,72	150,83	15,80

ПОЛДНИК

	БУЛОЧКА К ЧАЮ (ПОКРОВСКИЙ)	70	5,04	2,52	31,36	168,28																		
470 СБ 2021	КЕФИР..	230	6,67	5,75	9,20	115,23	0,09	0,39	1,61	46,0		276,00	207,00	32,20	0,23									
82 СБ 2021	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ М 100	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,11	0,11	0,50	10,0		40,00	240,00	55,00	0,80									
Итого по подменю:													12,51	8,47	48,06	321,51	0,20	0,50	2,11	56,0	316,00	447,00	87,20	1,03

Итого за день: 0,00 руб. 191,98 174,19 539,40 4474,28 3,42 8,11 346,99 2634,3 1204,28 3471,56 917,80 54,19

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

СанПин Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	28,46	32,38	39,87	35,99
Обед (30 - 35 %)	55,04	31,39	31,06	34,11
Полдник (10 %)	13,90	9,21	12,55	11,85
Итого за день (60 - 70 %)	97,40	72,98	83,48	81,95

Реальное соотношение В:Ж:У = 1:0,8:3,6

Директор Акулиничук / Кудинова Т.Л. /

Зав. производ. / /

Калькулятор Сид / Терещенко

ООО "Вкус и Качество"

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ (12-18 ЛЕТ)

День 11

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 1														
157 СБ 2021	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ	100	4,55	5,88	33,88	206,65	0,57	0,22		20,0	52,30	453,90	156,31	5,57
261 СБ 2021	МАКАРОНЫ,ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ,,	240	12,54	17,23	60,25	446,30	0,15	0,10	0,09	86,5	39,82	156,98	20,46	1,58
460 СБ2021	ЧАЙ С МОЛОКОМ	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
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
Итого по подмену:			20,12	24,56	116,10	767,32	0,76	0,41	0,84	116,5	166,22	677,13	190,97	8,27

ЗАВТРАК 2

157 СБ 2021	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ	100	4,55	5,88	33,88	206,65	0,57	0,22		20,0	52,30	453,90	156,31	5,57
261 СБ 2021	МАКАРОНЫ,ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ,,	240	12,54	17,23	60,25	446,30	0,15	0,10	0,09	86,5	39,82	156,98	20,46	1,58
460 СБ2021	ЧАЙ С МОЛОКОМ	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
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
Итого по подмену:			20,12	24,56	116,10	767,32	0,76	0,41	0,84	116,5	166,22	677,13	190,97	8,27

ЗАВТРАК 3/ОВД

75 СБ 2021	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ).	20	5,12	5,22		67,46	0,01	0,07	0,14	46,0	18,00	118,00	10,00	0,18
268 СБ 2021	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.(СБ 2021)	200	19,25	20,03	4,77	276,89	0,13	0,71	1,04	349,2	172,63	328,67	27,39	3,44
460 СБ2021	ЧАЙ С МОЛОКОМ/ОВД	200	1,45	1,25	2,47	27,27	0,02	0,08	0,75	10,0	69,80	53,25	11,40	0,87
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
82 СБ 2021	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ М 100	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,11	0,11	0,50	10,0	40,00	240,00	55,00	0,80
Итого по подмену:			28,20	26,82	23,66	453,86	0,29	0,98	2,43	415,2	305,03	761,12	108,79	5,91

ОБЕД 1

81 СБ 2022	САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С КУКУРУЗОЙ	100	1,59	7,35	11,08	117,26	0,11	0,06	10,90		18,80	74,17	32,28	1,03
---------------	-----------------------------	-----	------	------	-------	--------	------	------	-------	--	-------	-------	-------	------

№ 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	
															К
96 СБ 2021	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	250/10	12,25	11,77	11,56	193,91	0,09	0,14	14,95	10,0	51,50	151,67	35,47	2,53	
610 СБ 2022	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С ПАНИРОВОЧНЫМИ СУХАРЯМ	100	16,99	25,56	13,02	350,08	0,08	0,15	1,58	84,1	17,31	139,29	15,68	1,18	
643 СБ 2022	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (СБ 2022).	180	3,89	3,90	26,44	156,96	0,20	0,15	31,15	19,8	55,29	116,05	39,60	1,47	
819 СБ 2022	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУХИХ (КУРАГА)	200	0,84	0,05	28,15	117,25	0,02	0,03	1,04		26,60	23,58	16,92	0,58	
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22	
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24	
Итого по подменю:			40,30	49,07	117,61	1071,14	0,56	0,55	59,62	113,9	182,70	560,16	152,75	8,25	

ОБЕД 2/ОВД

81 СБ 2022	САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С КУКУРУЗОЙ	100	1,59	7,35	11,08	117,26	0,11	0,06	10,90		18,80	74,17	32,28	1,03
96 СБ 2021	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	250/10	12,25	11,77	11,56	193,91	0,09	0,14	14,95	10,0	51,50	151,67	35,47	2,53
610 СБ 2022	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С ПАНИРОВОЧНЫМИ СУХАРЯМ	100	16,99	25,56	13,02	350,08	0,08	0,15	1,58	84,1	17,31	139,29	15,68	1,18
643 СБ 2022	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (СБ 2022).	180	3,89	3,90	26,44	156,96	0,20	0,15	31,15	19,8	55,29	116,05	39,60	1,47
819 СБ 2022	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУХИХ (КУРАГА)ОВД	200	0,84	0,05	8,19	37,45	0,02	0,03	1,04		26,00	23,58	16,92	0,52
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
Итого по подменю:			38,72	48,87	88,13	944,14	0,54	0,54	59,62	113,9	178,10	547,16	149,95	7,97

ПОЛДНИК

	СЛОЙКА С КУРАГОЙ(ПОКРОВСКИЙ)	90	6,93	2,16	47,61	237,60								
469 СБ 2021	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ.	210	6,09	5,25	10,08	113,40	0,08	0,32	2,73	42,0	252,00	189,00	29,40	0,21
82 СБ 2021	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Я (100)	100	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:			13,42	7,81	67,49	395,40	0,11	0,34	12,73	42,0	268,00	200,00	38,40	2,41

Итого за день: 0,00 руб. 160,88 181,69 529,09 4399,18 3,02 3,23 136,08 918,2 1266,27 3422,70 831,83 41,08

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

СанПин Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	22,36	26,70	30,31	28,28
Обед (30 - 35 %)	44,78	53,34	30,71	39,48
Полдник (10 %)	14,91	8,49	17,62	14,57
Итого за день (60 - 70 %)	82,04	88,52	78,64	82,34

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

Директор Судникова

Зав. производ. / /

Калькулятор Сид / Терещенко

ООО "Вкус и Качество"

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ (12-18 ЛЕТ)

День 12

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 1														
69 СБ 2021	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ(1-й ВАРИАНТ)	20/15	1,62	11,46	10,48	151,49	0,02	0,02		60,0	7,40	17,50	2,60	0,27
286 СБ 2021	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ. СО СГУЩ МОЛОКОМ	200/30	44,22	15,33	55,69	487,58	0,14	0,53	1,23	82,6	419,54	516,54	58,16	1,44
464 СБ 2021	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 1 ВАРИАНТ	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
580 СБ 2021	ВАФЛИ,2ШТ	50	1,95	15,30	31,25	270,50	0,03	0,01		3,0	4,00	21,00	3,00	0,30
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
Итого по подменю:			50,82	43,55	119,32	1023,84	0,23	0,65	1,88	155,6	495,24	613,04	73,56	2,31

ЗАВТРАК 2

69 СБ 2021	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ(1-й ВАРИАНТ)	20/15	1,62	11,46	10,48	151,49	0,02	0,02		60,0	7,40	17,50	2,60	0,27
286 СБ 2021	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ. СО СГУЩ МОЛОКОМ	200/30	44,22	15,33	55,69	487,58	0,14	0,53	1,23	82,6	419,54	516,54	58,16	1,44
464 СБ 2021	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 1 ВАРИАНТ	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
82 СБ 2021	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Я (100)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
Итого по подменю:			49,27	28,65	97,87	797,74	0,23	0,66	11,88	152,6	507,24	603,04	79,56	4,21

ЗАВТРАК 3/ОВД

69 СБ 2021	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ(1-й ВАРИАНТ)	20/15	1,62	11,46	10,48	151,49	0,02	0,02		60,0	7,40	17,50	2,60	0,27
229 СБ 2021	КАША "ДРУЖБА".	250	6,74	8,66	33,26	238,90	0,17	0,22	1,81	50,5	160,53	210,44	51,10	0,94
464 СБ 2021	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 1 ВАРИАНТ	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
82 СБ 2021	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Г(140)	140	0,56	0,42	14,42	6,58	0,03	0,04	7,00		26,60	22,40	16,80	3,22
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,12	8,92	44,24	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:													11,95	21,92	79,46	508,28	0,26	0,37	9,46	120,5	259,43	316,54	82,50	5,13
ОБЕД 1																								
52 СБ 2022	САЛАТ ИЗ БЫКАПУСТЫ С ОГУРЦОМ	100	1,30	7,09	3,42	82,65	0,03	0,03	28,93				35,20	28,86	14,27	0,53								
108 СБ 2021	ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ	250	12,83	10,55	6,76	174,93	0,06	0,11	17,98				43,99	149,09	29,11	2,16								
280 СБ 2017	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ.	100/50	15,98	13,63	17,91	258,91	0,09	0,15	2,34	14,0			51,10	176,37	25,07	2,41								
625 СБ 2022	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ (СБ 2022).	180	4,78	6,28	39,33	233,19	0,22	0,06	0,50	25,6			5,90	208,94	73,19	1,35								
845 СБ 2022	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ СУХИХ(ИЗЮМ)	200	0,41	0,09	19,83	81,76	0,03	0,01					14,64	23,22	7,56	0,56								
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.	40	3,16	0,40	19,04	94,40	0,04	0,01					8,00	26,00	5,60	0,44								
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,02	0,01					4,60	21,20	5,00	0,62								
Итого по подменю:													40,04	38,16	115,21	970,08	0,49	0,38	49,75	39,6	163,43	633,68	159,80	8,07

ОБЕД 2/ОВД

52 СБ 2022	САЛАТ ИЗ БЫКАПУСТЫ С ОГУРЦОМ./ОВД.	100	1,30	7,09	3,42	82,65	0,03	0,03	28,93				35,20	28,86	14,27	0,53								
108 СБ 2021	ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ	250	12,83	10,55	6,76	174,93	0,06	0,11	17,98				43,99	149,09	29,11	2,16								
280 СБ 2017	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ.	100/50	15,98	13,63	17,91	258,91	0,09	0,15	2,34	14,0			51,10	176,37	25,07	2,41								
625 СБ 2022	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ (СБ 2022).	180	4,78	6,28	39,33	233,19	0,22	0,06	0,50	25,6			5,90	208,94	73,19	1,35								
845 СБ 2022	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ СУХИХ(ИЗЮМ)/ОВД	200	0,41	0,09	11,84	49,84	0,03	0,01					14,40	23,22	7,56	0,54								
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,04	0,01					9,20	42,40	10,00	1,24								
Итого по подменю:													38,46	37,88	97,10	888,00	0,47	0,37	49,75	39,6	159,79	628,88	159,20	8,23

ПОЛДНИК

	БУЛОЧКА"УЛИТКА С ИЗЮМОМ"(ПОКРОВСКИЙ)	70	4,69	6,58	43,40	251,58																	
501 СБ 2021	СОК ФРУКТОВЫЙ/ВИНОГРАДНЫЙ	230			26,45	105,80	0,02	0,05	4,60				16,10	16,10	9,20	3,22							
82 СБ 2021	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Г(140)	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:													5,25	7,00	84,27	363,96	0,05	0,09	11,60	42,70	38,50	26,00	6,44

