



Общество с ограниченной ответственностью
«Вкус и Качество»

«Согласовано»:



Примерное двенадцатидневное (десятидневное) меню

для организации питания детей от 7-11 лет
на весенне-летний период
в образовательных учреждениях

«Утверждаю»

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





Использована литература:

- «Сборник технологических нормативов, рецептов 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, рецептов 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, рецептов 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 рецептов 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 7-11 лет.

В школе организовано для учащихся возрастной категории 7-11 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 начальной 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 начальной 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 образовательных организациях с 1 марта приготовление салатов и холодных закусок из сырых овощей допускается только из овощей свежего урожая: овощи прошлогоднего урожая могут использоваться после прохождения тепловой обработки (варка, запекание и другие)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Ведомость контроля за рационом питания за 12 дней
Подразделение: Примерное меню 7-11 лет весенне-летний период (3 ОВД+0 ОВД +П)

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)				
	1д	2д	3д	4д	5д	6д	7д	8д	9д	10д	11д	12д						
1 ХЛЕБОПЕКАРНЫЕ																		
ОРОШОК							2,40										0,00	
ОЛОЧНАЯ ПИЩЕВАЯ ПРОДУКЦИЯ	60,00	158,30	295,00	20,00	83,70	70,00	50,00	56,20	237,50	295,00	16,80						111,88	
ЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	220,00	230,00		230,00	250,00		220,00	230,00			210,00							151,67
ЫЙ НАПИТОК	70,00	100,00	90,23	70,00	100,00	70,00	90,00	70,00	100,00	70,00	90,00	70,00	3,20	2,40				82,52
Л																		0,47
СОБОВЫЕ	85,90	44,40	16,80	104,70	107,30	57,40	93,70	87,50	40,00	89,70	37,50	63,20						0,00
ННЫЕ ИЗДЕЛИЯ																		69,01
РАСТИТЕЛЬНОЕ	9,20	18,00	16,80	11,30	17,00	24,30	3,60	10,30	32,20	15,40	8,20	8,20						0,00
СЛИВОЧНОЕ	18,80	13,00	2,00	13,00	5,00	11,50	35,70	8,80	6,90	7,20	17,80	23,80						14,54
ШЕНИЧНАЯ	116,00	48,20	257,50	62,00	96,00	238,00	198,00	108,00	350,00	25,70	165,70	332,00						13,63
-Й КАТЕГОРИИ	51,96	68,10	99,60	72,00	74,00	62,00		72,00	147,20	115,56								166,43
(СВЕЖИЕ,МОРОЖЕННЫЕ,КОНСЕРВИРОВАННЫЕ)	72,00	199,80	105,70	191,90	102,50	346,40	84,90	89,80	276,40	165,30	107,70	124,60						4,46
(ЦЫПЛЯТА-БРОЙЛЕРЫ ПОТРОШЕННЫЕ-1 КАТ)	34,20	68,10		128,30			146,00			68,10	68,10							4,46
РИЛЕ), В Т.Ч. ФИЛЕ СЛАБО- ИЛИ МАЛОСОЛЕНОЕ						40,00						110,00						12,50
НА		10,00	13,60	2,50		1,24	3,00		2,50			6,80						2,47
ЮДОВОЩНЫЕ, НАПИТКИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	591,40	600,90	426,50	507,22	480,80	815,80	504,00	608,00	421,32	546,00	500,00	597,00						6,03
ЮДИРОВАННАЯ	1,43	4,80	3,60	6,60	3,00	6,20	2,60	3,20	4,10	2,03	2,90	2,60						3,59
ДУКТЫ (ПЕЧЕНЬ,ЯЗЫК,СЕРДЦЕ)						112,50												9,38
РУКТЫ	20,00				20,00										20,00			3,33
Г(5%-9% м.д.ж.)			154,70		30,00			50,00										10,00
Ы СВЕЖИЕ	136,00	7,20	142,00	102,80	140,00	16,00	122,00	107,20	204,00		100,00	163,20						12,89
ШЕНИЧНЫЙ	24,30	30,90		13,80		13,00	20,00	13,80		19,30	39,30	20,00						103,37
ЖАНОЙ	100,00	100,00	90,00	90,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00						16,20
ШТ	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00						98,33
	1,12	7,50								1,12	100,00							0,75
																		9,15
																		40,00

	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал
Пищевые вещества	66,95	70,58	221,67	1797,25
Минеральные вещества	Наatriй, мг	Калий, мг	Кальций, мг	Магний, мг
	2507,57	2645,77	608,50	344,82
	А, мкг	В1, мг	В2, мг	РР, мг
Витамины	265,93	1,03	1,33	12,66
				С, мг
				99,30
				Фосфор, мг
				1205,83
				Железо, мг
				16,68

Примерное меню 7-11 лет весенне-летний период 2024г.

1

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													
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ(1ВАРН)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
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ,	205	7,50	6,82	39,77	251,16	0,16	0,19	1,31	40,5	160,22	248,43	36,93	0,96
ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,05	40,17			0,10		10,10	8,25	4,40	0,85
ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.**	50	3,95	0,50	23,80	118,00	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
Итого по подменю:		18,11	16,75	83,97	562,18	0,25	0,29	1,55	106,5	203,32	421,68	60,93	2,79

ЗАВТРАК 2

СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ),	10	2,56	2,61		33,73		0,04	0,07	23,0	9,00	59,00	5,00	0,09
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ.,	15	0,12	10,88	0,20	99,15		0,02		60,0	3,60	4,50		0,03
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	7,32	6,65	38,80	245,03	0,16	0,19	1,27	39,6	156,31	242,37	36,03	0,94
ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,05	40,17			0,10		10,10	8,25	4,40	0,85
ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.**	50	3,95	0,50	23,80	118,00	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
БУЛОЧКА К ЧАЮ (ПОКРОВСКИЙ)	70	3,78	2,52	38,77	170,80								
Итого по подменю:		17,73	23,16	111,62	706,88	0,22	0,27	1,44	122,6	189,01	346,62	52,43	2,46

ЗАВТРАК 3/ОВД

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
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ.	10	0,08	7,25	0,13	66,10		0,01		40,0	2,40	3,00		0,02
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ/ОВД	200	7,32	6,65	33,81	225,08	0,16	0,19	1,27	39,6	156,16	242,37	36,03	0,92
ЧАЙ/ОВД	200			0,07	0,27			0,10		9,80	8,25	4,40	0,82
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55

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: 16,95 19,90 68,07 522,79 0,27 0,31 13,51 125,6 217,06 437,82 73,73 6,13

ОБЕД 1

САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ.	60	0,96	3,66	4,94	57,93	0,01	0,01	15,18	25,28	18,62	8,62	0,35
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	13,78	10,91	18,88	229,17	0,13	0,14	12,47	27,34	159,18	32,27	3,05
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ".	90	15,51	15,54	12,57	253,01	0,08	0,14	0,92	34,16	148,92	19,17	1,62
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.(ГАРНИРНАЯ)	150	4,76	3,99	21,46	140,81	0,16	0,08	2,70	9,88	113,19	75,09	2,53
СОК ФРУКТОВЫЙ/ЯБЛОЧНЫЙ	200			23,00	92,00	0,02	0,04	4,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.**	50	3,95	0,50	23,80	118,00	0,06	0,02		10,00	32,50	7,00	0,55
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02		11,50	53,00	12,50	1,55

Итого по подменю: 42,91 34,90 126,95 1001,52 0,52 0,45 35,27 32,4 132,16 539,41 162,65 12,45

ОБЕД 2/ОВД

САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ.ОВД	60	0,96	3,66	1,95	45,96	0,01	0,01	15,18	25,19	18,62	8,62	0,34
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ФРИКАДЕЛЬКАМИ(рис).	200/14	12,69	8,88	13,76	185,89	0,13	0,14	13,76	19,72	164,96	35,48	2,82
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ".	90	15,51	15,54	12,57	253,01	0,08	0,14	0,92	34,16	148,92	19,17	1,62
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.(ГАРНИРНАЯ)	150	4,76	3,99	21,46	140,81	0,16	0,08	2,70	9,88	113,19	75,09	2,53
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУХИХ (КУРАГА)ОВД	200	0,83	0,05	8,16	37,30	0,02	0,03	0,68	25,64	23,38	16,81	0,51
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02		11,50	53,00	12,50	1,55

Итого по подменю: 38,70 32,42 80,20 773,57 0,46 0,42 33,24 35,2 126,09 522,07 167,67 9,37

ПОЛДНИК

БУЛОЧКА К ЧАЮ (ПОКРОВСКИЙ)	70	3,78	2,52	38,77	170,80							
ЙОГУРТ..	230	6,44	5,75	43,47	251,39	0,07	0,35	1,15	23,0	197,80	29,90	0,23

Итого по подменю: 10,22 8,27 82,24 422,19 0,07 0,35 1,15 23,0 257,60 197,80 29,90 0,23

Примерное меню 7-11 лет весенне-летний период 2024г.

2

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													
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ(СБ 2021)	150	14,44	15,00	3,58	207,48	0,09	0,53	0,78	262,0	129,58	246,57	20,55	2,58
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,06	0,01	10,26	42,62			2,98		12,98	9,83	5,26	0,89
ПЛЮШКА С САХАРОМ.(ПОКРОВСКИЙ)	100	7,50	9,00	62,00	359,00								
ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.**	50	3,95	0,50	23,80	118,00	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
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:													26,35 24,91 109,44 771,50 0,18 0,57 13,76 262,0 168,56 299,90 41,81 6,22

ЗАВТРАК 2

КРУАССАН С ВАРЕНОЙ СГУЩЕННОЙ(ПОКРОВСКИЙ)	60ГР	4,86	5,82	27,66	182,46								
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ(СБ 2021)	150	14,44	15,00	3,58	207,48	0,09	0,53	0,78	262,0	129,58	246,57	20,55	2,58
ЧАЙ ИЗ СУХОЙ СМЕСИ "ВИТОША"	200			9,24	36,96	0,03	0,03	15,06		5,88	4,95	2,64	0,49
ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.**	50	3,95	0,50	23,80	118,00	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
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:													23,65 21,72 74,08 589,30 0,21 0,60 25,84 262,0 161,46 295,02 39,19 5,82

ЗАВТРАК 3/ОВД

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ.	60	0,86	3,65	5,07	56,56	0,01	0,02	5,76		22,05	24,99	12,72	0,81
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ).	90	13,89	14,25	7,29	213,29	0,06	0,11	2,16		16,99	148,54	19,74	2,15
КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ(ГАРНИРНАЯ).	200	4,17	4,11	29,77	172,78	0,05	0,03		20,0	19,91	145,29	17,87	0,82
ЧАЙ С ЛИМОНОМ/ОВД	200	0,06	0,01	0,28	2,72			2,98		12,68	9,83	5,26	0,86
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55

Наименование блюда	Выход		Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг														
	Б	Ж	У	Б1	В2		С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe												
Итого по подменю:													22,93	22,32	64,71	555,95	0,18	0,18	10,90	20,0	83,13	381,65	68,09	6,19
ОБЕД 1																								
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ.	60	0,86	3,65	5,07	56,56	0,01	0,02	5,76				22,05	24,99	12,72	0,81									
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250/10	12,38	11,80	9,18	192,67	0,10	0,14	26,48	10,0			51,01	149,98	32,93	2,99									
КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ..	90/5	15,04	15,42	10,49	242,30	0,09	0,15	1,70	52,3			46,91	146,44	19,33	1,15									
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (СБ 2022)	150	3,24	3,25	22,03	130,77	0,16	0,13	25,95	16,5			46,07	96,69	32,99	1,23									
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									
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									
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02					11,50	53,00	12,50	1,55									
Итого по подменю:													40,89	35,30	117,27	958,28	0,50	0,54	259,89	78,8	201,84	513,50	122,27	9,02
ОБЕД 2/ОВД																								
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ.	60	0,86	3,65	5,07	56,56	0,01	0,02	5,76				22,05	24,99	12,72	0,81									
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250/10	12,38	11,80	9,18	192,67	0,10	0,14	26,48	10,0			51,01	149,98	32,93	2,99									
КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ..	90/5	15,04	15,42	10,49	242,30	0,09	0,15	1,70	52,3			46,91	146,44	19,33	1,15									
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (СБ 2022)	150	3,24	3,25	22,03	130,77	0,16	0,13	25,95	16,5			46,07	96,69	32,99	1,23									
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									
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02					11,50	53,00	12,50	1,55									
Итого по подменю:													36,15	34,70	78,73	776,78	0,43	0,52	259,89	78,8	189,54	474,50	113,87	8,33
ПОЛДНИК																								
ПЛОШКА С САХАРОМ.(ПОКРОВСКИЙ)	100	7,50	9,00	62,00	359,00																			
КЕФИР..	230	6,67	5,75	9,20	121,90	0,09	0,39	1,61	46,0			276,00	207,00	32,20	0,23									
Итого по подменю:													14,17	14,75	71,20	480,90	0,09	0,39	1,61	46,0	276,00	207,00	32,20	0,23

Итого за день: 0,00 руб. 164,14 153,70 515,43 4132,71 1,59 2,80 571,89 747,7 1080,53 2171,57 417,43 35,81

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

СанПин Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	34,22	31,53	32,67	32,78
Обед (30 - 35 %)	52,74	42,78	34,78	40,03
Полдник (10 %)	18,40	18,67	21,25	20,46
Итого за день (60 - 70 %)	105,36	92,99	88,70	93,27

Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:0,9:3,7

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

Итого за день: 0,00 руб. 169,29 198,89 564,60 4752,79 3,28 2,49 189,94 375,6 1120,96 2548,53 1074,86 44,03

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

СанПин Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	20,17	42,85	33,43	34,81
Обед (30 - 35 %)	54,00	73,76	37,14	50,90
Полдник (10 %)	16,94	18,24	17,61	17,84
Итого за день (60 - 70 %)	91,10	134,85	88,18	103,55

Реальное соотношение В:Ж:У = 1:1,5:4,2

Калькулятор  / Терещенко

Зав. производ. / /

ООО "Вкус и Качество"

Примерное меню 7-11 лет весенне-летний период 2024г.

4

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													
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ(1ВАР)НБ	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
КАША "ДРУЖБА",	220	5,93	7,62	29,27	210,23	0,15	0,19	1,59	44,4	141,27	185,19	44,96	0,82
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
ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.**	50	3,95	0,50	23,80	118,00	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
Итого по подменю:		17,99	18,80	75,87	548,25	0,26	0,37	2,48	120,4	244,37	403,44	75,96	2,70

ЗАВТРАК 2

БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ(1ВАР)НБ	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
КАША "ДРУЖБА"	200	5,39	6,93	26,61	191,12	0,14	0,18	1,45	40,4	128,42	168,36	40,88	0,75
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
ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.**	50	3,95	0,50	23,80	118,00	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ М 140	140	1,12	0,28	10,50	53,20	0,15	0,15	0,70	14,0	56,00	336,00	77,00	1,12
Итого по подменю:		18,57	18,39	83,71	582,34	0,40	0,51	3,04	130,4	287,52	722,61	148,88	3,75

ЗАВТРАК 3/ОВД

ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ.	60	1,73	3,03	12,86	85,67	0,22	0,08		12,0	20,10	172,47	59,28	2,12
КУРИЦА ОТВАРНАЯ.,	90	24,11	20,68	0,39	284,52	0,12	0,20	6,10	51,3	38,76	212,42	28,49	2,00
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(СБ 2021)	150	9,04	6,71	40,85	259,93	0,31	0,15	5,14	24,0	17,19	214,87	142,89	4,81
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
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:		39,49	31,91	74,41	745,87	0,71	0,52	11,99	97,3	155,05	695,41	252,06	11,04

ОБЕД 1

I.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г				Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	Y		B1	B2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ.	60	0,67	3,73	3,52	51,26	0,01	0,01	12,00		19,20	12,65	7,37	0,77	
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250/10	12,51	11,78	13,04	208,46	0,09	0,14	20,18	10,0	56,28	157,50	37,87	3,56	
	БИФШТЕКС ПО-ДОМАШНЕМУ.	90	14,04	20,97	12,20	294,31	0,24	0,13	1,24	2,4	30,64	158,56	103,11	1,93	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,56	5,01	36,03	211,89	0,09	0,03		24,0	16,65	47,30	8,49	0,87	
	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	200	0,50	0,23	16,80	73,27	0,03	0,02	27,39		19,63	13,14	8,46	0,96	
	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.**	50	3,95	0,50	23,80	118,00	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55	
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55	
	Итого по подмену:		41,18	42,52	127,69	1067,79	0,58	0,37	60,81	36,4	163,90	474,65	184,80	10,19	

ОБЕД 2/ОВД

	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ.	60	0,67	3,73	3,52	51,26	0,01	0,01	12,00		19,20	12,65	7,37	0,77
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250/10	12,51	11,78	13,04	208,46	0,09	0,14	20,18	10,0	56,28	157,50	37,87	3,56
	БИФШТЕКС ПО-ДОМАШНЕМУ.	90	14,04	20,97	12,20	294,31	0,24	0,13	1,24	2,4	30,64	158,56	103,11	1,93
	КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ(ГАРНИРНАЯ)	150	3,13	3,27	22,33	131,24	0,04	0,03		16,0	15,09	109,06	13,41	0,62
	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ/ОВД	200	0,50	0,23	6,82	33,37	0,03	0,02	27,39		19,33	13,14	8,46	0,93
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
	Итого по подмену:		34,80	40,28	80,21	829,24	0,47	0,35	60,81	28,4	152,04	503,91	182,72	9,36

ПОЛДНИК

	БУЛОЧКА"УЛИТКА С ИЗЮМОМ"(ПОКРОВСКИЙ)	70	4,69	6,58	43,40	251,58								
	ЙОГУРТ..	230	6,44	5,75	43,47	251,39	0,07	0,35	1,15	23,0	257,60	197,80	29,90	0,23
	Итого по подмену:		11,13	12,33	86,87	502,97	0,07	0,35	1,15	23,0	257,60	197,80	29,90	0,23

Итого за день: 0,00 руб. 163,16 164,23 528,76 4276,46 2,49 2,47 140,28 435,9 1260,48 2997,82 874,32 37,27

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	23,36	23,80	22,65	23,33
Обед (30 - 35 %)	53,44	53,84	38,05	45,40
Полдник (10 %)	14,45	15,61	25,93	21,40
Итого за день (60 - 70 %)	91,26	93,24	86,63	90,13

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

тор *Акулинич* / Кудинова Т.Л. /

Зав. производ.

Терещенко

Калькулятор / Терещенко

Примерное меню 7-11 лет весенне-летний период 2024г.

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																	
МАЛЮТКИ	60	4,44	3,06	29,22	162,18												
ТВОРОЖНЫЕ(ПОКРОВСКИЙ)																	
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (МОЛОЧНАЯ)	200/5	8,61	11,30	42,98	308,74	0,25	0,18	1,25	59,2	133,09	206,28	55,05	1,50				
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				
ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.**	50	3,95	0,50	23,80	118,00	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55				
Итого по подменю:		20,48	17,72	111,02	689,30	0,35	0,36	2,55	79,2	266,46	344,50	86,25	2,83				

ЗАВТРАК 2

ОВОЩИ(СОЛЕННЫЕ ОГУРЦЫ).К	60	0,48	0,06	1,02	7,80												
БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ..	90/5	15,04	15,42	10,49	242,30	0,09	0,15	1,70	52,3	46,91	146,44	19,33	1,15				
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (СБ 2022)	150	3,24	3,25	22,03	130,77	0,16	0,13	25,95	16,5	46,07	96,69	32,99	1,23				
ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,05	40,17			0,10		10,10	8,25	4,40	0,85				
ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.**	50	3,95	0,50	23,80	118,00	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ,	30	2,37	0,18	13,38	66,36	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93				
Итого по подменю:		25,08	19,41	80,77	605,40	0,34	0,31	27,75	68,8	119,98	315,68	71,22	4,71				

ЗАВТРАК 3/ОВД

СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	30	7,68	7,83		101,19	0,01	0,11	0,21	69,0	27,00	177,00	15,00	0,27
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (МОЛОЧНАЯ)ОВД	200	8,57	7,68	37,92	255,74	0,25	0,17	1,25	39,2	131,74	204,78	55,05	1,47
ЧАЙ /ОВД	200			0,07	0,27			0,10		9,80	8,25	4,40	0,82
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ М 140	140	1,12	0,28	10,50	53,20	0,15	0,15	0,70	14,0	56,00	336,00	77,00	1,12

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:													21,32	16,09	70,79	521,00	0,47	0,45	2,26	122,2	236,04	779,03	163,95	5,23
ОБЕД 1																								
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ.	60	1,56	3,78	7,41	69,95	0,10	0,06	11,40				10,52	41,65	14,79	0,48									
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/10	12,07	11,54	11,78	199,53	0,14	0,15	22,89	10,0			44,13	155,85	35,25	2,84									
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	240	18,56	21,76	38,27	423,37	0,26	0,18	3,36				20,67	345,87	93,21	4,81									
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,44	0,02	21,79	89,07		0,01	0,48				22,58	15,44	6,02	1,23									
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									
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02					11,50	53,00	12,50	1,55									
Итого по подменю:													41,32	38,00	130,11	1034,12	0,63	0,44	38,13	10,0	121,40	650,81	170,17	11,57

ОБЕД 2/ОВД

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ.	60	1,56	3,78	7,41	69,95	0,10	0,06	11,40				10,52	41,65	14,79	0,48									
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/10	12,07	11,54	11,78	199,53	0,14	0,15	22,89	10,0			44,13	155,85	35,25	2,84									
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	240	18,56	21,76	38,27	423,37	0,26	0,18	3,36				20,67	345,87	93,21	4,81									
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ/ОВД	200	0,44	0,02	11,81	49,17		0,01	0,48				22,28	15,44	6,02	1,20									
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02					11,50	53,00	12,50	1,55									
Итого по подменю:													36,58	37,40	91,57	852,62	0,56	0,42	38,13	10,0	109,10	611,81	161,77	10,88

ПОЛДНИК

ПЛОШКА С САХАРОМ..(ПОКРОВСКИЙ)	100	7,50	9,00	62,00	359,00																			
КЕФИР...	250	7,25	6,25	10,00	132,50	0,10	0,43	1,75	50,0	300,00	225,00	35,00	0,25											
Итого по подменю:													14,75	15,25	72,00	491,50	0,10	0,43	1,75	50,0	300,00	225,00	35,00	0,25

Итого за день: 0,00 руб. 159,53 143,87 556,26 4193,94 2,45 2,41 110,57 340,2 1152,98 2926,83 688,36 35,47

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

СанПин Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	26,60	22,43	33,14	29,33
Обед (30 - 35 %)	53,66	48,10	38,84	44,01
Полдник (10 %)	19,16	19,30	21,49	20,91
Итого за день (60 - 70 %)	99,42	89,84	93,47	94,25

Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:0,9:4,1

ктор Кудина Т.Л. / Кудина Т.Л. / Зав. производ. / / Калькулятор Терещенко / Терещенко

ООО "Вкус и Качество"

Примерное меню 7-11 лет весенне-летний период 2024г.

6

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																		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ(1-й ВАРИАНТ)..	30	1,58	7,83	10,41	118,44	0,02	0,02	0,02	40,0	16,00	6,20	2,60	0,26					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ СО СГУЩ МОЛОКОМ**	170/50	34,04	11,61	61,90	480,15	0,12	0,42	1,14	76,4	447,50	391,10	53,35	1,39					
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 1 ВАРИАНТ	200	1,45	1,26	12,38	67,07	0,02	0,08	0,65	10,0	45,00	60,30	7,00	0,08					
ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.**	50	3,95	0,50	23,80	118,00	0,06	0,02			32,50	10,00	7,00	0,55					
Итого по подменю:		41,02	21,20	108,49	783,66	0,22	0,54	1,79	126,4	467,60	541,00	69,95	2,28					

ЗАВТРАК 2

ПЛОШКА С САХАРОМ.(ПОКРОВСКИЙ)	100	7,50	9,00	62,00	359,00								
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ СО СГУЩ МОЛОКОМ	150/30	31,53	10,59	46,91	404,21	0,10	0,40	0,93	72,5	388,60	315,55	44,78	1,22
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,06	0,01	10,26	42,62			2,98		9,83	12,98	5,26	0,89
ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.**	50	3,95	0,50	23,80	118,00	0,06	0,02			32,50	10,00	7,00	0,55
Итого по подменю:		43,04	20,10	142,97	923,83	0,16	0,42	3,91	72,5	338,53	430,93	57,04	2,66

ЗАВТРАК 3/ОВД

ОВОЩИ(СОЛЕННЫЕ ОГУРЦЫ).К	60	0,48	0,06	1,02	7,80								
ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	90/30	14,27	19,90	15,33	298,03	0,08	0,13	1,69	9,6	157,37	45,10	21,99	2,14
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ (СБ 2022)	150	3,98	5,21	32,78	194,11	0,18	0,05	0,42	21,2	174,09	4,84	60,99	1,13
ЧАЙ /ОВД	200			0,07	0,27			0,10		8,25	9,80	4,40	0,82
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02			53,00	11,50	12,50	1,55
Итого по подменю:		22,68	25,47	71,50	610,81	0,32	0,20	2,21	30,8	392,71	71,24	99,88	5,64

ОБЕД 1

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ/	80	0,95	5,67	7,42	85,41	0,04	0,05	3,64		40,15	19,73	27,66	5,10
-----------------------------	----	------	------	------	-------	------	------	------	--	-------	-------	-------	------

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
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9,23	8,96	16,35	183,36	0,12	0,16	16,94	15,2	39,33	185,59	50,22	2,35
ТЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ Ю-СТРОГАНОВСКИ.	90	20,71	12,02	7,26	220,04	0,35	2,48	37,20	944,1	29,88	366,08	22,23	7,84
САПУСТА ТУШЕНАЯ (СБ 2022)	150	3,21	6,18	10,34	110,02	0,07	0,08	70,80		81,86	64,17	32,97	2,13
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУХИХ КУРАГА)	200	0,83	0,05	28,12	117,10	0,02	0,03	0,68		26,24	23,38	16,81	0,57
СЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ..	60	4,74	0,60	28,56	141,60	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66
СЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
Итого по подменю:		43,62	33,78	120,35	968,13	0,73	2,84	129,26	959,3	220,54	771,37	170,79	20,20

СБЕД 2/ОВД

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ОВД	80	0,95	5,67	5,02	75,83	0,04	0,05	3,64		19,66	40,15	27,66	5,10
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9,23	8,96	16,35	183,36	0,12	0,16	16,94	15,2	39,33	185,59	50,22	2,35
ТЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ Ю-СТРОГАНОВСКИ.	90	20,71	12,02	7,26	220,04	0,35	2,48	37,20	944,1	29,88	366,08	22,23	7,84
САПУСТА ТУШЕНАЯ (СБ 2022)	150	3,21	6,18	10,34	110,02	0,07	0,08	70,80		81,86	64,17	32,97	2,13
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУХИХ КУРАГА)ОВД	200	0,83	0,05	8,16	37,30	0,02	0,03	0,68		25,64	23,38	16,81	0,51
СЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
Итого по подменю:		38,88	33,18	69,43	737,15	0,66	2,82	129,26	959,3	207,87	732,37	162,39	19,48

ПОЛДНИК

БУЛОЧКА К ЧАЮ (ПОКРОВСКИЙ)	70	3,78	2,52	38,77	170,80								
МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ..	230	6,67	5,75	11,04	124,20	0,09	0,35	2,99	46,0	276,00	207,00	32,20	0,23
Итого по подменю:		10,45	8,27	49,81	295,00	0,09	0,35	2,99	46,0	276,00	207,00	32,20	0,23

Итого за день: 0,00 руб. 199,69 142,00 562,55 4318,58 2,18 7,17 269,42 2194,3 1581,78 3075,38 592,25 50,49

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

СанПин Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	53,27	26,84	32,39	33,35
Обед (30 - 35 %)	56,65	42,76	35,93	41,20
Полдник (10 %)	13,57	10,47	14,87	12,55
Итого за день (60 - 70 %)	123,49	80,06	83,18	87,10

Реальное соотношение В:Ж:У = 1:0,7:2,9

стор Кудина Т.Л. / Кудина Т.Л. /

Зав. производ. / /

Калькулятор Терещенко / Терещенко

ООО "Вкус и Качество"

Примерное меню 7-11 лет весенне-летний период 2024г.

7

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													
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
КАША "БОЯРСКАЯ" (ПШЕННАЯ С ИЗЮМОМ)	200	9,46	25,04	41,31	429,30	0,22	0,28	1,59	157,4	171,04	229,12	50,95	1,56
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,06	0,01	10,26	42,62			2,98		12,98	9,83	5,26	0,89
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
ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.**	50	3,95	0,50	23,80	118,00	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
Итого по подменю: 18,99 31,17 85,17 701,78 0,32 0,39 14,71 203,4 228,02 400,45 82,21 5,38													

Итого по подменю:

ЗАВТРАК 2

БУЛОЧКА К ЧАЮ (ПОКРОВСКИЙ)	70	3,78	2,52	38,77	170,80								
КАША "БОЯРСКАЯ" (ПШЕННАЯ С ИЗЮМОМ)	200	9,46	25,04	41,31	429,30	0,22	0,28	1,59	157,4	171,04	229,12	50,95	1,56
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,06	0,01	10,26	42,62			2,98		12,98	9,83	5,26	0,89
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
ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.**	50	3,95	0,50	23,80	118,00	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
Итого по подменю: 17,65 28,47 123,94 805,12 0,31 0,32 14,57 157,4 210,02 282,45 72,21 5,20													

Итого по подменю:

ЗАВТРАК 3/ОВД

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
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ/ОВД	200	7,32	6,65	33,81	225,08	0,16	0,19	1,27	39,6	156,16	242,37	36,03	0,92
КАКАО С МОЛОКОМ/ОВД	200	3,48	2,86	5,04	60,48	0,04	0,16	1,30	20,0	123,07	105,72	24,20	0,75
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ...	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
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

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг															
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe											
														Итого по подменю:										
ОБЕД 1													5,69											
Итого по подменю:													16,77	21,67	81,43	592,05	0,31	0,41	12,57	119,6	314,13	429,59	84,33	5,69
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ.	60	0,96	3,66	4,94	57,93	0,01	0,01	15,18		25,28	18,62	8,62	0,35											
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ(1-й ВАРИАНТ)	200	11,35	6,76	17,65	177,12	0,22	0,12	11,63	16,0	39,13	158,79	41,61	3,30											
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ.	120	29,62	31,22	2,77	411,08	0,15	0,17	5,31	97,1	35,19	263,10	34,85	2,64											
РИС ОТВАРНОЙ	150	4,06	6,32	33,36	206,75	0,18	0,05	0,43	27,2	14,81	179,44	62,60	1,22											
СОК ФРУКТОВЫЙ/ЯБЛОЧНЫЙ	200			23,00	92,00	0,02	0,04	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80											
ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.**	50	3,95	0,50	23,80	118,00	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55											
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55											
Итого по подменю:													53,89	48,76	127,82	1173,48	0,70	0,43	36,55	140,3	149,91	719,45	175,18	12,41

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг															
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe											
														Итого по подменю:										
ОБЕД 2/ОВД													12,41											
Итого по подменю:													49,10	45,30	72,15	897,77	0,49	0,35	34,40	129,1	129,79	605,03	112,99	8,95
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ.	60	0,96	3,66	4,94	57,93	0,01	0,01	15,18		25,28	18,62	8,62	0,35											
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ(1-й ВАРИАНТ)	200	11,35	6,76	17,65	177,12	0,22	0,12	11,63	16,0	39,13	158,79	41,61	3,30											
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ.	120	29,62	31,22	2,77	411,08	0,15	0,17	5,31	97,1	35,19	263,10	34,85	2,64											
КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ(ГАРНИРНАЯ)	150	3,13	3,27	22,33	131,24	0,04	0,03		16,0	15,09	109,06	13,41	0,62											
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											
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55											
Итого по подменю:													49,10	45,30	72,15	897,77	0,49	0,35	34,40	129,1	129,79	605,03	112,99	8,95

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:										
ПОЛДНИК													0,22											
Итого по подменю:													12,82	14,41	90,00	540,97	0,07	0,33	1,10	22,0	246,40	189,20	28,60	0,22
СЛОЙКА С КУРАГОЙ(ПОКРОВСКИЙ)	90	6,66	8,91	48,42	300,51																			
ЙОГУРТ..	220	6,16	5,50	41,58	240,46	0,07	0,33	1,10	22,0	246,40	189,20	28,60	0,22											
Итого по подменю:													12,82	14,41	90,00	540,97	0,07	0,33	1,10	22,0	246,40	189,20	28,60	0,22

Итого за день: 0,00 руб. 169,22 189,78 580,51 4711,17 2,20 2,23 113,90 771,8 1278,27 2626,17 555,52 37,85

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

СанПин Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	24,66	39,46	25,42	29,86
Обед (30 - 35 %)	51,66	46,30	38,19	42,88
Полдник (10 %)	16,65	18,24	26,87	23,02
Итого за день (60 - 70 %)	92,97	104,00	90,48	95,77

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

стор *Судинина* Кудинова Т.Л. /

Зав. производ. / /

Калькулятор *Судинина* / Терещенко

Примерное меню 7-11 лет весенне-летний период 2024г.

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													
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
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (МОЛОЧНАЯ).	205	8,53	6,80	45,06	276,18	0,19	0,21	1,28	40,1	141,85	224,24	44,64	2,39
ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,05	40,17			0,10		10,10	8,25	4,40	0,85
ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.**	50	3,95	0,50	23,80	118,00	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
Итого по подменю: 19,14 16,73 89,26 587,20 0,28 0,31 1,52 106,1 184,95 397,49 68,64 4,22													

ЗАВТРАК 2

ОВОЩИ(СОЛЕННЫЕ ОГУРЦЫ).К	60	0,48	0,06	1,02	7,80												
ПТИЦА ОТВАРНАЯ.(БЕДРО)	90	21,10	18,12	0,37	248,97			0,45		2,13	2,76	0,67	0,04				
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (СБ 2022)	150	3,24	3,25	22,03	130,77	0,16	0,13	25,95	16,5	46,07	96,69	32,99	1,23				
ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,05	40,17			0,10		10,10	8,25	4,40	0,85				
ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.**	50	3,95	0,50	23,80	118,00	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ,	30	2,37	0,18	13,38	66,36	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93				
Итого по подменю: 31,14 22,11 70,65 612,07 0,25 0,16 26,50 16,5 75,20 172,00 52,56 3,60																	

ЗАВТРАК 3/ОВД

СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ),	50	12,80	13,05		168,65	0,02	0,18	0,35	115,0	45,00	295,00	25,00	0,45
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (МОЛОЧНАЯ)ОВД	200	8,32	6,63	38,97	249,49	0,19	0,20	1,25	39,2	138,24	218,78	43,55	2,32
ЧАЙ С ЛИМОНОМ/ОВД	200	0,06	0,01	0,28	2,72			2,98		12,68	9,83	5,26	0,86
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
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

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: 25,93 20,19 69,05 569,46 0,38 0,51 5,08 164,2 247,42 816,61 141,31 5,98

ОБЕД 1

ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ.	60	0,83	3,71	5,21	57,94	0,03	0,03	6,40		14,55	27,34	12,15	0,96
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ.	200/5	9,58	8,79	9,31	154,83	0,11	0,12	18,30	5,0	32,66	122,85	27,93	2,26
ГРЕНКИ (2021)	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
БИФШТЕКС ПО-ДОМАШНЕМУ.	90	14,04	20,97	12,20	294,31	0,24	0,13	1,24	2,4	30,64	158,56	103,11	1,93
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.(ГАРНИРНАЯ)	150	4,76	3,99	21,46	140,81	0,16	0,08	2,70	15,2	9,88	113,19	75,09	2,53
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
ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.**	50	3,95	0,50	23,80	118,00	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55

Итого по подменю: 39,37 38,74 123,44 1007,47 0,69 0,47 228,64 22,6 125,53 523,84 243,98 10,63

ОБЕД 2/ОВД

ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ.	60	0,83	3,71	5,21	57,94	0,03	0,03	6,40		14,55	27,34	12,15	0,96
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ.	200/5	9,58	8,79	9,31	154,83	0,11	0,12	18,30	5,0	32,66	122,85	27,93	2,26
БИФШТЕКС ПО-ДОМАШНЕМУ.	90	14,04	20,97	12,20	294,31	0,24	0,13	1,24	2,4	30,64	158,56	103,11	1,93
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.(ГАРНИРНАЯ)	150	4,76	3,99	21,46	140,81	0,16	0,08	2,70	15,2	9,88	113,19	75,09	2,53
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
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55

Итого по подменю: 33,84 38,04 80,14 802,37 0,61 0,44 228,64 22,6 111,23 478,34 234,18 9,83

ПОЛДНИК

БУЛОЧКА"УЛИТКА С ИЗЮМОМ"(ПОКРОВСКИЙ)	70	4,69	6,58	43,40	251,58								
КЕФИР..	230	6,67	5,75	9,20	121,90	0,09	0,39	1,61	46,0	276,00	207,00	32,20	0,23

Итого по подменю: 11,36 12,33 52,60 373,48 0,09 0,39 1,61 46,0 276,00 207,00 32,20 0,23

Итого за день: 0,00 руб. 160,78 148,14 485,14 3952,05 2,30 2,28 491,99 378,0 1020,33 2595,28 772,87 34,49

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

СанПин Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	24,86	21,18	26,64	24,99
Обед (30 - 35 %)	51,09	49,03	36,80	42,69
Полдник (10 %)	14,75	15,61	15,70	15,61
Итого за день (60 - 70 %)	90,70	85,81	79,15	83,28

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

Калькулятор Кудинова Т.Л. / /

Калькулятор Терещенко / Терещенко

ООО "Вкус и Качество"

Примерное меню 7-11 лет весенне-летний период 2024г.

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													
"ГРЕБЕШОК" ИЗ ДРОЖЕВОВОГО ТЕСТА	80	6,37	5,56	54,13	291,99	0,10	0,06	0,08	36,3	18,83	62,08	10,63	1,04
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ**	5	0,04	3,63	0,07	33,05		0,01		20,0	1,20	1,50		0,01
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ..	220	8,05	7,32	42,68	269,53	0,18	0,21	1,40	43,5	171,94	266,60	39,63	1,03
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
ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.**	50	3,95	0,50	23,80	118,00	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
Итого по подменю: 19,86 18,26 133,13 779,74 0,36 0,38 2,23 109,9 272,07 415,93 68,66 3,53													

ЗАВТРАК 2

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ.	60	0,86	3,65	5,07	56,56	0,01	0,02	5,76		22,05	24,99	12,72	0,81
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ.	90	10,28	13,09	10,37	201,20	0,10	0,10	2,16	11,2	19,95	116,06	36,43	1,63
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(СБ 2021)	150	9,04	6,71	40,85	259,93	0,31	0,15	5,14	24,0	17,19	214,87	142,89	4,81
ЧАЙ КАРКАДЕ С САХАРОМ	200			15,04	60,12					0,45			0,05
ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.**	50	3,95	0,50	23,80	118,00	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
Итого по подменю: 28,08 24,25 117,43 806,41 0,54 0,31 13,06 35,2 81,14 441,42 211,54 9,40													

ЗАВТРАК 3/ОВД

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ.	60	0,86	3,65	5,07	56,56	0,01	0,02	5,76		22,05	24,99	12,72	0,81
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	18,02	15,87	3,07	227,27	0,07	0,15	1,23	9,2	16,39	184,97	23,94	2,93
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ/ГАРНИРНАЯ.	180	4,03	3,83	26,20	155,34	0,11	0,04		18,2	34,83	138,79	20,09	0,74
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

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		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06						11,50	53,00	12,50	1,55
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Г(170)	170	0,68	0,51	17,51	79,90	0,03		8,50				32,30	27,20	20,40	3,91
Итого по подменю:		31,89	27,91	81,35	710,67	0,34		17,44	57,4	297,07	563,95	110,65	10,09		

ОБЕД 1

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0,50	7,90	5,84	96,85	0,03		3,45				11,84	20,29	14,16	2,71
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250/10	12,51	11,78	13,04	208,46	0,09		20,18	10,0			56,28	157,50	37,87	3,56
ПОДЖАРКА ИЗ СВИНИНЫ.	90	11,11	33,49	8,61	380,30	0,40		12,97				33,16	162,56	180,31	2,03
КАРТОФЕЛЬ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ	150	4,35	5,37	35,45	207,93	0,26		43,50				23,22	126,54	50,11	1,97
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУХИХ (КУРАГА)	200	0,83	0,05	28,12	117,10	0,02		0,68				26,24	23,38	16,81	0,57
ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.**	50	3,95	0,50	23,80	118,00	0,06		0,02				10,00	32,50	7,00	0,55
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06		0,02				11,50	53,00	12,50	1,55
Итого по подменю:		37,20	59,39	137,16	1239,24	0,92		80,78	10,0	172,24	575,77	318,76	12,94		

ОБЕД 2/ОВД

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК.ОВД	60	0,50	7,90	4,04	89,67	0,03		3,45				11,79	20,29	14,16	2,71
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250/10	12,51	11,78	13,04	208,46	0,09		20,18	10,0			56,28	157,50	37,87	3,56
ПОДЖАРКА ИЗ СВИНИНЫ.	90	11,11	33,49	8,61	380,30	0,40		12,97				33,16	162,56	180,31	2,03
КАРТОФЕЛЬ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ	150	4,35	5,37	35,45	207,93	0,26		43,50				23,22	126,54	50,11	1,97
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУХИХ КУРАГА/ОВД	200	0,83	0,05	8,16	37,30	0,02		0,68				25,64	23,38	16,81	0,51
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06		0,02				11,50	53,00	12,50	1,55
Итого по подменю:		33,25	58,89	91,60	1034,26	0,86		80,78	10,0	161,59	543,27	311,76	12,33		

ТОЛДИК

ПЛОШКА С АХАРОМ.(ПОКРОВСКИЙ)	100	7,50	9,00	62,00	359,00										
МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08		2,60	40,0	240,00	180,00	28,00		0,20	
Итого по подменю:		13,30	14,00	71,60	467,00	0,08		2,60	40,0	240,00	180,00	28,00		0,20	

Итого за день: 0,00 руб. 163,58 202,70 632,27 5037,32 3,10 2,52 196,89 262,6 1224,11 2720,34 1049,37 48,49

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

СанПин Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	25,79	23,11	39,74	33,18
Обед (30 - 35 %)	48,29	75,19	40,89	52,70
Полдник (10 %)	17,27	17,72	21,37	19,87
Итого за день (60 - 70 %)	91,35	116,03	102,00	105,75

Реальное соотношение В:Ж:У = 1:1,3:4,9

Доктор Судникова / Кудинова Т.Л. /

Зав. производ. / /

Калькулятор Терещенко / Терещенко

Примерное меню 7-11 лет весенне-летний период 2024г.

10

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													
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ(2ВАР)НБ	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
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30	33,53	15,26	39,73	425,52	0,09	0,40	1,01	78,9	332,93	398,79	44,75	0,91
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
ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.**	50	3,95	0,50	23,80	118,00	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
ПРЯНИКИ (1ШТ)	35	1,75	1,58	24,85	120,58	0,02	0,01		2,1	2,80	14,70	2,10	0,21
Итого по подменю:		47,72	28,18	111,18	887,38	0,23	0,66	2,42	155,5	486,65	651,46	87,50	2,78

ЗАВТРАК 2

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30	33,53	15,26	39,73	425,52	0,09	0,40	1,01	78,9	332,93	398,79	44,75	0,91
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
ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.,	30	2,37	0,30	14,28	70,80	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Г(170)	170	0,68	0,51	17,51	79,90	0,03	0,05	8,50		32,30	27,20	20,40	3,91
Итого по подменю:		40,06	18,93	86,54	676,60	0,19	0,62	10,81	98,9	494,60	551,21	93,55	5,93

ЗАВТРАК 3/ОВД

ОВОЩИ СОЛЕННЫЕ ОГУРЦЫ)К	60	0,48	0,06	1,02	7,80								
БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ.	90/5	15,00	11,80	10,42	209,25	0,09	0,15	1,70	32,3	45,71	144,94	19,33	1,14
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(СБ 2021).	180	10,86	8,05	49,03	311,98	0,37	0,18	6,17	28,8	20,71	257,92	171,51	5,77
ЧАЙ /ОВД	200			0,07	0,27			0,10		9,80	8,25	4,40	0,82
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
Итого по подменю:		30,29	20,21	82,84	639,90	0,52	0,35	7,97	61,1	87,72	464,11	207,74	9,28

ОБЕД 1

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		
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ.	60	0,96	3,66	4,94	57,93	0,01	0,01	15,18				25,28	18,62	8,62	0,35
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ.	200	11,03	8,65	15,15	182,84	0,10	0,11	10,03				21,90	127,52	25,88	2,44
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ(С)	240	19,73	41,35	42,04	619,66	0,83	0,33	53,59				43,45	320,78	308,29	4,24
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,44	0,02	21,79	89,07		0,01	0,48				22,58	15,44	6,02	1,23
ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.**	50	3,95	0,50	23,80	118,00	0,06	0,02					10,00	32,50	7,00	0,55
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02					11,50	53,00	12,50	1,55
Итого по подменю:		40,06	54,48	130,02	1178,10	1,06	0,50	79,28				134,71	567,86	368,31	10,36

Итого по подменю:

ОБЕД 2/ОБД

САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ.ОБД	60	0,96	3,66	1,95	45,96	0,01	0,01	15,18				25,19	18,62	8,62	0,34
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ФРИКАДЕЛЬКАМИ(рис).	200/14	12,69	8,88	13,76	185,89	0,13	0,14	13,76	2,8			19,72	164,96	35,48	2,82
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ(С)	240	19,73	41,35	42,04	619,66	0,83	0,33	53,59				43,45	320,78	308,29	4,24
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ/ОБД	200	0,44	0,02	11,81	49,17		0,01	0,48				22,28	15,44	6,02	1,20
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02					11,50	53,00	12,50	1,55
Итого по подменю:		37,77	54,21	91,86	1011,28	1,03	0,51	83,01	2,8	122,14	572,80	370,91	10,15		

Итого по подменю:

ПОЛДНИК

БУЛОЧКА К ЧАЮ (ПОКРОВСКИЙ)	70	3,78	2,52	38,77	170,80										
ЙОГУРТ.,	230	6,44	5,75	43,47	251,39	0,07	0,35	1,15	23,0	257,60	197,80	29,90	0,23		
Итого по подменю:		10,22	8,27	82,24	422,19	0,07	0,35	1,15	23,0	257,60	197,80	29,90	0,23		

Итого по подменю:

Итого за день: 0,00 руб. 206,12 184,28 584,68 4815,45 3,10 2,99 184,64 341,3 1583,42 3005,24 1157,91 38,73

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

СанПин Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	61,97	34,99	33,19	37,62
Обед (30 - 35 %)	51,74	68,91	38,43	49,87
Полдник (10 %)	16,86	7,56	21,39	15,75
Итого за день (60 - 70 %)	130,57	111,46	93,01	103,24

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

ктор Акулинич / Кудинова Т.Л. /

Зав. производ. / /

Калькулятор Акулинич / Терещенко

ООО "Вкус и Качество"

11

Примерное меню 7-11 лет весенне-летний период 2024г.

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																			
КАША ИЗ КРУПЫ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	8,34	8,83	37,20	262,30	0,24	0,20	1,27	39,6	143,14	235,56	71,06	1,73						
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						
ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.**	50	3,95	0,50	23,80	118,00	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55						
КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ.ПОКРОВСКИЙ	75	4,20	8,10	44,93	269,40														
Итого по подменю:		17,94	18,69	118,31	716,77	0,32	0,30	1,92	49,6	213,44	313,06	85,06	2,36						

ЗАВТРАК 2

КАША ИЗ КРУПЫ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	8,34	8,83	37,20	262,30	0,24	0,20	1,27	39,6	143,14	235,56	71,06	1,73
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
ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.**	50	3,95	0,50	23,80	118,00	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ.ПОКРОВСКИЙ	75	4,20	8,10	44,93	269,40								
Итого по подменю:		17,94	18,69	118,31	716,77	0,32	0,30	1,92	49,6	213,44	313,06	85,06	2,36

ЗАВТРАК 3/ОВД

БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ(1ВАР)НБ	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
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ(СБ 2021)	150	14,44	15,00	3,58	207,48	0,09	0,53	0,78	262,0	129,58	246,57	20,55	2,58
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
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
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:		27,30	26,19	46,13	536,10	0,31	0,82	2,07	348,0	264,08	717,07	107,65	5,41

ОБЕД 1

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ.	60	0,86	3,65	5,04	56,42	0,01	0,02	5,65		22,07	24,69	12,50	0,80
-----------------------------	----	------	------	------	-------	------	------	------	--	-------	-------	-------	------

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		
														В	Ж
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	200	10,26	7,65	10,44	152,22	0,09	0,15	14,45	22,0	67,75	141,17	31,47	3,28		
КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ..	90/5	15,04	15,42	10,49	242,30	0,09	0,15	1,70	52,3	46,91	146,44	19,33	1,15		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,56	5,01	36,03	211,89	0,09	0,03		24,0	16,65	47,30	8,49	0,87		
НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"	200			19,00	76,00										
ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.**	50	3,95	0,50	23,80	118,00	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55		
		39,62	32,53	127,10	967,43	0,40	0,39	21,80	98,3	174,88	445,10	91,29	8,20		

Итого по подменю:

ОБЕД 2/ОВД

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ.	60	0,86	3,65	5,04	56,42	0,01	0,02	5,65		22,07	24,69	12,50	0,80
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	200	10,26	7,65	10,44	152,22	0,09	0,15	14,45	22,0	67,75	141,17	31,47	3,28
КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ..	90/5	15,04	15,42	10,49	242,30	0,09	0,15	1,70	52,3	46,91	146,44	19,33	1,15
КАША ПШЕННАЯ ГАРНИРНАЯ ОВД	150	4,34	3,99	24,99	153,26	0,16	0,02		15,2	12,51	88,82	31,21	1,03
НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"	200			19,00	76,00								
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
		34,45	31,01	92,26	790,80	0,41	0,36	21,80	89,5	160,74	454,12	107,01	7,81

Итого по подменю:

ПОЛДНИК

СЛОЙКА С КУРАГОЙ(ПОКРОВСКИЙ)	90	6,66	8,91	48,42	300,51								
БЕФИР..	210	6,09	5,25	8,40	111,30	0,08	0,36	1,47	42,0	252,00	189,00	29,40	0,21
		12,75	14,16	56,82	411,81	0,08	0,36	1,47	42,0	252,00	189,00	29,40	0,21

Итого по подменю:

Итого за день: 0,00 руб. 150,00 141,27 558,93 4139,68 1,84 2,53 50,98 677,1 1278,58 2431,41 505,47 26,35

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

СанПин Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	23,30	23,66	35,32	30,50
Обед (30 - 35 %)	51,42	41,16	37,89	41,13
Полдник (10 %)	16,56	17,92	16,96	17,52
Итого за день (60 - 70 %)	91,27	82,75	90,17	89,16

Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:0,9:4,3

ктор  / Кудинова Т.Л. /

Зав. производ. _____ / /

Калькулятор  / Терещенко

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: 11,58 19,12 74,09 521,73 0,25 0,26 11,43 100,4 186,60 271,09 78,04 6,65

ОБЕД 1

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ.	60	0,71	4,25	5,56	64,05	0,03	0,04	2,73		14,80	30,11	20,75	3,83
ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ.	200	10,32	8,45	5,74	141,56	0,05	0,09	14,80		36,28	121,52	23,85	2,27
РЫБА ОТВАРНАЯ/ГОРБУША.	90	22,73	7,18	0,82	158,32	0,23	0,18	4,35	33,0	33,84	228,05	37,28	1,05
РИС ОТВАРНОЙ	150	4,06	6,32	33,36	206,75	0,18	0,05	0,43	27,2	14,81	179,44	62,60	1,22
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУХИХ (КУРАГА)	200	0,83	0,05	28,12	117,10	0,02	0,03	0,68		26,24	23,38	16,81	0,57
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
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55

Итого по подмену: 47,34 27,15 124,46 939,98 0,64 0,43 22,99 60,2 149,47 674,50 182,19 11,15

ОБЕД 2/ОВД

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ОВД	60	0,71	4,25	5,56	64,05	0,03	0,04	2,73		14,80	30,11	20,75	3,83
ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ.	200	10,32	8,45	5,74	141,56	0,05	0,09	14,80		36,28	121,52	23,85	2,27
РЫБА ОТВАРНАЯ/ГОРБУША.	90	22,73	7,18	0,82	158,32	0,23	0,18	4,35	33,0	33,84	228,05	37,28	1,05
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ/ГАРНИРНАЯОВД.	150	3,36	3,19	21,83	129,45	0,09	0,03		15,2	29,02	115,66	16,74	0,62
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУХИХ (КУРАГА)ОВД	200	0,83	0,05	8,16	37,30	0,02	0,03	0,68		25,64	23,38	16,81	0,51
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55

Итого по подмену: 41,90 23,42 64,41 641,28 0,48 0,39 22,56 48,2 151,08 571,72 127,93 9,83

ПОЛДНИК

БУЛОЧКА "УЛИТКА С ИЗЮМОМ"(ПОКРОВСКИЙ)	70	4,69	6,58	43,40	251,58								
МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ..	230	6,67	5,75	11,04	124,20	0,09	0,35	2,99	46,0	276,00	207,00	32,20	0,23

Итого по подмену: 11,36 12,33 54,44 375,78 0,09 0,35 2,99 46,0 276,00 207,00 32,20 0,23

Итого за день: 0,00 руб. 192,43 133,81 532,67 4133,49 2,37 4,65 132,99 1360,6 1313,28 2856,17 579,86 43,43

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

СанПин Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	59,64	43,59	33,51	40,02
Обед (30 - 35 %)	61,38	34,33	37,06	39,93
Полдник (10 %)	14,75	15,61	16,25	15,99
Итого за день (60 - 70 %)	135,77	93,53	86,82	95,94

Реальное соотношение В:Ж:У = 1:0,7:2,8

Директор Кудинова Т.Л. / Калькулятор Терещенко /