



Общество с ограниченной ответственностью
«Вкус и Качество»

«Согласовано»:



Примерное двенадцатидневное (десятидневное) меню

для организации питания детей от 12-18 лет
на весенне-летний 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 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, подгарнировки с огурцами и помидорами, использованы изюм, сухофрукты, курага.

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

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

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

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

Ведомость контроля за рационом питания за 12 дней
Подразделение: Примерное меню 12-18 лет весенне-летний период (31+01+П)

Именование 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					
И ХЛЕБОПЕКАРНЫЕ ПОРОШОК					2,40					0,58						0,05	0,30
ЧЕЛЬ											2,40					0,40	1,20
МОЛОЧНАЯ ПИЩЕВАЯ ПРОДУКЦИЯ	50,10	184,00	349,20	20,00	106,20	70,00	62,50	77,00	281,00	324,30	21,00					128,78	187,00
МЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	230,00	250,00		230,00	250,00		220,00	230,00		230,00	210,00					154,17	180,00
СЫРНЫЙ НАПИТОК	70,00	200,00	105,00	70,00	160,00	70,10	90,00	70,00	118,80	106,20	165,00	95,20				110,03	15,00
УЛ											2,40					0,20	2,00
БОБОВЫЕ	100,50		52,50	32,60	130,50	17,40	131,60	112,50	55,50	12,30	55,50	84,00				0,00	4,00
СЫРНЫЕ ИЗДЕЛИЯ	12,50			61,20							12,50	61,20				12,28	20,00
МАСЛЯНО-РАСТИТЕЛЬНОЕ	14,10	16,60	20,40	14,00	20,80	21,50	7,00	14,00	36,30	22,60	8,90	16,00				17,68	18,00
СЛИВОЧНОЕ	15,80	8,60	43,80	18,50	6,30	19,80	56,00	16,30	18,20	6,10	23,50	23,20				21,34	35,00
КО	142,50	135,50	372,50	190,80	220,00	250,00	152,50	133,30	372,50	150,00	238,50	310,00				222,34	350,00
ТШЕНИЧНАЯ			6,60			1,00	1,90	6,60	66,50		5,00	24,00				9,30	20,00
1-й КАТЕГОРИИ	40,00		116,20	80,00	86,00			80,00	73,50	116,20						49,33	78,00
М(СВЕЖИЕ,МОРОЖЕННЫЕ,КОНСЕРВИРОВАННЫЕ)	120,90	166,20	157,80	152,90	122,70	339,50	135,00	127,80	241,90	159,80	158,10	176,90				171,63	320,00
(ЦЫПЛЯТА-БРОЙЛЕРЫ ПОТРОШЕННЫЕ-1 КАТ) ФИЛЕ), В Т.Ч. ФИЛЕ СЛАБО- ИЛИ МАЛОСОЛЕННОЕ	38,00	75,70					170,00				75,70					29,95	53,00
НА	18,30	20,00	34,00	28,80	26,30	50,80	21,00	26,30	50,20	34,30	16,00	49,00				31,25	35,00
МОДОВОЩИНЫЕ, НАПИТКИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	630,50	424,00	414,00	370,12	397,80	716,00	404,00	664,00	457,22	317,80	462,50	354,00				467,66	200,00
МОДИРОВАННАЯ	3,30	4,90	2,00	4,90	3,40	4,80	6,00	3,90	4,00	3,40	4,60	8,90				4,51	5,00
МОДУКТЫ (ПЕЧЕНЬ,ЯЗЫК,СЕРДЦЕ)					125,00											10,42	40,00
МОДУКТЫ			3,40		20,00	5,70	3,40			20,00						4,38	20,00
МОДУКТЫ	20,00			20,00			20,00	20,00								6,67	15,00
МОДУКТЫ (5%-9% м.д.ж.)					128,30					189,00		182,00				41,61	60,00
МОДУКТЫ СВЕЖИЕ	100,00	200,00	282,00	212,40	100,00	156,00	200,00	100,00	186,00	100,00	100,00	156,00				157,70	185,00
МОДУКТЫ ШЕНИЧНЫЙ	157,00	131,40	130,00	145,30	110,00	130,00	100,00	165,30	100,00	118,20	121,40	140,00				129,05	200,00
МОДУКТЫ ЖАНОЙ	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	110,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00				55,00	120,00
МОДУКТЫ ШТ	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00		1,00				0,75	2,00
МОДУКТЫ ШТ		133,30	12,50			15,20	12,50		7,20	8,20		8,80				16,48	40,00

Пищевые вещества		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал
		79,68	83,13	333,72	2411,20
Минеральные вещества	Натрий, мг	3163,56	3096,38	784,24	381,65
	А, мкг		В1, мг	В2, мг	РР, мг
Витамины		332,43	1,24	1,56	12,41
					Фосфор, мг
					1346,15
					С, мг
					114,82
					Железо, мг
					19,48

Ведомость контроля за рационом питания за 12 дней
Подразделение: Примерное меню 12-18 лет весенне-летний период (32+О1+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				
И ХЛЕБОПЕКАРНЫЕ															0,00	0,30
ЮРОШОК														2,40		0,20
ЕЛЬ	50,10	184,00	376,20	20,00	260,20	70,00	62,50	231,00	281,00	324,30	21,00	179,00			171,61	187,00
ЮЛОЧНАЯ ПИЩЕВАЯ ПРОДУКЦИЯ	230,00	250,00		230,00	250,00		220,00	230,00		230,00	210,00				154,17	180,00
ЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	140,00	160,00	90,00	70,00	100,00	170,10	160,00	70,00	100,00	71,20	165,00	70,00			113,86	15,00
ЫЙ НАПИТОК											2,40				0,20	2,00
Л															0,00	4,00
БОВОВЫЕ	100,50		69,10	32,60	68,00	17,40	131,60	50,00	85,70	12,00	55,50	69,00			57,62	50,00
ЮННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	12,50			61,20						12,50	61,20				12,28	20,00
РАСТИТЕЛЬНОЕ	14,10	16,60	30,40	14,00	23,70	21,50	7,00	14,00	45,90	22,50	8,90	17,00			19,63	18,00
СЛИВОЧНОЕ	25,80	8,60	8,20	18,50	8,60	4,80	56,00	8,60	7,20	6,00	23,50	15,20			15,92	35,00
СО	142,50	135,50	220,00	190,80	55,50	250,00	152,50	40,30	200,00	150,00	238,50	230,00			167,13	350,00
ТШЕНИЧНАЯ				6,60		1,00	1,90	6,60			5,00	1,00			1,84	20,00
Л-Й КАТЕГОРИИ	40,00		166,20	80,00	86,00			80,00	123,50	116,20					57,66	78,00
1(СВЕЖИЕ,МОРОЖЕННЫЕ,КОНСЕРВИРОВАННЫЕ)	120,90	159,00	257,30	152,90	222,70	339,50	135,00	232,80	361,90	159,80	158,10	285,30			215,43	320,00
(ЦЫПЛЯТА-БРОЙЛЕРЫ ПОТРОШЕННЫЕ-1 КАТ)	38,00	75,70			75,70		170,00	125,00			75,70				46,68	53,00
ФИЛЕ), В Т.Ч. ФИЛЕ СЛАБО- ИЛИ МАЛОСОЛЕННОЕ						40,00						122,00			13,50	77,00
НА	18,30	10,00	19,00	28,80	20,00	50,80	21,00	20,00	40,50	34,00	16,00	33,00			25,95	35,00
ТОДОВОЩНЫЕ, НАПИТКИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	630,50	430,00	422,40	370,12	416,80	716,00	404,00	584,00	543,92	317,80	462,50	426,00			477,00	200,00
ЮДИРОВАННАЯ	3,30	4,90	6,90	4,90	5,00	4,80	6,00	5,30	4,40	3,40	4,60	7,70			5,10	5,00
ОДУКТЫ (ПЕЧЕНЬ,ЯЗЫК,СЕРДЦЕ)						125,00						125,00			20,83	40,00
РУКТЫ					20,00	5,70	3,40			20,00					4,09	20,00
Г(5%-9% м..д.ж.)	20,00			20,00											3,33	15,00
Ы СВЕЖИЕ	100,00	200,00	162,00	382,40	100,00	156,00	200,00	100,00	186,00	270,00	100,00	156,00			176,03	185,00
ШЕНИЧНЫЙ	127,00	131,40	130,00	135,30	141,40	110,00	100,00	135,30	120,00	88,00	121,40	120,00			121,65	200,00
ЖАНОЙ	50,00	80,00	100,00	50,00	110,00	50,00	50,00	100,00	100,00	50,00	50,00	100,00			74,17	120,00
ШТ	1,00	0,60	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00		1,00			0,80	2,00
	133,30	5,00			15,20	12,50			5,00	8,00					14,92	40,00

Пищевые вещества	Белки, г			Жиры, г			Углеводы, г			Калории, ккал		
	81,13	82,43	330,26	2395,59								
Минеральные вещества	Натрий, мг	Калий, мг	Кальций, мг	Магний, мг	Фосфор, мг	Железо, мг						
	3420,42	3364,07	696,47	401,50	1322,49	21,71						
Витамины	А, мкг	В1, мг	В2, мг	РР, мг	С, мг							
	372,74	1,29	1,71	14,48	130,38							

**Ведомость контроля за рационом питания за 12 дней
Подразделение: Примерное меню 12-18 лет весенне-летний период (3 ОВД+О ОВД+П).**

именование 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)	Отклонение от нормы, %			
	1д	2д	3д	4д	5д	6д	7д	8д	9д	10д	11д	12д						
И ХЛЕБОПЕКАРНЫЕ																		
ТОРОШОК							2,40									0,00	0,30	-100,0
ЕЛЬ																0,20	1,20	-83,3
МОЛОЧНАЯ ПИЩЕВАЯ ПРОДУКЦИЯ																		
ЧЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	60,00	184,00	334,20	20,00	106,20	70,00	62,50	77,00	281,00	334,20	21,00	334,20				129,18	187,00	-30,9
ЧЕРСКИЕ НАПИТОК	230,00	250,00		230,00	250,00		220,00	230,00			210,00	230,00				154,17	180,00	-14,4
ЧЕРСКИЕ НАПИТОК	70,00	100,00	90,13	70,00	100,00	70,00	90,00	70,00	100,00	70,00	90,00	70,00				82,51	15,00	450,1
ЧЕРСКИЕ НАПИТОК									3,20		2,40					0,47	2,00	-76,7
ЧЕРСКИЕ НАПИТОК																0,00	4,00	-100,0
ЧЕРСКИЕ НАПИТОК	104,50	55,50	19,00	130,10	130,50	67,90	119,90	112,50	44,40	89,70	50,00	81,90				83,83	50,00	67,7
ЧЕРСКИЕ НАПИТОК																0,00	20,00	-100,0
ЧЕРСКИЕ НАПИТОК	11,00	23,50	21,40	14,00	20,80	28,20	7,00	14,00	41,90	18,30	11,60	12,00				18,64	18,00	3,6
ЧЕРСКИЕ НАПИТОК	20,80	14,90	2,00	17,20	6,30	13,70	40,30	11,30	7,40	12,20	20,10	26,40				16,05	35,00	-54,1
ЧЕРСКИЕ НАПИТОК	142,50	55,50	257,50	63,30	120,00	240,00	222,50	133,30	350,00	28,50	196,00	357,50				180,55	350,00	-48,4
ЧЕРСКИЕ НАПИТОК			26,00	6,60		12,60	1,90	6,60	3,10		5,00					5,15	20,00	-74,3
ЧЕРСКИЕ НАПИТОК	55,96	75,70	116,20	80,00	86,00	69,00	80,00	154,50	132,16							70,79	78,00	-9,2
ЧЕРСКИЕ НАПИТОК	117,40	286,20	145,90	247,90	122,70	445,60	127,80	135,00	346,70	256,30	158,10	187,10				214,73	320,00	-32,9
ЧЕРСКИЕ НАПИТОК	38,00	75,70					170,00			75,70	75,70					36,26	53,00	-31,6
ЧЕРСКИЕ НАПИТОК						40,00						122,00				13,50	77,00	-82,5
ЧЕРСКИЕ НАПИТОК		10,00	16,00	2,50		1,70			2,50			6,30				3,25	35,00	-90,7
ЧЕРСКИЕ НАПИТОК		10,00	6,00	10,00	10,00	20,00	5,00	10,00	10,00							6,75	10,00	-32,5
ЧЕРСКИЕ НАПИТОК	631,90	643,30	426,50	574,42	496,80	863,40	561,50	664,00	437,72	546,00	540,00	655,50				586,75	200,00	193,4
ЧЕРСКИЕ НАПИТОК	1,93	5,50	4,50	3,70	3,40	7,00	3,50	3,90	4,40	2,53	3,60	3,20				3,93	5,00	-21,4
ЧЕРСКИЕ НАПИТОК						125,00										10,42	40,00	-74,0
ЧЕРСКИЕ НАПИТОК	20,00				20,00				20,00		20,00					3,33	20,00	-83,3
ЧЕРСКИЕ НАПИТОК					50,00				50,00							11,67	15,00	-22,2
ЧЕРСКИЕ НАПИТОК		182,00														15,17	60,00	-74,7
ЧЕРСКИЕ НАПИТОК	236,00	100,00	282,00	212,40	240,00	156,00	222,00	200,00	356,00	100,00	200,00	296,00				216,70	185,00	17,1
ЧЕРСКИЕ НАПИТОК	27,00	34,40		15,30		14,00	20,00	15,30		21,40	41,40	20,00				17,40	200,00	-91,3
ЧЕРСКИЕ НАПИТОК	100,00	100,00	90,00	90,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00				98,33	120,00	-18,1
ЧЕРСКИЕ НАПИТОК	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00		1,00		1,00				0,75	2,00	-62,5
ЧЕРСКИЕ НАПИТОК	1,12		8,80								1,12	133,30				12,03	40,00	-69,9

Итого в среднем на одного человека:

Итого в среднем на одного человека:		Калории, ккал		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал	
72,62	79,56	252,51	2025,81	
Натрий, мг	Калий, мг	Кальций, мг	Магний, мг	Железо, мг
2595,63	3240,67	687,77	415,15	1404,05
А, мкг	В1, мг	В2, мг	РР, мг	С, мг
299,74	1,22	1,52	14,15	119,04

Примерное меню 12-18 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(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 ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	250/5	9,19	11,98	48,61	339,86	0,20	0,24	1,59	69,7	196,51	304,46	45,03	1,18
ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,05	40,17			0,10		10,10	8,25	4,40	0,85
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
Итого по подменю: 20,59 22,01 97,57 674,48 0,30 0,34 1,83 135,7 241,61 484,21 70,43 3,12													

ЗАВТРАК 2

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..	15	0,12	10,88	0,20	99,15		0,02		60,0	3,60	4,50		0,03
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	250/5	9,19	11,98	48,61	339,86	0,20	0,24	1,59	69,7	196,51	304,46	45,03	1,18
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: 22,16 31,10 121,43 835,44 0,27 0,35 1,83 175,7 238,21 467,71 66,43 2,79													

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	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
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.			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe		
															0,48	0,48
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Я (120)	120	18,78	21,60	76,52	579,38	0,31	0,36	13,83	135,7	256,02	498,41	82,73	6,36		
Итого по подменю:																

ОБЕД 1

1	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	1,60	6,10	8,24	96,55	0,02	0,02	25,30		42,13	31,03	14,36	0,58
	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"	100	17,23	17,26	13,97	281,12	0,09	0,15	1,02	19,2	37,79	165,43	21,29	1,79
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ(ГАРНИРНАЯ)180	180	5,71	4,75	25,76	168,57	0,19	0,10	3,24	18,0	11,74	135,79	90,10	3,04
	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:														

ОБЕД 2/ОБД

1	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ/ОВД	100	1,60	6,10	8,24	96,55	0,02	0,02	25,30		42,13	31,03	14,36	0,58
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ФРИКАДЕЛЬКАМИ(РИС)..	250/14	15,08	10,43	17,17	223,08	0,16	0,17	17,16	2,8	23,91	197,94	43,38	3,40
	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	17,23	17,26	13,97	281,12	0,09	0,15	1,02	19,2	37,79	165,43	21,29	1,79
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ(ГАРНИРНАЯ)180	180	5,71	4,75	25,76	168,57	0,19	0,10	3,24	18,0	11,74	135,79	90,10	3,04
	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:														

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
	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:														

Итого за день: 0,00 руб. 163,17 161,89 616,81 4562,72 2,17 2,49 112,57 557,3 1340,65 3085,63 688,45 37,53

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	22,88	23,92	25,48	24,86
Обед (30 - 35 %)	51,36	43,28	35,50	40,40
Полдник (10 %)	12,24	9,21	23,43	16,96
Итого за день (60 - 70 %)	86,48	76,41	84,40	82,22

Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:0,9:4,2

Директор  / Кудинова Т.Л.

Зав. производ. / /

Калькулятор  / Терещенко

ООО "Вкус и Качество"

Примерное меню 12-18 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)	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
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,06	0,01	10,26	42,62			2,98		12,98	9,83	5,26	0,89
ПЛОШКА 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:		31,16	29,94	110,63	840,91	0,22	0,75	14,02	349,2	211,61	382,00	48,65	7,08

ЗАВТРАК 2

КРУАССАН С ВАРЕНОЙ СГУЩЕННОЙ(ПОКРОВСКИЙ)	60ГР	4,86	5,82	27,66	182,46								
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
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
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:		30,83	26,93	88,65	725,07	0,28	0,79	26,10	349,2	211,41	408,92	53,53	7,61

ЗАВТРАК 3/ОВД

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,44	6,09	8,45	94,27	0,02	0,04	9,60		36,62	41,63	21,19	1,35
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	100	15,44	15,89	8,16	237,72	0,07	0,12	2,40		19,06	165,21	21,97	2,40
КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗАЯ(ГАРНИРНАЯ)..	250	5,21	5,18	37,21	216,30	0,07	0,04		25,2	24,81	181,61	22,33	1,03
ЧАЙ С ЛИМОНОМ/ОВД	200	0,06	0,01	0,28	2,72			2,98		12,68	9,83	5,26	0,86

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: 26,10 27,47 76,40 661,61 0,22 0,22 14,98 25,2 104,67 451,28 83,25 7,19

ЗБЕД 1

ХЛЕБ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,44	6,09	8,45	94,27	0,02	0,04	9,60		36,62	41,63	21,19	1,35
ЦИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С АРТОФЕЛЕМ	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	100/5	16,71	16,74	11,62	265,48	0,10	0,17	1,89	55,9	51,75	162,48	21,46	1,27
КОРЕ 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
МАЛИТОК 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: 43,79 39,71 126,19 1045,36 0,56 0,60 269,12 85,7 230,47 565,54 139,48 9,92

ЗБЕД 2/ОВД

ХЛЕБ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,44	6,09	8,45	94,27	0,02	0,04	9,60		36,62	41,63	21,19	1,35
ЦИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С АРТОФЕЛЕМ	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	100/5	16,71	16,74	11,62	265,48	0,10	0,17	1,89	55,9	51,75	162,48	21,46	1,27
КОРЕ 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
МАЛИТОК 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 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: 39,05 39,11 97,63 903,76 0,49 0,58 269,12 85,7 218,47 526,54 131,08 9,26

ТОЛДНИК

ПЛОШКА С АХАРОМ.(ПОКРОВСКИЙ)	100	7,50	9,00	62,00	359,00								
БЕФИР.	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	0,34	1,40	40,0	240,00	180,00	28,00	0,20
КОРУКТЫ 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: 13,70 14,40 79,80 509,40 0,11 0,36 11,40 40,0 256,00 191,00 37,00 2,40

Итого за день: 0,00 руб. 184,63 177,56 579,30 4686,11 1,88 3,30 604,74 935,2 1232,63 2525,28 492,99 43,46

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

СанПИН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	34,62	32,54	28,89	30,95
Обед (30 - 35 %)	48,30	37,59	32,73	36,66
Полдник (10 %)	15,22	15,65	20,84	18,78
Итого за день (60 - 70 %)	98,14	85,78	82,45	86,39

Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:0,9:3,6

тор Акулинич / Кудинова Т.Л. /

Зав. производ. _____ / /

Калькулятор Григор / Терещенко

Итого за день: 0,00 руб. 188,23 232,04 626,27 5377,10 3,78 2,84 223,47 429,9 1265,05 2894,72 1265,28 55,60

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	19,89	43,60	31,94	34,11
Обед (30 - 35 %)	50,14	73,87	34,65	49,06
Полдник (10 %)	14,47	15,58	18,91	17,48
Итого за день (60 - 70 %)	84,50	133,04	85,50	100,66

Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:1,6:4,3

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

ООО "Вкус и Качество"

4

Примерное меню 12-18 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													
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 "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
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..	60	4,74	0,60	28,56	141,60	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66
Итого по подменю:		19,59	19,94	84,62	600,52	0,29	0,40	2,70	126,5	265,63	435,19	83,50	2,93

ЗАВТРАК 2

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 "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
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:		19,92	20,12	90,36	630,12	0,43	0,55	3,40	140,5	319,63	764,69	159,10	3,94

ЗАВТРАК 3/ОВД

ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ	100	2,89	5,05	21,44	142,77	0,36	0,14		20,0	33,50	287,45	98,80	3,53
КУРИЦА ОТВАРНАЯ()	100	26,80	22,98	0,44	316,24	0,13	0,22	6,80	57,0	43,21	236,14	31,69	2,23
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 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:		45,16	37,57	91,22	886,74	0,92	0,63	13,72	115,8	176,42	877,16	323,40	13,64

ОБЕД 1

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг														
		Б	Ж	У		B1	B2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe											
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	100	1,11	6,22	5,87	85,44	0,02	0,02	20,00				32,00	21,08	12,28	1,28									
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	100	15,60	23,30	13,56	327,06	0,27	0,15	1,37	2,6			34,01	176,16	114,56	2,15									
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ,	180	6,67	6,02	43,24	254,26	0,11	0,03		28,8			19,98	56,75	10,19	1,05									
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 подменю:													44,29	48,35	138,61	1177,09	0,64	0,40	68,94	41,4	183,40	510,13	202,86	11,10

Итого по подменю:

ОБЕД 2/ОВД

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	100	1,11	6,22	5,87	85,44	0,02	0,02	20,00				32,00	21,08	12,28	1,28									
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	100	15,60	23,30	13,56	327,06	0,27	0,15	1,37	2,6			34,01	176,16	114,56	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									
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 подменю:													37,84	45,94	91,36	937,71	0,52	0,38	68,94	32,6	173,03	566,17	203,54	10,29

Итого по подменю:

ПОЛДНИК

БУЛОЧКА "УЛИТКА С ИЗЮМОМ"(ПОКРОВСКИЙ) ЙОГУРТ.	70	4,69	6,58	43,40	251,58																			
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ М 100	200	5,60	5,00	37,80	218,60	0,06	0,30	1,00	20,0			224,00	172,00	26,00	0,20									
	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:													11,09	11,78	88,70	508,18	0,17	0,41	1,50	30,0	264,00	412,00	81,00	1,00

Итого по подменю:

Итого за день: 0,00 руб. 177,89 183,70 183,70 584,87 4740,36 2,97 2,77 159,20 486,9 1382,11 3565,34 1053,40 42,90

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

СанПин Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	21,77	21,67	22,09	22,13
Обед (30 - 35 %)	49,23	52,55	36,12	43,08
Полдник (10 %)	12,32	12,80	23,16	18,73
Итого за день (60 - 70 %)	83,32	87,03	81,37	83,94

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

стор  / Кудинова Т.Л. /

Зав. производ. / /

Калькулятор  / Терещенко

ООО "Вкус и Качество"

Примерное меню 12-18 лет весенне-летний период 2024г.

5

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)	250	10,72	9,63	53,69	345,14	0,31		0,21	1,56	49,2	164,78	255,97	68,81	1,86										
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (МОЛОЧНАЯ).	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										
КАКАО С МОЛОКОМ	50	3,95	0,50	23,80	118,00	0,06		0,02			10,00	32,50	7,00	0,55										
ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.**																								
Итого по подмену:													22,59	16,05	121,73	725,70	0,41	0,39	2,86	69,2	298,15	394,19	100,01	3,19

ЗАВТРАК 2

ОВОЩИ(СОЛЕННЫЕ ОГУРЦЫ)К	100	0,80	0,10	1,70	13,00																			
КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	100/5	16,71	16,74	11,62	265,48	0,10		0,17	1,89	55,9	51,75	162,48	21,46	1,27										
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										
ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,05	40,17				0,10		10,10	8,25	4,40	0,85										
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.,	60	4,74	0,36	26,76	132,72	0,07		0,02			13,80	63,60	15,00	1,86										
Итого по подмену:													30,88	21,70	105,13	749,93	0,44	0,36	33,14	75,7	142,94	389,38	88,86	6,11

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 ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (МОЛОЧНАЯ),ОВД	250	10,72	9,63	47,40	320,01	0,31		0,21	1,56	49,2	164,60	255,97	68,81	1,84
ЧАЙ С САХАРОМ/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 И 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
Итого по подменю:												
ОБЕД 1												
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ	100	2,60	6,30	12,35	116,59	0,16	0,09	19,00	17,39	69,37	24,64	0,80
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/10	12,07	11,54	11,78	199,53	0,14	0,15	22,89	44,13	155,85	35,25	2,84
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	280	21,67	25,36	45,33	496,53	0,31	0,21	3,91	24,24	406,43	109,84	5,60
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: 45,47 44,12 142,11 1153,92 0,74 0,50 46,28 10,0 131,84 739,09 196,65 12,68												

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:												
ОБЕД 2/ОВД												
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ	100	2,60	6,30	12,35	116,59	0,16	0,09	19,00	17,39	69,37	24,64	0,80
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/10	12,07	11,54	11,78	199,53	0,14	0,15	22,89	44,13	155,85	35,25	2,84
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	280	21,67	25,36	45,33	496,53	0,31	0,21	3,91	24,24	406,43	109,84	5,60
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: 40,73 43,52 103,57 972,42 0,67 0,48 46,28 10,0 119,54 700,09 188,25 11,99												

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:												
ПОЛДНИК												
ПЮШКА С САХАРОМ.(ПОКРОВСКИЙ)	100	7,50	9,00	62,00	359,00							
КЕФИР.	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	0,34	1,40	40,0	240,00	28,00	0,20
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: 13,70 14,40 79,80 509,40 0,11 0,36 11,40 40,0 256,00 191,00 37,00 2,40												

Итого за день: 0,00 руб. 181,96 163,05 632,61 4764,10 2,91 2,65 142,67 383,1 1235,37 3361,97 798,48 42,15

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	25,10	17,45	31,78	26,75
Обед (30 - 35 %)	50,50	47,96	37,05	42,51
Полдник (10 %)	15,22	15,65	20,84	18,78
Итого за день (60 - 70 %)	90,82	81,05	89,67	88,03

Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:0,9:4,2

стор Судникова / Кудинова Т.Л. / Зав. производ. / / Калькулятор Суд / Терещенко

ООО "Вкус и Качество"

Примерное меню 12-18 лет весенне-летний период 2024г.

6

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														
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	
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ СО СГУЩ МОЛОКОМ*	170/30	32,54	11,21	50,54	428,35	0,11	0,42	0,94	76,4	327,70	401,70	46,55	1,35	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,06	0,01	10,26	42,62			2,98		12,98	9,83	5,26	0,89	
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./	60	4,74	0,36	26,76	132,72	0,07	0,02			13,80	63,60	15,00	1,86	
Итого по подмену:		42,91	23,54	121,84	873,18	0,26	0,48	3,92	136,4	371,88	525,13	76,41	4,92	

ЗАВТРАК 2

ПЛОШКА С САХАРОМ.(ПОКРОВСКИЙ)	100	7,50	9,00	62,00	359,00								
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ СО СГУЩ МОЛОКОМ*	170/30	32,54	11,21	50,54	428,35	0,11	0,42	0,94	76,4	327,70	401,70	46,55	1,35
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,06	0,01	10,26	42,62			2,98		12,98	9,83	5,26	0,89
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 подмену:		44,05	20,72	146,60	947,97	0,17	0,44	3,92	76,4	350,68	444,03	58,81	2,79

ЗАВТРАК 3/ОВД

ОВОЩИ(СОЛЕННЫЕ ОГУРЦЫ)К	100	0,80	0,10	1,70	13,00								
ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ.	100/50	15,98	22,63	17,91	339,77	0,09	0,15	2,34	14,0	51,10	176,55	25,07	2,41
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
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 подмену:		25,51	29,31	81,31	696,83	0,37	0,23	2,94	39,6	78,30	446,74	115,16	6,13

ОБЕД 1

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г				Калорийн. ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
		Б	Ж	У	ккал		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe		
															Б	Ж
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	6,38			
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			
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	23,01	13,36	8,06	244,49	0,38	2,76	41,33	1049,0	33,32	406,79	24,70	8,71			
КАПУСТА ТУШЕНАЯ (СБ 2022).	180	3,85	7,42	12,37	131,86	0,08	0,09	84,96		98,31	77,02	39,57	2,56			
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 подменю:		46,79	37,77	125,03	1035,77	0,79	3,14	148,46	1064,2	245,36	834,97	186,78	22,78			

ОБЕД 2/ОБД

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ/ОВД	100	1,22	7,09	6,49	95,84	0,06	0,07	4,70		25,38	51,84	35,72	6,58
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
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	23,01	13,36	8,06	244,49	0,38	2,76	41,33	1049,0	33,32	406,79	24,70	8,71
КАПУСТА ТУШЕНАЯ (СБ 2022).	180	3,85	7,42	12,37	131,86	0,08	0,09	84,96		98,31	77,02	39,57	2,56
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:		42,09	37,18	73,73	803,45	0,72	3,13	148,61	1064,2	233,48	797,62	179,52	22,26

ТОЛДИК

БУЛОЧКА К ЧАЮ (ПОКРОВСКИЙ)	70	3,78	2,52	38,77	170,80								
МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ,	220	6,38	5,50	10,56	118,80	0,09	0,33	2,86	44,0	264,00	198,00	30,80	0,22
ХРУТКИ СВЕЖИЕ Г(140)	140	0,56	0,42	14,42	65,80	0,03	0,04	7,00		26,60	22,40	16,80	3,22
Итого по подменю:		10,72	8,44	63,75	355,40	0,12	0,37	9,86	44,0	290,60	220,40	47,60	3,44

Итого за день: 0,00 руб. 212,07 156,96 612,26 4712,60 2,43 7,79 317,71 2424,9 1570,30 3268,89 664,28 62,32

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	47,68	25,59	31,81	32,19
Обед (30 - 35 %)	51,97	41,05	32,61	38,15
Полдник (10 %)	11,91	9,17	16,64	13,10
Итого за день (60 - 70 %)	111,56	75,82	81,07	83,44

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

ктор Судина / Кудинова Т.Л. /

Зав. производ. / /

Калькулятор Сид / Терещенко

Примерное меню 12-18 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	Са	Р	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).	250	11,83	31,30	51,64	536,63	0,28	0,35	1,98	196,7	213,80	286,40	63,69	1,95
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	2007	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: 21,36 37,43 95,50 809,11 0,38 0,46 15,10 242,7 270,78 457,73 94,95 5,77													

ЗАВТРАК 2

БУЛОЧКА К ЧАЮ (ПОКРОВСКИЙ)	70	3,78	2,52	38,77	170,80								
КАША "БОЯРСКАЯ" (ПШЕННАЯ С ИЗЮМОМ).	250	11,83	31,30	51,64	536,63	0,28	0,35	1,98	196,7	213,80	286,40	63,69	1,95
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	2007	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: 20,02 34,73 134,27 912,45 0,37 0,39 14,96 196,7 252,78 339,73 84,95 5,59													

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	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
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:													18,60	23,37	89,88	648,64	0,35	0,46	12,89	129,7	353,09	490,18	93,33	5,92	
ОБЕД 1																									
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	1,60	6,10	8,24	96,55	0,02	0,02	25,30					42,13	31,03	14,36	0,58									
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ(1-й ВАРИАНТ).	250	14,19	8,45	22,06	221,40	0,28	0,16	14,54	20,0				48,91	198,49	52,02	4,12									
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	140	34,49	36,38	3,25	479,03	0,18	0,20	6,17	113,2				41,05	306,43	40,57	3,07									
РИС ОТВАРНОЙ.	180	4,87	7,58	40,03	248,10	0,22	0,06	0,51	32,6				17,77	215,33	75,13	1,47									
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:													63,05	59,31	142,68	1365,68	0,84	0,52	50,52	165,8	185,36	850,78	209,58	14,14	

ОБЕД 2/ОВД

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ/ОВД	100	1,60	6,10	8,24	96,55	0,02	0,02	25,30					42,13	31,03	14,36	0,58								
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ(1-й ВАРИАНТ).	250	14,19	8,45	22,06	221,40	0,28	0,16	14,54	20,0				48,91	198,49	52,02	4,12								
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	140	34,49	36,38	3,25	479,03	0,18	0,20	6,17	113,2				41,05	306,43	40,57	3,07								
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								
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:													58,49	55,43	87,78	1090,16	0,60	0,43	48,29	153,2	167,10	736,70	139,32	10,63

ПОЛДНИК

СЛОЙКА С КУРАГОЙ(ПОКРОВСКИЙ)	90	6,66	8,91	48,42	300,51																			
ЙОГУРТ.	200	5,60	5,00	37,80	218,60	0,06	0,30	1,00	20,0				224,00	172,00	26,00	0,20								
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:													13,06	14,11	93,72	557,11	0,17	0,41	1,50	30,0	264,00	412,00	81,00	1,00

Итого за день: 0,00 руб. 194,58 224,38 643,83 5383,15 2,71 2,67 143,26 918,2 1493,11 3287,12 703,13 43,05

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

СанПин Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	23,73	40,68	24,93	29,82
Обед (30 - 35 %)	70,06	64,47	37,25	50,34
Полдник (10 %)	14,51	15,34	24,47	20,53
Итого за день (60 - 70 %)	108,30	120,49	86,66	100,70

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

Доктор *Акулиничев* / Кудинова Т.Л. /

Зав. производ. / /

Калькулятор *Григорьев* / Терещенко

Примерное меню 12-18 лет весенне-летний период 2024г.

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													
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).	250	10,40	8,29	54,95	336,80	0,24	0,25	1,56	49,0	172,99	273,47	54,44	2,92
ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,05	40,17			0,10		10,10	8,25	4,40	0,85
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
Итого по подменю:													
		21,80	18,32	103,91	671,42	0,34	0,35	1,80	115,0	218,09	453,22	79,84	4,86

ЗАВТРАК 2

ОВОЩИ(СОЛЕННЫЕ ОГУРЦЫ)К	100	0,80	0,10	1,70	13,00								
ПТИЦА ОТВАРНАЯ(БЕДРО)	100	23,45	20,14	0,41	276,64			0,50		2,29	3,05	0,74	0,05
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
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..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
Итого по подменю:													
		36,04	24,94	84,70	715,37	0,32	0,19	31,75	19,8	89,18	212,85	64,24	4,47

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)УОВД.	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
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	Fe									
	Итого по подменю:													631,83	0,43	0,56	5,39	174,0	281,98	871,30	152,20

Итого по подменю:

ОБЕД 1

ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,39	6,19	8,68	96,56	0,06	0,04	10,66		24,13	45,54	20,25	1,60							
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							
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	100	15,60	23,30	13,56	327,06	0,27	0,15	1,37	2,6	34,01	176,16	114,56	2,15							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ(ГАРНИРНАЯ)200	200	6,34	5,28	28,62	187,30	0,22	0,11	3,60	20,0	13,04	150,88	100,11	3,38							
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:													0,84	0,56	238,52	32,6	153,11	630,33	295,87	12,92

Итого по подменю:

ОБЕД 2/ОВД

ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,39	6,19	8,68	96,56	0,06	0,04	10,66		24,13	45,54	20,25	1,60							
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							
БИФШТЕКС ПО-ДОМАШНЕМУ	100	15,60	23,30	13,56	327,06	0,27	0,15	1,37	2,6	34,01	176,16	114,56	2,15							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ(ГАРНИРНАЯ)200	200	6,34	5,28	28,62	187,30	0,22	0,11	3,60	20,0	13,04	150,88	100,11	3,38							
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:													0,76	0,53	238,52	32,6	138,81	584,83	286,07	12,12

Итого по подменю:

ПОЛДНИК

БУЛОЧКА"УЛИТКА С ИЗЮМОМ"(ПОКРОВСКИЙ)	70	4,69	6,58	43,40	251,58															
КЕФИР.	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	0,34	1,40	40,0	240,00	180,00	28,00	0,20							
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:													0,11	0,36	11,40	40,0	256,00	191,00	37,00	2,40

Итого по подменю:

Итого за день: 0,00 руб. 182,33 171,57 561,10 4555,56 2,80 2,55 527,38 414,1 1137,17 2943,53 915,22 43,33

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	24,22	19,91	27,13	24,75
Обед (30 - 35 %)	50,59	51,73	35,95	43,09
Полдник (10 %)	12,10	13,02	15,98	14,82
Итого за день (60 - 70 %)	86,91	84,66	79,06	82,65

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

директор А.А. Кудинова Т.Л.

Зав. производ. _____ / /

Калькулятор А.А. Терещенко

Примерное меню 12-18 лет весенне-летний период 2024г.

9

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	7,97	6,98	67,74	365,62	0,12	0,07	0,09	45,6	23,57	77,70	13,29	1,30
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ**	5	0,04	3,63	0,07	33,05		0,01		20,0	1,20	1,50		0,01
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	250/5	9,19	11,98	48,61	339,86	0,20	0,24	1,59	69,7	196,51	304,46	45,03	1,18
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:													
		22,60	24,34	152,67	923,70	0,40	0,42	2,43	145,3	301,38	469,41	76,72	3,94

ЗАВТРАК 2

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,44	6,09	8,45	94,27	0,02	0,04	9,60		36,62	41,63	21,19	1,35
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	100.	11,42	14,55	11,52	223,56	0,11	0,11	2,40	12,5	22,17	128,95	40,48	1,82
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 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:													
		31,62	29,49	130,14	918,53	0,62	0,37	18,17	41,3	101,45	514,00	252,68	11,09

ЗАВТРАК 3/ОВД

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,44	6,09	8,45	94,27	0,02	0,04	9,60		36,62	41,63	21,19	1,35
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/ГАРНИРНАЯОВД	200	4,48	4,25	29,11	172,60	0,12	0,04		20,2	38,70	154,21	22,32	0,83
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		B1	B2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe											
														3,95	0,30	22,30	0,06	0,02						
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	0,68	0,51	17,51	79,90	0,03	0,05	8,50	32,30	27,20	20,40	3,91												
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Г(170)	170																							
Итого по подменю:													32,92	30,77	87,64	765,64	0,36	0,53	21,28	59,4	315,51	596,01	121,35	10,72

ОБЕД 1

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	0,84	13,16	9,73	161,42	0,04	0,05	5,75	19,74	33,81	23,60	4,52												
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250/10	12,51	11,78	13,04	208,46	0,09	0,14	20,18	56,28	157,50	37,87	3,56												
ПОДЖАРКА ИЗ СВИНИНЫ	100	12,34	37,14	9,55	421,78	0,45	0,14	14,38	36,98	180,49	200,18	2,25												
КАРТОФЕЛЬ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ.	180	5,22	6,44	42,54	249,52	0,31	0,18	52,20	27,94	151,86	60,14	2,36												
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.**	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:													39,64	69,37	149,08	1386,88	1,03	0,58	93,19	10,0	188,68	632,54	358,10	15,36

ОБЕД 2/ОВД

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК/ОВД	100	0,84	13,16	6,74	149,45	0,04	0,05	5,75	19,65	33,81	23,60	4,51												
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250/10	12,51	11,78	13,04	208,46	0,09	0,14	20,18	56,28	157,50	37,87	3,56												
ПОДЖАРКА ИЗ СВИНИНЫ	100	12,34	37,14	9,55	421,78	0,45	0,14	14,38	36,98	180,49	200,18	2,25												
КАРТОФЕЛЬ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ.	180	5,22	6,44	42,54	249,52	0,31	0,18	52,20	27,94	151,86	60,14	2,36												
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:													35,69	68,87	102,33	1177,11	0,97	0,56	93,19	10,0	177,99	600,04	351,10	14,74

ПОЛДНИК

ПЛЮШКА С САХАРОМ.(ПОКРОВСКИЙ)	100	7,50	9,00	62,00	359,00							
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	0,30	2,60	40,0	180,00	28,00	0,20

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			
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Г(140)	140	0,56	0,42	14,42	65,80	0,03	0,04	7,00					26,60	22,40	16,80	3,22
Итого по подмену: 13,86 14,42 86,02 532,80 0,11 0,34 9,60 40,0 266,60 202,40 44,80 3,42																
Итого за день: 0,00 руб. 176,33 237,26 707,88 5704,66 3,49 2,80 237,86 306,0 1351,61 3014,40 1204,75 59,27																

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

СанПин Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	25,07	22,51	39,85	32,83
Обед (30 - 35 %)	44,02	75,41	38,87	51,09
Полдник (10 %)	15,40	15,67	22,46	19,64
Итого за день (60 - 70 %)	84,49	113,60	101,18	103,56

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

Калькулятор Кудинова Т.Л./

Зав. производ. / /

Суб

Калькулятор / Терещенко

10

Примерное меню 12-18 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													
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ..	205/50	46,58	21,01	59,42	605,01	0,13	0,55	1,47	107,7	484,10	566,45	64,31	1,26
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..	60	4,74	0,60	28,56	141,60	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66
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:													
		56,55	26,05	127,85	967,57	0,26	0,74	2,77	129,8	622,27	725,87	99,01	2,91

ЗАВТРАК 2

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ.	200/50	45,45	20,55	58,65	593,26	0,13	0,54	1,44	105,2	475,61	554,62	63,07	1,23
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:													
		51,98	24,22	105,46	844,34	0,23	0,76	11,24	125,2	637,28	707,04	111,87	6,25

ЗАВТРАК 3/ОВД

ОВОЩИ(СОЛЕННЫЕ ОГУРЦЫ)К	100	0,80	0,10	1,70	13,00								
БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	100	16,67	13,11	11,55	232,43	0,10	0,16	1,89	35,9	50,55	160,98	21,46	1,26
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:													
		32,28	21,56	84,65	668,28	0,53	0,36	8,16	64,7	92,56	480,15	209,87	9,40

ОБЕД 1

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	1,60	6,10	8,24	96,55	0,02	0,02	25,30		42,13	31,03	14,36	0,58
-----------------------------------	-----	------	------	------	-------	------	------	-------	--	-------	-------	-------	------

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 МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	260	13,78	10,91	18,88	229,17	0,13	0,14	12,47		27,34	159,18	32,27	3,05
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ(С).	280	23,02	48,24	49,06	723,01	0,96	0,38	62,55		50,83	374,32	359,71	4,95
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:		46,74	66,07	144,07	1366,40	1,23	0,59	100,80		164,38	665,47	431,86	11,91

Итого по подменю:

ОБЕД 2/ОВД

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ/ОВД	100	1,60	6,10	8,24	96,55	0,02	0,02	25,30		42,13	31,03	14,36	0,58
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ФРИКАДЕЛЬКАМИ(РИС)..	250/14	15,08	10,43	17,17	223,08	0,16	0,17	17,16	2,8	23,91	197,94	43,38	3,40
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ(С).	280	23,02	48,24	49,06	723,01	0,96	0,38	62,55		50,83	374,32	359,71	4,95
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:		44,09	65,09	108,58	1202,41	1,20	0,60	105,49	2,8	150,65	671,73	435,97	11,68

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
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:		11,02	8,47	89,74	460,19	0,18	0,46	1,65	33,0	297,60	437,80	84,90	1,03

Итого по подменю:

Итого за день: 0,00 руб. 242,66 211,46 660,35 5509,19 3,63 3,51 230,11 355,5 1964,74 3688,06 1373,48 43,18

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	62,83	28,32	33,38	35,66
Обед (30 - 35 %)	51,64	71,77	37,21	50,09
Полдник (10 %)	15,31	6,71	20,67	15,05
Итого за день (60 - 70 %)	129,79	106,79	91,26	100,80

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

ктор Аудинова Т.Л. / Кудинова Т.Л. / Зав. производ. _____ / / Калькулятор Аудинова Т.Л. / Терещенко

ООО "Вкус и Качество"

11

Примерное меню 12-18 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.	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						
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:		20,03	20,93	127,36	781,67	0,38	0,35	2,24	59,7	250,06	372,13	102,88	2,80						

ЗАВТРАК 2

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
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:		20,03	20,93	127,36	781,67	0,38	0,35	2,24	59,7	250,06	372,13	102,88	2,80

ЗАВТРАК 3/ОВД

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
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
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:		32,11	31,22	47,32	605,51	0,35	1,00	2,33	435,2	307,13	799,17	114,49	6,27

ОБЕД 1

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	100	1,44	6,09	8,39	94,01	0,02	0,04	9,41		36,64	41,09	20,81	1,33
----------------------------	-----	------	------	------	-------	------	------	------	--	-------	-------	-------	------

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		
														Б	Ж
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ.	250	12,83	9,56	13,05	190,27	0,11	0,19	18,07	27,5	84,69	176,46	39,34	4,10		
КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	100/5	16,71	16,74	11,62	265,48	0,10	0,17	1,89	55,9	51,75	162,48	21,46	1,27		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	180	6,67	6,02	43,24	254,26	0,11	0,03		28,8	19,98	56,75	10,19	1,05		
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		
Итого по подмену:		45,55	39,21	141,40	1108,62	0,46	0,47	29,37	112,2	214,56	522,28	111,30	9,85		

ОБЕД 2/ОВД

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	100	1,44	6,09	8,39	94,01	0,02	0,04	9,41		36,64	41,09	20,81	1,33
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ.	250	12,83	9,56	13,05	190,27	0,11	0,19	18,07	27,5	84,69	176,46	39,34	4,10
КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	100/5	16,71	16,74	11,62	265,48	0,10	0,17	1,89	55,9	51,75	162,48	21,46	1,27
КАША ПШЕННАЯ ГАРНИРНАЯ/ОВД	200	5,79	5,32	33,32	204,35	0,21	0,03		20,2	16,68	118,42	41,62	1,38
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
Итого по подмену:		40,72	38,01	107,68	940,71	0,50	0,45	29,37	103,7	201,26	551,45	135,73	9,63

ПОЛДНИК

СЛОЙКА С КУРАГОЙ(ПОКРОВСКИЙ)	90	6,66	8,91	48,42	300,51								
КЕФИР.	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	0,34	1,40	40,0	240,00	180,00	28,00	0,20
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:		12,86	14,31	66,22	450,91	0,11	0,36	11,40	40,0	256,00	191,00	37,00	2,40

Итого за день: 0,00 руб. 171,30 164,61 617,34 4669,09 2,18 2,98 76,95 810,6 1479,07 2808,16 604,28 33,75

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	22,26	22,75	33,25	28,81
Обед (30 - 35 %)	50,52	38,67	36,85	39,61
Полдник (10 %)	14,29	15,55	17,29	16,62
Итого за день (60 - 70 %)	87,07	76,98	87,39	85,04

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

стор Кудина Кудинова Т.Л. /

Зав. производ. / /

Калькулятор Терещенко / Терещенко

12

Примерное меню 12-18 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					
														Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	
ЗАВТРАК 1																		
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					
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ. СО СГУЩ МОЛОКОМ	200/30	45,76	16,02	66,28	587,47	0,16	0,54	1,23	82,6	422,54	529,29	60,86	1,59					
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					
ВАФЛИ,1ШТ	25	0,98	7,65	15,63	135,25	0,01	0,01		1,5	2,00	10,50	1,50	0,15					
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					
Итого по подменю:		54,55	36,98	133,40	1082,98	0,28	0,67	1,98	154,1	514,04	649,54	84,76	3,57					

ЗАВТРАК 2

ОВОЩИ(СОЛЕННЫЕ ОГУРЦЫК	100	0,80	0,10	1,70	13,00								
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	23,01	13,36	8,06	244,49	0,38	2,76	41,33	1049,0	33,32	406,79	24,70	8,71
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ..	185	3,66	5,07	29,33	177,97	0,22	0,13	37,00	24,0	24,59	107,26	42,16	1,66
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,06	0,01	10,26	42,62			2,98		12,98	9,83	5,26	0,89
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:		36,22	19,44	100,21	730,28	0,73	2,93	81,31	1073,0	94,39	615,88	93,02	13,47

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 "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
ЧАЙ С ЛИМОНОМ/ОВД	200	0,06	0,01	0,28	2,72			2,98		12,68	9,83	5,26	0,86
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Г(140)	140	0,56	0,42	14,42	65,80	0,03	0,04	7,00		26,60	22,40	16,80	3,22

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	
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:														
		12,93	20,85	80,74	569,51	0,28	0,30	11,79	110,5	218,71	313,17	88,26	5,84	

ОБЕД 1

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	6,38
ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ	250	12,90	10,56	7,17	176,90	0,07	0,11	18,48		45,54	151,99	29,81	2,83
РЫБА ОТВАРНАЯ/ГОРБУША	100	25,21	7,96	0,92	175,61	0,25	0,20	4,83	36,6	37,56	252,97	41,37	1,17
РИС ОТВАРНОЙ.	180	4,87	7,58	40,03	248,10	0,22	0,06	0,51	32,6	17,77	215,33	75,13	1,47
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:													
		53,68	34,13	136,37	1076,67	0,75	0,50	29,05	69,2	175,27	785,86	218,60	14,63

ОБЕД 2/ОБД

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ..	100	1,22	7,09	6,49	95,84	0,06	0,07	4,70		25,38	51,84	35,72	6,58
ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ	250	12,90	10,56	7,17	176,90	0,07	0,11	18,48		45,54	151,99	29,81	2,83
РЫБА ОТВАРНАЯ/ГОРБУША	100	25,21	7,96	0,92	175,61	0,25	0,20	4,83	36,6	37,56	252,97	41,37	1,17
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ/ГАРНИРНАЯ/ОВД	200	4,48	4,25	29,11	172,60	0,12	0,04		20,2	38,70	154,21	22,32	0,83
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:													
		48,59	30,21	74,15	768,85	0,58	0,47	28,69	56,8	184,32	687,39	158,53	13,47

ПОЛДНИК

БУЛОЧКА"УЛИТКА С ИЗЮМОМ"(ПОКРОВСКИЙ)	70	4,69	6,58	43,40	251,58								
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	0,30	2,60	40,0	240,00	180,00	28,00	0,20
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Г(140)	140	0,56	0,42	14,42	65,80	0,03	0,04	7,00		26,60	22,40	16,80	3,22
Итого по подмену:													
		11,05	12,00	67,42	425,38	0,11	0,34	9,60	40,0	266,60	202,40	44,80	3,42

Итого за день: 0,00 руб. 217,02 153,61 592,29 4653,67 2,73 5,21 162,42 1503,7 1453,33 3254,24 687,97 55,40

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

СанПин Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	58,90	40,03	32,07	38,08
Обед (30 - 35 %)	59,58	37,09	35,51	39,62
Полдник (10 %)	12,28	13,04	17,60	15,68
Итого за день (60 - 70 %)	130,76	90,16	85,17	93,38

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

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