

2021 г.



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

«Тверждно»

для организации питания детей от 1-18 лет  
на осенне-зимний период  
в образовательных учреждениях

Примерное двенадцатидневное меню



«Соткован»:

Общество с ограниченной ответственностью  
«Вкус и Качество»



Использована литература:

- «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации» 5-е издание, переработанное и дополненное. Издательство: ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им. акад. Е. А. Вагнера» Пермь 2013г.
- «Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений» Издательство: ООО «Уральский региональный центр питания» ФГБОУ ВО «Пермский государственный медицинский университет им. акад. Е. А. Вагнера» Минздрав России. Пермь 2018г.
- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» 2020г.
- «Таблицы химического состава и калорийности Российских продуктов питания» Скурихин И.М., Тутельян В.А. Москва 2007г.



| Наименование группы пищевой продукции               | Количество пищевой продукции в нетто по дням в (мл) на одного человека |        |        |        |        |        |        |        |        |         |         |         | В среднем за период | Норма в день, г(мл) |
|---|--|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|---------|---------|---------------------|---------------------|
|   | 1 день   | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день | 6 день | 7 день | 8 день | 9 день | 10 день | 11 день | 12 день |                     |                     |
| 1. ДРОЖЖИ ХЛЕБОПЕКАРНЫЕ                             | 1,53   |        | 0,10   |        | 1,15   |        | 1,15   | 0,25   | 0,40   | 1,15    |         |         | 0,48                | 0,18                |
| 2. КАКАО-ПОРОШОК                                    |  | 2,40   |        |        | 2,40   |        |        |        |        |         |         |         | 0,40                | 0,72                |
| 3. КАРТОФЕЛЬ  | 62,50  | 174,00 | 30,00  | 161,50 | 176,70 | 75,00  | 89,50  | 114,25 | 164,20 | 121,10  | 342,80  | 54,90   | 130,54              | 112,20              |
| 4. КИСЛОМОЛОЧНАЯ ПИЩЕВАЯ ПРОДУКЦИЯ                  | 200,00   |        | 200,00 |        | 237,10 | 200,00 |        |        | 200,00 | 200,00  |         |         | 103,09              | 108,00              |
| 5. КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ                             | 50,00  |        |        |        | 0,00   |        |        |        | 0,10   |         |         | 0,10    | 4,18                | 9,00                |
| 6. КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                                 | 2,40   |        |        | 2,40   |        |        |        |        | 2,40   |         |         |         | 0,60                | 1,20                |
| 7. КРАХМАЛ  |  | 9,00   |        |        |        |        |        |        |        |         | 24,00   |         | 2,75                | 2,40                |
| 8. КРУПЫ, БОБОВЫЕ                                   | 113,40   |        |        | 62,40  | 32,00  | 87,60  | 70,00  | 96,40  | 13,30  | 100,40  |         | 14,70   | 57,05               | 30,00               |
| 9. МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ                               |  | 73,55  | 61,20  | 10,00  |        | 68,00  |        |        |        |         |         |         | 17,73               | 12,00               |
| 10. МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ                              | 9,87   | 17,70  | 5,50   | 19,10  | 10,80  | 12,50  | 29,99  | 10,60  | 15,50  | 39,49   | 24,00   | 19,70   | 17,90               | 10,80               |
| 11. МАСЛО СЛИВОЧНОЕ                                 | 31,50  | 35,25  | 31,40  | 16,30  | 24,50  | 34,40  | 56,92  | 36,10  | 14,60  | 11,39   | 29,16   | 27,75   | 29,11               | 21,00               |
| 12. МОЛОКО  | 177,50   | 153,30 | 130,00 | 50,00  | 483,20 |        | 89,34  | 357,42 | 175,60 | 102,30  | 64,50   | 67,50   | 154,22              | 210,00              |
| 13. МУКА ПШЕНИЧНАЯ                                  | 44,14  | 69,77  | 38,50  |        | 34,37  | 1,50   | 41,86  | 29,24  | 55,20  | 38,24   | 7,16    | 10,75   | 30,89               | 12,00               |
| 14. МЯСО 1-Й КАТЕГОРИИ                              | 86,00  |        |        | 74,00  |        | 86,00  | 86,00  | 70,00  |        | 79,00   | 70,00   |         | 45,92               | 46,80               |
| 15. ОВОЩИ(СВЕЖИЕ,МОРОЖЕННЫЕ,КОНСЕРВИРОВАННЫЕ)       | 131,50   | 221,50 | 164,40 | 164,20 | 195,50 | 256,30 | 463,04 | 134,40 | 375,80 | 424,64  | 548,50  | 291,50  | 280,94              | 192,00              |
| 16. ПТИЦА (ЦЫПЛЯТА-БРОЙЛЕРЫ ПОТРОШЕННЫЕ-1 КАТ)      |  | 139,70 | 75,00  | 141,00 | 75,80  | 66,40  |        |        |        |         |         |         | 41,49               | 31,80               |
| 17. РЫБА (ФИЛЕ), В Т.Ч. ФИЛЕ СЛАБО- ИЛИ МАЛОСОЛЕНОЕ |  |        |        |        |        |        | 60,00  | 40,00  | 73,00  | 66,70   |         |         | 19,98               | 46,20               |
| 18. САХАР   | 30,90  | 54,91  | 34,90  | 30,10  | 33,91  | 43,10  | 23,44  | 10,99  | 47,30  | 24,64   | 20,00   | 45,90   | 33,34               | 21,00               |
| 19. СМЕТАНА   |  | 4,00   | 10,00  | 3,00   | 10,00  | 14,00  |        | 0,80   | 32,70  | 10,00   |         | 34,90   | 9,95                | 6,00                |
| 20. СОКИ ПЛОДОВООЩНЫЕ, НАПИТКИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ   |  | 20,00  |        |        |        |        | 20,00  | 10,00  |        | 20,00   | 10,00   |         | 6,67                | 120,00              |
| 21. СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                               | 2,47   | 7,52   | 6,60   | 16,50  | 7,37   | 5,60   | 9,35   | 7,84   | 8,40   | 7,42    | 7,32    | 8,10    | 7,87                | 3,00                |
| 22. СУБПРОДУКТЫ (ПЕЧЕНЬ,ЯЗЫК,СЕРДЦЕ)                |  |        |        |        |        |        |        |        |        |         | 114,30  | 117,00  | 19,28               | 24,00               |
| 23. СУХОФРУКТЫ                                      | 20,00  |        |        |        | 20,00  |        |        |        |        |         |         | 6,70    | 5,56                | 12,00               |
| 24. СЫР   | 15,00  | 25,70  | 20,00  |        |        |        | 7,70   | 20,00  |        |         |         | 20,00   | 9,03                | 9,00                |
| 25. ТВОРОГ(5%-9% м.д.ж.)                            |  |        |        |        | 30,26  |        |        |        | 186,70 |         |         | 150,90  | 30,66               | 36,00               |
| 26. ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                                   | 200,00   | 140,00 | 400,00 | 20,00  | 300,00 | 140,00 | 100,00 | 260,00 | 210,00 | 200,00  |         | 120,00  | 174,17              | 111,00              |
| 27. ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                  | 95,00  | 86,70  | 121,50 | 95,00  | 142,80 | 70,00  | 141,75 | 119,00 | 98,20  | 108,00  | 105,50  | 116,40  | 108,32              | 120,00              |
| 28. ХЛЕБ РЖАНОЙ                                     | 20,00  | 40,00  | 20,00  | 40,00  | 20,00  | 40,00  | 20,00  | 40,00  | 20,00  | 40,00   | 20,00   | 20,00   | 28,33               | 72,00               |
| 29. ЧАЙ   |  |        | 1,00   |        |        | 1,00   | 1,00   | 0,60   | 1,00   | 1,00    | 0,60    | 1,00    | 0,52                | 1,20                |
| 30. ЯЙЦО, ШТ  | 3,87   | 7,36   | 1,70   |        | 4,23   | 15,50  | 9,92   | 2,93   | 85,40  | 5,62    | 15,00   | 13,30   | 13,74               | 24,00               |

## Итого в среднем на одного человека:

|                      | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калории, ккал |
|----------------------|----------|---------|-------------|---------------|
| Пищевые вещества     | 72,99    | 75,05   | 258,44      | 1988,20       |
| Минеральные вещества | 4302,90  | 3134,47 | 650,19      | 307,28        |
| Витамины             | А, мкг   | В1, мг  | В2, мг      | РР, мг        |
|                      | 467,34   | 1,11    | 1,99        | 13,96         |
|                      |          |         | Фосфор, мг  | Железо, мг    |
|                      |          |         | 1231,02     | 19,48         |

Рекомендации по корректировке меню: \_\_\_\_\_

Подпись медицинского работника и дата: \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ " 20\_\_ г.

Подпись руководителя организации и дата ознакомления: \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ " 20\_\_ г.

Подпись ответственного лица за организацию питания и дата ознакомления: \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ " 20\_\_ г.



**ООО "Вкус и Качество"**  
**Ведомость контроля за рационом питания (запрак2+Обед2)**  
**Подразделение: Примерное 12дневное меню 11-18 лет(весенне-летний)**

| 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) | Отклонение от нормы, % |       |       |
|---|---|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|---------|---------|---------------------|---------------------|------------------------|-------|-------|
|   | 1 день  |        |        |        |        |        |        |        |        |         |         |         |                     |                     |                        |       |       |
|   | 1 день  | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день | 6 день | 7 день | 8 день | 9 день | 10 день | 11 день | 12 день |                     |                     |                        |       |       |
| 1. ДРОЖЖИ ХЛЕБОПЕКАРНЫЕ                             | 1,53  |        | 0,10   |        | 1,15   |        | 1,15   | 0,25   | 0,40   | 1,15    |         |         | 0,48                | 0,18                | 165,3                  |       |       |
| 2. КАКАО-ПОРОШОК                                    |   |        |        |        | 2,40   |        |        |        |        |         | 2,40    |         |                     |                     | 0,40                   | 0,72  | -44,4 |
| 3. КАРТОФЕЛЬ  | 43,00   | 223,00 | 171,90 | 357,50 | 47,50  | 164,20 | 24,90  | 200,95 | 254,50 | 50,10   | 273,90  |         | 150,95              | 112,20              | 34,5                   |       |       |
| 4. КИСЛОМОЛОЧНАЯ ПИЩЕВАЯ ПРОДУКЦИЯ                  | 200,00  |        | 200,00 |        |        | 237,10 | 200,00 |        | 200,00 |         |         |         | 103,09              | 108,00              | -4,5                   |       |       |
| 5. КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ                             | 50,00   | 20,10  |        |        | 0,00   | 20,00  |        |        |        | 30,00   |         |         | 10,01               | 9,00                | 11,2                   |       |       |
| 6. КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                                 |   |        |        |        | 2,40   |        |        |        |        |         |         |         | 0,20                | 1,20                | -83,3                  |       |       |
| 7. КРАХМАЛ  | 9,00  | 9,00   |        |        | 24,00  |        |        |        | 9,00   |         |         |         | 4,25                | 2,40                | 77,1                   |       |       |
| 8. КРУПЫ, БОБОВЫЕ                                   | 59,40   | 23,30  | 50,00  | 5,00   | 45,00  | 81,20  | 109,20 | 29,60  | 75,70  | 78,50   | 43,40   |         | 54,61               | 30,00               | 82,0                   |       |       |
| 9. МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ                               |   |        |        |        |        |        |        | 26,00  | 53,55  | 61,20   |         |         | 11,23               | 12,00               | -5,4                   |       |       |
| 10. МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ                              | 27,77   | 15,70  | 21,90  | 36,30  | 87,90  | 12,60  | 11,39  | 14,50  | 11,80  | 7,59    | 17,70   | 6,60    | 22,65               | 10,80               | 109,7                  |       |       |
| 11. МАСЛО СЛИВОЧНОЕ                                 | 28,40   | 23,86  | 38,69  | 10,46  | 18,85  | 33,40  | 33,63  | 23,60  | 26,89  | 31,03   | 18,40   | 19,70   | 25,58               | 21,00               | 21,8                   |       |       |
| 12. МОЛОКО  | 70,70   | 112,00 | 198,34 | 106,30 | 243,50 | 254,80 | 160,00 | 408,52 | 7,50   | 125,00  | 245,80  | 167,50  | 175,00              | 210,00              | -16,7                  |       |       |
| 13. МУКА ПШЕНИЧНАЯ                                  | 47,44   | 70,67  | 55,29  | 11,16  | 43,42  | 3,30   | 49,08  | 32,74  | 52,80  | 33,08   |         | 8,00    | 33,92               | 12,00               | 182,6                  |       |       |
| 14. МЯСО 1-й КАТЕГОРИИ                              | 70,00   |        | 149,00 | 86,00  |        |        | 70,00  |        |        |         |         | 136,00  | 48,42               | 46,80               | 3,5                    |       |       |
| 15. ОВОЩИ(СВЕЖИЕ,МОРОЖЕННЫЕ,КОНСЕРВИРОВАННЫЕ)       | 486,80  | 105,30 | 306,20 | 450,80 | 473,30 | 214,10 | 242,94 | 212,10 | 312,20 | 167,74  | 148,70  | 220,20  | 278,37              | 192,00              | 45,0                   |       |       |
| 16. ПТИЦА (ЦЫПЛЯТА-БРОЙЛЕРЫ ПОТРОШЕННЫЕ-1 КАТ)      | 75,80   |        |        |        | 40,00  | 57,60  |        |        | 75,70  | 217,50  | 101,20  | 73,30   |                     |                     | 53,43                  | 31,80 | 68,0  |
| 17. РЫБА (ФИЛЕ), В Т.Ч. ФИЛЕ СЛАБО- ИЛИ МАЛОСОЛЕНОЕ | 47,80   | 53,21  | 34,80  | 14,50  | 21,71  | 39,10  | 43,94  | 32,05  | 36,50  | 29,84   | 26,30   | 29,60   | 34,11               | 21,00               | 62,4                   |       |       |
| 18. САХАР   | 2,50  | 16,70  |        |        | 10,00  | 25,00  | 10,00  | 0,80   | 26,00  |         | 10,00   |         | 9,25                | 6,00                | 54,2                   |       |       |
| 19. СМЕТАНА   |   | 10,00  |        |        | 10,00  |        |        |        |        |         |         |         | 1,67                | 120,00              | -98,6                  |       |       |
| 20. СОКИ ПЛОДОВООЩНЫЕ, НАПИТКИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ   |   |        |        |        |        |        |        |        |        |         |         |         |                     |                     |                        |       |       |
| 21. СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                               | 11,57   | 6,25   | 8,44   | 6,32   | 4,37   | 2,23   | 10,31  | 8,34   | 6,17   | 13,41   | 11,70   | 5,40    | 7,88                | 3,00                | 162,5                  |       |       |
| 22. СУХОПРУДКТЫ (ПЕЧЕНЬ,ЯЗЫК,СЕРДЦЕ)                |   |        |        |        | 71,00  |        |        |        |        |         |         |         | 5,92                | 24,00               | -75,3                  |       |       |
| 23. СУХОФРУКТЫ                                      | 12,00   |        | 20,00  |        |        |        |        | 6,00   | 20,00  |         | 20,00   | 20,00   | 8,17                | 12,00               | -31,9                  |       |       |
| 24. СЫР   |   |        |        |        | 19,60  |        |        | 15,00  | 18,00  | 15,00   | 16,00   |         | 6,97                | 9,00                | -22,6                  |       |       |
| 25. ТВОРОГ(5%-9% м.д.ж.)                            | 186,70  |        |        |        | 30,26  |        |        |        |        |         |         |         | 18,08               | 36,00               | -49,8                  |       |       |
| 26. ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                                   | 120,00  | 194,00 | 200,00 | 20,00  | 100,00 | 262,00 | 320,00 | 100,00 | 220,00 | 437,00  | 100,00  |         | 172,75              | 111,00              | 55,6                   |       |       |
| 27. ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                  | 110,30  | 138,20 | 109,75 | 169,50 | 100,00 | 85,00  | 107,50 | 91,40  | 80,00  | 75,00   | 86,70   | 107,75  | 105,09              | 120,00              | -12,4                  |       |       |
| 28. ХЛЕБ РЖАНОЙ                                     | 20,00   | 20,00  | 40,00  | 20,00  | 60,00  | 20,00  | 20,00  | 40,00  | 20,00  | 40,00   | 20,00   | 20,00   | 28,33               | 72,00               | -60,6                  |       |       |
| 29. ЧАЙ   | 1,00  | 0,60   | 1,00   | 1,00   | 0,60   | 1,00   |        |        | 1,00   | 1,00    |         | 1,00    | 0,68                | 1,20                | -43,1                  |       |       |
| 30. ЯЙЦО, ШТ  | 3,87  | 30,16  | 9,70   |        | 10,13  | 32,20  | 24,62  | 9,53   | 2,60   | 5,62    |         |         | 10,70               | 24,00               | -55,4                  |       |       |

**Итого в среднем на одного человека:**

| Пищевые вещества     | Белки, г   | Жиры, г     | Углеводы, г | Калории, ккал |
|----------------------|------------|-------------|-------------|---------------|
|                      |            | 68,47       | 84,60       | 262,89        |
| Минеральные вещества | Натрий, мг | Кальций, мг | Кальций, мг | Магний, мг    |
|                      | 4473,16    | 3304,70     | 655,01      | 308,43        |
| Витамины             | А, мкг     | В1, мг      | В2, мг      | С, мг         |
|                      | 329,02     | 1,02        | 1,67        | 13,55         |
|                      |            |             | Фосфор, мг  | Железо, мг    |
|                      |            |             | 1159,55     | 17,42         |
|                      |            |             | 142,00      |               |

Рекомендации по корректировке меню: \_\_\_\_\_

Подпись медицинского работника и дата: \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Подпись руководителя организации и дата ознакомления: \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Подпись ответственного лица за организацию питания и дата ознакомления: \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.



## ООО "Вкус и Качество"

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

## День 1

| N рец.            | Наименование блюда                    | Выход   | Пищевые вещества, г |       |       | Калорийн.<br>ккал | Витамины, мг |      |      | Минеральные вещества, мг |        |        |       |      |
|-------------------|---------------------------------------|---------|---------------------|-------|-------|-------------------|--------------|------|------|--------------------------|--------|--------|-------|------|
|                   |                                       |         | Б                   | Ж     | У     |                   | В1           | В2   | С    | А, мкг                   | Са     | Р      | Mg    | Fe   |
| <b>Завтрак №1</b> |                                       |         |                     |       |       |                   |              |      |      |                          |        |        |       |      |
| 64 СБ<br>2018Г    | БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ/2-й<br>ВАР(СБ2018) | 15/15/5 | 5,11                | 8,25  | 7,90  | 123,23            | 0,02         | 0,06 | 0,11 | 64,0                     | 16,95  | 99,20  | 9,45  | 0,33 |
| 226 СБ<br>2018Г   | КАША "ДРУЖБА"(СБ2018),.               | 250     | 6,68                | 9,28  | 32,91 | 242,70            | 0,17         | 0,22 | 1,81 | 62,3                     | 159,70 | 208,35 | 50,60 | 0,92 |
| 464 СБ<br>2018Г   | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С<br>МОЛОКОМ(СБ2018) | 200     | 1,45                | 1,26  | 12,38 | 67,07             | 0,02         | 0,08 | 0,65 | 10,0                     | 60,30  | 45,00  | 7,00  | 0,08 |
| 82 СБ<br>2018Г    | ПЛОДЫ(ФРУКТЫ)СВЕЖИЕ<br>Я100(СБ2018)   | 100     | 0,40                | 0,40  | 9,80  | 44,40             | 0,02         | 0,01 | 6,67 |                          | 10,67  | 7,33   | 6,00  | 1,47 |
| 111 СБ<br>2013г   | БАТОН НАРЕЗНОЙ.                       | 30      | 2,25                | 0,87  | 15,42 | 78,51             | 0,02         | 0,01 |      |                          | 3,80   | 13,00  | 2,60  | 0,24 |
| Итого по подменю: |                                       |         | 15,89               | 20,06 | 78,41 | 555,91            | 0,25         | 0,38 | 9,24 | 136,3                    | 251,42 | 372,88 | 75,65 | 3,04 |

**Завтрак №2**

|                   |  |       |       |       |       |        |      |      |       |       |        |         |        |       |
|-------------------|--|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|--------|---------|--------|-------|
| 9 СБ<br>2018Г     | САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С<br>ЛУКОМ (СБ2018) | 100   | 1,60  | 6,10  | 8,25  | 96,67  | 0,02 | 0,02 | 25,36 |       | 42,23  | 31,09   | 14,39  | 0,58  |
| 339 СБ<br>2018Г   | КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ (СБ 2018)                  | 100   | 15,95 | 21,79 | 15,09 | 321,05 | 0,07 | 0,15 | 0,29  | 45,7  | 38,61  | 164,81  | 21,09  | 2,14  |
| 435 СБ<br>2013г.  | СОУС МОЛОЧНЫЙ К БЛЮДАМ (1ВАР)                  | 20    | 0,70  | 1,42  | 2,04  | 23,89  | 0,01 | 0,03 | 0,26  | 10,4  | 24,71  | 19,23   | 3,00   | 0,04  |
| 207 СБ<br>2018Г   | КАША ПЕРЛОВАЯ<br>РАССЫПЧАТАЯ(СБ2018)           | 180   | 5,56  | 6,59  | 39,79 | 240,77 | 0,40 | 0,24 |       | 236,0 | 222,20 | 1092,25 | 137,50 | 6,75  |
| 459 СБ<br>2018Г   | ЧАЙ С ЛИМОНОМ (СБ2018)                         | 200/7 | 0,06  | 0,01  | 10,26 | 41,36  |      |      | 2,98  |       | 12,98  | 9,83    | 5,26   | 0,89  |
| 108 СБ<br>2013    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                 | 20    | 1,58  | 0,20  | 9,52  | 47,20  | 0,02 | 0,01 |       |       | 4,00   | 13,00   | 2,80   | 0,22  |
| Итого по подменю: |  |       | 25,45 | 36,11 | 84,95 | 770,94 | 0,52 | 0,45 | 28,89 | 292,1 | 344,73 | 1330,21 | 184,04 | 10,62 |

**Обед №1**

|                 |                                    |     |       |       |       |        |      |      |       |       |       |         |        |       |
|-----------------|------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|---------|--------|-------|
| 15 СБ<br>2018Г  | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ<br>ОГУРЦОВ(СБ2018) | 100 | 0,76  | 6,10  | 2,07  | 66,26  | 0,03 | 0,02 | 7,63  |       | 18,53 | 32,82   | 15,26  | 0,55  |
| 144 СБ<br>2013  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ         | 250 | 14,23 | 8,98  | 22,02 | 226,16 | 0,28 | 0,16 | 16,92 | 29,5  | 50,65 | 198,62  | 52,69  | 3,97  |
| 381 СБ<br>2012  | БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ                | 100 | 18,36 | 19,81 | 14,51 | 310,44 | 0,07 | 0,14 |       | 41,3  | 12,38 | 175,36  | 21,58  | 2,55  |
| 386 СБ<br>2018Г | РИС ПРИПУЩЕННЫЙ (СБ2018)           | 180 | 11,47 | 11,62 | 38,50 | 304,63 | 1,28 | 0,61 | 4,58  | 265,5 | 57,09 | 1492,57 | 440,25 | 12,63 |

| N рец.            | Наименование блюда                      | Выход | Пищевые вещества, г |       |        | Калорийн.<br>ккал | Витамины, мг |      |       |        | Минеральные вещества, мг |         |        |       |      |
|-------------------|---|-------|---------------------|-------|--------|-------------------|--------------|------|-------|--------|--------------------------|---------|--------|-------|------|
|                   |   |       | Б                   | Ж     | У      |                   | B1           | B2   | C     | A, мкг | Ca                       | P       | Mg     | Fe    |      |
|                   |   |       |                     |       |        |                   |              |      |       |        |                          |         |        |       | В    |
| 495 СБ<br>2018Г   | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>(СБ2018) | 200   | 0,44                | 0,02  | 21,78  | 89,06             |              | 0,01 | 0,44  |        |                          | 22,54   | 15,42  | 6,01  | 1,23 |
| 108 СБ<br>2013    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                          | 20    | 1,58                | 0,20  | 9,52   | 47,20             | 0,02         | 0,01 |       |        |                          | 4,00    | 13,00  | 2,80  | 0,22 |
| 108 СБ<br>2013    | ХЛЕБ РЖАНОЙ                             | 20    | 1,58                | 0,12  | 8,92   | 44,24             | 0,02         | 0,01 |       |        |                          | 4,60    | 21,20  | 5,00  | 0,62 |
| Итого по подменю: |   |       | 48,42               | 46,85 | 117,32 | 1087,99           | 1,70         | 0,96 | 29,57 | 336,3  | 169,79                   | 1948,99 | 543,59 | 21,77 |      |

### Обед №2

|                   |  |     |       |       |        |         |      |      |        |       |        |        |        |       |      |
|-------------------|--|-----|-------|-------|--------|---------|------|------|--------|-------|--------|--------|--------|-------|------|
| 52 СБ<br>2013Г.   | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ИЗЮМОМ               | 100 | 1,52  | 6,13  | 15,20  | 122,03  | 0,04 | 0,04 | 8,30   |       |        | 40,31  | 51,29  | 23,30 | 1,52 |
| 98 СБ<br>2018Г    | СВЕКОЛЬНИК(СБ2018)                     | 250 | 12,72 | 14,87 | 17,33  | 252,37  | 0,11 | 0,16 | 17,81  | 32,0  |        | 48,24  | 168,38 | 42,37 | 3,60 |
| 372 СБ<br>2018Г   | БИТОЧКИ ИЗ КУР<br>ПРИПУЩЕННЫЕ(СБ2018). | 100 | 16,68 | 16,01 | 11,57  | 258,57  | 0,13 | 0,20 | 2,36   | 45,0  |        | 81,28  | 208,62 | 27,91 | 1,72 |
| 423 СБ<br>2013    | КАПУСТА ТУШЕНАЯ(СБ2018),               | 180 | 4,41  | 6,94  | 19,10  | 156,69  | 0,08 | 0,11 | 94,13  | 47,7  |        | 110,24 | 81,94  | 41,86 | 2,05 |
| 502 СБ<br>2013Г.  | КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ                       | 200 | 0,21  | 0,08  | 28,46  | 116,77  | 0,01 | 0,01 | 40,00  |       |        | 11,40  | 13,53  | 6,20  | 0,32 |
| 108 СБ<br>2013    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.                        | 40  | 3,16  | 0,40  | 19,04  | 94,40   | 0,02 | 0,01 |        |       |        | 4,00   | 13,00  | 2,80  | 0,22 |
| 108 СБ<br>2013    | ХЛЕБ РЖАНОЙ                            | 20  | 1,58  | 0,12  | 8,92   | 44,24   | 0,02 | 0,01 |        |       |        | 4,60   | 21,20  | 5,00  | 0,62 |
| Итого по подменю: |  |     | 40,28 | 44,55 | 119,62 | 1045,07 | 0,41 | 0,54 | 162,60 | 124,7 | 300,07 | 557,96 | 149,44 | 10,05 |      |

### Полдник

|                   |                                     |     |       |       |       |        |      |      |      |      |        |        |        |       |      |
|-------------------|-------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|------|------|--------|--------|--------|-------|------|
| 530 СБ<br>2018Г   | ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ(СБ2018).        | 100 | 5,43  | 4,87  | 68,42 | 339,27 | 0,09 | 0,06 | 0,25 | 9,7  |        | 20,47  | 56,74  | 11,98 | 1,36 |
| 516 СБ<br>2013    | КЕФИР                               | 200 | 5,80  | 5,00  | 8,00  | 100,20 | 0,08 | 0,34 | 1,40 | 40,0 |        | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,20 |
| 82 СБ<br>2018Г    | ПЛОДЫ(ФРУКТЫ)СВЕЖИЕ<br>Я100(СБ2018) | 100 | 0,40  | 0,40  | 9,80  | 44,40  | 0,02 | 0,01 | 6,67 |      |        | 10,67  | 7,33   | 6,00  | 1,47 |
| Итого по подменю: |                                     |     | 11,63 | 10,27 | 86,22 | 483,87 | 0,19 | 0,41 | 8,32 | 49,7 | 271,14 | 244,07 | 45,98  | 3,03  |      |



Итого за день: 0,00 руб. 141,67 157,84 486,52 3943,78 3,07 2,74 238,62 939,4 1337,15 4454,11 998,70 48,51

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

| СанПин Таблица 4          | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Калории, % |
|---------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| Завтрак (20 - 25 %)       | 17,66    | 21,80   | 20,47       | 20,49      |
| Обед (30 - 35 %)          | 53,80    | 50,92   | 30,63       | 40,10      |
| Полдник (10 %)            | 12,92    | 11,16   | 22,51       | 17,84      |
| Итого за день (60 - 70 %) | 84,38    | 83,89   | 73,62       | 78,43      |

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

Директор Кудина Т.Л.

Зав. производ. \_\_\_\_\_ / /

Калькулятор Терещенко И.С.

## ООО "Вкус и Качество"

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

## День 2

| № рец.            | Наименование блюда                       | Выход | Пищевые вещества, г |       |       | Калорийн.<br>ккал | Витамины, мг |      |       | Минеральные вещества, мг |        |        |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-------------------|--|-------|---------------------|-------|-------|-------------------|--------------|------|-------|--------------------------|--------|--------|-------|------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|                   |  |       | Б                   | Ж     | У     |                   | В1           | В2   | С     | А, мкг                   | Са     | Р      | Mg    | Fe   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Завтрак №1</b> |  |       |                     |       |       |                   |              |      |       |                          |        |        |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 106 СБ<br>2013г.  | ОВОЩИ<br>НАТУРАЛЬНЫЕ(огурцы/помидоры)..  | 50/50 | 0,90                | 0,15  | 2,85  | 16,35             | 0,03         | 0,02 | 12,00 |                          | 11,63  | 21,00  | 12,75 | 0,53 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Т.К. 1            | КОЛБАСКИ КУРИНЫЕ,                        | 100   | 16,69               | 19,32 | 14,97 | 301,66            | 0,10         | 0,15 | 2,10  | 34,0                     | 59,87  | 155,13 | 21,27 | 1,31 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 295 СБ<br>2013г.  | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ<br>С СЫРОМ,, | 180   | 10,45               | 14,95 | 37,85 | 327,76            | 0,10         | 0,10 | 0,13  | 109,7                    | 28,75  | 155,19 | 17,63 | 1,05 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 462 СБ<br>2018г   | КАКАО С МОЛОКОМ 1-й<br>ВАРИАНТ(СБ2018)   | 200   | 3,48                | 2,86  | 15,02 | 100,38            | 0,04         | 0,16 | 1,30  | 20,0                     | 123,37 | 105,72 | 24,20 | 0,78 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 108 СБ<br>2013    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 20    | 1,58                | 0,20  | 9,52  | 47,20             | 0,02         | 0,01 |       |                          | 4,00   | 13,00  | 2,80  | 0,22 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого по подменю: |  |       | 33,10               | 37,48 | 80,21 | 793,35            | 0,29         | 0,44 | 15,53 | 163,7                    | 227,62 | 450,04 | 78,65 | 3,89 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Завтрак №2**

|                   |  |         |       |       |        |        |      |      |       |       |        |        |       |      |
|-------------------|--|---------|-------|-------|--------|--------|------|------|-------|-------|--------|--------|-------|------|
| 72 СБ<br>2018г    | БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ 1<br>ВАРИАНТ(СБ2018)      | 20/20/5 | 1,77  | 4,41  | 23,52  | 136,70 | 0,02 | 0,02 | 0,10  | 29,5  | 7,20   | 15,75  | 4,00  | 0,51 |
| 279 СБ<br>2018г   | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО<br>СГ.МОЛОКОМ(СБ2018). | 200/30  | 45,69 | 15,19 | 51,37  | 473,64 | 0,14 | 0,60 | 1,94  | 86,3  | 482,92 | 556,01 | 64,49 | 1,24 |
| 616 СБ<br>2013    | ЧАЙ ИЗ СУХОЙ СМЕСИ "ВИТОША"                    | 200     |       |       | 9,24   | 36,96  | 0,03 | 0,03 | 15,06 |       | 5,88   | 4,95   | 2,64  | 0,49 |
| 108 СБ<br>2013    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.                                | 40      | 3,16  | 0,40  | 19,04  | 94,40  | 0,02 | 0,01 |       |       | 4,00   | 13,00  | 2,80  | 0,22 |
| Итого по подменю: |  |         | 50,62 | 20,00 | 103,17 | 741,70 | 0,21 | 0,66 | 17,10 | 115,8 | 500,00 | 589,71 | 73,93 | 2,46 |

**Обед №1**

|                  |                                     |     |       |       |       |        |      |      |       |      |       |        |       |      |
|------------------|-------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|-------|--------|-------|------|
| 32 СБ<br>2018г   | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ<br>(СБ2018) | 100 | 3,29  | 8,09  | 7,74  | 116,88 | 0,02 | 0,06 | 8,85  | 17,7 | 40,59 | 83,62  | 23,28 | 1,31 |
| 156 СБ<br>2013г. | СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ(СБ2018)          | 250 | 15,12 | 11,83 | 13,83 | 222,55 | 0,08 | 0,13 | 3,11  | 12,4 | 30,57 | 156,20 | 24,04 | 2,90 |
| 367 СБ<br>2018г  | ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ(СБ2108)     | 100 | 14,56 | 19,72 | 2,89  | 244,38 | 0,08 | 0,14 | 3,09  | 73,0 | 20,48 | 135,85 | 19,37 | 1,67 |
| 377 СБ<br>2018г  | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(СБ2018).          | 200 | 4,40  | 8,95  | 29,87 | 218,22 | 0,22 | 0,18 | 35,19 | 59,6 | 57,44 | 130,25 | 44,40 | 1,64 |
| 520 СБ<br>2013г  | НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ                  | 200 | 0,10  | 0,04  | 20,70 | 83,52  |      |      | 3,00  |      | 3,40  | 2,20   | 3,00  | 0,18 |
| 108 СБ<br>2013   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.                     | 40  | 3,16  | 0,40  | 19,04 | 94,40  | 0,02 | 0,01 |       |      | 4,00  | 13,00  | 2,80  | 0,22 |



| № рец.            | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества, г |       |        | Калорийн.<br>ккал | Витамины, мг |      |       |        | Минеральные вещества, мг |        |        |      |      |
|-------------------|--------------------|-------|---------------------|-------|--------|-------------------|--------------|------|-------|--------|--------------------------|--------|--------|------|------|
|                   |                    |       | Б                   | Ж     | У      |                   | В1           | В2   | С     | А, мкг | Са                       | Р      | Mg     | Fe   |      |
| 108 СБ<br>2013г.  | ХЛЕБ РЖАНОЙ.       | 40    | 3,16                | 0,24  | 17,84  | 88,48             | 0,02         | 0,01 |       |        |                          | 4,60   | 21,20  | 5,00 | 0,62 |
| Итого по подмену: |                    |       | 43,79               | 49,27 | 111,91 | 1068,43           | 0,44         | 0,53 | 53,24 | 162,8  | 161,08                   | 542,32 | 121,89 |      | 8,54 |

### Обед №2

|                   |  |           |       |       |        |        |      |      |        |       |        |        |        |       |      |
|-------------------|--|-----------|-------|-------|--------|--------|------|------|--------|-------|--------|--------|--------|-------|------|
| 10 СБ<br>2018г    | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ(СБ2018) | 100       | 1,11  | 6,22  | 5,87   | 85,44  | 0,02 | 0,02 | 20,00  |       |        | 32,00  | 21,08  | 12,28 | 1,28 |
| 154 СБ<br>2013г.  | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ С ГРЕНКАМИ         | 250/20/10 | 16,30 | 12,52 | 29,49  | 290,16 | 0,15 | 0,15 | 21,58  | 10,0  |        | 55,43  | 195,52 | 40,70 | 3,58 |
| 303 СБ<br>2018г   | СУФЛЕ РЫБНОЕ/МИНТАЙ (СБ2018)                 | 100       | 14,96 | 7,42  | 3,28   | 139,96 | 0,11 | 0,21 | 0,76   | 71,2  |        | 79,23  | 241,07 | 47,05 | 1,11 |
| 173 СБ<br>2013г   | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЗЕЛЕНЬЮ,                | 200/2     | 4,07  | 8,28  | 32,49  | 221,15 | 0,24 | 0,15 | 41,87  | 53,4  |        | 31,83  | 119,87 | 47,48 | 1,88 |
| 511 СБ<br>2013г.  | КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ                   | 200       | 0,30  | 0,12  | 17,16  | 73,05  | 0,01 | 0,01 | 60,00  |       |        | 11,25  | 9,90   | 9,30  | 0,44 |
| 108 СБ<br>2013    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.                              | 40        | 3,16  | 0,40  | 19,04  | 94,40  | 0,02 | 0,01 |        |       |        | 4,00   | 13,00  | 2,80  | 0,22 |
| 108 СБ<br>2013    | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                  | 20        | 1,58  | 0,12  | 8,92   | 44,24  | 0,02 | 0,01 |        |       |        | 4,60   | 21,20  | 5,00  | 0,62 |
| Итого по подмену: |  |           | 41,48 | 35,08 | 116,25 | 948,40 | 0,57 | 0,56 | 144,21 | 134,7 | 218,34 | 621,64 | 164,61 |       | 9,13 |

### Полдник

|                   |                          |     |       |       |       |        |      |      |       |      |        |        |        |       |      |
|-------------------|--------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|--------|--------|--------|-------|------|
| ТТК № 162         | БУЛОЧКА "РОМАШКА".       | 100 | 10,39 | 10,05 | 63,15 | 384,51 | 0,15 | 0,16 | 0,18  | 34,4 |        | 79,21  | 130,37 | 19,95 | 1,24 |
| 502 СБ<br>2013г.  | КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ         | 200 | 0,21  | 0,08  | 28,46 | 116,77 | 0,01 | 0,01 | 40,00 |      |        | 11,40  | 13,53  | 6,20  | 0,32 |
| 112 СБ<br>2013г.  | ПЛОДЫ(ФРУКТЫ)СВЕЖИЕ М100 | 100 | 0,80  | 0,20  | 7,50  | 38,00  | 0,06 | 0,03 | 38,00 |      |        | 35,00  | 17,00  | 11,00 | 0,10 |
| Итого по подмену: |                          |     | 11,40 | 10,33 | 99,11 | 539,28 | 0,22 | 0,20 | 78,18 | 34,4 | 125,61 | 160,90 | 37,15  |       | 1,66 |

Итого за день: 0,00 руб. 180,39 152,16 510,65 4091,16 1,73 2,39 308,26 611,6 1232,65 2364,61 476,23 25,68

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

| СанПиН Таблица 4          | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Калории, % |
|---------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| Завтрак (20 - 25 %)       | 36,78    | 40,74   | 20,94       | 29,24      |
| Обед (30 - 35 %)          | 48,66    | 53,55   | 29,22       | 39,38      |
| Полдник (10 %)            | 12,67    | 11,23   | 25,88       | 19,88      |
| Итого за день (60 - 70 %) | 98,10    | 105,52  | 76,04       | 88,50      |

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

Директор Судинская /Кудинова Т.Л./

Зав. производ. \_\_\_\_\_ / /

Калькулятор

Терещенко И.С. /



ООО "Вкус и Качество"

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

День 3

| N рец.            | Наименование блюда                        | Выход   | Пищевые вещества, г |       |       | Калорийн.<br>ккал | Витамины, мг |      |        | Минеральные вещества, мг |        |        |        |      |  |  |
|-------------------|---|---------|---------------------|-------|-------|-------------------|--------------|------|--------|--------------------------|--------|--------|--------|------|--|--|
|                   |   |         | Б                   | Ж     | У     |                   | В1           | В2   | С      | А, мкг                   | Ca     | P      | Mg     | Fe   |  |  |
| <b>Завтрак №1</b> |   |         |                     |       |       |                   |              |      |        |                          |        |        |        |      |  |  |
| 90 СБ<br>2013г.   | БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (1ВАР.)И/Б             | 20/20/5 | 6,81                | 9,62  | 10,52 | 151,85            | 0,03         | 0,08 | 0,14   | 75,5                     | 22,40  | 131,95 | 12,60  | 0,43 |  |  |
| 217 СБ<br>2018г   | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ<br>ЖИДКАЯ (СБ2018). | 250     | 7,71                | 9,65  | 46,44 | 304,48            | 0,24         | 0,23 | 2,03   | 61,3                     | 154,74 | 292,78 | 81,23  | 1,35 |  |  |
| 457 СБ<br>2018г   | ЧАЙ С САХАРОМ (СБ2018)                    | 200     |                     |       | 10,05 | 40,17             |              |      | 0,10   |                          | 10,10  | 8,25   | 4,40   | 0,85 |  |  |
| 111 СБ<br>2013г   | БАТОН НАРЕЗНОЙ.                           | 30      | 2,25                | 0,87  | 15,42 | 78,51             | 0,02         | 0,01 |        |                          | 3,80   | 13,00  | 2,60   | 0,24 |  |  |
| 112 СБ<br>2013г.  | ПЛОДЫ(ФРУКТЫ)СВЕЖИЕ А200                  | 200     | 1,80                | 0,40  | 16,20 | 86,00             | 0,08         | 0,06 | 120,00 |                          | 68,00  | 46,00  | 26,00  | 0,60 |  |  |
| Итого по подменю: |   |         | 18,57               | 20,54 | 98,63 | 661,01            | 0,37         | 0,38 | 122,27 | 136,8                    | 259,04 | 491,98 | 126,83 | 3,47 |  |  |

**Завтрак №2**

|                   |  |     |       |       |       |        |      |      |       |      |        |        |       |      |
|-------------------|--|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|--------|--------|-------|------|
| 74 СБ<br>2013г.   | САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>МОРКОВЬЮ И ЗЕЛеныМ | 100 | 3,09  | 7,15  | 10,53 | 119,26 | 0,13 | 0,12 | 14,50 | 20,0 | 20,07  | 74,37  | 27,27 | 2,47 |
| 348 СБ<br>2018г   | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ<br>(СБ2018)    | 100 | 14,57 | 16,20 | 9,29  | 241,92 | 0,07 | 0,12 | 3,20  |      | 20,49  | 159,66 | 21,93 | 2,31 |
| 221 СБ<br>2018г   | КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ<br>(СБ2018).         | 200 | 5,52  | 4,79  | 34,35 | 202,48 | 0,15 | 0,06 |       | 29,8 | 22,57  | 131,86 | 30,12 | 2,23 |
| 460 СБ<br>2018г   | ЧАЙ С МОЛОКОМ (СБ2018)                     | 200 | 1,45  | 1,25  | 12,45 | 67,17  | 0,02 | 0,08 | 0,75  | 10,0 | 70,10  | 53,25  | 11,40 | 0,90 |
| 108 СБ<br>2013    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.                            | 40  | 3,16  | 0,40  | 19,04 | 94,40  | 0,02 | 0,01 |       |      | 4,00   | 13,00  | 2,80  | 0,22 |
| 108 СБ<br>2013    | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                | 20  | 1,58  | 0,12  | 8,92  | 44,24  | 0,02 | 0,01 |       |      | 4,60   | 21,20  | 5,00  | 0,62 |
| Итого по подменю: |  |     | 29,37 | 29,91 | 94,58 | 769,47 | 0,41 | 0,40 | 18,45 | 59,8 | 141,83 | 453,34 | 98,52 | 8,75 |

**Обед №1**

|                 |   |           |       |       |       |        |      |      |       |      |       |        |       |      |
|-----------------|---|-----------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|-------|--------|-------|------|
| 148 СБ<br>2018г | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ/ПОМИДОРЫ<br>(СБ2018)                | 100       | 1,10  | 0,20  | 3,80  | 21,40  | 0,06 | 0,04 | 25,00 |      | 14,00 | 26,00  | 20,00 | 0,90 |
| 104 СБ<br>2018г | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С<br>КАРТОФЕЛЕМ,ГРЕНКАМИ(СБ2018) | 250/20/10 | 15,59 | 12,19 | 28,19 | 279,57 | 0,14 | 0,15 | 29,18 | 10,0 | 63,09 | 177,40 | 39,85 | 3,33 |
| 371 СБ<br>2018г | КНЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ (СБ2018)                       | 100       | 14,81 | 14,93 | 4,99  | 213,90 | 0,10 | 0,13 | 1,66  | 49,2 | 21,26 | 151,82 | 23,95 | 1,15 |
| 256 СБ<br>2018г | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ<br>ОТВАРНЫЕ(СБ2018)                | 180       | 6,65  | 7,48  | 43,21 | 266,75 | 0,10 | 0,03 |       | 47,7 | 24,01 | 57,11  | 10,47 | 1,09 |



| № рец.          | Наименование блюда           | Выход | Пищевые вещества, г |       |        | Калорийн.<br>ккал | Витамины, мг |      |        |        | Минеральные вещества, мг |        |        |      |      |
|-----------------|------------------------------|-------|---------------------|-------|--------|-------------------|--------------|------|--------|--------|--------------------------|--------|--------|------|------|
|                 |                              |       | Б                   | Ж     | У      |                   | B1           | B2   | С      | А, мкг | Са                       | Р      | Mg     | Fe   |      |
|                 |                              |       |                     |       |        |                   |              |      |        |        |                          |        |        |      | 0,68 |
| 496 СБ<br>2018Г | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА(СБ2018) | 200   | 3,16                | 0,40  | 19,04  | 94,40             | 0,02         | 0,01 |        |        |                          | 4,00   | 13,00  | 2,80 | 0,22 |
| 108 СБ<br>2013  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.              | 40    | 1,58                | 0,12  | 8,92   | 44,24             | 0,02         | 0,01 |        |        |                          | 4,60   | 21,20  | 5,00 | 0,62 |
| 108 СБ<br>2013  | ХЛЕБ РЖАНОЙ                  | 20    | 43,57               | 35,60 | 127,79 | 1004,04           | 0,45         | 0,43 | 255,84 | 106,9  | 143,26                   | 449,93 | 105,47 | 7,94 |      |

Итого по подменю:

### Обед №2

|                  |  |        |       |       |        |         |      |      |       |       |        |        |        |       |      |
|------------------|--|--------|-------|-------|--------|---------|------|------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|------|
| 53 СБ<br>2018Г   | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (СБ2018)                     | 100    | 2,21  | 6,11  | 12,60  | 114,27  | 0,05 | 0,06 | 17,16 |       |        | 38,53  | 55,09  | 27,87 | 1,62 |
| 132 СБ<br>2018Г  | СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С<br>ГРЕНКАМИ (СБ2018) | 250/10 | 13,60 | 10,44 | 32,20  | 278,90  | 0,21 | 0,27 | 21,92 | 47,0  |        | 132,60 | 225,88 | 48,98 | 2,64 |
| 368 СБ<br>2013Г  | ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ(1ВАРИАНТ).                 | 50/50  | 15,30 | 17,31 | 3,61   | 231,16  | 0,06 | 0,13 | 2,35  |       |        | 18,71  | 160,53 | 21,20 | 2,38 |
| 197 СБ<br>2013Г. | ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ(1ВАР)                 | 180    | 5,99  | 18,26 | 20,11  | 269,87  | 0,17 | 0,22 | 29,26 | 127,7 |        | 126,93 | 146,32 | 47,86 | 4,24 |
| 348 СБ<br>2017   | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА                              | 200    | 0,46  | 0,10  | 28,13  | 115,23  | 0,03 | 0,02 |       |       |        | 16,45  | 25,80  | 8,40  | 0,65 |
| 108 СБ<br>2013   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.                              | 40     | 3,16  | 0,40  | 19,04  | 94,40   | 0,02 | 0,01 |       |       |        | 4,00   | 13,00  | 2,80  | 0,22 |
| 108 СБ<br>2013   | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                  | 20     | 1,58  | 0,12  | 8,92   | 44,24   | 0,02 | 0,01 |       |       |        | 4,60   | 21,20  | 5,00  | 0,62 |
|                  | Итого по подменю:                            |        | 42,30 | 52,74 | 124,61 | 1148,07 | 0,56 | 0,72 | 70,69 | 174,7 | 341,82 | 647,82 | 162,11 | 12,37 |      |

Итого по подменю:

### Полдник

|                 |                                     |     |       |       |       |        |      |      |        |      |        |        |        |       |      |
|-----------------|-------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|--------|------|--------|--------|--------|-------|------|
| 542 СБ<br>2018Г | БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"(СБ2018)          | 60  | 4,24  | 8,55  | 35,86 | 237,28 | 0,07 | 0,03 |        | 57,3 |        | 10,70  | 39,28  | 6,50  | 0,56 |
| 470 СБ<br>2018Г | РЯЖЕНКА                             | 200 | 6,00  | 2,00  | 8,40  | 80,00  | 0,04 | 2,60 | 0,60   | 40,0 |        | 248,00 | 184,00 | 28,00 | 0,20 |
| 82 СБ<br>2018Г  | ПЛОДЫ(ФРУКТЫ)СВЕЖИЕ<br>Б200(СБ2018) | 200 | 1,80  | 0,40  | 16,20 | 86,00  | 0,08 | 0,06 | 120,00 |      |        | 68,00  | 46,00  | 26,00 | 0,60 |
|                 | Итого по подменю:                   |     | 12,04 | 10,95 | 60,46 | 403,28 | 0,19 | 2,69 | 120,60 | 97,3 | 326,70 | 269,28 | 60,50  | 1,36  |      |

Итого по подменю:





## День 4

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

| N рец.            | Наименование блюда                           | Выход | Пищевые вещества, г |       |       | Калорийн. |      | Витамины, мг |       |        | Минеральные вещества, мг |        |        |        |      |
|-------------------|--|-------|---------------------|-------|-------|-----------|------|--------------|-------|--------|--------------------------|--------|--------|--------|------|
|                   |  |       | Б                   | Ж     | У     | ккал      | B1   | B2           | C     | A, мкг | Ca                       | P      | Mg     | Fe     |      |
|                   |  |       |                     |       |       |           |      |              |       |        |                          |        |        |        |      |
| <b>Завтрак №1</b> |  |       |                     |       |       |           |      |              |       |        |                          |        |        |        |      |
| 43 СБ<br>2018Г    | САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОПЕН.ОГУРЦАМИ (СБ2018) | 100   | 1,62                | 6,29  | 11,76 | 110,40    | 0,09 | 0,06         | 14,57 |        | 15,44                    | 50,55  | 21,32  | 1,38   |      |
| 404 СБ<br>2013Г   | КУРИЦА(БЕДРО),ЖАРЕНАЯ.                       | 100   | 26,44               | 27,66 | 0,11  | 353,20    | 0,13 | 0,21         | 2,83  |        | 33,42                    | 229,77 | 27,72  | 1,93   |      |
| 213 СБ<br>2018Г   | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ(СБ2018).               | 200   | 3,74                | 5,19  | 22,02 | 149,79    | 0,13 | 0,06         | 2,13  |        | 9,54                     | 89,63  | 59,28  | 2,03   |      |
| 464 СБ<br>2018Г   | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ(СБ2018)           | 200   | 1,45                | 1,26  | 12,38 | 67,07     | 0,02 | 0,08         | 0,65  |        | 60,30                    | 45,00  | 7,00   | 0,08   |      |
| 108 СБ<br>2013    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.                              | 40    | 3,16                | 0,40  | 19,04 | 94,40     | 0,02 | 0,01         |       |        | 4,00                     | 13,00  | 2,80   | 0,22   |      |
| 108 СБ<br>2013    | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                  | 20    | 1,58                | 0,12  | 8,92  | 44,24     | 0,02 | 0,01         |       |        | 4,60                     | 21,20  | 5,00   | 0,62   |      |
| Итого по подменю: |  |       | 37,99               | 40,92 | 74,23 | 819,10    | 0,41 | 0,43         | 20,18 |        | 99,5                     | 127,30 | 449,15 | 123,12 | 6,26 |

**Завтрак №2**

|                   |                                      |       |       |       |       |        |      |      |       |  |       |        |        |        |      |
|-------------------|--------------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|--|-------|--------|--------|--------|------|
| 463 СБ<br>2013Г   | МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ.           | 100   | 1,73  | 10,10 | 12,13 | 147,38 | 0,07 | 0,07 | 11,57 |  | 27,31 | 56,81  | 31,63  | 4,46   |      |
| 381 СБ<br>2012    | ШНИЦЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ                  | 100   | 18,36 | 19,81 | 14,51 | 310,44 | 0,07 | 0,14 |       |  | 41,3  | 175,36 | 21,58  | 2,55   |      |
| 154 СБ<br>2018Г   | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В МОЛОКЕ(СБ2018). | 180   | 5,70  | 7,48  | 35,06 | 231,08 | 0,23 | 0,20 | 32,74 |  | 87,59 | 150,41 | 46,15  | 1,64   |      |
| 459 СБ<br>2018Г   | ЧАЙ С ЛИМОНОМ (СБ2018)               | 200/7 | 0,06  | 0,01  | 10,26 | 41,36  |      |      | 2,98  |  | 12,98 | 9,83   | 5,26   | 0,89   |      |
| 108 СБ<br>2013    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.                      | 40    | 3,16  | 0,40  | 19,04 | 94,40  | 0,02 | 0,01 |       |  | 4,00  | 13,00  | 2,80   | 0,22   |      |
| Итого по подменю: |                                      |       | 29,01 | 37,80 | 91,00 | 824,66 | 0,39 | 0,42 | 47,29 |  | 52,1  | 144,26 | 405,41 | 107,42 | 9,76 |

**Обед №1**

|                  |  |     |       |       |       |        |      |      |       |  |       |        |       |      |
|------------------|--|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|--|-------|--------|-------|------|
| 15 СБ<br>2018Г   | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ(СБ2018)              | 100 | 0,76  | 6,10  | 2,07  | 66,26  | 0,03 | 0,02 | 7,63  |  | 18,53 | 32,82  | 15,26 | 0,55 |
| 147 СБ<br>2013г. | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАК.ИЗД/ВЕРМЕШЕЛЬ(СБ2018) | 250 | 12,50 | 7,52  | 25,04 | 218,27 | 0,18 | 0,15 | 21,95 |  | 30,16 | 166,51 | 40,58 | 3,15 |
| 391 СБ<br>2013г. | ФРИКАДЕЛКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ               | 100 | 14,96 | 14,47 | 7,16  | 219,15 | 0,06 | 0,12 |       |  | 17,7  | 152,44 | 19,26 | 2,29 |
| 385 СБ<br>2018Г  | РИС ОТВАРНОЙ (СБ2018)                        | 180 | 4,90  | 8,45  | 40,44 | 257,66 | 0,22 | 0,06 | 0,52  |  | 48,3  | 219,50 | 76,75 | 1,59 |



| N рец.            | Наименование блюда                            | Выход | Пищевые вещества, г |       |        | Калорийн. |      |      | Витамины, мг |        |        |        |        | Минеральные вещества, мг |      |      |   |
|-------------------|---|-------|---------------------|-------|--------|-----------|------|------|--------------|--------|--------|--------|--------|--------------------------|------|------|---|
|                   |   |       | Б                   | Ж     | У      | ккал      | B1   | B2   | C            | A, мкг | Ca     | P      | Mg     | Fe                       |      |      |   |
|                   |   |       |                     |       |        |           |      |      |              |        |        |        |        |                          | К    | Б    | Ж |
| 491 СБ<br>2018Г   | КОМПОТ ИЗ ЯГОД<br>ЗАМОРОЖЕННЫХ/СМОРОДИНА(СБ20 | 200   | 0,20                | 0,08  | 16,43  | 68,65     | 0,01 | 0,01 | 40,00        |        |        |        | 7,65   | 6,60                     | 6,20 | 0,31 |   |
| 108 СБ<br>2013    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.                               | 40    | 3,16                | 0,40  | 19,04  | 94,40     | 0,02 | 0,01 |              |        |        |        | 4,00   | 13,00                    | 2,80 | 0,22 |   |
| 108 СБ<br>2013    | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                   | 20    | 1,58                | 0,12  | 8,92   | 44,24     | 0,02 | 0,01 |              |        |        |        | 4,60   | 21,20                    | 5,00 | 0,62 |   |
| Итого по подменю: |   |       | 38,06               | 37,14 | 119,10 | 968,63    | 0,54 | 0,38 | 70,10        | 66,0   | 119,75 | 612,07 | 165,85 | 8,73                     |      |      |   |

### Обед №2

|                   |   |           |       |       |        |        |      |      |       |      |        |        |        |        |       |      |
|-------------------|---|-----------|-------|-------|--------|--------|------|------|-------|------|--------|--------|--------|--------|-------|------|
| 47 СБ<br>2018Г    | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (СБ2018)                       | 100       | 3,48  | 6,49  | 20,95  | 157,63 | 0,13 | 0,07 | 25,61 |      |        |        | 78,97  | 134,37 | 41,69 | 2,87 |
| 100 СБ<br>2018Г   | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С<br>ГРЕНКАМИ (СБ2018) | 250/20/10 | 14,75 | 12,06 | 32,23  | 290,86 | 0,19 | 0,16 | 17,30 | 10,0 |        |        | 40,85  | 192,69 | 46,33 | 3,36 |
| 307 СБ<br>2018Г   | БИТОЧКИ РЫБНЫЕ(СБ2018)                          | 100       | 13,52 | 5,26  | 14,70  | 161,36 | 0,10 | 0,12 | 0,66  | 19,6 |        |        | 64,23  | 198,52 | 43,02 | 0,79 |
| 176 СБ<br>2018Г   | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 1ЫЙ ВАРИАНТ<br>(СБ2018)          | 180       | 4,47  | 10,17 | 24,15  | 206,86 | 0,17 | 0,16 | 46,71 | 18,1 |        |        | 83,21  | 123,42 | 47,64 | 3,34 |
| 507 СБ<br>2013    | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ                           | 200       | 0,08  | 0,06  | 3,06   | 4,96   |      | 0,01 | 1,08  |      |        |        | 3,91   | 3,24   | 2,42  | 0,46 |
| 108 СБ<br>2013    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.                                 | 40        | 3,16  | 0,40  | 19,04  | 94,40  | 0,02 | 0,01 |       |      |        |        | 4,00   | 13,00  | 2,80  | 0,22 |
| 108 СБ<br>2013    | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                     | 20        | 1,58  | 0,12  | 8,92   | 44,24  | 0,02 | 0,01 |       |      |        |        | 4,60   | 21,20  | 5,00  | 0,62 |
| Итого по подменю: |   |           | 41,04 | 34,56 | 123,05 | 960,31 | 0,63 | 0,54 | 91,36 | 47,7 | 279,77 | 686,44 | 188,90 | 11,66  |       |      |

Итого за день: 0,00 руб. 146,10 150,42 407,38 3572,70 1,97 1,77 228,93 265,4 671,08 2153,07 585,29 36,41

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

| СанПин Таблица 4          | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Калории, % |
|---------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| Завтрак (20 - 25 %)       | 42,21    | 44,48   | 19,38       | 30,19      |
| Обед (30 - 35 %)          | 42,29    | 40,37   | 31,10       | 35,70      |
| Итого за день (50 - 60 %) | 84,50    | 84,85   | 50,48       | 65,89      |

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

Директор Кудина Т.Л.

Зав. производ. \_\_\_\_\_ / /

Калькулятор Терещенко И.С.



## День 5

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

| N рец.            | Наименование блюда                      | Выход | Пищевые вещества, г |       |        | Калорийн.<br>ккал | Витамины, мг |      |       | Минеральные вещества, мг |        |        |        |      |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-------------------|---|-------|---------------------|-------|--------|-------------------|--------------|------|-------|--------------------------|--------|--------|--------|------|------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|                   |   |       | Б                   | Ж     | У      |                   | В1           | В2   | С     | А, мкг                   | Са     | Р      | Mg     | Fe   |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Завтрак №1</b> |   |       |                     |       |        |                   |              |      |       |                          |        |        |        |      |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 70 СБ<br>2018Г    | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 2<br>ВАРИАНТ(СБ2018) | 20/10 | 1,63                | 8,45  | 9,60   | 121,97            | 0,02         | 0,02 |       | 0,02                     | 59,0   | 14,90  | 5,20   | 2,80 | 0,24 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 226 СБ<br>2018Г   | КАША "ДРУЖБА"(СБ2018),,                 | 250   | 6,68                | 9,28  | 32,91  | 242,70            | 0,17         | 0,22 | 1,81  | 62,3                     | 159,70 | 208,35 | 50,60  | 0,92 |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 462 СБ<br>2018Г   | КАКАО С МОЛОКОМ 1-Й<br>ВАРИАНТ(СБ2018)  | 200   | 3,48                | 2,86  | 15,02  | 100,38            | 0,04         | 0,16 | 1,30  | 20,0                     | 123,37 | 105,72 | 24,20  | 0,78 |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 111 СБ<br>2013г   | БАТОН НАРЕЗНОЙ.                         | 30    | 2,25                | 0,87  | 15,42  | 78,51             | 0,02         | 0,01 |       |                          | 3,80   | 13,00  | 2,60   | 0,24 |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 112 СБ<br>2013Г.  | ПЛОДЫ(ФРУКТЫ)СВЕЖИЕ Б200                | 200   | 3,00                | 1,00  | 42,00  | 192,00            | 0,08         | 0,10 | 20,00 |                          | 16,00  | 56,00  | 84,00  | 1,20 |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого по подменю: |   |       | 17,04               | 22,46 | 114,95 | 735,56            | 0,33         | 0,51 | 23,11 | 141,3                    | 308,07 | 397,97 | 164,20 | 3,38 |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

## Завтрак №2

|                   |  |       |       |       |       |         |      |      |       |       |       |        |       |       |
|-------------------|--|-------|-------|-------|-------|---------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|
| 54 СБ<br>2018Г    | ИКРА МОРКОВНАЯ (СБ2018)                        | 100   | 2,01  | 6,10  | 10,90 | 107,63  | 0,08 | 0,08 | 13,07 |       | 29,83 | 62,34  | 38,81 | 5,67  |
| 359 СБ<br>2018Г   | ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ<br>СМЕТАННОМ(СБ2018). | 50/50 | 13,56 | 72,36 | 5,98  | 710,66  | 0,22 | 1,58 | 23,53 | 614,5 | 30,35 | 241,62 | 15,41 | 4,99  |
| 221 СБ<br>2018Г   | КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ(СБ2018).                 | 180   | 4,97  | 4,25  | 30,91 | 181,79  | 0,14 | 0,05 |       | 26,5  | 20,38 | 118,68 | 27,11 | 2,00  |
| 616 СБ<br>2013    | ЧАЙ ИЗ СУХОЙ СМЕСИ "ВИТОША"                    | 200   |       |       | 9,24  | 36,96   | 0,03 | 0,03 | 15,06 |       | 5,88  | 4,95   | 2,64  | 0,49  |
| 108 СБ<br>2013    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                 | 20    | 1,58  | 0,20  | 9,52  | 47,20   | 0,02 | 0,01 |       |       | 4,00  | 13,00  | 2,80  | 0,22  |
| 108 СБ<br>2013    | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                    | 20    | 1,58  | 0,12  | 8,92  | 44,24   | 0,02 | 0,01 |       |       | 4,60  | 21,20  | 5,00  | 0,62  |
| Итого по подменю: |  |       | 23,70 | 83,03 | 75,47 | 1128,48 | 0,51 | 1,76 | 51,66 | 641,1 | 95,04 | 461,79 | 91,77 | 13,99 |

## Обед №1

|                 |  |           |       |       |       |        |      |      |       |      |       |        |       |      |
|-----------------|--|-----------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|-------|--------|-------|------|
| 148 СБ<br>2018Г | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ/огурцы<br>(СБ2018)             | 100       | 0,70  | 0,10  | 1,90  | 11,30  | 0,03 | 0,02 | 7,00  |      | 17,00 | 30,00  | 14,00 | 0,50 |
| 95 СБ<br>2018Г  | БОРЩ С КАПУСТОЙ И<br>КАРТОФЕЛЕМ,ГРЕНКАМИ(СБ2018) | 250/20/10 | 15,48 | 12,10 | 29,87 | 284,63 | 0,14 | 0,17 | 25,68 | 10,0 | 66,22 | 184,48 | 47,09 | 3,98 |
| 372 СБ<br>2018Г | БИТОЧКИ ИЗ КУР<br>ПРИПУЩЕННЫЕ(СБ2018).           | 100       | 16,68 | 16,01 | 11,57 | 258,57 | 0,13 | 0,20 | 2,36  | 45,0 | 81,28 | 208,62 | 27,91 | 1,72 |
| 377 СБ<br>2018Г | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(СБ2018)                        | 180       | 3,96  | 8,07  | 26,89 | 196,47 | 0,20 | 0,16 | 31,67 | 53,7 | 51,62 | 117,21 | 39,95 | 1,47 |



| № рец.            | Наименование блюда                      | Выход | Пищевые вещества, г |       |        | Калорийн. |      |      | Витамины, мг |        |        |        |        | Минеральные вещества, мг |      |      |       |
|-------------------|---|-------|---------------------|-------|--------|-----------|------|------|--------------|--------|--------|--------|--------|--------------------------|------|------|-------|
|                   |   |       | Б                   | Ж     | У      | ккал      | B1   | B2   | С            | А, мкг | Са     | Р      | Mg     | Fe                       |      |      |       |
|                   |   |       |                     |       |        |           |      |      |              |        |        |        |        |                          | 0,44 | 0,02 | 21,78 |
| 495 СБ<br>2018Г   | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>(СБ2018) | 200   | 0,44                | 0,02  | 21,78  | 89,06     | 0,01 | 0,44 |              | 22,54  | 15,42  | 6,01   | 1,23   |                          |      |      |       |
| 108 СБ<br>2013    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.                         | 40    | 3,16                | 0,40  | 19,04  | 94,40     | 0,02 | 0,01 |              | 4,00   | 13,00  | 2,80   | 0,22   |                          |      |      |       |
| 108 СБ<br>2013    | ХЛЕБ РЖАНОЙ                             | 20    | 1,58                | 0,12  | 8,92   | 44,24     | 0,02 | 0,01 |              | 4,60   | 21,20  | 5,00   | 0,62   |                          |      |      |       |
| Итого по подменю: |   |       | 42,00               | 36,82 | 119,97 | 978,67    | 0,54 | 0,58 | 67,15        | 108,7  | 247,26 | 589,93 | 142,76 | 9,74                     |      |      |       |

Итого по подменю:

### Обед №2

|                   |  |        |       |       |        |         |      |      |        |       |        |        |        |       |
|-------------------|--|--------|-------|-------|--------|---------|------|------|--------|-------|--------|--------|--------|-------|
| 73 СБ<br>2013г.   | САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ     | 100    | 1,72  | 6,51  | 11,81  | 113,08  | 0,15 | 0,07 | 7,65   |       | 21,15  | 109,62 | 44,05  | 3,00  |
| 135 СБ<br>2018Г   | СУП-ПОРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С<br>ГРЕНКАМИ (СБ2018) | 250/20 | 15,36 | 10,38 | 28,32  | 270,52  | 0,15 | 0,20 | 19,24  | 37,0  | 91,34  | 197,55 | 44,16  | 4,42  |
| 373 СБ<br>2018Г   | КОТЛЕТЫ "НЕЖНЫЕ" (СБ2018)                        | 100    | 19,37 | 20,76 | 5,69   | 287,32  | 0,09 | 0,20 | 2,30   | 80,2  | 53,22  | 282,59 | 38,40  | 1,22  |
| 423 СБ<br>2013    | КАПУСТА ТУШЕНАЯ(СБ2018),                         | 180    | 4,41  | 6,94  | 19,10  | 156,69  | 0,08 | 0,11 | 94,13  | 47,7  | 110,24 | 81,94  | 41,86  | 2,05  |
| 503 СБ<br>2013г.  | КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА                            | 200    | 0,02  | 0,02  | 15,67  | 62,96   |      |      | 0,36   |       | 1,74   | 0,72   | 0,48   | 0,10  |
| 108 СБ<br>2013    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.                                  | 40     | 3,16  | 0,40  | 19,04  | 94,40   | 0,02 | 0,01 |        |       | 4,00   | 13,00  | 2,80   | 0,22  |
| 108 СБ<br>2013    | ХЛЕБ РЖАНОЙ.                                     | 40     | 3,16  | 0,24  | 17,84  | 88,48   | 0,02 | 0,01 |        |       | 4,60   | 21,20  | 5,00   | 0,62  |
| Итого по подменю: |  |        | 47,20 | 45,25 | 117,47 | 1073,45 | 0,51 | 0,60 | 123,68 | 165,0 | 286,29 | 706,62 | 176,75 | 11,63 |

Итого по подменю:

### Полдник

|                   |                                     |     |       |       |       |        |      |      |      |      |        |        |       |      |
|-------------------|-------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|------|------|--------|--------|-------|------|
| 531 СБ<br>2018Г   | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ(СБ2018).        | 80  | 10,58 | 5,38  | 30,42 | 204,72 | 0,08 | 0,12 | 0,15 | 19,7 | 60,65  | 109,34 | 13,67 | 0,71 |
| 469 СБ<br>2018Г   | МОЛОКО КИПЕЧЕНОЕ (СБ2018)           | 200 | 5,80  | 5,00  | 9,60  | 108,00 | 0,08 | 0,30 | 2,60 | 40,0 | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,20 |
| 82 СБ<br>2018Г    | ПЛОДЫ(ФРУКТЫ)СВЕЖИЕ<br>Я100(СБ2018) | 100 | 0,40  | 0,40  | 9,80  | 44,40  | 0,02 | 0,01 | 6,67 |      | 10,67  | 7,33   | 6,00  | 1,47 |
| Итого по подменю: |                                     |     | 16,78 | 10,78 | 49,82 | 357,12 | 0,18 | 0,43 | 9,42 | 59,7 | 311,32 | 296,67 | 47,67 | 2,38 |

Итого по подменю:



Итого за день: 0,00 руб. 146,72 198,34 477,68 4273,28 2,07 3,88 275,02 1116,1 1247,98 2452,98 623,15 41,12

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

| СанПин Таблица 4          | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Калории, % |
|---------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| Завтрак (20 - 25 %)       | 18,93    | 24,41   | 30,01       | 27,11      |
| Обед (30 - 35 %)          | 46,67    | 40,02   | 31,32       | 36,07      |
| Полдник (10 %)            | 18,64    | 11,72   | 13,01       | 13,16      |
| Итого за день (60 - 70 %) | 84,24    | 76,15   | 74,34       | 76,35      |

Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:0,9:3,8

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

Калькулятор Терещенко И.С. /

## ООО "Вкус и Качество"

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

## День 6

| N рец.            | Наименование блюда                          | Выход | Пищевые вещества, г |       |       | Калорийн.<br>ккал | Витамины, мг |      |       | Минеральные вещества, мг |        |         |        |       |
|-------------------|---|-------|---------------------|-------|-------|-------------------|--------------|------|-------|--------------------------|--------|---------|--------|-------|
|                   |   |       | Б                   | Ж     | У     |                   | В1           | В2   | С     | А, мкг                   | Са     | Р       | Mg     | Fe    |
| <b>Завтрак №1</b> |   |       |                     |       |       |                   |              |      |       |                          |        |         |        |       |
| 9 СБ<br>2018Г     | САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ (СБ2018) | 100   | 1,60                | 6,10  | 8,25  | 96,67             | 0,02         | 0,02 | 25,36 |                          | 42,23  | 31,09   | 14,39  | 0,58  |
| 381 СБ<br>2012    | БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ                         | 100   | 18,36               | 19,81 | 14,51 | 310,44            | 0,07         | 0,14 |       | 41,3                     | 12,38  | 175,36  | 21,58  | 2,55  |
| 386 СБ<br>2018Г   | РИС ПРИПУЩЕННЫЙ (СБ2018)                    | 180   | 11,47               | 11,62 | 38,50 | 304,63            | 1,28         | 0,61 | 4,58  | 265,5                    | 57,09  | 1492,57 | 440,25 | 12,63 |
| 457 СБ<br>2018Г   | ЧАЙ С САХАРОМ (СБ2018)                      | 200   |                     |       | 10,05 | 40,17             |              |      | 0,10  |                          | 10,10  | 8,25    | 4,40   | 0,85  |
| 111 СБ<br>2013г   | БАТОН НАРЕЗНОЙ                              | 20    | 1,50                | 0,58  | 10,28 | 52,34             | 0,02         | 0,01 |       |                          | 3,80   | 13,00   | 2,60   | 0,24  |
| Итого по подменю: |   |       | 32,93               | 38,11 | 81,59 | 804,25            | 1,39         | 0,78 | 30,04 | 306,8                    | 125,60 | 1720,27 | 483,22 | 16,85 |

**Завтрак №2**

|                   |  |         |       |       |        |        |      |      |       |       |        |        |       |      |
|-------------------|--|---------|-------|-------|--------|--------|------|------|-------|-------|--------|--------|-------|------|
| 72 СБ<br>2018Г    | БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ/2-й ВАРИАНТ(СБ2018) | 20/15/5 | 1,35  | 4,34  | 20,90  | 124,96 | 0,02 | 0,01 | 0,10  | 29,5  | 6,25   | 12,50  | 3,35  | 0,45 |
| 269 СБ<br>2013г.  | КАША "ЯНТАРНАЯ"(ИЗ ПШЕНА С ЯБЛОКАМИ),    | 250     | 10,51 | 15,25 | 49,33  | 370,14 | 0,28 | 0,27 | 4,49  | 99,0  | 212,28 | 263,19 | 65,93 | 2,14 |
| 460 СБ<br>2018Г   | ЧАЙ С МОЛОКОМ (СБ2018)                   | 200     | 1,45  | 1,25  | 12,45  | 67,17  | 0,02 | 0,08 | 0,75  | 10,0  | 70,10  | 53,25  | 11,40 | 0,90 |
| 82 СБ<br>2018Г    | ПЛОДЫ(ФРУКТЫ)СВЕЖИЕ Я100(СБ2018)         | 100     | 0,40  | 0,40  | 9,80   | 44,40  | 0,02 | 0,01 | 6,67  |       | 10,67  | 7,33   | 6,00  | 1,47 |
| 111 СБ<br>2013г   | БАТОН НАРЕЗНОЙ.                          | 30      | 2,25  | 0,87  | 15,42  | 78,51  | 0,02 | 0,01 |       |       | 3,80   | 13,00  | 2,60  | 0,24 |
| Итого по подменю: |  |         | 15,96 | 22,11 | 107,90 | 685,18 | 0,36 | 0,38 | 12,01 | 138,5 | 303,10 | 349,27 | 89,28 | 5,20 |

**Обед №1**

|                 |  |        |       |       |       |        |      |      |       |      |       |        |       |      |
|-----------------|--|--------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|-------|--------|-------|------|
| 148 СБ<br>2018Г | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ/ПОМИДОРЫ (СБ2018)    | 100    | 1,10  | 0,20  | 3,80  | 21,40  | 0,06 | 0,04 | 25,00 |      | 14,00 | 26,00  | 20,00 | 0,90 |
| 101 СБ<br>2018Г | РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ (СБ2018)           | 250/10 | 11,68 | 11,33 | 15,52 | 203,66 | 0,14 | 0,15 | 27,73 | 10,0 | 47,23 | 159,60 | 39,96 | 2,99 |
| 367 СБ<br>2018Г | ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ(СБ2108)        | 100    | 14,56 | 19,72 | 2,89  | 244,38 | 0,08 | 0,14 | 3,09  | 73,0 | 20,48 | 135,85 | 19,37 | 1,67 |
| 256 СБ<br>2018Г | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(СБ2018).   | 200    | 7,39  | 8,25  | 48,01 | 295,88 | 0,12 | 0,04 |       | 52,7 | 26,75 | 63,46  | 11,64 | 1,21 |
| 486 СБ<br>2018Г | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ/ЯБЛОК (СБ2018) | 200    | 0,16  | 0,16  | 18,90 | 77,64  | 0,01 | 0,01 | 4,08  |      | 6,93  | 4,44   | 3,62  | 0,93 |



| № рец.            | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества, г |       |        | Калорийн. |      |      | Витамины, мг |        |        |        |      | Минеральные вещества, мг |      |      |      |      |
|-------------------|--------------------|-------|---------------------|-------|--------|-----------|------|------|--------------|--------|--------|--------|------|--------------------------|------|------|------|------|
|                   |                    |       | Б                   | Ж     | У      | ккал      | В1   | В2   | С            | А, мкг | Са     | Р      | Mg   | Fe                       |      |      |      |      |
|                   |                    |       |                     |       |        |           |      |      |              |        |        |        |      |                          | 0,02 | 0,01 | 0,02 | 0,01 |
| 108 СБ<br>2013    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ     | 20    | 1,58                | 0,20  | 9,52   | 47,20     | 0,02 | 0,01 |              | 4,00   | 13,00  | 2,80   | 0,22 |                          |      |      |      |      |
| 108 СБ<br>2013    | ХЛЕБ РЖАНОЙ.       | 40    | 3,16                | 0,24  | 17,84  | 88,48     | 0,02 | 0,01 |              | 4,60   | 21,20  | 5,00   | 0,62 |                          |      |      |      |      |
| Итого по подменю: |                    |       | 39,63               | 40,10 | 116,48 | 978,64    | 0,45 | 0,40 | 135,7        | 123,99 | 423,55 | 102,39 | 8,54 |                          |      |      |      |      |

### Обед №2

|                   |  |     |       |       |        |        |      |      |       |       |        |        |       |
|-------------------|--|-----|-------|-------|--------|--------|------|------|-------|-------|--------|--------|-------|
| 16 СБ<br>2018Г    | САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ (СБ2018) | 100 | 0,85  | 6,10  | 2,60   | 68,86  | 0,02 | 0,02 | 5,51  | 23,08 | 28,08  | 13,31  | 0,60  |
| 101 СБ<br>2017    | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ(рис)             | 250 | 11,95 | 7,74  | 17,05  | 186,05 | 0,15 | 0,14 | 17,02 | 20,96 | 164,88 | 39,52  | 2,93  |
| 368 СБ<br>2018Г   | СУФЛЕ ИЗ ПТИЦЫ (СБ2018).                   | 100 | 14,43 | 19,93 | 4,48   | 255,48 | 0,09 | 0,23 | 1,69  | 70,64 | 165,66 | 19,38  | 1,28  |
| 430 СБ<br>2013    | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ,              | 180 | 3,51  | 8,22  | 22,10  | 177,97 | 0,17 | 0,16 | 22,97 | 53,05 | 120,14 | 60,04  | 7,76  |
| 494 СБ<br>2018Г   | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (СБ2018)                  | 200 | 1,93  | 0,11  | 28,88  | 126,28 | 0,04 | 0,07 | 1,88  | 59,90 | 54,24  | 38,97  | 1,22  |
| 108 СБ<br>2013    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.                            | 40  | 3,16  | 0,40  | 19,04  | 94,40  | 0,02 | 0,01 |       | 4,00  | 13,00  | 2,80   | 0,22  |
| 108 СБ<br>2013    | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                | 20  | 1,58  | 0,12  | 8,92   | 44,24  | 0,02 | 0,01 |       | 4,60  | 21,20  | 5,00   | 0,62  |
| Итого по подменю: |  |     | 37,41 | 42,62 | 103,07 | 953,28 | 0,51 | 0,64 | 49,07 | 165,8 | 236,23 | 567,20 | 14,63 |

### Полдник

|                   |                          |     |       |       |       |        |      |      |       |       |        |        |       |
|-------------------|--------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|--------|--------|-------|
| 550 СБ<br>2018Г   | МАННИК(СБ2018)           | 100 | 5,75  | 7,04  | 33,13 | 218,87 | 0,08 | 0,19 | 0,34  | 83,4  | 113,93 | 15,37  | 0,96  |
| 516 СБ<br>2013    | КЕФИР                    | 200 | 5,80  | 5,00  | 8,00  | 100,20 | 0,08 | 0,34 | 1,40  | 40,0  | 180,00 | 28,00  | 0,20  |
| 112 СБ<br>2013г.  | ПЛОДЫ(ФРУКТЫ)СВЕЖИЕ М100 | 100 | 0,80  | 0,20  | 7,50  | 38,00  | 0,06 | 0,03 | 38,00 | 35,00 | 17,00  | 11,00  | 0,10  |
| Итого по подменю: |                          |     | 12,35 | 12,24 | 48,63 | 357,07 | 0,22 | 0,56 | 39,74 | 123,4 | 353,16 | 310,93 | 54,37 |

Итого по подменю: 12,35 12,24 48,63 357,07 0,22 0,56 39,74 123,4 353,16 310,93 54,37 1,26

Итого за день: 0,00 руб. 138,28 155,18 457,67 3778,42 2,93 2,76 190,76 870,3 1142,08 3371,22 908,28 46,48

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

| СанПин Таблица 4          | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Калории, % |
|---------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| Завтрак (20 - 25 %)       | 36,59    | 41,42   | 21,30       | 29,64      |
| Обед (30 - 35 %)          | 44,03    | 43,59   | 30,41       | 36,07      |
| Полдник (10 %)            | 13,72    | 13,30   | 12,70       | 13,16      |
| Итого за день (60 - 70 %) | 94,34    | 98,32   | 64,41       | 78,88      |

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

Директор Сидорова Т.Л. / Кудинова Т.Л. /

Зав. производ.

Калькулятор

Терещенко И.С. /



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

## День 7

| № рец.            | Наименование блюда                   | Выход | Пищевые вещества, г |       |       |        | Калорийн.<br>ккал | Витамины, мг |       |       | Минеральные вещества, мг |        |       |      |    |
|-------------------|--------------------------------------|-------|---------------------|-------|-------|--------|-------------------|--------------|-------|-------|--------------------------|--------|-------|------|----|
|                   |                                      |       | Б                   | Ж     | У     | ккал   |                   | B1           | B2    | C     | A, мкг                   | Ca     | P     | Mg   | Fe |
|                   |                                      |       |                     |       |       |        |                   |              |       |       |                          |        |       |      |    |
| <b>Завтрак №1</b> |                                      |       |                     |       |       |        |                   |              |       |       |                          |        |       |      |    |
| 32 СБ<br>2018Г    | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ<br>(СБ2018)  | 100   | 3,29                | 8,09  | 7,74  | 116,88 | 0,02              | 0,06         | 8,85  | 17,7  | 40,59                    | 83,62  | 23,28 | 1,31 |    |
| 381 СБ<br>2013г.  | КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"                   | 100   | 18,70               | 20,10 | 15,06 | 316,65 | 0,08              | 0,16         | 0,15  | 43,6  | 26,18                    | 185,71 | 23,19 | 2,56 |    |
| 245 СБ<br>2013г.  | КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С<br>ЛУКОМ. | 200   | 5,94                | 27,26 | 37,78 | 420,70 | 0,17              | 0,07         | 6,00  | 118,0 | 72,04                    | 212,55 | 34,06 | 1,51 |    |
| 459 СБ<br>2018Г   | ЧАЙ С ЛИМОНОМ (СБ2018)               | 200/7 | 0,06                | 0,01  | 10,26 | 41,36  |                   |              | 2,98  |       | 12,98                    | 9,83   | 5,26  | 0,89 |    |
| 108 СБ<br>2013    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.                      | 40    | 3,16                | 0,40  | 19,04 | 94,40  | 0,02              | 0,01         |       |       | 4,00                     | 13,00  | 2,80  | 0,22 |    |
| Итого по подменю: |                                      |       | 31,15               | 55,86 | 89,88 | 989,99 | 0,29              | 0,30         | 17,98 | 179,3 | 155,79                   | 504,71 | 88,59 | 6,49 |    |

**Завтрак №2**

|                   |                                       |         |       |       |       |        |      |      |        |       |        |        |        |      |
|-------------------|---------------------------------------|---------|-------|-------|-------|--------|------|------|--------|-------|--------|--------|--------|------|
| 64 СБ<br>2018Г    | БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ/2-Й<br>ВАР(СБ2018) | 15/15/5 | 5,11  | 8,25  | 7,90  | 123,23 | 0,02 | 0,06 | 0,11   | 64,0  | 16,95  | 99,20  | 9,45   | 0,33 |
| 213 СБ<br>2018Г   | КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ(СБ2018)            | 200     | 7,44  | 7,03  | 41,08 | 257,93 | 0,51 | 0,85 | 6,37   | 245,5 | 640,93 | 635,43 | 108,85 | 2,87 |
| 464 СБ<br>2018Г   | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С<br>МОЛОКОМ(СБ2018) | 200     | 1,45  | 1,26  | 12,38 | 67,07  | 0,02 | 0,08 | 0,65   | 10,0  | 60,30  | 45,00  | 7,00   | 0,08 |
| 549 СБ<br>2018Г   | *КЕКС "покупной" (СБ2018)             | 50      | 3,06  | 11,54 | 21,22 | 201,14 | 0,05 | 0,07 | 0,31   | 93,3  | 15,91  | 44,87  | 8,52   | 1,07 |
| 112 СБ<br>2013г.  | ПЛОДЫ(ФРУКТЫ)СВЕЖИЕ А200              | 200     | 1,80  | 0,40  | 16,20 | 86,00  | 0,08 | 0,06 | 120,00 |       | 68,00  | 46,00  | 26,00  | 0,60 |
| Итого по подменю: |                                       |         | 18,86 | 28,48 | 98,78 | 735,37 | 0,68 | 1,12 | 127,44 | 412,8 | 802,09 | 870,50 | 159,82 | 4,95 |

**Обед №1**

|                  |  |        |       |       |       |        |      |      |        |       |        |        |       |      |
|------------------|--|--------|-------|-------|-------|--------|------|------|--------|-------|--------|--------|-------|------|
| 61 СБ<br>2013г.  | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ<br>ГОРОШКОМ   | 100    | 2,73  | 10,13 | 7,18  | 131,51 | 0,17 | 0,12 | 12,80  |       | 25,52  | 75,80  | 36,48 | 4,20 |
| 144 СБ<br>2013   | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И<br>ГРЕНКАМИ | 250/10 | 15,48 | 9,13  | 29,52 | 263,33 | 0,29 | 0,16 | 16,92  | 29,5  | 53,80  | 208,86 | 54,90 | 4,14 |
| 306 СБ<br>2018Г  | ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ<br>РУБЛЕННЫЕ(СБ2018)        | 100    | 12,30 | 3,33  | 10,91 | 124,00 | 0,11 | 0,13 | 4,44   | 31,9  | 65,97  | 197,60 | 45,99 | 1,70 |
| 197 СБ<br>2013г. | ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ(1ВАР)             | 180    | 5,99  | 18,26 | 20,11 | 269,87 | 0,17 | 0,22 | 29,26  | 127,7 | 126,93 | 146,32 | 47,86 | 4,24 |
| 496 СБ<br>2018Г  | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА(СБ2018)             | 200    | 0,68  | 0,28  | 19,64 | 83,78  | 0,01 | 0,06 | 200,00 |       | 12,30  | 3,40   | 3,40  | 0,63 |

| N рец.            | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества, г |       |        | Калорийн.<br>ккал | Витамины, мг |      |        |        |        | Минеральные вещества, мг |        |       |      |  |
|-------------------|--------------------|-------|---------------------|-------|--------|-------------------|--------------|------|--------|--------|--------|--------------------------|--------|-------|------|--|
|                   |                    |       | Б                   | Ж     | У      |                   | В1           | В2   | С      | А, мкг | Са     | Р                        | Мg     | Fe    |      |  |
| 108 СБ<br>2013    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.    | 40    | 3,16                | 0,40  | 19,04  | 94,40             | 0,02         | 0,01 |        |        |        | 4,00                     | 13,00  | 2,80  | 0,22 |  |
| 108 СБ<br>2013    | ХЛЕБ РЖАНОЙ        | 20    | 1,58                | 0,12  | 8,92   | 44,24             | 0,02         | 0,01 |        |        |        | 4,60                     | 21,20  | 5,00  | 0,62 |  |
| Итого по подмену: |                    |       | 41,92               | 41,65 | 115,32 | 1011,13           | 0,79         | 0,71 | 263,42 | 189,1  | 293,12 | 666,18                   | 196,43 | 15,75 |      |  |

### Обед №2

|                   |  |           |       |       |        |        |      |      |       |      |        |        |        |       |      |
|-------------------|--|-----------|-------|-------|--------|--------|------|------|-------|------|--------|--------|--------|-------|------|
| 106 СБ<br>2013г.  | ОВОЩИ<br>НАТУРАЛЬНЫЕ(огурцы/помидоры)..              | 50/50     | 0,90  | 0,15  | 2,85   | 16,35  | 0,03 | 0,02 | 12,00 |      |        | 11,63  | 21,00  | 12,75 | 0,53 |
| 106 СБ<br>2018г   | ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С<br>КАРТОФЕЛЕМ,ГРЕН.(СБ2018) | 250/20/10 | 14,95 | 12,10 | 22,87  | 255,94 | 0,12 | 0,14 | 23,47 | 10,0 |        | 63,24  | 170,41 | 37,71 | 3,20 |
| 341 СБ<br>2018г   | КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ"(СБ2018)                           | 100       | 16,43 | 14,86 | 11,69  | 246,53 | 0,07 | 0,17 | 0,96  | 27,4 |        | 33,64  | 175,46 | 21,05 | 2,35 |
| 385 СБ<br>2018г   | РИС ОТВАРНОЙ (СБ2018)                                | 180       | 4,90  | 8,45  | 40,44  | 257,66 | 0,22 | 0,06 | 0,52  | 48,3 |        | 30,07  | 219,50 | 76,75 | 1,59 |
| 497 СБ<br>2018г   | НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ (СБ2018)                          | 200       | 0,10  | 0,04  | 20,70  | 83,52  |      |      | 3,00  |      |        | 3,40   | 2,20   | 3,00  | 0,18 |
| 108 СБ<br>2013    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.                                      | 40        | 3,16  | 0,40  | 19,04  | 94,40  | 0,02 | 0,01 |       |      |        | 4,00   | 13,00  | 2,80  | 0,22 |
| 108 СБ<br>2013    | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 20        | 1,58  | 0,12  | 8,92   | 44,24  | 0,02 | 0,01 |       |      |        | 4,60   | 21,20  | 5,00  | 0,62 |
| Итого по подмену: |  |           | 42,02 | 36,12 | 126,51 | 998,64 | 0,48 | 0,41 | 39,95 | 85,7 | 150,58 | 622,77 | 159,06 | 8,69  |      |

### Полдник

|                   |   |     |       |       |       |        |      |      |       |      |        |        |       |       |      |
|-------------------|---|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|--------|--------|-------|-------|------|
| 532 СБ<br>2018г   | ПИРОЖКИ, ПЕЧЕННЫЕ С<br>КАПУСТОЙ(СБ2018) | 80  | 5,28  | 7,81  | 29,85 | 210,92 | 0,09 | 0,07 | 23,50 | 33,7 |        | 40,01  | 65,54 | 15,92 | 0,98 |
| 470 СБ<br>2018г   | ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ(СБ2018)                 | 200 | 8,00  | 3,00  | 28,60 | 173,40 | 0,03 | 0,15 | 0,50  | 10,0 |        | 112,00 | 86,00 | 13,00 | 0,10 |
| 112 СБ<br>2013г.  | ПЛОДЫ(ФРУКТЫ)СВЕЖИЕ Г100                | 100 | 0,40  | 0,30  | 10,30 | 4,70   | 0,02 | 0,03 | 5,00  |      |        | 19,00  | 16,00 | 12,00 | 2,30 |
| Итого по подмену: |   |     | 13,68 | 11,11 | 68,75 | 389,02 | 0,14 | 0,25 | 29,00 | 43,7 | 171,01 | 167,54 | 40,92 | 3,38  |      |



Итого за день: 0,00 руб. 147,63 173,22 499,24 4124,15 2,38 2,79 477,79 910,8 1572,59 2831,70 644,82 39,26

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

| СанПин Таблица 4          | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Калории, % |
|---------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| Завтрак (20 - 25 %)       | 34,61    | 60,72   | 23,47       | 36,49      |
| Обед (30 - 35 %)          | 46,58    | 45,27   | 30,11       | 37,27      |
| Полдник (10 %)            | 15,20    | 12,08   | 17,95       | 14,34      |
| Итого за день (60 - 70 %) | 96,39    | 118,07  | 71,53       | 88,10      |

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

Директор  / Кудинова Т.Л. /

Зав. производ. / /

 / Терещенко И.С. /

Калькулятор

## День 8

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

| N рец.            | Наименование блюда            | Выход   | Пищевые вещества, г |       |       | Калорийн.<br>ккал | Витамины, мг |      |       | Минеральные вещества, мг |        |        |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-------------------|-------------------------------|---------|---------------------|-------|-------|-------------------|--------------|------|-------|--------------------------|--------|--------|-------|------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|                   |                               |         | Б                   | Ж     | У     |                   | В1           | В2   | С     | А, мкг                   | Са     | Р      | Mg    | Fe   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Завтрак №1</b> |                               |         |                     |       |       |                   |              |      |       |                          |        |        |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 90 СБ<br>2013г.   | БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (1ВАР.)Н/Б | 20/20/5 | 6,81                | 9,62  | 10,52 | 151,85            | 0,03         | 0,08 | 0,14  | 75,5                     | 22,40  | 131,95 | 12,60 | 0,43 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 226 СБ<br>2018г   | КАША "ДРУЖБА"(СБ2018).,       | 250     | 6,68                | 9,28  | 32,91 | 242,70            | 0,17         | 0,22 | 1,81  | 62,3                     | 159,70 | 208,35 | 50,60 | 0,92 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 616 СБ<br>2013    | ЧАЙ ИЗ СУХОЙ СМЕСИ "ВИТОША"   | 200     |                     |       | 9,24  | 36,96             | 0,03         | 0,03 | 15,06 |                          | 5,88   | 4,95   | 2,64  | 0,49 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 112 СБ<br>2013г.  | ПЛОДЫ(ФРУКТЫ)СВЕЖИЕ Г140      | 140     | 0,56                | 0,42  | 14,42 | 6,58              | 0,03         | 0,04 | 7,00  |                          | 26,60  | 22,40  | 16,80 | 3,22 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 111 СБ<br>2013г   | БАТОН НАРЕЗНОЙ.               | 30      | 2,25                | 0,87  | 15,42 | 78,51             | 0,02         | 0,01 |       |                          | 3,80   | 13,00  | 2,60  | 0,24 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого по подменю: |                               |         | 16,30               | 20,19 | 82,51 | 516,60            | 0,28         | 0,38 | 24,01 | 137,8                    | 218,38 | 380,65 | 85,24 | 5,30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

## Завтрак №2

|                   |  |     |       |       |       |        |      |      |       |      |        |        |        |      |
|-------------------|--|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|--------|--------|--------|------|
| 148 СБ<br>2018г   | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ/огурцы<br>(СБ2018)   | 100 | 0,70  | 0,10  | 1,90  | 11,30  | 0,03 | 0,02 | 7,00  |      | 17,00  | 30,00  | 14,00  | 0,50 |
| 372 СБ<br>2018г   | КОТЛЕТЫ ИЗ КУР<br>ПРИПУЩЕННЫЕ(СБ2018)  | 100 | 16,68 | 16,01 | 11,56 | 258,56 | 0,10 | 0,16 | 1,89  | 36,0 | 65,02  | 166,89 | 22,33  | 1,37 |
| 213 СБ<br>2018г   | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ(СБ2018).         | 200 | 3,74  | 5,19  | 22,02 | 149,79 | 0,13 | 0,06 | 2,13  | 30,1 | 9,54   | 89,63  | 59,28  | 2,03 |
| 462 СБ<br>2018г   | КАКАО С МОЛОКОМ 1-й<br>ВАРИАНТ(СБ2018) | 200 | 3,48  | 2,86  | 15,02 | 100,38 | 0,04 | 0,16 | 1,30  | 20,0 | 123,37 | 105,72 | 24,20  | 0,78 |
| 111 СБ<br>2013г   | БАТОН НАРЕЗНОЙ.                        | 30  | 2,25  | 0,87  | 15,42 | 78,51  | 0,02 | 0,01 |       |      | 3,80   | 13,00  | 2,60   | 0,24 |
| Итого по подменю: |  |     | 26,85 | 25,03 | 65,92 | 598,54 | 0,32 | 0,41 | 12,32 | 86,1 | 218,73 | 405,24 | 122,41 | 4,92 |

## Обед №1

|                 |   |        |       |       |       |        |      |      |       |       |        |         |        |      |
|-----------------|---|--------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|--------|---------|--------|------|
| 54 СБ<br>2018г  | ИКРА МОРКОВНАЯ (СБ2018)                           | 100    | 2,01  | 6,10  | 10,90 | 107,63 | 0,08 | 0,08 | 13,07 |       | 29,83  | 62,34   | 38,81  | 5,67 |
| 124 СБ<br>2018г | СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ<br>(СБ2018)              | 250    | 9,22  | 9,34  | 16,35 | 186,80 | 0,12 | 0,16 | 16,90 | 22,4  | 38,76  | 185,22  | 50,17  | 2,32 |
| 339 СБ<br>2018г | КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ<br>ТОМАТНЫМ(СБ 2018) | 100/30 | 16,20 | 23,04 | 17,04 | 341,13 | 0,08 | 0,16 | 1,10  | 54,5  | 40,54  | 167,83  | 22,29  | 2,21 |
| 207 СБ<br>2018г | КАША ПЕРЛОВАЯ<br>РАССЫПЧАТАЯ(СБ2018)              | 180    | 5,56  | 6,59  | 39,79 | 240,77 | 0,40 | 0,24 |       | 236,0 | 222,20 | 1092,25 | 137,50 | 6,75 |
| 507 СБ<br>2013  | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ                             | 200    | 0,08  | 0,06  | 3,06  | 4,96   |      | 0,01 | 1,08  |       | 3,91   | 3,24    | 2,42   | 0,46 |



| № рец.            | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества, г |       |        | Калорийн.<br>ккал | Витамины, мг |      |       |        |        | Минеральные вещества, мг |        |       |      |      |
|-------------------|--------------------|-------|---------------------|-------|--------|-------------------|--------------|------|-------|--------|--------|--------------------------|--------|-------|------|------|
|                   |                    |       | Б                   | Ж     | У      |                   | В1           | В2   | С     | А, мкг | Са     | Р                        | Mg     | Fe    |      |      |
|                   |                    |       |                     |       |        |                   |              |      |       |        |        |                          |        |       | 3,16 | 0,40 |
| 108 СБ<br>2013    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.    | 40    | 3,16                | 0,40  | 19,04  | 94,40             | 0,02         | 0,01 |       |        |        |                          | 4,00   | 13,00 | 2,80 | 0,22 |
| 108 СБ<br>2013    | ХЛЕБ РЖАНОЙ.       | 40    | 3,16                | 0,24  | 17,84  | 88,48             | 0,02         | 0,01 |       |        |        |                          | 4,60   | 21,20 | 5,00 | 0,62 |
| Итого по подменю: |                    |       | 39,39               | 45,77 | 124,02 | 1064,17           | 0,72         | 0,67 | 32,15 | 312,9  | 343,84 | 1545,08                  | 258,99 | 18,25 |      |      |

### Обед №2

|                   |   |     |       |       |        |         |      |      |       |       |        |        |        |        |       |      |
|-------------------|---|-----|-------|-------|--------|---------|------|------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|-------|------|
| 9 СБ<br>2018Г     | САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ (СБ2018) | 100 | 1,60  | 6,10  | 8,25   | 96,67   | 0,02 | 0,02 | 25,36 |       |        |        | 42,23  | 31,09  | 14,39 | 0,58 |
| 156 СБ<br>2013г.  | СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ(СБ2018)                  | 250 | 15,12 | 11,83 | 13,83  | 222,55  | 0,08 | 0,13 | 3,11  | 12,4  |        |        | 30,57  | 156,20 | 24,04 | 2,90 |
| 337 СБ<br>2018Г   | КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (СБ2018)                  | 100 | 15,70 | 17,26 | 5,78   | 241,33  | 0,07 | 0,21 | 0,59  | 55,0  |        |        | 68,01  | 190,55 | 23,45 | 2,19 |
| 377 СБ<br>2018Г   | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(СБ2018)                   | 180 | 3,96  | 8,07  | 26,89  | 196,47  | 0,20 | 0,16 | 31,67 | 53,7  |        |        | 51,62  | 117,21 | 39,95 | 1,47 |
| 495 СБ<br>2018Г   | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (СБ2018)        | 200 | 0,44  | 0,02  | 21,78  | 89,06   |      | 0,01 | 0,44  |       |        |        | 22,54  | 15,42  | 6,01  | 1,23 |
| 108 СБ<br>2013    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.                             | 40  | 3,16  | 0,40  | 19,04  | 94,40   | 0,02 | 0,01 |       |       |        |        | 4,00   | 13,00  | 2,80  | 0,22 |
| 108 СБ<br>2013    | ХЛЕБ РЖАНОЙ.                                | 40  | 3,16  | 0,24  | 17,84  | 88,48   | 0,02 | 0,01 |       |       |        |        | 4,60   | 21,20  | 5,00  | 0,62 |
| Итого по подменю: |   |     | 43,14 | 43,92 | 113,41 | 1028,96 | 0,41 | 0,55 | 61,17 | 121,1 | 223,57 | 544,67 | 115,64 | 9,21   |       |      |

### Полдник

|                   |                                  |     |       |       |       |        |      |      |       |      |        |        |        |        |       |      |
|-------------------|----------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|--------|--------|--------|--------|-------|------|
| 540 СБ<br>2018Г   | ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ(СБ2018).    | 80  | 4,42  | 6,12  | 29,25 | 189,29 | 0,11 | 0,08 | 8,98  | 40,9 |        |        | 23,25  | 65,66  | 16,37 | 0,85 |
| 469 СБ<br>2018Г   | МОЛОКО КИПЕЧЕНОЕ (СБ2018)        | 200 | 5,80  | 5,00  | 9,60  | 108,00 | 0,08 | 0,30 | 2,60  | 40,0 |        |        | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,20 |
| 82 СБ<br>2018Г    | ПЛОДЫ(ФРУКТЫ)СВЕЖИЕ Я100(СБ2018) | 100 | 0,40  | 0,40  | 9,80  | 44,40  | 0,02 | 0,01 | 6,67  |      |        |        | 10,67  | 7,33   | 6,00  | 1,47 |
| Итого по подменю: |                                  |     | 10,62 | 11,52 | 48,65 | 341,69 | 0,21 | 0,39 | 18,25 | 80,9 | 273,92 | 252,99 | 50,37  | 2,52   |       |      |





## День 9

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

| № рец.            | Наименование блюда                          | Выход  | Пищевые вещества, г |       |       | Калорийн. |      |      | Витамины, мг |        |        |        | Минеральные вещества, мг |       |      |  |
|-------------------|---|--------|---------------------|-------|-------|-----------|------|------|--------------|--------|--------|--------|--------------------------|-------|------|--|
|                   |   |        | Б                   | Ж     | У     | ккал      | В1   | В2   | С            | А, мкг | Са     | Р      | Mg                       | Fe    |      |  |
| <b>Завтрак №1</b> |   |        |                     |       |       |           |      |      |              |        |        |        |                          |       |      |  |
| 62 СБ<br>2013г.   | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАГОЙ                  | 100    | 1,73                | 0,12  | 16,53 | 75,94     | 0,07 | 0,09 | 5,07         |        |        | 41,37  | 65,97                    | 45,99 | 6,87 |  |
| 264 СБ<br>2018г   | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (СБ2018)                       | ШТ     | 7,62                | 6,90  | 0,42  | 94,26     | 0,04 | 0,26 |              |        | 150,0  | 47,72  | 118,20                   | 8,08  | 1,62 |  |
| 279 СБ<br>2018г   | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГ.МОЛОКОМ(СБ2018). | 200/30 | 45,69               | 15,19 | 51,37 | 473,64    | 0,14 | 0,60 | 1,94         |        | 86,3   | 482,92 | 556,01                   | 64,49 | 1,24 |  |
| 460 СБ<br>2018г   | ЧАЙ С МОЛОКОМ (СБ2018)                      | 200    | 1,45                | 1,25  | 12,45 | 67,17     | 0,02 | 0,08 | 0,75         |        | 10,0   | 70,10  | 53,25                    | 11,40 | 0,90 |  |
| 108 СБ<br>2013    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 20     | 1,58                | 0,20  | 9,52  | 47,20     | 0,02 | 0,01 |              |        |        | 4,00   | 13,00                    | 2,80  | 0,22 |  |
| Итого по подменю: |   |        | 58,07               | 23,66 | 90,29 | 758,21    | 0,29 | 1,04 | 7,76         | 246,3  | 806,43 | 132,76 | 10,85                    |       |      |  |

**Завтрак №2**

|                   |                                       |     |       |       |       |        |      |      |       |       |        |       |        |       |      |  |
|-------------------|---------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|--------|-------|--------|-------|------|--|
| 148 СБ<br>2018г   | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ/ПОМИДОРЫ (СБ2018)   | 100 | 1,10  | 0,20  | 3,80  | 21,40  | 0,06 | 0,04 | 25,00 |       |        | 14,00 | 26,00  | 20,00 | 0,90 |  |
| 371 СБ<br>2018г   | КНЕПИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ (СБ2018)       | 100 | 14,81 | 14,93 | 4,99  | 213,90 | 0,10 | 0,13 | 1,66  |       | 49,2   | 21,26 | 151,82 | 23,95 | 1,15 |  |
| 295 СБ<br>2013г.  | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ,, | 180 | 10,45 | 14,95 | 37,85 | 327,76 | 0,10 | 0,10 | 0,13  |       | 109,7  | 28,75 | 155,19 | 17,63 | 1,05 |  |
| 457 СБ<br>2018г   | ЧАЙ С САХАРОМ (СБ2018)                | 200 |       |       | 10,05 | 40,17  |      |      | 0,10  |       |        | 10,10 | 8,25   | 4,40  | 0,85 |  |
| 108 СБ<br>2013    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.                       | 40  | 3,16  | 0,40  | 19,04 | 94,40  | 0,02 | 0,01 |       |       |        | 4,00  | 13,00  | 2,80  | 0,22 |  |
| Итого по подменю: |                                       |     | 29,52 | 30,48 | 75,73 | 697,63 | 0,28 | 0,28 | 26,89 | 158,9 | 354,26 | 68,78 | 4,17   |       |      |  |

**Обед №1**

|                  |  |           |       |       |       |        |      |      |       |  |      |       |        |       |      |
|------------------|--|-----------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|--|------|-------|--------|-------|------|
| 118 СБ<br>2013г. | ИКРА ОВОЩНАЯ                           | 100       | 1,58  | 5,22  | 7,20  | 82,64  | 0,05 | 0,06 | 22,19 |  |      | 30,61 | 40,34  | 19,92 | 1,73 |
| 101 СБ<br>2018г  | РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С ГРЕНКАМИ(СБ2018) | 250/20/10 | 14,17 | 11,65 | 30,52 | 278,00 | 0,18 | 0,16 | 27,73 |  | 10,0 | 53,53 | 180,08 | 44,37 | 3,34 |
| 303 СБ<br>2018г  | СУФЛЕ РЫБНОЕ/ЛИНТАЙ (СБ2018)           | 100       | 14,96 | 7,42  | 3,28  | 139,96 | 0,11 | 0,21 | 0,76  |  | 71,2 | 79,23 | 241,07 | 47,05 | 1,11 |
| 430 СБ<br>2013   | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ,          | 180       | 3,51  | 8,22  | 22,10 | 177,97 | 0,17 | 0,16 | 22,97 |  | 55,8 | 53,05 | 120,14 | 60,04 | 7,76 |
| 348 СБ<br>2017   | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА                        | 200       | 0,46  | 0,10  | 28,13 | 115,23 | 0,03 | 0,02 |       |  |      | 16,45 | 25,80  | 8,40  | 0,65 |

| N рец.            | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества, г |       |        | Калорийн.<br>ккал | Витамины, мг |      |       |        | Минеральные вещества, мг |        |        |       |      |
|-------------------|--------------------|-------|---------------------|-------|--------|-------------------|--------------|------|-------|--------|--------------------------|--------|--------|-------|------|
|                   |                    |       | Б                   | Ж     | У      |                   | В1           | В2   | С     | А, мкг | Са                       | Р      | Mg     | Fe    |      |
| 108 СБ<br>2013    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.    | 40    | 3,16                | 0,40  | 19,04  | 94,40             | 0,02         | 0,01 |       |        |                          | 4,00   | 13,00  | 2,80  | 0,22 |
| 108 СБ<br>2013    | ХЛЕБ РЖАНОЙ        | 20    | 1,58                | 0,12  | 8,92   | 44,24             | 0,02         | 0,01 |       |        |                          | 4,60   | 21,20  | 5,00  | 0,62 |
| Итого по подмену: |                    |       | 39,42               | 33,13 | 119,19 | 932,44            | 0,58         | 0,63 | 73,65 | 137,0  | 241,47                   | 641,63 | 187,58 | 15,43 |      |

### Обед №2

|                   |  |        |       |       |        |         |      |      |       |       |        |         |         |        |       |
|-------------------|--|--------|-------|-------|--------|---------|------|------|-------|-------|--------|---------|---------|--------|-------|
| 15 СБ<br>2018Г    | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ<br>ОГУРЦОВ(СБ2018)     | 100    | 0,76  | 6,10  | 2,07   | 66,26   | 0,03 | 0,02 | 7,63  |       |        | 18,53   | 32,82   | 15,26  | 0,55  |
| 126 СБ<br>2013г   | БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО<br>СМЕТАНОЙ* | 250/10 | 12,39 | 11,71 | 10,33  | 188,96  | 0,07 | 0,13 | 25,65 | 10,0  |        | 63,36   | 149,74  | 36,20  | 3,16  |
| 404 СБ<br>2013г.  | КУРИЦА ОТВАРНАЯ                        | 100    | 26,78 | 22,96 | 0,44   | 316,02  | 0,13 | 0,22 | 6,80  | 57,0  |        | 43,19   | 235,98  | 31,67  | 2,23  |
| 386 СБ<br>2018Г   | РИС ПРИПУЩЕННЫЙ(СБ2018).               | 200    | 12,75 | 12,91 | 42,77  | 338,48  | 1,70 | 0,81 | 6,11  | 354,0 |        | 76,12   | 1990,09 | 587,00 | 16,85 |
| 502 СБ<br>2013г.  | КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД (СМОРОДИНЫ)             | 200    | 0,21  | 0,08  | 28,46  | 116,77  | 0,01 | 0,01 | 40,00 |       |        | 11,40   | 13,53   | 6,20   | 0,32  |
| 108 СБ<br>2013    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.                        | 40     | 3,16  | 0,40  | 19,04  | 94,40   | 0,02 | 0,01 |       |       |        | 4,00    | 13,00   | 2,80   | 0,22  |
| 108 СБ<br>2013    | ХЛЕБ РЖАНОЙ                            | 20     | 1,58  | 0,12  | 8,92   | 44,24   | 0,02 | 0,01 |       |       |        | 4,60    | 21,20   | 5,00   | 0,62  |
| Итого по подмену: |  |        | 57,63 | 54,28 | 112,03 | 1165,13 | 1,98 | 1,21 | 86,19 | 421,0 | 221,20 | 2456,36 | 684,13  | 23,95  |       |

### Полдник

|                   |                                       |     |       |      |       |        |      |      |        |      |        |        |        |       |      |
|-------------------|---------------------------------------|-----|-------|------|-------|--------|------|------|--------|------|--------|--------|--------|-------|------|
| 538 СБ<br>2018Г   | ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ С ЯЙЦОМ<br>(СБ2018), | 80  | 6,26  | 6,74 | 41,92 | 241,36 | 0,10 | 0,05 | 0,06   | 41,5 |        | 28,12  | 63,79  | 10,56 | 0,78 |
| 470 СБ<br>2018Г   | РЯЖЕНКА                               | 200 | 6,00  | 2,00 | 8,40  | 80,00  | 0,04 | 2,60 | 0,60   | 40,0 |        | 248,00 | 184,00 | 28,00 | 0,20 |
| 82 СБ<br>2018Г    | ПЛОДЫ(ФРУКТЫ)СВЕЖИЕ<br>Б200(СБ2018)   | 200 | 1,80  | 0,40 | 16,20 | 86,00  | 0,08 | 0,06 | 120,00 |      |        | 68,00  | 46,00  | 26,00 | 0,60 |
| Итого по подмену: |                                       |     | 14,06 | 9,14 | 66,52 | 407,36 | 0,22 | 2,71 | 120,66 | 81,5 | 344,12 | 293,79 | 64,56  | 1,58  |      |



Итого за день: 0,00 руб. 198,70 150,69 463,76 3960,77 3,35 5,87 315,15 1044,9 1531,01 4552,47 1137,81 55,98

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

| СанПин Таблица 4          | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Калории, % |
|---------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| Завтрак (20 - 25 %)       | 64,52    | 25,72   | 23,57       | 27,95      |
| Обед (30 - 35 %)          | 43,80    | 36,01   | 31,12       | 34,37      |
| Полдник (10 %)            | 15,62    | 9,93    | 17,37       | 15,02      |
| Итого за день (60 - 70 %) | 123,94   | 71,66   | 72,06       | 77,33      |

Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:0,6:2,5

Директор Кудина Т.Л.

Зав. производ.     / /

Калькулятор     / /

Терещенко И.С. /

**День 10**

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

| № рец.            | Наименование блюда                 | Выход | Пищевые вещества, г |       |       | Калорийн. ккал | Витамины, мг |      |       | Минеральные вещества, мг |        |         |        |       |
|-------------------|------------------------------------|-------|---------------------|-------|-------|----------------|--------------|------|-------|--------------------------|--------|---------|--------|-------|
|                   |                                    |       | Б                   | Ж     | У     |                | В1           | В2   | С     | А, мкг                   | Са     | Р       | Mg     | Fe    |
| <b>Завтрак №1</b> |                                    |       |                     |       |       |                |              |      |       |                          |        |         |        |       |
| 53 СБ 2018Г       | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (СБ2018)           | 100   | 2,21                | 6,11  | 12,60 | 114,27         | 0,05         | 0,06 | 17,16 |                          | 38,53  | 55,09   | 27,87  | 1,62  |
| 368 СБ 2013Г      | ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ(1ВАРИАНТ).       | 50/50 | 15,30               | 17,31 | 3,61  | 231,16         | 0,06         | 0,13 | 2,35  |                          | 18,71  | 160,53  | 21,20  | 2,38  |
| 389 СБ 2018Г      | ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА С МАСЛОМ(СБ2018)    | 180   | 18,55               | 5,52  | 45,04 | 304,01         | 4,88         | 0,93 |       | 177,0                    | 740,52 | 1996,60 | 647,21 | 41,37 |
| 464 СБ 2018Г      | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ(СБ2018) | 200   | 1,45                | 1,26  | 12,38 | 67,07          | 0,02         | 0,08 | 0,65  | 10,0                     | 60,30  | 45,00   | 7,00   | 0,08  |
| 108 СБ 2013       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.                    | 40    | 3,16                | 0,40  | 19,04 | 94,40          | 0,02         | 0,01 |       |                          | 4,00   | 13,00   | 2,80   | 0,22  |
| Итого по подменю: |                                    |       | 40,67               | 30,60 | 92,67 | 810,91         | 5,03         | 1,21 | 20,16 | 187,0                    | 862,06 | 2270,22 | 706,08 | 45,67 |

**Завтрак №2**

|                   |                                    |         |       |       |       |        |      |      |        |       |        |        |        |      |
|-------------------|------------------------------------|---------|-------|-------|-------|--------|------|------|--------|-------|--------|--------|--------|------|
| 64 СБ 2018Г       | БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ/2-й ВАР(СБ2018) | 15/15/5 | 5,11  | 8,25  | 7,90  | 123,23 | 0,02 | 0,06 | 0,11   | 64,0  | 16,95  | 99,20  | 9,45   | 0,33 |
| 248 СБ 2013г.     | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ,МОЛОЧНАЯ,    | 250     | 11,56 | 15,50 | 48,04 | 378,71 | 0,32 | 0,33 | 6,13   | 98,7  | 167,87 | 301,88 | 142,72 | 4,39 |
| 459 СБ 2018Г      | ЧАЙ С ЛИМОНОМ (СБ2018)             | 200/7   | 0,06  | 0,01  | 10,26 | 41,36  |      |      | 2,98   |       | 12,98  | 9,83   | 5,26   | 0,89 |
| 82 СБ 2018Г       | ПЛОДЫ(ФРУКТЫ)СВЕЖИЕ Б200(СБ2018)   | 200     | 1,80  | 0,40  | 16,20 | 86,00  | 0,08 | 0,06 | 120,00 |       | 68,00  | 46,00  | 26,00  | 0,60 |
| 111 СБ 2013г      | БАТОН НАРЕЗНОЙ                     | 20      | 1,50  | 0,58  | 10,28 | 52,34  | 0,02 | 0,01 |        |       | 3,80   | 13,00  | 2,60   | 0,24 |
| Итого по подменю: |                                    |         | 20,03 | 24,74 | 92,68 | 681,64 | 0,44 | 0,46 | 129,22 | 162,7 | 269,60 | 469,91 | 186,03 | 6,45 |

**Обед №1**

|               |                                     |        |       |       |       |        |      |      |        |      |       |        |       |      |
|---------------|-------------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|------|------|--------|------|-------|--------|-------|------|
| 61 СБ 2013г.  | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ | 100    | 2,73  | 10,13 | 7,18  | 131,51 | 0,17 | 0,12 | 12,80  |      | 25,52 | 75,80  | 36,48 | 4,20 |
| 154 СБ 2013г. | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ/СМЕТАНОЙ  | 250/10 | 13,81 | 12,20 | 14,50 | 215,82 | 0,12 | 0,15 | 21,58  | 10,0 | 49,13 | 175,04 | 36,29 | 3,24 |
| 307 СБ 2018Г  | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ(СБ2018)              | 100    | 13,53 | 5,26  | 14,70 | 161,41 | 0,10 | 0,12 | 0,66   | 19,4 | 64,25 | 198,62 | 43,04 | 0,79 |
| 176 СБ 2018Г  | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 1ЫЙ ВАРИАНТ (СБ2018) | 180    | 4,47  | 10,17 | 24,15 | 206,86 | 0,17 | 0,16 | 46,71  | 18,1 | 83,21 | 123,42 | 47,64 | 3,34 |
| 496 СБ 2018Г  | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА(СБ2018)        | 200    | 0,68  | 0,28  | 19,64 | 83,78  | 0,01 | 0,06 | 200,00 |      | 12,30 | 3,40   | 3,40  | 0,63 |



| № рец.            | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества, г |       |        | Калорийн.<br>ккал | Витамины, мг |      |        | Минеральные вещества, мг |        |        |        |       |      |
|-------------------|--------------------|-------|---------------------|-------|--------|-------------------|--------------|------|--------|--------------------------|--------|--------|--------|-------|------|
|                   |                    |       | Б                   | Ж     | У      |                   | В1           | В2   | С      | А, мкг                   | Са     | Р      | Mg     | Fe    |      |
|                   |                    |       |                     |       |        |                   |              |      |        |                          |        |        |        |       | В    |
| 108 СБ<br>2013    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.    | 40    | 3,16                | 0,40  | 19,04  | 94,40             | 0,02         | 0,01 |        |                          |        | 4,00   | 13,00  | 2,80  | 0,22 |
| 108 СБ<br>2013    | ХЛЕБ РЖАНОЙ.       | 40    | 3,16                | 0,24  | 17,84  | 88,48             | 0,02         | 0,01 |        |                          |        | 4,60   | 21,20  | 5,00  | 0,62 |
| Итого по подмену: |                    |       | 41,54               | 38,68 | 117,05 | 982,26            | 0,61         | 0,63 | 281,75 | 47,5                     | 243,01 | 610,48 | 174,65 | 13,04 |      |

### Обед №2

|                   |  |     |       |       |        |         |      |      |       |       |        |        |        |       |      |
|-------------------|--|-----|-------|-------|--------|---------|------|------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|------|
| 34 СБ<br>2018Г    | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ(СБ2018)     | 60  | 0,86  | 3,65  | 4,99   | 56,21   | 0,01 | 0,02 | 5,60  |       |        | 26,67  | 25,45  | 12,67 | 0,83 |
| 144 СБ<br>2013    | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ.            | 200 | 11,39 | 7,18  | 17,62  | 180,93  | 0,22 | 0,12 | 13,53 | 23,6  |        | 40,37  | 158,86 | 42,15 | 3,17 |
| 369 СБ<br>2013г.  | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С КУРИЦЕЙ(СБ2018), | 240 | 23,03 | 24,59 | 35,88  | 457,53  | 0,35 | 0,31 | 50,12 | 77,0  |        | 86,46  | 304,25 | 75,07 | 3,72 |
| 494 СБ<br>2018Г   | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (СБ2018)              | 200 | 1,93  | 0,11  | 28,88  | 126,28  | 0,04 | 0,07 | 1,88  |       |        | 59,90  | 54,24  | 38,97 | 1,22 |
| 108 СБ<br>2013    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.                        | 40  | 3,16  | 0,40  | 19,04  | 94,40   | 0,02 | 0,01 |       |       |        | 4,00   | 13,00  | 2,80  | 0,22 |
| 108 СБ<br>2013    | ХЛЕБ РЖАНОЙ.                           | 40  | 3,16  | 0,24  | 17,84  | 88,48   | 0,02 | 0,01 |       |       |        | 4,60   | 21,20  | 5,00  | 0,62 |
| Итого по подмену: |  |     | 43,53 | 36,17 | 124,25 | 1003,83 | 0,66 | 0,54 | 71,13 | 100,6 | 222,00 | 577,00 | 176,66 | 9,78  |      |

### Полдник

|                   |                                      |     |       |       |       |        |      |      |        |      |        |        |       |       |      |
|-------------------|--------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|--------|------|--------|--------|-------|-------|------|
| 532 СБ<br>2018Г   | ПИРОЖКИ, ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ(СБ2018) | 80  | 5,28  | 7,81  | 29,85 | 210,92 | 0,09 | 0,07 | 23,50  | 33,7 |        | 40,01  | 65,54 | 15,92 | 0,98 |
| 470 СБ<br>2018Г   | ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ(СБ2018)              | 200 | 8,00  | 3,00  | 28,60 | 173,40 | 0,03 | 0,15 | 0,50   | 10,0 |        | 112,00 | 86,00 | 13,00 | 0,10 |
| 112 СБ<br>2013г.  | ПЛОДЫ(ФРУКТЫ)СВЕЖИЕ А200             | 200 | 1,80  | 0,40  | 16,20 | 86,00  | 0,08 | 0,06 | 120,00 |      |        | 68,00  | 46,00 | 26,00 | 0,60 |
| Итого по подмену: |                                      |     | 15,08 | 11,21 | 74,65 | 470,32 | 0,20 | 0,28 | 144,00 | 43,7 | 220,01 | 197,54 | 54,92 | 1,68  |      |

Итого за день: 0,00 руб. 160,85 141,40 501,30 3948,96 6,94 3,12 646,26 541,6 1816,68 4125,15 1298,34 76,62

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

| СанПин Таблица 4          | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Калории, % |
|---------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| Завтрак (20 - 25 %)       | 45,19    | 33,26   | 24,20       | 29,89      |
| Обед (30 - 35 %)          | 46,16    | 42,04   | 30,56       | 36,21      |
| Полдник (10 %)            | 16,76    | 12,18   | 19,49       | 17,34      |
| Итого за день (60 - 70 %) | 108,10   | 87,49   | 74,25       | 83,43      |

Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:0,8:2,9

Директор А.А. Кудинова Т.Л.

Зав. производ. \_\_\_\_\_ / /

Калькулятор Терещенко И.С.



ООО "Вкус и Качество"

День 11

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

| N рец.            | Наименование блюда                  | Выход | Пищевые вещества, г |       |       | Калорийн.<br>ккал | Витамины, мг |      |        | Минеральные вещества, мг |        |        |       |
|-------------------|-------------------------------------|-------|---------------------|-------|-------|-------------------|--------------|------|--------|--------------------------|--------|--------|-------|
|                   |                                     |       | Б                   | Ж     | У     |                   | В1           | В2   | С      | А, мкг                   | Са     | Р      | Mg    |
| 47 СБ<br>2018Г    | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (СБ2018)           | 100   | 3,48                | 6,49  | 20,95 | 157,63            | 0,13         | 0,07 | 25,61  | 78,97                    | 134,37 | 41,69  | 2,87  |
| 358 СБ<br>2018    | ПЕЧЕНЬ ТЕРТАЯ(СБ2018).              | 100   | 22,94               | 16,63 | 9,31  | 279,04            | 0,37         | 2,59 | 41,43  | 1050,5                   | 412,07 | 27,70  | 8,60  |
| 176 СБ<br>2018Г   | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 1ЫЙ ВАРИАНТ (СБ2018) | 180   | 4,47                | 10,17 | 24,15 | 206,86            | 0,17         | 0,16 | 46,71  | 18,1                     | 123,42 | 47,64  | 3,34  |
| 616 СБ<br>2013    | ЧАЙ ИЗ СУХОЙ СМЕСИ "ВИТОША"         | 200   |                     |       | 9,24  | 36,96             | 0,03         | 0,03 | 15,06  | 5,88                     | 4,95   | 2,64   | 0,49  |
| 108 СБ<br>2013    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.                     | 40    | 3,16                | 0,40  | 19,04 | 94,40             | 0,02         | 0,01 |        | 4,00                     | 13,00  | 2,80   | 0,22  |
| Итого по подменю: |                                     |       | 34,05               | 33,69 | 82,69 | 774,89            | 0,72         | 2,86 | 128,81 | 1068,6                   | 687,81 | 122,47 | 15,52 |

**Завтрак №1**

Итого по подменю: 34,05 33,69 82,69 774,89 0,72 2,86 128,81 1068,6 687,81 122,47 15,52

**Завтрак №2**

|                   |   |     |       |        |       |        |      |      |       |       |        |        |      |
|-------------------|---|-----|-------|--------|-------|--------|------|------|-------|-------|--------|--------|------|
| 66 СБ<br>2018Г    | БУТЕРБРОД С СЫРНОЙ ПАСТОЙ/1-ЫЙ ВАРИАНТ (СБ2018) | 40  | 5,70  | 7,68   | 9,55  | 131,08 | 0,03 | 0,07 | 0,11  | 60,4  | 108,16 | 10,80  | 0,37 |
| 217 СБ<br>2018Г   | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (СБ2018).          | 250 | 7,71  | 9,65   | 46,44 | 304,48 | 0,24 | 0,23 | 2,03  | 61,3  | 154,74 | 81,23  | 1,35 |
| 462 СБ<br>2018Г   | КАКАО С МОЛОКОМ 1-Й ВАРИАНТ(СБ2018)             | 200 | 3,48  | 2,86   | 15,02 | 100,38 | 0,04 | 0,16 | 1,30  | 20,0  | 123,37 | 24,20  | 0,78 |
| 82 СБ<br>2018Г    | ПЛОДЫ(ФРУКТЫ)СВЕЖИЕ Я100(СБ2018)                | 100 | 0,40  | 0,40   | 9,80  | 44,40  | 0,02 | 0,01 | 6,67  | 10,67 | 7,33   | 6,00   | 1,47 |
| 589 СБ<br>2013    | ПРЯНИК  | 30  | 1,17  | 92,88  | 18,75 | 162,30 | 0,02 | 0,01 |       | 1,8   | 12,60  | 1,80   | 0,18 |
| Итого по подменю: |   |     | 18,46 | 113,47 | 99,56 | 742,64 | 0,35 | 0,48 | 10,11 | 143,5 | 310,06 | 526,59 | 4,15 |

Итого по подменю: 18,46 113,47 99,56 742,64 0,35 0,48 10,11 143,5 310,06 526,59 124,03 4,15

**Обед №1**

|                  |   |        |       |       |       |        |      |      |       |       |        |       |      |
|------------------|---|--------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|--------|-------|------|
| 31 СБ<br>2018Г   | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ (СБ2018) | 100    | 1,28  | 6,09  | 6,86  | 87,31  | 0,02 | 0,03 | 8,49  | 32,41 | 37,17  | 19,34 | 1,17 |
| 135 СБ<br>2018Г  | СУП-ПОРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ (СБ2018) | 250/20 | 15,36 | 10,38 | 28,32 | 270,52 | 0,15 | 0,20 | 19,24 | 37,0  | 197,55 | 44,16 | 4,42 |
| 348 СБ<br>2018Г  | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ (СБ2018)          | 100    | 14,57 | 16,20 | 9,29  | 241,92 | 0,07 | 0,12 | 3,20  | 20,49 | 159,66 | 21,93 | 2,31 |
| 173 СБ<br>2013г  | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЗЕЛЕНЬЮ,                 | 200/2  | 4,07  | 8,28  | 32,49 | 221,15 | 0,24 | 0,15 | 41,87 | 53,4  | 119,87 | 47,48 | 1,88 |
| 503 СБ<br>2013г. | КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА (СБ2018)                | 200    | 0,02  | 0,02  | 25,65 | 102,86 |      |      | 0,36  | 2,04  | 0,72   | 0,48  | 0,13 |



| N рец.            | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества, г |       |        | Калорийн.<br>ккал | Витамины, мг |      |       |        | Минеральные вещества, мг |        |        |       |
|-------------------|--------------------|-------|---------------------|-------|--------|-------------------|--------------|------|-------|--------|--------------------------|--------|--------|-------|
|                   |                    |       | Б                   | Ж     | У      |                   | В1           | В2   | С     | А, мкг | Са                       | Р      | Mg     | Fe    |
| 108 СБ<br>2013    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ     | 20    | 1,58                | 0,20  | 9,52   | 47,20             | 0,02         | 0,01 |       |        | 4,00                     | 13,00  | 2,80   | 0,22  |
| 108 СБ<br>2013    | ХЛЕБ РЖАНОЙ        | 20    | 1,58                | 0,12  | 8,92   | 44,24             | 0,02         | 0,01 |       |        | 4,60                     | 21,20  | 5,00   | 0,62  |
| Итого по подменю: |                    |       | 38,46               | 41,29 | 121,05 | 1015,20           | 0,52         | 0,52 | 73,16 | 90,4   | 186,71                   | 549,17 | 141,19 | 10,75 |

### Обед №2

|                   |   |        |       |       |        |         |      |      |       |      |        |        |        |      |
|-------------------|---|--------|-------|-------|--------|---------|------|------|-------|------|--------|--------|--------|------|
| 17 СБ<br>2018Г    | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ<br>(СБ2018)   | 100    | 1,08  | 6,19  | 3,72   | 74,92   | 0,06 | 0,04 | 24,50 |      | 22,92  | 27,48  | 20,15  | 0,96 |
| 117 СБ<br>2018Г   | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (СБ2018)                  | 250/10 | 12,07 | 11,55 | 11,79  | 192,16  | 0,14 | 0,15 | 22,91 | 10,0 | 44,11  | 155,86 | 35,21  | 2,82 |
| Т.К. 1            | КОЛБАСКИ КУРИНЫЕ,                       | 100    | 16,69 | 19,32 | 14,97  | 301,66  | 0,10 | 0,15 | 2,10  | 34,0 | 59,87  | 155,13 | 21,27  | 1,31 |
| 256 СБ<br>2018Г   | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ<br>ОТВАРНЫЕ(СБ2018)  | 180    | 6,65  | 7,48  | 43,21  | 266,75  | 0,10 | 0,03 |       | 47,7 | 24,01  | 57,11  | 10,47  | 1,09 |
| 495 СБ<br>2018Г   | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>(СБ2018) | 200    | 0,44  | 0,02  | 21,78  | 89,06   |      | 0,01 | 0,44  |      | 22,54  | 15,42  | 6,01   | 1,23 |
| 108 СБ<br>2013    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.                         | 40     | 3,16  | 0,40  | 19,04  | 94,40   | 0,02 | 0,01 |       |      | 4,00   | 13,00  | 2,80   | 0,22 |
| 108 СБ<br>2013    | ХЛЕБ РЖАНОЙ                             | 20     | 1,58  | 0,12  | 8,92   | 44,24   | 0,02 | 0,01 |       |      | 4,60   | 21,20  | 5,00   | 0,62 |
| Итого по подменю: |   |        | 41,67 | 45,08 | 123,43 | 1063,19 | 0,44 | 0,40 | 49,95 | 91,7 | 182,05 | 445,20 | 100,91 | 8,25 |

Итого за день: 0,00 руб. 132,64 233,53 426,73 3595,92 2,03 4,26 262,03 1394,5 884,58 2208,77 488,60 38,67

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

| СанПин Таблица 4          | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Калории, % |
|---------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| Завтрак (20 - 25 %)       | 37,83    | 36,62   | 21,59       | 28,56      |
| Обед (30 - 35 %)          | 42,73    | 44,88   | 31,61       | 37,42      |
| Итого за день (50 - 60 %) | 80,57    | 81,50   | 53,20       | 65,98      |

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

Директор  / Кудинова Т.Л. /

Зав. производ. / /

Калькулятор



Терещенко И.С. /



## ООО "Вкус и Качество"

## День 12

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

| N рец.            | Наименование блюда                                   | Выход   | Пищевые вещества, г |       |       | Калорийн.<br>ккал | Витамины, мг |      |       | Минеральные вещества, мг |        |        |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-------------------|--|---------|---------------------|-------|-------|-------------------|--------------|------|-------|--------------------------|--------|--------|-------|------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|                   |  |         | Б                   | Ж     | У     |                   | В1           | В2   | С     | А, мкг                   | Ca     | P      | Mg    | Fe   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Завтрак №1</b> |  |         |                     |       |       |                   |              |      |       |                          |        |        |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 90 СБ<br>2013г.   | БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (1ВАР.)Н/Б                        | 20/20/5 | 6,81                | 9,62  | 10,52 | 151,85            | 0,03         | 0,08 | 0,14  | 75,5                     | 22,40  | 131,95 | 12,60 | 0,43 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 285 СБ<br>2018Г   | ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ<br>СО СГ.МОЛОКОМ(СБ2018) | 200/40  | 35,56               | 12,71 | 36,60 | 361,52            | 0,08         | 0,35 | 0,58  | 62,6                     | 206,45 | 289,42 | 31,98 | 1,05 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 457 СБ<br>2018Г   | ЧАЙ С САХАРОМ (СБ2018)                               | 200     |                     |       | 10,05 | 40,17             |              |      | 0,10  |                          | 10,10  | 8,25   | 4,40  | 0,85 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 112 СБ<br>2013г.  | ПЛОДЬ(ФРУКТЫ)СВЕЖИЕ М100                             | 100     | 0,80                | 0,20  | 7,50  | 38,00             | 0,06         | 0,03 | 38,00 |                          | 35,00  | 17,00  | 11,00 | 0,10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 111 СБ<br>2013г   | БАТОН НАРЕЗНОЙ                                       | 20      | 1,50                | 0,58  | 10,28 | 52,34             | 0,02         | 0,01 |       |                          | 3,80   | 13,00  | 2,60  | 0,24 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого по подменю: |  |         | 44,67               | 23,11 | 74,95 | 643,88            | 0,19         | 0,47 | 38,82 | 138,1                    | 277,75 | 459,62 | 62,58 | 2,67 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Завтрак №2**

|                   |   |       |       |       |       |        |      |      |       |      |        |        |       |      |
|-------------------|---|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|--------|--------|-------|------|
| 149 СБ<br>2018Г.  | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ<br>СОЛЕННЫЕ/ОГУРЦЫ (СБ2018) | 100   | 0,80  | 0,10  | 1,70  | 10,90  | 0,02 | 0,02 | 5,00  |      | 23,00  | 24,00  | 14,00 | 0,60 |
| 368 СБ<br>2013Г   | ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ(1ВАРИАНТ).                  | 50/50 | 15,30 | 17,31 | 3,61  | 231,16 | 0,06 | 0,13 | 2,35  |      | 18,71  | 160,53 | 21,20 | 2,38 |
| 377 СБ<br>2018Г   | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(СБ2018).                    | 200   | 4,40  | 8,95  | 29,87 | 218,22 | 0,22 | 0,18 | 35,19 | 59,6 | 57,44  | 130,25 | 44,40 | 1,64 |
| 460 СБ<br>2018Г   | ЧАЙ С МОЛОКОМ (СБ2018)                        | 200   | 1,45  | 1,25  | 12,45 | 67,17  | 0,02 | 0,08 | 0,75  | 10,0 | 70,10  | 53,25  | 11,40 | 0,90 |
| 108 СБ<br>2013    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.                               | 40    | 3,16  | 0,40  | 19,04 | 94,40  | 0,02 | 0,01 |       |      | 4,00   | 13,00  | 2,80  | 0,22 |
| 111 СБ<br>2013г   | БАТОН НАРЕЗНОЙ                                | 20    | 1,50  | 0,58  | 10,28 | 52,34  | 0,02 | 0,01 |       |      | 3,80   | 13,00  | 2,60  | 0,24 |
| Итого по подменю: |   |       | 26,61 | 28,59 | 76,95 | 674,19 | 0,36 | 0,43 | 43,29 | 69,6 | 177,05 | 394,03 | 96,40 | 5,98 |

**Обед №1**

|                  |  |           |       |       |       |        |      |      |       |       |        |        |       |      |
|------------------|--|-----------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|--------|--------|-------|------|
| 54 СБ<br>2018Г   | ИКРА МОРКОВНАЯ (СБ2018)                              | 100       | 2,01  | 6,10  | 10,90 | 107,63 | 0,08 | 0,08 | 13,07 |       | 29,83  | 62,34  | 38,81 | 5,67 |
| 106 СБ<br>2018Г  | ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С<br>КАРТОФЕЛЕМ,ГРЕН.(СБ2018) | 250/20/10 | 14,95 | 12,10 | 22,87 | 255,94 | 0,12 | 0,14 | 23,47 | 10,0  | 63,24  | 170,41 | 37,71 | 3,20 |
| 356 СБ<br>2018Г  | ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ<br>ПО-СТРОГОНОВСКИ(СБ2018)            | 100       | 21,57 | 14,16 | 7,64  | 229,26 | 0,36 | 2,58 | 38,69 | 985,3 | 31,01  | 381,28 | 23,17 | 8,15 |
| 197 СБ<br>2013г. | ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ<br>(1ВАР.)                    | 200       | 6,66  | 20,28 | 22,33 | 299,64 | 0,19 | 0,24 | 32,51 | 141,8 | 140,50 | 162,39 | 53,14 | 4,71 |

| № рец.            | Наименование блюда          | Выход | Пищевые вещества, г |       |        | Калорийн. |      |      | Витамины, мг |        |        |        | Минеральные вещества, мг |       |  |  |
|-------------------|-----------------------------|-------|---------------------|-------|--------|-----------|------|------|--------------|--------|--------|--------|--------------------------|-------|--|--|
|                   |                             |       | Б                   | Ж     | У      | ккал      | B1   | B2   | C            | A, мкг | Ca     | P      | Mg                       | Fe    |  |  |
|                   |                             |       |                     |       |        |           |      |      |              |        |        |        |                          |       |  |  |
| 497 СБ<br>2018Г   | НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ (СБ2018) | 200   | 0,10                | 0,04  | 20,70  | 83,52     |      | 3,00 |              | 3,40   | 2,20   | 3,00   | 0,18                     |       |  |  |
| 108 СБ<br>2013    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.             | 40    | 3,16                | 0,40  | 19,04  | 94,40     | 0,02 | 0,01 |              | 4,00   | 13,00  | 2,80   | 0,22                     |       |  |  |
| 108 СБ<br>2013    | ХЛЕБ РЖАНОЙ                 | 20    | 1,58                | 0,12  | 8,92   | 44,24     | 0,02 | 0,01 |              | 4,60   | 21,20  | 5,00   | 0,62                     |       |  |  |
| Итого по подменю: |                             |       | 50,03               | 53,20 | 112,40 | 1114,63   | 0,79 | 3,06 | 110,74       | 1137,1 | 276,58 | 812,82 | 163,63                   | 22,75 |  |  |

### Обед №2

|                   |   |        |       |       |        |        |      |      |       |        |        |        |        |      |
|-------------------|---|--------|-------|-------|--------|--------|------|------|-------|--------|--------|--------|--------|------|
| 148 СБ<br>2018Г   | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ/огурцы (СБ2018)         | 100    | 0,70  | 0,10  | 1,90   | 11,30  | 0,03 | 0,02 | 7,00  | 17,00  | 30,00  | 14,00  | 0,50   |      |
| 132 СБ<br>2018Г   | СУП-ПОРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРЕНКАМИ (СБ2018) | 250/10 | 13,60 | 10,44 | 32,20  | 278,90 | 0,21 | 0,27 | 21,92 | 132,60 | 225,88 | 48,98  | 2,64   |      |
| 336 СБ<br>2018Г   | ЗРАЗЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ ПАРОВЫЕ(СБ2018) | 100    | 12,82 | 12,50 | 16,19  | 228,94 | 0,11 | 0,10 | 0,13  | 9,79   | 172,55 | 33,80  | 2,04   |      |
| 213 СБ<br>2018Г   | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (СБ2018)            | 180    | 3,37  | 4,67  | 19,82  | 134,81 | 0,11 | 0,06 | 1,92  | 8,59   | 80,67  | 53,35  | 1,83   |      |
| 348 СБ<br>2017    | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА                           | 200    | 0,46  | 0,10  | 28,13  | 115,23 | 0,03 | 0,02 |       | 16,45  | 25,80  | 8,40   | 0,65   |      |
| 108 СБ<br>2013    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                            | 20     | 1,58  | 0,20  | 9,52   | 47,20  | 0,02 | 0,01 |       | 4,00   | 13,00  | 2,80   | 0,22   |      |
| 108 СБ<br>2013    | ХЛЕБ РЖАНОЙ                               | 20     | 1,58  | 0,12  | 8,92   | 44,24  | 0,02 | 0,01 |       | 4,60   | 21,20  | 5,00   | 0,62   |      |
| Итого по подменю: |   |        | 34,11 | 28,13 | 116,68 | 860,62 | 0,53 | 0,49 | 30,97 | 80,0   | 193,03 | 569,10 | 166,33 | 8,50 |



Итого за день: 0,00 руб. 155,42 133,03 380,98 3293,32 1,87 4,45 223,82 1425,0 924,41 2235,57 488,94 39,90

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

| СанПин Таблица 4          | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Калории, % |
|---------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| Завтрак (20 - 25 %)       | 49,63    | 25,12   | 19,57       | 23,73      |
| Обед (30 - 35 %)          | 55,59    | 57,83   | 29,35       | 41,08      |
| Итого за день (50 - 60 %) | 105,22   | 82,95   | 48,92       | 64,82      |

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

Директор Судинская /Кудинова Т.Л./

Зав. производ. \_\_\_\_\_ / /

Калькулятор Терещенко И.С. /