



Общество с ограниченной ответственностью
«Вкус и Качество»

«Согласовано»:

Примерное двенадцатидневное меню

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

«Утверждаю»

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



Использована литература:

- «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации» 5-е издание, переработанное и дополненное. Издательство: ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им. акад. Е. А. Вагнера» Пермь 2013г.
- «Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений» Издательство: ООО «Уральский региональный центр питания» ФГБОУ ВО «Пермский государственный медицинский университет им. акад. Е. А. Вагнера» Минздрав России. Пермь 2018г.
- «Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений» Издательство: ООО «Уральский региональный центр питания» ФГБОУ ВО «Пермский государственный медицинский университет им. акад. Е. А. Вагнера» Минздрав России. Пермь 2021г.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГАУ НЦЗД МИНЗДРАВА РОССИИ, ФГБУН ФИЦ Питания, биотехнологии и безопасности пищи, Отраслевой союз развития социального питания, НП СРО «АПСПОЗ» - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2022г.
- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» 2020г.
- «Таблицы химического состава и калорийности Российских продуктов питания» Скурихин И.М., Тутельян В.А. Москва 2007г.

Пояснительная записка по составлению двенадцатидневного (десятидневного) меню для учащихся школ возрастной категории 12-18 лет.

В школе организовано для учащихся возрастной категории 12-18 лет трехразовое питание: завтрак, обед и полдник. Разработанное меню предусматривает 3-х разовое питание: завтрак, обед и полдник.

Питание предусмотрено с учетом режима дня и организации образовательного процесса:

1 смена

для средней и старшей школы – завтрак №2

для детей с ограниченными возможностями здоровья – завтрак №1 и обед №1

для детей ОВД (основной вариант диеты) – завтрак №3/ОВД

2 смена

для средней и старшей школы – обед №1

для детей с ограниченными возможностями здоровья –обед №1 и полдник

для детей ОВД (основной вариант диеты) – обед №2/ОВД

Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии рассчитана из расчета: завтрак-20-25%, обед-30-35%, полдник-10-15% (общая на день – 60-75%).

Предлагаемые рационы питания позволяют выполнить главную функцию пищи – обеспечение растущего организма ребенка энергией, основными пищевыми веществами, витаминами и минеральными веществами.

Полный перечень блюд и калорийность выполняются при финансовом обеспечении.

При формировании основного горячего питания учащихся в представленном двенадцатидневном (десятидневном) меню отдается предпочтение падающему способу приготовления блюд и пищевым продуктам с высокой пищевой ценностью, главным образом – продуктам, являющимся источником белка, полиненасыщенных жирных кислот, витаминов и других незаменимых пищевых веществ.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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.

**Ведомость контроля за рационом питания за 12 дней
Подразделение: ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ (12-18 ЛЕТ)31+01+П**

Наименование группы пищевой продукции	Количество пищевой продукции в нетто по дням в г(мл) на одного человека												В среднем за период	Норма в день, г(мл)		
	1д	2д	3д	4д	5д	6д	7д	8д	9д	10д	11д	12д				
1. ДРОЖЖИ ХЛЕБОПЕКАРНЫЕ															0,05	0,30
2. КАКАО-ПОРОШОК					2,40						2,40				0,40	1,20
3. КАРТОФЕЛЬ	50,10	184,00	349,20	20,00	106,20	70,00	62,50	77,00	261,50	324,30	21,00				127,15	187,00
4. КИСЛОМОЛОЧНАЯ ПИЩЕВАЯ ПРОДУКЦИЯ	230,00	250,00		230,00	250,00		220,00	230,00		230,00	210,00				154,17	180,00
5. КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	70,00	200,00	105,00	70,00	160,00	70,10	90,00	70,00	118,80	106,20	165,00	95,20			110,03	15,00
6. КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК											2,40				0,20	2,00
7. КРАХМАЛ															0,00	4,00
8. КРУПЫ, БОБОВЫЕ	100,50		52,50	32,60	130,50	17,40	131,60	112,50	55,50	12,00	141,20	69,00			71,28	50,00
9. МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	12,50			61,20						12,50					7,18	20,00
10. МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	14,10	16,60	20,40	14,00	20,80	21,50	7,00	14,00	20,60	22,50	8,90	16,00			16,37	18,00
11. МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	15,80	8,60	43,80	18,50	6,30	19,80	56,00	16,30	22,60	6,00	23,50	23,20			21,70	35,00
12. МОЛОКО	142,50	135,50	372,50	190,80	220,00	250,00	152,50	133,30	372,50	150,00	238,50	310,00			222,34	350,00
13. МУКА ПШЕНИЧНАЯ				6,60		1,00	1,90	6,60	66,50		5,00	24,00			9,30	20,00
14. МЯСО 1-й КАТЕГОРИИ	40,00		115,20	80,00	86,00			80,00		116,20					43,20	78,00
15. ОВОЩИ(СВЕЖИЕ,МОРОЖЕННЫЕ,КОНСЕРВИРОВАННЫЕ)	115,90	161,20	141,30	147,90	120,20	337,50	135,00	125,30	146,70	140,80	155,60	171,90			158,28	320,00
16. ПТИЦА (ЦЫПЛЯТА-БРОЙЛЕРЫ ПОТРОШЕННЫЕ-1 КАТ)	38,00	75,70					82,00				75,70				22,62	53,00
17. РЫБА (ФИЛЕ), В Т.Ч. ФИЛЕ СЛАБО- ИЛИ МАЛОСОЛЕНОЕ						40,00									13,50	77,00
18. САХАР	18,30	20,00	34,00	28,80	26,30	50,80	21,00	26,30	50,20	34,00	16,00	49,00			31,23	35,00
19. СМЕТАНА			10,00	10,00	10,00	20,00	5,00	10,00	10,00	6,00		6,00			7,25	10,00
20. СОКИ ПЛОДОВОЩИНЫЕ, НАПИТКИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	630,50	424,00	414,00	366,40	388,00	716,00	404,00	664,00	453,50	308,00	590,30	354,00			476,06	200,00
21. СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3,30	4,90	2,00	4,90	3,40	4,80	6,00	3,90	4,30	3,40	3,30	8,90			4,43	5,00
22. СУБПРОДУКТЫ (ПЕЧЕНЬ,ЯЗЫК,СЕРДЦЕ)						125,00			81,70						17,23	40,00
23. СУХОФРУКТЫ			3,40	20,00	20,00	5,70	3,40			20,00					4,38	20,00
24. СЫР	20,00			20,00			20,00	20,00							6,67	15,00
25. ТВОРОГ(5%-9% м.д.ж.)						128,30				184,00		182,00			41,19	60,00
26. ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100,00	200,00	282,00	212,40	100,00	156,00	200,00	100,00	186,00	100,00	100,00	156,00			157,70	185,00
27. ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	147,00	131,40	130,00	135,30	110,00	130,00	100,00	155,30	105,60	108,00	121,40	130,00			125,33	200,00
28. ХЛЕБ РЖАНОЙ.	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00			50,00	120,00
29. ЧАЙ	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00			0,75	2,00
30. ЯЙЦО, ШТ		133,30	12,50			15,20	12,50		9,40	8,00		8,80			16,64	40,00

Итого в среднем на одного человека:

		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал
Пищевые вещества		77,84	79,03	328,15	2344,15
Минеральные вещества		Натрий, мг	Калий, мг	Кальций, мг	Магний, мг
		3086,33	3050,46	777,11	375,24
Витамины		А, мкг	В1, мг	В2, мг	РР, мг
		386,20	1,22	1,70	12,49
				Фосфор, мг	Железо, мг
				1343,83	16,42
				С, мг	
				1116,23	

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ (12-18 ЛЕТ)

День 1

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК 1														
63 СБ 2021	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ(1ВАРНИБ	20/20/5	6,56	9,43	10,35	152,85	0,03	0,08	0,14	66,0	23,00	132,50	12,60	0,43
227 СБ 2021	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	250	9,15	8,35	48,55	306,81	0,20	0,24	1,59	49,7	195,31	302,96	45,03	1,17
457 СБ2021	ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,05	40,17			0,10		10,10	8,25	4,40	0,85
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.**	50	3,95	0,50	23,80	118,00	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
Итого по подменю:			19,76	18,28	92,75	617,83	0,29	0,34	1,83	115,7	238,41	476,21	69,03	3,00

ЗАВТРАК 2

75 СБ 2021	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ).	20	5,12	5,22		67,46	0,01	0,07	0,14	46,0	18,00	118,00	10,00	0,18
79 СБ 2021	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ.,	15	0,24	21,75	0,39	198,30		0,04		120,0	7,20	9,00		0,06
227 СБ 2021	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	250	9,15	8,35	48,55	306,81	0,20	0,24	1,59	49,7	195,31	302,96	45,03	1,17
457 СБ2021	ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,05	40,17			0,10		10,10	8,25	4,40	0,85
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.**	50	3,95	0,50	23,80	118,00	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
ПОКРОВ	БУЛОЧКА К ЧАЮ (ПОКРОВСКИЙ)	70	3,78	2,52	38,77	170,80								
Итого по подменю:			22,24	38,34	121,56	903,54	0,27	0,37	1,83	215,7	240,61	470,71	66,43	2,81

ЗАВТРАК 3/ОВД

75 СБ 2021	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ).	20	5,12	5,22		67,46	0,01	0,07	0,14	46,0	18,00	118,00	10,00	0,18
79 СБ 2021	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ.	10	0,16	14,50	0,26	132,20		0,02		80,0	4,80	6,00		0,04
227 СБ 2021	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.ОВД	250	9,15	8,35	42,26	281,67	0,20	0,24	1,59	49,7	195,12	302,96	45,03	1,15
457 СБ2021	ЧАЙ/ОВД	200			0,07	0,27			0,10		9,80	8,25	4,40	0,82
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55

№ рц.	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	
82 СБ 2021	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Я (120)	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,04	0,02	12,00			19,20	13,20	10,80	2,64
Итого по подменю:			18,86	28,85	76,65	645,48	0,31	0,37	13,83	175,7	258,42	501,41	82,73	6,38	

ОБЕД 1

60 СБ 2022	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ.	100	1,75	5,10	6,92	80,66	0,03	0,04	41,04			47,10	33,75	18,28	1,26
129 СБ 2021	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	13,71	10,90	18,47	227,16	0,13	0,14	11,97			25,79	156,28	31,57	3,01
347 СБ 2021	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	17,23	17,26	13,97	281,12	0,09	0,15	1,02			37,79	165,43	21,29	1,79
213 СБ 2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ(ГАРНИРНАЯ)180	180	5,71	4,75	25,76	168,57	0,19	0,10	3,24			11,74	135,79	90,10	3,04
501 СБ 2021	СОК ФРУКТОВЫЙЯБЛОЧНЫЙ	200			23,00	92,00	0,02	0,04	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.**	50	3,95	0,50	23,80	118,00	0,06	0,02				10,00	32,50	7,00	0,55
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02				11,50	53,00	12,50	1,55
Итого по подменю:			46,30	38,81	134,22	1078,11	0,58	0,51	61,27	37,2	157,92	590,75	188,74	14,00	

ОБЕД 2/ОБД

60 СБ 2022	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С РАСТ.МАСЛОМ/ОВД	100	1,75	5,10	4,92	72,68	0,03	0,04	41,04			47,04	33,75	18,28	1,25
101 СБ 2017	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ФРИКАДЕЛЬКАМИ(рис).	200/14	12,69	8,88	13,76	185,89	0,13	0,14	13,76			19,72	164,96	35,48	2,82
347 СБ 2021	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	17,23	17,26	13,97	281,12	0,09	0,15	1,02			37,79	165,43	21,29	1,79
213 СБ 2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ(ГАРНИРНАЯ)180	180	5,71	4,75	25,76	168,57	0,19	0,10	3,24			11,74	135,79	90,10	3,04
819 СБ 2022	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУХИХ (ЮРАГА)ОВД	200	0,84	0,05	8,19	37,45	0,02	0,03	1,04			26,00	23,58	16,92	0,52
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02				11,50	53,00	12,50	1,55
Итого по подменю:			42,17	36,34	88,90	856,31	0,52	0,48	60,10	40,0	153,79	576,51	194,57	10,97	

ПОЛДНИК

ПОКРОВ	БУЛОЧКА К ЧАЮ (ПОКРОВСКИЙ)	70	3,78	2,52	38,77	170,80									
470 СБ 2021	ЙОГУРТ..	230	6,44	5,75	43,47	251,39	0,07	0,35	1,15			23,0	257,60	197,80	29,90
82 СБ 2021	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ М 100.	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,11	0,11	0,50			10,0	40,00	240,00	55,00
Итого по подменю:			11,02	8,47	89,74	460,19	0,18	0,46	1,65	33,0	297,60	437,80	84,90	1,03	

Итого за день: 0,00 руб. 160,35 169,09 603,82 4559,46 2,15 2,53 140,51 617,3 1346,75 3053,39 686,40 38,19

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

СанПин Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	21,96	19,87	24,22	22,77
Обед (30 - 35 %)	51,44	42,18	35,04	39,74
Полдник (10 %)	12,24	9,21	23,43	16,96
Итого за день (60 - 70 %)	85,64	71,26	82,69	79,47

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

Директор Судина Т.Л. / Кудинова Т.Л. / Зав. производ. / /

Калькулятор Терещенко / Терещенко

День 2

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ (12-18 ЛЕТ)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК 1														
263 СБ 2021	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.(СБ 2021)	200	19,25	20,03	4,77	276,89	0,13	0,71	1,04	349,2	172,63	328,67	27,39	3,44
469 СБ 2021	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200г	0,06	0,01	10,26	42,62			2,98		12,98	9,83	5,26	0,89
565 СБ 2013	ПЛОШКА С САХАРОМ.(ПОКРОВСКИЙ)	100	7,50	9,00	62,00	359,00								
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.**	50	3,95	0,50	23,80	118,00	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
82 СБ 2021	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Я (100)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
Итого по подменю:			31,16	29,94	110,63	840,91	0,22	0,75	14,02	349,2	211,61	382,00	48,65	7,08

ЗАВТРАК 2

ПОКРОВ	КРУАССАН С ВАРЕНОЙ СГУЩЕННОЙ(ПОКРОВСКИЙ)	60гР	4,86	5,82	27,66	182,46									
263 СБ 2021	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.(СБ 2021)	200	19,25	20,03	4,77	276,89	0,13	0,71	1,04	349,2	172,63	328,67	27,39	3,44	
616 СБ 2013	ЧАЙ ИЗ СУХОЙ СМЕСИ "ВИТОША"	200			9,24	36,96	0,03	0,03	15,06		5,88	4,95	2,64	0,49	
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.**	50	3,95	0,50	23,80	118,00	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55	
82 СБ 2021	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Я (100)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20	
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ,	30	2,37	0,18	13,38	66,36	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93	
Итого по подменю:			30,83	26,93	88,65	725,07	0,28	0,79	26,10	349,2	211,41	408,92	53,53	7,61	

ЗАВТРАК 3/ОВД

26 СБ 2021	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,44	6,09	8,45	94,27	0,02	0,04	9,60		36,62	41,63	21,19	1,35
348 СБ 2021	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	100	15,28	12,27	7,17	200,53	0,07	0,12	1,20		15,34	158,18	20,29	2,30
216 СБ 2021	КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ(ГАРНИРНАЯ)..	250	5,21	5,45	37,21	218,74	0,07	0,04		26,6	25,14	181,77	22,35	1,03
469 СБ 2021	ЧАЙ С ЛИМОНОМ(ОВД	200	0,06	0,01	0,28	2,72			2,98		12,68	9,83	5,26	0,86

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ...	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02				11,50	53,00	12,50	1,55
Итого по подменю:			25,94	24,12	75,41	626,86	0,22	0,22	13,78	26,6	101,28	444,41	81,59	7,09	

ОБЕД 1

26 СБ 2021	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,44	6,09	8,45	94,27	0,02	0,04	9,60			36,62	41,63	21,19	1,35
104 СБ 2021	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	12,05	10,30	8,48	175,05	0,09	0,13	29,13			45,45	141,86	32,37	2,81
372 СБ 2018	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	100/5	16,71	16,74	11,62	265,48	0,10	0,17	1,89	55,9		51,75	162,48	21,46	1,27
643 СБ 2022	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (СБ 2022).	180	3,89	3,90	26,44	156,96	0,20	0,15	31,15	19,8		55,29	116,05	39,60	1,47
496 СБ 2021	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	19,64	83,78	0,01	0,06	200,00			12,30	3,40	3,40	0,63
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ...	60	4,74	0,60	28,56	141,60	0,07	0,02				12,00	39,00	8,40	0,66
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ...	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02				11,50	53,00	12,50	1,55
Итого по подменю:			43,46	38,21	125,49	1027,74	0,55	0,59	271,77	75,7	224,91	557,42	138,92	9,74	

ОБЕД 2/ОВД

26 СБ 2021	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,44	6,09	8,45	94,27	0,02	0,04	9,60			36,62	41,63	21,19	1,35
104 СБ 2021	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	12,05	10,30	8,48	175,05	0,09	0,13	29,13			45,45	141,86	32,37	2,81
372 СБ 2018	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	100/5	16,71	16,74	11,62	265,48	0,10	0,17	1,89	55,9		51,75	162,48	21,46	1,27
643 СБ 2022	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (СБ 2022).	180	3,89	3,90	26,44	156,96	0,20	0,15	31,15	19,8		55,29	116,05	39,60	1,47
496 СБ 2021	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	19,64	83,78	0,01	0,06	200,00			12,30	3,40	3,40	0,63
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ...	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02				11,50	53,00	12,50	1,55
Итого по подменю:			38,72	37,61	96,93	886,14	0,48	0,57	271,77	75,7	212,91	518,42	130,52	9,08	

ПОЛДНИК

555 СБ 2013	ПЮШКА С САХАРОМ (ПОКРОВСКИЙ)	100	7,50	9,00	62,00	359,00									
470 СБ 2021	КЕФИР...	250	7,25	6,25	10,00	132,50	0,10	0,43	1,75	50,0		300,00	225,00	35,00	0,25
82 СБ 2021	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Я (100)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00			16,00	11,00	9,00	2,20
Итого по подменю:			15,15	15,65	81,80	535,90	0,13	0,45	11,75	50,0	316,00	236,00	44,00	2,45	

Итого за день: 0,00 руб. 185,26 172,45 578,91 4642,62 1,88 3,37 609,19 926,7 1278,12 2547,17 497,21 43,05

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	34,62	32,54	28,89	30,95
Обед (30 - 35 %)	48,30	37,59	32,73	36,66
Полдник (10 %)	16,83	17,01	21,36	19,75
Итого за день (60 - 70 %)	99,76	87,14	82,98	87,36

Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:0,9:3,5

Директор Александр Кудинова Т.Л. Зав. производ. / /

Калькулятор Терещенко / Терещенко

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,04	0,01		9,20	42,40	10,00	1,24	
Итого по подменю:			46,92	18,42	76,47	661,72	0,22	0,62	13,42	98,1	398,83	539,51	74,33	5,34

ОБЕД 1

68 СБ 2022	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ПО-КОРЕЙСКИ	100	1,25	7,10	7,67	100,61	0,05	0,06	5,50	28,03	51,39	32,29	5,71	
100 СБ 2021	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250/10	12,31	11,67	17,29	223,97	0,14	0,15	16,91	10,0	169,87	37,47	2,97	
328 СБ 2021	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ(С).	280	22,82	48,21	47,91	717,38	0,96	0,38	61,15	46,49	366,20	357,75	4,84	
817 СБ 2022	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СВЕЖИХ(РЬБЛОКИ)	200	0,09	0,09	10,15	41,72	0,01		-2,28	3,84	2,46	2,00	0,51	
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ..	60	4,74	0,60	28,56	141,60	0,07	0,02		12,00	39,00	8,40	0,66	
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02		11,50	53,00	12,50	1,55	
Итого по подменю:			45,16	67,97	133,88	1335,88	1,29	0,63	85,84	10,0	135,78	681,92	450,41	16,24

ОБЕД 2/ОВД

68 СБ 2022	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ПО-КОРЕЙСКИ/ОВД	100	1,25	7,10	6,67	96,62	0,05	0,06	5,50	28,00	51,39	32,29	5,71
101 СБ 2017	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ /ОВД	200	9,56	6,19	13,64	148,77	0,12	0,11	13,62	16,77	131,90	31,61	2,35
328 СБ 2021	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ(С).	280	22,82	48,21	47,91	717,38	0,96	0,38	61,15	46,49	366,20	357,75	4,84
817 СБ 2022	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СВЕЖИХ(РЬБЛОКИ)ОВД	200	0,09	0,09	2,16	9,80	0,01		2,28	3,60	2,46	2,00	0,49
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02		11,50	53,00	12,50	1,55
Итого по подменю:			37,67	61,89	92,68	1083,17	1,20	0,57	82,55	106,36	604,95	436,15	14,94

ПОЛДНИК

	СЛОЙКА С КУРАГОЙ(ПОКРОВСКИЙ)	90	6,66	8,91	48,42	300,51								
469 СБ 2021	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ.	220	6,38	5,50	10,56	118,80	0,09	0,33	2,86	44,0	198,00	30,80	0,22	
82 СБ 2021	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Г(140)	140	0,56	0,42	14,42	65,80	0,03	0,04	7,00	26,60	22,40	16,80	3,22	
Итого по подменю:			13,60	14,83	73,40	485,11	0,12	0,37	9,86	44,0	290,60	220,40	47,60	3,44

Итого за день: 0,00 руб. 186,89 232,35 615,35 5330,76 3,75 2,85 222,28 433,9 1281,87 2881,38 1254,25 53,49

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	19,89	43,60	31,94	34,11
Обед (30 - 35 %)	50,18	73,88	34,96	49,24
Полдник (10 %)	15,11	16,12	19,16	17,88
Итого за день (60 - 70 %)	85,18	133,60	86,06	101,23

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

Директор Судникова Кудинова Т.Л.

Зав. производ. / /

Калькулятор Сид / Терещенко

ООО "Вкус и Качество"

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ (12-18 ЛЕТ)

День 4

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК 1														
63 СБ 2021	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ(ТВАРГУН)	20/2015	6,66	9,43	10,35	152,85	0,03	0,08	0,14	66,0	23,00	132,50	12,60	0,43
229 СБ 2021	КАША "ДРУЖБА".	250	6,74	8,66	33,26	238,90	0,17	0,22	1,81	50,5	160,53	210,44	51,10	0,94
460 СБ2021	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,45	1,25	12,45	67,17	0,02	0,08	0,75	10,0	70,10	53,25	11,40	0,90
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.**	50	3,95	0,50	23,80	118,00	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
Итого по подменю:			16,80	19,84	79,86	576,92	0,28	0,40	2,70	126,5	263,63	428,69	82,10	2,82

ЗАВТРАК 2

63 СБ 2021	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ(ТВАРГУН)	20/2015	6,66	9,43	10,35	152,85	0,03	0,08	0,14	66,0	23,00	132,50	12,60	0,43
229 СБ 2021	КАША "ДРУЖБА".	250	6,74	8,66	33,26	238,90	0,17	0,22	1,81	50,5	160,53	210,44	51,10	0,94
460 СБ2021	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,45	1,25	12,45	67,17	0,02	0,08	0,75	10,0	70,10	53,25	11,40	0,90
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.**	50	3,95	0,50	23,80	118,00	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
82 СБ 2021	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Г(170)	170	0,68	0,51	17,51	79,90	0,03	0,05	8,50		32,30	27,20	20,40	3,91
Итого по подменю:			19,48	20,35	97,37	656,82	0,31	0,45	11,20	126,5	295,93	455,89	102,50	6,73

ЗАВТРАК 3/ОВД

157 СБ 2021	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ	100	2,89	5,05	21,44	142,77	0,36	0,14		20,0	33,50	287,45	98,80	3,53
404 СБ 2013	КУРИЦА ОТВАРНАЯ.*	100	20,91	17,91	0,44	246,61		0,01	3,95		23,24	7,98	4,60	0,37
202 СБ 2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(СБ 2021).	180	10,86	8,05	49,03	311,98	0,37	0,18	6,17	28,8	20,71	257,92	171,51	5,77
460 СБ2021	ЧАЙ С МОЛОКОМ/ОВД	200	1,45	1,25	2,47	27,27	0,02	0,08	0,75	10,0	69,80	53,25	11,40	0,87
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
Итого по подменю:			39,27	32,50	91,22	817,11	0,79	0,42	10,87	58,8	156,45	649,00	296,31	11,78

ОБЕД 1

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Капорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe		
3 СБ 2021	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	100	1,12	6,19	6,07	84,47	0,03	0,03	27,94				32,46	20,99	11,94	1,12
95 СБ 2021	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250/10	12,48	11,79	12,82	207,46	0,09	0,14	24,51	10,0			61,24	156,34	38,70	3,43
523 СБ 2022	БИФШТЕКС ПО-ДОМАШНЕМУ	100	15,60	23,30	13,56	327,06	0,27	0,15	1,37	2,6			34,01	176,16	114,56	2,15
256 СБ 2021	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,67	6,02	43,24	254,26	0,11	0,03		28,8			19,98	56,75	10,19	1,05
488 СБ 2021	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	300	0,50	0,23	16,80	73,27	0,03	0,02	27,39				19,63	13,14	8,46	0,96
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.**	50	3,95	0,50	23,60	118,00	0,06	0,02					10,00	32,50	7,00	0,55
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ...	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02					11,50	53,00	12,50	1,55
			44,27	48,33	138,59	1175,12	0,65	0,41	81,21	41,4	188,82	508,88	203,35	10,81		

Итого по подменю:

ОБЕД 2/ОБД

3 СБ 2021	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	100	1,12	6,19	6,07	84,47	0,03	0,03	27,94				32,46	20,99	11,94	1,12
95 СБ 2021	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250/10	12,48	11,79	12,82	207,46	0,09	0,14	24,51	10,0			61,24	156,34	38,70	3,43
523 СБ 2022	БИФШТЕКС ПО-ДОМАШНЕМУ	100	15,60	23,30	13,56	327,06	0,27	0,15	1,37	2,6			34,01	176,16	114,56	2,15
216 СБ 2021	КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ(ГАРНИРНАЯ)	200	4,17	4,36	29,77	174,99	0,05	0,03		21,3			20,12	145,41	17,88	0,83
488 СБ 2021	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ/ОВД	200	0,50	0,23	6,02	33,37	0,03	0,02	27,39				19,33	13,14	8,46	0,93
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ...	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02					11,50	53,00	12,50	1,55
			37,82	46,17	91,34	937,95	0,53	0,39	81,21	33,9	178,66	565,04	204,04	10,01		

Итого по подменю:

ПОЛДНИК

470 СБ 2021	БУЛОЧКА "УЛИТКА С ИЗЮМОМ"(ПОКРОВСКИЙ) ЙОГУРТ...	70	4,69	6,58	43,40	251,58										
82 СБ 2021	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ М 100	100	6,44	5,75	43,47	251,39	0,07	0,35	1,15	23,0			257,60	197,80	29,90	0,23
			0,80	0,20	7,50	38,00	0,11	0,11	0,50	10,0			40,00	240,00	55,00	0,80
			11,93	12,53	94,37	540,97	0,18	0,46	1,65	33,0	297,60	437,80	84,90	1,03		

Итого по подменю:

Итого за день: 0,00 руб. 171,57 179,72 592,75 4704,89 2,74 2,53 188,84 420,2 1381,09 3045,30 973,20 43,18

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	20,89	21,57	20,85	21,27
Обед (30 - 35 %)	49,24	52,52	36,17	43,04
Полдник (10 %)	16,32	11,12	21,88	18,02
Итого за день (60 - 70 %)	86,46	85,21	78,90	82,33

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

Директор А.А. Кудинова Т.Л.

Зав. производ. _____ / /

Калькулятор А.А. Терещенко

ООО "Вкус и Качество"

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ (12-18 ЛЕТ)

День 5

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe			
ЗАВТРАК 1																	
ПОКР	МАЛЮТКИ	60	4,44	3,06	29,22	162,18											
223 СБ 2021	ТВОРОЖНЫЕ(ПОКРОВСКИЙ) КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (МОЛОЧНАЯ)	250	10,72	9,63	53,59	345,14	0,31	0,21	1,56	49,2	164,78	255,97	68,81	1,86			
462 СБ 2021	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,48	2,86	15,02	100,38	0,04	0,16	1,30	20,0	123,37	105,72	24,20	0,78			
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.**	50	3,95	0,50	23,80	118,00	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55			
Итого по подменю:			22,59	16,05	121,73	725,70	0,41	0,39	2,86	69,2	298,15	394,19	100,01	3,19			

ЗАВТРАК 2

149 СБ 2018г	ОВОЩИ СОЛЕННЫЕ ОГУРЦЫ)К	100	0,60	0,10	1,70	13,00											
372 СБ 2018	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	100/5	16,71	16,74	11,62	265,48	0,10	0,17	1,89	55,9	51,75	162,48	21,46	1,27			
643 СБ 2022	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (СБ 2022).	180	3,89	3,90	26,44	156,96	0,20	0,15	31,15	19,8	55,29	116,05	39,60	1,47			
457 СБ2021	ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,05	40,17			0,10		10,10	8,25	4,40	0,85			
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ..	60	4,74	0,60	28,56	141,60	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66			
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	60	4,74	0,36	26,76	132,72	0,07	0,02			13,80	63,60	15,00	1,86			
Итого по подменю:			30,88	21,70	105,13	749,93	0,44	0,36	33,14	75,7	142,94	389,38	88,86	6,11			

ЗАВТРАК 3/ОВД

75 СБ 2021	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ),	50	12,80	13,05		168,65	0,02	0,18	0,35	115,0	45,00	295,00	25,00	0,45
223 СБ 2021	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (МОЛОЧНАЯ),ОВД	250	10,67	5,06	53,61	303,50	0,31	0,21	1,56	24,0	163,27	254,08	68,81	1,84
457 СБ2021	ЧАЙ С САХАРОМ/ОВД	200			0,07	0,27			0,10		9,80	8,25	4,40	0,82
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
82 СБ 2021	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Г(140)	140	0,56	0,42	14,42	65,80	0,03	0,04	7,00		26,60	22,40	16,80	3,22

№ рц.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg

Итого по подменю: 27,98 18,83 90,40 648,82 0,42 0,45 9,01 139,0 256,17 632,73 127,51 7,88

ОБЕД 1

42 СБ 2021	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	2,60	6,30	12,35	116,59	0,16	0,09	19,00	17,39	69,37	24,64	0,80	
116 СБ 2021	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/10	12,04	11,54	11,57	198,52	0,13	0,15	22,64	43,35	154,40	34,90	2,82	
330 СБ 2018г	ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	280	21,67	25,36	45,33	496,53	0,31	0,21	3,91	24,24	406,43	109,84	5,60	
495 СБ 2021	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,45	0,02	21,81	89,21		0,01	0,80	22,90	15,62	6,12	1,24	
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ..	60	4,74	0,60	28,56	141,60	0,07	0,02		12,00	39,00	8,40	0,66	
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02		11,50	53,00	12,50	1,55	
Итого по подменю:			45,45	44,12	141,92	1153,05	0,73	0,50	46,35	10,0	131,38	737,82	196,40	12,67

ОБЕД 2/ОВД

42 СБ 2021	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	2,60	6,30	12,35	116,59	0,16	0,09	19,00	17,39	69,37	24,64	0,80	
116 СБ 2021	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/10	12,04	11,54	11,57	198,52	0,13	0,15	22,64	43,35	154,40	34,90	2,82	
330 СБ 2018г	ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	280	21,67	25,36	45,33	496,53	0,31	0,21	3,91	24,24	406,43	109,84	5,60	
495 СБ 2021	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ/ОВД	200	0,45	0,02	11,83	49,31		0,01	0,80	22,60	15,62	6,12	1,21	
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02		11,50	53,00	12,50	1,55	
Итого по подменю:			40,71	43,52	103,38	971,55	0,66	0,48	46,35	10,0	119,08	698,82	188,00	11,98

ПОЛДНИК

555 СБ 2013	ПЛОШКА С САХАРОМ.(ПОКРОВСКИЙ)	100	7,50	9,00	62,00	359,00								
470 СБ 2021	КЕФИР...	250	7,25	6,25	10,00	132,50	0,10	0,43	1,75	50,0	300,00	225,00	0,25	
82 СБ 2021	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Я (100)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00	16,00	11,00	9,00	2,20	
Итого по подменю:			15,15	15,65	81,80	535,90	0,13	0,45	11,75	50,0	316,00	236,00	44,00	2,45

Итого за день: 0,00 руб. 182,76 159,87 644,36 4784,95 2,79 2,63 149,46 353,9 1263,72 3086,94 744,78 44,20

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	25,10	17,45	31,78	26,75
Обед (30 - 35 %)	50,50	47,96	37,05	42,51
Полдник (10 %)	16,83	17,01	21,36	19,75
Итого за день (60 - 70 %)	92,43	82,41	90,20	89,01

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

Директор Александр Кудинова Т.Л. / /

Калькулятор Григорий Терещенко / /

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ (12-18 ЛЕТ)

День 6

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК 1														
69 СБ 2021	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ(1-й ВАРИАНТ)	20/15	1,62	11,46	10,48	151,49	0,02	0,02		60,0	7,40	17,50	2,60	0,27
283 СБ 2018	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ СО СГУЩ МОЛОКОМ*	170/30	32,54	11,21	50,54	428,35	0,11	0,42	0,94	76,4	327,70	401,70	46,55	1,35
459 СБ 2021	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,06	0,01	10,26	42,62			2,98		12,98	9,83	5,26	0,89
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.**	50	3,95	0,50	23,80	118,00	0,06	0,02		10,00	32,50	7,00	0,55	
Итого по подменю:			38,17	23,18	95,08	740,46	0,19	0,46	3,92	136,4	358,08	461,53	61,41	3,06

ЗАВТРАК 2

555 СБ 2013	ПЛОШКА С САХАРОМ.(ПОКРОВСКИЙ)	100	7,50	9,00	62,00	359,00								
283 СБ 2018	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ СО СГУЩ МОЛОКОМ*	170/30	32,54	11,21	50,54	428,35	0,11	0,42	0,94	76,4	327,70	401,70	46,55	1,35
459 СБ 2021	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,06	0,01	10,26	42,62			2,98		12,98	9,83	5,26	0,89
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.**	50	3,95	0,50	23,80	118,00	0,06	0,02		10,00	32,50	7,00	0,55	
Итого по подменю:			44,05	20,72	146,60	947,97	0,17	0,44	3,92	76,4	350,68	444,03	58,81	2,19

ЗАВТРАК 3/ОВД

149 СБ 2018г	ОВОЩИ СОЛЕННЫЕ ОГУРЦЫК	100	0,80	0,10	1,70	13,00								
280 СБ 2017	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ.	100/50	15,98	22,63	17,91	339,77	0,09	0,15	2,34	14,0	51,10	176,55	25,07	2,41
625 СБ 2022	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ (СБ 2022).	180	4,78	6,28	39,33	233,19	0,22	0,06	0,50	25,6	5,90	208,94	73,19	1,35
457 СБ.2021	ЧАЙ ОВД	200			0,07	0,27			0,10		9,80	8,25	4,40	0,82
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02		11,50	53,00	12,50	1,55	
Итого по подменю:			25,51	29,31	81,31	696,83	0,37	0,23	2,94	39,6	78,30	446,74	115,16	6,13

ОБЕД 1

75 СБ 2022	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	100	1,18	7,08	9,27	106,76	0,06	0,06	4,55		24,66	50,19	34,58	6,38
---------------	----------------------------	-----	------	------	------	--------	------	------	------	--	-------	-------	-------	------

№ 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
122 СБ 2021	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9,20	8,96	16,19	182,55	0,12	0,16	16,74	15,2	38,71	184,43	49,94	2,33
366 с6 2021	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	23,01	13,36	8,06	244,49	0,38	2,76	41,33	1049,0	33,32	406,79	24,70	8,71
328 СБ 2022	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (СБ 2022).	180	3,85	7,42	12,37	131,86	0,08	0,09	84,96		98,31	77,02	39,57	2,56
819 СБ 2022	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУХИХ (ЮРАГА)	200	0,84	0,05	28,15	117,25	0,02	0,03	1,04		26,60	23,58	16,92	0,58
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ...	60	4,74	0,60	28,56	141,60	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ.	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
Итого по подменю:			46,77	37,77	124,90	1035,11	0,79	3,14	148,62	1064,2	245,10	834,01	186,61	22,77

ОБЕД 2/ОБД

75 СБ 2022	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ,ОВД	100	1,18	7,08	9,27	106,76	0,06	0,06	4,55		24,66	50,19	34,58	6,38
122 СБ 2021	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9,20	8,96	16,19	182,55	0,12	0,16	16,74	15,2	38,71	184,43	49,94	2,33
366 с6 2021	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	23,01	13,36	8,06	244,49	0,38	2,76	41,33	1049,0	33,32	406,79	24,70	8,71
328 СБ 2022	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (СБ 2022).	180	3,85	7,42	12,37	131,86	0,08	0,09	84,96		98,31	77,02	39,57	2,56
819 СБ 2022	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУХИХ (ЮРАГА)ОВД	200	0,84	0,05	8,19	37,45	0,02	0,03	1,04		26,00	23,58	16,92	0,52
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ.	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
Итого по подменю:			42,03	37,17	76,38	813,71	0,72	3,12	148,62	1064,2	232,50	795,01	178,21	22,05

ПОЛДНИК

ПОКРОВ	БУЛОЧКА К ЧАЮ (ПОКРОВСКИЙ)	70	3,78	2,52	38,77	170,80								
469 СБ 2021	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ.	220	6,38	5,50	10,56	118,80	0,09	0,33	2,86	44,0	264,00	198,00	30,80	0,22
82 СБ 2021	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Г(140)	140	0,56	0,42	14,42	65,80	0,03	0,04	7,00		26,60	22,40	16,80	3,22
Итого по подменю:			10,72	8,44	63,75	355,40	0,12	0,37	9,86	44,0	290,60	220,40	47,60	3,44

Итого за день: 0,00 руб. 207,25 156,59 588,02 4589,48 2,36 7,76 317,88 2424,9 1555,26 3201,72 647,80 60,24

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

СанПин Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	42,41	25,20	24,83	27,29
Обед (30 - 35 %)	51,97	41,05	32,61	38,15
Полдник (10 %)	11,91	9,17	16,64	13,10
Итого за день (60 - 70 %)	106,29	75,42	74,08	78,55

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

Директор А.А. Кудинова Т.Л.

Зав. производ. / /

Калькулятор А.А. Терещенко

ООО "Вкус и Качество"

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ (12-18 ЛЕТ)

День 7

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК 1														
75 СБ 2021	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ).	20	5,12	5,22		67,46	0,01	0,07	0,14	46,0	18,00	118,00	10,00	0,18
261 СБ 2013	КАША "БОЯРСКАЯ" (ПШЕННАЯ С ИЗЮМОМ).	250	11,83	31,30	51,64	536,63	0,28	0,35	1,98	196,7	213,80	286,40	63,69	1,95
459 СБ 2021	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,06	0,01	10,26	42,62			2,98		12,98	9,83	5,26	0,89
82 СБ 2021	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Я (100)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.**	50	3,95	0,50	23,80	118,00	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
Итого по подменю:			21,36	37,43	95,50	809,11	0,38	0,46	15,10	242,7	270,78	457,73	94,95	5,77

ЗАВТРАК 2

ПОКРОВ	БУЛОЧКА К ЧАЮ (ПОКРОВСКИЙ)	70	3,78	2,52	38,77	170,80									
261 СБ 2013	КАША "БОЯРСКАЯ" (ПШЕННАЯ С ИЗЮМОМ).	250	11,83	31,30	51,64	536,63	0,28	0,35	1,98	196,7	213,80	286,40	63,69	1,95	
459 СБ 2021	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,06	0,01	10,26	42,62			2,98		12,98	9,83	5,26	0,89	
82 СБ 2021	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Я (100)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20	
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.**	50	3,95	0,50	23,80	118,00	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55	
Итого по подменю:			20,02	34,73	134,27	912,65	0,37	0,39	14,96	196,7	252,78	339,73	84,95	5,59	

ЗАВТРАК 3/ОВД

69 СБ 2021	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ(1-й ВАРИАНТ)	20/15	1,62	11,46	10,48	151,49	0,02	0,02		60,0	7,40	17,50	2,60	0,27
227 СБ 2021	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.ОВД	250	9,15	8,35	42,26	281,67	0,20	0,24	1,59	49,7	195,12	302,96	45,03	1,15
462 СБ 2021	КАКАО С МОЛОКОМ/ОВД	200	3,48	2,86	5,04	60,48	0,04	0,16	1,30	20,0	123,07	105,72	24,20	0,75
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
82 СБ 2021	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Я (100)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг															
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe											
Итого по подменю:													18,60	23,37	89,88	648,64	0,35	0,46	12,89	129,7	353,09	490,18	93,33	5,92	
ОБЕД 1																									
68 СБ 2022	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ПО-КОРЕЙСКИ	100	1,25	7,10	7,67	100,61	0,05	0,06	5,50		28,03	51,39	32,29	5,71											
144 СБ 2013	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ(1-Й ВАРИАНТ).	250	14,19	8,45	22,06	221,40	0,28	0,16	14,54	20,0	48,91	198,49	52,02	4,12											
367 СБ 2021	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	140	18,04	22,21	3,25	285,43	0,10	0,17	4,41	78,0	28,73	165,63	23,85	1,93											
385 СБ 2021	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,87	7,58	40,03	248,10	0,22	0,06	0,51	32,6	17,77	215,33	75,13	1,47											
501 СБ 2021	СОК ФРУКТОВЫЙЯБЛОЧНЫЙ	200			23,00	92,00	0,02	0,04	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80											
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.**	50	3,95	0,50	23,80	118,00	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55											
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ.	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55											
Итого по подменю:													46,25	46,14	142,11	1176,14	0,79	0,53	28,96	130,6	158,94	730,34	210,79	18,13	

ОБЕД 2(ОВД)

68 СБ 2022	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ПО-КОРЕЙСКИ(ОВД)	100	1,25	7,10	6,67	96,62	0,05	0,06	5,50		28,00	51,39	32,29	5,71										
144 СБ 2013	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ(1-Й ВАРИАНТ).	250	14,19	8,45	22,06	221,40	0,28	0,16	14,54	20,0	48,91	198,49	52,02	4,12										
367 СБ 2021	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	140	18,04	22,21	3,25	285,43	0,10	0,17	4,41	78,0	28,73	165,63	23,85	1,93										
216 СБ 2021	КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ(ГАРНИРНАЯ).	200	4,17	4,36	29,77	174,99	0,05	0,03		21,3	20,12	145,41	17,88	0,83										
817 СБ 2022	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СВЕЖИХ(ЯБЛОК)ОВД	200	0,09	0,09	2,16	9,80	0,01		2,28		3,60	2,46	2,00	0,49										
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ.	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55										
Итого по подменю:													41,69	42,51	86,21	898,84	0,55	0,44	26,73	119,3	140,86	616,38	140,54	14,63

ПОЛДНИК

	СЛОЙКА С КУРАГОЙ(ПОКРОВСКИЙ)	90	6,66	8,91	48,42	300,51																		
470 СБ 2021	ЙОГУРТ..	220	6,16	5,50	41,58	240,46	0,07	0,33	1,10	22,0	246,40	189,20	28,60	0,22										
82 СБ 2021	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ М 100	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,11	0,11	0,50	10,0	40,00	240,00	55,00	0,80										
Итого по подменю:													13,62	14,61	97,50	578,97	0,18	0,44	1,60	32,0	286,40	429,20	83,60	1,02

Итого за день: 0,00 руб. 161,54 198,79 645,47 5024,15 2,62 2,72 100,24 851,1 1462,85 3063,56 708,16 51,06

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

СанПин Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	23,73	40,68	24,93	29,78
Обед (30 - 35 %)	51,39	50,15	37,10	43,36
Полдник (10 %)	15,13	15,88	25,46	21,34
Итого за день (60 - 70 %)	90,26	106,72	87,50	94,48

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

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

ООО "Вкус и Качество"

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ (12-18 ЛЕТ)

День 8

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК 1														
63 СБ 2021	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ(1ВАРНИК)	20/20/5	6,66	9,43	10,35	152,85	0,03	0,08	0,14	56,0	23,00	132,50	12,60	0,43
223 СБ 2021	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (МОЛОЧНАЯ)	250	10,40	8,29	54,95	336,80	0,24	0,25	1,56	49,0	172,99	273,47	54,44	2,92
457 СБ2021	ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,05	40,17			0,10		10,10	8,25	4,40	0,85
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.**	50	3,95	0,50	23,80	118,00	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
Итого по подменю:			21,01	18,22	99,15	647,82	0,33	0,35	1,80	115,0	216,09	446,72	78,44	4,75

Итого по подменю:

ЗАВТРАК 2

148 СБ 2021	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ).	100	0,70	0,10	1,90	11,30	0,03	0,02	7,00		17,74	30,15	14,04	0,51
366 СБ 2021	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	18,77	16,11	0,41	222,01	0,09	0,15	2,50	40,0	16,29	163,05	19,74	1,35
643 СБ 2022	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (СБ 2022).	180	3,89	3,90	26,44	156,96	0,20	0,15	31,15	19,8	55,29	116,05	39,60	1,47
457 СБ2021	ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,05	40,17			0,10		10,10	8,25	4,40	0,85
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.**	50	3,95	0,50	23,80	118,00	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
Итого по подменю:			31,26	20,91	84,90	659,04	0,44	0,36	40,75	59,8	120,92	403,00	97,28	6,28

Итого по подменю:

ЗАВТРАК 3/ОВД

75 СБ 2021	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ).	50	12,80	13,05		168,65	0,02	0,18	0,35	115,0	45,00	295,00	25,00	0,45
223 СБ 2021	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (МОЛОЧНАЯ)ОВД.	250	10,40	8,29	48,71	311,86	0,24	0,25	1,56	49,0	172,80	273,47	54,44	2,90
459 СБ 2021	ЧАЙ С ЛИМОНОВОМ	200	0,06	0,01	0,28	2,72			2,98		12,68	9,83	5,26	0,86
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
82 СБ 2021	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ М 100	100	0,60	0,20	7,50	38,00	0,11	0,11	0,50	10,0	40,00	240,00	55,00	0,80

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg

Итого по подменю: 28,01 21,85 78,79 631,83 0,43 0,56 5,39 174,0 281,98 871,30 152,20 6,56

ОБЕД 1

47 СБ 2021	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,39	6,19	8,68	96,56	0,06	0,04	10,66		24,13	45,54	20,25	1,60
116 СБ 2021	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/10	12,04	11,54	11,57	198,52	0,13	0,15	22,64	10,0	43,35	154,40	34,90	2,82
143 СБ 2021	ГРЕНКИ (2021)	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
523 СБ 2022	БИФШТЕКС ПО-ДОМАШНЕМУ	100	15,60	23,30	13,56	327,06	0,27	0,15	1,37	2,6	34,01	176,16	114,56	2,15
213 СБ 2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ(ГАРНИРНАЯ)200	200	6,34	5,28	28,62	187,30	0,22	0,11	3,60	20,0	13,04	150,88	100,11	3,38
496 СБ 2021	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	19,64	83,78	0,01	0,06	200,00		12,30	3,40	3,40	0,63
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.**	50	3,95	0,50	23,80	118,00	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ.	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
Итого по подменю:			45,53	47,59	137,69	1169,02	0,83	0,56	238,27	32,6	152,33	628,88	295,52	12,90

ОБЕД 2/ОВД

47 СБ 2021	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,39	6,19	8,68	96,56	0,06	0,04	10,66		24,13	45,54	20,25	1,60
116 СБ 2021	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/10	12,04	11,54	11,57	198,52	0,13	0,15	22,64	10,0	43,35	154,40	34,90	2,82
523 СБ 2022	БИФШТЕКС ПО-ДОМАШНЕМУ	100	15,60	23,30	13,56	327,06	0,27	0,15	1,37	2,6	34,01	176,16	114,56	2,15
213 СБ 2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ(ГАРНИРНАЯ)200	200	6,34	5,28	28,62	187,30	0,22	0,11	3,60	20,0	13,04	150,88	100,11	3,38
496 СБ 2021	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА/ОВД	200	0,68	0,28	9,66	43,88	0,01	0,06	200,00		12,00	3,40	3,40	0,60
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ.	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
Итого по подменю:			40,00	46,89	94,39	963,92	0,75	0,53	238,27	32,6	138,03	583,38	285,72	12,10

ПОЛДНИК

470 СБ 2021	БУЛОЧКА"УЛИТКА С ИЗЮМОМ"(ПОКРОВСКИЙ) КЕФИР..	70	4,69	6,58	43,40	251,58								
82 СБ 2021	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Я (100)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
Итого по подменю:			11,76	12,73	62,40	417,88	0,12	0,41	11,61	46,0	292,00	218,00	43,20	2,43

Итого за день: 0,00 руб. 177,57 168,19 557,32 4489,51 2,90 2,77 536,09 460,1 1201,35 3151,28 950,36 45,02

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

СанПин Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	23,34	19,80	25,89	23,88
Обед (30 - 35 %)	50,59	51,73	35,95	43,09
Полдник (10 %)	13,07	13,84	16,29	15,40
Итого за день (60 - 70 %)	87,00	85,37	78,13	82,37

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

Директор Судникова Кудинова Т.Л. /

Зав. производ. / /

Калькулятор Терещенко / Терещенко

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ (12-18 ЛЕТ)

День 9

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК 1															
573 СБ 2013	"ТРЕБЕШОК" ИЗ ДРОЖЕЖЕВОГО ТЕСТА.	100	7,97	6,98	67,74	365,62	0,12	0,07	0,09	45,6	23,57	77,70	13,29	1,30	
79 СБ 2021	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ**	5	0,04	3,63	0,07	33,05		0,01		20,0	1,20	1,50		0,01	
227 СБ 2021	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	250	9,15	8,35	48,55	306,81	0,20	0,24	1,59	49,7	195,31	302,96	45,03	1,17	
460 СБ.2021	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,45	1,25	12,45	67,17	0,02	0,08	0,75	10,0	70,10	53,25	11,40	0,90	
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.**	50	3,95	0,50	23,60	116,00	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55	
Итого по подменю:			22,56	20,71	152,61	890,65	0,40	0,42	2,43	125,3	300,18	467,91	76,72	3,93	

ЗАВТРАК 2

26 СБ 2021	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,44	6,09	8,45	94,27	0,02	0,04	9,60		36,62	41,63	21,19	1,35
535 СБ 2022	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	100	11,42	14,55	11,52	223,56	0,11	0,11	2,40	12,5	22,17	128,95	40,48	1,82
202 СБ 2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(СБ 2021).	180	10,86	8,05	49,03	311,98	0,37	0,18	6,17	28,8	20,71	257,92	171,51	5,77
461 СБ 2021	ЧАЙ КАРКАДЕ С САХАРОМ	200			14,97	59,85					0,45			0,05
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.**	50	3,95	0,50	23,60	116,00	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
Итого по подменю:			31,62	29,49	130,07	918,26	0,62	0,37	18,17	41,3	101,45	514,00	252,68	11,09

ЗАВТРАК 3/ОВД

26 СБ 2021	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,44	6,09	8,45	94,27	0,02	0,04	9,60		36,62	41,63	21,19	1,35
503 СБ 2022	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	16,02	15,87	3,07	227,27	0,07	0,15	1,23	9,2	16,39	184,97	23,94	2,93
227 СБ 2021	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ/ГАРНИРОВАЛ	200	4,48	4,25	29,11	172,60	0,12	0,04	20,2	38,70	154,21	22,32	0,83	
467 СБ 2021	НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯОВД	200	4,35	3,75	7,20	81,00	0,06	0,23	1,95	30,0	180,00	135,00	21,00	0,15

№ 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	
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02				11,50	53,00	12,50	1,55
82 СБ 2021	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Г(170)	170	0,68	0,51	17,51	79,90	0,03	0,05	8,50			32,30	27,20	20,40	3,91
Итого по подменю:			32,92	30,77	87,64	765,64	0,36	0,53	21,28	59,4	315,51	596,01	121,35	10,72	

ОБЕД 1

67 СБ 2022	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	0,84	13,16	9,73	161,42	0,04	0,05	5,75			19,74	33,81	23,60	4,52
95 СБ 2021	БОРЩ С КАЛУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250/10	12,48	11,79	12,82	207,46	0,09	0,14	24,51	10,0		61,24	156,34	38,70	3,43
354 СБ 2021	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ.	280	20,33	9,69	47,33	358,37	0,54	1,98	76,24	693,0		41,96	408,93	72,20	7,99
819 СБ 2022	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУХИХ (КУРАГА)	200	0,84	0,05	28,15	117,25	0,02	0,03	1,04			26,60	23,58	16,92	0,58
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ..	50	3,95	0,50	23,80	118,00	0,06	0,02				10,00	32,50	7,00	0,55
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02				11,50	53,00	12,50	1,55
Итого по подменю:			42,39	35,49	144,13	1073,10	0,81	2,24	107,54	703,0	171,04	708,16	170,92	18,62	

ОБЕД 2/ОВД

67 СБ 2022	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК/ОВД	100	0,84	13,16	6,74	149,45	0,04	0,05	5,75			19,65	33,81	23,60	4,51
95 СБ 2021	БОРЩ С КАЛУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250/10	12,48	11,79	12,82	207,46	0,09	0,14	24,51	10,0		61,24	156,34	38,70	3,43
354 СБ 2021	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ.	280	20,33	9,69	47,33	358,37	0,54	1,98	76,24	693,0		41,96	408,93	72,20	7,99
819 СБ 2022	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУХИХ (КУРАГА)ОВД	200	0,84	0,05	8,19	37,45	0,02	0,03	1,04			26,00	23,58	16,92	0,52
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02				11,50	53,00	12,50	1,55
Итого по подменю:			38,44	34,99	97,38	863,33	0,75	2,22	107,54	703,0	160,35	675,66	163,92	18,00	

ПОЛДНИК

555 СБ 2013	ПЛОШКА С САХАРОМ (ПОКРОВСКИЙ)	100	7,50	9,00	62,00	359,00									
469 СБ 2021	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	0,30	2,60	40,0		240,00	180,00	28,00	0,20
82 СБ 2021	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Г(140)	140	0,56	0,42	14,42	65,80	0,03	0,04	7,00			26,60	22,40	16,80	3,22
Итого по подменю:			13,86	14,42	86,02	532,80	0,11	0,34	9,60	40,0	266,60	202,40	44,80	3,42	

Итого за день: 0,00 руб. 181,79 165,87 697,85 5043,78 3,05 6,12 266,56 1672,1 1315,13 3164,14 830,39 65,78

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	25,07	22,51	39,85	32,83
Обед (30 - 35 %)	47,10	38,58	37,63	39,55
Полдник (10 %)	15,40	15,67	22,46	19,64
Итого за день (60 - 70 %)	87,57	76,76	99,94	92,02

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

Директор А.А. Кудинова Т.Л. Зав. производ. / /

Калькулятор Т.А. Терещенко / Терещенко

День 10

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ (12-18 ЛЕТ)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК 1														
279 СБ 2021	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ.	200/50	45,45	20,55	58,65	593,26	0,13	0,54	1,44	105,2	475,61	554,62	63,07	1,23
462 СБ 2021	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,48	2,86	15,02	100,38	0,04	0,16	1,30	20,0	123,37	105,72	24,20	0,78
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.**	50	3,95	0,50	23,80	118,00	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
581 СБ 2021	ПРЯНИКИ (1ШТ)	35	1,75	1,58	24,85	120,58	0,02	0,01		2,1	2,80	14,70	2,10	0,21
Итого по подменю:			54,63	25,49	122,32	932,22	0,25	0,73	2,74	127,3	611,78	707,54	96,37	2,77

ЗАВТРАК 2

279 СБ 2021	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ.	200/50	45,45	20,55	58,65	593,26	0,13	0,54	1,44	105,2	475,61	554,62	63,07	1,23
462 СБ 2021	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,48	2,86	15,02	100,38	0,04	0,16	1,30	20,0	123,37	105,72	24,20	0,78
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ..	30	2,37	0,30	14,28	70,80	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
82 СБ 2021	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Г(170)	170	0,68	0,51	17,51	79,90	0,03	0,05	8,50		32,30	27,20	20,40	3,91
Итого по подменю:			51,98	24,22	105,46	844,34	0,23	0,76	11,24	125,2	637,28	707,04	111,87	6,25

ЗАВТРАК 3/ОВД

149 СБ 2018г	ОВОЩИ СОЛЕННЫЕ ОГУРЦЫ/К	100	0,80	0,10	1,70	13,00								
372 СБ 2018	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	100/5	16,71	16,74	11,62	265,48	0,10	0,17	1,89	55,9	51,75	162,48	21,46	1,27
202 СБ 2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(СБ 2021).	180	10,86	8,05	49,03	311,98	0,37	0,18	6,17	28,8	20,71	257,92	171,51	5,77
457 СБ-2021	ЧАЙ ЮВД	200			0,07	0,27			0,10		9,80	8,25	4,40	0,82
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
Итого по подменю:			32,32	25,19	84,72	701,33	0,53	0,37	8,16	84,7	93,76	481,65	209,87	9,41

ОБЕД 1

60 СБ 2022	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ.	100	1,75	5,10	6,92	80,66	0,03	0,04	41,04		47,10	33,75	18,28	1,26
---------------	---	-----	------	------	------	-------	------	------	-------	--	-------	-------	-------	------

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г				Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	Y		В1	В2	С	А, мкг	Са	P	Mg	Fe
129 СБ 2021	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	13,71	10,90	18,47	227,16	0,13	0,14	11,97		25,79	156,28	31,57	3,01	
328 СБ 2021	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ(С).	280	22,62	48,21	47,91	717,38	0,96	0,38	61,15		46,49	366,20	357,75	4,84	
495 СБ 2021	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,45	0,02	21,81	89,21		0,01	0,80		22,90	15,62	6,12	1,24	
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.**	50	3,95	0,50	23,80	118,00	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55	
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55	
Итого по подмене:			46,63	65,03	141,21	1343,01	1,24	0,61	114,96		163,78	657,35	430,22	12,45	

ОБЕД 2/0ВД

60 СБ 2022	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С РАСТ.МАСЛОМ/ОВД	100	1,75	5,10	4,92	72,68	0,03	0,04	41,04		47,04	33,75	18,28	1,25
101 СБ 2017	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ФРИКАДЕЛЬ-КАМИ(рис).	200/14	12,69	8,88	13,76	185,89	0,13	0,14	13,76	2,8	19,72	164,96	35,48	2,82
328 СБ 2021	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ(С).	280	22,62	48,21	47,91	717,38	0,96	0,38	61,15		46,49	366,20	357,75	4,84
495 СБ 2021	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ/ОВД	200	0,45	0,02	11,83	49,31		0,01	0,80		22,60	15,62	6,12	1,21
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
Итого по подмене:			41,66	62,51	100,72	1135,86	1,18	0,59	116,75	2,8	147,35	633,53	430,13	11,67

ПОЛДНИК

ПОКРОВ	БУЛОЧКА К ЧАЮ (ПОКРОВСКИЙ)	70	3,78	2,52	38,77	170,80								
470 СБ 2021	ЙОГУРТ..	230	6,44	5,75	43,47	251,39	0,07	0,35	1,15	23,0	257,60	197,80	29,90	0,23
82 СБ 2021	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ М 100	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,11	0,11	0,50	10,0	40,00	240,00	55,00	0,80
Итого по подмене:			11,02	8,47	89,74	460,19	0,18	0,46	1,65	33,0	297,60	437,80	84,50	1,03

Итого за день: 0,00 руб. 238,24 210,91 644,17 5416,95 3,61 3,52 255,50 373,0 1951,55 3624,91 1366,36 43,58

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	60,70	26,73	31,94	34,36
Обед (30 - 35 %)	51,81	70,68	36,87	49,51
Полдник (10 %)	15,31	6,71	20,67	15,05
Итого за день (60 - 70 %)	127,82	104,12	89,47	98,91

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

Директор Судникова / Кудинова Т.Л. / Зав. производ. / / Калькулятор Сид / Терещенко

День 11

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ (12-18 ЛЕТ)

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У	ккал	В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК 1														
212 СБ 2021	КАША ИЗ КРУПЫ "ТЕРКУЛЕС"-ВЯЗКАЯ.	250	10,43	11,07	46,25	327,20	0,30	0,25	1,59	49,7	179,76	294,63	88,88	2,17
464 СБ 2021	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 1 ВАРИАНТ	200	1,45	1,26	12,38	67,07	0,02	0,08	0,65	10,0	60,30	45,00	7,00	0,08
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.**	50	3,95	0,50	23,80	118,00	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
ПОКР	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ.ПОКРОВСКИЙ	75	4,20	8,10	44,93	269,40								
Итого по подменю:			20,03	20,93	127,36	781,67	0,38	0,35	2,24	59,7	250,06	372,13	102,88	2,80

ЗАВТРАК 2

212 СБ 2021	КАША ИЗ КРУПЫ "ТЕРКУЛЕС"-ВЯЗКАЯ.	250	10,43	11,07	46,25	327,20	0,30	0,25	1,59	49,7	179,76	294,63	88,88	2,17
464 СБ 2021	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 1 ВАРИАНТ	200	1,45	1,26	12,38	67,07	0,02	0,08	0,65	10,0	60,30	45,00	7,00	0,08
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.**	50	3,95	0,50	23,80	118,00	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
ПОКР	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ.ПОКРОВСКИЙ	75	4,20	8,10	44,93	269,40								
Итого по подменю:			20,03	20,93	127,36	781,67	0,38	0,35	2,24	59,7	250,06	372,13	102,88	2,80

ЗАВТРАК 3/ОВД

63 СБ 2021	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ(1ВАР)Н1Б	200/20/5	6,66	9,43	10,35	152,85	0,03	0,08	0,14	56,0	23,00	132,50	12,60	0,43
268 СБ 2021	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.(СБ 2021)	200	19,25	20,03	4,77	276,89	0,13	0,71	1,04	349,2	172,63	328,67	27,39	3,44
464 СБ 2021	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК/ОВД	200	1,45	1,26	2,40	27,17	0,02	0,08	0,65	10,0	60,00	45,00	7,00	0,05
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ...	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
82 СБ 2021	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ М 100	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,11	0,11	0,50	10,0	40,00	240,00	55,00	0,80
Итого по подменю:			32,11	31,22	47,32	605,51	0,35	1,00	2,33	435,2	307,13	799,17	114,49	6,27

ОБЕД 1

34 СБ 2021	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	100	1,44	6,09	8,39	94,01	0,02	0,04	9,41		36,64	41,09	20,81	1,33
---------------	----------------------------	-----	------	------	------	-------	------	------	------	--	-------	-------	-------	------

№ п/п	№ рецепта	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
	134 СБ 2021	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ.	250	12,79	9,56	12,85	189,27	0,11	0,19	17,82	27,5	83,91	175,01	36,99	4,08
	372 СБ 2018	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	100/5	16,71	16,74	11,62	265,48	0,10	0,17	1,89	55,9	51,75	162,48	21,46	1,27
	266 СБ 2021	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	180	6,67	6,02	43,24	254,26	0,11	0,03		28,8	19,98	56,75	10,19	1,05
	507 СБ 2021	НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ"ВИТОШКА"	200			19,00	76,00								
	23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.-	50	3,95	0,50	23,80	118,00	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
	24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ...	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
Итого по подменю:				45,51	39,21	141,20	1107,62	0,46	0,47	29,12	112,2	213,78	520,83	110,95	9,83

Итого по подменю:

ОБЕД 2/ОВД

	34 СБ 2021	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	100	1,44	6,09	8,39	94,01	0,02	0,04	9,41		36,64	41,09	20,81	1,33
	134 СБ 2021	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ.	250	12,79	9,56	12,85	189,27	0,11	0,19	17,82	27,5	83,91	175,01	38,99	4,08
	372 СБ 2018	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	100/5	16,71	16,74	11,62	265,48	0,10	0,17	1,89	55,9	51,75	162,48	21,46	1,27
	223 СБ 2021	КАША ПШЕННАЯ ГАРНИРНАЯ/ОВД	200	5,79	5,32	33,32	204,35	0,21	0,03		20,2	16,68	118,42	41,62	1,38
	507 СБ 2021	НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ"ВИТОШКА"	200			19,00	76,00								
	24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ...	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
Итого по подменю:				40,68	38,01	107,48	939,71	0,50	0,45	29,12	103,7	200,48	550,00	135,38	9,61

Итого по подменю:

ПОЛДНИК

		СЛОЙКА С КУРАГОЙ(ПОКРОВСКИЙ)	90	6,66	8,91	48,42	300,51								
	470 СБ 2021	КЕФИР...	210	6,09	5,25	8,40	111,30	0,08	0,36	1,47	42,0	252,00	189,00	29,40	0,21
	82 СБ 2021	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Я (100)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
Итого по подменю:				13,15	14,56	66,62	456,21	0,11	0,38	11,47	42,0	268,00	200,00	38,40	2,41

Итого по подменю:

Итого за день: 0,00 руб. 171,51 164,86 617,34 4672,39 2,18 3,00 76,52 812,6 1489,51 2814,26 604,98 33,72

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	22,26	22,75	33,25	28,81
Обед (30 - 35 %)	50,52	38,67	36,85	39,61
Полдник (10 %)	14,61	15,83	17,39	16,59
Итого за день (60 - 70 %)	87,39	77,25	87,50	85,01

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

Директор А.А. Кудина Кудина Т.Л. /

Зав. производ. / /

Калькулятор А.А. Терещенко / Терещенко

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ (12-18 ЛЕТ)

День 12

N рецеп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК 1														
69 СБ 2021	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ(1-й ВАРИАНТ)	2015	1,62	11,46	10,48	151,49	0,02	0,02		60,0	7,40	17,50	2,60	0,27
286 СБ 2021	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАЛЕЧЕННЫЕ СО СГУЩ МОЛОКОМ	200/30	44,22	15,87	55,69	537,58	0,14	0,53	1,23	82,6	419,54	516,54	58,16	1,44
460 СБ2021	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,45	1,25	12,45	67,17	0,02	0,08	0,75	10,0	70,10	53,25	11,40	0,90
590 СБ 2021	ВАФЛИ,1ШТ	25	0,98	7,65	15,63	135,25	0,01	0,01		1,5	2,00	10,50	1,50	0,15
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.**	50	3,95	0,50	23,80	118,00	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
Итого по подменю:			52,22	36,73	118,05	1009,49	0,25	0,66	1,98	154,1	509,04	630,29	80,66	3,31

ЗАВТРАК 2

149 СБ 2018г	ОВОЩИ(СОЛЕННЫЕ ОГУРЦЫ)Ж	100	0,80	0,10	1,70	13,00								
503 СБ 2022	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	7575	27,04	23,85	4,64	341,40	0,10	0,23	1,85	14,0	24,61	277,51	35,91	4,39
152 СБ 2021	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ,.	185	3,66	5,07	29,33	177,97	0,22	0,13	37,00	24,0	24,59	107,26	42,16	1,66
459 СБ 2021	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	2007	0,06	0,01	10,26	42,62			2,98		12,98	9,83	5,26	0,89
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ..	60	4,74	0,60	28,56	141,60	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
Итого по подменю:			40,25	29,93	96,79	827,19	0,45	0,40	41,83	38,0	85,68	486,60	104,23	9,15

ОБЕД 1

75 СБ 2022	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	100	1,16	7,08	9,27	106,76	0,06	0,06	4,55		24,66	50,19	34,58	6,38
108 СБ 2021	ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ	250	12,83	10,55	6,76	174,89	0,06	0,11	17,98		43,99	149,09	29,11	2,79
295 СБ 2021	РЫБА ОТВАРНАЯ(ГОРБУША)	100	25,21	7,96	0,52	175,61	0,25	0,20	4,83	36,6	37,56	252,97	41,37	1,17
385 СБ 2021	РИС ОТВАРНОЙ.	180	4,87	7,58	40,03	248,10	0,22	0,06	0,51	32,6	17,77	215,33	75,13	1,47

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
			Б	Ж	У		ккал	В1	В2	С	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe		
819 СБ 2022	КОМПЛОТ ИЗ ПЛОДОВ СУХИХ (КУРАГА)	200	0,84	0,05	28,15	117,25	0,02	0,03	1,04					26,60	23,58	16,92	0,58
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ..	60	4,74	0,60	28,56	141,60	0,07	0,02						12,00	39,00	8,40	0,66
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02						11,50	53,00	12,50	1,55

Итого по подменю: 53,62 34,12 135,99 1074,81 0,74 0,50 28,91 69,2 174,08 783,16 218,01 14,60

ОБЕД 2/ОВД

75 СБ 2022	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ..	100	1,22	7,09	6,49	95,84	0,06	0,07	4,70					25,38	51,84	35,72	6,58
69 СБ 2021	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ(1-Й ВАРИАНТ)	2015	1,62	11,46	10,48	151,49	0,02	0,02					60,0	7,40	17,50	2,60	0,27
229 СБ 2021	КАША "ДРУЖБА".	250	6,74	8,66	33,26	238,90	0,17	0,22	1,81				50,5	160,53	210,44	51,10	0,94
459 СБ 2021	ЧАЙ С ЛИМОННОМ/ОВД	200	0,06	0,01	0,28	2,72			2,98					12,68	9,83	5,26	0,86
108 СБ 2021	ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ	250	12,83	10,55	6,76	174,89	0,06	0,11	17,98					43,99	149,09	29,11	2,79
82 СБ 2021	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Г(140)	140	0,56	0,42	14,42	65,80	0,03	0,04	7,00					26,60	22,40	16,80	3,22
295 СБ 2021	РЫБА ОТВАРНАЯ/ГОРБУША	100	25,21	7,96	0,92	175,61	0,25	0,20	4,83				36,6	37,56	252,97	41,37	1,17
227 СБ 2021	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ/ГАРНИР/ЯГОВД	200	4,48	4,25	29,11	172,60	0,12	0,04					20,2	38,70	154,21	22,32	0,83
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02						11,50	53,00	12,50	1,55
819 СБ 2022	КОМПЛОТ ИЗ ПЛОДОВ СУХИХ (КУРАГА)/ОВД	200	0,84	0,05	8,19	37,45	0,02	0,03	1,04					26,00	23,58	16,92	0,52
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02						11,50	53,00	12,50	1,55

Итого по подменю: 61,46 51,05 154,51 1336,50 0,85 0,77 40,34 167,3 401,84 997,86 246,20 20,28

ПОЛДНИК

	БУЛОЧКА-УЛИТКА С ИЗЮМОМ(ПОКРОВСКИЙ)	70	4,69	6,58	43,40	251,58											
469 СБ 2021	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ..	238	6,67	5,75	11,04	124,20	0,09	0,35	2,99				46,0	276,00	207,00	32,20	0,23
82 СБ 2021	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Г(140)	140	0,56	0,42	14,42	65,80	0,03	0,04	7,00					26,60	22,40	16,80	3,22

Итого по подменю: 11,92 12,75 68,86 441,58 0,12 0,39 9,99 46,0 302,60 229,40 49,00 3,45

Итого за день: 0,00 руб. 219,47 164,58 574,20 4689,57 2,41 2,72 123,05 474,7 1473,24 3127,31 698,10 50,79

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

СанПин Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	56,02	39,92	30,82	37,21
Обед (30 - 35 %)	59,58	37,09	35,51	39,62
Полдник (10 %)	13,24	13,86	17,98	16,28
Итого за день (60 - 70 %)	130,84	90,87	84,31	93,10

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

Директор *А.И. Кудина* / Кудина Т.П. /

Калькулятор *А.И. Терещенко* / Терещенко