



Общество с ограниченной ответственностью
«Вкус и Качество»

«Согласовано»:



Примерное двенадцатидневное меню

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

«Утверждаю»

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



Март 2022 года

(в работе с 28 марта)

**Ведомость контроля за рационом питания за 12 дней
Обеспечение питанием детей 7-11 лет в осенне-летний период (З1+О1+П)**

| Наименование группы пищевой продукции | Количество пищевой продукции в нетто по дням в (г/мл) на одного человека | | | | | | | | | | | | В среднем за период | Норма в день, (г/мл) |
|---|--|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|---------|---------|---------------------|----------------------|
| | 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 | 0,40 | 0,20 | 0,30 | 0,31 | 0,30 | 0,30 | 0,20 | 0,66 | 0,30 | 0,31 | 0,30 | 0,43 | 0,12 |
| 2. КАКАО-ПОРОШОК | | | | | | | 2,40 | | | 2,40 | | | 0,40 | 0,60 |
| 3. КАРТОФЕЛЬ | 136,10 | 50,00 | 130,50 | 167,90 | 126,34 | 18,00 | 191,20 | 50,10 | 164,90 | 22,50 | 111,44 | 151,40 | 110,03 | 112,20 |
| 4. КИСЛОМОЛОЧНАЯ ПИЩЕВА ПРОДУКЦИЯ | | 200,00 | | 200,00 | 100,00 | 200,00 | | 200,00 | | 200,00 | | 200,00 | 108,33 | 90,00 |
| 5. КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ | 95,00 | | | 45,20 | | 20,00 | | | 0,20 | | 15,00 | 45,20 | 50,10 | 22,56 |
| 6. КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | | | | 2,00 | | | | | | | 5,00 | | 0,78 | 1,20 |
| 7. КРАХМАЛ | | | | | | | | | | | | | | 0,00 |
| 8. КРУПЫ, БОБОВЫЕ | 44,00 | 69,40 | 50,00 | 44,00 | 53,40 | 94,10 | 52,40 | 62,90 | 50,00 | 40,00 | 49,50 | 16,50 | 52,18 | 27,00 |
| 9. МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ | 10,00 | | | 20,00 | 51,00 | | | | | 51,00 | 78,81 | | 17,57 | 9,00 |
| 10. МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ | 23,17 | 16,60 | 8,00 | 18,90 | 7,00 | 3,80 | 18,00 | 15,57 | 8,90 | 6,20 | 20,10 | 16,90 | 13,60 | 9,00 |
| 11. МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 12,26 | 30,40 | 22,00 | 13,40 | 26,33 | 42,10 | 13,90 | 42,80 | 30,12 | 33,00 | 26,26 | 39,10 | 27,64 | 18,00 |
| 12. МОЛОКО | 140,30 | 30,00 | 133,50 | 213,30 | 131,70 | 217,50 | 216,10 | 85,70 | 237,40 | 268,30 | 59,90 | 102,50 | 153,02 | 180,00 |
| 13. МУКА ПШЕНИЧНАЯ | 46,30 | 97,70 | 80,00 | 75,50 | 34,72 | 70,70 | 60,00 | 66,10 | 125,20 | 80,50 | 38,32 | 78,00 | 71,09 | 9,00 |
| 14. МЯСО 1-й КАТЕГОРИИ | 36,00 | | | | 36,00 | | 64,10 | | | 63,00 | 76,50 | | 22,97 | 42,00 |
| 15. ОВОЩИ(свежие,мороженные,консервированные) | 203,30 | 265,25 | 156,50 | 82,30 | 61,90 | 172,05 | 108,10 | 267,35 | 130,30 | 143,88 | 169,80 | 219,80 | 165,04 | 168,00 |
| 16. ПТИЦА (Цыпленок-бройлеры потрошенные-1 КАТ) | 32,40 | 98,40 | | 32,40 | 68,20 | | 139,20 | | | | | | 30,88 | 21,00 |
| 17. РЫБА (Филе), в т.ч. филе слабо- или малосоленое | | | 76,00 | | 32,00 | | | | | 74,70 | | | 62,00 | 20,39 |
| 18. САХАР | 24,70 | 60,00 | 34,90 | 30,10 | 12,44 | 41,90 | 50,60 | 25,00 | 33,78 | 29,80 | 23,64 | 55,40 | 35,19 | 18,00 |
| 19. СМЕТАНА | | | 10,00 | | 1,00 | | 8,00 | 10,00 | 8,00 | 8,00 | 9,00 | 5,70 | 4,98 | 6,00 |
| 20. СОКИ плодовоовощные, напитки витаминизированные | 220,00 | | 220,00 | | 210,00 | 20,00 | 200,00 | 25,00 | 200,00 | 200,00 | | 200,00 | 107,92 | 120,00 |
| 21. СОЛЬ йодированная | 3,78 | 13,10 | 4,00 | 11,00 | 10,52 | 3,30 | 6,40 | 3,80 | 7,34 | 6,70 | 16,12 | 6,20 | 7,69 | 1,80 |
| 22. СУППРОДУКТЫ (печень,язык,сердце) | | | | | | | | 116,00 | | | | | 9,67 | 18,00 |
| 23. СУХОФРУКТЫ | | 20,00 | | | 20,00 | | 20,00 | | | | | | 8,33 | 9,00 |
| 24. СЫР | 20,00 | | | | 20,00 | | 20,00 | | | 20,00 | 19,60 | 6,10 | 8,39 | 6,00 |
| 25. ТВОРОГ(5%-9% м.д.ж.) | | 46,10 | | | | | 74,70 | | | | | | 22,82 | 30,00 |
| 26. ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | | 7,20 | 200,00 | 20,00 | | | 100,00 | 26,40 | 7,20 | | 40,00 | 20,00 | 35,07 | 111,00 |
| 27. ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 127,00 | 95,75 | 95,00 | 107,00 | 99,20 | 106,50 | 100,00 | 80,00 | 91,70 | 93,90 | 40,00 | 60,00 | 91,34 | 90,00 |
| 28. ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20,00 | 20,00 | | 20,00 | 20,00 | 20,00 | 20,00 | 20,00 | 20,00 | 20,00 | 20,00 | 20,00 | 20,00 | 48,00 |
| 29. ЧАЙ | 1,00 | 1,00 | 1,00 | | 0,60 | 1,00 | | 1,00 | | | | | 0,55 | 0,60 |
| 30. ЯЙЦО, ШТ | 3,87 | 38,10 | 29,40 | 57,80 | 3,66 | | 54,10 | 22,80 | 18,22 | 16,80 | 3,66 | 5,90 | 21,19 | 24,00 |

Итого в среднем на одного человека:

| Пищевые вещества | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калории, ккал |
|----------------------|------------|-----------|-------------|---------------|
| | | 63,28 | 67,90 | 278,92 |
| Минеральные вещества | Натрий, мг | Калий, мг | Кальций, мг | Магний, мг |
| | 4090,77 | 2458,74 | 601,28 | 246,25 |
| Витамины | А, мкг | В1, мкг | В2, мкг | РР, мкг |
| | 387,30 | 0,97 | 1,28 | 10,50 |
| | | | Фосфор, мг | Железо, мг |
| | | | 1070,53 | 13,14 |

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: Обеспечение питанием детей 7-11 лет в осенне-летний период (32+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) |
|--|--|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|---------|---------|---------------------|----------------------|
| | 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 | 0,20 | 0,20 | 0,30 | 0,31 | 0,30 | 0,30 | 0,20 | 0,20 | 0,30 | 0,31 | 0,30 | 0,37 | 0,12 |
| 2. КАКАО-ПОРОШОК | | | | | | | | | | | | | 0,20 | 0,60 |
| 3. КАРТОФЕЛЬ | 136,10 | 50,00 | 130,50 | 167,90 | 126,34 | 148,50 | 191,20 | 50,10 | 164,90 | 96,50 | 111,44 | 151,40 | 127,07 | 112,20 |
| 4. КИСЛОМОЛОЧНАЯ ПИЩЕВА ПРОДУКЦИЯ | | 200,00 | | 200,00 | | 200,00 | | 200,00 | | 200,00 | | 200,00 | 100,00 | 90,00 |
| 5. КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ | 95,00 | 0,20 | | 0,20 | | | | 0,20 | | | 0,20 | | 0,10 | 7,99 |
| 6. КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | | | | 2,00 | | | | | | 5,00 | | | 2,40 | 0,78 |
| 7. КРАХМАЛ | | | | | | | | | | | | | 0,00 | 1,80 |
| 8. КРУПЫ, БОБОВЫЕ | | 82,70 | 50,00 | 33,00 | 65,80 | 45,20 | 48,00 | 42,90 | 52,60 | 49,50 | 15,00 | 40,39 | 27,00 | 9,00 |
| 9. МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ | 10,00 | | | 20,00 | 51,00 | | | 51,00 | | 51,00 | 78,81 | 21,82 | 9,00 | |
| 10. МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ | 25,67 | 16,10 | 8,00 | 25,10 | 7,00 | 7,40 | 18,00 | 17,97 | 13,40 | 14,80 | 20,10 | 16,60 | 25,70 | 18,00 |
| 11. МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 2,16 | 23,00 | 22,00 | 12,10 | 27,63 | 40,20 | 28,40 | 40,70 | 24,30 | 22,60 | 26,26 | 39,10 | 108,81 | 180,00 |
| 12. МОЛОКО | 104,80 | 82,00 | 133,50 | 141,10 | 155,70 | 59,30 | 206,30 | 47,80 | 141,40 | 71,40 | 59,90 | 102,50 | 63,75 | 9,00 |
| 13. МУКА ПШЕНИЧНАЯ | 46,30 | 64,10 | 80,00 | 75,50 | 34,72 | 70,70 | 60,00 | 66,10 | 72,00 | 80,50 | 38,32 | 76,70 | 27,24 | 42,00 |
| 14. МЯСО 1-й КАТЕГОРИИ | 36,00 | | | 36,00 | | 64,10 | | 51,30 | 63,00 | 76,50 | | | | |
| 15. ОВОЩИ(СВЕЖИЕ,МОРОЖЕННЫЕ,КОНСЕРВИРОВАННЫЕ) | 203,30 | 121,35 | 156,50 | 149,10 | 61,90 | 233,35 | 108,10 | 142,05 | 207,25 | 258,88 | 141,00 | 219,80 | 166,88 | 168,00 |
| 16. ПТИЦА (ЦЫПЛЯТА-БРОЙЛЕРЫ ПРОШЕННЫЕ-1 КАТ) | 32,40 | 98,40 | | 100,60 | 68,20 | 67,50 | 139,20 | | 66,90 | | | | 47,77 | 21,00 |
| 17. РЫБА (ФИЛЕ), В Т.Ч. ФИЛЕ СЛАБО- ИЛИ МАЛОСОЛЕННОЕ | | | 76,00 | | 32,00 | | 60,00 | 74,70 | | 28,00 | 23,64 | 53,40 | 32,96 | 18,00 |
| 18. САХАР | 19,60 | 52,60 | 34,90 | 29,50 | 12,44 | 36,20 | 50,10 | 25,00 | 30,10 | | 9,00 | 5,00 | 4,81 | 6,00 |
| 19. СМЕТАНА | | 6,70 | 10,00 | | 1,00 | | 8,00 | 10,00 | | | | | | |
| 20. СОКИ ПЛОДОВООЩНЫЕ, НАПИТКИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ | 220,00 | | 220,00 | | 210,00 | 20,00 | 200,00 | 25,00 | 200,00 | 200,00 | 200,00 | 200,00 | 107,92 | 120,00 |
| 21. СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 4,08 | 14,10 | 4,00 | 10,90 | 11,12 | 3,90 | 6,30 | 7,30 | 7,00 | 10,20 | 16,12 | 6,00 | 8,42 | 1,80 |
| 22. СУБПРОДУКТЫ (ПЕЧЕНЬ,ЛЯЗЫК,СЕРДЦЕ) | | | | | | | 116,00 | | | | | | 9,67 | 18,00 |
| 23. СУХОФРУКТЫ | | 20,00 | | | 20,00 | | 20,00 | | | | | | 8,33 | 9,00 |
| 24. СЫР | | 16,00 | 15,00 | | 20,00 | | 20,00 | | | 4,60 | 6,10 | | 6,81 | 6,00 |
| 25. ТВОРОГ(5%-9% м.д.ж.) | | 186,70 | | | | | 20,00 | | | | | | 135,00 | 30,00 |
| 26. ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 100,00 | 7,20 | 200,00 | 20,00 | 80,00 | | 26,40 | 7,20 | | 20,00 | 20,00 | 100,00 | 48,40 | 111,00 |
| 27. ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 127,00 | 122,45 | 95,00 | 126,20 | 99,20 | 131,50 | 100,00 | 125,20 | 122,50 | 135,60 | 40,00 | 60,00 | 107,05 | 90,00 |
| 28. ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20,00 | 20,00 | | 20,00 | 20,00 | 20,00 | 20,00 | 20,00 | 40,00 | 20,00 | 40,00 | 20,00 | 21,67 | 48,00 |
| 29. ЧАЙ | 1,00 | 1,00 | 1,00 | | 0,60 | 1,00 | 1,00 | 1,00 | | 1,00 | 1,00 | | 0,63 | 0,60 |
| 30. ЯЙЦО, ШТ | 103,87 | 8,10 | 29,40 | 7,80 | 3,66 | | 54,10 | 28,80 | 12,50 | 16,80 | 33,66 | 5,20 | 25,32 | 24,00 |

Итого в среднем на одного человека:

| Пищевые вещества | Итого в среднем на одного человека: | | | | | | | | | | | |
|----------------------|-------------------------------------|---------|-------------|---------------|------------|------------|--|--|--|--|--|--|
| | Ветки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калории, ккал | Фосфор, мг | Железо, мг | | | | | | |
| Минеральные вещества | 66,99 | 68,46 | 265,58 | 1943,32 | 1051,62 | 14,17 | | | | | | |
| Витамины | 4469,12 | 2609,94 | 548,46 | 240,42 | С, мг | | | | | | | |
| | Д, мкг | В1, мг | В2, мг | РР, мг | | | | | | | | |
| | 381,14 | 0,96 | 1,26 | 11,74 | 113,26 | | | | | | | |

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.

Подразделение: Обеспечение питания детей 7-11 лет в осенне-летний период (Зав. ОВД+О. ОВД+П)

Ведомость контроля за рационом питания за 12 дней

| 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) |
|---|--|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|---------|---------|---------------------|----------------------|
| | 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 | 0,20 | 0,20 | 0,30 | 0,31 | 0,30 | 0,30 | 0,20 | 0,20 | 0,30 | 0,31 | 0,30 | 0,37 | 0,12 |
| 2. КАКАО-ПОРОШОК | | | | | | | 2,40 | | | | | | 0,20 | 0,60 |
| 3. КАРТОФЕЛЬ | 208,60 | 49,90 | 130,50 | 45,90 | 187,94 | 153,00 | 191,20 | 50,10 | 164,90 | 96,50 | 75,44 | 151,40 | 125,45 | 112,20 |
| 4. КИСЛОМОЛОЧНАЯ ПИЩЕВАЯ ПРОДУКЦИЯ | 200,00 | 200,00 | 200,00 | 200,00 | 200,00 | 200,00 | 200,00 | 200,00 | 200,00 | 200,00 | 200,00 | 200,00 | 200,00 | 200,00 |
| 5. КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ | 50,00 | | 0,10 | 0,20 | | | | | | 0,20 | | | 4,23 | 6,00 |
| 6. КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | | | | 2,00 | | | | | | 5,00 | | | 0,78 | 1,20 |
| 7. КРАХМАЛ | | | | | | | | | | | | | 0,00 | 1,80 |
| 8. КРУПЫ, БОБОВЫЕ | | 86,70 | 11,00 | 43,00 | 86,90 | 39,60 | 48,00 | 92,90 | 37,50 | 51,20 | 49,50 | 29,60 | 47,99 | 27,00 |
| 9. МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ | | | | | | | | | | | | | 0,00 | 9,00 |
| 10. МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ | 19,67 | 16,28 | 10,00 | 20,40 | 10,70 | 8,40 | 18,00 | 11,77 | 13,20 | 13,80 | 18,60 | 14,60 | 14,62 | 9,00 |
| 11. МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 2,16 | 38,10 | 13,20 | 18,90 | 15,43 | 42,10 | 28,40 | 31,90 | 23,40 | 20,10 | 16,93 | 44,10 | 24,56 | 18,00 |
| 12. МОЛОКО | 104,80 | 60,00 | 141,10 | 131,70 | 140,30 | 206,30 | 118,50 | 141,40 | 74,10 | 113,50 | 174,50 | 117,18 | 180,00 | |
| 13. МУКА ПШЕНИЧНАЯ | 46,30 | 64,10 | 91,20 | 77,30 | 34,72 | 73,10 | 60,00 | 65,90 | 75,00 | 80,50 | 38,32 | 66,70 | 64,43 | 9,00 |
| 14. МЯСО 1-й КАТЕГОРИИ | 36,00 | | | 36,00 | | | | | 79,00 | 63,00 | 76,50 | | 24,21 | 42,00 |
| 15. ОВОЩИ(СВЕЖИЕ,МОРОЖЕННЫЕ,КОНСЕРВИРОВАННЫЕ) | 177,20 | 244,75 | 156,50 | 360,50 | 76,90 | 240,50 | 108,10 | 135,25 | 203,50 | 264,18 | 139,20 | 219,80 | 193,87 | 168,00 |
| 16. ПТИЦА (ЦЫПЛЯТА-БРОЙЛЕРЫ ПОТРОШЕННЫЕ-1 КАТ) | 32,40 | 98,40 | | 100,60 | 68,20 | 127,30 | 139,20 | | | 68,20 | | | 52,86 | 21,00 |
| 17. РЫБА (ФИЛЕ), В Т.Ч. ФИЛЕ СЛАБО-ИЛИ МАЛОСОЛЕННОЕ | | | | | | | | | | | | | 17,73 | 34,80 |
| 18. САХАР | 4,60 | 33,00 | 9,90 | 29,50 | 2,44 | 16,20 | 35,00 | 14,30 | 8,10 | 15,00 | 13,64 | 33,40 | 17,92 | 18,00 |
| 19. СМЕТАНА | | | 15,00 | 10,00 | 1,00 | 3,60 | 8,00 | 10,00 | 8,00 | | 9,00 | | 5,38 | 6,00 |
| 20. СОКИ ПЛОДОВООЩНЫЕ, НАПИТКИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ | 220,00 | | 220,00 | | 210,00 | 20,00 | 200,00 | 25,00 | 200,00 | | | | 107,92 | 120,00 |
| 21. СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 4,08 | 14,20 | 5,00 | 9,10 | 8,62 | 4,10 | 2,30 | 3,98 | 9,50 | 7,90 | 14,32 | 4,80 | 7,33 | 1,80 |
| 22. СУХОПРОДУКТЫ (ПЕЧЕНЬ,ЯЗЫК,СЕРДЦЕ) | | 102,90 | | | | | | 104,40 | | | | | 17,28 | 18,00 |
| 23. СУХОПРОДУКТЫ | | 20,00 | | | 20,00 | | | 20,00 | | | | | 8,33 | 9,00 |
| 24. СЫР | | | | | 20,00 | | | 20,00 | | 4,60 | 51,70 | | 8,03 | 6,00 |
| 25. ТВОРОГ(5%-9% м.д.ж.) | | | | | 135,00 | | | | | | | | 11,25 | 30,00 |
| 26. ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 120,00 | 7,20 | 200,00 | 20,00 | 80,00 | | 126,40 | 107,20 | | 20,00 | 137,00 | 200,00 | 84,82 | 111,00 |
| 27. ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 27,00 | | | 46,20 | 19,20 | | 20,00 | | 11,70 | 38,10 | | 20,00 | 15,18 | 90,00 |
| 28. ХЛЕБ РЖАНОЙ | 80,00 | 80,00 | 80,00 | 100,00 | 80,00 | 91,50 | 100,00 | 60,00 | 80,00 | 60,00 | 60,00 | 60,00 | 77,63 | 48,00 |
| 29. ЧАЙ | 1,00 | 1,00 | 1,00 | | 0,60 | 1,00 | | 1,00 | | 1,00 | | | 0,63 | 0,60 |
| 30. ЯЙЦО, ШТ | 103,87 | 16,30 | 34,60 | 7,80 | 3,66 | | 4,10 | 20,80 | 12,50 | 16,80 | 89,36 | | 25,82 | 24,00 |

Итого в среднем на одного человека:

| Пищевые вещества | Белки, г | | | | | | Жиры, г | | | | | | Углеводы, г | | | | | | Калории, ккал | | | | | |
|----------------------|----------|---------|-------------|--------|------------|--------|------------|---------|------------|--------|---|---|-------------|---|---|---|---|---|---------------|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Минеральные вещества | 3730,41 | 2689,73 | Кальций, мг | 527,57 | Матний, мг | 248,13 | Фосфор, мг | 1054,68 | Железо, мг | 15,37 | | | | | | | | | | | | | | |
| Витамины | 438,17 | В1, мг | 0,95 | В1, мг | 1,43 | В2, мг | РР, мг | 12,06 | С, мг | 139,63 | | | | | | | | | | | | | | |

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.

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.
- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» 2020г.
- «Таблицы химического состава и калорийности Российских продуктов питания» Скурихин И.М., Тутельян В.А. Москва 2007г.

Пояснительная записка по составлению двенадцатидневного (десятидневного) меню для учащихся школ возрастной категории 7-11 лет.

В школе организовано для учащихся возрастной категории 7-11 лет трехразовое питание: завтрак, обед и полдник. Разработанное и представленное меню на весенне-летний период предусматривает 3-х разовое питание: завтрак, обед и полдник. Меню подготовлено в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся образовательной организацией»; МР 2.4.0162-19 «Гигиена детей и подростков. Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями. Сопровождающимся ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях)».

Питание предусмотрено с учетом режима дня и организации образовательного процесса:

1 смена

для начальной школы – завтрак №2

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

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

2 смена

для начальной школы – обед №1

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

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

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

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

Полный перечень блюд и калорийность выполняются при финансовом обеспечении.

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

В 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, поджаренные с огурцами и помидорами, использованы изюм, сухофрукты, курага.

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

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

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

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

День 1

Примерное меню 7-11 лет весенне-летний период 2022г.

| № рец. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества, г | | | Калорийн. ккал | Витамины, мг | | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | |
|--------|--------------------|-------|---------------------|---|---|----------------|--------------|----|---|--------|----|---|--------------------------|----|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А, мкг | Са | Р | Мг | Fe | | | | |

Завтрак №1

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|--------------------------------|---------|------|-------|-------|--------|------|------|------|-------|---------|---------|--------|------|
| 90 СБ 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 |
| 220 СБ 2018г | КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ(СБ2018) | 200 | 7,27 | 7,15 | 38,51 | 248,11 | 1,05 | 1,25 | 8,49 | 327,3 | 1035,93 | 1602,97 | 238,87 | 6,20 |
| 457 СБ 2018г | ЧАЙ С САХАРОМ (СБ2018) | 200 | | | 10,05 | 40,17 | | | 0,10 | | 10,10 | 8,25 | 4,40 | 0,85 |
| 108 СБ 2013 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,52 | 47,20 | 0,02 | 0,01 | | | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 |
| 589 СБ 2013 | ПРЯНИК, | шт | 1,76 | 13,77 | 28,13 | 243,45 | 0,02 | 0,01 | | 2,7 | 3,60 | 18,90 | 2,70 | 0,27 |

Итого по подменю:

17,42 30,74 96,73 730,78 1,12 1,35 8,73 405,5 1076,03 1775,07 261,37 7,97

Завтрак №2

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|----------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|------|-------|--------|--------|-------|------|
| 82 СБ 2018г | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Я100(СБ2018) | шт | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | 0,02 | 0,01 | 6,67 | | 10,67 | 7,33 | 6,00 | 1,47 |
| 268 СБ 2018г | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (СБ2018) | 150 | 14,51 | 15,56 | 3,70 | 213,33 | 0,10 | 0,53 | 0,81 | 262,5 | 132,94 | 248,90 | 20,93 | 2,59 |
| 457 СБ 2018г | ЧАЙ С САХАРОМ (СБ2018) | 200 | | | 10,05 | 40,17 | | | 0,10 | | 10,10 | 8,25 | 4,40 | 0,85 |
| 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 |
| 589 СБ 2013 | ПРЯНИК, | шт | 1,76 | 13,77 | 28,13 | 243,45 | 0,02 | 0,01 | | 2,7 | 3,60 | 18,90 | 2,70 | 0,27 |

Итого по подменю:

19,83 30,13 70,72 635,75 0,16 0,56 7,58 265,2 161,31 296,38 36,83 5,40

Завтрак №3/ОВД

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|----------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|------|-------|--------|--------|-------|------|
| 82 СБ 2018г | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Я120(СБ2018) | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 53,28 | 0,02 | 0,02 | 8,00 | | 12,80 | 8,80 | 7,20 | 1,76 |
| 268 СБ 2018г | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (СБ2018) | 150 | 14,51 | 15,56 | 3,70 | 213,33 | 0,10 | 0,53 | 0,81 | 262,5 | 132,94 | 248,90 | 20,93 | 2,59 |
| 457 СБ 2018г | ЧАЙ/ОВД (СБ2018) | 200 | | | 0,07 | 0,27 | | | 0,10 | | 9,80 | 8,25 | 4,40 | 0,82 |
| 109 СБ 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:

18,15 16,28 33,37 355,36 0,14 0,56 8,91 262,5 160,14 287,15 37,53 5,79

Обед №1

| N рец. | Наименование блюда | Выход | Б | | | Ж | | | У | | | ккал | B1 | B2 | C | A, мкг | Ca | P | Mg | Fe |
|-------------------|---|-------|-------|-------|--------|--------|------|------|-------|-------|--------|--------|--------|------|---|--------|----|---|----|----|
| | | | г | г | г | г | г | г | г | г | г | | | | | | | | | |
| 9 СБ 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 | | | | | | | |
| 130 СБ 2018Г. | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАК:ИЗДВЕРМЕШЕЛЫ(СБ2018) | 250 | 13,21 | 8,23 | 14,99 | 187,12 | 0,11 | 0,12 | 9,73 | 24,46 | 148,12 | 27,98 | 2,24 | | | | | | | |
| 347 СБ 2018Г | КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ". | 90 | 15,30 | 15,21 | 13,73 | 253,97 | 0,08 | 0,13 | 0,85 | 16,0 | 30,84 | 145,29 | 18,80 | 1,62 | | | | | | |
| 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 | 1,58 | | | | | | |
| 507 СБ 2018Г | НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА" | 200 | 0,70 | 0,06 | 1,50 | 9,34 | | | | | | | | | | | | | | |
| 108 СБ 2013 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, | 60 | 4,74 | 0,60 | 28,56 | 141,60 | 0,02 | 0,01 | | | | | | | | | | | | |
| 109 СБ 2013 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,58 | 0,12 | 8,92 | 44,24 | 0,02 | 0,01 | | | | | | | | | | | | |
| Итого по подменю: | | | 41,60 | 40,49 | 100,10 | 939,80 | 0,42 | 0,45 | 82,65 | 34,1 | 189,34 | 482,12 | 116,61 | 6,86 | | | | | | |

Обед №2/ОВД

| N рец. | Наименование блюда | Выход | Б | | | Ж | | | У | | | ккал | B1 | B2 | C | A, мкг | Ca | P | Mg | Fe |
|-------------------|-------------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|--------|--------|--------|------|---|--------|----|---|----|----|
| | | | г | г | г | г | г | г | г | г | г | | | | | | | | | |
| 106 СБ 2013Г. | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ(помидоры) | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 12,84 | 0,04 | 0,02 | 15,00 | 8,40 | 15,60 | 12,00 | 0,54 | | | | | | | |
| 124 СБ 2018Г | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ(СБ2018) | 250 | 11,72 | 7,44 | 20,21 | 195,16 | 0,18 | 0,16 | 24,90 | 29,71 | 165,74 | 42,36 | 2,51 | | | | | | | |
| 347 СБ 2018Г | КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ". | 90 | 15,30 | 15,21 | 13,73 | 253,97 | 0,08 | 0,13 | 0,85 | 16,0 | 30,84 | 145,29 | 18,80 | 1,62 | | | | | | |
| 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 | 1,58 | | | | | | |
| 507 СБ 2018Г | НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА" | 200 | 0,70 | 0,06 | 1,50 | 9,34 | | | | | | | | | | | | | | |
| 109 СБ 2013 | ХЛЕБ РЖАНОЙ. | 40 | 3,16 | 0,24 | 17,84 | 88,48 | 0,02 | 0,01 | | | | | | | | | | | | |
| Итого по подменю: | | | 36,01 | 33,24 | 79,71 | 766,65 | 0,49 | 0,48 | 87,46 | 34,1 | 156,76 | 471,25 | 125,80 | 6,87 | | | | | | |

Полдник

| N рец. | Наименование блюда | Выход | Б | | | Ж | | | У | | | ккал | B1 | B2 | C | A, мкг | Ca | P | Mg | Fe |
|-------------------|------------------------------|-------|------|------|-------|--------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|------|---|--------|----|---|----|----|
| | | | г | г | г | г | г | г | г | г | г | | | | | | | | | |
| 530 СБ 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 | | | | | | |
| 501 СБ 2018Г | СОК ФРУКТОВЫЙ/ГРУШЕВЫЙ | 200 | | | 23,00 | 92,00 | 0,02 | 0,04 | 4,00 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 | | | | | | | |
| Итого по подменю: | | | 5,43 | 4,87 | 91,42 | 431,27 | 0,11 | 0,10 | 4,25 | 9,7 | 34,47 | 70,74 | 19,98 | 4,16 | | | | | | |

Итого за день: 0,00 руб. 138,44 155,75 472,05 3859,61 2,44 3,50 199,58 1011,3 1778,05 3382,71 598,12 37,05

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

| СанПиН Таблица 4 | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Калории, % |
|---------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| Завтрак (20 - 25 %) | 22,62 | 38,91 | 28,87 | 31,10 |
| Обед (30 - 35 %) | 54,03 | 51,25 | 29,88 | 39,99 |
| Полдник (10 %) | 7,05 | 6,16 | 27,29 | 18,35 |
| Итого за день (60 - 70 %) | 83,70 | 96,33 | 86,04 | 89,44 |

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

Директор _____ /Якун В.В./



Зав. производ. _____ / /

Калькулятор _____



Шарафиева А.А. /

День 2

Примерное меню 7-11 лет весенне-летний период 2022г.

| № реч. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества, г | | | Калорийн. ккал | Витамины, мг | | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | |
|--------|--------------------|-------|---------------------|---|---|----------------|--------------|----|---|--------|----|---|--------------------------|----|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А, мкг | Са | Р | Мг | Fe | | | | |

Завтрак №1

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|--|--------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|-------|--------|--------|-------|------|
| 189 СБ 2018Г | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ СО СГ.МОЛ.(СБ2018) | 180/30 | 17,65 | 11,45 | 36,07 | 308,31 | 0,14 | 0,36 | 7,73 | 107,0 | 229,70 | 311,42 | 79,29 | 2,06 |
| 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 |
| 554 СБ 2013г. | ПЛОШКА С САХАРОМ | шт | 4,18 | 8,09 | 37,02 | 237,56 | 0,06 | 0,05 | | 62,3 | 11,05 | 41,24 | 6,13 | 0,60 |
| 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:

25,05 19,95 102,39 681,63 0,22 0,42 10,71 169,3 257,73 375,49 93,48 3,77

Завтрак №2

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------|---|--------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|------|--------|--------|-------|------|
| 66 СБ 2018Г | БУТЕРБРОД С СЫРНОЙ ПАСТОЙ/И-ЫЙ ВАРИАНТ (СБ2018) | 40 | 5,78 | 7,76 | 10,51 | 130,88 | 0,03 | 0,07 | 0,11 | 60,4 | 18,68 | 108,16 | 10,60 | 0,39 |
| 279 СБ 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 |
| 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 |
| 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:

54,69 23,36 91,18 740,28 0,19 0,68 5,03 146,7 518,58 687,00 83,15 2,74

Завтрак №3/ОВД

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|---------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| 106 СБ 2013г. | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ(огурцы) | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 6,78 | 0,02 | 0,01 | 4,20 | | 10,20 | 18,00 | 8,40 | 0,30 |
| 358 СБ 2018 | ПЕЧЕНЬ ТЕРТАЯ(СБ2018) | 90 | 20,65 | 14,97 | 8,38 | 251,14 | 0,33 | 2,33 | 37,29 | 945,4 | 30,33 | 370,86 | 24,93 | 7,74 |
| 252 СБ 2013г. | КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ(ГАРНИРНАЯ) | 150 | 3,13 | 6,55 | 26,03 | 175,64 | 0,04 | 0,03 | | 44,2 | 17,35 | 109,73 | 13,54 | 0,66 |
| 459 СБ 2018Г | ЧАЙ С ЛИМОНОМ/ОВД(СБ2018) | 200/7 | 0,06 | 0,01 | 0,28 | 1,46 | | | 2,98 | | 12,68 | 9,83 | 5,26 | 0,86 |
| 109 СБ 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:

27,42 21,83 53,67 523,50 0,41 2,38 44,47 989,7 75,16 529,62 57,13 10,18

Обед №1

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|----------------------------------|----|------|------|------|-------|------|------|------|--|-------|-------|-------|------|
| 26 СБ 2018Г | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ(СБ2018) | 60 | 0,86 | 3,05 | 5,02 | 50,91 | 0,01 | 0,02 | 5,70 | | 21,09 | 24,57 | 12,54 | 0,80 |
|----------------|----------------------------------|----|------|------|------|-------|------|------|------|--|-------|-------|-------|------|

| № п/п | Наименование блюда | Выход | Б | | | Ж | | | У | | | ккал | B1 | B2 | C | A, мкг | Ca | P | Mg | Fe | |
|-------------------|---|--------|-------|-------|--------|---------|------|------|-------|------|--------|--------|--------|------|---|--------|----|---|----|----|---|
| | | | г | г | г | г | г | г | г | г | г | | | | | | | | | | г |
| 144 СБ 2013Г | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ. | 200/10 | 12,63 | 7,34 | 25,12 | 218,10 | 0,24 | 0,13 | 13,53 | 23,6 | 43,52 | 169,10 | 44,35 | 2,84 | | | | | | | |
| 375 СБ 2018Г | ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ(СБ2018), | 240 | 22,27 | 29,12 | 35,92 | 495,34 | 0,29 | 0,20 | 4,26 | 39,3 | 63,22 | 355,73 | 90,46 | 2,91 | | | | | | | |
| 348 СБ 2017 | КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУШЕНЫХ(ИЗЮМА | 200 | 0,46 | 0,10 | 28,13 | 115,23 | 0,03 | 0,02 | | | 16,45 | 25,80 | 8,40 | 0,65 | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | |
| 109 СБ 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: | | | 40,96 | 40,13 | 122,15 | 1018,22 | 0,61 | 0,39 | 23,49 | 62,9 | 152,88 | 609,40 | 163,55 | 8,04 | | | | | | | |

Обед №2/ОВД

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|-------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|--------|--------|--------|------|--|--|--|--|--|--|--|
| 26 СБ 2018Г | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ(СБ2018) | 60 | 0,86 | 3,05 | 5,02 | 50,91 | 0,01 | 0,02 | 5,70 | | 21,09 | 24,57 | 12,54 | 0,80 | | | | | | | |
| 114 СБ 2018Г | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ(СБ2018) | 200 | 8,80 | 9,33 | 11,54 | 165,63 | 0,12 | 0,11 | 15,82 | 23,6 | 28,63 | 122,60 | 29,83 | 1,79 | | | | | | | |
| 375 СБ 2018Г | ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ(СБ2018), | 240 | 22,27 | 29,12 | 35,92 | 495,34 | 0,29 | 0,20 | 4,26 | 39,3 | 63,22 | 355,73 | 90,46 | 2,91 | | | | | | | |
| 348 СБ 2017 | КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУШЕНЫХ(ИЗЮМА | 200 | 0,46 | 0,10 | 28,13 | 115,23 | 0,03 | 0,02 | | | 16,45 | 25,80 | 8,40 | 0,65 | | | | | | | |
| 109 СБ 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: | | | 35,55 | 41,84 | 98,45 | 915,59 | 0,47 | 0,36 | 25,78 | 62,9 | 133,99 | 549,90 | 146,23 | 6,77 | | | | | | | |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|-----------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|------|-------|--------|--------|-------|-------|------|--|--|--|--|--|--|
| 542 СБ 2018Г | БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"(СБ2018). | 100 | 7,07 | 14,25 | 59,77 | 395,47 | 0,11 | 0,06 | | | 95,5 | 17,84 | 65,47 | 10,84 | 0,94 | | | | | | |
| 516 СБ 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 | | | | | | | |
| Итого по подменю: | | | 12,87 | 19,25 | 67,77 | 495,67 | 0,19 | 0,40 | 1,40 | 135,5 | 257,84 | 245,47 | 38,84 | 1,14 | | | | | | | |

Итого за день: 0,00 руб. 190,54 100,38 532,81 4374,89 2,09 4,83 110,88 1307,3 1396,18 2990,88 382,38 32,84

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

| СанПиН Таблица 4 | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Калории, % |
|---------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| Завтрак (20 - 25 %) | 32,53 | 25,25 | 30,56 | 29,01 |
| Обед (30 - 35 %) | 53,19 | 50,80 | 36,46 | 43,33 |
| Полдник (10 %) | 16,71 | 24,37 | 20,23 | 21,09 |
| Итого за день (60 - 70 %) | 102,44 | 100,42 | 87,26 | 93,43 |

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

Директор _____ /Якун В.В./



Зав. производ. _____ / /

Калькулятор _____



Шарафиева А.А. /

День 3

Примерное меню 7-11 лет весенне-летний период 2022г.

| № реч. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества, г | | | Калорийн. ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
|--------|--------------------|-------|---------------------|---|---|----------------|--------------|----|---|--------------------------|----|---|----|----|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А, мкг | Са | Р | Мг | Fe |

Завтрак №1

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------|--|---------|------|------|-------|--------|------|------|--------|------|--------|--------|-------|------|
| 91 СБ 2013г. | БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (ЗВАР,)/Н/Б | 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 |
| 221 СБ 2018г | КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ, МОЛОЧНАЯ(СБ2018) | 200 | 8,31 | 7,13 | 38,95 | 253,83 | 0,19 | 0,20 | 1,25 | 48,7 | 137,64 | 218,23 | 43,55 | 2,32 |
| 461 СБ 2018г | ЧАЙ КАРКАДЕ | 200 | | | 15,04 | 60,12 | | | 0,10 | | 10,25 | 8,25 | 4,40 | 0,87 |
| 108 СБ 2013 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,52 | 47,20 | 0,02 | 0,01 | | | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 |
| 82 СБ 2018г | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ А200(СБ2018) | ШТ | 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:

16,80 15,98 87,61 570,38 0,31 0,33 121,46 112,7 236,84 384,68 86,20 4,34

Завтрак №2

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------|--|---------|------|------|-------|--------|------|------|--------|------|--------|--------|-------|------|
| 91 СБ 2013г. | БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (ЗВАР,)/Н/Б | 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 |
| 221 СБ 2018г | КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ, МОЛОЧНАЯ(СБ2018) | 200 | 8,31 | 7,13 | 38,95 | 253,83 | 0,19 | 0,20 | 1,25 | 48,7 | 137,64 | 218,23 | 43,55 | 2,32 |
| 461 СБ 2018г | ЧАЙ КАРКАДЕ | 200 | | | 15,04 | 60,12 | | | 0,10 | | 10,25 | 8,25 | 4,40 | 0,87 |
| 82 СБ 2018г | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ А200(СБ2018) | ШТ | 1,80 | 0,40 | 16,20 | 86,00 | 0,08 | 0,06 | 120,00 | | 68,00 | 46,00 | 26,00 | 0,60 |
| 108 СБ 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:

16,80 15,98 87,61 570,38 0,31 0,33 121,46 112,7 236,84 384,68 86,20 4,34

Завтрак №3/ОВД

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|-------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|--------|------|--------|--------|-------|------|
| 82 СБ 2018г | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ А200(СБ2018) | ШТ | 1,80 | 0,40 | 16,20 | 86,00 | 0,08 | 0,06 | 120,00 | | 68,00 | 46,00 | 26,00 | 0,60 |
| 320 СБ 2013г. | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА(ОВД) (СБ2018) | 150 | 31,30 | 10,32 | 19,09 | 256,93 | 0,09 | 0,39 | 0,70 | 58,5 | 238,18 | 331,11 | 36,03 | 0,95 |
| 406 СБ 2021г | СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ(ОВД) (СБ2021) | 30 | 0,78 | 1,57 | 1,94 | 25,12 | 0,01 | 0,04 | 0,29 | 11,5 | 27,36 | 21,51 | 3,34 | 0,04 |
| 461 СБ 2018г | ЧАЙ КАРКАДЕ(ОВД) | 200 | | | 0,07 | 0,27 | | | 0,10 | | 9,80 | 8,25 | 4,40 | 0,82 |
| 109 СБ 2013 | ХЛЕБ РЖАНОЙ. | 40 | 3,16 | 0,24 | 17,84 | 88,48 | 0,02 | 0,01 | | | 4,60 | 21,20 | 5,00 | 0,62 |

| N рец. | Наименование блюда | Выход | Энергетическая ценность | | | Диаметры, мм | | | Минеральные вещества, мг | | |
|--------|--------------------|-------|-------------------------|---|---|--------------|----|----|--------------------------|--------|----|
| | | | Б | Ж | У | ккал | B1 | B2 | С | А, мкг | Са |

Обед №1

Итого по подменю:

37,04 12,53 55,14 456,80 0,20 0,50 121,09 70,0 347,94 428,07 74,77 3,03

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|--|--------|-------|-------|-------|--------|------|------|--------|--|-------|--------|--------|--------|------|
| 50 СБ 2018Г | ИКРА КАБАЧКОВАЯ(ПРОМЫШЛЕН.ПРОИЗВ | 60 | 1,14 | 5,34 | 4,62 | 71,40 | 0,30 | 0,30 | 0,96 | | 32,00 | 30,00 | 13,00 | 0,80 | |
| 126 СБ 2013г | БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО 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 | 2,53 |
| 300 СБ 2018Г | РЫБА,ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ/МИНТАЙ(СБ2018) | 90 | 16,52 | 6,02 | 6,54 | 146,53 | 0,12 | 0,22 | 0,58 | | 73,1 | 67,27 | 251,57 | 48,40 | 1,37 |
| 377 СБ 2018Г | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (СБ2018) | 150 | 3,30 | 6,69 | 22,41 | 163,48 | 0,17 | 0,13 | 26,39 | | 44,6 | 43,07 | 97,68 | 33,30 | 1,23 |
| 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 |
| 108 СБ 2013 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, | 60 | 4,74 | 0,60 | 28,56 | 141,60 | 0,02 | 0,01 | | | | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 |
| Итого по подменю: | | | 38,77 | 30,64 | 92,10 | 795,75 | 0,69 | 0,85 | 253,58 | | 127,7 | 222,00 | 545,39 | 137,10 | 6,78 |

Обед №2/ОВД

Итого по подменю:

37,19 30,28 71,40 702,73 0,57 0,73 253,20 127,7 209,50 541,59 134,10 6,83

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|----------------------------|-----|------|------|-------|--------|------|------|------|--|------|-------|-------|-------|------|
| 545 СБ 2018Г | СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ(СБ2018) | 100 | 8,02 | 6,60 | 58,30 | 324,64 | 0,13 | 0,05 | | | 41,6 | 20,70 | 74,05 | 12,41 | 1,05 |
| 501 СБ 2018Г | СОК ФРУКТОВЫЙ/ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | | | 23,00 | 92,00 | 0,02 | 0,04 | 4,00 | | | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| Итого по подменю: | | | 8,02 | 6,60 | 81,30 | 416,64 | 0,15 | 0,09 | 4,00 | | 41,6 | 34,70 | 88,05 | 20,41 | 3,85 |

Итого за день : 0,00 руб. 134,82 112,01 413,18 5312,88 2,23 2,83 814,13 592,8 1281,82 2312,48 338,18 23,11

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

| СанПин Таблица 4 | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Калории, % |
|---------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| Завтрак (20 - 25 %) | 21,82 | 20,23 | 26,15 | 24,27 |
| Обед (30 - 35 %) | 50,35 | 38,78 | 27,49 | 33,86 |
| Полдник (10 %) | 10,42 | 8,35 | 24,27 | 17,73 |
| Итого за день (60 - 70 %) | 82,58 | 67,37 | 77,91 | 75,86 |

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

Директор Яксун В.В./

Зав. производ. _____ / /

Калькулятор

Шарафиева А.А. /

День 4

Примерное меню 7-11 лет осенне-летний период 2022г.

| № реч. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества, г | | | Калорийн. ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
|--------|--------------------|-------|---------------------|---|---|----------------|--------------|----|---|--------|----|--------------------------|----|----|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А, мкг | Са | Р | Мг | Fe | | |

Завтрак №1

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|-----------------------------|-----|------|-------|-------|--------|------|------|------|-------|---------|---------|--------|-------|------|------|
| 267 СБ 2018Г | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (СБ2018) | ШТ | 6,35 | 5,75 | 0,35 | 78,55 | 0,04 | 0,22 | | | | 125,0 | 42,22 | 99,00 | 6,88 | 1,37 |
| 220 СБ 2018Г | КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ(СБ2018) | 200 | 7,27 | 7,15 | 38,51 | 248,11 | 1,05 | 1,25 | 8,49 | 327,3 | 1035,93 | 1602,97 | 238,87 | 6,20 | | |
| 501 СБ 2013г. | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 2,90 | 2,51 | 14,78 | 94,04 | 0,04 | 0,15 | 1,30 | 20,0 | 120,30 | 90,00 | 14,00 | 0,13 | | |
| 108 СБ 2013 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,52 | 47,20 | 0,02 | 0,01 | | | | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 | |
| 589 СБ 2013 | ПРЯНИК, | шт | 1,76 | 13,77 | 28,13 | 243,45 | 0,02 | 0,01 | | | | 2,7 | 3,60 | 18,90 | 2,70 | 0,27 |

Итого по подменю:

19,86 29,38 91,29 711,35 1,17 1,64 9,79 475,0 1206,05 1823,87 265,25 8,19

Завтрак №2

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|--|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|--------|--------|-------|-------|------|--|
| 53 СБ 2018Г | ИКРА СВЕКОЛЫННАЯ(СБ2018) | 60 | 1,33 | 3,66 | 7,55 | 68,52 | 0,03 | 0,04 | 10,30 | | | 23,20 | 33,11 | 16,74 | 0,97 | |
| 372 СБ 2018Г | КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ (СБ2018). | 90 | 15,01 | 14,41 | 10,41 | 232,71 | 0,12 | 0,18 | 2,12 | 40,5 | 73,15 | 187,75 | 25,12 | 1,55 | | |
| 220 СБ 2018Г | КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ(СБ2018)Г | 150 | 3,32 | 3,56 | 25,40 | 146,96 | 0,09 | 0,03 | | 22,4 | 28,44 | 114,21 | 16,59 | 0,63 | | |
| 501 СБ 2013г. | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 2,90 | 2,51 | 14,78 | 94,04 | 0,04 | 0,15 | 1,30 | 20,0 | 120,30 | 90,00 | 14,00 | 0,13 | | |
| 108 СБ 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:

24,14 24,34 67,66 589,43 0,30 0,41 13,72 82,9 249,09 438,07 75,25 3,50

Завтрак №3/ОВД

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|--|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|--------|--------|-------|-------|------|--|
| 53 СБ 2018Г | ИКРА СВЕКОЛЫННАЯ(СБ2018) | 60 | 1,33 | 3,66 | 7,55 | 68,52 | 0,03 | 0,04 | 10,30 | | | 23,20 | 33,11 | 16,74 | 0,97 | |
| 372 СБ 2018Г | КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ (СБ2018). | 90 | 15,01 | 14,41 | 10,41 | 232,71 | 0,12 | 0,18 | 2,12 | 40,5 | 73,15 | 187,75 | 25,12 | 1,55 | | |
| 220 СБ 2018Г | КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ(СБ2018)Г | 150 | 3,32 | 3,56 | 25,40 | 146,96 | 0,09 | 0,03 | | 22,4 | 28,44 | 114,21 | 16,59 | 0,63 | | |
| 501 СБ 2013г. | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 2,90 | 2,51 | 14,78 | 94,04 | 0,04 | 0,15 | 1,30 | 20,0 | 120,30 | 90,00 | 14,00 | 0,13 | | |
| 109 СБ 2013 | ХЛЕБ РЖАНОЙ. | 40 | 3,16 | 0,24 | 17,84 | 88,48 | 0,02 | 0,01 | | | | 4,60 | 21,20 | 5,00 | 0,62 | |

| № рец. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества, г | | | ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | |
|--------|--------------------|-------|---------------------|---|---|------|--------------|----|---|--------------------------|----|---|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А, мкг | Са | Р |

Обед №1

Итого по подменю:

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------|---|-------|-------------------|-------|-------|--------|--------|------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|------|
| 47 СБ 2018Г | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ(СБ2018). | 80 | 1,09 | 4,95 | 6,82 | 76,43 | 0,04 | 0,03 | 8,37 | | 25,65 | 37,25 | 16,38 | 1,32 | |
| 129 СБ 2018Г | СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ(СБ2018) | 250 | 15,15 | 11,84 | 13,92 | 223,10 | 0,08 | 0,13 | 4,51 | 12,4 | 33,69 | 157,50 | 25,02 | 2,31 | |
| 347 СБ 2018Г | КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ". | 90 | 15,30 | 15,21 | 13,73 | 253,97 | 0,08 | 0,13 | 0,85 | 16,0 | 30,84 | 145,29 | 18,80 | 1,62 | |
| 153 СБ 2018Г | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ(СБ2018). | 150/5 | 2,94 | 5,28 | 23,96 | 155,45 | 0,18 | 0,10 | 29,40 | | 20,96 | 86,63 | 34,18 | 1,37 | |
| 486 СБ 2018Г | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ/ЯБЛОК (СБ2018) | 200 | 0,08 | 0,08 | 11,95 | 48,81 | 0,01 | | 2,08 | | 3,58 | 2,24 | 1,82 | 0,47 | |
| 108 СБ 2013 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, | 60 | 4,74 | 0,60 | 28,56 | 141,60 | 0,02 | 0,01 | | | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 | |
| 109 СБ 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: | 40,88 | 38,08 | 107,86 | 943,60 | 0,43 | 0,41 | 45,21 | 28,4 | 123,32 | 463,11 | 104,00 | 7,93 |

Обед №2/ОВД

Итого по подменю:

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|---|--------|-------------------|-------|-------|--------|--------|------|-------|--------|-------|--------|--------|--------|------|
| 47 СБ 2018Г | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ(СБ2018). | 80 | 1,09 | 4,95 | 6,82 | 76,43 | 0,04 | 0,03 | 8,37 | | 25,65 | 37,25 | 16,38 | 1,32 | |
| 154 СБ 2013Г. | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПКОЙ/СМЕТАНОЙ | 250/10 | 13,16 | 11,88 | 14,49 | 210,28 | 0,12 | 0,14 | 21,55 | 10,0 | 48,63 | 168,80 | 35,54 | 2,52 | |
| 347 СБ 2018Г | КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ". | 90 | 15,30 | 15,21 | 13,73 | 253,97 | 0,08 | 0,13 | 0,85 | 16,0 | 30,84 | 145,29 | 18,80 | 1,62 | |
| 380 СБ 2018 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ/ОВД(СБ2018). | 150 | 3,68 | 5,83 | 11,43 | 113,05 | 0,07 | 0,09 | 78,50 | 40,1 | 91,88 | 68,39 | 34,95 | 1,33 | |
| 486 СБ 2018Г | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ/ЯБЛОК (СБ2018) | 200 | 0,08 | 0,08 | 11,95 | 48,81 | 0,01 | | 2,08 | | 3,58 | 2,24 | 1,82 | 0,47 | |
| 109 СБ 2013 | ХЛЕБ РЖАНОЙ,, | 60 | 4,74 | 0,36 | 26,76 | 132,72 | 0,07 | 0,02 | | | 13,80 | 63,60 | 15,00 | 1,86 | |
| | | | Итого по подменю: | 38,05 | 38,31 | 85,18 | 835,26 | 0,39 | 0,41 | 111,35 | 66,1 | 214,38 | 485,57 | 122,49 | 9,12 |

Полдник

Итого по подменю:

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------|-------------------------------|-----|------|------|-------|--------|------|------|------|------|--------|-------|-------|------|
| 543 СБ 2018Г | БУЛОЧКА "ВАНИЛЬНАЯ" (СБ2018). | 100 | 8,85 | 9,45 | 58,45 | 354,22 | 0,14 | 0,08 | 68,7 | | 22,82 | 84,47 | 13,41 | 1,17 |
| 470 СБ 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 |

Итого по подменю:

16,85 12,45 87,05 527,62 0,17 0,23 0,50 78,7 134,82 170,47 26,41 1,27

Итого за день: 0,00 руб. 183,50 188,94 313,02 4237,97 2,78 3,31 194,29 814,1 2117,35 3821,36 670,85 33,91

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

| СанПиН Таблица 4 | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Калории, % |
|---------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| Завтрак (20 - 25 %) | 25,79 | 37,19 | 27,25 | 30,27 |
| Обед (30 - 35 %) | 53,09 | 48,20 | 32,20 | 40,15 |
| Полдник (10 %) | 21,88 | 15,76 | 25,99 | 22,45 |
| Итого за день (60 - 70 %) | 100,77 | 101,15 | 85,43 | 92,88 |

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

Директор Якун В.В./

Зав. производ. / /

Калькулятор

Шарафиева А.А. /

День 5

Примерное меню 7-11 лет осенне-летний период 2022г.

| № реч. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества, г | | | Капорийн. ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
|--------|--------------------|-------|---------------------|---|---|----------------|--------------|----|---|--------|--------------------------|---|----|----|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А, мкг | Са | Р | Мг | Fe | |

Завтрак №1

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|-------------------------------|---------|------|------|-------|--------|------|------|-------|------|--------|--------|-------|------|
| 90 СБ 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 |
| 223 СБ 2018г | КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (СБ2018Г) | 200 | 8,49 | 8,16 | 37,50 | 258,02 | 0,25 | 0,17 | 1,25 | 48,7 | 138,34 | 204,33 | 54,99 | 1,51 |
| 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 |
| 108 СБ 2013 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,52 | 47,20 | 0,02 | 0,01 | | | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 |
| 470 СБ 2018г | ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ (СБ2018) | 100 | 4,00 | 1,50 | 14,30 | 86,70 | 0,03 | 0,15 | 0,50 | 10,0 | 112,00 | 86,00 | 13,00 | 0,10 |

Итого по подменю:

20,88 19,48 81,08 580,73 0,36 0,44 16,95 134,2 282,62 440,23 86,03 2,75

Завтрак №2

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--------------------------------|---------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|--------|--------|-------|------|
| 90 СБ 2013г. | БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (1ВАР) | 20/20/5 | 6,81 | 9,63 | 10,52 | 151,85 | 0,03 | 0,08 | 0,14 | 75,5 | 22,40 | 131,95 | 12,60 | 0,43 |
| 223 СБ 2018г | КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (СБ2018Г). | 250 | 10,61 | 10,20 | 46,88 | 322,53 | 0,31 | 0,21 | 1,56 | 60,8 | 172,92 | 255,41 | 68,74 | 1,89 |
| 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 |
| 112 СБ 2013г. | ПЛОДЫ(ФРУКТЫ)СВЕЖИЕ М80 | шт | 0,64 | 0,16 | 6,00 | 30,40 | 0,05 | 0,02 | 30,40 | | 28,00 | 13,60 | 8,80 | 0,08 |
| 108 СБ 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:

19,64 20,19 82,16 588,94 0,44 0,35 47,16 136,3 233,20 418,91 95,58 3,11

Завтрак №3/ОВД

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|----------------------------------|-----|------|------|-------|--------|------|------|-------|------|--------|--------|-------|------|
| 75 СБ 2018г | СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙПОРЦИЯ (СБ2018) | 20 | 5,12 | 5,22 | | 67,46 | | 0,04 | 0,07 | 23,0 | 9,00 | 59,00 | 5,00 | 0,09 |
| 223 СБ 2018г | КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ/ОВД(СБ2018Г) | 200 | 8,49 | 8,16 | 37,50 | 258,02 | 0,25 | 0,17 | 1,25 | 48,7 | 138,34 | 204,33 | 54,99 | 1,51 |
| 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 |
| 109 СБ 2013 | ХЛЕБ РЖАНОЙ. | 40 | 3,16 | 0,24 | 17,84 | 88,48 | 0,02 | 0,01 | | | 4,60 | 21,20 | 5,00 | 0,62 |
| 112 СБ 2013г. | ПЛОДЫ(ФРУКТЫ)СВЕЖИЕ М80 | шт | 0,64 | 0,16 | 6,00 | 30,40 | 0,05 | 0,02 | 30,40 | | 28,00 | 13,60 | 8,80 | 0,08 |

| № п/п | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества, г | | | ккал | Углеводы, мг | | | Липиды, мг | | | Минеральные вещества, мг | | |
|-------|--------------------|-------|---------------------|---|---|------|--------------|----|---|------------|----|---|--------------------------|----|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А, мкг | Са | Р | Мg | Fe | |

Итого по подменю: 17,41 13,78 70,58 481,32 0,35 0,27 46,78 71,7 185,82 303,08 76,43 2,79

Обед №1

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|--|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|-------|--------|-------|------|
| 73 СБ 2013г. | САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ. | 60 | 1,03 | 3,91 | 7,08 | 67,85 | 0,09 | 0,04 | 4,59 | | 12,69 | 65,77 | 26,43 | 1,80 |
| 123 СБ 2018г | СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ(СБ2018) | 200 | 7,37 | 7,44 | 13,08 | 149,12 | 0,10 | 0,13 | 13,48 | 17,7 | 30,92 | 148,13 | 40,11 | 1,07 |
| 372 СБ 2018г | БИТОЧКИ ИЗ КУР ПРИПУЩЕННЫЕ(СБ2018) | 90 | 15,01 | 14,41 | 10,41 | 232,71 | 0,12 | 0,18 | 2,12 | 40,5 | 73,15 | 187,75 | 25,12 | 1,55 |
| 256 СБ 2018г | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (СБ2018) | 150 | 5,54 | 6,19 | 36,01 | 221,91 | 0,09 | 0,03 | 0,44 | 39,5 | 20,06 | 47,59 | 8,73 | 0,91 |
| 495 СБ 2018г | КОМПЛОТ 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 2013 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,04 | 94,40 | 0,02 | 0,01 | | | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 |
| 109 СБ 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: 34,13 32,49 116,32 899,29 0,44 0,41 20,63 97,7 167,96 498,86 114,20 7,40

Обед №2/ОВД

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|--|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|-------|--------|-------|------|
| 73 СБ 2013г. | САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ. | 80 | 1,37 | 5,21 | 9,44 | 90,46 | 0,12 | 0,06 | 6,12 | | 16,92 | 87,70 | 35,24 | 2,40 |
| 124 СБ 2018г | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ(СБ2018) | 250 | 11,72 | 7,44 | 20,21 | 195,16 | 0,18 | 0,16 | 24,90 | | 29,71 | 165,74 | 42,36 | 2,51 |
| 372 СБ 2018г | БИТОЧКИ ИЗ КУР ПРИПУЩЕННЫЕ(СБ2018) | 90 | 15,01 | 14,41 | 10,41 | 232,71 | 0,12 | 0,18 | 2,12 | 40,5 | 73,15 | 187,75 | 25,12 | 1,55 |
| 221 СБ 2018г | КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗАКА (СБ2018) | 150 | 4,14 | 3,59 | 25,76 | 151,86 | 0,11 | 0,04 | | 22,4 | 16,93 | 98,90 | 22,59 | 1,67 |
| 495 СБ 2018г | КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ(ОВД (СБ2018) | 200 | 0,44 | 0,02 | 11,80 | 49,16 | | 0,01 | 0,44 | | 22,24 | 15,42 | 6,01 | 1,20 |
| 109 СБ 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: 35,84 30,91 95,46 807,83 0,55 0,46 33,58 62,9 163,55 576,71 136,32 9,95

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|---------------------------------|-----|------|------|-------|--------|------|------|-------|------|-------|-------|-------|------|
| 540 СБ 2018г | ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ(СБ2018) | 100 | 5,53 | 7,70 | 36,60 | 237,22 | 0,13 | 0,09 | 11,22 | 51,2 | 29,08 | 82,16 | 20,47 | 1,06 |
| 501 СБ 2018г | СОК ФРУКТОВЫЙ/ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДН | 200 | | | 23,00 | 92,00 | 0,02 | 0,04 | 4,00 | | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |

Итого по подменю: 5,53 7,70 59,60 329,22 0,15 0,13 15,22 51,2 43,08 96,16 28,47 3,86

Итого за день: 0,00 руб. 133,43 124,33 309,20 388,33 2,29 2,08 180,32 324,1 10/6,23 2333,93 337,03 29,86

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

| СанПин Таблица 4 | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Калории, % |
|---------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| Завтрак (20 - 25 %) | 27,12 | 24,66 | 24,20 | 24,71 |
| Обед (30 - 35 %) | 44,32 | 41,13 | 34,72 | 38,27 |
| Полдник (10 %) | 7,18 | 9,75 | 17,79 | 14,01 |
| Итого за день (60 - 70 %) | 78,62 | 75,53 | 76,72 | 76,99 |

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

Директор _____ /Яксун В.В./

Зав. производ. _____ / /

Калькулятор _____

Шарафиева А.А. /

День 6

Примерное меню 7-11 лет весенне-летний период 2022г.

| № рец. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества, г | | | Калорийн. ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
|--------|--------------------|-------|---------------------|---|---|----------------|--------------|----|---|--------|----|--------------------------|----|----|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А, мкг | Са | Р | Мг | Fe | | |

Завтрак №1

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|---|---------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|--------|---------|--------|-------|
| 96 СБ 2013г. | БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (2-й ВАРИАНТ) | 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 |
| 247 СБ 2013г. | КАША ИЗ ХЛОП.ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" (СБ2018). | 250 | 10,85 | 12,04 | 47,19 | 341,39 | 1,52 | 1,34 | 8,94 | 321,8 | 979,97 | 1536,11 | 454,58 | 10,88 |
| 460 СБ 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 2013 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,52 | 47,20 | 0,02 | 0,01 | | | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 |
| 112 СБ 2013г. | ПЛОДЫ(ФРУКТЫ)СВЕЖИЕ М100 | ШТ | 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:

16,03 18,03 97,56 618,72 1,64 1,47 47,79 361,3 1095,32 1631,86 483,13 12,55

Завтрак №2

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|----------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|-------|--------|-------|------|
| 54 СБ 2018г. | ИКРА МОРКОВНАЯ(СБ2018) | 60 | 1,04 | 3,66 | 5,88 | 61,30 | 0,04 | 0,04 | 6,32 | | 17,30 | 35,15 | 21,61 | 3,33 |
| 371 СБ 2018г. | КНЕПЛИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ(СБ2018). | 90 | 13,33 | 13,44 | 4,46 | 192,36 | 0,09 | 0,12 | 1,49 | 44,2 | 18,93 | 136,43 | 21,48 | 1,03 |
| 377 СБ 2018г. | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (СБ2018) | 150 | 3,30 | 6,69 | 22,41 | 163,48 | 0,17 | 0,13 | 26,39 | 44,6 | 43,07 | 97,68 | 33,30 | 1,23 |
| 457 СБ 2018г. | ЧАЙ С САХАРОМ (СБ2018) | 200 | | | 10,05 | 40,17 | | | 0,10 | | 10,10 | 8,25 | 4,40 | 0,85 |
| 108 СБ 2013 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, | 60 | 4,74 | 0,60 | 28,56 | 141,60 | 0,02 | 0,01 | | | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 |

Итого по подменю:

22,41 24,39 71,36 598,91 0,32 0,30 34,30 88,9 93,40 290,51 83,59 6,66

Завтрак №3/ОВД

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|----------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|-------|--------|-------|------|
| 54 СБ 2018г. | ИКРА МОРКОВНАЯ(СБ2018) | 60 | 1,04 | 3,66 | 5,88 | 61,30 | 0,04 | 0,04 | 6,32 | | 17,30 | 35,15 | 21,61 | 3,33 |
| 371 СБ 2018г. | КНЕПЛИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ(СБ2018). | 90 | 13,33 | 13,44 | 4,46 | 192,36 | 0,09 | 0,12 | 1,49 | 44,2 | 18,93 | 136,43 | 21,48 | 1,03 |
| 377 СБ 2018г. | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (СБ2018) | 150 | 3,30 | 6,69 | 22,41 | 163,48 | 0,17 | 0,13 | 26,39 | 44,6 | 43,07 | 97,68 | 33,30 | 1,23 |
| 457 СБ 2018г. | ЧАЙ/ОВД (СБ2018) | 200 | | | 0,07 | 0,27 | | | 0,10 | | 9,80 | 8,25 | 4,40 | 0,82 |
| 109 СБ 2013 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,58 | 0,12 | 8,92 | 44,24 | 0,02 | 0,01 | | | 4,60 | 21,20 | 5,00 | 0,62 |

| № п/п | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества, г | | | Калорийн. ккал | Витамины, мг | | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | |
|-------|--------------------|-------|---------------------|---|---|----------------|--------------|----|---|--------|----|---|--------------------------|----|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А, мкг | Са | Р | Мg | Fe | | | | |

Итого по подменю:

19,25 23,91 41,74 461,65 0,32 0,30 34,30 88,9 93,70 298,71 85,79 7,03

Обед №1

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------|--|--------|-------|-------|-------|--------|------|------|--------|------|-------|--------|-------|------|
| 26 СБ 2018Г | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ(СБ2018) | 60 | 0,86 | 3,05 | 5,02 | 50,91 | 0,01 | 0,02 | 5,70 | | 21,09 | 24,57 | 12,54 | 0,80 |
| 135 СБ 2018Г | СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ,ГРЕНКАМИ(СБ2018). | 200/20 | 12,78 | 8,37 | 25,65 | 231,28 | 0,12 | 0,16 | 15,39 | 29,6 | 74,33 | 162,12 | 36,20 | 2,08 |
| 333 СБ 2018Г | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ(СБ2018) | 90 | 13,12 | 15,07 | 5,70 | 210,72 | 0,07 | 0,12 | 17,73 | 33,0 | 28,65 | 154,87 | 27,49 | 2,14 |
| 220 СБ 2018Г | КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ(СБ2018)Г | 150 | 3,32 | 3,56 | 25,40 | 146,96 | 0,09 | 0,03 | | 22,4 | 28,44 | 114,21 | 16,59 | 0,63 |
| 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 |
| 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 |
| 109 СБ 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:

35,50 30,85 109,37 862,29 0,34 0,41 238,82 85,0 173,41 493,37 104,02 7,12

Обед №2/ОВД

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------|--|--------|-------|-------|-------|--------|------|------|--------|-------|--------|---------|--------|------|
| 26 СБ 2018Г | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ(СБ2018). | 80 | 1,14 | 4,07 | 6,69 | 67,88 | 0,02 | 0,03 | 7,60 | | 28,12 | 32,76 | 16,72 | 1,06 |
| 135 СБ 2018Г | СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИОВД (СБ2018) | 250/20 | 15,36 | 10,26 | 27,38 | 265,85 | 0,15 | 0,20 | 19,24 | 37,0 | 92,28 | 210,46 | 47,62 | 3,14 |
| 367 СБ 2018Г | ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ/ИНДЕЙКА(СБ2018) | 90 | 13,93 | 19,93 | 2,44 | 242,27 | 0,05 | 0,17 | 1,87 | 47,9 | 18,26 | 147,95 | 17,84 | 1,26 |
| 220 СБ 2018Г | КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (СБ2018) | 150 | 5,45 | 5,36 | 28,88 | 186,08 | 0,79 | 0,94 | 6,37 | 245,5 | 776,95 | 1202,23 | 179,15 | 4,65 |
| 496 СБ 2018Г | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА/ОВД(СБ2018) | 200 | 0,68 | 0,28 | 9,66 | 43,88 | 0,01 | 0,06 | 200,00 | | 12,00 | 3,40 | 3,40 | 0,60 |
| 109 СБ 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:

39,72 40,14 92,89 894,44 1,04 1,41 235,08 330,4 932,21 1618,00 269,73 11,33

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------|-----------------------------|-----|------|-------|-------|--------|------|------|------|-------|--------|--------|-------|------|
| 543 СБ 2018Г | БУЛОЧКА "ДОРОЖНАЯ" (СБ2018) | 100 | 7,00 | 15,87 | 58,88 | 406,33 | 0,12 | 0,05 | | 102,2 | 16,97 | 63,29 | 10,98 | 0,90 |
| 516 СБ 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 |

Итого по подменю:

12,80 20,87 66,88 506,53 0,20 0,39 1,40 142,2 256,97 243,29 38,98 1,10

Итого за день: 0,00 руб. 145,11 158,19 479,80 3942,54 3,86 4,28 591,69 1096,9 2645,01 4575,74 1065,24 45,79

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

| СанПиН Таблица 4 | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Калории, % |
|---------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| Завтрак (20 - 25 %) | 20,82 | 22,82 | 29,12 | 26,33 |
| Обед (30 - 35 %) | 46,10 | 39,05 | 32,65 | 36,69 |
| Полдник (10 %) | 16,62 | 26,42 | 19,96 | 21,55 |
| Итого за день (60 - 70 %) | 83,55 | 88,29 | 81,73 | 84,58 |

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

Директор _____ /Якун В.В./



Зав. производ. _____ / /

Калькулятор _____



Шарафиева А.А. /

День 7

Примерное меню 7-11 лет весенне-летний период 2022г.

| 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 | Мg | Fe | | | |

Завтрак №1

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|-------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|---------|---------|--------|------|
| 267 СБ 2018Г | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (СБ2018) | ШТ | 6,35 | 5,75 | 0,35 | 78,55 | 0,04 | 0,22 | | 125,0 | 42,22 | 99,00 | 6,88 | 1,37 |
| 220 СБ 2018Г | КАША РЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ(СБ2018). | 220 | 8,00 | 7,87 | 42,36 | 272,92 | 1,16 | 1,37 | 9,34 | 360,0 | 1139,53 | 1763,26 | 262,75 | 6,82 |
| 462 СБ 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 | 105,72 | 24,20 | 0,78 |
| 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: | | | 20,99 | 16,88 | 76,77 | 546,25 | 1,26 | 1,76 | 10,64 | 505,0 | 1309,12 | 1980,98 | 296,63 | 9,19 |

Завтрак №2

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|---------------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|-------|---------|---------|--------|------|
| 69 СБ 2018Г | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 1 ВАРИАНТ (СБ2018) | 20/15 | 1,74 | 12,66 | 10,60 | 159,16 | 0,02 | 0,02 | | 88,5 | 5,60 | 15,85 | 2,60 | 0,27 |
| 267 СБ 2018Г | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (СБ2018) | ШТ | 6,35 | 5,75 | 0,35 | 78,55 | 0,04 | 0,22 | | 125,0 | 42,22 | 99,00 | 6,88 | 1,37 |
| 220 СБ 2018Г | КАША РЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ(СБ2018) | 200 | 7,27 | 7,15 | 38,51 | 248,11 | 1,05 | 1,25 | 8,49 | 327,3 | 1035,93 | 1602,97 | 238,87 | 6,20 |
| 462 СБ 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 | 105,72 | 24,20 | 0,78 |
| 108 СБ 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: | | | 20,42 | 28,62 | 74,00 | 633,40 | 1,17 | 1,66 | 9,79 | 560,8 | 1211,12 | 1836,54 | 275,35 | 8,84 |

Завтрак №3/ОВД

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|--|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|-------|--------|--------|-------|------|
| 69 СБ 2018Г | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 1 ВАРИАНТ(СБ2018) | 20/15 | 1,66 | 12,58 | 9,64 | 159,36 | 0,02 | 0,02 | | 88,5 | 5,80 | 15,85 | 2,80 | 0,25 |
| 220 СБ 2018Г | КАША РЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ/ОВД(СБ2018) | 200 | 7,27 | 7,23 | 33,52 | 228,90 | 0,16 | 0,19 | 1,27 | 49,6 | 155,25 | 240,46 | 35,83 | 0,92 |
| 462 СБ 2018Г | КАКАО С МОЛОКОМ 1-Й ВАРИАНТ/ОВД (СБ2018) | 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 |
| 109 СБ 2013 | ХЛЕБ РЖАНОЙ. | 40 | 3,16 | 0,24 | 17,84 | 88,48 | 0,02 | 0,01 | | | 4,60 | 21,20 | 5,00 | 0,62 |
| 82 СБ 2018Г | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Я100(СБ2018) | ШТ | 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: | | | 15,97 | 23,31 | 75,84 | 581,62 | 0,26 | 0,39 | 9,24 | 158,1 | 299,39 | 390,56 | 73,83 | 4,01 |

Обед №1

| № рещ. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества, г | | | Калорийн., ккал | Витамины, мг | | | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
|-----------------|--|-------|---------------------|-------|-------|-----------------|--------------|------|-------|--------|-------|--------|--------|--------------------------|------|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А, мкг | Са | Р | Мг | Fe | | | | |
| 10 СБ 2018Г | САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ (СБ2018) | 60 | 0,67 | 3,73 | 3,52 | 51,26 | 0,02 | 0,02 | 20,00 | | 32,00 | 21,08 | 12,28 | 1,28 | | | | |
| 96 СБ 2017Г | РАССОЛЫНИК ПЕНИНГРАДСКИЙ(СБ2017) | 200/8 | 9,88 | 9,34 | 13,98 | 173,74 | 0,11 | 0,12 | 13,82 | 8,0 | 26,69 | 137,18 | 30,41 | 1,89 | | | | |
| 376 СБ 2018Г | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ/ФИЛЕ (СБ2018), | 240 | 28,95 | 35,81 | 27,79 | 550,08 | 0,32 | 0,33 | 33,95 | 55,6 | 51,76 | 331,31 | 73,01 | 3,48 | | | | |
| 348 СБ 2017 | КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУШЕНЫХ/ИЗЮМА | 200 | 0,46 | 0,10 | 28,13 | 115,23 | 0,03 | 0,02 | | | 16,45 | 25,80 | 8,40 | 0,65 | | | | |
| 108 СБ 2013 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, | 60 | 4,74 | 0,60 | 28,56 | 141,60 | 0,02 | 0,01 | | | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 | | | | |
| 109 СБ 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: | 46,28 | 49,70 | 110,90 | 1076,15 | 0,52 | 0,51 | 67,77 | 63,6 | 135,50 | 549,57 | 131,90 | 8,14 | | | |

Обед №2/ОВД

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------|--|-------|-------------------|-------|-------|--------|---------|------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|------|
| 10 СБ 2018Г | САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ (СБ2018) | 60 | 0,67 | 3,73 | 3,52 | 51,26 | 0,02 | 0,02 | 20,00 | | 32,00 | 21,08 | 12,28 | 1,28 | |
| 96 СБ 2017Г | РАССОЛЫНИК ПЕНИНГРАДСКИЙ(СБ2017) | 200/8 | 9,88 | 9,34 | 13,98 | 173,74 | 0,11 | 0,12 | 13,82 | 8,0 | 26,69 | 137,18 | 30,41 | 1,89 | |
| 376 СБ 2018Г | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ/ФИЛЕ (СБ2018), | 240 | 28,95 | 35,81 | 27,79 | 550,08 | 0,32 | 0,33 | 33,95 | 55,6 | 51,76 | 331,31 | 73,01 | 3,48 | |
| 348 СБ 2017 | КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУШЕНЫХ/ИЗЮМ/ОВД | 200 | 0,46 | 0,10 | 28,13 | 115,23 | 0,03 | 0,02 | | | 16,45 | 25,80 | 8,40 | 0,65 | |
| 109 СБ 2013 | ХЛЕБ РЖАНОЙ,, | 60 | 4,74 | 0,36 | 26,76 | 132,72 | 0,07 | 0,02 | | | 13,80 | 63,60 | 15,00 | 1,86 | |
| | | | Итого по подменю: | 44,70 | 49,34 | 100,18 | 1023,03 | 0,55 | 0,51 | 67,77 | 63,6 | 140,70 | 578,97 | 139,10 | 9,16 |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------|----------------------------|-----|-------------------|------|-------|--------|--------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|------|
| 566 СБ 2013Г | БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ(СБ2018) | 100 | 6,87 | 9,05 | 61,67 | 355,55 | 0,11 | 0,07 | 0,11 | | 61,2 | 26,94 | 69,92 | 11,32 | 0,92 |
| 501 СБ 2018Г | СОК ФРУКТОВЫЙ/ГРУШЕВЫЙ | 200 | | | 23,00 | 92,00 | 0,02 | 0,04 | 4,00 | | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 | |
| | | | Итого по подменю: | 6,87 | 9,05 | 84,67 | 447,55 | 0,13 | 0,11 | 4,11 | 61,2 | 40,94 | 83,92 | 19,32 | 3,72 |

Итого за день: 0,00 руб. 155,23 176,90 522,36 4308,00 3,89 4,94 169,32 1412,7 3136,77 5420,54 936,13 43,06

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

| СанПиН Таблица 4 | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Калории, % |
|---------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| Завтрак (20 - 25 %) | 28,91 | 22,82 | 22,94 | 23,91 |
| Обед (30 - 35 %) | 60,10 | 62,91 | 33,10 | 45,79 |
| Полдник (10 %) | 8,92 | 11,46 | 25,27 | 19,04 |
| Итого за день (60 - 70 %) | 97,94 | 97,19 | 81,32 | 88,75 |

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

Директор _____ /Якун В.В./



Зав. производ. _____ / /

Калькулятор _____



Шарафиева А.А. /

День 8

Примерное меню 7-11 лет весенне-летний период 2022г.

| № рец. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества, г | | | Калорийн. ккал | Витамины, мг | | | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
|--|---------------------------------|---------|---------------------|-------|-------|----------------|--------------|------|------|--------|--------|--------|-------|--------------------------|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А, мкг | Са | Р | Мг | Fe | | | | |
| Завтрак №1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 90 СБ 2018г. | 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 | | | | |
| 314 СБ 2013 | ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ. | 200 | 20,31 | 13,08 | 26,56 | 288,33 | 0,15 | 0,35 | 7,04 | 87,5 | 198,29 | 279,70 | 72,69 | 1,43 | | | | |
| 481 СБ 2013г. | МОЛОКО СГУЩЕННОЕ(ПОРЦ) | 30 | 2,25 | 0,06 | 17,04 | 77,70 | 0,02 | 0,01 | 0,30 | | 95,10 | 68,70 | 10,20 | 0,06 | | | | |
| 459 СБ 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 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: 31,01 22,97 73,90 606,44 0,22 0,45 10,46 163,0 332,77 503,18 103,55 3,03 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Завтрак №2

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--------------------------------------|---------|-------|------|-------|--------|------|------|------|------|-------|--------|-------|------|
| 90 СБ 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 |
| 307 СБ 2018г. | БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (СБ2018) | 90 | 12,93 | 5,42 | 13,28 | 154,65 | 0,10 | 0,13 | 0,60 | 32,6 | 61,48 | 190,26 | 39,46 | 0,87 |
| 256 СБ 2018г. | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (СБ2018) | 150 | 5,54 | 6,19 | 36,01 | 221,91 | 0,09 | 0,03 | | 39,5 | 20,06 | 47,59 | 8,73 | 0,91 |
| 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 |
| 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: 28,50 21,64 89,11 664,17 0,24 0,25 3,72 147,6 120,92 392,63 68,85 3,32 | | | | | | | | | | | | | | |

Завтрак №3/ОВД

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|--|-------|------|------|-------|--------|------|------|-------|------|--------|--------|-------|------|
| 75 СБ 2018г. | СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙПОРЦИЯ (СБ2018) | 20 | 5,12 | 5,22 | | 67,46 | 0,04 | 0,07 | | 23,0 | 9,00 | 59,00 | 5,00 | 0,09 |
| 221 СБ 2018г. | КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗАКА, МОЛОЧНАЯ(ОВД)(СБ2018) | 200 | 8,31 | 7,13 | 38,95 | 253,83 | 0,19 | 0,20 | 1,25 | 48,7 | 137,64 | 218,23 | 43,55 | 2,32 |
| 459 СБ 2018г. | ЧАЙ С ЛИМОНОМ(ОВД)(СБ2018) | 200/7 | 0,06 | 0,01 | 0,28 | 1,46 | | | 2,98 | | 12,68 | 9,83 | 5,26 | 0,86 |
| 112 СБ 2013г. | ПЛОДЫ(ФРУКТЫ)СВЕЖИЕ А100 | ШТ | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 43,00 | 0,04 | 0,03 | 60,00 | | 34,00 | 23,00 | 13,00 | 0,30 |
| 109 СБ 2013 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,58 | 0,12 | 8,92 | 44,24 | 0,02 | 0,01 | | | 4,60 | 21,20 | 5,00 | 0,62 |

| № рещ. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества, г | | | Калорийн. ккал | Витамины, мг | | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | |
|--|---|--------|---------------------|-------|-------|----------------|--------------|------|-------|--------|--------|--------|--------------------------|------|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А, мкг | Са | Р | Мг | Fe | | | | |
| Итого по подменю: 15,97 12,68 56,25 409,99 0,25 0,28 64,30 71,7 197,92 331,26 71,81 4,19 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед №1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 53 СБ 2018Г | Икра свекольная(СБ2018) | 60 | 1,33 | 3,66 | 7,55 | 68,52 | 0,03 | 0,04 | 10,30 | | 23,20 | 33,11 | 16,74 | 0,97 | | | | |
| 117 СБ 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 | 2,21 | | | | |
| 346 СБ 2018Г | Суфле из отварной печени (СБ2018) | 100 | 24,28 | 16,83 | 8,97 | 284,64 | 0,38 | 2,68 | 38,61 | 1060,4 | 56,58 | 429,40 | 27,32 | 8,60 | | | | |
| 211 СБ2021 | Каша(перловая)рассыпчатая с овощами(СБ2021) | 150 | 4,37 | 7,61 | 30,69 | 209,01 | 0,07 | 0,05 | 1,67 | 21,0 | 25,75 | 154,90 | 26,40 | 0,99 | | | | |
| 504 СБ 2018Г | Кисель с витаминами "Витошка" | 200 | | | 30,20 | 120,80 | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | |
| 109 СБ 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: 46,79 40,17 117,16 1013,77 0,66 2,94 73,49 1091,5 158,24 807,47 113,47 13,61 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед №2/ОВД | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 50 СБ 2018Г | Икра кабачковая(промышпен.произв | 60 | 1,14 | 5,34 | 4,62 | 71,40 | 0,30 | 0,30 | 0,96 | | 32,00 | 30,00 | 13,00 | 0,80 | | | | |
| 117 СБ 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 | 2,21 | | | | |
| 346 СБ 2018Г | Суфле из отварной печени (СБ2018). | 90 | 21,85 | 15,15 | 8,07 | 256,18 | 0,34 | 2,41 | 34,75 | 954,4 | 50,93 | 386,46 | 24,59 | 7,74 | | | | |
| 211 СБ2021 | Каша(перловая)рассыпчатая с овощами(СБ2021) | 150 | 4,37 | 7,61 | 30,69 | 209,01 | 0,07 | 0,05 | 1,67 | 21,0 | 25,75 | 154,90 | 26,40 | 0,99 | | | | |
| 504 СБ 2018Г | Кисель с витаминами "Витошка" | 200 | | | 30,20 | 120,80 | | | | | | | | | | | | |
| 109 СБ 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: 42,59 39,89 103,21 938,03 0,87 2,92 60,29 985,5 157,39 748,42 104,20 12,36 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 542 СБ 2018Г | Булочка "домашняя"(СБ2018). | 100 | 7,07 | 14,25 | 59,77 | 395,47 | 0,11 | 0,06 | | 95,5 | 17,84 | 65,47 | 10,84 | 0,94 | | | | |
| 470 СБ 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 | | | | |
| Итого по подменю: 15,07 17,25 88,37 568,87 0,14 0,21 0,50 105,5 129,84 151,47 23,84 1,04 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Итого за день: 0,00 руб. 179,93 154,60 528,00 4201,27 2,38 7,05 212,76 2565,0 1097,08 2934,43 485,72 37,55

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

| СанПиН Таблица 4 | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Калории, % |
|---------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| Завтрак (20 - 25 %) | 40,27 | 29,08 | 22,06 | 25,81 |
| Обед (30 - 35 %) | 60,77 | 50,85 | 34,97 | 43,14 |
| Полдник (10 %) | 19,57 | 21,84 | 26,38 | 24,21 |
| Итого за день (60 - 70 %) | 120,61 | 101,76 | 83,41 | 93,15 |

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

Директор Якун В.В./

Зав. производ. _____ / /

Калькулятор

Шарафиева А.А. /

День 9

Примерное меню 7-11 лет весенне-летний период 2022г.

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

Завтрак №1

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------|--|-----|------|------|-------|--------|------|------|------|------|--------|--------|-------|------|
| 573 СБ 2013Г | "ГРЕБЕШОК" ИЗ ДРОЖЕВОГО ТЕСТА | 80 | 6,35 | 6,11 | 51,11 | 284,81 | 0,10 | 0,06 | 0,08 | 46,8 | 18,08 | 61,77 | 10,63 | 1,03 |
| 221 СБ 2018Г | КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ, МОЛОЧНАЯ(СБ2018) | 200 | 8,31 | 7,13 | 38,95 | 253,83 | 0,19 | 0,20 | 1,25 | 48,7 | 137,64 | 218,23 | 43,55 | 2,32 |
| 467 СБ 2018Г | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ | 200 | 2,90 | 2,50 | 14,78 | 93,90 | 0,04 | 0,15 | 1,30 | 20,0 | 120,30 | 90,00 | 14,00 | 0,13 |
| 108 СБ 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:

19,14 15,94 114,36 679,74 0,35 0,42 2,63 115,5 280,02 383,00 70,98 3,70

Завтрак №2

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------|---|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|------|------|--------|--------|-------|------|
| 26 СБ 2018Г | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ(СБ2018) | 60 | 0,86 | 3,05 | 5,02 | 50,91 | 0,01 | 0,02 | 5,70 | | 21,09 | 24,57 | 12,54 | 0,80 |
| 336 СБ 2018Г | ЗРАЗЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ ПАРОВЫЕ(СБ2018). | 90 | 11,54 | 11,25 | 14,57 | 206,05 | 0,10 | 0,09 | 0,12 | 5,3 | 8,82 | 155,30 | 30,42 | 1,83 |
| 221 СБ 2018Г | КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (СБ2018) | 150 | 4,14 | 3,59 | 25,76 | 151,86 | 0,11 | 0,04 | | 22,4 | 16,93 | 98,90 | 22,59 | 1,67 |
| 467 СБ 2018Г | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ | 200 | 2,90 | 2,50 | 14,78 | 93,90 | 0,04 | 0,15 | 1,30 | 20,0 | 120,30 | 90,00 | 14,00 | 0,13 |
| 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 |
| 109 СБ 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:

24,18 20,91 88,09 641,36 0,30 0,32 7,12 47,7 175,74 402,97 87,35 5,27

Завтрак №3/ОВД

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|-----------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|------|--------|--------|-------|------|
| 54 СБ 2018Г | ИКРА МОРКОВНАЯ(СБ2018) | 60 | 1,04 | 3,66 | 5,88 | 61,30 | 0,04 | 0,04 | 6,32 | | 17,30 | 35,15 | 21,61 | 3,33 |
| 367 СБ 2013Г | ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ(1ВАРИАНТ). | 50/50 | 15,30 | 17,31 | 3,61 | 231,16 | 0,06 | 0,13 | 2,35 | | 22,02 | 161,21 | 21,40 | 2,40 |
| 221 СБ 2018Г | КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (СБ2018) | 150 | 4,14 | 3,59 | 25,76 | 151,86 | 0,11 | 0,04 | | 22,4 | 16,93 | 98,90 | 22,59 | 1,67 |
| 467 СБ 2018Г. | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯОВД | 200 | 2,90 | 2,50 | 4,80 | 54,00 | 0,04 | 0,15 | 1,30 | 20,0 | 120,00 | 90,00 | 14,00 | 0,10 |
| 109 СБ 2013 | ХЛЕБ РЖАНОЙ. | 40 | 3,16 | 0,24 | 17,84 | 88,48 | 0,02 | 0,01 | | | 4,60 | 21,20 | 5,00 | 0,62 |

| № рец. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества, г | | | Калорийн. ккал | Витамины, мг | | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | |
|--------|--------------------|-------|---------------------|---|---|----------------|--------------|----|---|--------|----|---|--------------------------|----|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А, мкг | Са | Р | Мg | Fe | | | | |

Обед №1

Итого по подменю:

26,54 27,30 57,89 586,80 0,27 0,37 9,97 42,4 180,85 406,46 84,60 8,12

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|--------------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|--|-------|-------|--------|-------|
| 54 СБ 2018Г | Икра морковная(СБ2018) | 60 | 1,04 | 3,66 | 5,88 | 61,30 | 0,04 | 0,04 | 6,32 | | 17,30 | 35,15 | 21,61 | 3,33 |
| 98 СБ 2018Г | СВЕКОЛЬНИК (СБ2018) | 200/8 | 10,33 | 12,79 | 14,07 | 206,92 | 0,09 | 0,13 | 14,26 | | 31,6 | 43,71 | 138,27 | 34,39 |
| 348 СБ 2013г. | РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ (МИНТАЙ) | 90 | 14,40 | 5,16 | 6,56 | 131,02 | 0,11 | 0,15 | 0,62 | | 52,7 | 73,04 | 222,83 | 47,13 |
| 377 СБ 2018Г | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (СБ2018) | 150 | 3,30 | 6,69 | 22,41 | 163,48 | 0,17 | 0,13 | 26,39 | | 44,6 | 43,07 | 97,68 | 33,30 |
| 495 СБ 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 |
| 108 СБ 2013 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, | 60 | 4,74 | 0,60 | 28,56 | 141,60 | 0,02 | 0,01 | | | | 4,00 | 13,00 | 2,80 |
| 109 СБ 2013 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,58 | 0,12 | 8,92 | 44,24 | 0,02 | 0,01 | | | | 4,60 | 21,20 | 5,00 |

Итого по подменю:

35,83 29,04 108,18 837,62 0,45 0,48 48,03 128,9 208,26 543,55 150,24 10,08

Обед №2/ОВД

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|--|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|--|-------|-------|--------|-------|
| 106 СБ 2013г. | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ(огурцы) | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 6,78 | 0,02 | 0,01 | 4,20 | | 10,20 | 18,00 | 8,40 | 0,30 |
| 98 СБ 2018Г | СВЕКОЛЬНИК/ОВД (СБ2018) | 200/8 | 10,33 | 12,79 | 12,07 | 198,94 | 0,09 | 0,13 | 14,26 | | 31,6 | 43,65 | 138,27 | 34,39 |
| 348 СБ 2013г. | РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ (МИНТАЙ) | 90 | 14,40 | 5,16 | 6,56 | 131,02 | 0,11 | 0,15 | 0,62 | | 52,7 | 73,04 | 222,83 | 47,13 |
| 377 СБ 2018Г | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (СБ2018) | 150 | 3,30 | 6,69 | 22,41 | 163,48 | 0,17 | 0,13 | 26,39 | | 44,6 | 43,07 | 97,68 | 33,30 |
| 495 СБ 2018Г | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ/ОВД (СБ2018) | 200 | 0,44 | 0,02 | 11,80 | 49,16 | | 0,01 | 0,44 | | | 22,24 | 15,42 | 6,01 |
| 109 СБ 2013 | ХЛЕБ РЖАНОЙ. | 40 | 3,16 | 0,24 | 17,84 | 88,48 | 0,02 | 0,01 | | | | 4,60 | 21,20 | 5,00 |

Итого по подменю:

32,05 24,96 71,82 637,86 0,41 0,44 45,91 128,9 196,80 513,40 134,23 6,80

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------|----------------------------|-----|------|------|-------|--------|------|------|------|--|------|-------|-------|-------|
| 545 СБ 2018Г | СЛОВА ОБЫКНОВЕННАЯ(СБ2018) | 100 | 8,02 | 6,60 | 58,30 | 324,64 | 0,13 | 0,05 | | | 41,6 | 20,70 | 74,05 | 12,41 |
| 501 СБ 2018Г | СОК ФРУКТОВЫЙ/ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | | | 23,00 | 92,00 | 0,02 | 0,04 | 4,00 | | | 14,00 | 14,00 | 8,00 |

Итого по подменю:

8,02 6,60 81,30 416,64 0,15 0,09 4,00 41,6 34,70 88,05 20,41 3,85

Итого за день: 0,00 руб. 145,76 124,75 521,64 3800,02 1,93 2,12 117,66 505,3 1076,37 2337,43 547,81 37,82

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

| СанПиН Таблица 4 | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Калории, % |
|---------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| Завтрак (20 - 25 %) | 24,86 | 20,18 | 34,14 | 28,93 |
| Обед (30 - 35 %) | 46,53 | 36,76 | 32,29 | 35,64 |
| Полдник (10 %) | 10,42 | 8,35 | 24,27 | 17,73 |
| Итого за день (60 - 70 %) | 81,81 | 65,29 | 90,70 | 82,30 |

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

Директор _____ /Якун В.В./

Зае. производ _____ / /

Калькулятор _____

Шарафиева А.А. /

День 10

Примерное меню 7-11 лет весенне-летний период 2022г.

| № рец. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества, г | | | Калорийн. ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
|--------|--------------------|-------|---------------------|---|---|----------------|--------------|----|---|--------|----|--------------------------|----|----|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А, мкг | Са | Р | Мг | Fe | | |

Завтрак №1

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|--|---------|-------|-------|--------|--------|------|------|------|-------|--------|--------|-------|------|
| 64 СБ 2018Г | БУРБЮРОДЫ 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 |
| 269 СБ 2013г. | КАША "ЯНТАРНАЯ"(ИЗ ПШЕНА С ЯБЛОКАМИ). | 200 | 8,41 | 12,20 | 39,46 | 296,11 | 0,22 | 0,22 | 3,59 | 79,2 | 169,82 | 210,55 | 52,74 | 1,72 |
| 462 СБ 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 | 105,72 | 24,20 | 0,78 |
| 108 СБ 2013 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,52 | 47,20 | 0,02 | 0,01 | | | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 |
| 589 СБ 2013 | ПРЯНИК, | шт | 1,76 | 13,77 | 28,13 | 243,45 | 0,02 | 0,01 | | 2,7 | 3,60 | 18,90 | 2,70 | 0,27 |
| Итого по подменю: | | | 20,34 | 37,28 | 100,03 | 810,37 | 0,32 | 0,46 | 5,00 | 165,9 | 317,74 | 447,37 | 91,89 | 3,32 |

Завтрак №2

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|---|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|--------|--------|-------|------|
| 9 СБ 2018Г | САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ(СБ2018) | 60 | 0,96 | 3,66 | 4,95 | 58,00 | 0,01 | 0,01 | 15,22 | | 25,34 | 18,66 | 8,64 | 0,35 |
| 412 СБ 2013г. | КОТЛЕТЫ ИЗ КУР ПРИПУЩЕННЫЕ,, | 90 | 14,51 | 13,66 | 9,08 | 218,51 | 0,09 | 0,14 | 1,64 | 46,7 | 55,09 | 142,10 | 19,14 | 1,20 |
| 171 СБ 2018Г | КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ И ТОМАТОМ (СБ2018) | 150 | 3,69 | 5,33 | 21,36 | 148,50 | 0,16 | 0,12 | 34,94 | | 23,87 | 82,47 | 40,10 | 1,77 |
| 457 СБ 2018Г | ЧАЙ С САХАРОМ (СБ2018) | 200 | | | 10,05 | 40,17 | | | 0,10 | | 10,10 | 8,25 | 4,40 | 0,85 |
| 108 СБ 2013 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, | 60 | 4,74 | 0,60 | 28,56 | 141,60 | 0,02 | 0,01 | | | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 |
| Итого по подменю: | | | 23,90 | 23,25 | 74,00 | 606,78 | 0,28 | 0,28 | 51,90 | 46,7 | 118,40 | 264,48 | 75,08 | 4,39 |

Завтрак №3/ОВД

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|---|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|-------|--------|-------|------|
| 106 СБ 2013г. | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ(помидоры) | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 12,84 | 0,04 | 0,02 | 15,00 | | 8,40 | 15,60 | 12,00 | 0,54 |
| 372 СБ 2018Г | КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ (СБ2018). | 90 | 15,01 | 14,41 | 10,41 | 232,71 | 0,12 | 0,18 | 2,12 | 40,5 | 73,15 | 187,75 | 25,12 | 1,55 |
| 171 СБ 2018Г | КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ И ТОМАТОМ (СБ2018) | 150 | 3,69 | 5,33 | 21,36 | 148,50 | 0,16 | 0,12 | 34,94 | | 23,87 | 82,47 | 40,10 | 1,77 |
| 457 СБ 2018Г | ЧАЙ/ОВД (СБ2018) | 200 | | | 0,07 | 0,27 | | | 0,10 | | 9,80 | 8,25 | 4,40 | 0,82 |
| 109 СБ 2013 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,58 | 0,12 | 8,92 | 44,24 | 0,02 | 0,01 | | | 4,60 | 21,20 | 5,00 | 0,62 |

| № реч. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества, г | | | Калорийн. ккал | Витамины, мг | | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
|--------|--------------------|-------|---------------------|---|---|----------------|--------------|----|---|--------|----|---|--------------------------|----|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А, мкг | Са | Р | Мg | Fe | | | |

Итого по подменю: 20,94 19,98 43,04 438,56 0,34 0,33 52,16 40,5 119,82 315,27 86,62 5,30

Обед №1

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------|---|-----|-------------------|-------|-------|--------|--------|------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|------|
| 32 СБ 2018Г | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ(СБ2018) | 60 | 1,97 | 4,85 | 4,65 | 70,06 | 0,01 | 0,04 | 5,31 | 10,5 | 24,41 | 50,07 | 13,96 | 0,79 | |
| 135 СБ 2018Г | СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ (СБ2018) | 250 | 12,87 | 10,07 | 13,33 | 196,18 | 0,11 | 0,19 | 19,24 | 37,0 | 85,04 | 177,07 | 39,75 | 2,17 | |
| 341 СБ 2018Г | КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ"(СБ2018) | 90 | 14,78 | 13,37 | 10,52 | 221,87 | 0,06 | 0,16 | 0,86 | 24,6 | 30,43 | 157,94 | 18,95 | 2,11 | |
| 256 СБ 2018Г | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (СБ2018) | 150 | 5,54 | 6,19 | 36,01 | 221,91 | 0,09 | 0,03 | | 39,5 | 20,06 | 47,59 | 8,73 | 0,91 | |
| 486 СБ 2018Г | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ/ЯБЛОК (СБ2018) | 200 | 0,08 | 0,08 | 11,95 | 48,81 | 0,01 | | 2,08 | | 3,58 | 2,24 | 1,82 | 0,47 | |
| 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 | |
| 109 СБ 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: | 39,98 | 35,08 | 104,42 | 897,47 | 0,32 | 0,44 | 27,49 | 111,7 | 172,12 | 469,11 | 91,01 | 7,29 |

Обед №2/ОВД

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------|---|-----|-------------------|-------|-------|--------|--------|------|-------|-------|-------|---------|---------|--------|-------|
| 32 СБ 2018Г | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ(СБ2018) | 60 | 1,97 | 4,85 | 4,65 | 70,06 | 0,01 | 0,04 | 5,31 | 10,5 | 24,41 | 50,07 | 13,96 | 0,79 | |
| 135 СБ 2018Г | СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ (СБ2018) | 250 | 12,87 | 10,07 | 13,33 | 196,18 | 0,11 | 0,19 | 19,24 | 37,0 | 85,04 | 177,07 | 39,75 | 2,17 | |
| 341 СБ 2018Г | КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ"(СБ2018) | 90 | 14,78 | 13,37 | 10,52 | 221,87 | 0,06 | 0,16 | 0,86 | 24,6 | 30,43 | 157,94 | 18,95 | 2,11 | |
| 386 СБ 2018Г | РИС ПРИПУЩЕННЫЙ(СБ2018) | 150 | 9,56 | 9,68 | 32,08 | 253,86 | 1,28 | 0,61 | 4,58 | 265,5 | 57,09 | 1492,57 | 440,25 | 12,63 | |
| 486 СБ 2018Г | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ/ЯБЛОК (СБ2018) | 200 | 0,08 | 0,08 | 11,95 | 48,81 | 0,01 | | 2,08 | | 3,58 | 2,24 | 1,82 | 0,47 | |
| 109 СБ 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: | 42,42 | 38,29 | 90,37 | 879,26 | 1,49 | 1,01 | 32,07 | 337,7 | 205,15 | 1901,09 | 519,73 | 18,79 |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------|------------------------------|-----|------|------|-------|--------|------|------|------|------|--------|--------|-------|------|
| 543 СБ 2018Г | БУЛОЧКА "ВАНИЛЬНАЯ"(СБ2018). | 100 | 8,85 | 9,45 | 58,45 | 354,22 | 0,14 | 0,08 | | 68,7 | 22,82 | 84,47 | 13,41 | 1,17 |
| 516 СБ 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 |

Итого по подменю: 14,65 14,45 66,45 454,42 0,22 0,42 1,40 108,7 262,82 264,47 41,41 1,37

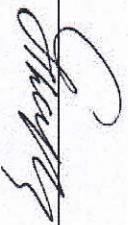
Итого за день: 0,00 руб. 162,23 168,33 478,31 4086,86 2,97 2,94 170,02 811,3 1196,05 3661,79 905,74 40,46

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

| СанПиН Таблица 4 | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Калории, % |
|---------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| Завтрак (20 - 25 %) | 26,42 | 47,19 | 29,86 | 34,48 |
| Обед (30 - 35 %) | 51,92 | 44,41 | 31,17 | 38,19 |
| Полдник (10 %) | 19,03 | 18,29 | 19,84 | 19,34 |
| Итого за день (60 - 70 %) | 97,36 | 109,89 | 80,86 | 92,01 |

Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:1,2:3,6

Директор _____ /Якун В.В./



Зав. производ. _____ / /

Калькулятор _____



Шарафиева А.А. /

День 11

Примерное меню 7-11 лет весенне-летний период 2022г.

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

Завтрак №1

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|---|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|-------|--------|-------|------|
| 157 СБ 2018г. | ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ/ЗЕЛ.ГОР(СБ2018). | 60 | 3,00 | 0,12 | 4,98 | 33,00 | 0,20 | 0,11 | 15,00 | | 15,60 | 67,20 | 22,80 | 0,42 |
| 261 СБ 2018г. | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ(СБ2018). | 220 | 10,15 | 18,17 | 55,68 | 426,82 | 0,14 | 0,07 | 0,04 | 94,6 | 39,37 | 110,85 | 16,70 | 1,48 |
| 460 СБ 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 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:

16,18 19,74 82,63 574,19 0,38 0,27 15,79 104,6 129,07 244,30 53,70 3,02

Завтрак №2

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|---|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|------|------|-------|--------|-------|------|
| 267/157 СБ2018г | ЯЙЦО С ЗЕЛ.ГОРОШКОМ. | 60 | 5,34 | 3,52 | 2,78 | 64,11 | 0,12 | 0,19 | 8,70 | 75,0 | 26,98 | 92,32 | 15,84 | 0,98 |
| 261 СБ 2018г | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ(СБ2018). | 220 | 10,15 | 18,17 | 55,68 | 426,82 | 0,14 | 0,07 | 0,04 | 94,6 | 39,37 | 110,85 | 16,70 | 1,48 |
| 460 СБ 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 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:

18,52 23,14 80,43 605,30 0,30 0,35 9,49 179,6 140,45 269,42 46,74 3,58

Завтрак №3/ОВД

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|------------------------------------|-----|-------|-------|------|--------|------|------|-------|-------|--------|--------|-------|------|
| 75 СБ 2018г | СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ/ПОРЦИЯ (СБ2018) | 20 | 5,12 | 5,22 | | 67,46 | 0,04 | 0,07 | 0,07 | 23,0 | 9,00 | 59,00 | 5,00 | 0,09 |
| 275 СБ 2018г | ОМЛЕТ С СЫРОМ(СБ2018). | 150 | 20,57 | 25,16 | 3,22 | 321,88 | 0,09 | 0,58 | 0,92 | 323,2 | 144,43 | 401,56 | 33,88 | 2,52 |
| 460 СБ 2018г | ЧАЙ С МОЛОКОМ/ОВД(СБ2018) | 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 |
| 109 СБ 2013 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,58 | 0,12 | 8,92 | 44,24 | 0,02 | 0,01 | | | 4,60 | 21,20 | 5,00 | 0,62 |
| 112 СБ 2013г. | ПЛОДЫ(ФРУКТЫ)/СВЕЖИЕ М100 | ШТ | 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:

29,52 31,95 22,11 498,85 0,19 0,74 39,74 356,2 262,83 552,01 66,28 4,20

Обед №1

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------|--|----|------|------|------|-------|------|------|-------|--|-------|-------|-------|------|
| 66 СБ 2013г. | САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕН.ОГУРЦАМИ | 60 | 1,06 | 3,18 | 7,24 | 62,08 | 0,05 | 0,04 | 10,65 | | 16,24 | 32,42 | 14,24 | 0,96 |
|-----------------|--|----|------|------|------|-------|------|------|-------|--|-------|-------|-------|------|

| № реч. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества, г | | | Калорийн. ккал | Витамины, мг | | | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
|-------------------|---|-------|---------------------|-------|--------|----------------|--------------|------|-------|--------|--------|---------|--------|--------------------------|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А, мкг | Са | Р | Мg | Fe | | | | |
| 96 СБ 2018Г | БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ (СБ2018) | 200/8 | 9,92 | 9,43 | 9,75 | 157,68 | 0,07 | 0,11 | 10,37 | 8,0 | 40,80 | 124,52 | 28,74 | 2,10 | | | | |
| 321 СБ 2021Г | МЯСО ТУШЕНОЕ/СВИНИНА(СБ2021) | 90 | 11,72 | 33,53 | 4,51 | 366,91 | 0,42 | 0,13 | 2,70 | | 33,81 | 145,67 | 198,63 | 1,73 | | | | |
| 207 СБ 2018Г | КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (СБ2018) | 150 | 4,63 | 5,49 | 33,16 | 200,64 | 0,40 | 0,24 | | 236,0 | 222,20 | 1092,25 | 137,50 | 6,75 | | | | |
| 494 СБ 2018Г | КОМПЛОТ ИЗ ПЛОДОВ СУШЕНЫХ/КУРАГИ (СБ2018) | 200 | 1,05 | 0,06 | 20,21 | 86,67 | 0,02 | 0,04 | 1,20 | | 32,70 | 29,42 | 21,12 | 0,68 | | | | |
| 108 СБ 2013 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,52 | 47,20 | 0,02 | 0,01 | | | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 | | | | |
| 109 СБ 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: | | | 33,12 | 52,13 | 102,23 | 1009,66 | 1,00 | 0,58 | 24,92 | 244,0 | 354,35 | 1458,48 | 408,03 | 13,06 | | | | |

Обед №2/ОВД

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|---|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|--------|---------|--------|-------|
| 18 СБ 2018Г | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ(СБ2018) | 60 | 0,57 | 3,69 | 1,78 | 42,66 | 0,03 | 0,02 | 11,15 | | 21,70 | 17,58 | 10,71 | 0,50 |
| 96 СБ 2018Г | БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ (СБ2018) | 200/8 | 9,92 | 9,43 | 9,75 | 157,68 | 0,07 | 0,11 | 10,37 | 8,0 | 40,80 | 124,52 | 28,74 | 2,10 |
| 321 СБ 2021Г | МЯСО ТУШЕНОЕ/СВИНИНА(СБ2021) | 90 | 11,72 | 33,53 | 4,51 | 366,91 | 0,42 | 0,13 | 2,70 | | 33,81 | 145,67 | 198,63 | 1,73 |
| 207 СБ 2018Г | КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (СБ2018) | 150 | 4,63 | 5,49 | 33,16 | 200,64 | 0,40 | 0,24 | | 236,0 | 222,20 | 1092,25 | 137,50 | 6,75 |
| 494 СБ 2018Г | КОМПЛОТ ИЗ ПЛОДОВ СУШЕНЫХ/КУРАГИ ОВД(СБ2018) | 200 | 1,93 | 0,11 | 28,88 | 126,28 | 0,04 | 0,07 | 1,88 | | 59,90 | 54,24 | 38,97 | 1,22 |
| 109 СБ 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: | | | 31,93 | 52,49 | 95,92 | 982,65 | 0,98 | 0,58 | 26,10 | 244,0 | 383,01 | 1455,46 | 419,55 | 12,92 |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------|------------------------------------|-----|------|------|-------|--------|------|------|-------|------|-------|-------|-------|------|
| 540 СБ 2018Г | ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ(СБ2018) | 100 | 5,53 | 7,70 | 36,60 | 237,22 | 0,13 | 0,09 | 11,22 | 51,2 | 29,08 | 82,16 | 20,47 | 1,06 |
| 501 СБ 2018Г | СОК ФРУКТОВЫЙ/ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДН | 200 | | | 23,00 | 92,00 | 0,02 | 0,04 | 4,00 | | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |

Итого по подменю:

5,53 7,70 59,60 329,22 0,15 0,13 15,22 51,2 43,08 96,16 28,47 3,86

Итого за день : 0,00 руб. 134,80 187,15 442,92 3999,87 3,00 2,65 131,26 1179,6 1312,79 4075,83 1022,77 40,64

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

| СанПиН Таблица 4 | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Калории, % |
|---------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| Завтрак (20 - 25 %) | 21,01 | 24,99 | 24,67 | 24,43 |
| Обед (30 - 35 %) | 41,73 | 59,59 | 29,78 | 40,44 |
| Полдник (10 %) | 7,18 | 9,75 | 17,79 | 14,01 |
| Итого за день (60 - 70 %) | 69,92 | 94,33 | 72,23 | 78,88 |

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

Директор _____ /Якун В.В./



Зав. производ. _____ / /

Калькулятор _____



Шарафиева А.А. /

День 12

Примерное меню 7-11 лет весенне-летний период 2022г.

| № п/п | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества, г | | | Калорийн. ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
|-------|--------------------|-------|---------------------|---|---|----------------|--------------|----|---|--------------------------|----|---|----|----|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А, мкг | Са | Р | Мг | Fe |

Завтрак №1

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|--|--------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|-------|--------|--------|-------|------|
| 69 СБ 2018Г | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 1 ВАРИАНТ(СБ2018) | 20/15 | 1,66 | 12,58 | 9,64 | 159,36 | 0,02 | 0,02 | | 88,5 | 5,80 | 15,85 | 2,80 | 0,25 |
| 320 СБ 2013г. | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГ.МОЛОКОМ.(СБ2018) | 170/30 | 37,73 | 11,79 | 55,65 | 437,05 | 0,12 | 0,44 | 1,09 | 66,3 | 365,58 | 444,02 | 51,04 | 1,19 |
| 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 |
| 588 СБ 2013 | ВАФЛИ, 2 шт | | | | | | | | | | | | | |
| 108 СБ 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: | | | 42,42 | 25,83 | 87,19 | 710,68 | 0,18 | 0,55 | 1,74 | 164,8 | 435,68 | 517,87 | 63,64 | 1,74 |

Завтрак №2

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|---|--------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|--------|--------|-------|------|
| 69 СБ 2018Г | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 1 ВАРИАНТ(СБ2018) | 20/15 | 1,66 | 12,58 | 9,64 | 159,36 | 0,02 | 0,02 | | 88,5 | 5,80 | 15,85 | 2,80 | 0,25 |
| 320 СБ 2013г. | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (СБ2018) | 150/30 | 33,55 | 10,38 | 51,10 | 394,48 | 0,11 | 0,39 | 1,00 | 58,5 | 333,73 | 399,81 | 46,23 | 1,06 |
| 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 |
| 112 СБ 2013г. | ПЛОДЫ(ФРУКТЫ)СВЕЖИЕ Я100 | ШТ | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | 0,03 | 0,02 | 10,00 | 16,00 | 11,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 |
| 108 СБ 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: | | | 38,64 | 24,82 | 92,44 | 712,51 | 0,20 | 0,52 | 11,65 | 157,0 | 419,83 | 484,66 | 67,83 | 3,81 |

Завтрак №3/ОВД

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------|---|-------|------|-------|-------|--------|------|------|--------|------|--------|--------|-------|------|
| 69 СБ 2018Г | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 1 ВАРИАНТ(СБ2018) | 20/15 | 1,66 | 12,58 | 9,64 | 159,36 | 0,02 | 0,02 | | 88,5 | 5,80 | 15,85 | 2,80 | 0,25 |
| 226 СБ 2018Г | КАША "ДРУЖБА"/ОВД(СБ2018) | 200 | 5,34 | 7,42 | 26,33 | 194,16 | 0,14 | 0,17 | 1,44 | 49,9 | 127,76 | 166,68 | 40,48 | 0,74 |
| 464 СБ 2018Г | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ/ОВД(СБ2018) | 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 |
| 82 СБ 2018Г | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ А200(СБ2018) | ШТ | 1,80 | 0,40 | 16,20 | 86,00 | 0,08 | 0,06 | 120,00 | | 68,00 | 46,00 | 26,00 | 0,60 |
| 109 СБ 2013 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,58 | 0,12 | 8,92 | 44,24 | 0,02 | 0,01 | | | 4,60 | 21,20 | 5,00 | 0,62 |

| № п/п | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества, г | | | Калорийн. ккал | Витамины, мг | | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
|-------|--------------------|-------|---------------------|---|---|----------------|--------------|----|---|--------|----|---|--------------------------|----|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А, мкг | Са | Р | Мг | Fe | | | |

Обед №1

Итого по подменю:

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|---|-----|-------------------|-------|-------|--------|--------|------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|------|
| 47 СБ 2018Г | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ(СБ52018). | 80 | 1,09 | 4,95 | 6,82 | 76,43 | 0,04 | 0,03 | 8,37 | | 25,65 | 37,25 | 16,38 | 1,32 | |
| 108 СБ 2018Г | ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ(С КРУПКОЙ)(СБ52018) | 200 | 5,55 | 4,54 | 18,37 | 137,84 | 0,13 | 0,14 | 44,75 | | 44,42 | 91,24 | 48,37 | 2,20 | |
| 343 СБ 2013г | РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ(МИНТАЙ) | 100 | 11,34 | 6,04 | 4,53 | 118,13 | 0,09 | 0,10 | 6,50 | 6,2 | 40,55 | 177,83 | 46,89 | 0,95 | |
| 377 СБ 2018Г | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (СБ52018) | 150 | 3,30 | 6,69 | 22,41 | 163,48 | 0,17 | 0,13 | 26,39 | 44,6 | 43,07 | 97,68 | 33,30 | 1,23 | |
| 348 СБ 2017 | КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУШЕНЫХ(ХИЗЮМА) | 200 | 0,46 | 0,10 | 28,13 | 115,23 | 0,03 | 0,02 | | | 16,45 | 25,80 | 8,40 | 0,65 | |
| 109 СБ 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: | 24,90 | 22,64 | 98,70 | 702,55 | 0,50 | 0,44 | 86,01 | 50,8 | 178,74 | 464,00 | 161,14 | 7,19 |

Обед №2/ОВД

Итого по подменю:

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|---|-----|-------------------|-------|-------|--------|--------|------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|------|
| 47 СБ 2018Г | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ(СБ52018). | 80 | 1,09 | 4,95 | 6,82 | 76,43 | 0,04 | 0,03 | 8,37 | | 25,65 | 37,25 | 16,38 | 1,32 | |
| 108 СБ 2018Г | ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ(С КРУПКОЙ)(СБ52018) | 200 | 5,55 | 4,54 | 18,37 | 137,84 | 0,13 | 0,14 | 44,75 | | 44,42 | 91,24 | 48,37 | 2,20 | |
| 343 СБ 2013г | РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ(МИНТАЙ) | 100 | 11,34 | 6,04 | 4,53 | 118,13 | 0,09 | 0,10 | 6,50 | 6,2 | 40,55 | 177,83 | 46,89 | 0,95 | |
| 377 СБ 2018Г | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (СБ52018) | 150 | 3,30 | 6,69 | 22,41 | 163,48 | 0,17 | 0,13 | 26,39 | 44,6 | 43,07 | 97,68 | 33,30 | 1,23 | |
| 348 СБ 2017 | КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУШЕНЫХ(ХИЗЮМА) | 200 | 0,46 | 0,10 | 28,13 | 115,23 | 0,03 | 0,02 | | | 16,45 | 25,80 | 8,40 | 0,65 | |
| 109 СБ 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: | 24,90 | 22,56 | 98,10 | 699,59 | 0,48 | 0,43 | 86,01 | 50,8 | 174,74 | 451,00 | 158,34 | 6,97 |

Полдник

Итого по подменю:

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|------------------------------|-----|-------------------|-------|-------|--------|--------|------|------|------|--------|--------|--------|-------|------|
| 543 СБ 2018Г | БУЛОЧКА "ДОРОЖНЯГ" (СБ52018) | 100 | 7,00 | 15,87 | 58,88 | 406,33 | 0,12 | 0,05 | | | 102,2 | 16,97 | 63,29 | 10,98 | 0,90 |
| 470 СБ 2018Г | ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ(СБ52018) | 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 | |
| | | | Итого по подменю: | 15,00 | 18,87 | 87,48 | 579,73 | 0,15 | 0,20 | 0,50 | 112,2 | 128,97 | 149,29 | 23,98 | 1,00 |

Итого за день: 0,00 руб. 157,69 136,50 527,40 3915,99 1,79 2,48 308,00 684,1 1604,12 2361,55 556,21 22,97

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

| СанПин Таблица 4 | Белки, % | Жиры, % | Углеводы, % | Калории, % |
|---------------------------|----------|---------|-------------|------------|
| Завтрак (20 - 25 %) | 55,09 | 32,70 | 26,03 | 30,24 |
| Обед (30 - 35 %) | 32,34 | 28,66 | 29,46 | 29,90 |
| Полдник (10 %) | 19,48 | 23,89 | 26,11 | 24,67 |
| Итого за день (60 - 70 %) | 106,91 | 85,24 | 81,60 | 84,81 |

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

Директор _____ /Якун В.В./



Зав. производ. _____ / /

Калькулятор _____



Шарафиева А.А. /