



Общество с ограниченной ответственностью
КП «Вкус и Качество»

«Согласовано»:

Директор Марту "Школа"
Директор "Точка"
Бурдин М.В.

Примерное двенадцатидневное меню

для организации питания детей от 11-18 лет
на осенне-зимний период
в образовательных учреждениях

«Утверждаю»

ООО КП «Вкус и Качество»
Директор В.В.Яксун



2022 г
(В работе с 31.01.2022г)

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 11-18 лет.

В школе организовано для учащихся возрастной категории 11-18 лет трехразовое питание: завтрак, обед и полдник. Разработанное меню предусматривает 3-х разовое питание: завтрак, обед и полдник.

Питание предусмотрено с учетом режима дня и организации образовательного процесса:

1 смена

для средней и старшей школы – завтрак №2

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

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

2 смена

для средней и старшей школы – обед №1

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

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

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

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

Полный перечень блюд и калорийность выполняются при финансовом обеспечении.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

"Согласовано"

ООО КП "Вкус и качество"

_____ //

День 1

Примерное меню 12-18 лет осенне-зимний 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	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак №1														
90 СБ 2013г.	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (1ВАР.)Н/Б	20/20/5	6,82	9,12	10,55	147,51	0,03	0,08	0,14	66,0	23,00	132,50	12,60	0,43
217 СБ 2018Г	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (МОЛОЧНАЯ)(СБ2018).	250	7,73	9,06	46,51	299,58	0,24	0,24	2,03	49,7	152,01	292,77	81,02	1,32
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: 17,89 32,15 104,76 777,91 0,31 0,34 2,27 118,4 192,71 465,42 103,52 3,09

Завтрак №2

90 СБ 2013г.	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (1ВАР.)Н/Б	20/20/5	6,82	9,12	10,55	147,51	0,03	0,08	0,14	66,0	23,00	132,50	12,60	0,43
217 СБ 2018Г	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (МОЛОЧНАЯ)(СБ2018).	250	7,73	9,06	46,51	299,58	0,24	0,24	2,03	49,7	152,01	292,77	81,02	1,32
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
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
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: 18,29 32,55 114,56 822,31 0,33 0,35 8,94 118,4 203,38 472,75 109,52 4,56

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
217 СБ 2018Г	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (МОЛОЧНАЯ)(СБ2018).	250	7,73	9,06	46,51	299,58	0,24	0,24	2,03	49,7	152,01	292,77	81,02	1,32
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

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	Р	Mg	Fe
Итого по подменю:			11,37	9,78	76,18	441,61	0,28	0,27	10,13	49,7	179,21	331,02	97,62	4,52

Обед №1

1 СБ 2018Г	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ(СБ2018)	100	1,61	6,10	9,52	99,50	0,03	0,04	39,04		48,33	32,60	18,24	0,61
130 СБ 2018г.	СУП С МАК.ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ/ВЕРМШЕЛЬ(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"	100	17,01	12,90	15,26	246,22	0,09	0,15	0,94	17,8	34,51	161,40	20,91	1,80
176 СБ 2018Г	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 1ЫЙ ВАРИАНТ (СБ2018)	180	4,48	9,95	24,16	204,99	0,17	0,16	46,71	14,0	83,47	123,66	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			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:			44,91	38,08	111,83	977,25	0,44	0,49	96,42	31,8	199,37	499,98	122,57	7,07

Обед №2/ОВД

1 СБ 2018Г	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ/ОВД(СБ2018)	100	2,64	6,17	10,07	107,52	0,08	0,10	42,05		65,32	75,44	47,51	1,14
113 СБ 2018Г	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ/ОВД(СБ2018)	250/20	14,21	7,63	34,26	264,84	0,21	0,17	24,90		36,95	199,13	50,23	3,48
347 СБ 2018г.	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	17,01	12,90	15,26	246,22	0,09	0,15	0,94	17,8	34,51	161,40	20,91	1,80
176 СБ 2018Г	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 1ЫЙ ВАРИАНТ (СБ2018)	180	4,48	9,95	24,16	204,99	0,17	0,16	46,71	14,0	83,47	123,66	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			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			42,20	36,95	103,09	921,39	0,57	0,59	114,60	31,8	224,85	580,83	171,29	8,62

Полдник

531 СБ 2018Г	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ (СБ2018)	100	15,21	7,35	41,19	280,42	0,11	0,17	0,23	28,2	89,27	157,39	19,46	0,97
516 СБ 2013	БИФИДОК	200	6,80	5,00	11,00	116,20	0,48	0,40	1,40	40,0	216,00	188,00	32,00	0,20
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:			22,81	12,55	59,69	434,62	0,65	0,60	39,63	68,2	340,27	362,39	62,46	1,27

Итого за день: 0,00 руб. 158,41 165,48 575,62 4432,63 2,63 2,67 275,00 481,5 1353,11 2751,77 696,28 29,69

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	19,84	36,17	27,34	29,03
Обед (30 - 35 %)	51,03	41,71	30,64	37,12
Полдник (10 %)	25,37	13,66	15,62	16,05
Итого за день (60 - 70 %)	96,24	91,54	73,60	82,20

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

Директор _____ //

Зав. производ. _____ / /

Калькулятор _____ /

"Согласовано"

ООО КП "Вкус и качество"

_____ //

День 2

Примерное меню 12-18 лет осенне-зимний 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	Ca	Р	Mg	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
212 СБ 2018г.	КАША ИЗ ХЛОП.ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС"ВЯЗКАЯ(СБ2018)	200	8,69	9,20	37,88	269,84	0,24	0,22	1,43	42,4	157,57	246,39	72,74	1,74
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
554 СБ 2013г.	ПЛЮШКА С САХАРОМ.	шт	7,00	12,05	61,76	383,46	0,10	0,08		77,2	19,96	70,11	10,20	1,00
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:

23,68 27,21 119,77 820,41 0,40 0,53 4,41 244,6 236,73 438,33 97,88 5,22

Завтрак №2

107 СБ 2013г.	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	100	0,80	0,10	1,70	10,90	0,02	0,02	5,00		23,00	24,00	14,00	0,60
346 СБ 2018Г	СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОЙ ПЕЧЕНИ (СБ2018)	100	24,31	15,91	9,02	276,66	0,38	2,68	38,61	1043,0	57,69	430,41	27,32	8,60
256 СБ 2018Г	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(СБ2018)	180	6,67	6,67	43,25	259,72	0,11	0,03		32,4	24,98	58,00	10,47	1,09
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:

35,00 23,09 83,27 683,04 0,53 2,74 46,59 1075,4 122,65 535,24 59,85 11,40

Завтрак №3/ОВД

107 СБ 2013г.	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	100	0,80	0,10	1,70	10,90	0,02	0,02	5,00		23,00	24,00	14,00	0,60
346 СБ 2018Г	СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОЙ ПЕЧЕНИ (СБ2018)	100	24,31	15,91	9,02	276,66	0,38	2,68	38,61	1043,0	57,69	430,41	27,32	8,60
252 СБ 2013г	КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ..	180	6,66	9,44	36,02	256,39	0,09	0,18	1,29	55,8	140,71	221,90	30,12	0,89
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
СБ 2018	ХЛЕБ РЖАНОЙ(СБ2018)	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	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe

Итого по подменю: 34,99 25,70 64,86 633,89 0,51 2,89 47,88 1098,8 238,68 707,34 81,70 11,57

Обед №1

26 СБ 2018Г	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (СБ2018)	100	1,44	6,09	8,45	94,27	0,02	0,04	9,60		36,62	41,63	21,19	1,35
144/170 СБ 2013	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ,ГРЕНКАМИ	250/20	16,74	8,79	37,04	296,16	0,31	0,17	16,92	20,0	57,55	219,64	57,10	3,68
375 СБ 2018Г	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ(СБ2018).,	280	25,98	33,98	41,91	577,90	0,33	0,24	4,96	45,9	32,17	406,54	103,05	3,07
494 СБ 2018Г	КОМПОТ 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.	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: 49,95 49,44 135,57 1193,64 0,72 0,51 32,68 65,9 167,64 731,43 210,26 9,62

Обед №2/ОВД

26 СБ 2018Г	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (СБ2018)	100	1,44	6,09	8,45	94,27	0,02	0,04	9,60		36,62	41,63	21,19	1,35
114/143 СБ 2018Г	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ,ГРЕНКАМИ (СБ2018)	250/20	13,51	11,47	29,46	277,02	0,18	0,15	19,85	20,0	42,82	174,34	41,76	2,58
375 СБ 2018Г	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ(СБ2018).,	280	25,98	33,98	41,91	577,90	0,33	0,24	4,96	45,9	32,17	406,54	103,05	3,07
494 СБ 2018Г	КОМПОТ 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
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: 45,14 51,84 117,87 1124,34 0,57 0,48 35,61 65,9 148,91 673,13 192,12 8,30

Полдник

542 СБ 2018Г	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"(СБ2018).	100	7,10	12,71	59,76	381,79	0,11	0,06		67,0	19,74	67,13	10,85	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
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	9,00	2,20

Итого по подменю: 13,30 18,11 77,56 526,39 0,22 0,42 11,40 107,0 275,74 258,13 47,85 3,34

Итого за день: 0,00 руб. 200,22 200,01 593,64 4994,05 3,88 8,31 182,80 3019,6 1774,73 4263,63 972,31 57,17

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	27,68	32,85	31,24	31,40
Обед (30 - 35 %)	55,47	53,20	35,37	43,81
Полдник (10 %)	14,74	21,36	20,25	19,91
Итого за день (60 - 70 %)	97,89	107,40	86,86	95,12

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

Директор _____ //

Зав. производ. _____ / /

Калькулятор _____ /

"Согласовано"

ООО КП "Вкус и качество"

_____ //

День 3

Примерное меню 12-18 лет осенне-зимний период 2022г.

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак №1														
64 СБ 2018Г	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ/2-Й ВАР(СБ2018)	15/15/5	5,13	7,75	7,93	118,90	0,02	0,07	0,11	54,5	17,55	99,75	9,45	0,33
320 СБ 2013г.	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С СМЕТАННЫМ СОУСОМ(СБ2018)	200/40	42,37	17,53	46,86	449,55	0,13	0,54	1,01	101,9	336,21	454,83	50,01	1,39
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 Г140 (СБ2018)	140	0,56	0,42	14,42	6,58	0,03	0,04	7,00		26,60	22,40	16,80	3,22

Итого по подменю: 49,64 25,90 93,77 682,35 0,20 0,66 8,22 156,4 394,61 598,23 83,46 6,03

Завтрак №2

91 СБ 2013г.	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (2ВАР.)Н/Б	15/15/5	5,13	7,75	7,93	118,90	0,02	0,07	0,11	54,5	17,55	99,75	9,45	0,33
221 СБ 2018Г	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ, МОЛОЧНАЯ(СБ2018).	250	10,41	8,32	48,72	312,19	0,24	0,25	1,56	49,2	172,72	273,47	54,43	2,90
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
82 СБ 2018Г	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Г140 (СБ2018)	140	0,56	0,42	14,42	6,58	0,03	0,04	7,00		26,60	22,40	16,80	3,22
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: 19,13 17,94 93,04 552,04 0,33 0,45 9,42 113,7 290,97 461,87 94,88 7,57

Завтрак №3/ОВД

82 СБ 2018Г	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Г140 (СБ2018)	140	0,56	0,42	14,42	6,58	0,03	0,04	7,00		26,60	22,40	16,80	3,22
320 СБ 2013г.	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА/ОВД(СБ2018).	200	41,74	13,76	25,46	342,58	0,12	0,52	0,93	78,0	317,57	441,48	48,05	1,27
406 с6 2021г	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ/ОВД (СБ2021)	30	0,79	1,45	1,94	24,08	0,01	0,04	0,29	9,3	27,50	21,64	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	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	Р	Mg	Fe
Итого по подменю:			46,25	15,87	59,73	461,99	0,18	0,61	8,32	87,3	386,07	514,97	77,59	5,97

Обед №1

150 СБ 2018Г	ИКРА КАБАЧКОВАЯ/ПРОМЫШЛЕННОГО	100	1,90	8,90	7,70	119,00	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
170 СБ 2013	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА.	20	2,49	0,32	14,99	74,34	0,04	0,01			6,30	20,48	4,41	0,35
300 СБ 2018Г	РЫБА,ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ/МИНТАЙ (СБ2018)	100	18,34	6,67	7,21	162,33	0,13	0,24	0,64	81,2	74,72	279,40	53,74	1,52
377 СБ 2018Г	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(СБ2018)	180	3,98	7,17	26,93	188,70	0,20	0,16	31,67	37,8	52,58	118,08	39,95	1,47
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: 44,30 35,39 123,25 987,20 0,81 0,88 58,92 129,0 254,01 657,70 163,50 8,16

Обед №2/ОВД

150 СБ 2018Г	ИКРА КАБАЧКОВАЯ/ПРОМЫШЛЕННОГО	100	1,90	8,90	7,70	119,00	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
170 СБ 2013	ГРЕНКИ ИЗ ХЛЕБА/ОВД	20	2,49	0,19	14,05	69,68	0,04	0,01			7,25	33,39	7,88	0,98
300 СБ 2018Г	РЫБА,ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ/МИНТАЙ (СБ2018)	100	18,34	6,67	7,21	162,33	0,13	0,24	0,64	81,2	74,72	279,40	53,74	1,52
377 СБ 2018Г	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(СБ2018)	180	3,98	7,17	26,93	188,70	0,20	0,16	31,67	37,8	52,58	118,08	39,95	1,47
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: 42,94 35,16 93,72 861,03 0,77 0,91 258,92 129,0 246,51 635,21 159,17 8,52

Полдник

545 СБ 2018Г	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ(СБ2018)	100	8,04	6,07	58,33	320,14	0,13	0,06		31,8	21,32	74,63	12,41	1,05
470 СБ 2018Г	РЯЖЕНКА	200	6,00	2,00	8,40	80,00	0,04	2,60	0,60	40,0	248,00	184,00	28,00	0,20

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
112 СБ 2013г.	ПЛОДЫ(ФРУКТЫ)СВЕЖИЕ Г140	ШТ	0,56	0,42	14,42	6,58	0,03	0,04	7,00		26,60	22,40	16,80	3,22
Итого по подменю:			14,60	8,49	81,15	406,72	0,20	2,70	7,60	71,8	295,92	281,03	57,21	4,47
Итого за день: 0,00 руб.			216,86	138,75	544,66	3951,33	2,49	6,21	351,40	687,4	1868,09	3149,01	635,81	40,72

Директор

Яксун В.В./

Зав. производ.

_____/ /

Калькулятор

Шарафиева А.А. /

"Согласовано"

ООО КП "Вкус и качество"

_____ //

День 4

Примерное меню 12-18 лет осенне-зимний 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	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак №1														
66 СБ 2018Г	БУТЕРБРОД С СЫРНОЙ ПАСТОЙ/1-ЫЙ ВАРИАНТ (СБ2018)	40	5,79	7,36	10,53	127,41	0,03	0,07	0,11	52,8	19,16	108,60	10,60	0,39
213 СБ 2018Г	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ(СБ2018),,	250	4,71	5,79	21,21	155,79	0,16	0,08	2,66	25,2	9,65	112,30	74,04	2,50
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.	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: 18,32 29,83 93,69 715,09 0,27 0,32 4,07 100,7 156,71 342,80 104,14 3,51

Завтрак №2

157 СБ 2018Г.	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ/ЗЕЛ.ГОР(СБ2018),,	100	5,00	0,20	8,30	55,00	0,34	0,19	25,00		26,00	112,00	38,00	0,70
372 СБ 2018Г	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ(СБ2018)	100	16,68	16,01	11,56	258,56	0,10	0,16	1,89	36,0	65,02	166,89	22,33	1,37
202 СБ 2018Г	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (СБ2018)	180	10,86	8,05	49,03	311,98	0,37	0,18	6,17	28,8	20,71	257,92	171,51	5,77
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: 37,02 26,97 93,19 766,78 0,87 0,69 34,36 84,8 236,03 639,81 248,64 8,19

Завтрак №3/ОВД

157 СБ 2018Г.	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ/ЗЕЛ.ГОР(СБ2018),,	100	5,00	0,20	8,30	55,00	0,34	0,19	25,00		26,00	112,00	38,00	0,70
372 СБ 2018Г	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ(СБ2018)	100	16,68	16,01	11,56	258,56	0,10	0,16	1,89	36,0	65,02	166,89	22,33	1,37
202 СБ 2018Г	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (СБ2018)	180	10,86	8,05	49,03	311,98	0,37	0,18	6,17	28,8	20,71	257,92	171,51	5,77
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

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	Р	Mg	Fe
Итого по подменю:			38,60	27,01	101,51	808,06	0,87	0,69	34,36	84,8	236,63	648,01	250,84	8,59

Обед №1

47 СБ 2018Г	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (СБ2018)	100	1,37	6,18	8,55	95,64	0,06	0,04	10,49		24,00	45,02	20,03	0,86
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
348 СБ 2018Г	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ (СБ2018)	100	14,57	16,20	9,29	241,92	0,07	0,12	3,20		20,49	159,66	21,93	2,31
386 СБ 2018Г	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ (СБ2018)	180	4,68	7,47	38,42	239,89	0,21	0,06	0,49	32,4	6,24	204,53	71,45	1,32
486 СБ 2018Г	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ/ЯБЛОК (СБ2018)	200	0,16	0,16	13,91	57,69	0,01	0,01	4,08		6,78	4,44	3,62	0,91
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:			40,67	42,37	112,05	996,88	0,47	0,38	22,77	44,8	99,80	605,35	149,85	8,55

Обед №2/ОВД

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	0,74
154 СБ 2013г.	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ/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
348 СБ 2018Г	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ (СБ2018)	100	14,57	16,20	9,29	241,92	0,07	0,12	3,20		20,49	159,66	21,93	2,31
380 СБ 2018	КАПУСТА ТУШЕНАЯ/ОВД(СБ2018)	180	4,44	6,21	13,78	128,95	0,09	0,11	94,15	32,8	111,09	82,96	41,90	1,59
486 СБ 2018Г	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ/ЯБЛОК (СБ2018)	200	0,16	0,16	13,91	57,69	0,01	0,01	4,08		6,78	4,44	3,62	0,91
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:			38,16	39,76	85,05	847,99	0,40	0,43	131,35	42,8	226,44	516,71	134,37	9,93

Полдник

541 СБ 2018Г	БУЛОЧКА "ВАНИЛЬНАЯ" (СБ2018).	100	8,87	8,55	58,48	346,38	0,14	0,08		52,7	23,78	85,15	13,39	1,17
516 СБ 2013	СНЕЖОК	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
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: 15,47 13,75 73,98 484,58 0,28 0,45 39,40 92,7 298,78 282,15 52,39 1,47

Итого за день: 0,00 руб. 216,72 142,89 544,45 3987,04 2,49 6,18 351,40 764,1 1863,42 3144,66 635,82 40,72

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	55,12	28,80	24,47	25,34
Обед (30 - 35 %)	49,20	39,45	32,17	36,67
Полдник (10 %)	16,20	9,80	21,18	15,16
Итого за день (60 - 70 %)	120,52	78,05	77,82	77,17

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

Директор _____ //

Зав. производ. _____ / /

Калькулятор _____ /

"Согласовано"

ООО КП "Вкус и качество"

_____ //

День 5

Примерное меню 12-18 лет осенне-зимний 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	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак №1														
90 СБ 2013г.	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (1ВАР.)Н/Б	20/20/5	6,82	9,12	10,55	147,51	0,03	0,08	0,14	66,0	23,00	132,50	12,60	0,43
223 СБ 2018Г	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ(СБ2018)	200	8,50	7,66	42,51	273,64	0,25	0,17	1,25	39,2	131,73	203,38	54,55	1,47
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: 20,90 18,48 86,12 592,01 0,36 0,44 16,95 115,2 276,61 439,83 85,59 2,71

Завтрак №2

90 СБ 2013г.	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (1ВАР.)Н/Б	20/20/5	6,82	9,12	10,55	147,51	0,03	0,08	0,14	66,0	23,00	132,50	12,60	0,43
223 СБ 2018Г	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (СБ2018Г).	250	10,64	9,61	46,94	317,61	0,31	0,21	1,56	49,2	164,41	254,33	68,23	1,82
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 Г140	ШТ	0,56	0,42	14,42	6,58	0,03	0,04	7,00		26,60	22,40	16,80	3,22
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: 19,60 19,35 90,67 555,86 0,42 0,37 23,76 115,2 223,89 427,18 103,07 6,18

Завтрак №3/ОВД

75 СБ 2018Г	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ/ПОРЦИЯ (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	8,50	7,66	37,52	253,69	0,25	0,17	1,25	39,2	138,94	204,88	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 Г140	ШТ	0,56	0,42	14,42	6,58	0,03	0,04	7,00		26,60	22,40	16,80	3,22

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	Р	Mg	Fe
Итого по подменю:			17,34	13,54	79,02	453,17	0,33	0,29	23,38	62,2	185,02	312,43	84,43	5,93

Обед №1

73 СБ 2013г.	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	100	1,72	6,51	11,81	113,08	0,15	0,07	7,65		21,15	109,62	44,05	1,43
123 СБ 2018Г	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (СБ2018)	250	9,23	8,96	16,37	183,51	0,12	0,16	16,90	15,2	39,21	185,64	50,17	1,34
372 СБ 2018Г	БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ (СБ2018).	100	16,69	16,03	11,51	258,55	0,10	0,16	1,89	36,0	50,66	164,06	21,48	1,26
256 СБ 2018Г	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(СБ2018)	180	6,67	6,67	43,25	259,72	0,11	0,03		32,4	24,98	58,00	10,47	1,09
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	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:			39,49	38,71	132,68	1042,56	0,52	0,45	26,88	83,6	167,14	566,94	139,98	7,19

Обед №2/ОВД

73 СБ 2013г.	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	100	1,72	6,51	11,81	113,08	0,15	0,07	7,65		21,15	109,62	44,05	1,43
113 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 ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ (СБ2018).	100	16,69	16,03	11,51	258,55	0,10	0,16	1,89	36,0	50,66	164,06	21,48	1,26
221 СБ 2018Г	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ(СБ2018).	180	7,49	5,96	35,08	224,54	0,17	0,18	1,12	35,2	124,60	196,94	39,21	2,09
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	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:			41,22	36,20	108,25	928,97	0,62	0,59	36,00	71,3	252,96	672,98	158,11	9,11

Полдник

540 СБ 2018Г	ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ(СБ2018)	100	5,55	7,03	36,63	231,48	0,14	0,10	11,22	38,6	29,87	82,89	20,47	1,06
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
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	9,00	2,20

Итого по подменю: 11,75 12,43 54,43 376,08 0,25 0,46 22,62 78,6 285,87 273,89 57,47 3,46

Итого за день: 0,00 руб. 197,31 188,23 569,86 4775,04 4,31 3,52 281,83 761,7 1379,37 4420,29 1336,13 53,74

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	20,32	33,50	24,45	26,67
Обед (30 - 35 %)	54,99	50,82	32,00	41,09
Полдник (10 %)	17,17	15,92	19,31	18,15
Итого за день (60 - 70 %)	92,48	100,24	75,76	85,91

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

Директор _____ //

Зав. производ. _____ / /

Калькулятор _____ /

"Согласовано"

ООО КП "Вкус и качество"

_____ //

День 6

Примерное меню 12-18 лет осенне-зимний 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	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак №1														
573 СБ 2013 Г	"ГРЕБЕШОК" ИЗ ДРОЖЕВОГО ТЕСТА	80	6,37	5,56	51,13	280,02	0,10	0,06	0,08	36,3	18,74	62,38	10,63	1,03
212 СБ 2018г.	КАША ИЗ ХЛОП.ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС"ВЯЗКАЯ(СБ2018).	250	10,86	11,45	47,37	336,90	0,31	0,27	1,79	52,7	196,67	307,91	90,91	2,18
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 М80	шт	0,64	0,16	6,00	30,40	0,05	0,02	30,40		28,00	13,60	8,80	0,08

Итого по подменю:

20,90 18,62 126,47 761,69 0,50 0,44 33,02 99,0 317,51 450,14 124,54 4,41

Завтрак №2

43 СБ 2018Г	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕН.ОГУРЦАМИ (СБ2018)	100	1,62	6,29	11,76	110,40	0,09	0,06	14,57		15,44	50,55	21,32	0,80
371 СБ 2018Г	КНЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ (СБ2018)	100	14,82	14,63	5,01	211,30	0,10	0,13	1,66	43,5	21,62	152,15	23,95	1,15
380 СБ 2018Г	КАПУСТА ТУШЕНАЯ(СБ2018),	180	4,44	6,13	19,16	149,76	0,09	0,11	94,13	32,4	111,17	82,82	41,85	1,61
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

Итого по подменю:

24,04 27,45 65,02 606,03 0,30 0,31 110,46 75,9 162,33 306,77 94,32 4,63

Завтрак №3/ОВД

43 СБ 2018Г	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕН.ОГУРЦАМИ (СБ2018)	100	1,62	6,29	11,76	110,40	0,09	0,06	14,57		15,44	50,55	21,32	0,80
371 СБ 2018Г	КНЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ (СБ2018)	100	14,82	14,63	5,01	211,30	0,10	0,13	1,66	43,5	21,62	152,15	23,95	1,15
380 СБ 2018Г	КАПУСТА ТУШЕНАЯ(СБ2018),	180	4,44	6,13	19,16	149,76	0,09	0,11	94,13	32,4	111,17	82,82	41,85	1,61
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

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	Р	Mg	Fe
Итого по подменю:			22,46	27,17	44,92	515,97	0,30	0,31	110,46	75,9	162,63	314,97	96,52	5,00

Обед №1

26 СБ 2018Г	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (СБ2018)	100	1,44	6,09	8,45	94,27	0,02	0,04	9,60		36,62	41,63	21,19	1,35
135/143 СБ 2018Г	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ (СБ2018)	250/20	15,45	9,90	28,53	267,37	0,15	0,20	22,24	27,5	98,63	200,89	46,26	2,56
333 СБ 2018Г	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ(СБ2018).	100	11,68	12,92	5,11	183,25	0,06	0,11	15,74	20,0	25,93	138,30	24,45	1,91
202 СБ 2013г.	КАРТОФЕЛЬ,ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ,	180	4,49	13,56	22,97	203,77	0,17	0,15	24,99	81,0	55,49	117,79	33,97	1,29
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.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			40,06	43,39	121,58	1015,32	0,45	0,58	272,57	128,5	237,57	536,21	137,07	8,58

Обед №2/ОВД

26 СБ 2018Г	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (СБ2018)	100	1,44	6,09	8,45	94,27	0,02	0,04	9,60		36,62	41,63	21,19	1,35
135/143 СБ 2018Г	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ/ОВД (СБ2018)	250/20	15,37	9,76	27,40	261,52	0,15	0,20	19,24	27,5	92,88	211,01	47,62	3,14
367 СБ 2018Г	ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ/ИНДЕЙКА(СБ2018).	100	15,50	21,40	2,80	262,89	0,05	0,18	2,09	39,4	21,39	165,22	19,86	1,40
202 СБ 2013г.	КАРТОФЕЛЬ,ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	3,74	11,30	19,14	169,82	0,14	0,12	20,84	67,5	46,27	98,18	28,32	1,08
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:			39,89	49,07	85,29	920,86	0,39	0,61	251,77	134,4	213,76	540,64	125,39	8,19

Полдник

543 СБ 2018Г	БУЛОЧКА "ДОРОЖНАЯ" (СБ2018)	100	7,05	14,08	59,02	391,00	0,12	0,05		69,2	19,17	65,08	10,98	0,90
470 СБ 2018Г	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ(СБ2018)	200	8,00	3,00	28,60	173,40	0,06	0,30	1,00	20,0	224,00	172,00	26,00	0,20
112 СБ 2013г.	ПЛОДЫ(ФРУКТЫ)СВЕЖИЕ Г140	ШТ	0,56	0,42	14,42	6,58	0,03	0,04	7,00		26,60	22,40	16,80	3,22

Итого по подменю: 15,61 17,50 102,04 570,98 0,21 0,39 8,00 89,2 269,77 259,48 53,78 4,32

Итого за день: 0,00 руб. 147,64 141,41 546,87 3944,26 2,51 2,54 149,41 620,2 1352,41 2700,95 629,92 38,62

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	23,20	21,17	22,47	22,14
Обед (30 - 35 %)	43,83	43,35	34,64	38,81
Полдник (10 %)	13,03	14,24	14,20	14,07
Итого за день (60 - 70 %)	80,07	78,76	71,32	75,02

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

Директор _____ //

Зав. производ. _____ / /

Калькулятор _____ /

"Согласовано"

ООО КП "Вкус и качество"

_____ //

День 7

Примерное меню 12-18 лет осенне-зимний 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	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак №1														
75 СБ 2018Г	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ/ПОРЦИЯ (СБ2018)	20	5,12	5,22		67,46		0,04	0,07	23,0	9,00	59,00	5,00	0,09
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
217 СБ 2018Г	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (МОЛОЧНАЯ)(СБ2018).	250	7,73	9,06	46,51	299,58	0,24	0,24	2,03	49,7	152,01	292,77	81,02	1,32
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: 25,84 23,29 80,92 640,37 0,34 0,67 3,40 217,7 330,60 569,49 119,90 3,78

Завтрак №2

69 СБ 2018Г	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 1 ВАРИАНТ (СБ2018)	20/15	1,78	11,16	10,68	146,15	0,02	0,02		60,0	7,40	17,50	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
217 СБ 2018Г	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (МОЛОЧНАЯ)(СБ2018).	250	7,73	9,06	46,51	299,58	0,24	0,24	2,03	49,7	152,01	292,77	81,02	1,32
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: 22,50 29,23 91,60 719,06 0,36 0,65 3,33 254,7 329,00 527,99 117,50 3,96

Завтрак №3/ОВД

69 СБ 2018Г	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 1 ВАРИАНТ(СБ2018)	20/15	1,78	11,16	10,68	146,15	0,02	0,02		60,0	7,40	17,50	2,60	0,27
220 с6 2018Г	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ/ОВД(СБ2018)	200	7,28	6,72	33,55	224,48	0,16	0,19	1,27	40,0	155,86	241,03	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
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
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	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		ккал	В1	В2	С	А, мкг	Ca	Р	Mg
Итого по подменю:			16,10	21,38	76,91	563,99	0,26	0,39	9,24	120,0	301,60	392,78	73,63	4,03

Обед №1

1 СБ 2018Г	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ(СБ2018)	100	1,61	6,10	9,52	99,50	0,03	0,04	39,04		48,33	32,60	18,24	0,61
96 СБ 2017Г	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ(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),.	280	33,78	41,78	32,46	641,95	0,37	0,39	39,64	64,9	60,48	386,64	85,24	4,07
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:			52,05	58,04	121,57	1216,26	0,58	0,59	92,50	72,9	160,55	616,42	150,09	8,06

Обед №2/ОВД

5 СБ 2018Г	САЛАТ ИЗ Б/КАПУСТЫ С ОГУРЦАМИ/ОВД	100	1,20	6,09	3,16	72,23	0,03	0,03	26,31		34,04	28,52	14,25	0,52
100 СБ 2018Г	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (СБ2018)	250/10	12,26	11,74	17,24	216,52	0,15	0,15	17,30	10,0	34,55	172,22	41,92	2,39
376 СБ 2018Г	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ/ФИЛЕ (СБ2018),.	280	33,78	41,78	32,46	641,95	0,37	0,39	39,64	64,9	60,48	386,64	85,24	4,07
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:			52,44	60,07	107,75	1178,65	0,65	0,61	83,25	74,9	159,32	676,78	164,81	9,49

Полдник

544 СБ 2018Г	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ(СБ2018)	100	7,14	8,38	61,76	351,01	0,11	0,08	0,11	50,1	29,08	74,42	11,55	0,97
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
112 СБ 2013Г.	ПЛОДЫ(ФРУКТЫ)СВЕЖИЕ Б200	ШТ	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	0,10	20,00		16,00	56,00	84,00	1,20

Итого по подменю: 10,14 9,38 126,76 635,01 0,21 0,22 24,11 50,1 59,08 144,42 103,55 4,97

Итого за день: 0,00 руб. 165,55 193,60 545,52 4495,32 3,32 3,59 793,66 1029,4 2021,14 3571,53 985,68 45,27

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	23,19	21,48	32,97	28,42
Обед (30 - 35 %)	47,61	51,78	31,98	39,37
Полдник (10 %)	17,29	20,97	26,61	21,61
Итого за день (60 - 70 %)	88,09	94,23	91,55	89,40

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

Директор _____ //

Зав. производ. _____ / /

Калькулятор _____ /

"Согласовано"

ООО КП "Вкус и качество"

_____ //

День 8

Примерное меню 12-18 лет осенне-зимний 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	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак №1														
90 СБ 2013г.	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (1ВАР.)Н/Б	20/20/5	6,82	9,12	10,55	147,51	0,03	0,08	0,14	66,0	23,00	132,50	12,60	0,43
314 СБ 2013	ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ.	200	21,90	13,84	37,45	341,11	0,15	0,39	7,06	93,8	208,88	299,48	74,13	1,66
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.	40	3,16	0,40	19,04	94,40	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
Итого по подменю:			34,19	23,43	94,34	702,08	0,22	0,49	10,48	159,8	343,96	523,51	104,99	3,26

Завтрак №2

90 СБ 2013г.	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (1ВАР.)Н/Б	20/20/5	6,82	9,12	10,55	147,51	0,03	0,08	0,14	66,0	23,00	132,50	12,60	0,43
300 СБ 2018Г	РЫБА,ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ/МИНТАЙ (СБ2018)	100	18,34	6,67	7,21	162,33	0,13	0,24	0,64	81,2	74,72	279,40	53,74	1,52
221 СБ 2018Г	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (СБ2018),	200	8,32	6,63	38,97	249,49	0,19	0,20	1,25	39,2	138,24	218,78	43,55	2,32
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:			36,70	22,83	86,03	695,09	0,37	0,53	5,01	186,4	252,94	653,51	117,95	5,38

Завтрак №3/ОВД

75 СБ 2018Г	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ/ПОРЦИЯ (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 ВЯЗКАЯ, МОЛОЧНАЯ/ОВД(СБ2018)	200	8,32	6,63	38,97	249,49	0,19	0,20	1,25	39,2	138,24	218,78	43,55	2,32
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:			16,66	12,10	57,09	406,89	0,21	0,25	4,30	62,2	164,52	308,81	58,81	3,89

Обед №1

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
22 СБ 2018Г	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК (СБ2018)	100	0,94	6,19	7,51	90,30	0,05	0,05	6,40		22,02	37,85	26,53	1,16
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
356 СБ 2018Г	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГОНОВСКИ(СБ2018)	100	21,57	14,06	7,64	228,39	0,36	2,58	38,69	983,4	31,13	381,39	23,17	8,15
234 СБ 2018Г	РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ(СБ2018).	180	5,20	13,90	38,28	299,84	0,26	0,08	7,40		32,63	238,32	83,35	2,07
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:

44,52 46,22 123,38 1070,13 0,85 2,88 75,40 993,4 138,49 847,62 176,06 14,43

Обед №2/ОВД

150 СБ 2018Г	ИКРА КАБАЧКОВАЯ/ПРОМЫШЛЕННОГО	100	1,90	8,90	7,70	119,00	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
356 СБ 2018Г	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГОНОВСКИ(СБ2018)	100	21,57	14,06	7,64	228,39	0,36	2,58	38,69	983,4	31,13	381,39	23,17	8,15
234 СБ 2018Г	РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ(СБ2018).	180	5,20	13,90	38,28	299,84	0,26	0,08	7,40		32,63	238,32	83,35	2,07
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:

43,90 48,65 113,45 1048,67 1,08 3,12 69,96 993,4 144,47 826,77 159,73 13,85

Полдник

542 СБ 2018Г	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"(СБ2018).	100	7,10	12,71	59,76	381,79	0,11	0,06		67,0	19,74	67,13	10,85	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
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	9,00	2,20

Итого по подменю:

13,30 18,11 77,56 526,39 0,22 0,42 11,40 107,0 275,74 258,13 47,85 3,34

Итого за день: 0,00 руб. 182,34 210,13 610,61 5071,63 2,45 3,25 222,52 942,2 1364,11 3003,03 763,86 35,32

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	30,10	27,25	21,14	24,38
Обед (30 - 35 %)	58,98	63,16	33,19	45,86
Полдник (10 %)	10,97	10,92	33,07	23,57
Итого за день (60 - 70 %)	100,04	101,34	87,40	93,82

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

Директор _____ //

Зав. производ. _____ / /

Калькулятор _____ /

"Согласовано"

ООО КП "Вкус и качество"

_____ //

День 9

Примерное меню 12-18 лет осенне-зимний 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	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак №1														
573 СБ 2013 Г	"ГРЕБЕШОК" ИЗ ДРОЖЕВОГО ТЕСТА..	100	7,97	6,98	63,95	350,46	0,12	0,07	0,09	45,6	23,46	78,10	13,29	1,29
220 сб 2018Г	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ(СБ2018),	250	9,10	8,42	48,32	306,31	0,20	0,24	1,59	50,1	194,94	301,27	44,78	1,16
467 СБ 2018г	НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ	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:

21,55 18,10 136,57 797,87 0,38 0,47 2,98 115,7 342,70 482,37 74,87 2,80

Завтрак №2

26 СБ 2018Г	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (СБ2018)	100	1,44	6,09	8,45	94,27	0,02	0,04	9,60		36,62	41,63	21,19	1,35
336 СБ 2018Г	ЗРАЗЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ ПАРОВЫЕ(СБ2018)	100	12,82	12,40	16,19	228,08	0,11	0,10	0,13	4,0	9,91	172,66	33,80	2,04
213 СБ 2018Г	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (СБ2018)	180	3,39	4,14	19,84	130,16	0,12	0,06	1,92	18,0	9,11	81,14	53,35	1,83
467 СБ 2018г	НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ	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:

25,29 25,65 87,22 685,05 0,33 0,37 12,95 42,0 184,54 419,63 130,14 6,19

Завтрак №3/ОВД

1 СБ 2018Г	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ/ОВД(СБ2018)	100	2,64	6,17	10,07	107,52	0,08	0,10	42,05		65,32	75,44	47,51	1,14
367 СБ 2013Г	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ(1ВАРИАНТ).	50/50	15,32	17,35	3,32	230,48	0,06	0,13	2,35		21,98	161,43	21,40	2,41
213 СБ 2018Г	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ/ОВД(СБ2018).	180	3,39	4,21	15,25	112,47	0,12	0,06	1,92	18,4	7,16	80,80	53,24	1,80
467 СБ 2018г.	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ/ОВД	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

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	Р	Mg	Fe
Итого по подменю:			27,41	30,47	51,28	592,95	0,32	0,45	47,62	38,4	219,06	428,87	141,15	6,07

Обед №1

148 СБ 2018Г	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ/огурцы (СБ2018)	100	0,70	0,10	1,90	11,30	0,03	0,02	7,00		17,00	30,00	14,00	0,50
98 СБ 2018Г	СВЕКОЛЬНИК(СБ2018)	250/10	12,99	15,87	17,71	256,51	0,11	0,17	17,85	32,5	57,64	175,03	43,27	3,00
307 СБ 2018Г	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ(СБ2018)	100	14,17	5,71	14,74	168,14	0,11	0,14	0,66	29,4	67,52	208,44	43,67	0,92
377 СБ 2018Г	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(СБ2018)	180	3,98	7,17	26,93	188,70	0,20	0,16	31,67	37,8	52,58	118,08	39,95	1,47
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	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.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			38,60	29,51	119,94	896,59	0,49	0,52	57,62	99,7	225,88	581,17	154,70	7,96

Обед №2/ОВД

148 СБ 2018Г	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ/огурцы (СБ2018)	100	0,70	0,10	1,90	11,30	0,03	0,02	7,00		17,00	30,00	14,00	0,50
98 СБ 2018Г	СВЕКОЛЬНИК/ОВД (СБ2018).	250/10	12,99	15,87	15,22	246,54	0,11	0,17	17,85	32,5	57,57	175,03	43,27	2,99
307 СБ 2018Г	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ(СБ2018)	100	14,17	5,71	14,74	168,14	0,11	0,14	0,66	29,4	67,52	208,44	43,67	0,92
377 СБ 2018Г	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(СБ2018)	180	3,98	7,17	26,93	188,70	0,20	0,16	31,67	37,8	52,58	118,08	39,95	1,47
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	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:			35,44	29,11	88,43	752,32	0,47	0,51	57,62	99,7	221,51	568,17	151,90	7,70

Полдник

545 СБ 2018Г	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ(СБ2018)	100	8,04	6,07	58,33	320,14	0,13	0,06		31,8	21,32	74,63	12,41	1,05
470 СБ 2018Г	РЯЖЕНКА	200	6,00	2,00	8,40	80,00	0,04	2,60	0,60	40,0	248,00	184,00	28,00	0,20
112 СБ 2013г.	ПЛОДЫ(ФРУКТЫ)СВЕЖИЕ Г140	ШТ	0,56	0,42	14,42	6,58	0,03	0,04	7,00		26,60	22,40	16,80	3,22
Итого по подменю:			14,60	8,49	81,15	406,72	0,20	2,70	7,60	71,8	295,92	281,03	57,21	4,47

Итого за день: 0,00 руб. 187,63 174,34 540,89 4429,37 2,93 7,65 176,53 2566,3 1304,99 3394,63 663,98 43,92

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	36,21	25,18	21,78	24,09
Обед (30 - 35 %)	49,48	50,36	32,22	39,48
Полдник (10 %)	14,74	21,36	20,25	19,91
Итого за день (60 - 70 %)	100,43	96,90	74,25	83,48

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

Директор _____ //

Зав. производ. _____ / /

Калькулятор _____ /

"Согласовано"

ООО КП "Вкус и качество"

День 10

Примерное меню 12-18 лет осенне-зимний период 2022г.

Примерное меню 12-18 лет осенне-зимний 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	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак №1														
64 СБ 2018Г	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ/2-Й ВАР(СБ2018)	15/15/5	5,13	7,75	7,93	118,90	0,02	0,07	0,11	54,5	17,55	99,75	9,45	0,33
269 СБ 2013г.	КАША "ЯНТАРНАЯ"(ИЗ ПШЕНА С ЯБЛОКАМИ).	200	8,43	11,40	39,50	289,18	0,23	0,22	3,59	64,0	170,78	211,43	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
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.	40	3,16	0,40	19,04	94,40	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
Итого по подменю:			20,84	22,57	87,49	633,26	0,36	0,48	35,40	138,5	343,70	443,50	97,99	3,13
Завтрак №2														

Завтрак №2

1 СБ 2018Г	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ(СБ2018)	100	1,61	6,10	9,52	99,50	0,03	0,04	39,04		48,33	32,60	18,24	0,61
412 СБ 2013г.	КОТЛЕТЫ ИЗ КУР ПРИПУЩЕННЫЕ,	100	16,13	14,89	10,12	240,40	0,10	0,16	1,82	46,4	61,48	158,20	21,27	1,33
256 СБ 2018Г	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(СБ2018)	180	6,67	6,67	43,25	259,72	0,11	0,03		32,4	24,98	58,00	10,47	1,09
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
Итого по подменю:			27,57	28,06	91,98	734,19	0,26	0,24	40,96	78,8	148,89	270,05	57,18	4,10

Завтрак №3/ОВД

148 СБ 2018Г	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ/ПОМИДОРЫ (СБ2018)	100	1,10	0,20	3,80	21,40	0,06	0,04	25,00		14,00	26,00	20,00	0,90
372 СБ 2018Г	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ(СБ2018)	100	16,68	16,01	11,56	258,56	0,10	0,16	1,89	36,0	65,02	166,89	22,33	1,37
256 СБ 2018Г	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(СБ2018)	180	6,67	6,67	43,25	259,72	0,11	0,03		32,4	24,98	58,00	10,47	1,09
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

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	Р	Mg	Fe
Итого по подменю:			26,03	23,00	67,60	584,19	0,29	0,24	26,99	68,4	118,40	280,34	62,20	4,80

Обед №1

32 СБ 2018Г	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ (СБ2018)	100	3,29	8,09	7,74	116,88	0,02	0,06	8,85	17,7	40,59	83,62	23,28	1,31
135/143 СБ 2018Г	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ (СБ2018)	250/20	15,45	9,90	28,53	267,37	0,15	0,20	22,24	27,5	98,63	200,89	46,26	2,56
341 СБ 2018Г	КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ"(СБ2018)	100	16,43	14,86	11,69	246,53	0,07	0,17	0,96	27,4	33,64	175,46	21,05	2,35
386 СБ 2018Г	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ (СБ2018)	180	4,68	7,47	38,42	239,89	0,21	0,06	0,49	32,4	6,24	204,53	71,45	1,32
486 СБ 2018Г	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ/ЯБЛОК (СБ2018)	200	0,16	0,16	13,91	57,69	0,01	0,01	4,08		6,78	4,44	3,62	0,91
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:			44,75	40,92	127,65	1064,04	0,50	0,52	36,62	105,0	194,48	703,14	173,46	9,29

Обед №2/ОВД

32 СБ 2018Г	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ (СБ2018)	100	3,29	8,09	7,74	116,88	0,02	0,06	8,85	17,7	40,59	83,62	23,28	1,31
135/143 СБ 2018Г	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ (СБ2018)	250/20	15,45	9,90	28,53	267,37	0,15	0,20	22,24	27,5	98,63	200,89	46,26	2,56
341 СБ 2018Г	КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ"(СБ2018)	100	16,43	14,86	11,69	246,53	0,07	0,17	0,96	27,4	33,64	175,46	21,05	2,35
386 СБ 2018Г	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ (СБ2018)	180	4,68	7,47	38,42	239,89	0,21	0,06	0,49	32,4	6,24	204,53	71,45	1,32
486 СБ 2018Г	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ/ЯБЛОК (СБ2018)	200	0,16	0,16	13,91	57,69	0,01	0,01	4,08		6,78	4,44	3,62	0,91
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:			43,17	40,72	118,13	1016,84	0,48	0,51	36,62	105,0	190,48	690,14	170,66	9,07

Полдник

541 СБ 2018Г	БУЛОЧКА "ВАНИЛЬНАЯ" (СБ2018).	100	8,87	8,55	58,48	346,38	0,14	0,08		52,7	23,78	85,15	13,39	1,17
516 СБ 2013	БИФИДОК	200	6,80	5,00	11,00	116,20	0,48	0,40	1,40	40,0	216,00	188,00	32,00	0,20
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:			16,47	13,75	76,98	500,58	0,68	0,51	39,40	92,7	274,78	290,15	56,39	1,47

Итого за день: 0,00 руб. 163,16 146,31 564,51 4176,70 3,30 6,37 195,32 929,1 2583,89 4467,96 964,68 41,87

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	24,14	21,01	35,63	29,82
Обед (30 - 35 %)	42,99	33,86	31,30	33,59
Полдник (10 %)	16,20	9,80	21,18	15,16
Итого за день (60 - 70 %)	83,33	64,67	88,11	78,58

Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:0,8:4,5

Директор _____ //

Зав. производ. _____ / /

Калькулятор _____ /

"Согласовано"

ООО КП "Вкус и качество"

_____ //

День 11

Примерное меню 12-18 лет осенне-зимний 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	Mg	Fe

Завтрак №1

157 СБ 2018Г.	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ/ЗЕЛ.ГОР(СБ2018)„	100	5,00	0,20	8,30	55,00	0,34	0,19	25,00		26,00	112,00	38,00	0,70
261 СБ 2018Г	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ(СБ2018)„	250	11,58	19,06	63,32	471,14	0,16	0,08	0,05	78,2	46,35	127,88	18,98	1,68
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: 19,61 20,71 93,59 640,51 0,54 0,36 25,80 88,2 146,45 306,13 71,18 3,50

Завтрак №2

267/157 СБ2018	ЯЙЦО С ЗЕЛ.ГОРОШКОМ,„	100	8,90	5,87	4,63	106,85	0,21	0,32	14,50	125,0	44,96	153,86	26,40	1,63
261 СБ 2018Г	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ(СБ2018)„	250	11,58	19,06	63,32	471,14	0,16	0,08	0,05	78,2	46,35	127,88	18,98	1,68
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: 23,51 26,38 89,92 692,36 0,41 0,49 15,30 213,2 165,41 347,99 59,58 4,43

Завтрак №3/ОВД

75 СБ 2018Г	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ/ПОРЦИЯ (СБ2018)	20	5,12	5,22		67,46		0,04	0,07	23,0	9,00	59,00	5,00	0,09
268 СБ2018	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ(СБ2018)	200/5	19,38	24,33	5,00	317,12	0,13	0,72	1,08	369,9	178,16	333,22	27,88	3,46
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: 28,33 31,12 23,89 494,09 0,23 0,88 39,90 402,9 296,56 483,67 60,28 5,14

Обед №1

66 СБ 2013г.	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕН.ОГУРЦАМИ.	100	1,61	5,27	11,16	98,95	0,08	0,06	16,65		23,65	47,65	22,20	0,82
--------------	--------------------------------------	-----	------	------	-------	-------	------	------	-------	--	-------	-------	-------	------

№ 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
96 СБ 2018Г	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ(СБ2018)	250/10	12,28	11,77	11,97	195,66	0,09	0,14	12,47	10,0	47,41	152,92	34,66	2,55
321 СБ 2021Г	МЯСО ТУШЕНОЕ/СВИНИНА (СБ2021)	100	12,90	30,36	4,10	341,53	0,47	0,14	3,60		16,74	158,93	219,88	1,77
202 СБ 2018Г	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (СБ2018)	180	10,86	8,05	49,03	311,98	0,37	0,18	6,17	28,8	20,71	257,92	171,51	5,77
494 СБ 2018Г	КОМПОТ 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:			43,44	55,95	123,83	1170,47	1,07	0,58	40,09	38,8	149,81	681,04	477,17	12,43

Обед №2/ОВД

3 СБ 2018Г	САЛАТ ИЗ Б/КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ (СБ2018)	100	1,08	10,20	6,32	121,41	0,03	0,03	26,99		30,92	20,43	11,77	1,19
96 СБ 2018Г	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ(СБ2018)	250/10	12,28	11,77	11,97	195,66	0,09	0,14	12,47	10,0	47,41	152,92	34,66	2,55
321 СБ 2021Г	МЯСО ТУШЕНОЕ/СВИНИНА (СБ2021)	100	12,90	30,36	4,10	341,53	0,47	0,14	3,60		16,74	158,93	219,88	1,77
202 СБ 2018Г	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (СБ2018)	180	10,86	8,05	49,03	311,98	0,37	0,18	6,17	28,8	20,71	257,92	171,51	5,77
494 СБ 2018Г	КОМПОТ 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:			42,21	60,73	118,14	1185,34	1,02	0,57	51,11	38,8	180,28	665,64	481,79	13,12

Полдник

540 СБ 2018Г	ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ(СБ2018)	100	5,55	7,03	36,63	231,48	0,14	0,10	11,22	38,6	29,87	82,89	20,47	1,06
470 СБ 2018Г	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ(СБ2018)	200	8,00	3,00	28,60	173,40	0,06	0,30	1,00	20,0	224,00	172,00	26,00	0,20
112 СБ 2013Г.	ПЛОДЫ(ФРУКТЫ)СВЕЖИЕ Б200	ШТ	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	0,10	20,00		16,00	56,00	84,00	1,20
Итого по подменю:			16,55	11,03	107,23	596,88	0,28	0,50	32,22	58,6	269,87	310,89	130,47	2,46

Итого за день: 0,00 руб. 192,99 182,30 571,00 4714,77 4,73 3,63 217,18 1150,7 1363,78 5280,95 1376,97 54,05

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	23,11	25,95	22,83	23,76
Обед (30 - 35 %)	57,08	49,42	32,78	41,40
Полдник (10 %)	17,17	15,92	19,31	18,15
Итого за день (60 - 70 %)	97,36	91,29	74,92	83,30

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

Директор _____ //

Зав. производ. _____ / /

Калькулятор _____ /

"Согласовано"

ООО КП "Вкус и качество"

_____ //

День 12

Примерное меню 12-18 лет осенне-зимний 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	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак №1														
69 СБ 2018Г	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 1 ВАРИАНТ(СБ2018)	20/15	1,78	11,16	10,68	146,15	0,02	0,02		60,0	7,40	17,50	2,60	0,27
320 СБ 2013г.	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С СМЕТАННЫМ СОУСОМ(СБ2018)	200/40	42,37	17,53	46,86	449,55	0,13	0,54	1,01	101,9	336,21	454,83	50,01	1,39
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	3,00	10,50	35,50	255,00	0,02	0,02		1,0	8,00	28,00	5,00	0,75
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: 50,18 40,65 114,94 964,97 0,21 0,67 1,66 172,9 415,91 558,33 67,41 2,71

Завтрак №2

69 СБ 2018Г	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 1 ВАРИАНТ(СБ2018)	20/15	1,78	11,16	10,68	146,15	0,02	0,02		60,0	7,40	17,50	2,60	0,27
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 Г140	ШТ	0,56	0,42	14,42	6,58	0,03	0,04	7,00		26,60	22,40	16,80	3,22
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: 38,92 23,42 98,10 661,48 0,20 0,54 8,65 128,5 432,03 497,71 75,43 4,85

Завтрак №3/ОВД

69 СБ 2018Г	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 1 ВАРИАНТ(СБ2018)	20/15	1,78	11,16	10,68	146,15	0,02	0,02		60,0	7,40	17,50	2,60	0,27
226 СБ 2018Г	КАША "ДРУЖБА"/ОВД(СБ2018).	250	6,69	8,68	32,99	237,81	0,17	0,22	1,81	50,7	160,56	209,08	50,60	0,92
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
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 Г140	ШТ	0,56	0,42	14,42	6,58	0,03	0,04	7,00		26,60	22,40	16,80	3,22

День 12

Примерное меню 12-18 лет осенне-зимний 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	Mg	Fe

Завтрак №1

69 СБ 2018Г	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 1 ВАРИАНТ(СБ2018)	20/15	1,78	11,16	10,68	146,15	0,02	0,02		60,0	7,40	17,50	2,60	0
320 СБ 2013г.	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С СМЕТАННЫМ СОУСОМ(СБ2018)	200/40	42,37	17,53	46,86	449,55	0,13	0,54	1,01	101,9	336,21	454,83	50,01	1
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
588 СБ 2013	ВАФЛИ,	2 шт	3,00	10,50	35,50	255,00	0,02	0,02		1,0	8,00	28,00	5,00	0
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

Итого по подменю:

50,18 40,65 114,94 964,97 0,21 0,67 1,66 172,9 415,91 558,33 67,41 2,

Завтрак №2

69 СБ 2018Г	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 1 ВАРИАНТ(СБ2018)	20/15	1,78	11,16	10,68	146,15	0,02	0,02		60,0	7,40	17,50	2,60	0
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
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
112 СБ 2013г.	ПЛОДЫ(ФРУКТЫ)СВЕЖИЕ Г140	ШТ	0,56	0,42	14,42	6,58	0,03	0,04	7,00		26,60	22,40	16,80	3
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

Итого по подменю:

38,92 23,42 98,10 661,48 0,20 0,54 8,65 128,5 432,03 497,71 75,43 4,

Завтрак №3/ОВД

69 СБ 2018Г	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 1 ВАРИАНТ(СБ2018)	20/15	1,78	11,16	10,68	146,15	0,02	0,02		60,0	7,40	17,50	2,60	0
226 СБ 2018Г	КАША "ДРУЖБА"/ОВД(СБ2018).	250	6,69	8,68	32,99	237,81	0,17	0,22	1,81	50,7	160,56	209,08	50,60	0
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
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
112 СБ 2013г.	ПЛОДЫ(ФРУКТЫ)СВЕЖИЕ Г140	ШТ	0,56	0,42	14,42	6,58	0,03	0,04	7,00		26,60	22,40	16,80	3

Итого за день: 0,00 руб. 172,26 214,41 556,22 4848,44 3,45 3,18 202,78 938,8 1134,09 2692,62 1244,61 42,02

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	21,73	24,21	24,42	24,11
Обед (30 - 35 %)	47,69	63,10	32,34	43,77
Полдник (10 %)	18,37	12,72	27,99	22,21
Итого за день (60 - 70 %)	87,79	100,02	84,75	90,09

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

Директор _____ //

Зав. производ. _____ / /

Калькулятор _____ /