



Общество с ограниченной ответственностью
«Вкус и Качество»



«Согласовано»:

директор МАОУ "ГородДорог" г. Перми
Ирина И.В. Сергеевникова

Примерное двенадцатидневное меню

для организации питания детей от 7-11 лет
на осенне-зимний период
в образовательных учреждениях

«Утверждаю»

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



Использована литература:

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

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

В школе организовано для учащихся возрастной категории 7-11 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 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, кури, 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.

Наименование группы пищевой продукции	Количество пищевой продукции в нетто по дням в (г/мл) на одного человека												В среднем за период	Норма в день, г(мл)	Отклонение от нормы, %			
	1Д	2Д	3Д	4Д	5Д	6Д	7Д	8Д	9Д	10Д	11Д	12Д						
1. ДРОЖЖИ ХЛЕБОПЕКАРНЫЕ																		
2. КАКАО-ПОРОШОК																		
3. КАРТОФЕЛЬ	40,40	191,10	50,00		56,00	210,30	60,00	161,60	33,10	210,30	173,00			0,00	0,20	-100,0		
1. КИСЛОМОЛОЧНАЯ ПИЩЕВА ПРОДУКЦИЯ		230,00			100,00	230,00				230,00				98,82	187,00	-47,2		
3. КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	130,00	170,00	90,90	100,00	100,00	85,00	90,00	70,00	115,00	100,00	90,00	120,20		105,09	150,00	-56,1		
3. КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК				2,40										3,20	100,00	950,9		
7. КРАХМАЛ														2,40	2,00	-66,7		
3. КРУПЫ, БОБОВЫЕ	115,80	44,40	95,20	50,00	53,90	51,10	119,70	15,00	96,90	40,00				0,00	3,00	-100,0		
1. МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	10,00			20,00	51,00									61,53	45,00	36,7		
10. МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	10,60	10,00	22,40	8,00	4,80						78,10			13,26	15,00	-11,6		
1. МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	16,00	9,00	8,50	14,00	19,00	21,70	11,00	7,40	4,10	4,50	13,10	11,60		8,88	15,00	-40,8		
2. МОЛОКО	98,00	128,00	240,00	146,00	117,60	184,80	408,00	53,00	248,00	250,00	282,50	98,00		16,13	30,00	-46,2		
3. МУКА ПШЕНИЧНАЯ							4,50	4,00	3,60	1,80	2,00	4,90		187,83	300,00	-37,4		
4. МЯСО 1-й КАТЕГОРИИ	45,00			68,10			76,50			68,10		30,10		4,24	15,00	-71,7		
5. ОВОЩИ(СВЕЖИЕ,МОРОЖЕННЫЕ,КОНСЕРВИРОВАННЫЕ)	94,30	143,40	156,70	333,40	78,60	109,20	102,30	233,80	131,70	109,20	179,30	118,90		26,64	70,00	-61,9		
6. ПТИЦА (ЦЫПЛЯТА-БРОЙЛЕРЫ ПОТРОШЕННЫЕ-1 КАТ)			84,00		62,00	59,40		116,40			71,10			149,23	280,00	-46,7		
7. РЫБА (ФИЛЕ), В Т.Ч. ФИЛЕ СЛАБО- ИЛИ МАЛОСОЛЕННОЕ		72,00			32,00									32,74	35,00	-6,5		
8. САХАР	16,20	37,50	33,80	23,90	16,20	25,00	23,00	16,00	29,90	22,80	31,20	32,14		8,67	58,00	-85,1		
9. СМЕТАНА		10,00	4,50				8,00	14,00	8,00	26,00	8,00	5,10		25,64	30,00	-14,5		
0. СОКИ ПЛОДОВООЩНЫЕ, НАПИТКИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	220,00			230,00	210,00	20,00		255,00	200,00		230,00			6,97	10,00	-30,3		
2. СУШЕПРОДУКТЫ (ПЕЧЕНЬ,ВЯЗЬ,СЕРДЦЕ)	3,20	8,30	3,70	3,00	3,70	2,40	6,00	2,30	5,20	2,76	5,40	7,14		113,75	200,00	-43,1		
3. СУХОФРУКТЫ			18,00		20,00		18,00		20,00	112,50				9,38	30,00	-68,8		
4. СЫР	20,00				16,00	20,00				20,00		18,00		7,83	15,00	-47,8		
5. ТВОРОГ(5%-9% м.д.ж.)			138,00					20,00		15,00	11,60			8,55	10,00	-14,5		
6. ФРУКТЫ СВЕЖИЕ		23,20		22,00		80,00		56,00			154,70			29,06	50,00	-41,9		
7. ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	78,00	102,50	56,00	91,70	58,00	100,00	80,00	84,00	51,70	95,00	62,50	93,00		15,87	185,00	-91,4		
8. ХЛЕБ РЖАНОЙ	20,00	20,00	20,00	60,00	20,00	20,00	20,00	20,00	40,00	40,00	40,00	20,00		79,37	150,00	-47,1		
9. ЧАЙ	1,00	1,00	1,00		0,60	1,00								31,67	80,00	-60,4		
0. ЯЙЦО, ШТ	4,50	56,30	6,00				50,00	6,00	0,20		4,50	7,50		0,55	1,00	-45,0		

Итого в среднем на одного человека:

Пищевые вещества	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Калории, ккал		Фосфор, мг	Железо, мг
	58,41	53,18	239,09	1664,58						
Минеральные вещества	Наврий, мг	2631,86	Кальций, мг	2175,10	Кальций, мг	547,23	Магний, мг	263,66	983,29	11,92
	А, мкг	262,70	В1, мкг	0,87	В2, мкг	1,15	РР, мкг	8,63	С, мкг	80,90

Рекомендации по корректировке меню:

Подпись медицинского работника и дата: _____

Подпись руководителя организации и дата ознакомления: _____

Подпись ответственного лица за организацию питания и дата ознакомления: _____

ШКОЛА
Ведомость контроля за рационом питания (32+01+П)
Подразделение: ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ (7-11 ЛЕТ)

Наименование группы пищевой продукции	Количество пищевой продукции в нетто по дням в г(мл) на одного человека												В среднем за период	Норма в день г(мл)	Отклонение от нормы, %									
	1Д	2Д	3Д	4Д	5Д	6Д	7Д	8Д	9Д	10Д	11Д	12Д												
1. ДРОЖЖИ ХЛЕБОПЕКАРНЫЕ																								
2. КАКАО-ПОРОШОК							2,40											0,00	0,20	-100,0				
3. КАРТОФЕЛЬ	40,40	191,10	50,00		56,00	210,30	60,00	289,90	33,10	210,30	173,00						0,20	1,00	-80,0					
4. КИСЛОМОЛОЧНАЯ ПИЩЕВАЯ ПРОДУКЦИЯ		230,00				230,00					230,00							109,51	187,00	-41,4				
5. КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	130,00	70,00	90,90		70,00	100,00	90,00	70,00	100,00	100,00	70,00	90,00	70,20					57,50	150,00	-61,7				
6. КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК				2,40															85,09	10,00	750,9			
7. КРАХМАЛ																			0,67	2,00	-66,7			
8. КРУПЫ БОБОВЫЕ	115,80		95,20	71,40	53,90	59,20	119,70			52,50	71,40							0,00	3,00	-100,0				
9. МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	10,00	51,00		20,00	51,00					51,00									57,96	45,00	28,8			
10. МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	10,60	14,50	22,40	14,90	4,80					10,00	16,80	10,40	11,40	78,10					21,76	15,00	45,1			
11. МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	16,00	10,90	8,50	20,00	19,00	18,50	26,00	3,00	10,50	10,50	24,40	28,20	21,80	11,20	11,20	11,20			11,68	15,00	-22,2			
12. МОЛОКО	98,00	30,00	240,00	50,00	117,60	54,80	408,00	31,50	150,00	30,00	282,50	98,00							132,53	300,00	-55,8			
13. МУКА ПШЕНИЧНАЯ		0,90			4,50	13,70	3,60	1,80			4,90									4,76	15,00	-68,3		
14. МЯСО 1-й КАТЕГОРИИ	45,00				68,10		62,00	76,50		68,10										31,81	70,00	-54,6		
15. ОВОЩИ(СВЕЖИЕ,МОРОЖЕННЫЕ,КОНСЕРВИРОВАННЫЕ)	94,30	203,40	156,70	388,00	78,60	177,60	102,30	204,00	191,70	165,00	179,30	118,90							171,65	280,00	-38,7			
16. ПТИЦА (ЦЫПЛЯТА-БРОЙЛЕРЫ ПОТРОШЕННЫЕ-1 КАТ)			84,00	71,10	62,00	59,40				116,40	72,00	71,10								50,59	35,00	44,5		
17. РЫБА (ФИЛЕ), В Т.Ч. ФИЛЕ СЛАБО- ИЛИ МАЛОСОЛЕННОЕ		72,00			32,00					71,10										14,59	58,00	-74,8		
18. САХАР	16,20	32,50	33,80	19,50	16,20	20,54	23,00	10,00	23,10	18,00	31,20	30,54								22,88	30,00	-23,7		
19. СМЕТАНА		28,00	4,50				8,00	10,00	8,00	18,00	8,00	4,50								7,42	10,00	-25,8		
20. СОКИ ПЛОДОВООЩНЫЕ, НАПИТКИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	220,00			230,00	210,00	20,00				255,00	200,00									113,75	200,00	-43,1		
21. СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3,20	6,46	3,70	3,40	3,70	5,44	6,00	4,50	6,70	3,66	5,40	6,84								4,92	3,00	63,9		
22. СВЯПРОДУКТЫ (ПЕЧЕНЬ,ЯЗЫК,СЕРДЦЕ)		112,50								112,50										230,00	113,75	-23,7		
23. СУХОФРУКТЫ			18,00		20,00		18,00		20,00												18,75	30,00	-37,5	
24. СЫР	20,00				20,00		18,00		20,00												7,83	15,00	-47,8	
25. ТВОРОГ (5%-9% м.д.ж.)			138,00		20,00		8,00														4,97	10,00	-50,3	
26. ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100,00	23,20	100,00	22,00	140,00		7,20			22,00	16,00	100,00									22,88	50,00	-54,3	
27. ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	78,00	122,50	56,00	114,20	78,00	93,00	80,00	122,50	69,70	102,50	62,50	93,00									44,20	185,00	-76,1	
28. ХЛЕБ РЖАНОЙ	20,00	20,00	20,00	60,00	20,00	20,00	20,00	60,00	40,00	40,00	40,00	20,00									89,33	150,00	-40,5	
29. ЧАЙ	1,00	1,00	1,00		0,60	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00									31,67	80,00	-60,4	
30. ЯЙЦО, ШТ	4,50	6,30	6,00	4,50			50,00	4,50	4,50	4,50	4,50	4,50									0,63	1,00	-36,7	
																						7,99	40,00	-80,0

Итого в среднем на одного человека:

Пищевые вещества	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Калории, ккал	
	61,94	56,75	236,97	1698,53				
Минеральные вещества	Натрий, мг	Кальций, мг	Кальций, мг	Магний, мг	Фосфор, мг	Железо, мг		
	2805,49	2348,97	466,89	273,56	964,92	14,03		
Витамины	А, мкг	В1, мкг	В2, мкг	РР, мкг	С, мкг			
	321,31	0,92	1,29	11,22	93,64			

Рекомендации по корректировке меню:

Подпись медицинского работника и дата: _____ 20__ г.

УСЛУЖИЕ КАЧЕСТВО
Ведомость контроля за рационом питания 12 ДНЕЙ (ЗАВТРАК ОВД+ОБЕД ОВД+П)
Подразделение: ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ (7-11 ЛЕТ)

Наименование группы пищевой продукции	Количество пищевой продукции в нетто по дням в (г/мл) на одного человека												В среднем за период	Норма в день, г(мл)	Отклонение от нормы, %	
	1Д	2Д	3Д	4Д	5Д	6Д	7Д	8Д	9Д	10Д	11Д	12Д				
1. ДРОЖЖИ ХЛЕБОПЕКАРНЫЕ														0,00	0,20	-100,0
2. КАКАО-ПОРОШОК														0,20	1,00	-80,0
3. МАРГОВЕЛЬ	90,00	148,30	50,00	25,10	112,50	214,50	60,00	161,60	33,10	210,30	173,00		106,53	187,00	-43,0	
4. КИСЛОМОЛОЧНАЯ ПИЩЕВАЯ ПРОДУКЦИЯ		230,00				230,00				230,00			57,50	150,00	-61,7	
5. КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	100,00	70,00	90,22	70,00	100,00	70,00	90,00	70,00	100,00	70,00	90,00	70,00	82,52	10,00	725,2	
6. КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК				2,40									3,20		-66,7	
7. КРАХМАЛ														0,00	3,00	-100,0
8. КРУПЫ, БОБОВЫЕ	115,80	33,30	86,20	81,40	87,50	59,20	119,70	50,00	52,50	71,40	82,40		69,95	45,00	55,4	
9. МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ													4,25	15,00	-71,7	
10. МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	9,60	14,50	18,20	13,60	10,60			10,00	7,40	6,80	11,40	12,90	8,20	10,27	15,00	-31,6
11. МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	11,00	7,90	5,20	9,00	8,80	19,50	26,00	5,00	12,80	24,40	12,00	26,80	14,03	30,00	-53,2	
12. МОЛОКО	98,00	22,50	262,50	75,70	189,60	62,30	408,00	96,00	150,00	30,00	342,50	170,00	158,93	300,00	-47,0	
13. МУКА ПШЕНИЧНАЯ		0,90	19,20			4,50	14,70	3,60	1,80	3,10	4,90		9,70	5,20	15,00	-65,3
14. МЯСО 1-Й КАТЕГОРИИ	45,00					68,10		62,00	76,50	149,10			62,00	38,56	70,00	-44,9
15. ОВОЩИ(СВЕЖИЕ,МОРОЖЕННЫЕ,КОНСЕРВИРОВАННЫЕ)	94,50	203,40	102,10	389,50	116,10	186,70	102,30	139,80	200,50	165,00	89,10	118,90	158,99	280,00	-43,2	
16. ТИЦА (РЫБЛЮГА-БРОЙЛЕРЫ ПОТРОШЕННЫЕ-1 КАТ)			84,00	86,10	62,00	59,40		116,40		71,10	71,10		45,84	35,00	31,0	
17. РЫБА (ФИЛЕ), В Т.Ч. ФИЛЕ СЛАБО- ИЛИ МАЛОСОЛОНЕНОЕ		72,00											6,00	58,00	-89,7	
18. САХАР	1,20	32,50	22,00	8,70	20,80	0,54	10,00						11,97	30,00	-60,1	
19. СМЕТАНА		28,00											7,88	10,00	-21,3	
20. СОЯ ПЛОДОВОЩНЫЕ, НАПИТКИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	220,00		4,50	10,00			8,00	10,00	8,00	18,00	8,00		115,42	200,00	-42,3	
1. СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3,20	4,86	5,70	3,20	3,00	5,74	2,00	2,80	7,40	3,66	3,90	4,84	4,19	3,00	39,7	
2. СУШЕПРОДУКТЫ (ПЕЧЕНЬ,ЯЗЫК,СЕРДЦЕ)		112,50								112,50			18,75	30,00	-37,5	
3. СУХОФРУКТЫ					20,00					20,00			6,33	15,00	-57,8	
4. СЫР					20,00					20,00			5,00	10,00	-50,0	
5. ТВОРОГ(5%-9% м.д.ж.)						136,50							11,38	50,00	-77,3	
6. ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	120,00	23,20	120,00	22,00	140,00		100,00			22,00	116,00	140,00	67,53	185,00	-63,5	
7. ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18,00	22,50	10,00	32,30	18,00	33,00	20,00			42,50	22,50	33,00	21,96	150,00	-85,4	
8. ХЛЕБ РЖАНОЙ	80,00	80,00	80,00	100,00	80,00	60,00	100,00	60,00	80,00	60,00	60,00	60,00	75,00	80,00	-6,3	
9. ЧАЙ	1,00	1,00	1,00		0,60	1,00				1,00			0,63	1,00	-36,7	
0. ЯЙЦО, ШТ	4,50	6,30	6,60							4,50	104,50		10,53	40,00	-73,7	

Итого в среднем на одного человека:

Пищевые вещества	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Калории, ккал	
	Нагрый, кг	Холод, кг	Нагрый, кг	Холод, кг	Нагрый, кг	Холод, кг	Нагрый, кг	Холод, кг
Минеральные вещества	2378,33	2369,08	472,15	274,79			981,74	15,15
Витамины	314,88	0,90	1,30	10,78			110,57	

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.

День 1

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ (7-11 ЛЕТ)

N пещ.	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

63 СБ 2021	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ(1ВАР)Н/Б	20/20/5	6,66	9,43	10,35	152,85	0,03	0,08	0,14	66,0	23,00	132,50	12,60	0,43
217 СБ 2021	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (МОЛОЧНАЯ)	200	6,21	7,23	37,42	240,45	0,19	0,19	1,63	39,6	122,57	235,71	65,33	1,07
457 СБ2021	ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,05	40,17			0,10		10,10	8,25	4,40	0,85
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
581 СБ 2021	ПРЯНИКИ (1ШТ)	30	1,50	1,35	21,30	103,35	0,02	0,01		1,8	2,40	12,60	1,80	0,18

Итого по подменю:

15,95 18,21 88,64 584,02 0,26 0,29 1,87 107,4 162,07 402,06 86,93 2,75

ЗАВТРАК 2

63 СБ 2021	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ(1ВАР)Н/Б	20/20/5	6,66	9,43	10,35	152,85	0,03	0,08	0,14	66,0	23,00	132,50	12,60	0,43
217 СБ 2021	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (МОЛОЧНАЯ)	200	6,21	7,23	37,42	240,45	0,19	0,19	1,63	39,6	122,57	235,71	65,33	1,07
457 СБ2021	ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,05	40,17			0,10		10,10	8,25	4,40	0,85
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
82 СБ 2021	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Я (100)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
581 СБ 2021	ПРЯНИКИ (1ШТ)	30	1,50	1,35	21,30	103,35	0,02	0,01		1,8	2,40	12,60	1,80	0,18

Итого по подменю:

16,35 18,61 98,44 628,42 0,29 0,31 11,87 107,4 178,07 413,06 95,93 4,95

ЗАВТРАК 3/ОВД

82 СБ 2021	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Я (120)	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,04	0,02	12,00		19,20	13,20	10,80	2,64
217 СБ 2021	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (МОЛОЧНАЯ)ОВД	200	6,21	7,23	32,43	220,50	0,19	0,19	1,63	39,6	122,42	235,71	65,33	1,06
457 СБ2021	ЧАЙ/ОВД	200			0,07	0,27			0,10		9,80	8,25	4,40	0,82
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24

№ 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:

60 СБ	САЛАТ ИЗ КАЛУСТЫ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ(60)	60	1,05	3,06	4,15	48,40	0,02	0,03	24,64			28,35	20,27	10,98	0,38	
129 СБ	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ.	200	10,97	8,64	14,83	181,19	0,10	0,11	9,63			20,66	125,20	25,32	1,91	
535 СБ	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ.	90	10,28	13,09	10,37	201,37	0,10	0,10	2,16			11,2	19,95	116,06	36,43	1,63
202 СБ	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(СБ 2021)	150	9,04	6,71	40,85	259,93	0,31	0,15	5,14			24,0	17,19	214,87	142,89	4,81
507 СБ	НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ"ВИТОШКА"	200			19,00	76,00										
24 СБ	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,02	0,01				4,60	21,20	5,00	0,62	
23 СБ	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01				4,00	13,00	2,80	0,22	
Итого по подменю:			34,50	31,82	107,64	858,33	0,57	0,41	41,57	35,2	94,75	510,60	223,42	9,57		

ОБЕД 2/ОВД

Итого по подменю:

60 СБ	САЛАТ ИЗ КАЛУСТЫ С РАСТ.МАСЛОМ(60)ОВД	60	1,05	3,06	4,15	48,40	0,02	0,03	24,64			28,35	20,27	10,98	0,38	
112 СБ	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ.	200	9,33	6,95	15,90	163,81	0,14	0,13	19,52			22,54	130,33	33,38	1,98	
535 СБ	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ.	90	10,28	13,09	10,37	201,37	0,10	0,10	2,16			11,2	19,95	116,06	36,43	1,63
202 СБ	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(СБ 2021)	150	9,04	6,71	40,85	259,93	0,31	0,15	5,14			24,0	17,19	214,87	142,89	4,81
507 СБ	НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ"ВИТОШКА"	200			19,00	76,00										
24 СБ	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,04	0,01				9,20	42,40	10,00	1,24	
Итого по подменю:			32,86	30,05	108,11	837,99	0,61	0,42	51,46	35,2	97,23	523,93	233,68	10,04		

ПОЛДНИК

Итого по подменю:

555 СБ	ПЛОШКА С САХАРОМ.(ПОКРОВСКИЙ)	100	0,08	0,49	6,09	32,09										
501 СБ	СОК ФРУКТОВЫЙ/ЯБЛОЧНЫЙ	200			23,00	92,00	0,02	0,04	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80	

Итого по полдню:

0,08 0,49 29,09 124,09 0,02 0,04 4,00 14,00 14,00 8,00 2,80

Итого за день: 0,00 руб. 109,59 107,13 494,02 3395,38 2,02 1,69 124,50 324,9 706,74 2163,21 738,49 35,87

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

СанПин Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	20,71	23,05	26,46	24,85
Обед (30 - 35 %)	44,81	40,28	32,13	36,52
Полдник (10 %)	0,10	0,62	8,68	5,28
Итого за день (60 - 70 %)	65,62	63,95	67,27	66,66

Реальное соотношение В:Ж:У = 1:1,0:4,5

Директор  Кудинова Т.Д.

Зав. производ. / /

Калькулятор  / Терещенко

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

Обед 1

Итого по подменю:

27,48 15,60 58,83 474,40 0,45 2,53 44,38 960,1 77,35 545,37 59,30 10,89

17 СБ 2021	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ.	60	0,63	3,71	2,17	44,57	0,03	0,02	14,25		8,64	15,03	11,44	0,52
95 СБ 2021	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250/10	12,53	11,78	12,76	199,93	0,09	0,14	24,51	10,0	61,24	156,34	38,70	2,63
471 СБ 2022	ФИШБОЛЫ.	90	14,02	2,91	11,48	128,24	0,09	0,11	0,81	22,9	34,65	187,74	41,05	0,78
643 СБ 2022	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (СБ 2022),	200	4,32	4,33	29,37	174,36	0,22	0,17	34,60	22,0	61,43	128,92	43,99	1,64
819 СБ 2022	КОМПЛОТ ИЗ ПЛОДОВ СУХИХ (КУРАГА)	200	0,84	0,05	28,15	117,25	0,02	0,03	1,04		26,60	23,58	16,92	0,58
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ..	60	4,74	0,60	28,56	141,60	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

Итого по подменю:

38,66 23,50 121,41 850,19 0,54 0,50 75,21 54,9 209,16 571,81 165,50 7,43

Обед 2/овд

17 СБ 2021	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ.	60	0,63	3,71	2,17	44,57	0,03	0,02	14,25		8,64	15,03	11,44	0,52
95 СБ 2021	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250/10	12,53	11,78	12,76	199,93	0,09	0,14	24,51	10,0	61,24	156,34	38,70	2,63
471 СБ 2022	ФИШБОЛЫ.	90	14,02	2,91	11,48	128,24	0,09	0,11	0,81	22,9	34,65	187,74	41,05	0,78
643 СБ 2022	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (СБ 2022)	150	3,24	3,25	22,03	130,77	0,16	0,13	25,95	16,5	46,07	96,69	32,99	1,23
819 СБ 2022	КОМПЛОТ ИЗ ПЛОДОВ СУХИХ (КУРАГА)	200	0,84	0,05	28,15	117,25	0,02	0,03	1,04		26,60	23,58	16,92	0,58
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24

Итого по подменю:

34,42 21,94 94,43 709,24 0,43 0,44 66,56 49,4 186,40 521,78 151,10 6,98

Полдник

	БУЛОЧКА К ЧАЮ (ПОКРОВСКИЙ)	70	5,04	2,52	31,36	168,28								
470 СБ 2021	КЕФИР..	230	6,67	5,75	9,20	115,23	0,09	0,39	1,61	46,0	276,00	207,00	32,20	0,23

Итого по подменю:

11,71 8,27 40,56 283,51 0,09 0,39 1,61 46,0 276,00 207,00 32,20 0,23

Итого за день : 0,00 руб. 158,59 102,09 452,38 3339,40 2,31 6,82 236,39 2243,2 1028,96 2670,56 544,08 40,08

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

СанГин Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	21,31	19,34	18,93	19,64
Обед (30 - 35 %)	50,21	29,75	36,24	36,18
Полдник (10 %)	15,21	10,47	12,11	12,06
Итого за день (60 - 70 %)	86,73	59,56	67,28	67,88

Реальное соотношение В:Ж:У = 1:0,7:3,4

Директор  /Кудинова Т.Г./

Зав. производ. _____ / /

Калькулятор  / Терещенко

"Согласовано"

ООО "Вкус и Качество"

День 3

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ (7-11 ЛЕТ)

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

ЗАВТРАК 1

75 СБ 2022	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ.	60	0,71	4,25	5,56	64,05	0,03	0,04	2,73		14,80	30,11	20,75	0,39			
279 СБ 2021	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30	33,53	14,72	39,73	387,65	0,09	0,40	1,01	78,9	332,93	398,79	44,75	0,91			
461 СБ 2021	ЧАЙ КАРКАДЕ С САХАРОМ	200			14,97	59,85					0,45			0,05			
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22			
			Итого по подменю:			35,82	19,17	69,78	558,75	0,14	0,45	3,74	78,9	352,18	441,90	68,30	1,57

ЗАВТРАК 2

75 СБ 2022	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ.	60	0,71	4,25	5,56	64,05	0,03	0,04	2,73		14,80	30,11	20,75	0,39			
279 СБ 2021	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30	33,53	14,72	39,73	387,65	0,09	0,40	1,01	78,9	332,93	398,79	44,75	0,91			
461 СБ 2021	ЧАЙ КАРКАДЕ С САХАРОМ	200			14,97	59,85					0,45			0,05			
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22			
82 СБ 2021	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Я (100)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20			
			Итого по подменю:			36,22	19,57	79,58	603,15	0,17	0,47	13,74	78,9	368,18	452,90	77,30	3,77

ЗАВТРАК 3/ОВД

82 СБ 2021	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Я (120)	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,04	0,02	12,00		19,20	13,20	10,80	2,64			
286 СБ 2021	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ СО СГУЩ МОЛОКОМ	150/30	33,72	11,51	46,03	385,11	0,11	0,40	1,00	61,9	338,61	404,62	46,18	1,10			
	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ (СБ2021)	30	0,79	1,45	4,94	36,05	0,01	0,04	0,29	9,3	27,59	21,64	3,34	0,05			
461 СБ 2021	ЧАЙ КАРКАДЕ /ОВД	200															
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24			
			Итого по подменю:			38,15	13,68	80,57	562,92	0,20	0,47	13,29	71,2	394,60	481,86	70,32	5,03

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	Мг	Fe				
52 СБ 2022	САЛАТ ИЗ БКАПУЛТЫ С ОГУРЦОМ.	60	0,78	4,25	2,05	49,59	0,02	0,02	17,36		21,20	17,33	8,56	0,32				
113 СБ 2021	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ(СБ 2021)	200/10	15,00	7,15	29,17	241,85	0,34	0,15	13,23	16,0	60,22	210,37	58,21	3,72				
592 СБ 2022	ПЛОВ КУРИНЫЙ	240	27,39	29,33	38,32	527,26	0,24	0,12	5,79		23,15	269,41	83,45	2,53				
496 СБ 2021	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	19,64	83,78	0,01	0,06	200,00		12,30	3,40	3,40	0,63				
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24				
			Итого по подменю:	47,01	41,25	107,02	990,96	0,65	0,36	236,38	16,0	126,07	542,91	163,62	8,44			

ОБЕД ЛЮДВ

Итого по подменю:

46,74 41,14 107,81 991,90 0,67 0,32 36,38 16,0 127,81 554,53 165,58 7,97

52 СБ 2022	САЛАТ ИЗ БКАПУЛТЫ С ОГУРЦОМ.	60	0,78	4,25	2,05	49,59	0,02	0,02	17,36		21,20	17,33	8,56	0,32	
113 СБ 2021	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ(СБ 2021)	200/10	15,00	7,15	29,17	241,85	0,34	0,15	13,23	16,0	60,22	210,37	58,21	3,72	
592 СБ 2022	ПЛОВ КУРИНЫЙ	240	27,39	29,33	38,32	527,26	0,24	0,12	5,79		23,15	269,41	83,45	2,53	
496 СБ 2021	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	19,64	83,78	0,01	0,06	200,00		12,30	3,40	3,40	0,63	
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24	
			Итого по подменю:	47,01	41,25	107,02	990,96	0,65	0,36	236,38	16,0	126,07	542,91	163,62	8,44

ПОЛДНИК

Итого по подменю:

13,02 7,41 57,69 351,00 0,08 0,32 2,73 42,0 252,00 189,00 29,40 0,21

Итого по подменю:

13,02 7,41 57,69 351,00 0,08 0,32 2,73 42,0 252,00 189,00 29,40 0,21

	СЛОЙКА С КУРАГКОЙ(ПОКРОВСКИЙ)	90	6,93	2,16	47,61	237,60									
469 СБ 2021	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ.	210	6,09	5,25	10,08	113,40	0,08	0,32	2,73	42,0	252,00	189,00	29,40	0,21	

Итого за день: 0,00 руб. 216,96 142,22 502,45 4058,68 1,91 2,39 306,26 303,0 1620,84 2663,10 574,52 26,99

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

СанПин Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	46,52	24,27	20,83	23,78
Обед (30 - 35 %)	60,70	52,08	32,18	42,21
Полдник (10 %)	16,91	9,38	17,22	14,94
Итого за день (60 - 70 %)	124,13	85,72	70,23	80,92

Реальное соотношение В:Ж:У = 1:0,7:2,5

Директор  Кудинова Т.Г.

Зав. производ. _____ / /

Калькулятор  Терещенко

"Согласовано"

ООО "Вкус и Качество"

День 4

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ (7-11 ЛЕТ)

№ 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

66 СБ	БУТЕРБРОДЫ С СЫРНОЙ ПАСТОЙ(1-й ВАРИАНТ)Н/Б	40	5,63	7,66	10,33	132,75	0,03	0,07	0,11	52,8	19,16	108,60	10,60	0,39
2021														
213 СБ	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	200	9,12	7,68	38,21	259,09	0,25	0,25	4,85	39,2	128,39	237,28	113,55	3,49
2021	ВЯЗАКАЯ(МОЛОЧНАЯ)200													
464 СБ	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 1 ВАРИАНТ	200	1,45	1,26	12,38	67,07	0,02	0,08	0,65	10,0	60,30	45,00	7,00	0,08
2021														
581 СБ	ПРЯНИКИ (1ШТ)	30	1,50	1,35	21,30	103,35	0,02	0,01		1,8	2,40	12,60	1,80	0,18
2021														
Итого по подменю:			17,70	17,95	82,22	562,26	0,32	0,41	5,61	103,8	210,25	403,48	132,95	4,14

ЗАВТРАК 2

68 СБ	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ПО-КОРЕЙСКИ.	60	0,75	4,26	4,59	60,33	0,03	0,04	3,10		16,69	30,74	19,32	0,40
2022														
610 СБ	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С ПЛАНИРОВОЧНЫМИ СУХАРИ.	90	15,29	23,00	11,72	315,07	0,07	0,14	1,42	75,6	15,58	125,36	14,11	1,06
2022														
202 СБ	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	9,04	6,71	40,85	259,93	0,31	0,15	5,14	24,0	17,19	214,87	142,89	4,81
2021	РАССЫПЧАТАЯ(СБ 2021)													
464 СБ	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 1 ВАРИАНТ	200	1,45	1,26	12,38	67,07	0,02	0,08	0,65	10,0	60,30	45,00	7,00	0,08
2021														
23 СБ	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
2022														
Итого по подменю:			28,11	35,43	79,06	749,60	0,45	0,42	10,31	109,6	113,76	428,97	186,12	6,57

ЗАВТРАК 3/ОВД

157 СБ	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ.	60	2,73	3,53	20,33	123,99	0,34	0,13		12,0	31,38	272,34	93,79	3,34
2021														
372 СБ	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ.	90	18,48	14,72	11,04	251,97	0,11	0,17	2,06	39,5	48,29	174,56	22,92	1,38
2021														
202 СБ	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	9,04	6,71	40,85	259,93	0,31	0,15	5,14	24,0	17,19	214,87	142,89	4,81
2021	РАССЫПЧАТАЯ(СБ 2021)													
464 СБ	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК/ОВД	200	1,45	1,26	2,40	27,17	0,02	0,08	0,65	10,0	60,00	45,00	7,00	0,05
2021														
24 СБ	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
2022														
Итого по подменю:			34,86	26,46	92,46	751,54	0,82	0,54	7,85	85,5	166,06	749,17	276,60	10,82

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	Мг	Fe				
148 СБ 2021	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ/ПОМИДОРЫ)	60	0,54	0,09	1,71	9,81	0,03	0,02	9,60		9,30	16,80	10,20	0,42				
128 СБ 2021	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	15,23	10,47	14,04	211,53	0,09	0,14	5,87	32,4	35,72	159,15	25,54	2,33				
348 СБ 2021	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ).	90	13,75	11,04	6,45	180,57	0,06	0,11	1,08		13,81	142,36	18,26	2,07				
328 СБ 2022	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (СБ 2022),	200	4,28	8,24	13,79	146,83	0,09	0,10	94,40		109,15	85,56	43,96	1,58				
817 СБ 2022	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СВЕЖИХ(ЯБЛОКИ)	200	0,09	0,09	10,15	41,72	0,01		2,28		3,84	2,46	2,00	0,51				
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ..	60	4,74	0,60	28,56	141,60	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66				
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ,,	60	4,74	0,36	26,76	132,72	0,07	0,02			13,80	63,60	15,00	1,86				
			Итого по подменю:	43,37	30,89	101,46	864,78	0,42	0,41	113,23	32,4	197,62	508,93	123,36	9,43			

ОБЕД 2/ОВД

148 СБ 2021	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ/ПОМИДОРЫ)	60	0,54	0,09	1,71	9,81	0,03	0,02	9,60		9,30	16,80	10,20	0,42	
118 СБ 2021	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПЮИ/СМЕТАНОЙ	250/10	13,78	12,20	14,31	214,87	0,12	0,14	21,35	10,0	50,94	174,17	36,12	2,61	
348 СБ 2021	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ).	90	13,75	11,04	6,45	180,57	0,06	0,11	1,08		13,81	142,36	18,26	2,07	
328 СБ 2022	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (СБ 2022)	150	3,21	6,18	10,34	110,12	0,07	0,08	70,80		81,86	64,17	32,97	1,18	
817 СБ 2022	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СВЕЖИХ(ЯБЛОКИ)	200	0,09	0,09	10,15	41,72	0,01		2,28		3,84	2,46	2,00	0,51	
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ,,	60	4,74	0,36	26,76	132,72	0,07	0,02			13,80	63,60	15,00	1,86	
			Итого по подменю:	36,11	29,96	69,72	689,81	0,36	0,37	105,11	10,0	173,55	463,56	114,55	8,65

ПОЛДНИК

	БУЛОЧКА "УЛИТКА С ИЗЮМОМ"(ПОКРОВСКИЙ)	70	4,69	6,58	43,40	251,58									
501 СБ 2021	СОК ФРУКТОВЫЙ/ВИНОГРАДНЫЙ	230			26,45	105,80	0,02	0,05	4,60		16,10	16,10	9,20	3,22	
			Итого по подменю:	4,69	6,58	69,85	357,38	0,02	0,05	4,60	16,10	16,10	9,20	3,22	

Итого за день: 0,00 руб. 164,84 147,27 494,77 3975,37 2,39 2,20 246,71 341,4 877,34 2570,21 842,78 42,83

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	22,99	22,72	24,54	23,93
Обед (30 - 35 %)	56,31	39,10	30,28	36,80
Полдник (10 %)	6,09	8,33	20,85	15,21
Итого за день (60 - 70 %)	85,39	70,15	75,68	75,93

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

Директор  / Кудинова Т.Л.

Зае. производ _____ / /

Калькулятор  / Терещенко

"Согласовано"

ООО "Вкус и Качество"

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ (7-11 ЛЕТ)

День 5

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe				
ЗАВТРАК 1																		
63 СБ	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ(1ВАР)/Б	20/20/5	6,66	9,43	10,35	152,85	0,03	0,08	0,14	66,0	23,00	132,50	12,60	0,43				
2021																		
223 СБ	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (МОЛОЧНАЯ)	200	8,57	7,68	42,91	275,69	0,25	0,17	1,25	39,2	131,89	204,78	55,05	1,49				
2021																		
616 СБ	ЧАЙ ИЗ СУХОЙ СМЕСИ "ВИТОША"	200			9,24	36,96	0,03	0,03	15,06		5,88	4,95	2,64	0,49				
2013																		
470 СБ	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	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				
2021																		
			Итого по подменю:	19,23	18,61	76,80	552,20	0,34	0,43	16,95	115,2	272,77	428,23	83,29	2,51			

ЗАВТРАК 2

63 СБ	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ(1ВАР)/Б	20/20/5	6,66	9,43	10,35	152,85	0,03	0,08	0,14	66,0	23,00	132,50	12,60	0,43	
2021															
223 СБ	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (МОЛОЧНАЯ)	200	8,57	7,68	42,91	275,69	0,25	0,17	1,25	39,2	131,89	204,78	55,05	1,49	
2021															
616 СБ	ЧАЙ ИЗ СУХОЙ СМЕСИ "ВИТОША"	200			9,24	36,96	0,03	0,03	15,06		5,88	4,95	2,64	0,49	
2013															
82 СБ	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Г(140)	140	0,56	0,42	14,42	6,58	0,03	0,04	7,00		26,60	22,40	16,80	3,22	
2021															
23 СБ	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22	
2022															
			Итого по подменю:	17,37	17,73	86,44	519,28	0,36	0,33	23,45	105,2	191,37	377,63	89,89	5,85

ЗАВТРАК 3/ОВД

75 СБ	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ).	20	5,12	5,22		67,46	0,01	0,07	0,14	46,0	18,00	118,00	10,00	0,18	
2021															
223 СБ	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (МОЛОЧНАЯ)	200	8,57	7,68	42,91	275,69	0,25	0,17	1,25	39,2	131,89	204,78	55,05	1,49	
2021															
616 СБ	ЧАЙ ИЗ СУХОЙ СМЕСИ "ВИТОША"	200			9,24	36,96	0,03	0,03	15,06		5,88	4,95	2,64	0,49	
2013															
82 СБ	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Г(140)	140	0,56	0,42	14,42	6,58	0,03	0,04	7,00		26,60	22,40	16,80	3,22	
2021															
24 СБ	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24	
2022															
			Итого по подменю:	17,41	13,56	84,41	475,17	0,36	0,32	23,45	85,2	191,57	392,53	94,49	6,62

ОБЕД 1

№ 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				
60 СБ 2022	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С РАСТ.МАСЛОМ(60)ОВД	60	1,05	3,06	4,15	48,40	0,02	0,03	24,64		28,35	20,27	10,98	0,38				
122 СБ 2021	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ.	200	7,36	7,14	12,94	145,74	0,10	0,13	13,35	12,0	30,87	147,43	39,90	1,06				
602 СБ 2022	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ КУРИНЫЕ.	90	14,11	12,55	12,78	221,74	0,09	0,13	1,52	29,1	40,11	134,47	18,11	1,09				
256 СБ 2021	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,56	5,01	36,03	211,48	0,09	0,03		24,0	16,65	47,30	8,49	0,87				
495 СБ 2021	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,45	0,02	21,81	89,21			0,01	0,80		22,90	15,62	6,12	1,24			
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22				
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62				
			Итого по подменю:	31,69	28,10	106,15	808,01	0,34	0,35	40,31	65,1	147,48	399,29	91,40	5,48			

ОБЕД 2/ОВД

60 СБ 2022	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ.	100	1,75	5,10	6,92	80,66	0,03	0,04	41,04		47,10	33,75	18,28	0,63	
112 СБ 2021	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	11,66	8,74	19,86	205,14	0,17	0,16	24,40		28,18	162,92	41,72	2,47	
602 СБ 2022	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ КУРИНЫЕ.	90	14,11	12,55	12,78	221,74	0,09	0,13	1,52	29,1	40,11	134,47	18,11	1,09	
223 СБ 2021	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ.	150	6,24	5,01	33,02	202,61	0,14	0,15	0,94	29,6	103,90	164,12	32,67	1,75	
495 СБ 2021	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ(ОВД)	200	0,45	0,02	21,81	89,21		0,01	0,80		22,90	15,62	6,12	1,24	
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24	
			Итого по подменю:	37,37	31,66	112,23	887,84	0,47	0,50	68,70	58,7	251,39	553,28	126,90	8,42

ПОЛДНИК

555 СБ 2013	ПЮШКА С САХАРОМ.(ПОКРОВСКИЙ)	100	0,08	0,49	6,09	32,09									
501 СБ 2021	СОК ФРУКТОВЫЙ/ЯБЛОЧНЫЙ	200			23,00	92,00	0,02	0,04	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80	

Итого по полдню: 0,08 0,49 29,09 124,09 0,02 0,04 4,00 14,00 14,00 8,00 2,80

Итого за день : 0,00 руб. 123,15 110,15 495,12 3366,59 1,89 1,97 176,86 429,4 1068,58 2164,96 493,97 31,68

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

СанПин Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	24,97	23,56	22,93	23,50
Обед (30 - 35 %)	40,74	37,43	31,79	34,95
Полдник (10 %)	0,10	0,62	8,68	5,28
Итого за день (60 - 70 %)	65,82	61,61	63,40	63,72

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

Директор 

Кудина Т.Д.

Зав. производ

_____ / /

Калькулятор



Терещенко

№ 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				

ОБЕД 1

Итого по подменю: 20,25 17,10 58,25 469,80 0,30 0,20 6,42 30,8 74,57 378,80 100,79 5,01														
148 СБ 2021	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00		8,40	15,60	12,00	0,54
134 СБ 2021	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ, ГРЕЧКАМИ	200/20	11,81	7,84	19,80	198,66	0,11	0,16	14,25	22,0	71,13	153,01	33,99	1,92
371 СБ 2021	КНЕПЛИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ.	90	11,83	12,23	4,54	175,81	0,08	0,11	1,33	37,9	18,62	124,32	20,08	0,94
633 СБ 2022	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	3,91	4,04	31,60	178,74	0,23	0,14	38,70	18,0	22,64	114,03	44,64	1,77
496 СБ 2021	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	19,64	83,78	0,01	0,06	200,00		12,30	3,40	3,40	0,63
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.	40	3,16	0,40	19,04	94,40	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

ОБЕД 2/ОВД

Итого по подменю: 33,63 25,03 105,82 788,47 0,53 0,51 269,28 77,9 145,69 457,56 124,71 6,86														
148 СБ 2021	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00		8,40	15,60	12,00	0,54
134 СБ 2021	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С ГРЕЧКАМИ.	250/20	14,33	9,75	22,15	235,41	0,13	0,19	17,66	27,5	87,05	186,25	40,57	2,32
371 СБ 2021	КНЕПЛИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ.	90	11,83	12,23	4,54	175,81	0,08	0,11	1,33	37,9	18,62	124,32	20,08	0,94
633 СБ 2022	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	3,91	4,04	31,60	178,74	0,23	0,14	38,70	18,0	22,64	114,03	44,64	1,77
496 СБ 2021	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА/ОВД	200	0,68	0,28	9,66	43,88	0,01	0,06	200,00		12,00	3,40	3,40	0,60
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24

ПОЛДНИК

Итого по подменю: 34,57 26,66 88,07 735,16 0,53 0,53 272,69 83,4 157,91 486,00 130,69 7,41														
470 СБ 2021	БУЛОЧКА К ЧАЮ (ПОКРОВСКИЙ)	70	5,04	2,52	31,36	168,28								
	КЕФИР..	230	6,67	5,75	9,20	115,23	0,09	0,39	1,61	46,0	276,00	207,00	32,20	0,23

Итого по подменю:

11,71 8,27 40,56 283,51 0,09 0,39 1,61 46,0 276,00 207,00 32,20 0,23

Итого за день : 0,00 руб. 134,02 108,89 446,80 3321,30 2,14 2,23 558,92 346,5 984,78 2409,62 619,89 28,09

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	17,68	18,54	25,45	22,63
Обед (30 - 35 %)	43,64	31,68	31,53	33,51
Полдник (10 %)	15,21	10,47	12,11	12,06
Итого за день (60 - 70 %)	76,52	60,70	69,10	68,20

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

Директор  /Кудинова Г.Л./

Зав. производ. _____ / /

Калькулятор  /Терещенко

"Согласовано"

ООО "Вкус и Качество"

_____ //

День 7

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ (7-11 ЛЕТ)

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	Мг	Fe			

ЗАВТРАК 1

267 СБ 2021	РЙЦО ВАРЕНОЕ.	50	6,35	5,75	0,35	78,55	0,04	0,22		125,0	42,22	99,00	6,88	1,37
217 СБ 2021	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (МОЛОЧНАЯ)	200	6,21	7,23	37,42	240,45	0,19	0,19	1,63	39,6	122,57	235,71	65,33	1,07
462 СБ 2021	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,48	2,86	15,02	100,38	0,04	0,16	1,30	20,0	123,37	105,72	24,20	0,78
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.	40	3,16	0,40	19,04	94,40	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44

Итого по подменю: 19,20 16,24 71,83 513,78 0,31 0,58 2,93 184,6 296,16 466,43 102,01 3,66

ЗАВТРАК 2

69 СБ 2021	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ(1-Й ВАРИАНТ)	20/15	1,62	11,46	10,48	151,49	0,02	0,02		60,0	7,40	17,50	2,60	0,27
267 СБ 2021	РЙЦО ВАРЕНОЕ.	50	6,35	5,75	0,35	78,55	0,04	0,22		125,0	42,22	99,00	6,88	1,37
217 СБ 2021	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (МОЛОЧНАЯ)	200	6,21	7,23	37,42	240,45	0,19	0,19	1,63	39,6	122,57	235,71	65,33	1,07
462 СБ 2021	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,48	2,86	15,02	100,38	0,04	0,16	1,30	20,0	123,37	105,72	24,20	0,78
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22

Итого по подменю: 19,24 27,50 72,79 618,07 0,31 0,60 2,93 244,6 299,56 470,93 101,81 3,71

ЗАВТРАК 3/ОВД

69 СБ 2021	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ(1-Й ВАРИАНТ)	20/15	1,62	11,46	10,48	151,49	0,02	0,02		60,0	7,40	17,50	2,60	0,27
227 СБ 2021	КАША РЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ/ОВД	200	7,32	6,65	33,81	225,08	0,16	0,19	1,27	39,6	156,16	242,37	36,03	0,92
462 СБ 2021	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,48	2,86	15,02	100,38	0,04	0,16	1,30	20,0	123,37	105,72	24,20	0,78
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
82 СБ 2021	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Я (100)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20

Итого по подменю: 15,98 21,61 86,95 609,83 0,29 0,40 12,57 119,6 312,13 418,99 81,83 5,41

ОБЕД 1

№ 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				
52 СБ 2022	САЛАТ ИЗ Б/КАПУСТЫ С ОГУРЦОМ.	60	0,78	4,25	2,05	49,59	0,02	0,02	17,36			21,20	17,33	8,56	0,32			
100 СБ 2021	РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ.	200/8	9,77	9,40	13,58	172,22	0,12	0,12	13,55		8,0	25,73	135,70	32,88	1,88			
321 СБ 2021	МЯСО ТУШЕНОЕ/СВИНИНА.	90	11,76	27,34	4,82	312,71	0,42	0,13	2,93			15,10	144,08	197,82	1,60			
202 СБ 2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(СБ 2021)	150	9,04	6,71	40,85	259,93	0,31	0,15	5,14		24,0	17,19	214,87	142,89	4,81			
845 СБ 2022	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ СУХИХ(ИЗЮМ)	200	0,41	0,09	19,83	81,76	0,03	0,01				14,64	23,22	7,56	0,56			
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.	40	3,16	0,40	19,04	94,40	0,04	0,01				8,00	26,00	5,60	0,44			
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,02	0,01				4,60	21,20	5,00	0,62			
			Итого по подменю:	36,50	48,31	109,09	1014,85	0,96	0,45	38,98	32,0	106,46	582,40	400,31	10,23			

Обед 2/0вд

52 СБ 2022	САЛАТ ИЗ Б/КАПУСТЫ С ОГУРЦОМ./ОВД	60	0,78	4,25	2,05	49,59	0,02	0,02	17,36			21,20	17,33	8,56	0,32
100 СБ 2021	РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ.	200/8	9,77	9,40	13,58	172,22	0,12	0,12	13,55		8,0	25,73	135,70	32,88	1,88
321 СБ 2021	МЯСО ТУШЕНОЕ/СВИНИНА.	90	11,76	27,34	4,82	312,71	0,42	0,13	2,93			15,10	144,08	197,82	1,60
202 СБ 2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(СБ 2021)	150	9,04	6,71	40,85	259,93	0,31	0,15	5,14		24,0	17,19	214,87	142,89	4,81
845 СБ 2022	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ СУХИХ(ИЗЮМ)/ОВД	200	0,41	0,09	11,84	49,84	0,03	0,01				14,40	23,22	7,56	0,54
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ,,	60	4,74	0,36	26,76	132,72	0,07	0,02				13,80	63,60	15,00	1,86
			Итого по подменю:	36,50	48,15	99,90	977,01	0,97	0,45	38,98	32,0	107,42	598,80	404,71	11,01

Полдник

	СЛОЙКА С КУРАГОЙ(ПОКРОВСКИЙ)	90	6,93	2,16	47,61	237,60									
489 СБ 2021	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ.	210	6,09	5,25	10,08	113,40	0,08	0,32	2,73		42,0	252,00	189,00	29,40	0,21

Итого по подменю:

13,02 7,41 57,69 351,00 0,08 0,32 2,73 42,0 252,00 189,00 29,40 0,21

Итого за день: 0,00 руб. 140,44 169,22 498,25 4084,54 2,92 2,80 99,12 654,8 1373,73 2726,55 1120,07 34,23

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	24,94	20,56	21,44	21,86
Обед (30 - 35 %)	46,91	60,68	32,41	42,89
Полдник (10 %)	16,91	9,38	17,22	14,94
Итого за день (60 - 70 %)	88,75	90,62	71,07	79,69

Реальное соотношение В:Ж:У = 1:1,0:3,5

Директор  Кудина Т.Л.

Зав. производ. / /

Калькулятор  / Терещенко

"Согласовано"

ООО "Вкус и Качество"

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ (7-11 ЛЕТ)

День 8

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	Мг	Fe				
ЗАВТРАК 1																		
63 СБ	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ(1ВАР)/Н/Б	20/20/5	6,66	9,43	10,35	152,85	0,03	0,08	0,14	66,0	23,00	132,50	12,60	0,43				
2021																		
314 СБ	ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ	150	16,42	10,38	28,10	255,88	0,12	0,29	5,30	70,4	156,62	224,56	55,60	1,25				
314																		
471 СБ	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ()	30	2,25	0,06	17,04	77,70	0,02	0,01	0,30		95,10	68,70	10,20	0,06				
2021																		
459 СБ	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,06	0,01	10,26	41,36			2,98				12,98	9,83	5,26	0,89		
2021																		
23 СБ	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01					4,00	13,00	2,80	0,22		
2022																		
Итого по полдню:			26,97	20,08	75,27	574,99	0,19	0,39	8,72	136,4	291,70	448,59	86,46	2,85				

ЗАВТРАК 2

77 СБ	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С СЫРОМ,	80	2,89	10,14	4,46	121,55	0,04	0,07	3,27	18,4	25,65	82,90	28,42	0,53		
2022																
466 СБ	ПЛОЧКИ РЫБНЫЕ(СБ 2022).	90	13,90	3,00	11,25	128,52	0,11	0,12	0,47	20,1	47,16	199,48	43,54	0,90		
2022																
643 СБ	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (СБ 2022)	150	3,24	3,25	22,03	130,77	0,16	0,13	25,95	16,5	46,07	96,69	32,99	1,23		
2022																
459 СБ	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,06	0,01	10,26	41,36			2,98				12,98	9,83	5,26	0,89
2021																
23 СБ	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ..	60	4,74	0,60	28,56	141,60	0,07	0,02					12,00	39,00	8,40	0,66
2022																
Итого по полдню:			24,83	17,00	76,56	563,80	0,38	0,34	32,67	55,0	143,86	427,90	118,61	4,21		

ЗАВТРАК 3/ОВД

75 СБ	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ).	20	5,12	5,22		67,46	0,01	0,07	0,14	46,0	18,00	118,00	10,00	0,18		
2021																
223 СБ	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (МОЛОЧНАЯ)/ОВД	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		
2021																
459 СБ	ЧАЙ С ЛИМОНОМ/ОВД	200	0,06	0,01	0,28	1,46			2,98				12,68	9,83	5,26	0,86
2021																
24 СБ	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,02	0,01					4,60	21,20	5,00	0,62
2022																
Итого по полдню:			15,08	11,98	48,17	362,65	0,22	0,28	4,37	85,2	173,52	367,81	63,81	3,98		

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				
148 СБ 2021	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ/ПОМИДОРЫ)	60	0,54	0,09	1,71	9,81	0,03	0,02	9,60				9,30	16,80	10,20	0,42		
116 СБ 2021	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/10	12,04	11,54	11,57	191,08	0,13	0,15	22,64			10,0	43,35	154,40	34,90	2,19		
376 СБ 2021	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ.(СБ2021)	240	24,73	21,65	22,31	383,59	0,16	0,10	25,62				24,14	86,74	36,76	1,34		
504 СБ 2021	КИСЕЛЬ С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"()	200			23,00	92,00	0,04	0,04	2,51		0,0							
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.	40	3,16	0,40	19,04	94,40	0,04	0,01					8,00	26,00	5,60	0,44		
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ,.	60	4,74	0,36	26,76	132,72	0,07	0,02					13,80	63,60	15,00	1,86		
			Итого по подменю:	45,21	34,04	104,39	903,60	0,47	0,34	60,37	10,0	98,59	347,54	102,46	6,25			

ОБЕД 20ВД

148 СБ 2021	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ/ПОМИДОРЫ)	60	0,54	0,09	1,71	9,81	0,03	0,02	9,60				9,30	16,80	10,20	0,42
116 СБ 2021	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/10	12,04	11,54	11,57	191,08	0,13	0,15	22,64			10,0	43,35	154,40	34,90	2,19
376 СБ 2021	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ.(СБ2021)	240	24,73	21,65	22,31	383,59	0,16	0,10	25,62				24,14	86,74	36,76	1,34
504 СБ 2021	КИСЕЛЬ С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"()	200			23,00	92,00	0,04	0,04	2,51		0,0					
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,04	0,01					9,20	42,40	10,00	1,24
			Итого по подменю:	40,47	33,52	76,43	764,96	0,40	0,32	60,37	10,0	85,99	300,34	91,86	5,19	

ПОЛДНИК

	БУЛОЧКА"УЛИТКА С ИЗЮМОМ"(ПОКРОВСКИЙ)	70	4,69	6,58	43,40	251,58										
501 СБ 2021	СОК ФРУКТОВЫЙ/ВИНОГРАДНЫЙ	230			26,45	105,80	0,02	0,05	4,60				16,10	16,10	9,20	3,22
			Итого по подменю:	4,69	6,58	69,85	357,38	0,02	0,05	4,60			16,10	16,10	9,20	3,22

Итого за день: 0,00 руб. 157,25 123,20 450,67 3527,38 1,68 1,72 171,10 296,7 809,76 1908,28 472,40 25,70

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	35,03	25,42	22,47	24,47
Обед (30 - 35 %)	58,69	43,09	31,14	38,44
Полдник (10 %)	6,09	8,33	20,85	15,21
Итого за день (60 - 70 %)	99,81	76,84	74,46	78,11

Реальное соотношение В:Ж:У = 1:0,8:3,2

Директор  Кудина Т.Д.

Зав. производ. _____ / /

Калькулятор  / Терещенко

"Согласовано"

ООО "Вкус и Качество"

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ (7-11 ЛЕТ)

День 9

N рецеп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe			
ЗАВТРАК 1																	
	"ГРЕБЕШОК" ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	80	6,37	5,56	54,13	291,99	0,10	0,06	0,08	36,3	18,83	62,08	10,63	1,04			
227 СБ	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	7,32	6,65	38,80	245,03	0,16	0,19	1,27	39,6	156,31	242,37	36,03	0,94			
2021	НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ	200	4,35	3,75	17,18	120,90	0,06	0,23	1,95	30,0	180,30	135,00	21,00	0,18			
467 СБ	НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ	200	4,35	3,75	17,18	120,90	0,06	0,23	1,95	30,0	180,30	135,00	21,00	0,18			
2021	НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ	200	4,35	3,75	17,18	120,90	0,06	0,23	1,95	30,0	180,30	135,00	21,00	0,18			
23 СБ	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22			
2022																	
Итого по подменю:			19,62	16,16	119,63	705,12	0,34	0,49	3,30	105,9	359,44	452,45	70,46	2,38			

ЗАВТРАК 2

60 СБ	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ(60)	60	1,05	3,06	4,15	48,40	0,02	0,03	24,64		28,35	20,27	10,98	0,38
2022														
595 СБ	НАГЕТСЫ.	90	15,04	17,51	9,39	255,29	0,07	0,13	1,44	40,0	13,66	124,14	14,29	1,06
2022														
256 СБ	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,56	5,01	36,03	211,48	0,09	0,03		24,0	16,65	47,30	8,49	0,87
2021														
467 СБ	НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ	200	4,35	3,75	17,18	120,90	0,06	0,23	1,95	30,0	180,30	135,00	21,00	0,18
2021														
23 СБ	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
2022														
Итого по подменю:			27,58	29,53	76,27	683,27	0,26	0,43	28,03	94,0	242,96	339,71	57,56	2,71

ЗАВТРАК 3/ОВД

60 СБ	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С РАСТ.МАСЛОМ(60)ОВД	60	1,05	3,06	4,15	48,40	0,02	0,03	24,64		28,35	20,27	10,98	0,38
2022														
503 СБ	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	18,02	15,87	3,07	227,30	0,07	0,15	1,23	9,2	16,39	184,97	23,94	2,69
2022														
256 СБ	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,56	5,01	36,03	211,48	0,09	0,03		24,0	16,65	47,30	8,49	0,87
2021														
467 СБ	НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ/ОВД	200	4,35	3,75	7,20	81,00	0,06	0,23	1,95	30,0	180,00	135,00	21,00	0,15
2021														
24 СБ	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
2022														
Итого по подменю:			32,14	27,93	68,29	656,66	0,28	0,45	27,82	63,2	250,59	429,94	74,41	5,33

ОБЕД 1

№ 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				
148 СБ 2021	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (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 2021	СВЕКОЛЬНИК.	200/8	9,86	9,13	13,13	168,28	0,09	0,12	14,15	8,0	43,56	130,23	32,48	2,28				
348 СБ 2021	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ).	90	13,75	11,04	6,45	180,57	0,06	0,11	1,08		13,81	142,36	18,26	2,07				
624 СБ 2022	РИС ПИКАНТНЫЙ	150	3,97	4,63	32,77	188,82	0,18	0,05	0,42	18,0	14,22	175,80	61,56	1,20				
495 СБ 2021	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,45	0,02	21,81	89,21		0,01	0,80		22,90	15,62	6,12	1,24				
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22				
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24				
			Итого по подменю:			33,19	25,32	102,66	769,34	0,41	0,32	20,65	26,0	117,89	537,41	139,62	8,55	

ОБЕД 2/0ВД

148 СБ 2021	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (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 2021	СВЕКОЛЬНИК.	200/8	9,86	9,13	13,13	168,28	0,09	0,12	14,15	8,0	43,56	130,23	32,48	2,28			
348 СБ 2021	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ).	90	13,75	11,04	6,45	180,57	0,06	0,11	1,08		13,81	142,36	18,26	2,07			
624 СБ 2022	РИС ПИКАНТНЫЙ	150	3,97	4,63	32,77	188,82	0,18	0,05	0,42	18,0	14,22	175,80	61,56	1,20			
495 СБ 2021	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ/ОВД	200	0,45	0,02	21,81	89,21		0,01	0,80		22,90	15,62	6,12	1,24			
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24			
			Итого по подменю:			31,61	25,12	93,14	722,14	0,39	0,31	20,65	26,0	113,89	524,41	136,82	8,33

ПОЛДНИК

555 СБ 2013	ПЛОШКА С САХАРОМ.(ПОКРОВСКИЙ)	100	0,08	0,49	6,09	32,09											
501 СБ 2021	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: 0,08 0,49 29,09 124,09 0,02 0,04 4,00 14,00 14,00 8,00 2,80

Итого за день : 0,00 руб. 144,22 124,55 489,08 3660,62 1,70 2,04 104,45 315,2 1098,77 2297,92 486,87 30,10

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	25,48	20,46	35,71	30,01
Обед (30 - 35 %)	43,10	32,05	30,64	32,74
Полдник (10 %)	0,10	0,62	8,68	5,28
Итого за день (60 - 70 %)	68,69	53,13	75,04	68,02

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

Директор  Кудина Т.Д.

Зав. производ. / /

Калькулятор  / Терещенко

"Согласовано"

ООО "Вкус и Качество"

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ (7-11 ЛЕТ)

День 10

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	Мг	Fe				
ЗАВТРАК 1																		
63 СБ 2021	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ(ЗВАР)/Н/Б	15/15/5	5,01	7,98	7,78	122,90	0,02	0,07	0,11	54,5	17,55	99,75	9,45	0,33				
269 СБ 2013	КАША "ЯНТАРНАЯ"(ИЗ ПШЕНА С ЯБЛОКАМИ)	200	8,43	11,40	39,50	289,18	0,23	0,22	3,59	64,0	167,10	210,68	52,52	1,69				
462 СБ 2021	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,48	2,86	15,02	100,38	0,04	0,16	1,30	20,0	123,37	105,72	24,20	0,78				
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22				
581 СБ 2021	ПРЯНИКИ (1ШТ)	30	1,50	1,35	21,30	103,35	0,02	0,01		1,8	2,40	12,60	1,80	0,18				
Итого по подменю:			20,00	23,79	93,12	663,01	0,33	0,47	5,00	140,3	314,42	441,75	90,77	3,20				

ЗАВТРАК 2

52 СБ 2022	САЛАТ ИЗ БИКАПУСТЫ С ОГУРЦОМ.	60	0,78	4,25	2,05	49,59	0,02	0,02	17,36		21,20	17,33	8,56	0,32
610 СБ 2022	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С ПАНИРОВОЧНЫМИ СУХАРЯ.	90	15,29	23,00	11,72	315,07	0,07	0,14	1,42	75,6	15,58	125,36	14,11	1,06
202 СБ 2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(СБ 2021)	150	9,04	6,71	40,85	259,93	0,31	0,15	5,14	24,0	17,19	214,87	142,89	4,81
457 СБ2021	ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,05	40,17			0,10		10,10	8,25	4,40	0,85
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
Итого по подменю:			26,69	34,16	74,19	711,96	0,42	0,32	24,02	99,6	68,07	378,81	172,76	7,26

ЗАВТРАК 3/ОВД

52 СБ 2022	САЛАТ ИЗ БИКАПУСТЫ С ОГУРЦОМ.	60	0,78	4,25	2,05	49,59	0,02	0,02	17,36		21,20	17,33	8,56	0,32
610 СБ 2022	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С ПАНИРОВОЧНЫМИ СУХАРЯ.	90	15,29	23,00	11,72	315,07	0,07	0,14	1,42	75,6	15,58	125,36	14,11	1,06
202 СБ 2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(СБ 2021)	150	9,04	6,71	40,85	259,93	0,31	0,15	5,14	24,0	17,19	214,87	142,89	4,81
457 СБ2021	ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,05	40,17			0,10		10,10	8,25	4,40	0,85
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	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:

26,69 34,08 73,59 709,00 0,42 0,32 24,02 99,6 68,67 387,01 174,96 7,66

148 СБ 2021	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00		8,40	15,60	12,00	0,54
134 СБ 2021	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	200	11,81	7,84	19,80	198,66	0,11	0,16	14,25	22,0	71,13	153,01	33,99	1,92
356 СБ 2021	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ.	90	20,71	12,02	7,26	206,54	0,35	2,48	37,20	944,1	29,88	366,08	22,23	7,84
633 СБ 2022	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	3,91	4,04	31,60	178,74	0,23	0,14	38,70	18,0	22,64	114,03	44,64	1,77
817 СБ 2022	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СВЕЖИХ(ЯБЛОКИ)	200	0,09	0,09	10,15	41,72	0,01		2,28		3,84	2,46	2,00	0,51
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.	40	3,16	0,40	19,04	94,40	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24

Итого по подменю:

43,50 24,75 107,97 821,38 0,82 2,82 107,43 984,1 153,09 719,58 130,46 14,26

ОБЕД 2/ОВД

148 СБ 2021	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00		8,40	15,60	12,00	0,54
134 СБ 2021	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	200	11,81	7,84	19,80	198,66	0,11	0,16	14,25	22,0	71,13	153,01	33,99	1,92
356 СБ 2021	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ.	90	20,71	12,02	7,26	206,54	0,35	2,48	37,20	944,1	29,88	366,08	22,23	7,84
633 СБ 2022	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	3,91	4,04	31,60	178,74	0,23	0,14	38,70	18,0	22,64	114,03	44,64	1,77
817 СБ 2022	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СВЕЖИХ(ЯБЛОКИ)	200	0,09	0,09	10,15	41,72	0,01		2,28		3,84	2,46	2,00	0,51
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24

Итого по подменю:

40,34 24,35 88,93 726,98 0,78 2,81 107,43 984,1 145,09 693,58 124,86 13,82

ПОЛДНИК

	БУЛОЧКА К ЧАЮ (ПОКРОВСКИЙ)	70	5,04	2,52	31,36	168,28								
470 СБ 2021	КЕФИР..	230	6,67	5,75	9,20	115,23	0,09	0,39	1,61	46,0	276,00	207,00	32,20	0,23

Итого по подменю:

11,71 8,27 40,56 283,51 0,09 0,39 1,61 46,0 276,00 207,00 32,20 0,23

Итого за день: 0,00 руб. 168,93 149,40 478,36 3915,84 2,86 7,13 269,51 2353,8 1025,34 2827,73 126,01 40,42

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

СанПИН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	25,97	30,11	27,80	28,21
Обед (30 - 35 %)	56,49	31,33	32,23	34,95
Полдник (10 %)	15,21	10,47	12,11	12,06
Итого за день (60 - 70 %)	97,68	71,91	72,13	75,23

Реальное соотношение В:Ж:У = 1:0,8:3,2

Директор  /Кудинова Т.Г./

Зав. производ. _____ / /

Калькулятор  /Терещенко

"Согласовано"

ООО "Вкус и Качество"

День 11

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ (7-11 ЛЕТ)

№ 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

157 СБ 2021	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ.	60	2,73	3,53	20,33	123,99	0,34	0,13		12,0	31,38	272,34	93,79	3,34			
261 СБ 2021	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ.	220	11,50	15,80	55,23	409,11	0,14	0,09	0,08	79,3	36,50	143,90	18,76	1,44			
460 СБ2021	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,45	1,25	12,45	67,17	0,02	0,08	0,75	10,0	70,10	53,25	11,40	0,90			
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22			
			Итого по подменю:			17,26	20,78	97,53	647,47	0,52	0,31	0,83	101,3	141,98	482,49	126,75	5,90

ЗАВТРАК 2

157 СБ 2021	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ.	60	2,73	3,53	20,33	123,99	0,34	0,13		12,0	31,38	272,34	93,79	3,34			
261 СБ 2021	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ.	220	11,50	15,80	55,23	409,11	0,14	0,09	0,08	79,3	36,50	143,90	18,76	1,44			
460 СБ2021	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,45	1,25	12,45	67,17	0,02	0,08	0,75	10,0	70,10	53,25	11,40	0,90			
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22			
			Итого по подменю:			17,26	20,78	97,53	647,47	0,52	0,31	0,83	101,3	141,98	482,49	126,75	5,90

ЗАВТРАК 3/ОВД

75 СБ 2021	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ).	20	5,12	5,22		67,46	0,01	0,07	0,14	46,0	18,00	118,00	10,00	0,18			
268 СБ 2021	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ(СБ 2021)	150	14,44	15,00	3,58	207,48	0,09	0,53	0,78	262,0	129,58	246,57	20,55	2,58			
460 СБ2021	ЧАЙ С МОЛОКОМ/ОВД	200	1,45	1,25	2,47	27,27	0,02	0,08	0,75	10,0	69,80	53,25	11,40	0,87			
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62			
82 СБ 2021	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ М 100	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,11	0,11	0,50	10,0	40,00	240,00	55,00	0,80			
			Итого по подменю:			23,39	21,79	22,47	384,45	0,25	0,80	2,17	328,0	261,98	679,02	101,95	5,05

ОБЕД 1

81 СБ 2022	САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С КУКУРУЗОЙ.	60	0,95	4,41	6,65	70,36	0,07	0,04	6,54		11,28	44,50	19,37	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				
96 СБ 2021	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ.	200/8	9,80	9,42	9,24	155,06	0,07	0,11	11,89	8,0	41,07	121,26	28,33	2,02				
610 СБ 2022	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С ПАНИРОВОЧНЫМИ СУХАРИ.	90	15,29	23,00	11,72	315,07	0,07	0,14	1,42	75,6	15,58	125,36	14,11	1,06				
643 СБ 2022	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (СБ 2022)	150	3,24	3,25	22,03	130,77	0,16	0,13	25,95	16,5	46,07	96,69	32,99	1,23				
819 СБ 2022	КОМПЛОТ ИЗ ПЛОДОВ СУХИХ (КУРАГА)	200	0,84	0,05	28,15	117,25	0,02	0,03	1,04		26,60	23,58	16,92	0,58				
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22				
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24				
			Итого по подменю:	34,86	40,57	105,15	924,19	0,45	0,47	46,84	100,1	153,80	466,79	124,52	6,97			

ОБЕД 2024

81 СБ 2022	САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С КУКУРУЗОЙ.	60	0,95	4,41	6,65	70,36	0,07	0,04	6,54		11,28	44,50	19,37	0,62	
96 СБ 2021	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ.	200/8	9,80	9,42	9,24	155,06	0,07	0,11	11,89	8,0	41,07	121,26	28,33	2,02	
610 СБ 2022	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С ПАНИРОВОЧНЫМИ СУХАРИ.	90	15,29	23,00	11,72	315,07	0,07	0,14	1,42	75,6	15,58	125,36	14,11	1,06	
643 СБ 2022	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (СБ 2022)	150	3,24	3,25	22,03	130,77	0,16	0,13	25,95	16,5	46,07	96,69	32,99	1,23	
819 СБ 2022	КОМПЛОТ ИЗ ПЛОДОВ СУХИХ (КУРАГА)	200	0,84	0,05	8,19	37,45	0,02	0,03	1,04		26,00	23,58	16,92	0,52	
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24	
			Итого по подменю:	33,28	40,37	75,67	797,19	0,43	0,46	46,84	100,1	149,20	453,79	121,72	6,69

ПОЛДНИК

	СЛОЙКА С КУРАГОЙ(ПОКРОВСКИЙ)	90	6,93	2,16	47,61	237,60									
469 СБ 2021	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ.	210	6,09	5,25	10,08	113,40	0,08	0,32	2,73	42,0	252,00	189,00	29,40	0,21	
			Итого по подменю:	13,02	7,41	57,69	351,00	0,08	0,32	2,73	42,0	252,00	189,00	29,40	0,21

Итого за день : 0,00 руб. 139,07 151,70 456,04 3751,77 2,25 2,67 100,24 773,1 1100,94 2753,58 631,09 30,72

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

СанПин Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	22,42	26,30	29,11	27,55
Обед (30 - 35 %)	44,78	50,89	31,29	39,06
Полдник (10 %)	16,91	9,38	17,22	14,94
Итого за день (60 - 70 %)	84,10	86,57	77,62	81,55

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

Директор  Кудина Т.Л.

Зав. производ. _____ / /

Калькулятор  Терещенко

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг											
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe										
Обед 1													Итого по подменю:											
													10,60	20,19	72,81	460,50	0,23	0,33	9,10	110,4	227,32	274,46	72,28	4,94

52 СБ 2022	САЛАТ ИЗ БИКАПУСТЫ С ОГУРЦОМ.	60	0,78	4,25	2,05	49,59	0,02	0,02	17,36		21,20	17,33	8,56	0,32										
108 СБ 2021	ШИ ПО-УРАЛЬСКИ.	200	10,27	8,44	5,41	139,98	0,05	0,09	14,40		35,04	119,20	23,29	1,73										
280 СБ 2017	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	90/30	14,27	11,71	15,34	224,40	0,08	0,13	1,70	9,6	45,13	157,26	22,00	2,14										
625 СБ 2022	РИС ПРИПУШЕННЫЙ (СБ 2022)	150	3,98	5,21	32,78	194,11	0,18	0,05	0,42	21,2	4,84	174,09	60,99	1,13										
845 СБ 2022	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ СУХИХ(ИЗЮМ)	200	0,41	0,09	19,83	81,76	0,03	0,01			14,64	23,22	7,56	0,56										
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.	40	3,16	0,40	19,04	94,40	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44										
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62										
Обед 2/овд													Итого по подменю:											
													34,45	30,22	103,37	828,48	0,42	0,32	33,88	30,8	133,45	538,30	133,00	6,94

52 СБ 2022	САЛАТ ИЗ БИКАПУСТЫ С ОГУРЦОМ.	60	0,78	4,25	2,05	49,59	0,02	0,02	17,36		21,20	17,33	8,56	0,32										
108 СБ 2021	ШИ ПО-УРАЛЬСКИ.	200	10,27	8,44	5,41	139,98	0,05	0,09	14,40		35,04	119,20	23,29	1,73										
280 СБ 2017	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	90/30	14,27	11,71	15,34	224,40	0,08	0,13	1,70	9,6	45,13	157,26	22,00	2,14										
625 СБ 2022	РИС ПРИПУШЕННЫЙ (СБ 2022)	150	3,98	5,21	32,78	194,11	0,18	0,05	0,42	21,2	4,84	174,09	60,99	1,13										
845 СБ 2022	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ СУХИХ(ИЗЮМ)/ОВД	200	0,41	0,09	11,84	49,84	0,03	0,01			14,40	23,22	7,56	0,54										
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24										
Подник													Итого по подменю:											
													32,87	29,94	85,26	746,40	0,40	0,31	33,88	30,8	129,81	533,50	132,40	7,10

	БУЛОЧКА"УЛИТКА С ИЗЮМОМ"(ПОКРОВСКИЙ)	70	4,69	6,58	43,40	251,58								
501 СБ 2021	СОК ФРУКТОВЫЙ/ВИНОГРАДНЫЙ	230		26,45	105,80		0,02	0,05	4,60		16,10	16,10	9,20	3,22

Итого по подменю: 4,69 6,58 69,85 357,38 0,02 0,05 4,60 16,10 16,10 9,20 3,22

Итого за день : 0,00 руб. 165,90 153,02 533,02 4050,42 1,48 2,11 94,85 447,2 1379,76 2399,42 480,84 28,18

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	57,31	48,35	32,02	38,65
Обед (30 - 35 %)	45,78	38,33	32,13	36,18
Полдник (10 %)	6,09	8,33	20,85	15,21
Итого за день (60 - 70 %)	109,18	95,01	85,00	90,03

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

Директор  /Кудинова Т.Г./

Зав. производ. _____ / /

Калькулятор  / Терещенко