



Общество с ограниченной ответственностью
«Вкус и Качество»

«Согласовано»:

Ирина И.В. Сердюкина



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.

Ведомость контроля за рационом питания за 12 дней
Подразделение: ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ (7-11 ЛЕТ) 3 ОВД+0 ОВД+П

Наименование группы пищевой продукции	Количество пищевой продукции в нетто по дням в г(мл) на одного человека												В среднем за период	Норма в день, г(мл)	
	1д	2д	3д	4д	5д	6д	6д	7д	9д	10д	11д	12д			
1. ДРОЖЖИ ХЛЕБОПЕКАРНЫЕ							2,40							0,00	0,20
2. КАКАО-ПОРОШОК							50,00	56,20	227,00	295,00	16,80			111,00	187,00
3. КАРТОФЕЛЬ	60,00	158,30	295,00	20,00	83,70	70,00	220,00	230,00	230,00	230,00	210,00			150,00	150,00
4. КИСЛОМОЛОЧНАЯ ПИЩЕВАЯ ПРОДУКЦИЯ	200,00	230,00		230,00	250,00									82,52	10,00
5. КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	70,00	100,00	90,23	70,00	100,00	70,00	90,00	70,00	100,00	100,00	70,00	90,00	70,00	0,47	2,00
6. КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК														0,00	3,00
7. КРАХМАЛ														67,94	45,00
8. КРУПЫ, БОБОВЫЕ	85,90	44,40	4,00	104,70	107,30	57,40	93,70	87,50	40,00	89,70	37,50	63,20		0,00	15,00
9. МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ														0,00	15,00
10. МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	8,60	14,80	16,80	11,30	17,00	24,30	4,20	10,30	18,30	14,80	8,20	8,20		13,07	15,00
11. МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	28,80	13,30	2,00	13,00	5,00	11,50	35,70	8,80	10,70	7,20	17,80	23,80		14,80	30,00
12. МОЛОКО	116,00	48,20	257,50	62,00	96,00	238,00	198,00	108,00	350,00	25,70	165,70	332,00		166,43	300,00
13. МУКА ПШЕНИЧНАЯ			22,40	5,90		10,60	1,60	5,90	3,10		4,00			4,46	15,00
14. МЯСО 1-Й КАТЕГОРИИ	51,96	68,10	99,60	72,00	74,00	62,00	72,00	81,00	81,00	115,56				58,02	70,00
15. ОВОЩИ(СВЕЖИЕ,МОРОЖЕННЫЕ,КОНСЕРВИРОВАННЫЕ)	77,40	184,00	91,90	188,10	100,00	290,40	86,90	87,80	189,70	104,70	105,70	120,60		135,60	280,00
16. ПТИЦА (ЦЫПЛЯТА-БРОЙЛЕРЫ ПОТРОШЕННЫЕ-1 КАТ)	34,20	68,10		100,00		40,00	70,30			68,10	68,10			34,07	35,00
17. РЫБА (ФИЛЕ), В Т.Ч. ФИЛЕ СЛАБО- ИЛИ МАЛОСОЛЕННОЕ						1,24								12,48	58,00
18. САХАР			13,60	2,50										2,22	30,00
19. СМЕТАНА			5,10	10,00	10,00	18,00	4,30	5,00	10,00					5,20	10,00
20. СОКИ ПЛОДОВООЩНЫЕ, НАПИТКИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	591,40	600,90	426,50	506,44	471,00	815,80	504,00	608,00	417,60	536,20	500,00	597,00		547,90	200,00
21. СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,63	4,80	3,80	6,70	3,00	6,20	2,80	3,20	4,40	2,23	2,90	2,60		3,69	3,00
22. СУБПРОДУКТЫ (ПЕЧЕНЬ,ЯЗЫК,СЕРДЦЕ)						112,50			70,00					15,21	30,00
23. СУХОФРУКТЫ					20,00					20,00				3,33	15,00
24. СЫР	20,00				30,00			50,00			20,00			10,00	10,00
25. ТВОРОГ(5%-9% м.д.ж.)			154,70											12,89	50,00
26. ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	136,00	7,20	142,00	98,00	140,00	16,00	122,00	107,20	204,00		100,00	163,20		102,97	185,00
27. ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24,30	30,90		13,80		13,00	20,00	13,80	4,80	19,30	39,30	20,00		16,60	150,00
28. ХЛЕБ РЖАНОЙ	100,00	100,00	90,00	90,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00		98,33	80,00
29. ЧАЙ	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00		1,00						0,75	1,00
30. ЯЙЦО, ШТ	1,12		7,50						1,90	1,12	100,00			9,30	40,00

Итого в среднем на одного человека:

	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал
Пищевые вещества	65,13	66,76	220,17	1748,82
Минеральные вещества	Наврий, мг	Калий, мг	Кальций, мг	Магний, мг
	2398,13	2540,17	599,28	322,78
	А, мкг	В1, мг	В2, мг	РР, мг
Витамины	309,89	0,99	1,42	11,87
				С, мг
				101,66
				Железо, мг
				17,07

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ (7-11 ЛЕТ)

День 1

N реч.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe				
ЗАВТРАК 1																		
63 СБ 2021	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ(1ВАРНИБ	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				
227 СБ 2021	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ,	205	7,50	6,82	39,77	251,16	0,16	0,19	1,31	40,5	160,22	248,43	36,93	0,96				
457 СБ2021	ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,05	40,17			0,10					0,85				
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.**	50	3,95	0,50	23,80	118,00	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55				
Итого по подменю: 18,11 16,75 83,97 562,18 0,25 0,29 1,55 106,5 203,32 421,68 60,93 2,79																		

ЗАВТРАК 2

75 СБ 2021	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ),,	10	2,56	2,61		33,73	0,04	0,07	23,0	9,00	59,00	5,00	0,09	
79 СБ 2021	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ.,	15	0,24	21,75	0,39	198,30	0,04		120,0	7,20	9,00		0,06	
227 СБ 2021	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	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
457 СБ2021	ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,05	40,17			0,10					0,85
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.**	50	3,95	0,50	23,80	118,00	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
ПОКРОВ	БУЛОЧКА К ЧАЮ (ПОКРОВСКИЙ)	70	3,78	2,52	38,77	170,80								
Итого по подменю: 17,85 34,03 111,81 806,03 0,22 0,29 1,44 182,6 192,61 351,12 52,43 2,49														

ЗАВТРАК 3/ОВД

75 СБ 2021	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ).	20	5,12	5,22		67,46	0,01	0,07	0,14	46,0	18,00	118,00	10,00	0,18
79 СБ 2021	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ.	10	0,16	14,50	0,26	132,20		0,02		80,0	4,80	6,00		0,04
227 СБ 2021	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ/ОВД	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
457 СБ2021	ЧАЙ/ОВД	200			0,07	0,27			0,10					0,82
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55

№ реч.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe			
82 СБ 2021	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Я (120)	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,04	0,02	12,00			19,20	13,20	10,80	2,64		
			Итого по подменю:	17,03	27,15	68,20	588,89	0,27	0,32	13,51	165,6	219,46	440,82	73,73	6,15		

ОБЕД 1

60 СБ 2022	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ(60)	60	1,05	3,06	4,15	48,40	0,02	0,03	24,64			28,35	20,27	10,98	0,75
129 СБ 2021	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	13,71	10,90	18,47	227,16	0,13	0,14	11,97			25,79	156,28	31,57	3,01
347 СБ 2021	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ".	90	15,51	15,54	12,57	253,01	0,08	0,14	0,92	17,2		34,16	148,92	19,17	1,62
213 СБ 2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ,(ГАРНИРНАЯ)	150	4,76	3,99	21,46	140,81	0,16	0,08	2,70	15,2		9,88	113,19	75,09	2,53
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
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.**	50	3,95	0,50	23,80	118,00	0,06	0,02				10,00	32,50	7,00	0,55
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02				11,50	53,00	12,50	1,55
			Итого по подменю:	42,93	34,29	125,75	989,98	0,53	0,47	44,23	32,4	133,68	538,16	164,31	12,81

ОБЕД 2/ОВД

60 СБ 2022	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С РАСТ.МАСЛОМ(60)ОВД	60	1,05	3,06	2,96	43,62	0,02	0,03	24,64			28,32	20,27	10,98	0,75
101 СБ 2017	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУТОЙ И ФРИКАДЕЛЬКАМИ(рис).	200/14	12,69	8,88	13,76	185,89	0,13	0,14	13,76	2,8		19,72	164,96	35,48	2,82
347 СБ 2021	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ".	90	15,51	15,54	12,57	253,01	0,08	0,14	0,92	17,2		34,16	148,92	19,17	1,62
213 СБ 2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ,(ГАРНИРНАЯ)	150	4,76	3,99	21,46	140,81	0,16	0,08	2,70	15,2		9,88	113,19	75,09	2,53
819 СБ 2022	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУХИХ (КУРАГ)ОВД	200	0,84	0,05	8,19	37,45	0,02	0,03	1,04			26,00	23,58	16,92	0,52
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02				11,50	53,00	12,50	1,55
			Итого по подменю:	38,80	31,82	81,24	771,38	0,47	0,44	43,06	35,2	129,58	523,92	170,14	9,79

ПОЛДНИК

ПОКРОВ	БУЛОЧКА К ЧАЮ (ПОКРОВСКИЙ)	70	3,78	2,52	38,77	170,80									
470 СБ 2021	ЙОГУРТ.	200	5,60	5,00	37,80	218,60	0,06	0,30	1,00	20,0		224,00	172,00	26,00	0,20
			Итого по подменю:	9,38	7,52	76,57	389,40	0,06	0,30	1,00	20,0	224,00	172,00	26,00	0,20

Итого за день: 0,00 руб. 144,10 151,56 547,54 4107,86 1,80 2,11 104,79 542,5 1102,65 2447,70 541,54 54,45

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	23,52	21,20	25,07	23,92
Обед (30 - 35 %)	55,75	43,41	37,54	42,12
Полдник (10 %)	15,30	6,99	20,11	14,65
Итого за день (60 - 70 %)	94,57	71,59	82,71	80,69

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

Директор  /Кудина Т.Л./

Зав. производ. _____ / /

Калькулятор  / Терещенко

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ (7-11 ЛЕТ)

День 2

№ 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																		
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				
459 СБ 2021	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,06	0,01	10,26	42,62			2,98		12,98	9,83	5,26	0,89				
555 СБ 2013	ПЛОШКА С САХАРОМ.(ПОКРОВСКИЙ)	100	7,50	9,00	62,00	359,00												
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.**	50	3,95	0,50	23,80	118,00	0,06	0,02										
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				
			26,35	24,91	109,44	771,50	0,18	0,57	13,76	262,0	168,56	299,90	41,81	6,22				

Итого по подменю:

ЗАВТРАК 2

№ 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 3/ОВД																		
26 СБ 2021	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ.	60	0,86	3,65	5,07	56,56	0,01	0,02	5,76		22,05	24,99	12,72	0,81				
348 СБ 2021	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ).	90	13,73	11,03	6,41	180,18	0,06	0,11	1,08		13,64	142,21	18,23	2,07				
216 СБ 2021	КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ(АРНИРНАЯ),	200	4,17	4,36	29,77	174,99	0,05	0,03			21,3	20,12	145,41	17,88				
459 СБ 2021	ЧАЙ С ЛИМОНОМ/ОВД	200	0,06	0,01	0,28	2,72			2,98		12,68	9,83	5,26	0,86				
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55				
			23,65	21,72	74,08	589,30	0,21	0,60	25,84	262,0	161,46	295,02	39,19	5,82				

Итого по подменю:

№ 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: 22,77 19,35 63,83 525,05 0,18 0,18 9,82 21,3 79,99 375,44 66,59 6,12															
26 СБ	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ.	60	0,86	3,65	5,07	56,56	0,01	0,02	5,76		22,05	24,99	12,72	0,81				
2021																		
104 СБ	ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С	250	12,05	10,30	8,48	175,05	0,09	0,13	29,13		45,45	141,86	32,37	2,81				
2021	КАРТОФЕЛЕМ																	
372 СБ	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ	90/5	15,04	15,42	10,49	242,30	0,09	0,15	1,70		52,3	46,91	146,44	19,33				
2018	ПРИПУШЕННЫЕ..																	
643 СБ	ПОРЕ 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				
2022																		
496 СБ	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	19,64	83,78	0,01	0,06	200,00									
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																		
24 СБ	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55				
2022																		

ОБЕД 2/ОВД

Итого по подменю: 40,56 33,80 116,57 940,66 0,49 0,53 262,54 68,8 196,28 505,38 121,71 8,84														
26 СБ	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ.	60	0,86	3,65	5,07	56,56	0,01	0,02	5,76		22,05	24,99	12,72	0,81
2021														
104 СБ	ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С	250	12,05	10,30	8,48	175,05	0,09	0,13	29,13		45,45	141,86	32,37	2,81
2021	КАРТОФЕЛЕМ													
372 СБ	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ	90/5	15,04	15,42	10,49	242,30	0,09	0,15	1,70		52,3	46,91	146,44	19,33
2018	ПРИПУШЕННЫЕ..													
643 СБ	ПОРЕ 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
2022														
496 СБ	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
2021														
24 СБ	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
2022														

ПОЛДНИК

Итого по подменю: 35,82 33,20 78,03 759,16 0,42 0,51 262,54 68,8 183,98 466,38 113,31 8,15														
555 СБ	ПЛОШКА С	100	7,50	9,00	62,00	359,00								
2013	САХАРОМ,(ПОКРОВСКИЙ)													
470 СБ	КЕФИР..	230	6,67	5,75	9,20	121,90	0,09	0,39	1,61		46,0	276,00	207,00	32,20
2021														

Итого по подменю:

14,17 14,75 71,20 480,90 0,09 0,39 1,61 46,0 276,00 207,00 32,20 0,23

Итого за день: 0,00 руб. 163,32 147,73 513,15 4066,57 1,57 2,78 576,11 729,0 1066,27 2149,12 414,81 35,38

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

СанГИН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	34,22	31,53	32,67	32,78
Обед (30 - 35 %)	52,74	42,78	34,78	40,03
Полдник (10 %)	18,40	18,67	21,25	20,46
Итого за день (60 - 70 %)	105,36	92,99	88,70	93,27

Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:0,9:3,7

Директор  Кудынова Т.Л.

Зав. производ. _____ / /

Калькулятор  _____ / Терещенко

№ реч.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe			
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:			40,63	16,12	70,68	592,77	0,20	0,54	13,28	85,7	350,36	472,41	67,15	5,14			

ОБЕД 1

68 СБ 2022	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ПО-КОРЕЙСКИ.	60	0,75	4,26	4,60	60,37	0,03	0,04	3,30			16,89	30,85	19,38	3,43
100 СБ 2021	РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250/10	12,31	11,67	17,29	223,97	0,14	0,15	16,91	10,0		33,92	169,87	37,47	2,97
328 СБ 2021	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ(С)	240	19,56	41,32	41,06	614,84	0,82	0,32	52,39			39,73	313,82	306,61	4,15
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..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02				11,50	53,00	12,50	1,55
Итого по подменю:			41,40	58,24	123,96	1193,10	1,13	0,55	74,88	10,0	117,88	609,00	386,36	13,27	

ОБЕД 2/ОВД

68 СБ 2022	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ПО-КОРЕЙСКИ,ОВД	60	0,75	4,26	4,00	57,97	0,03	0,04	3,30			16,88	30,85	19,38	3,43
101 СБ 2017	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ /ОВД	200	9,56	6,19	13,64	148,77	0,12	0,11	13,62			16,77	131,90	31,61	2,35
328 СБ 2021	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ(С)	240	19,56	41,32	41,06	614,84	0,82	0,32	52,39			39,73	313,82	306,61	4,15
817 СБ 2022	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СВЕЖИХ(ОВД,ЯБЛОКИ)	200	0,09	0,09	2,16	9,80	0,01		2,28			3,60	2,46	2,00	0,49
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02				11,50	53,00	12,50	1,55
Итого по подменю:			33,91	52,16	83,16	941,98	1,04	0,49	71,59			88,48	532,03	372,10	11,97

ПОЛДНИК

	СПИЖКА С КУРАГОЙ(ПОКРОВСКИЙ)	90	6,66	8,91	48,42	300,51									
469 СБ 2021	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ,	220	6,38	5,50	10,56	118,80	0,09	0,33	2,86	44,0	264,00	198,00	30,80	0,22	
Итого по подменю:			13,04	14,41	58,98	419,31	0,09	0,33	2,86	44,0	264,00	198,00	30,80	0,22	

Итого за день: 0,00 руб. 167,64 198,71 554,08 4702,38 3,24 2,47 188,25 375,6 1113,50 2521,78 1064,75 42,66

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	20,17	42,85	33,43	34,81
Обед (30 - 35 %)	53,77	73,72	37,00	50,77
Полдник (10 %)	16,94	18,24	17,61	17,84
Итого за день (60 - 70 %)	90,87	134,81	88,04	103,43

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

Директор  Кудина Т.Д.

Зав. производ. / /

Калькулятор  Терещенко

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ (7-11 ЛЕТ)

День 4

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe				
ЗАВТРАК 1																		
63 СБ	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ(1ВАРН/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																		
229 СБ	КАША "ДРУЖБА",	220	5,93	7,62	29,27	210,23	0,15	0,19	1,59	44,4	141,27	185,19	44,96	0,82				
2021																		
460	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				
СБ2021																		
23 СБ	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.**	50	3,95	0,50	23,80	118,00	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55				
2022																		
Итого по подменю:			17,99	18,80	75,87	548,25	0,26	0,37	2,48	120,4	244,37	403,44	75,96	2,70				

ЗАВТРАК 2

63 СБ	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ(1ВАРН/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														
229 СБ	КАША "ДРУЖБА"	200	5,39	6,93	26,61	191,12	0,14	0,18	1,45	40,4	128,42	168,36	40,88	0,75
2021														
460	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
СБ2021														
23 СБ	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.**	50	3,95	0,50	23,80	118,00	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
2022														
82 СБ	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Г(170)	170	0,68	0,51	17,51	79,90	0,03	0,05	8,50		32,30	27,20	20,40	3,91
2021														
Итого по подменю:			18,13	18,62	90,72	609,04	0,28	0,41	10,84	116,4	263,82	413,81	92,28	6,54

ЗАВТРАК 3/ОВД

157 СБ	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	60	1,73	3,03	12,86	85,67	0,22	0,08		12,0	20,10	172,47	59,28	2,12
2021	ОТВАРНЫЕ:													
404 СБ	КУРИЦА ОТВАРНАЯ,	90	18,82	16,12	0,39	221,96		0,01	3,53		20,80	7,14	4,12	0,34
2013														
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	РАСНЫПЧАТАЯ(СБ 2021)													
460	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
СБ2021														
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:			34,20	27,35	74,41	683,31	0,59	0,33	9,42	46,0	137,09	490,13	227,69	9,38

ОБЕД 1

№ реч.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe				
3 СБ 2021	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ.	60	0,67	3,72	3,64	50,68	0,02	0,02	16,76			19,40	12,58	7,16	0,67			
95 СБ 2021	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250/10	12,48	11,79	12,82	207,46	0,09	0,14	24,51			61,24	156,34	38,70	3,43			
523 СБ 2022	БИФШТЕКС ПО-ДОМАШНЕМУ.	90	14,04	20,97	12,20	294,31	0,24	0,13	1,24		2,4	30,64	158,56	103,11	1,93			
256 СБ 2021	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,56	5,01	36,03	211,89	0,09	0,03			24,0	16,65	47,30	8,49	0,87			
488 СБ 2021	КОМПОТ ИЗ АЛПЕРЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	200	0,50	0,23	16,80	73,27	0,03	0,02	27,39			19,63	13,14	8,46	0,96			
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.**	50	3,95	0,50	23,80	118,00	0,06	0,02				10,00	32,50	7,00	0,55			
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02				11,50	53,00	12,50	1,55			

Итого по подменю:

ОБЕД 2021

3 СБ 2021	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ.	60	0,67	3,72	3,64	50,68	0,02	0,02	16,76			19,40	12,58	7,16	0,67
95 СБ 2021	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250/10	12,48	11,79	12,82	207,46	0,09	0,14	24,51			61,24	156,34	38,70	3,43
523 СБ 2022	БИФШТЕКС ПО-ДОМАШНЕМУ.	90	14,04	20,97	12,20	294,31	0,24	0,13	1,24		2,4	30,64	158,56	103,11	1,93
216 СБ 2021	КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ(ГАРНИРНАЯ)	150	3,13	3,27	22,33	131,24	0,04	0,03			16,0	15,09	109,06	13,41	0,62
488 СБ 2021	КОМПОТ ИЗ АЛПЕРЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИОВД	200	0,50	0,23	6,82	33,37	0,03	0,02	27,39			19,33	13,14	8,46	0,93
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02				11,50	53,00	12,50	1,55

Итого по подменю:

ПОЛДНИК

	БУЛОЧКА"УЛИТКА С ИЗЮМОМ"(ПОКРОВСКИЙ)	70	4,69	6,58	43,40	251,58										
470 СБ 2021	ЙОГУРТ.,	230	6,44	5,75	43,47	251,39	0,07	0,35	1,15			23,0	257,60	197,80	29,90	0,23

Итого по подменю:

11,13 12,33 86,87 502,97 0,07 0,35 1,15 23,0 257,60 197,80 29,90 0,23

34,77 40,28 80,11 827,66 0,48 0,36 69,90 28,4 157,20 502,68 183,34 9,13

Итого за день: 0,00 руб. 157,37 159,90 535,57 4237,44 2,27 2,20 163,69 370,6 1229,14 2481,28 794,59 37,94

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	23,36	23,80	22,65	23,33
Обед (30 - 35 %)	53,44	53,82	38,09	45,37
Полдник (10 %)	14,45	15,61	25,93	21,40
Итого за день (60 - 70 %)	91,26	93,23	86,67	90,10

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

Директор  Кудина Т.Л.

Зав. производ. / /

Калькулятор  Терещенко

День 5

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

ПОКР	МАЛЮТКИ ТВОРОЖНЫЕ(ПОКРОВСКИЙ)	60	4,44	3,06	29,22	162,18														
223 СБ 2021	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗАЯ (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						
457 СБ2021	ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,05	40,17			0,10					10,10	8,25	4,40	0,85			
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.**	50	3,95	0,50	23,80	118,00	0,06	0,02						10,00	32,50	7,00	0,55			
Итого по подменю:			16,96	11,24	105,98	596,04	0,31	0,19	1,35	39,2	151,99	245,53	66,45	2,89						

ЗАВТРАК 2

149 СБ 2018г	ОВОЩИ(СОЛЕННЫЕ ОГУРЦЫ).К	60	0,05	0,01	0,10	0,78														
372 СБ 2018	БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ.,	90	15,04	15,42	10,49	242,30	0,09	0,15	1,70	52,3	46,91	146,44	19,33	1,15						
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						
457 СБ2021	ЧАЙ С САХАРОМ	200			10,05	40,17			0,10					10,10	8,25	4,40	0,85			
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.**	50	3,95	0,50	23,80	118,00	0,06	0,02						10,00	32,50	7,00	0,55			
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ.,	30	2,37	0,18	13,38	66,36	0,03	0,01						6,90	31,80	7,50	0,93			
Итого по подменю:			24,65	19,36	79,85	598,38	0,34	0,31	27,75	68,8	119,98	315,68	71,22	4,71						

ЗАВТРАК 3/ОВД

75 СБ 2021	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	30	7,68	7,83		101,19	0,01	0,11	0,21	69,0	27,00	177,00	15,00	0,27
223 СБ 2021	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗАЯ (МОЛОЧНАЯ)ОВД	200	8,57	7,68	37,92	255,74	0,25	0,17	1,25	39,2	131,74	204,78	55,05	1,47
457 СБ2021	ЧАЙ С САХАРОМ/ОВД	200			0,07	0,27			0,10		9,80	8,25	4,40	0,82
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
82 СБ 2021	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Г(140)	140	0,56	0,42	14,42	65,80	0,03	0,04	7,00		26,60	22,40	16,80	3,22

№ реч.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe			
			Итого по подменю: 20,76 16,23 74,71 533,60 0,35 0,34 8,56 108,2 206,64 465,43 103,75 7,33														
			ОБЕД 1														

42 СБ 2021	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ.	60	1,56	3,78	7,41	69,95	0,10	0,06	11,40		10,52	41,65	14,79	0,48	
116 СБ 2021	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/10	12,04	11,54	11,57	198,52	0,13	0,15	22,64	10,0	43,35	154,40	34,90	2,82	
330 СБ 2018г	ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	240	18,56	21,76	38,27	423,37	0,26	0,18	3,36		20,67	345,87	93,21	4,81	
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..	60	4,74	0,60	28,56	141,60	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66	
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55	
			Итого по подменю: 41,30 38,00 129,92 1033,25 0,62 0,44 38,20 10,0 120,94 649,54 169,92 11,56												
			ОБЕД 2/ОВД												

42 СБ 2021	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ.	60	1,56	3,78	7,41	69,95	0,10	0,06	11,40		10,52	41,65	14,79	0,48	
116 СБ 2021	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/10	12,04	11,54	11,57	198,52	0,13	0,15	22,64	10,0	43,35	154,40	34,90	2,82	
330 СБ 2018г	ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	240	18,56	21,76	38,27	423,37	0,26	0,18	3,36		20,67	345,87	93,21	4,81	
495 СБ 2021	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ/ОВД	200	0,45	0,02	11,83	49,31		0,01	0,80		22,60	15,62	6,12	1,21	
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55	
			Итого по подменю: 36,56 37,40 91,38 851,75 0,55 0,42 38,20 10,0 108,64 610,54 161,52 10,87												
			ПОЛДНИК												

555 СБ 2013	ПЛОШКА С САХАРОМ.(ПОКРОВСКИЙ)	100	7,50	9,00	62,00	359,00									
470 СБ 2021	КЕФИР...	250	7,25	6,25	10,00	132,50	0,10	0,43	1,75	50,0	300,00	225,00	35,00	0,25	
			Итого по подменю: 14,75 15,25 72,00 491,50 0,10 0,43 1,75 50,0 300,00 225,00 35,00 0,25												

Итого за день: 0,00 руб. 154,98 137,48 553,84 4104,52 2,27 2,13 115,81 286,2 1008,19 2511,72 607,86 37,61

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	22,03	14,23	31,64	25,36
Обед (30 - 35 %)	52,47	47,29	38,99	43,38
Полдник (10 %)	19,16	19,30	21,49	20,91
Итого за день (60 - 70 %)	93,65	80,82	92,12	89,66

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

Директор  /Кудинова Т.Д./

Зав. производ. / /

Калькулятор  /Терещенко

День 6

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

69 СБ 2021	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ(1-й ВАРИАНТ)..	30	1,58	7,83	10,41	118,44	0,02	0,02		40,0	6,20	16,00	2,60	0,26
283 СБ 2018	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ СО СГУЩ МОЛОКОМ**	170/50	34,04	11,61	61,90	480,15	0,12	0,42	1,14	76,4	391,10	447,50	53,35	1,39
464 СБ 2021	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 1 ВАРИАНТ	200	1,45	1,26	12,38	67,07	0,02	0,08	0,65	10,0	60,30	45,00	7,00	0,08
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.**	50	3,95	0,50	23,80	118,00	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
Итого по подменю:			41,02	21,20	108,49	783,66	0,22	0,54	1,79	126,4	467,60	541,00	69,95	2,28

ЗАВТРАК 2

555 СБ 2013	ПЛОШКА С САХАРОМ.(ПОКРОВСКИЙ)	100	7,50	9,00	62,00	359,00								
283 СБ 2021	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ СО СГУЩ МОЛОКОМ	150/30	31,53	10,59	46,91	404,21	0,10	0,40	0,93	72,5	315,55	388,60	44,78	1,22
459 СБ 2021	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,06	0,01	10,26	42,62			2,98		12,98	9,83	5,26	0,89
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.**	50	3,95	0,50	23,80	118,00	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
Итого по подменю:			43,04	20,10	142,97	923,83	0,16	0,42	3,91	72,5	338,53	430,93	57,04	2,66

ЗАВТРАК 3/ОВД

149 СБ 2018г	ОВОЩИ(СОПЕНЫЕ ОГУРЦЫ).К	60	0,05	0,01	0,10	0,78								
280 СБ 2017	ФРИКАДЕЛКИ В СОУСЕ	90/30	14,27	19,90	15,33	298,03	0,08	0,13	1,69	9,6	45,10	157,37	21,99	2,14
625 СБ 2022	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ (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
457 СБ2021	ЧАЙ /ОВД	200			0,07	0,27			0,10		9,80	8,25	4,40	0,82
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
Итого по подменю:			22,25	25,42	70,58	603,79	0,32	0,20	2,21	30,8	71,24	392,71	99,88	5,64

ОБЕД 1

75 СБ 2022	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ/	80	0,95	5,67	7,42	85,41	0,04	0,05	3,64		19,73	40,15	27,66	5,10
---------------	-----------------------------	----	------	------	------	-------	------	------	------	--	-------	-------	-------	------

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				
122 СБ 2021	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9,20	8,96	16,19	182,55	0,12	0,16	16,74	15,2	38,71	184,43	49,94	2,33				
356 с6 2021	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ.	90	20,71	12,02	7,26	220,04	0,35	2,48	37,20	944,1	29,88	366,08	22,23	7,84				
328 СБ 2022	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (СБ 2022)	150	3,21	6,18	10,34	110,02	0,07	0,08	70,80		81,86	64,17	32,97	2,13				
819 СБ 2022	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУХИХ (КУРАГА)	200	0,84	0,05	28,15	117,25	0,02	0,03	1,04		26,60	23,58	16,92	0,58				
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ..	60	4,74	0,60	28,56	141,60	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66				
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55				
			Итого по подменю:			43,60	33,78	120,22	967,47	0,73	2,84	129,42	959,3	220,28	770,41	170,62	20,19	

ОБЕД 2/ОВД

75 СБ 2022	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ /ОВД	80	0,95	5,67	5,02	75,83	0,04	0,05	3,64		19,66	40,15	27,66	5,10			
122 СБ 2021	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9,20	8,96	16,19	182,55	0,12	0,16	16,74	15,2	38,71	184,43	49,94	2,33			
356 с6 2021	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ.	90	20,71	12,02	7,26	220,04	0,35	2,48	37,20	944,1	29,88	366,08	22,23	7,84			
328 СБ 2022	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (СБ 2022)	150	3,21	6,18	10,34	110,02	0,07	0,08	70,80		81,86	64,17	32,97	2,13			
819 СБ 2022	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУХИХ (КУРАГА)/ОВД	200	0,84	0,05	8,19	37,45	0,02	0,03	1,04		26,00	23,58	16,92	0,52			
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55			
			Итого по подменю:			38,86	33,18	69,30	736,49	0,66	2,82	129,42	959,3	207,61	731,41	162,22	19,47

ПОЛДНИК

ПОКРОВ	БУЛОЧКА К ЧАЮ (ПОКРОВСКИЙ)	70	3,78	2,52	38,77	170,80											
469 СБ 2021	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ,	220	6,38	5,50	10,56	118,80	0,09	0,33	2,86	44,0	264,00	198,00	30,80	0,22			
			Итого по подменю:			10,16	8,02	49,33	289,60	0,09	0,33	2,86	44,0	264,00	198,00	30,80	0,22

Итого за день: 0,00 руб. 198,93 141,70 560,89 4304,84 2,18 7,15 269,61 2192,3 1569,26 3064,46 590,51 50,46

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	53,27	26,84	32,39	33,35
Обед (30 - 35 %)	56,62	42,76	35,89	41,17
Полдник (10 %)	13,19	10,15	14,73	12,32
Итого за день (60 - 70 %)	123,09	79,75	83,00	86,84

Реальное соотношение В:Ж:У = 1:0,7:2,9

Директор  Кудинова Г.Л.

Зав. производ. _____ / /

Калькулятор  Терещенко

№ 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

75 СБ 2021	Сыр полутвердый (порциями).	20	5,12	5,22		67,46	0,01	0,07	0,14	46,0	18,00	118,00	10,00	0,18
261 СБ 2013	КАША "БОЯРСКАЯ" (ПШЕННАЯ С ИЗЮМОМ)	200	9,46	25,04	41,31	429,30	0,22	0,28	1,59	157,4	171,04	229,12	50,95	1,56
459 СБ 2021	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,06	0,01	10,26	42,62			2,98		12,98	9,83	5,26	0,89
82 СБ 2021	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Я (100)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.**	50	3,95	0,50	23,80	118,00	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
Итого по подменю:			18,99	31,17	85,17	701,78	0,32	0,39	14,71	203,4	228,02	400,45	82,21	5,38

ЗАВТРАК 2

ПОКРОВ	Булочка к чаю (покровский)	70	3,78	2,52	38,77	170,80								
261 СБ 2013	КАША "БОЯРСКАЯ" (ПШЕННАЯ С ИЗЮМОМ)	200	9,46	25,04	41,31	429,30	0,22	0,28	1,59	157,4	171,04	229,12	50,95	1,56
459 СБ 2021	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,06	0,01	10,26	42,62			2,98		12,98	9,83	5,26	0,89
82 СБ 2021	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Я (100)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.**	50	3,95	0,50	23,80	118,00	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
Итого по подменю:			17,65	28,47	123,94	805,12	0,31	0,32	14,57	157,4	210,02	282,45	72,21	5,20

ЗАВТРАК 3/ОВД

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

№ 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			

ОБЕД 1

Итого по подменю:

16,77 21,67 81,43 592,05 0,31 0,41 12,57 119,6 314,13 429,59 84,33 5,69

68 СБ 2022	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ПО-КОРЕЙСКИ.	60	0,75	4,26	4,60	60,37	0,03	0,04	3,30	16,89	30,85	19,38	3,43
144 СБ 2013	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-й ВАРИАНТ)	200	11,40	6,77	17,78	177,92	0,22	0,13	13,63	16,0	43,59	160,65	43,01
367 СБ 2021	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ.	120	15,46	19,03	2,77	244,54	0,09	0,14	3,80	66,8	24,59	141,98	20,47
385 СБ 2021	РИС ОТВАРНОЙ	150	4,06	6,32	33,36	206,75	0,18	0,05	0,43	27,2	14,81	179,44	62,60
501 СБ 2021	СОК ФРУКТОВЫЙ/ЯБЛОЧНЫЙ	200			23,00	92,00	0,02	0,04	4,00		14,00	14,00	8,00
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.**	50	3,95	0,50	23,80	118,00	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50

Итого по подменю:

39,57 37,18 127,61 1010,18 0,66 0,44 25,16 110,0 135,38 612,42 172,96 14,53

ОБЕД 2/ОВД

68 СБ 2022	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ПО-КОРЕЙСКИ/ОВД	60	0,75	4,26	4,00	57,97	0,03	0,04	3,30	16,88	30,85	19,38	3,43
144 СБ 2013	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-й ВАРИАНТ)	200	11,40	6,77	17,78	177,92	0,22	0,13	13,63	16,0	43,59	160,65	43,01
367 СБ 2021	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ.	120	15,46	19,03	2,77	244,54	0,09	0,14	3,80	66,8	24,59	141,98	20,47
216 СБ 2021	КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗАЯ(ГАРНИРНАЯ)	150	3,13	3,27	22,33	131,24	0,04	0,03		16,0	15,09	109,06	13,41
817 СБ 2022	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СВЕЖИХ(ЯБЛОКИ)ОВД	200	0,09	0,09	2,16	9,80	0,01		2,28		3,60	2,46	2,00
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50

Итого по подменю:

34,78 33,72 71,34 732,07 0,45 0,36 23,01 98,8 115,25 498,00 110,77 11,07

ПОЛДНИК

	СПОЙКА С КУРАГОЙ(ПОКРОВСКИЙ)	90	6,66	8,91	48,42	300,51							
470 СБ 2021	ЙОГУРТ..	220	6,16	5,50	41,58	240,46	0,07	0,33	1,10	22,0	246,40	189,20	28,60

Итого по подменю:

12,82 14,41 90,00 540,97 0,07 0,33 1,10 22,0 246,40 189,20 28,60 0,22

Итого за день: 0,00 руб. 140,58 166,62 579,49 4382,17 2,12 2,25 91,12 711,2 1249,20 2412,11 521,00 42,00

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

СанПин Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	24,66	39,46	25,42	29,86
Обед (30 - 35 %)	51,39	47,06	38,09	42,99
Полдник (10 %)	16,65	18,24	26,87	23,02
Итого за день (60 - 70 %)	92,70	104,76	90,38	95,87

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

Директор  Кудина Т.Л.

Зав. производ. / /

Калькулятор  Терещенко

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe				
			25,93	20,19	69,05	569,46	0,38	0,51	5,08	164,2	247,42	816,61	141,31	5,98				
Итого по подменю:																		

ОБЕД 1

47 СБ 2021	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ.	60	0,83	3,71	5,21	57,94	0,03	0,03	6,40		14,55	27,34	12,15	0,96
116 СБ 2021	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ.	200/5	9,55	8,78	9,15	154,03	0,11	0,12	18,10	5,0	32,04	121,69	27,65	2,25
143 СБ 2021	ГРЕНКИ (2021)	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
523 СБ 2022	БИФШТЕКС ПО-ДОМАШНЕМУ.	90	14,04	20,97	12,20	294,31	0,24	0,13	1,24	2,4	30,64	158,56	103,11	1,93
213 СБ 2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.(ГАРНИРНАЯ)	150	4,76	3,99	21,46	140,81	0,16	0,08	2,70	15,2	9,88	113,19	75,09	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	0,63
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.**	50	3,95	0,50	23,80	118,00	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
			39,34	38,73	123,28	1006,67	0,69	0,47	228,44	22,6	124,91	522,68	243,70	10,62
Итого по подменю:														

ОБЕД 2/ОВД

47 СБ 2021	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ.	60	0,83	3,71	5,21	57,94	0,03	0,03	6,40		14,55	27,34	12,15	0,96
116 СБ 2021	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ.	200/5	9,55	8,78	9,15	154,03	0,11	0,12	18,10	5,0	32,04	121,69	27,65	2,25
523 СБ 2022	БИФШТЕКС ПО-ДОМАШНЕМУ.	90	14,04	20,97	12,20	294,31	0,24	0,13	1,24	2,4	30,64	158,56	103,11	1,93
213 СБ 2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.(ГАРНИРНАЯ)	150	4,76	3,99	21,46	140,81	0,16	0,08	2,70	15,2	9,88	113,19	75,09	2,53
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	0,60
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
			33,81	38,03	79,98	801,57	0,61	0,44	228,44	22,6	110,61	477,18	233,90	9,82
Итого по подменю:														

ПОЛДНИК

470 СБ 2021	БУЛОЧКА"УЛИТКА С ИЗЮМОМ"(ПОКРОВСКИЙ) КЕФИР..	70	4,69	6,58	43,40	251,58	0,09	0,39	1,61	46,0	276,00	207,00	32,20	0,23
			11,36	12,33	52,60	373,48	0,09	0,39	1,61	46,0	276,00	207,00	32,20	0,23
Итого по подменю:														

Итого за день: 0,00 руб. 156,08 144,45 483,90 3894,27 2,38 2,42 493,39 414,0 1031,69 2736,96 102,24

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	24,86	21,18	26,64	24,99
Обед (30 - 35 %)	51,09	49,03	36,80	42,69
Полдник (10 %)	14,75	15,61	15,70	15,61
Итого за день (60 - 70 %)	90,70	85,81	79,15	83,28

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

Директор  /Кудинова Т.Д./

Зав. производ. / /

Калькулятор  / Терещенко

"Согласовано"

ООО "Вкус и Качество"

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ (7-11 ЛЕТ)

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

573 СБ 2013	"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	
79 СБ 2021	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ**	5	0,04	3,63	0,07	33,05		0,01		20,0	1,20	1,50		0,01	
227 СБ 2021	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ..	220	8,05	7,32	42,68	269,53	0,18	0,21	1,40	43,5	171,94	266,60	39,63	1,03	
460 СБ2021	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,45	1,25	12,45	67,17	0,02	0,08	0,75	10,0	70,10	53,25	11,40	0,90	
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.**	50	3,95	0,50	23,80	118,00	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55	
			Итого по подменю:	19,86	18,26	133,13	779,74	0,36	0,38	2,23	109,9	272,07	415,93	68,66	3,53

ЗАВТРАК 2

26 СБ 2021	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ.	60	0,86	3,65	5,07	56,56	0,01	0,02	5,76		22,05	24,99	12,72	0,81	
535 СБ 2022	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ.	90	10,28	13,09	10,37	201,20	0,10	0,10	2,16	11,2	19,95	116,06	36,43	1,63	
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	
461 СБ 2021	ЧАЙ КАРКАДЕ С САХАРОМ	200			14,97	59,85					10,00	32,50	7,00	0,55	
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.**	50	3,95	0,50	23,80	118,00	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55	
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55	
			Итого по подменю:	28,08	24,25	117,36	806,14	0,54	0,31	13,06	35,2	81,14	441,42	211,54	9,40

ЗАВТРАК 3/ОВД

26 СБ 2021	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ.	60	0,86	3,65	5,07	56,56	0,01	0,02	5,76		22,05	24,99	12,72	0,81
503 СБ 2022	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	18,02	15,87	3,07	227,27	0,07	0,15	1,23	9,2	16,39	184,97	23,94	2,93
227 СБ 2021	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ(АРНИРНАЯ,	180	4,03	3,83	26,20	155,34	0,11	0,04		18,2	34,83	138,79	20,09	0,74
467 СБ 2021	НАПИТОК ИЗ ЦИКЛОРИОВОД	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

№ 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				
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02				11,50	53,00	12,50	1,55			
82 СБ 2021	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Г(170)	170	0,68	0,51	17,51	79,90	0,03	0,05	8,50			32,30	27,20	20,40	3,91			
			Итого по подменю:			31,89	27,91	81,35	710,67	0,34	0,51	17,44	57,4	297,07	563,95	110,65	10,09	

ОБЕД 1

67 СБ 2022	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК.	60	0,50	7,90	5,84	96,85	0,03	0,03	3,45			11,84	20,29	14,16	2,71		
95 СБ 2021	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250/10	12,48	11,79	12,82	207,46	0,09	0,14	24,51			61,24	156,34	38,70	3,43		
354 СБ 2021	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	240	17,42	8,34	40,56	307,47	0,46	1,69	65,34			35,98	350,46	61,88	6,85		
819 СБ 2022	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУХИХ (КУРАГА)	200	0,84	0,05	28,15	117,25	0,02	0,03	1,04			26,60	23,58	16,92	0,58		
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.**	50	3,95	0,50	23,80	118,00	0,06	0,02				10,00	32,50	7,00	0,55		
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02				11,50	53,00	12,50	1,55		
			Итого по подменю:			39,14	28,88	133,47	957,63	0,72	1,93	94,34	603,9	157,16	636,17	151,16	15,67

ОБЕД 2/ОВД

67 СБ 2022	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК.ОВД	60	0,50	7,90	4,04	89,67	0,03	0,03	3,45			11,79	20,29	14,16	2,71		
95 СБ 2021	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250/10	12,48	11,79	12,82	207,46	0,09	0,14	24,51			61,24	156,34	38,70	3,43		
354 СБ 2021	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	240	17,42	8,34	40,56	307,47	0,46	1,69	65,34			35,98	350,46	61,88	6,85		
819 СБ 2022	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУХИХ (КУРАГА)ОВД	200	0,84	0,05	8,19	37,45	0,02	0,03	1,04			26,00	23,58	16,92	0,52		
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02				11,50	53,00	12,50	1,55		
			Итого по подменю:			35,19	28,38	87,91	752,65	0,66	1,91	94,34	603,9	146,51	603,67	144,16	15,06

ПОЛДНИК

555 СБ 2013	ПЛОШКА С САХАРОМ.(ПОКРОВСКИЙ)	100	7,50	9,00	62,00	359,00										
469 СБ 2021	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	0,30	2,60			40,0	240,00	180,00	28,00	0,20

Итого по полдню:

13,30 14,00 71,60 467,00 0,08 0,30 2,60 40,0 240,00 180,00 28,00 0,20

Итого за день: 0,00 руб. 167,46 141,68 624,82 4473,83 2,70 5,34 224,01 1450,5 1193,95 2841,14 714,17 53,95

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	25,79	23,11	39,74	33,18
Обед (30 - 35 %)	50,83	36,56	39,84	40,75
Полдник (10 %)	17,27	17,72	21,37	19,87
Итого за день (60 - 70 %)	93,90	77,39	100,96	93,80

Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:0,8:4,7

Директор  Кудина Т.Д.

Зав. производ. / /

Калькулятор  Терещенко

"Согласовано"

ООО "Вкус и Качество"

День 10

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

63 СБ	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ(2ВАР)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
2021														
279 СБ	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30	33,53	15,26	39,73	425,52	0,09	0,40	1,01	78,9	332,93	398,79	44,75	0,91
2021														
462 СБ	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
2021														
23 СБ	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ**	50	3,95	0,50	23,80	118,00	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
2022														
581 СБ	ПРЯНИКИ (1ШТ)	35	1,75	-1,58	24,85	120,58	0,02	0,01		2,1	2,80	14,70	2,10	0,21
2021														
Итого по подменю:			47,72	28,18	111,18	887,38	0,23	0,66	2,42	155,5	486,65	651,46	87,50	2,78

ЗАВТРАК 2

279 СБ	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30	33,53	15,26	39,73	425,52	0,09	0,40	1,01	78,9	332,93	398,79	44,75	0,91
2021														
462 СБ	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
2021														
23 СБ	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ,,	30	2,37	0,30	14,28	70,80	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
2022														
82 СБ	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Г(170)	170	0,68	0,51	17,51	79,90	0,03	0,05	8,50		32,30	27,20	20,40	3,91
2021														
Итого по подменю:			40,06	18,93	86,54	676,60	0,19	0,62	10,81	98,9	494,60	551,21	93,55	5,93

ЗАВТРАК 3/ОВД

149 СБ	ОВОЩИ/ СОПЕНЫЕ ОГУРЦЫ)К	60	0,05	0,01	0,10	0,78								
2018г														
372 СБ	БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ.	90	15,00	11,80	10,42	209,25	0,09	0,15	1,70	32,3	45,71	144,94	19,33	1,14
2018														
202 СБ	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫЛЧАТАЯ(СБ 2021).	180	10,86	8,05	49,03	311,98	0,37	0,18	6,17	28,8	20,71	257,92	171,51	5,77
2021														
457	ЧАЙ /ОВД	200			0,07	0,27			0,10		9,80	8,25	4,40	0,82
СБ2021														
24 СБ	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
2022														
Итого по подменю:			29,86	20,16	81,92	632,88	0,52	0,35	7,97	61,1	87,72	464,11	207,74	9,28

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			
60 СБ 2022	САЛАТ ИЗ КАЛУСТЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ(60)	60	1,05	3,06	4,15	48,40	0,02	0,03	24,64		28,35	20,27	10,98	0,75			
129 СБ 2021	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ.	200	10,97	8,64	14,83	181,23	0,10	0,11	9,63		20,66	125,20	25,32	2,41			
328 СБ 2021	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ(С)	240	19,56	41,32	41,06	614,84	0,82	0,32	52,39		39,73	313,82	306,61	4,15			
495 СБ 2021	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,45	0,02	21,81	89,21		0,01	0,80		22,90	15,62	6,12	1,24			
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.**	50	3,95	0,50	23,80	118,00	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55			
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55			
			39,93	53,84	127,95	1162,28	1,06	0,51	87,46		133,14	560,41	368,53	10,65			

Итого по подменю:

ОБЕД 2/ОБД

60 СБ 2022	САЛАТ ИЗ КАЛУСТЫ С РАСТ. МАСЛОМ(60)ОВД	60	1,05	3,06	2,96	43,62	0,02	0,03	24,64		28,32	20,27	10,98	0,75	
101 СБ 2017	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ И ФРИКАДЕЛЬКАМИ(рис).	200/14	12,69	8,88	13,76	185,89	0,13	0,14	13,76		19,72	164,96	35,48	2,82	
328 СБ 2021	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ(С)	240	19,56	41,32	41,06	614,84	0,82	0,32	52,39		39,73	313,82	306,61	4,15	
495 СБ 2021	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВОВД	200	0,45	0,02	11,83	49,31		0,01	0,80		22,60	15,62	6,12	1,21	
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55	
			37,70	53,58	91,91	1004,26	1,03	0,52	91,59		2,8	121,87	567,67	371,69	10,48

Итого по подменю:

ПОЛДНИК

ПОКРОВ	БУЛОЧКА К ЧАЮ (ПОКРОВСКИЙ)	70	3,78	2,52	38,77	170,80									
470 СБ 2021	ЙОГУРТ.,	230	6,44	5,75	43,47	251,39	0,07	0,35	1,15		23,0	257,60	197,80	29,90	0,23
			10,22	8,27	82,24	422,19	0,07	0,35	1,15		23,0	257,60	197,80	29,90	0,23

Итого по подменю:

Итого за день: 0,00 руб. 205,49 182,96 581,74 4785,59 3,10 3,01 201,40 341,3 1581,58 2992,66 1158,91 39,35

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

СанПИН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	61,97	34,99	33,19	37,62
Обед (30 - 35 %)	51,86	68,15	38,19	49,46
Полдник (10 %)	16,86	7,56	21,39	15,75
Итого за день (60 - 70 %)	130,69	110,70	92,77	102,83

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

Директор  /Кудынова Т.Л./

Зав. производ. / /

Калькулятор  / Терещенко

"Согласовано"

ООО "Вкус и Качество"

День 11

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ (7-11 ЛЕТ)

N рецепта	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

212 СБ 2021	КАША ИЗ КРУПЫ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	8,34	8,83	37,20	262,30	0,24	0,20	1,27	39,6	143,14	235,56	71,06	1,73
464 СБ 2021	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 1 ВАРИАНТ	200	1,45	1,26	12,38	67,07	0,02	0,08	0,65	10,0	60,30	45,00	7,00	0,08
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.**	50	3,95	0,50	23,80	118,00	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
ПОКР	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ.ПОКРОВСКИЙ	75	4,20	8,10	44,93	269,40								
Итого по подменю:			17,94	18,69	118,31	716,77	0,32	0,30	1,92	49,6	213,44	313,06	85,06	2,36

ЗАВТРАК 2

212 СБ 2021	КАША ИЗ КРУПЫ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	8,34	8,83	37,20	262,30	0,24	0,20	1,27	39,6	143,14	235,56	71,06	1,73
464 СБ 2021	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 1 ВАРИАНТ	200	1,45	1,26	12,38	67,07	0,02	0,08	0,65	10,0	60,30	45,00	7,00	0,08
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.**	50	3,95	0,50	23,80	118,00	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
ПОКР	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ.ПОКРОВСКИЙ	75	4,20	8,10	44,93	269,40								
Итого по подменю:			17,94	18,69	118,31	716,77	0,32	0,30	1,92	49,6	213,44	313,06	85,06	2,36

ЗАВТРАК 3/ОБД

63 СБ 2021	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ(1ВАРН)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
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
464 СБ 2021	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОКОВД	200	1,45	1,26	2,40	27,17	0,02	0,08	0,65	10,0	60,00	45,00	7,00	0,05
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
82 СБ 2021	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ М 100	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,11	0,11	0,50	10,0	40,00	240,00	55,00	0,80
Итого по подменю:			27,30	26,19	46,13	536,10	0,31	0,82	2,07	348,0	264,08	717,07	107,65	5,41

ОБЕД 1

34 СБ 2021	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ.	60	0,86	3,65	5,04	56,42	0,01	0,02	5,65		22,07	24,69	12,50	0,80
------------	-----------------------------	----	------	------	------	-------	------	------	------	--	-------	-------	-------	------

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe				
134 СБ 2021	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	200	10,23	7,64	10,28	151,41	0,09	0,15	14,25	22,0	67,13	140,01	31,19	3,26				
372 СБ 2018	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ..	90/5	15,04	15,42	10,49	242,30	0,09	0,15	1,70	52,3	46,91	146,44	19,33	1,15				
256 СБ 2021	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,56	5,01	36,03	211,89	0,09	0,03		24,0	16,65	47,30	8,49	0,87				
507 СБ 2021	НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ"ВИТОШКА"	200			19,00	76,00												
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.**	50	3,95	0,50	23,80	118,00	0,06	0,02				10,00	32,50	7,00	0,55			
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02				11,50	53,00	12,50	1,55			
Итого по подменю:			39,59	32,52	126,94	966,62	0,40	0,39	21,60	98,3	174,26	443,94	91,01	8,18				

ОБЕД 2/ОБД

34 СБ 2021	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ.	60	0,86	3,65	5,04	56,42	0,01	0,02	5,65		22,07	24,69	12,50	0,80	
134 СБ 2021	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	200	10,23	7,64	10,28	151,41	0,09	0,15	14,25	22,0	67,13	140,01	31,19	3,26	
372 СБ 2018	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ..	90/5	15,04	15,42	10,49	242,30	0,09	0,15	1,70	52,3	46,91	146,44	19,33	1,15	
223 СБ 2021	КАША ПШЕННАЯ ГАРЧИРНАЯ ОВД	150	4,34	3,99	24,99	153,26	0,16	0,02		15,2	12,51	88,82	31,21	1,03	
507 СБ 2021	НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ"ВИТОШКА"	200			19,00	76,00									
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02				11,50	53,00	12,50	1,55
Итого по подменю:			34,42	31,00	92,10	789,99	0,41	0,36	21,60	89,5	160,12	452,96	106,73	7,79	

ПОЛДНИК

	СЛОЙКА С КУРАГОЙ(ПОКРОВСКИЙ)	90	6,66	8,91	48,42	300,51									
470 СБ 2021	КЕФИР.,	210	6,09	5,25	8,40	111,30	0,08	0,36	1,47	42,0	252,00	189,00	29,40	0,21	
Итого по подменю:			12,75	14,16	56,82	411,81	0,08	0,36	1,47	42,0	252,00	189,00	29,40	0,21	

Итого за день: 0,00 руб. 149,94 141,25 558,61 4138,06 1,84 2,53 50,58 677,1 1277,34 2429,09 504,91 26,31

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	23,30	23,66	35,32	30,50
Обед (30 - 35 %)	51,42	41,16	37,89	41,13
Полдник (10 %)	16,56	17,92	16,96	17,52
Итого за день (60 - 70 %)	91,27	82,75	90,17	89,16

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

Директор  /Кудина Г.Д./

Зав. производ. / /

Калькулятор  / Терещенко

"Согласовано"

ООО "Вкус и Качество"

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ (7-11 ЛЕТ)

День 12

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

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
286 СБ 2021	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ МОЛОКОМ	170/30	37,92	13,58	49,89	468,63	0,12	0,45	1,09	70,2	371,07	449,44	50,98	1,24
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
580 СБ 2021	ВАФЛИ,1ШТ	25	0,98	7,65	15,63	135,25	0,01	0,01		1,5	2,00	10,50	1,50	0,15
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ**	50	3,95	0,50	23,80	118,00	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
Итого по подменю:			45,92	34,44	112,25	940,54	0,23	0,58	1,84	141,7	460,57	563,19	73,48	3,11

ЗАВТРАК 2

149 СБ 2018г	ОВОЩИ(СОЛЕННЫЕ ОГУРЦЫ),К	60	0,05	0,01	0,10	0,78									
503 СБ 2022	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	75/75	27,04	23,85	4,64	341,40	0,10	0,23	1,85	14,0	24,61	277,51	35,91	4,39	
157 СБ 2021	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	150/5	3,07	4,23	24,58	148,95	0,18	0,11	31,00	20,0	20,64	89,88	35,33	1,39	
459 СБ 2021	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,06	0,01	10,26	42,62			2,98			12,98	9,83	5,26	
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ..	60	4,74	0,60	28,56	141,60	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66	
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55	
Итого по подменю:			38,91	29,00	90,44	785,95	0,41	0,38	35,83	34,0	81,73	469,22	97,40	8,88	

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
229 СБ 2021	КАША "ДРУЖБА"	200	5,39	6,93	26,61	191,12	0,14	0,18	1,45	40,4	128,42	168,36	40,88	0,75
459 СБ 2021	ЧАЙ С ЛИМОНОМ/ОВД	200	0,06	0,01	0,28	2,72			2,98		12,68	9,83	5,26	0,86
82 СБ 2021	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Г(140)	140	0,56	0,42	14,42	65,80	0,03	0,04	7,00		26,60	22,40	16,80	3,22

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe			
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02				11,50	53,00	12,50	1,55		
			11,58	19,12	74,09	521,73	0,25	0,26	11,43	100,4	186,60	271,09	78,04	6,65			

ОБЕД 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	3,83	
108 СБ 2021	ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ.	200	10,27	8,44	5,41	139,95	0,05	0,09	14,40		35,04	119,20	23,29	2,23	
295 СБ 2021	РЫБА ОТВАРНАЯ/ГОРЕБУША.	90	22,69	7,16	0,82	158,04	0,23	0,18	4,34		32,9	33,80	227,65	37,22	1,05
385 СБ 2021	РИС ОТВАРНОЙ	150	4,06	6,32	33,36	206,75	0,18	0,05	0,43		27,2	14,81	179,44	62,60	1,22
819 СБ 2022	КОМПЛОТ ИЗ ПЛОДОВ СУХИХ (КУРАГА)	200	0,84	0,05	28,15	117,25	0,02	0,03	1,04		26,60	23,58	16,92	0,58	
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ..	60	4,74	0,60	28,56	141,60	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66	
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55	
			47,26	27,12	124,16	938,24	0,64	0,43	22,94	60,1	148,55	671,98	181,68	11,12	

ОБЕД 2/ОВД

75 СБ 2022	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ОВД	60	0,71	4,25	5,56	64,05	0,03	0,04	2,73		14,80	30,11	20,75	3,83	
108 СБ 2021	ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ.	200	10,27	8,44	5,41	139,95	0,05	0,09	14,40		35,04	119,20	23,29	2,23	
295 СБ 2021	РЫБА ОТВАРНАЯ/ГОРЕБУША.	90	22,69	7,16	0,82	158,04	0,23	0,18	4,34		32,9	33,80	227,65	37,22	1,05
227 СБ 2021	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ/ГАРНИРАЮВД.	150	3,36	3,19	21,83	129,45	0,09	0,03			15,2	29,02	115,66	16,74	0,62
819 СБ 2022	КОМПЛОТ ИЗ ПЛОДОВ СУХИХ (КУРАГА)ОВД	200	0,84	0,05	8,19	37,45	0,02	0,03	1,04		26,00	23,58	16,92	0,52	
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55	
			41,82	23,39	64,11	639,54	0,48	0,39	22,51	48,1	150,16	569,20	127,42	9,80	

ПОЛДНИК

469 СБ 2021	БУЛОЧКА-УЛИТКА С ИЗЮМОМ(ПОКРОВСКИЙ)	70	4,69	6,58	43,40	251,58									
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ..	230	6,67	5,75	11,04	124,20	0,09	0,35	2,99		46,0	276,00	207,00	32,20	0,23
			11,36	12,33	54,44	375,78	0,09	0,35	2,99	46,0	276,00	207,00	32,20	0,23	

Итого по полднику:

Итого по полднику: 11,36 12,33 54,44 375,78 0,09 0,35 2,99 46,0 276,00 207,00 32,20 0,23

Итого за день: 0,00 руб. 196,85 145,40 519,49 4201,78 2,10 2,39 97,54 430,4 1303,61 2751,68 590,22 39,79

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

СанПин Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	59,64	43,59	33,51	40,02
Обед (30 - 35 %)	61,38	34,33	37,06	39,93
Полдник (10 %)	14,75	15,61	16,25	15,99
Итого за день (60 - 70 %)	135,77	93,53	86,82	95,94

Реальное соотношение Б:Ж:У = 1:0,7:2,8

Директор  /Кудинова Т.Д./

Зав. производ. / /

Калькулятор  / Терещенко