



Общество с ограниченной ответственностью
«Вкус и Качество»

«Согласовано»:



Директор
МАОУ "Город Дорог" г. Перми
Ирина Г.В. Сересовишова

Примерное двенадцатидневное меню

для организации питания детей от 12-18 лет
на весенне-летний период
в образовательных учреждениях

«Утверждаю»

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



Март 2022 года

(в работе с 28 марта)

Использована литература:

- «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации» 5-е издание, переработанное и дополненное. Издательство: ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им. акад. Е. А. Вагнера» Пермь 2013г.
- «Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений» Издательство: ООО «Уральский региональный центр питания» ФГБОУ ВО «Пермский государственный медицинский университет им. акад. Е. А. Вагнера» Минздрав России. Пермь 2018г.
- «Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений» Издательство: ООО «Уральский региональный центр питания» ФГБОУ ВО «Пермский государственный медицинский университет им. акад. Е. А. Вагнера» Минздрав России. Пермь 2021г.
- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» 2020г.
- «Таблицы химического состава и калорийности Российских продуктов питания» Скурихин И.М., Тутельян В.А. Москва 2007г.

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

В школе организовано для учащихся возрастной категории 12-18 лет трехразовое питание: завтрак, обед и полдник. Разработанное и представленное меню на весенне-летний период предусматривает 3-х разовое питание: завтрак, обед и полдник. Меню подготовлено в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся образовательных организаций»; МР 2.4.0162-19 «Гигиена детей и подростков. Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями. Сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях)».

Питание предусмотрено с учетом режима дня и организации образовательного процесса:

1 смена

для детей за родительскую плату – завтрак №1 (с учетом 2-х разового питания в день) или 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 за родительскую плату – обед №1

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

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

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

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

Полный перечень блюд и калорийность выполняются при финансовом обеспечении.

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

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

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

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

В качестве источника витаминов и минеральных веществ в меню использованы плоды и овощи, фрукты, соки. При приобретении соков и напитков в промышленной упаковке предпочтение отдается витаминизированным сокам, нектарам с 50-100% содержанием

соковых (сухих) веществ. Для повышения эффективности витаминизации рациона в меню включены витаминизированные напитки промышленного выпуска «Витоша», компоты, напитки и кисели из ягод.

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

Для расширения минерального состава пищи в меню включены овощные гарниры, салаты, 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.

Ведомость контроля за рационом питания за 12 дней
Подразделение: Обеспечение питаниям демей 12-18 лет в весеене-лешний период (зае.2+Обед1+П)

Наименование группы пищевой продукции	Количество пищевой продукции в нетто по дням в (г/мл) на одного человека												В среднем за период	Норма в день, (г/мл)
	1 День	2 День	3 День	4 День	5 День	6 День	7 День	8 День	9 День	10 День	11 День	12 День		
1. ДРОЖЖИ ХЛЕБОПЕКАРНЫЕ	1,54	0,20	1,54	0,30	0,31	0,30	0,30	0,20	0,20	0,30	0,31	0,30	0,48	0,12
2. КАКАО-ПОРОШОК							2,40						0,20	0,60
3. КАРТОФЕЛЬ	114,00	62,50	156,60	274,20	150,34	179,10	213,10	50,10	199,60	111,30	140,44	182,80	152,84	112,20
4. КИСЛОМОЛОЧНАЯ ПИЩЕВАЯ ПРОДУКЦИЯ	200,00	200,00		200,00	200,00	200,00		200,00	200,00	200,00	200,00	200,00	166,67	90,00
5. КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	45,01	0,10	0,01	0,20			0,20			0,20			0,10	3,82
6. КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК				2,00									2,40	0,78
7. КРАХМАЛ													0,00	1,80
8. КРУПЫ, БОБОВЫЕ		95,60	62,50	39,60	66,80	53,20	59,00	51,50	61,80				59,40	16,00
9. МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	10,00			20,00	61,20			61,20		61,20	89,52		25,26	9,00
10. МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	23,68	19,70	11,08	25,70	9,70	11,80	22,00	21,51	19,00	20,80	20,60	18,80	18,70	9,00
11. МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	7,40	24,00	19,50	12,90	29,83	44,30	29,70	42,90	27,90	24,30	29,38	40,50	27,72	18,00
12. МОЛОКО	130,30	82,00	213,70	145,60	158,60	72,00	230,80	50,30	148,00	75,20	59,90	107,00	122,78	180,00
13. МУКА ПШЕНИЧНАЯ	48,71	64,10	55,11	75,50	34,72	71,70	60,30	66,10	72,00	80,50	36,72	76,70	61,85	9,00
14. МЯСО 1-Й КАТЕГОРИИ	40,00			40,00		71,20				57,00	70,00	80,00	29,85	42,00
15. ОВОЩИ(СВЕЖИЕ,МОРОЖЕННЫЕ,КОНСЕРВИРОВАННЫЕ)	266,80	181,55	196,50	208,60	94,90	343,35	137,80	192,06	316,75	355,80	175,60	266,40	226,34	168,00
16. ПТИЦА (ЦЫПЛЯТА-БРОЙЛЕРЫ ПОТРОШЕННЫЕ-1 КАТ)	36,00	114,80		111,70	75,80	75,00	162,40			74,30			54,17	21,00
17. РЫБА (ФИЛЕ), В Т.Ч. ФИЛЕ СЛАБО- ИЛИ МЯЛОСОЛЕНЕ			84,40		40,00			66,70	83,00				62,00	28,01
18. САХАР	22,12	52,60	29,62	30,80	12,44	37,50	51,40	25,50	31,10	30,00	23,94	53,40	33,37	18,00
19. СМЕТАНА		6,70	10,00				8,00	10,00	12,50				11,00	5,00
20. СОКИ ПЛОДОВОЩИНЫЕ, НАПИТКИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	20,00		220,00		10,00	20,00	200,00	25,00					41,25	120,00
21. СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	4,41	16,10	3,87	11,90	12,32	4,70	6,60	8,10	7,90	11,30	14,77	6,90	9,07	1,80
22. СВЯПРОДУКТЫ (ПЕЧЕНЬ,ЯЗЫК,СЕРДЦЕ)								116,00					9,67	18,00
23. СУХОФРУКТЫ		20,00			20,00		20,00					20,00	8,33	9,00
24. СЫР		16,00	15,00		20,00		20,00						7,14	6,00
25. ТВОРОГ(5%-9% м.д.ж.)	45,30	186,70	45,30										135,00	30,00
26. ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	250,00	107,20	400,00	120,00	180,00	200,00	244,00	107,20	200,00	120,00	220,00	300,00	204,03	111,00
27. ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	130,00	138,20	106,50	111,40	101,30	111,50	120,00	128,00	125,00	131,10	40,00	80,00	110,25	90,00
28. ХЛЕБ РЖАНОЙ	40,00	20,00	20,00	20,00	20,00	40,00	20,00	20,00	60,00	40,00	40,00	20,00	30,00	48,00
29. ЧАЙ	1,00	1,00	1,00		0,60	1,00		1,00		1,00			0,63	0,60
30. ЯЙЦО, ШТ	139,18	8,10	33,68	7,80	3,66		54,10	28,80	13,40	17,80	53,66	5,20	30,45	24,00

Итого в среднем на одного человека:

Пищевые вещества	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал
		78,89	78,38	299,39
Минеральные вещества	Натрий, мг	Кальций, мг	Кальций, мг	Магний, мг
	4938,01	3422,30	725,56	311,68
Витамины	А, мкг	В1, мг	В2, мг	РР, мг
	421,62	1,16	1,55	13,76
			Фосфор, мг	Железо, мг
			1279,98	16,64
			182,34	

Рекомендации по корректировке меню: _____

Подпись медицинского работника и дата: _____ " ____ 20 ____ г.

Подпись руководителя организации и дата ознакомления: _____ " ____ 20 ____ г.

Подпись ответственного лица за организацию питания и дата ознакомления: _____ " ____ 20 ____ г.

Ведомость контроля за рационом питания за 12 дней
Подразделение: Обеспечение питаниям детей 12-18 лет в осенне-летний период (Зав.1+Обед1+П)

Наименование группы пищевой продукции	Количество пищевой продукции в нетто по дням в (г/мл) на одного человека												В среднем за период	Норма в День, (г/мл)
	1 День	2 День	3 День	4 День	5 День	6 День	7 День	8 День	9 День	10 День	11 День	12 День		
1. ДРОЖЖИ ХЛЕБОПЕКАРНЫЕ	1,54	0,50	1,54	0,30	0,31	0,30	0,30	0,20	0,78	0,30	0,31	0,30	0,56	0,12
2. КАКАО-ПОРОШОК	2,40						2,40						2,40	0,60
3. КАРТОФЕЛЬ	114,00	62,50	156,60	274,20	150,34	22,50	213,10	50,10	199,60	22,50	140,44	182,80	132,39	112,20
4. КИСЛОМОЛОЧНАЯ ПИЩЕВАЯ ПРОДУКЦИЯ	200,00	200,00		200,00	300,00	200,00		200,00	200,00	200,00	200,00	200,00	175,00	90,00
5. КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	45,01		0,01	45,20		20,00			18,80	0,20			50,10	14,96
6. КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК				2,00					5,00				2,40	0,78
7. КРАХМАЛ													0,00	1,80
8. КРУПЫ, БОБОВЫЕ	55,00	82,30	62,50	44,00	54,40	45,80	59,00	71,50	62,50	40,00	59,40	19,70	54,68	27,00
9. МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	10,00			20,00	61,20					61,20	89,52		20,16	9,00
10. МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	20,38	20,60	11,08	16,80	9,70	9,10	22,00	18,81	12,40	8,80	20,60	19,50	15,81	9,00
11. МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	13,80	37,30	19,50	13,40	28,53	43,10	14,60	43,50	35,60	34,40	29,38	41,50	29,55	18,00
12. МОЛОКО	269,50	30,00	213,70	215,00	134,60	170,80	230,80	85,70	268,00	269,50	59,90	77,00	168,71	180,00
13. МУКА ПШЕНИЧНАЯ	48,71	120,10	55,11	75,50	34,72	71,70	60,30	66,10	138,50	80,50	36,72	81,00	72,41	9,00
14. МЯСО 1-Й КАТЕГОРИИ	40,00			40,00		71,20				70,00	80,00		25,10	42,00
15. ОВОЩИ(СВЕЖИЕ,МОРОЖЕННЫЕ,КОНСЕРВИРОВАННЫЕ)	246,80	341,35	196,50	97,40	94,90	241,25	137,80	317,36	188,50	192,20	223,60	266,40	212,01	168,00
16. ПТИЦА (ЦЫПЛЯТА-БРОЙЛЕРЫ ПОТРОШЕННЫЕ-1 КАТ)	36,00	114,80		36,00	75,80		162,40						35,42	21,00
17. РЫБА (ФИЛЕ, В Т.Ч. ФИЛЕ СЛАБО- ИЛИ МЯЛОСОЛЕННОЕ			84,40		40,00						83,00		62,00	22,45
18. САХАР	28,52	69,60	29,62	30,10	17,44	36,30	51,30	25,50	35,70	29,80	23,94	58,40	36,35	18,00
19. СМЕТАНА			10,00		1,00		8,00	10,00	12,50	8,00	11,00	26,70	7,27	6,00
20. СОЖИ ПЛОДОВООЩНЫЕ, НАПИТКИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	20,00		220,00		10,00	20,00	200,00	25,00					41,25	120,00
21. СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	4,01	15,20	3,87	11,30	9,72	4,40	6,30	4,00	8,40	7,30	14,77	7,40	8,06	1,80
22. СУБПРОДУКТЫ (ПЕЧЕНЬ,ЯЗЫК,СЕРДЦЕ)							116,00						9,67	18,00
23. СУХОФРУКТЫ		20,00			20,00		20,00				20,00		8,33	9,00
24. СЫР	20,00		15,00		20,00		20,00	20,00			22,70		10,39	6,00
25. ТВОРОГ(5%-9% м.д.ж.)	45,30	51,20	45,30				74,70				180,00		33,04	30,00
26. ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100,00	107,20	400,00	120,00	100,00	300,00	244,00	107,20	200,00	220,00	220,00	100,00	184,87	111,00
27. ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	130,00	91,50	106,50	110,00	101,30	106,50	100,00	100,00	93,00	127,50	40,00	80,00	98,86	90,00
28. ХЛЕБ РЖАНОЙ	40,00	20,00	20,00	20,00	20,00	40,00	20,00	20,00	40,00	40,00	40,00	20,00	28,33	48,00
29. ЧАЙ		1,00	1,00		0,60	1,00		1,00					0,47	0,60
30. ЯЙЦО, ШТ	5,88	44,80	33,68	57,80	3,66	133,30	54,10	22,80	20,60	17,80	3,66	6,90	33,75	24,00

Итого в среднем на одного человека:

Пищевые вещества	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал
		76,09	77,20	309,28
Минеральные вещества	Натрий, мг	Кальций, мг	Кальций, мг	Магний, мг
	4460,68	3202,13	772,51	312,63
Витамины	А, мкг	В1, мг	В2, мг	РР, мг
	451,95	1,16	1,61	12,24
				Фосфор, мг
				1302,34
				Железо, мг
				15,38

Рекомендации по корректировке меню: _____

Подпись медицинского работника и дата: _____ " _____ 20__ г.

Подпись руководителя организации и дата ознакомления: _____ " _____ 20__ г.

Подпись ответственного лица за организацию питания и дата ознакомления: _____ " _____ 20__ г.

Ведомость контроля за рационом питания за 12 дней
Подразделение: Обеспечение питанием 12-18 лет в осенне-летний период (Зав.ОВД+О.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)
	1 День	2 День	3 День	4 День	5 День	6 День	7 День	8 День	9 День	10 День	11 День	12 День		
1. ДРОЖЖИ ХЛЕБОПЕКАРНЫЕ	1,54	0,20	1,54	0,30	0,31	0,30	0,30	0,20	0,20	0,30	0,31	0,30	0,48	0,12
2. КАКАО-ПОРОШОК							2,40						0,20	0,60
3. КАРТОФЕЛЬ	208,60	62,40	156,60	45,90	192,94	179,10	228,10	50,10	199,60	111,30	80,44	182,80	141,49	112,20
4. КИСЛОМОЛОЧНАЯ ПИЩЕВАЯ ПРОДУКЦИЯ	200,00	200,00		200,00	200,00	200,00		200,00	200,00	200,00	200,00	200,00	166,67	90,00
5. КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	0,01		0,21	0,20			0,20			0,20			0,07	6,00
6. КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК				2,00									2,40	0,78
7. КРАХМАЛ													0,00	1,80
8. КРУПЫ, БОБОВЫЕ		102,30	14,60	49,60	94,40	40,40	49,00	97,50	45,00			59,40	37,00	49,10
9. МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ													61,20	5,10
10. МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	16,08	20,60	13,68	19,50	12,20	11,80	23,00	25,60	16,60	17,70	19,70	16,80	17,77	9,00
11. МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,16	41,90	9,40	21,10	16,13	44,50	28,40	21,00	26,90	21,40	19,53	46,80	24,94	18,00
12. МОЛОКО	106,50		66,20	145,60	134,60	145,50	206,30	96,00	148,00	78,10	131,30	204,50	121,88	180,00
13. МУКА ПШЕНИЧНАЯ	48,47	64,10	69,71	77,70	34,72	73,30	60,30	65,10	75,00	80,50	36,72	66,70	62,69	9,00
14. МЯСО 1-й КАТЕГОРИИ	40,00			40,00					79,00	70,00	80,00		25,75	42,00
15. ОВОЩИ(СВЕЖИЕ,МОРОЖЕННЫЕ,КОНСЕРВИРОВАННЫЕ)	217,20	356,25	196,50	441,40	90,90	308,25	143,60	247,00	301,70	364,60	183,70	256,40	259,79	168,00
16. ПТИЦА (ЦЫПЛЯТА-БРОЙЛЕРЫ ПОТООШЕННЫЕ-1 КАТ)	36,00	114,80		111,70	75,80	141,40	162,40			75,70			59,82	21,00
17. РЫБА (ФИЛЕ), В Т.Ч. ФИЛЕ СЛАБО- ИЛИ МАЛОСОЛЕННОЕ			84,40							83,00			62,00	19,12
18. САХАР	7,12	33,70	9,62	30,80	2,44	16,70	35,00	14,30	8,60	15,00	13,94	34,70	18,49	18,00
19. СМЕТАНА			16,60	10,00	1,00	4,00	10,00	30,00	12,50				7,93	6,00
20. СОБИ ПЛОДОВООЩНЫЕ, НАПИТКИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	20,00		220,00		10,00	20,00	200,00	25,00					41,25	120,00
21. СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	4,19	16,60	5,27	10,00	9,12	4,50	3,30	4,60	10,40	11,30	11,22	5,80	8,03	1,80
22. СВЯПРОДУКТЫ (ПЕЧЕНЬ,ЯЗЫК,СЕРДЦЕ)		114,30						117,00					19,28	18,00
23. СХОФРУКТЫ		20,00						20,00					20,00	9,00
24. СЫР								20,00					8,33	9,00
25. ТВОРОГ(5%-9% м.д.ж.)	45,30		225,30										9,17	6,00
26. ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	220,00	107,20	400,00	120,00	300,00	200,00	344,00	307,20	200,00	120,00	337,00	300,00	246,28	111,00
27. ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30,00	31,50		51,40	21,30		20,00			13,00	73,90		20,00	21,76
28. ХЛЕБ РЖАНОЙ	111,50	80,00	111,50	100,00	80,00	91,50	100,00	80,00	80,00	60,00	60,00	60,00	84,54	48,00
29. ЧАЙ	1,00	1,00	1,00		0,60	1,00		1,00		1,00			0,63	0,60
30. ЯЙЦО, ШТ	105,88	17,80	40,68	7,80	3,66		4,10	2,80	13,40	17,80	117,96		27,66	24,00

Итого в среднем на одного человека:

Пищевые вещества	Пищевые вещества						Калории, ккал	Фосфор, мг	Железо, мг
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Вит. А, мкг	В1, мг	В2, мг			
Минеральные вещества	72,38	74,56	252,81	1982,99	1263,73	17,64			
Витамины	4198,93	3428,97	695,63	314,52	1263,73	17,64			
	480,31	1,15	1,74	14,02	211,18				

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.

"Согласовано"

День 1

Примерное меню 12-18 лет весенне-летний период 2022г.

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

90 СБ 2013г.	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (ВАР.)/Н/Б	20/20/5	6,81	9,62	10,52	151,85	0,03	0,08	0,14	75,5	22,40	131,95	12,60	0,43
220 СБ 2018г	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ(СБ2018),	250	9,09	8,94	48,14	310,14	1,32	1,56	10,62	409,1	1294,92	2003,71	298,58	7,75
462 СБ 2018г	КАКАО С МОЛОКОМ 1-Й ВАРИАНТ(СБ2018)	200	3,48	2,86	15,02	100,38	0,04	0,16	1,30	20,0	123,37	105,72	24,20	0,78
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
589 СБ 2013	ПРЯНИК,	шт	1,76	13,77	28,13	243,45	0,02	0,01		2,7	3,60	18,90	2,70	0,27
Итого по подменю:			22,72	35,39	111,33	853,02	1,43	1,82	12,06	507,3	1448,29	2273,28	340,88	9,45

Завтрак №2

82 СБ 2018г	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Я150 (СБ2018)	ШТ	0,60	0,60	14,70	66,60	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
301 СБ 2013	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ(СБ2018)	200/5	19,37	24,83	4,97	321,45	0,13	0,72	1,08	379,4	177,56	332,67	27,88	3,46
457 СБ 2018г	ЧАЙ С САХАРОМ (СБ2018)	200			10,05	40,17			0,10		10,10	8,25	4,40	0,85
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,40	19,04	94,40	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
589 СБ 2013	ПРЯНИК,	шт	1,76	13,77	28,13	243,45	0,02	0,01		2,7	3,60	18,90	2,70	0,27
Итого по подменю:			24,89	39,60	76,89	766,07	0,20	0,76	11,18	382,1	211,26	383,82	46,78	7,00

Завтрак №3/ОВД

82 СБ 2018г	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Я120(СБ2018)	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,02	0,02	8,00		12,80	8,80	7,20	1,76
266 СБ 2018г	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (СБ2018)	150	14,51	15,56	3,70	213,33	0,10	0,53	0,81	262,5	132,94	248,90	20,93	2,59
457 СБ 2018г	ЧАЙ/ОВД (СБ2018)	200			0,07	0,27			0,10		9,80	8,25	4,40	0,82
109 СБ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			18,15	16,28	33,37	355,36	0,14	0,56	8,91	262,5	160,14	287,15	37,53	5,79

Обед №1

9 СБ 2018г	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ (СБ2018)	100	1,60	6,10	8,25	96,67	0,02	0,02	25,36		42,23	31,09	14,39	0,58
------------	---	-----	------	------	------	-------	------	------	-------	--	-------	-------	-------	------

№ 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				
130 СБ 2018г.	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКИЗД/ВЕРМШЕЛЫ(СБ2018)	250	13,21	8,23	14,99	187,12	0,11	0,12	9,73		24,46	148,12	27,98	2,24				
347 СБ 2018г.	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	17,01	12,90	15,26	246,22	0,09	0,15	0,94		17,8	34,51	161,40	20,91	1,80			
176 СБ 2018г	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 1-ЫЙ ВАРИАНТ (СБ2018)	200	4,81	11,20	24,37	218,38	0,16	0,16	48,62		20,1	101,11	132,19	52,60	1,92			
507 СБ 2018г	НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"	200	0,70	0,06	1,50	9,34												
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,	60	4,74	0,60	28,56	141,60	0,02	0,01				4,00	13,00	2,80	0,22			
109 СБ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ,	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,02	0,01				4,60	21,20	5,00	0,62			
Итого по подменю:			45,23	39,33	110,77	987,81	0,42	0,47	84,65		37,9	210,91	507,00	123,68	7,38			

Обед №2/ОВД

148 СБ 2018г	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ/ПОМИДОРЫ (СБ2018)	100	1,10	0,20	3,80	21,40	0,06	0,04	25,00		14,00	26,00	20,00	0,90	
124 СБ 2018г	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ/ОВД(СБ2018)	250/20	14,21	7,63	34,26	264,84	0,21	0,17	24,90		36,95	199,13	50,23	3,48	
347 СБ 2018г.	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	17,01	12,90	15,26	246,22	0,09	0,15	0,94		17,8	34,51	161,40	20,91	1,80
176 СБ 2018г	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 1-ЫЙ ВАРИАНТ (СБ2018)	180	4,47	10,17	24,15	206,86	0,17	0,16	46,71		18,1	83,21	123,42	47,64	1,58
507 СБ 2018г	НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"	200	0,70	0,06	1,50	9,34									
109 СБ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ,	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,02	0,01				4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			40,65	31,20	96,81	837,14	0,55	0,53	97,55		35,9	173,27	531,15	143,78	8,38

Полдник

531 СБ 2018г	ВАРУШКА С ТВОРОГОМ (СБ2018)	100	15,23	7,37	41,33	281,19	0,11	0,17	0,23		28,2	89,32	157,59	19,49	0,98
470 СБ 2018г	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ(СБ2018)	200	8,00	3,00	28,60	173,40	0,03	0,15	0,50		10,0	112,00	86,00	13,00	0,10
112 СБ 2013г.	ПЛОДЫ(ФРУКТЫ)/СВЕЖИЕ М100	ШТ	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	0,03	38,00			35,00	17,00	11,00	0,10
Итого по подменю:			24,03	10,57	77,43	492,59	0,20	0,35	38,73		38,2	236,32	260,59	43,49	1,18

Итого за день: 0,00 руб. 175,67 172,37 506,60 4291,99 2,94 4,49 253,08 1264,1 2440,19 4242,99 736,14 39,18

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	25,24	38,47	29,07	31,44
Обед (30 - 35 %)	50,26	42,75	28,92	36,41
Полдник (10 %)	26,70	11,49	20,22	18,16
Итого за день (60 - 70 %)	102,20	92,71	78,21	86,01

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

Директор  //

Зав. производ. _____ / /

Калькулятор _____ /

"Согласовано"

День 2

Примерное меню 12-18 лет весенне-летний период 2022г.

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	Мg	Fe				

Завтрак №1

189 СБ 2018г	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ, СО СЛ.МОЛ.(СБ2018)	200/30	19,35	12,65	38,15	333,11	0,16	0,40	8,55	118,5	244,23	338,07	86,90	2,28
459 СБ 2018г	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (СБ2018)	200/7	0,06	0,01	10,26	41,36			2,98		12,98	9,83	5,26	0,89
554 СБ 2013г.	ПЛОШКА С САХАРОМ.	шт	6,97	13,48	61,70	395,93	0,10	0,08		103,8	18,41	68,73	10,22	1,00
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
Итого по подменю:			27,96	26,34	119,63	817,60	0,28	0,49	11,53	222,4	279,62	429,63	105,18	4,39

Завтрак №2

66 СБ 2018г	БУТЕРБРОД С СЫРНОЙ ПАСТОЙ/1-ый ВАРИАНТ (СБ2018)	40	5,78	7,76	10,51	130,88	0,03	0,07	0,11	60,4	18,68	108,16	10,60	0,39
279 СБ 2018г	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛ.СЛУЖ.(СБ2018)	200/30	45,69	15,19	51,37	473,64	0,14	0,60	1,94	86,3	482,92	556,01	64,49	1,24
459 СБ 2018г	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (СБ2018)	200/7	0,06	0,01	10,26	41,36			2,98		12,98	9,83	5,26	0,89
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,40	19,04	94,40	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
Итого по подменю:			54,69	23,36	91,18	740,28	0,19	0,68	5,03	146,7	518,58	687,00	83,15	2,74

Завтрак №3/ОВД

148 СБ 2018г	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ/огурцы (СБ2018)	100	0,70	0,10	1,90	11,30	0,03	0,02	7,00		17,00	30,00	14,00	0,50
358 СБ 2018	ПЕЧЕНЬ ТЕРТАЯ(СБ2018).	100	22,94	16,63	9,31	279,04	0,37	2,59	41,43	1050,5	33,70	412,07	27,70	8,60
252 СБ 2013г.	КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИРНАЯ)	180	3,76	7,86	31,24	210,77	0,05	0,03		53,1	20,81	131,68	16,25	0,79
459 СБ 2018г	ЧАЙ С ЛИМОНОМ/ОВД(СБ2018)	200/7	0,06	0,01	0,28	1,46			2,98		12,68	9,83	5,26	0,86
109 СБ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(СБ2018)	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			30,62	24,84	60,57	591,05	0,47	2,65	51,41	1103,6	88,79	604,78	68,21	11,37

Обед №1

26 СБ 2018г	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (СБ2018)	100	1,43	5,09	8,36	84,85	0,02	0,04	9,50		35,15	40,95	20,90	1,33
144 СБ 2013	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ,ГРЕНКАМИ	250/20	16,72	9,29	37,02	300,50	0,31	0,17	16,92	29,5	56,95	219,09	57,10	3,68

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe			
375 СБ 2018г	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ(СБ2018),	280	25,98	33,98	41,91	577,90	0,33	0,24	4,96	45,9	73,75	415,02	105,53	3,39			
348 СБ 2017	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУШЕНЫХ(ХИЗЮМА	200	0,46	0,10	28,13	115,23	0,03	0,02				16,45	25,80	8,40	0,65		
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,40	19,04	94,40	0,02	0,01				4,00	13,00	2,80	0,22		
109 СБ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,02	0,01				4,60	21,20	5,00	0,62		
Итого по подменю:			49,33	48,98	143,38	1217,12	0,73	0,49	31,38	75,4	190,90	735,06	199,73	9,89			

Обед №20ВД

26 СБ 2018г	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (СБ2018)	100	1,43	5,09	8,36	84,85	0,02	0,04	9,50			35,15	40,95	20,90	1,33
114 СБ 2018г	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ,ГРЕНКАМИ (СБ2018)	250/20	13,49	11,97	29,43	281,36	0,18	0,15	19,85	29,5	42,22	173,79	41,76	2,58	
375 СБ 2018г	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ(СБ2018),	280	25,98	33,98	41,91	577,90	0,33	0,24	4,96	45,9	73,75	415,02	105,53	3,39	
348 СБ 2017	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУШЕНЫХ(ХИЗЮМА	200	0,46	0,10	28,13	115,23	0,03	0,02				16,45	25,80	8,40	0,65
109 СБ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,02	0,01				4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			44,52	51,38	125,67	1147,82	0,58	0,46	34,31	75,4	172,17	676,76	181,59	8,57	

Полдник

542 СБ 2018г	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"(СБ2018).	100	7,07	14,25	59,77	395,47	0,11	0,06		95,5	17,84	65,47	10,84	0,94
516 СБ 2013	КЕФИР	200	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	0,34	1,40	40,0	240,00	180,00	28,00	0,20
112 СБ 2013г.	ПЛОДЫ(ФРУКТЫ)СВЕЖИЕ Я100	ШТ	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
Итого по подменю:			13,27	19,65	77,57	540,07	0,22	0,42	11,40	135,5	273,84	256,47	47,84	3,34

Итого за день: 0,00 руб. 220,39 194,55 618,00 5053,94 2,47 5,19 145,06 1759,2 1523,90 3389,70 685,70 40,30

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

СанПин Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	31,07	28,63	31,23	30,14
Обед (30 - 35 %)	54,81	53,24	37,44	44,86
Полдник (10 %)	14,74	21,36	20,25	19,91
Итого за день (60 - 70 %)	100,62	103,23	88,92	94,91

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

Директор



Зав. производ

/ /

Калькулятор

/

День 3

Примерное меню 12-18 лет весенне-летний период 2022г.

N 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

Завтрак №1

64 СБ 2018Г	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ/М-Й ВАР(СБ2018)	15/15/5	5,11	8,25	7,90	123,23	0,02	0,06	0,11	64,0	16,95	99,20	9,45	0,33
221 СБ 2018Г	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ, МОЛОЧНАЯ(СБ2018).	250	10,39	8,91	48,69	317,29	0,24	0,25	1,56	60,8	172,05	272,78	54,44	2,90
460 СБ 2018Г	ЧАЙ С МОЛОКОМ (СБ2018)	200	1,45	1,25	12,45	67,17	0,02	0,08	0,75	10,0	70,10	53,25	11,40	0,90
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
82 СБ 2018Г	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ А200(СБ2018)	ШТ	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	0,06	120,00		68,00	46,00	26,00	0,60

Итого по подменю:

20,33 19,01 94,76 640,89 0,38 0,46 122,42 134,8 331,10 484,23 104,09 4,95

Завтрак №2

91 СБ 2013г.	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (ЗВАР)Н/Б	15/15/5	5,11	8,25	7,90	123,23	0,02	0,06	0,11	64,0	16,95	99,20	9,45	0,33
221 СБ 2018Г	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ, МОЛОЧНАЯ(СБ2018).	250	10,39	8,91	48,69	317,29	0,24	0,25	1,56	60,8	172,05	272,78	54,44	2,90
460 СБ 2018Г	ЧАЙ С МОЛОКОМ (СБ2018)	200	1,45	1,25	12,45	67,17	0,02	0,08	0,75	10,0	70,10	53,25	11,40	0,90
82 СБ 2018Г	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ А200(СБ2018)	ШТ	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	0,06	120,00		68,00	46,00	26,00	0,60
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22

Итого по подменю:

20,33 19,01 94,76 640,89 0,38 0,46 122,42 134,8 331,10 484,23 104,09 4,95

Завтрак №3/Овд

82 СБ 2018Г	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ А200(СБ2018)	ШТ	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	0,06	120,00		68,00	46,00	26,00	0,60
320 СБ 2013г.	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА/Овд(СБ2018).	200	41,74	13,76	25,46	342,58	0,12	0,52	0,93	78,0	317,57	441,48	48,05	1,27
406 с6 2021г	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ/Овд (СБ2021)	30	0,78	1,57	1,94	25,12	0,01	0,04	0,29	11,5	27,36	21,51	3,34	0,04
461 СБ 2018Г	ЧАЙ КАРКАДЕ/Овд	200			0,07	0,27			0,10		9,80	8,25	4,40	0,82
109 СБ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

Итого по подменю:

47,48 15,97 61,51 542,45 0,23 0,63 121,32 89,5 427,33 538,44 86,79 3,35

Обед №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	Мg	Fe				
50 СБ 2018Г	ИКРА КАБАЧКОВАЯ/ПРОМЫШЛЕННОГО	100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,30	0,30	0,96		32,00	30,00	13,00	0,80				
126 СБ 2013г	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ*	250/10	12,39	11,71	10,33	188,96	0,07	0,13	25,65		63,36	149,74	36,20	2,53				
170 СБ 2013	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20	2,49	0,32	14,99	74,34	0,04	0,01			6,30	20,48	4,41	0,35				
300 СБ 2018Г	РЫБА,ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ/МИНТАЙ (СБ2018)	100	18,34	6,67	7,21	162,33	0,13	0,24	0,64		81,2	74,72	279,40	53,74	1,52			
377 СБ 2018Г	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(СБ2018)	180	3,96	8,07	26,89	196,47	0,20	0,16	31,67		53,7	51,62	117,21	39,95	1,47			
496 СБ 2018Г	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА(СБ2018)	200	0,68	0,28	19,64	83,78	0,01	0,06	200,00		12,30	3,40	3,40	0,63				
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,40	19,04	94,40	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22				
109 СБ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62				
Итого по подменю:			44,50	36,47	114,72	963,52	0,79	0,92	258,92		145,0	248,90	634,43	158,50	8,14			

Обед №2/ОВД

50 СБ 2018Г	ИКРА КАБАЧКОВАЯ/ПРОМЫШЛЕННОГО	100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,30	0,30	0,96		32,00	30,00	13,00	0,80	
126 СБ 2013г	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ*	250/10	12,39	11,71	10,33	188,96	0,07	0,13	25,65		63,36	149,74	36,20	2,53	
170 СБ 2013	ГРЕНКИ ИЗ ХЛЕБА/ОВД	20	2,49	0,19	14,05	69,68	0,04	0,01			7,25	33,39	7,88	0,98	
300 СБ 2018Г	РЫБА,ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ/МИНТАЙ (СБ2018)	100	18,34	6,67	7,21	162,33	0,13	0,24	0,64		81,2	74,72	279,40	53,74	1,52
377 СБ 2018Г	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(СБ2018)	180	3,96	8,07	26,89	196,47	0,20	0,16	31,67		53,7	51,62	117,21	39,95	1,47
496 СБ 2018Г	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА/ОВД(СБ2018)	200	0,68	0,28	9,66	43,88	0,01	0,06	200,00		12,00	3,40	3,40	0,60	
109 СБ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62	
Итого по подменю:			42,92	36,06	93,68	868,80	0,77	0,91	258,92		145,0	245,55	634,34	159,17	8,52

Полдник

531 СБ 2018Г	ВАТУШКА С ТВОРОГОМ (СБ2018)	100	15,23	7,37	41,33	281,19	0,11	0,17	0,23		28,2	89,32	157,59	19,49	0,98
501 СБ 2018Г	СОК ФРУКТОВЫЙ/ЯБЛОЧНЫЙ	200			23,00	92,00	0,02	0,04	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80	
82 СБ 2018Г	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ А200(СБ2018)	ШТ	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	0,06	120,00		68,00	46,00	26,00	0,60	
Итого по подменю:			17,03	7,77	80,53	459,19	0,21	0,27	124,23		28,2	171,32	217,59	53,49	4,38

Итого за день : 0,00 руб. 192,59 134,29 539,96 4115,74 2,76 3,65 1008,23 677,7 1755,30 2993,26 666,13 34,29

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	22,59	20,66	24,74	23,62
Обед (30 - 35 %)	49,44	39,64	29,95	35,51
Полдник (10 %)	18,92	8,45	21,03	16,93
Итого за день (60 - 70 %)	90,96	68,75	75,72	76,06

Реальное соотношение В:Ж:У = 1:0,8:3,5

Директор 

Зав. производ. _____ / /

Калькулятор _____ /

День 4

Примерное меню 12-18 лет весенне-летний период 2022г.

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

267 СБ 2018Г	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (СБ2018)	ШТ	6,35	5,75	0,35	78,55	0,04	0,22			125,0	42,22	99,00	6,88	1,37
220 СБ 2018Г	КАШЛА ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ(СБ2018)	200	7,27	7,15	38,51	248,11	1,05	1,25	8,49	327,3	1035,93	1602,97	238,87	6,20	
501 СБ 2013г.	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,90	2,51	14,78	94,04	0,04	0,15	1,30	20,0	120,30	90,00	14,00	0,13	
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,40	19,04	94,40	0,02	0,01				4,00	13,00	2,80	0,22
589 СБ 2013	ПРЯНИК,	шт	1,76	13,77	28,13	243,45	0,02	0,01			2,7	3,60	18,90	2,70	0,27
Итого по подменю:			21,44	29,58	100,81	758,55	1,17	1,64	9,79	475,0	1206,05	1823,87	265,25	8,19	

Завтрак №2

53 СБ 2018Г	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (СБ2018)	100	2,21	6,11	12,60	114,27	0,05	0,06	17,16			38,53	55,09	27,87	1,62
372 СБ 2018Г	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ(СБ2018)	100	16,68	16,01	11,56	258,56	0,10	0,16	1,89	36,0	65,02	166,89	22,33	1,37	
220 СБ 2018Г	КАШЛА ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ(СБ2018)г.	180	3,99	4,28	30,48	176,36	0,11	0,04		26,9	34,13	137,06	19,91	0,75	
501 СБ 2013г.	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,90	2,51	14,78	94,04	0,04	0,15	1,30	20,0	120,30	90,00	14,00	0,13	
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01				4,00	13,00	2,80	0,22
Итого по подменю:			27,36	29,11	78,94	690,43	0,32	0,42	20,35	82,9	261,98	462,04	86,91	4,09	

Завтрак №3/ОВД

53 СБ 2018Г	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (СБ2018)	100	2,21	6,11	12,60	114,27	0,05	0,06	17,16			38,53	55,09	27,87	1,62
372 СБ 2018Г	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ(СБ2018)	100	16,68	16,01	11,56	258,56	0,10	0,16	1,89	36,0	65,02	166,89	22,33	1,37	
220 СБ 2018Г	КАШЛА ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ(СБ2018)г.	180	3,99	4,28	30,48	176,36	0,11	0,04		26,9	34,13	137,06	19,91	0,75	
501 СБ 2013г.	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,90	2,51	14,78	94,04	0,04	0,15	1,30	20,0	120,30	90,00	14,00	0,13	
109 СБ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,02	0,01				4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			28,94	29,15	87,26	731,71	0,32	0,42	20,35	82,9	262,58	470,24	89,11	4,49	

Обед №1

Итого по подменю:

28,94 29,15 87,26 731,71 0,32 0,42 20,35 82,9 262,58 470,24 89,11 4,49

№ 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			
47 СБ 2018г	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (СБ2018)	100	1,37	6,18	8,55	95,64	0,06	0,04	10,49		32,10	46,67	20,52	1,66			
129 СБ 2018г	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ(СБ2018)	250	15,15	11,84	13,92	223,10	0,08	0,13	4,51	12,4	33,69	157,50	25,02	2,31			
347 СБ 2018г.	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	17,01	12,90	15,26	246,22	0,09	0,15	0,94	17,8	34,51	161,40	20,91	1,80			
153 СБ 2018г	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ(СБ2018)	180/5	3,73	5,74	30,37	188,41	0,22	0,13	37,26		23,78	109,20	43,16	1,72			
486 СБ 2018г	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ/ЯБЛОК (СБ2018)	200	0,08	0,08	11,95	48,81	0,01		2,08		3,58	2,24	1,82	0,47			
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,40	19,04	94,40	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22			
109 СБ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62			
Итого по подменю:			42,08	37,26	108,01	940,82	0,50	0,47	55,28	30,2	136,26	511,21	119,23	8,80			

Обед №2/ОВД

47 СБ 2018г	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ(СБ2018).	80	1,09	4,95	6,82	76,43	0,04	0,03	8,37		25,65	37,25	16,38	1,32
154 СБ 2013г.	СУП КРЕСТЯНСКИЙ С КРУПНОЙ/СМЕТАНОЙ	250/10	13,16	11,88	14,49	210,28	0,12	0,14	21,55	10,0	48,63	168,80	35,54	2,52
347 СБ 2018г.	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	17,01	12,90	15,26	246,22	0,09	0,15	0,94	17,8	34,51	161,40	20,91	1,80
380 СБ 2018	КАПУСТА ТУШЕНАЯ(ОВД)(СБ2018)	180	4,42	7,00	13,72	135,66	0,08	0,11	94,20	48,1	110,25	82,07	41,94	1,59
486 СБ 2018г	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ/ЯБЛОК (СБ2018)	200	0,08	0,08	11,95	48,81	0,01		2,08		3,58	2,24	1,82	0,47
109 СБ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	60	4,74	0,36	26,76	132,72	0,07	0,02			13,80	63,60	15,00	1,86
Итого по подменю:			40,50	37,17	89,00	850,12	0,41	0,45	127,14	75,9	236,42	515,36	131,59	9,56

Полдник

543 СБ 2018г	БУЛОЧКА "ВАНИЛЬНАЯ" (СБ2018).	100	8,85	9,45	58,45	354,22	0,14	0,08		68,7	22,82	84,47	13,41	1,17
470 СБ 2018г	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ(СБ2018)	200	8,00	3,00	28,60	173,40	0,03	0,15	0,50	10,0	112,00	86,00	13,00	0,10
112 СБ 2013г.	ПЛОДЫ(ФРУКТЫ)СВЕЖИЕ М100	ШТ	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	0,03	38,00		35,00	17,00	11,00	0,10
Итого по подменю:			17,65	12,65	94,55	565,62	0,23	0,26	38,50	78,7	169,82	187,47	37,41	1,37

Итого за день : 0,00 руб. 177,97 174,92 558,57 4537,25 2,95 3,66 271,41 825,7 2273,11 3970,19 729,50 36,50

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	23,82	32,15	26,32	27,96
Обед (30 - 35 %)	46,76	40,50	28,20	34,68
Полдник (10 %)	19,61	13,75	24,69	20,85
Итого за день (60 - 70 %)	90,19	86,40	79,21	83,49

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

Директор



Зав. производ.

/ /

Калькулятор

/

День 5

Примерное меню 12-18 лет весенне-летний период 2022г.

№ 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

90 СБ 2013г.	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (1ВАР.)/Н/Б	20/20/5	6,81	9,62	10,52	151,85	0,03	0,08	0,14	75,5	22,40	131,95	12,60	0,43
223 СБ 2018г.	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ(СБ2018г.)	200	8,49	8,16	42,49	277,97	0,25	0,17	1,25	48,7	131,13	202,83	54,55	1,47
616 СБ 2013	ЧАЙ ИЗ СУХОЙ СМЕСИ "ВИТОША"	200			9,24	36,96	0,03	0,03	15,06		5,88	4,95	2,64	0,49
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
470 СБ 2018г.	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ (СБ2018)	100	4,00	1,50	14,30	86,70	0,03	0,15	0,50	10,0	112,00	86,00	13,00	0,10

Итого по подменю:

20,88 19,48 86,07 600,68 0,36 0,44 16,95 134,2 275,41 438,73 85,59 2,71

Завтрак №2

90 СБ 2013г.	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (1ВАР.)/Н/Б	20/20/5	6,81	9,62	10,52	151,85	0,03	0,08	0,14	75,5	22,40	131,95	12,60	0,43
223 СБ 2018г.	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (СБ2018г.)	250	10,61	10,20	46,88	322,53	0,31	0,21	1,56	60,8	172,92	255,41	68,74	1,89
616 СБ 2013	ЧАЙ ИЗ СУХОЙ СМЕСИ "ВИТОША"	200			9,24	36,96	0,03	0,03	15,06		5,88	4,95	2,64	0,49
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
112 СБ 2013г.	ПЛОДЫ(ФРУКТЫ)/СВЕЖИЕ М80	шт	0,64	0,16	6,00	30,40	0,05	0,02	30,40		28,00	13,60	8,80	0,08

Итого по подменю:

19,64 20,18 82,16 588,94 0,44 0,35 47,16 136,3 233,20 418,91 95,58 3,11

Завтрак №3/ОВД

75 СБ 2018г.	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ/ПОРЦИЯ (СБ2018)	20	5,12	5,22		67,46		0,04	0,07	23,0	9,00	59,00	5,00	0,09
223 СБ 2018г.	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ/ОВД(СБ2018г.)	200	8,49	8,16	37,50	258,02	0,25	0,17	1,25	48,7	138,34	204,33	54,99	1,51
616 СБ 2013	ЧАЙ ИЗ СУХОЙ СМЕСИ "ВИТОША"	200			9,24	36,96	0,03	0,03	15,06		5,88	4,95	2,64	0,49
109 СБ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
82 СБ 2018г.	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ А200(СБ2018)	шт	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	0,06	120,00		68,00	46,00	26,00	0,60

Итого по подменю:

18,57 14,02 80,78 536,92 0,38 0,31 136,38 71,7 225,82 335,48 93,63 3,31

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	Мg	Fe				
73 СБ 2013г.	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	100	1,72	6,51	11,81	113,08	0,15	0,07	7,65		21,15	109,62	44,05	3,00				
123 СБ 2018г.	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (СБ2018)	250	9,22	9,34	16,35	186,80	0,12	0,16	16,90	22,4	38,76	185,22	50,17	1,34				
372 СБ 2018г.	БИТОЧКИ ИЗ КУР ПРИПУЩЕННЫЕ(СБ2018).	100	16,68	16,01	11,57	258,57	0,13	0,20	2,36	45,0	81,28	208,62	27,91	1,72				
256 СБ 2018г.	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(СБ2018)	180	6,65	7,48	43,21	266,75	0,10	0,03		47,7	24,01	57,11	10,47	1,09				
495 СБ 2018г.	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (СБ2018)	200	0,44	0,02	21,78	89,06		0,01	0,44		22,54	15,42	6,01	1,23				
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,40	19,04	94,40	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22				
109 СБ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62				
Итого по подменю:			39,45	39,88	132,68	1052,90	0,54	0,49	27,35	115,2	196,34	610,19	146,41	9,22				

Обед №2/ОВД

73 СБ 2013г.	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	100	1,72	6,51	11,81	113,08	0,15	0,07	7,65		21,15	109,62	44,05	3,00
124 СБ 2018г.	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ(СБ2018)	250	11,72	7,44	20,21	195,16	0,18	0,16	24,90		29,71	165,74	42,36	2,51
372 СБ 2018г.	БИТОЧКИ ИЗ КУР ПРИПУЩЕННЫЕ(СБ2018).	100	16,68	16,01	11,57	258,57	0,13	0,20	2,36	45,0	81,28	208,62	27,91	1,72
221 СБ 2018г.	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ(СБ2018).	180	4,97	4,25	30,91	181,79	0,14	0,05		26,5	20,38	118,68	27,11	2,00
495 СБ 2018г.	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ/ОВАД (СБ2018)	200	0,44	0,02	11,80	49,16		0,01	0,44		22,24	15,42	6,01	1,20
109 СБ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			38,69	34,47	104,14	886,24	0,62	0,50	35,35	71,5	179,36	639,28	152,44	11,05

Полдник

540 СБ 2018г.	ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ(СБ2018)	100	5,53	7,70	36,60	237,22	0,13	0,09	11,22	51,2	29,08	82,16	20,47	1,06
516 СБ 2013	КЕФИР	200	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	0,34	1,40	40,0	240,00	180,00	28,00	0,20
112 СБ 2013г.	ПЛОДЫ(ФРУКТЫ)СВЕЖИЕ Я100	ШТ	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
Итого по подменю:			11,73	13,10	54,40	381,82	0,24	0,45	22,62	91,2	285,08	273,16	57,47	3,46

Итого за день: 0,00 руб. 148,96 141,13 540,23 4047,50 2,58 2,54 285,81 620,2 1395,21 2715,75 631,12 32,86

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

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

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

Директор _____ //

Зае. производ. _____ //

Калькулятор _____ /

День 6

Примерное меню 12-18 лет весенне-летний период 2022г.

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

Завтрак №1

96 СБ 2013г.	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (2-й ВАРИАНТ)	20/15/5	1,35	4,34	20,90	124,96	0,02	0,01	0,10	29,5	6,25	12,50	3,35	0,45
301 СБ 2013	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ(СБ2018)	200/5	19,37	24,83	4,97	321,45	0,13	0,72	1,08	379,4	177,56	332,67	27,88	3,46
460 СБ 2018г	ЧАЙ С МОЛОКОМ (СБ2018)	200	1,45	1,25	12,45	67,17	0,02	0,08	0,75	10,0	70,10	53,25	11,40	0,90
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
112 СБ 2013г.	ПЛОДЫ(ФРУКТЫ)СВЕЖИЕ М100	ШТ	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	0,03	38,00		35,00	17,00	11,00	0,10
Итого по подменю:			24,55	30,82	55,34	598,78	0,25	0,85	39,93	418,9	292,91	428,42	56,43	5,13

Завтрак №2

54 СБ 2018г	ИКРА МОРКОВНАЯ (СБ2018)	100	1,74	6,10	9,83	102,30	0,07	0,07	10,55		28,71	58,53	36,01	5,54
371 СБ 2018г	КНЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ (СБ2018)	100	14,81	14,93	4,99	213,90	0,10	0,13	1,66	49,2	21,26	151,82	23,95	1,15
377 СБ 2018г	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(СБ2018)	180	3,96	8,07	26,89	196,47	0,20	0,16	31,67	53,7	51,62	117,21	39,95	1,47
457 СБ 2018г	ЧАЙ С САХАРОМ (СБ2018)	200			10,05	40,17			0,10		10,10	8,25	4,40	0,85
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,40	19,04	94,40	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
Итого по подменю:			23,67	29,50	70,80	647,24	0,39	0,37	43,98	102,9	115,69	348,81	107,11	9,23

Завтрак №3/ОВД

54 СБ 2018г	ИКРА МОРКОВНАЯ (СБ2018)	100	1,74	6,10	9,83	102,30	0,07	0,07	10,55		28,71	58,53	36,01	5,54
371 СБ 2018г	КНЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ (СБ2018)	100	14,81	14,93	4,99	213,90	0,10	0,13	1,66	49,2	21,26	151,82	23,95	1,15
377 СБ 2018г	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(СБ2018)	180	3,96	8,07	26,89	196,47	0,20	0,16	31,67	53,7	51,62	117,21	39,95	1,47
457 СБ 2018г	ЧАЙ/ОВД (СБ2018)	200			0,07	0,27			0,10		9,80	8,25	4,40	0,82
109 СБ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			22,09	29,22	50,70	557,18	0,39	0,37	43,98	102,9	115,99	357,01	109,31	9,60

Обед №1

Итого по подменю: 22,09 29,22 50,70 557,18 0,39 0,37 43,98 102,9 115,99 357,01 109,31 9,60

№ 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				
26 СБ 2018Г	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (СБ2018)	100	1,43	5,09	8,36	84,85	0,02	0,04	9,50		35,15	40,95	20,90	1,33				
135 СБ 2018Г	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ (СБ2018)	250/20	15,36	10,38	28,32	270,52	0,15	0,20	19,24	37,0	91,34	197,55	44,16	2,51				
333 СБ 2018Г	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ(СБ2018).	100	14,59	16,78	6,36	234,48	0,08	0,14	19,68	36,8	31,66	172,18	30,56	2,38				
220 СБ 2018Г	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ(СБ2018)г.	180	3,99	4,28	30,48	176,36	0,11	0,04		26,9	34,13	137,06	19,91	0,75				
496 СБ 2018Г	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА(СБ2018)	200	0,68	0,28	19,64	83,78	0,01	0,06	200,00		12,30	3,40	3,40	0,63				
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,40	19,04	94,40	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22				
109 СБ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62				

Итого по подменю:

42,37 37,45 130,04 1032,87 0,41 0,50 248,42 100,7 213,18 585,34 126,73 8,44

Обед №2/ОВД

26 СБ 2018Г	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (СБ2018)	100	1,43	5,09	8,36	84,85	0,02	0,04	9,50		35,15	40,95	20,90	1,33
135 СБ 2018Г	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ/ОВД (СБ2018)	250/20	15,36	10,26	27,38	265,85	0,15	0,20	19,24	37,0	92,28	210,46	47,62	3,14
367 СБ 2018Г	ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ/ИНДЕЙКА(СБ2018).	100	15,48	22,14	2,71	269,19	0,05	0,18	2,08	53,2	20,28	164,39	19,82	1,40
220 СБ 2018Г	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (СБ2018)	150	5,45	5,36	28,88	186,08	0,79	0,94	6,37	245,5	776,95	1202,23	179,15	4,65
496 СБ 2018Г	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА/ОВД(СБ2018)	200	0,68	0,28	9,66	43,88	0,01	0,06	200,00		12,00	3,40	3,40	0,60
109 СБ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

Итого по подменю:

41,56 43,37 94,83 938,33 1,04 1,43 237,19 335,7 941,26 1642,63 275,89 11,74

Полдник

543 СБ 2018Г	БУЛОЧКА "ДОРОЖНАЯ" (СБ2018)	100	7,00	15,87	58,88	406,33	0,12	0,05		102,2	16,97	63,29	10,98	0,90
470 СБ 2018Г	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ(СБ2018)	200	8,00	3,00	28,60	173,40	0,03	0,15	0,50	10,0	112,00	86,00	13,00	0,10
82 СБ 2018Г	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ А200(СБ2018)	ШТ	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	0,06	120,00		68,00	46,00	26,00	0,60

Итого по подменю:

16,80 19,27 103,68 665,73 0,23 0,26 120,50 112,2 196,97 195,29 49,98 1,60

Итого за день: 0,00 руб. 171,04 189,63 505,39 4440,13 2,71 3,78 734,00 1173,6 1876,00 3557,50 725,45 45,74

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	27,28	33,50	14,45	22,07
Обед (30 - 35 %)	47,08	40,71	33,95	38,07
Полдник (10 %)	18,67	20,95	27,07	24,54
Итого за день (60 - 70 %)	93,02	95,15	75,47	84,68

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

Директор _____ //

Зав. производ. _____ / /

Калькулятор _____ /

День 7

Примерное меню 12-18 лет весенне-летний период 2022г.

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

75 СБ 2018Г	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙПОРЦИЯ (СБ2018)	20	5,12	5,22		67,46		0,04	0,07	23,0	9,00	59,00	5,00	0,09
267 СБ 2018Г	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (СБ2018)	ШТ	6,35	5,75	0,35	78,55	0,04	0,22		125,0	42,22	99,00	6,88	1,37
217 СБ 2018Г	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (МОЛОЧНАЯ)(СБ2018).	250	7,71	9,69	46,48	305,04	0,24	0,23	2,03	61,6	151,25	292,07	81,02	1,32
462 СБ 2018Г	КАКАО С МОЛОКОМ 1-Й ВАРИАНТ(СБ2018)	200	3,48	2,86	15,02	100,38	0,04	0,16	1,30	20,0	123,37	105,72	24,20	0,78
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,40	19,04	94,40	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
Итого по подменю:			25,82	23,92	80,89	645,83	0,34	0,66	3,40	229,6	329,84	568,79	119,90	3,78

Завтрак №2

69 СБ 2018Г	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 1 ВАРИАНТ (СБ2018)	20/15	1,74	12,66	10,60	159,16	0,02	0,02		88,5	5,60	15,85	2,60	0,27
267 СБ 2018Г	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (СБ2018)	ШТ	6,35	5,75	0,35	78,55	0,04	0,22		125,0	42,22	99,00	6,88	1,37
220 СБ 2018Г	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ(СБ2018).	250	9,09	8,94	48,14	310,14	1,32	1,56	10,62	409,1	1294,92	2003,71	298,58	7,75
462 СБ 2018Г	КАКАО С МОЛОКОМ 1-Й ВАРИАНТ(СБ2018)	200	3,48	2,86	15,02	100,38	0,04	0,16	1,30	20,0	123,37	105,72	24,20	0,78
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,40	19,04	94,40	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
Итого по подменю:			23,82	30,61	93,15	742,63	1,44	1,97	11,92	642,6	1470,11	2237,28	335,06	10,39

Завтрак №3/ОВД

69 СБ 2018Г	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 1 ВАРИАНТ(СБ2018)	20/15	1,66	12,58	9,64	159,36	0,02	0,02		88,5	5,80	15,85	2,80	0,25
220 СБ 2018Г	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ/ОВД(СБ2018)	200	7,27	7,23	33,52	228,90	0,16	0,19	1,27	49,6	155,25	240,46	35,83	0,92
462 СБ 2018Г	КАКАО С МОЛОКОМ 1-Й ВАРИАНТ/ОВД (СБ2018)	200	3,48	2,86	5,04	60,48	0,04	0,16	1,30	20,0	123,07	105,72	24,20	0,75
82 СБ 2018Г	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Я100(СБ2018)	ШТ	0,40	0,40	9,80	44,40	0,02	0,01	6,67		10,67	7,33	6,00	1,47
109 СБ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			15,97	23,31	75,84	581,62	0,26	0,39	9,24	158,1	299,39	390,56	73,83	4,01

Обед №1

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe				
10 СБ 2018Г	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ(СБ2018)	100	1,11	6,22	5,87	85,44	0,02	0,02	20,00		32,00	21,08	12,28	1,28				
96 СБ 2017Г	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ(СБ2017)	200/8	9,88	9,34	13,98	173,74	0,11	0,12	13,82	8,0	26,69	137,18	30,41	1,89				
376 СБ 2018Г	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ/ФИЛЕ (СБ2018)..	280	33,78	41,78	32,46	641,95	0,37	0,39	39,64	64,9	60,48	386,64	85,24	4,07				
348 СБ 2017	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУШЕНЫХ/ХИЗНОМА	200	0,46	0,10	28,13	115,23	0,03	0,02			16,45	25,80	8,40	0,65				
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,	60	4,74	0,60	28,56	141,60	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22				
109 СБ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62				
Итого по подменю:			51,55	58,16	117,92	1202,20	0,57	0,57	73,46	72,9	144,22	604,90	144,13	8,73				

Обед №2/ОВД

10 СБ 2018Г	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ(СБ2018)	100	1,11	6,22	5,87	85,44	0,02	0,02	20,00		32,00	21,08	12,28	1,28
100 СБ 2018Г	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (СБ2018)	250/10	12,26	11,74	17,24	216,52	0,15	0,15	17,30	10,0	34,55	172,22	41,92	2,39
376 СБ 2018Г	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ/ФИЛЕ (СБ2018)..	280	33,78	41,78	32,46	641,95	0,37	0,39	39,64	64,9	60,48	386,64	85,24	4,07
348 СБ 2017	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУШЕНЫХ/ХИЗНОМ/ОВД	200	0,46	0,10	28,13	115,23	0,03	0,02			16,45	25,80	8,40	0,65
109 СБ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ,,	60	4,74	0,36	26,76	132,72	0,07	0,02			13,80	63,60	15,00	1,86
Итого по подменю:			52,35	60,20	110,46	1191,86	0,64	0,60	76,94	74,9	157,28	669,34	162,84	10,25

Полдник

566 СБ 2013Г	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ(СБ2018)	100	6,87	9,05	61,67	355,55	0,11	0,07	0,11		26,94	69,92	11,32	0,92
501 СБ 2018Г	СОК ФРУКТОВЫЙ/ГРУШЕВЫЙ	200			23,00	92,00	0,02	0,04	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
112 СБ 2013Г.	ПЛОДЫ(ФРУКТЫ)СВЕЖИЕ Б200	ШТ	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	0,10	20,00		16,00	56,00	84,00	1,20
Итого по подменю:			9,87	10,05	126,67	639,55	0,21	0,21	24,11	61,2	56,94	139,92	103,32	4,92

Итого за день : 0,00 руб. 179,38 206,25 604,93 5003,69 3,46 4,40 199,07 1239,7 2457,78 4610,79 939,08 42,08

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	28,69	26,00	21,12	23,81
Обед (30 - 35 %)	57,28	63,22	30,79	44,31
Полдник (10 %)	10,97	10,92	33,07	23,57
Итого за день (60 - 70 %)	96,93	100,14	84,98	91,69

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

Директор _____ //

Зав. производ. _____ / /

Калькулятор _____ /

День 8

Примерное меню 12-18 лет весенне-летний период 2022г.

№ 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

90 СБ 2013г.	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (1ВАР.)Н/Б	20/20/5	6,81	9,62	10,52	151,85	0,03	0,08	0,14	75,5	22,40	131,95	12,60	0,43
314 СБ 2013	ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ.	200	20,31	13,08	26,56	288,33	0,15	0,35	7,04	87,5	198,29	279,70	72,69	1,43
481 СБ 2013г.	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ(ГОРЦ)	30	2,25	0,06	17,04	77,70	0,02	0,01	0,30		95,10	68,70	10,20	0,06
459 СБ 2018г	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (СБ2018)	200/7	0,06	0,01	10,26	41,36			2,98		12,98	9,83	5,26	0,89
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,40	19,04	94,40	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
Итого по подменю:			32,59	23,17	83,42	653,64	0,22	0,45	10,46	163,0	332,77	503,18	103,55	3,03

Завтрак №2

90 СБ 2013г.	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (1ВАР.)Н/Б	20/20/5	6,81	9,62	10,52	151,85	0,03	0,08	0,14	75,5	22,40	131,95	12,60	0,43
307 СБ 2018г	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ(СБ2018)	100	14,29	5,95	14,74	170,84	0,11	0,15	0,66	34,4	67,92	210,22	43,79	0,95
256 СБ 2018г	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(СБ2018)	180	6,65	7,48	43,21	266,75	0,10	0,03		47,7	24,01	57,11	10,47	1,09
459 СБ 2018г	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (СБ2018)	200/7	0,06	0,01	10,26	41,36			2,98		12,98	9,83	5,26	0,89
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,40	19,04	94,40	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
Итого по подменю:			30,97	23,46	97,77	725,20	0,26	0,27	3,78	157,6	131,31	422,11	74,92	3,58

Завтрак №3/ОВД

75 СБ 2018г	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙПОРЦИЯ (СБ2018)	20	5,12	5,22		67,46		0,04	0,07	23,0	9,00	59,00	5,00	0,09
221 СБ 2018г	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ, МОЛОЧНАЯ/ОВД(СБ2018)	200	8,31	7,13	38,95	253,83	0,19	0,20	1,25	48,7	137,64	218,23	43,55	2,32
459 СБ 2018г	ЧАЙ С ЛИМОНОМ/ОВД(СБ2018)	200/7	0,06	0,01	0,28	1,46			2,98		12,68	9,83	5,26	0,86
82 СБ 2018г	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ А200(СБ2018)	ШТ	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	0,06	120,00		68,00	46,00	26,00	0,60
109 СБ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			18,45	13,00	73,27	497,23	0,29	0,31	124,30	71,7	231,92	354,26	84,81	4,49

Обед №1

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн., ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe			
53 СБ 2018Г	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (СБ2018)	100	2,21	6,11	12,60	114,27	0,05	0,06	17,16		38,53	55,09	27,87	1,62			
117 СБ 2018Г	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (СБ2018)	250/10	12,07	11,55	11,79	192,16	0,14	0,15	22,91	10,0	44,11	155,86	35,21	2,21			
346 СБ 2018Г	СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОЙ ПЕЧЕНИ (СБ2018)	100	24,28	16,83	8,97	284,64	0,38	2,68	38,61	1060,4	56,58	429,40	27,32	8,60			
211 СБ2021	КАША(ПЕРЛОВАЯ)РАССЫЛЧУТАЯ С ОВОЩАМИ(СБ2021).	180	5,24	9,13	36,83	250,81	0,08	0,06	2,01	25,2	30,91	185,88	31,68	1,19			
504 СБ 2018Г	КИСЕЛЬ С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"	200			30,20	120,80											
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,40	19,04	94,40	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22			
109 СБ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62			
Итого по подменю:			48,54	44,14	128,35	1101,32	0,69	2,97	80,69	1095,7	178,73	860,43	129,88	14,46			

Обед №2/ОВД

50 СБ 2018Г	ИКРА КАБАЧКОВАЯ/ПРОМЫШЛЕННОГО	100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,30	0,30	0,96		32,00	30,00	13,00	0,80
117 СБ 2018Г	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (СБ2018)	250/10	12,07	11,55	11,79	192,16	0,14	0,15	22,91	10,0	44,11	155,86	35,21	2,21
356 СБ 2018Г	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГОНОВСКИ(СБ2018)	100	21,57	14,16	7,64	229,26	0,36	2,58	38,69	985,3	31,01	381,28	23,17	8,15
234 СБ 2018Г	РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ(СБ2018).	180	5,21	13,91	38,29	299,90	0,25	0,08	7,40		32,63	238,39	83,37	2,07
504 СБ 2018Г	КИСЕЛЬ С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"	200			30,20	120,80								
109 СБ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			43,91	48,76	113,46	1049,60	1,07	3,12	69,96	995,3	144,35	826,73	159,75	13,85

Полдник

542 СБ 2018Г	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"(СБ2018).	100	7,07	14,25	59,77	395,47	0,11	0,06		95,5	17,84	65,47	10,84	0,94
470 СБ 2018Г	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ(СБ2018)	200	8,00	3,00	28,60	173,40	0,03	0,15	0,50	10,0	112,00	86,00	13,00	0,10
112 СБ 2013г.	ПЛОДЫ(ФРУКТЫ)СВЕЖИЕ Я100	ШТ	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
Итого по подменю:			15,47	17,65	98,17	613,27	0,17	0,23	10,50	105,5	145,84	162,47	32,84	3,24

Итого за день: 0,00 руб. 189,93 170,18 594,44 4640,26 2,70 7,35 299,69 2589,0 1164,92 3129,18 585,75 42,65

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	36,21	25,18	21,78	24,09
Обед (30 - 35 %)	53,93	47,98	33,51	40,59
Полдник (10 %)	17,19	19,18	25,63	22,60
Итого за день (60 - 70 %)	107,33	92,35	80,92	87,29

Реальное соотношение В:Ж:У = 1:0,9:3,2

Директор _____ //

Зав. производ. _____ //

Калькулятор _____ /

"Согласовано"

День 9

Примерное меню 12-18 лет весенне-летний период 2022г.

N пед.	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 Г	"ГРЕБЕШОК" ИЗ ДРОЖЕВОГО ТЕСТА..	100	8,16	7,69	64,03	357,89	0,13	0,09	0,09	58,5	23,06	84,09	14,16	1,35
221 СБ 2018Г	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ, МОЛОЧНАЯ(СБ2018).	250	10,39	8,91	48,69	317,29	0,24	0,25	1,56	60,8	172,05	272,78	54,44	2,90
467 СБ 2018Г	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ИЗ ЦИККОРИЯ	200	2,90	2,50	14,78	93,90	0,04	0,15	1,30	20,0	120,30	90,00	14,00	0,13
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
Итого по подменю:			23,03	19,30	137,02	816,28	0,43	0,50	2,95	139,4	319,41	459,87	85,40	4,60

Завтрак №2

26 СБ 2018Г	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (СБ2018)	100	1,43	5,09	8,36	84,85	0,02	0,04	9,50		35,15	40,95	20,90	1,33
336 СБ 2018Г	ЗРАЗЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ ПАРОВЫЕ(СБ2018)	100	12,82	12,50	16,19	228,94	0,11	0,10	0,13	5,9	9,79	172,55	33,80	2,04
221 СБ 2018Г	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ(СБ2018).	180	4,97	4,25	30,91	181,79	0,14	0,05	26,5	20,38	118,68	27,11	2,00	
467 СБ 2018Г	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ИЗ ЦИККОРИЯ	200	2,90	2,50	14,78	93,90	0,04	0,15	1,30	20,0	120,30	90,00	14,00	0,13
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,40	19,04	94,40	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
109 СБ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			26,86	24,86	98,20	728,12	0,35	0,36	10,93	52,4	194,22	456,38	103,61	6,34

Завтрак №3/ОВД

54 СБ 2018Г	ИКРА МОРКОВНАЯ (СБ2018)	100	1,74	6,10	9,83	102,30	0,07	0,07	10,55		28,71	58,53	36,01	5,54
367 СБ 2013Г	ГУЛЫШ ИЗ ГОВЯДИНЫ(ВАРИАНТ).	50/50	15,30	17,31	3,61	231,16	0,06	0,13	2,35		22,02	161,21	21,40	2,40
221 СБ 2018Г	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ(СБ2018).	180	4,97	4,25	30,91	181,79	0,14	0,05	26,5	20,38	118,68	27,11	2,00	
467 СБ 2018Г.	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ИЗ ЦИККОРИЯ/ОВД	200	2,90	2,50	4,80	54,00	0,04	0,15	1,30	20,0	120,00	90,00	14,00	0,10
109 СБ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			28,07	30,40	66,99	657,73	0,33	0,41	14,20	46,5	195,71	449,62	103,52	10,66

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	Мg	Fe					
54 СБ 2018г	ИКРА МОРКОВНАЯ (СБ2018)	100	1,74	6,10	9,83	102,30	0,07	0,07	10,55		28,71	58,53	36,01	5,54					
98 СБ 2018г	СВЕКОЛЬНИК(СБ2018)	250/10	12,98	16,37	17,69	260,85	0,11	0,17	17,85	42,0	57,04	174,48	43,27	3,00					
348 СБ 2013г.	РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ(МИНТАЙ)	100	16,00	5,73	7,29	145,58	0,12	0,17	0,69	58,6	81,15	247,59	52,37	1,18					
377 СБ 2018г	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(СБ2018)	180	3,96	8,07	26,89	196,47	0,20	0,16	31,67	53,7	51,62	117,21	39,95	1,47					
495 СБ 2018г	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (СБ2018)	200	0,44	0,02	21,78	89,06		0,01	0,44		22,54	15,42	6,01	1,23					
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,	60	4,74	0,60	28,56	141,60	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22					
109 СБ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62					

Итого по подменю:

43,02 37,13 129,88 1024,34 0,54 0,60 61,20 154,3 249,66 647,43 185,41 13,26

Обед №2/ОВД

148 СБ 2018г	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ/супруры (СБ2018)	100	0,70	0,10	1,90	11,30	0,03	0,02	7,00		17,00	30,00	14,00	0,50
98 СБ 2018г	СВЕКОЛЬНИК/ОВД (СБ2018).	250/10	12,98	16,37	15,19	250,87	0,11	0,17	17,85	42,0	56,97	174,48	43,27	2,99
348 СБ 2013г.	РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ(МИНТАЙ)	100	16,00	5,73	7,29	145,58	0,12	0,17	0,69	58,6	81,15	247,59	52,37	1,18
377 СБ 2018г	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(СБ2018)	180	3,96	8,07	26,89	196,47	0,20	0,16	31,67	53,7	51,62	117,21	39,95	1,47
495 СБ 2018г	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ/ОВД (СБ2018)	200	0,44	0,02	11,80	49,16		0,01	0,44		22,24	15,42	6,01	1,20
109 СБ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

Итого по подменю:

37,24 30,53 80,91 741,86 0,48 0,54 57,65 154,3 233,58 605,90 160,60 7,96

Полдник

545 СБ 2018г	СЛОБА ОБЫКНОВЕННАЯ(СБ2018)	100	8,02	6,60	58,30	324,64	0,13	0,05		41,6	20,70	74,05	12,41	1,05
516 СБ 2013	СНЕЖОК	200	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	0,34	1,40	40,0	240,00	180,00	28,00	0,20
82 СБ 2018г	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ А200(СБ2018)	ШТ	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	0,06	120,00		68,00	46,00	26,00	0,60

Итого по подменю:

15,62 12,00 82,50 510,84 0,29 0,45 121,40 81,6 328,70 300,05 66,41 1,85

Итого за день: 0,00 руб. 173,84 154,22 595,50 4479,17 2,42 2,86 268,33 628,9 1521,28 2919,25 704,95 44,67

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

СанПин Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	25,59	20,98	35,78	30,09
Обед (30 - 35 %)	47,80	40,36	33,91	37,76
Полдник (10 %)	17,36	13,04	21,54	18,83
Итого за день (60 - 70 %)	90,74	74,38	91,23	86,67

Реальное соотношение В:Ж:У = 1:0,8:4,3

Директор _____

Зав. производ. _____ / /

Калькулятор _____ /

День 10

Примерное меню 12-18 лет весенне-летний период 2022г.

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																	
64 СБ 2018г	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ/2-й ВАР(СБ2018)	15/15/5	5,11	8,25	7,90	123,23	0,02	0,06	0,11	64,0	16,95	99,20	9,45	0,33			
269 СБ 2013г.	КАША "ЯГТАРНАД"(ИЗ ПШЕНА С ЯБЛОКАМИ).	200	8,41	12,20	39,46	296,11	0,22	0,22	3,59	79,2	169,82	210,55	52,74	1,72			
462 СБ 2018г	КАКАО С МОЛОКОМ 1-й ВАРИАНТ(СБ2018)	200	3,48	2,86	15,02	100,38	0,04	0,16	1,30	20,0	123,37	105,72	24,20	0,78			
112 СБ 2013г.	ПЛОДЫ(ФРУКТЫ)СВЕЖИЕ М80	шт	0,64	0,16	6,00	30,40	0,05	0,02	30,40		28,00	13,60	8,80	0,08			
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,40	19,04	94,40	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22			
Итого по подменю:			20,80	23,87	87,42	644,52	0,35	0,47	35,40	163,2	342,14	442,07	97,99	3,13			

Завтрак №2

9 СБ 2018г	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ (СБ2018)	100	1,60	6,10	8,25	96,67	0,02	0,02	25,36		42,23	31,09	14,39	0,58
412 СБ 2013г.	КОТЛЕТЫ ИЗ КУР ПРИПУШЕННЫЕ.	100	16,12	15,18	10,11	242,92	0,10	0,16	1,82	51,9	61,13	157,88	21,27	1,33
171 СБ 2018г	КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ И ТОМАТОМ(СБ2018)	180	4,44	6,40	25,64	178,24	0,19	0,15	41,94		28,58	98,98	48,14	2,13
457 СБ 2018г	ЧАЙ С САХАРОМ (СБ2018)	200			10,05	40,17			0,10		10,10	8,25	4,40	0,85
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,40	19,04	94,40	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
Итого по подменю:			25,32	28,08	73,09	652,40	0,33	0,34	69,22	51,9	146,04	309,20	91,00	5,11

Завтрак №3/ОВД

148 СБ 2018г	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ/ПОМИДОРЫ (СБ2018)	100	1,10	0,20	3,80	21,40	0,06	0,04	25,00		14,00	26,00	20,00	0,90
372 СБ 2018г	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУШЕННЫЕ(СБ2018)	100	16,68	16,01	11,56	258,56	0,10	0,16	1,89	36,0	65,02	166,89	22,33	1,37
171 СБ 2018г	КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ И ТОМАТОМ(СБ2018)	180	4,44	6,40	25,64	178,24	0,19	0,15	41,94		28,58	98,98	48,14	2,13
457 СБ 2018г	ЧАЙ/ОВД (СБ2018)	200			0,07	0,27			0,10		9,80	8,25	4,40	0,82
109 СБ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			23,80	22,73	49,99	502,71	0,37	0,36	68,93	36,0	122,00	321,32	99,87	5,84

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			
32 СБ 2018Г	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ (СБ2018)	100	3,29	8,09	7,74	116,88	0,02	0,06	8,85	17,7	40,59	83,62	23,28	1,31			
135 СБ 2018Г	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ (СБ2018)	250/20	15,36	10,38	28,32	270,52	0,15	0,20	19,24	37,0	91,34	197,55	44,16	2,51			
341 СБ 2018Г	КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ"(СБ2018)	100	16,43	14,86	11,69	246,53	0,07	0,17	0,96	27,4	33,64	175,46	21,05	2,35			
256 СБ 2018Г	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(СБ2018)	180	6,65	7,48	43,21	266,75	0,10	0,03		47,7	24,01	57,11	10,47	1,09			
486 СБ 2018Г	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ/ЯБЛОК (СБ2018)	200	0,08	0,08	11,95	48,81	0,01		2,08		3,58	2,24	1,82	0,47			
109 СБ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62			
Итого по подменю:			46,55	41,33	130,27	1085,17	0,39	0,48	31,13	129,9	201,76	550,18	108,58	8,57			

Обед №2/ОВД

32 СБ 2018Г	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ (СБ2018)	100	3,29	8,09	7,74	116,88	0,02	0,06	8,85	17,7	40,59	83,62	23,28	1,31
135 СБ 2018Г	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ (СБ2018)	250/20	15,36	10,38	28,32	270,52	0,15	0,20	19,24	37,0	91,34	197,55	44,16	2,51
341 СБ 2018Г	КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ"(СБ2018)	100	16,43	14,86	11,69	246,53	0,07	0,17	0,96	27,4	33,64	175,46	21,05	2,35
256 СБ 2018Г	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(СБ2018)	180	6,65	7,48	43,21	266,75	0,10	0,03		47,7	24,01	57,11	10,47	1,09
486 СБ 2018Г	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ/ЯБЛОК (СБ2018)	200	0,08	0,08	11,95	48,81	0,01		2,08		3,58	2,24	1,82	0,47
109 СБ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю:			44,97	41,13	120,75	1037,97	0,37	0,47	31,13	129,9	197,76	537,18	105,78	8,35

Полдник

543 СБ 2018Г	БУЛОЧКА "ВАНИЛЬНАЯ" (СБ2018).	100	8,85	9,45	58,45	354,22	0,14	0,08		68,7	22,82	84,47	13,41	1,17
516 СБ 2013	КЕФИР	200	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	0,34	1,40	40,0	240,00	180,00	28,00	0,20
112 СБ 2013Г.	ПЛОДЫ(ФРУКТЫ)СВЕЖИЕ М100	ШТ	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	0,03	38,00		35,00	17,00	11,00	0,10
Итого по подменю:			15,45	14,65	73,95	492,42	0,28	0,45	39,40	108,7	297,82	281,47	52,41	1,47

Итого за день: 0,00 руб. 176,89 171,79 535,47 4415,19 2,09 2,57 275,21 619,7 1307,52 2441,42 555,63 32,47

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	23,11	25,95	22,83	23,76
Обед (30 - 35 %)	51,72	44,92	34,01	40,00
Полдник (10 %)	17,17	15,92	19,31	18,15
Итого за день (60 - 70 %)	92,00	86,79	76,15	81,91

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

Директор



Зав. производ

/ /

Калькулятор

/

№ 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				
321 СБ	МЯСО ТУШЕНОЕ/СВИНИНА (СБ2021)	100	11,95	31,67	2,78	343,99	0,43	0,12	2,40		20,12	142,51	202,66	1,62				
2021Г																		
207 СБ	КАША ПЕРЛОВАЯ	180	5,56	6,59	39,79	240,77	0,40	0,24			222,20	1092,25	137,50	6,75				
2018Г	РАСЫПЧАТАЯ(СБ2018)																	
494 СБ	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ	200	1,05	0,06	20,21	86,67	0,02	0,04	1,20		32,70	29,42	21,12	0,68				
2018Г	СУШЕНЫХ/КУРАГИ (СБ2018)																	
108 СБ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22				
2013																		
109 СБ	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62				
2013																		

Итого по подменю:

37,31 55,81 113,51 1103,25 1,06 0,62 33,22 246,0 358,38 1501,75 427,24 14,04

Обед №2/ОВД

18 СБ	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (СБ2018)	100	0,96	6,14	2,97	71,12	0,04	0,04	18,61		26,24	27,30	17,27	0,76
96 СБ	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ(СБ2018)	250/10	12,40	11,78	12,21	197,19	0,09	0,14	12,97	10,0	51,11	155,72	35,96	2,63
2018Г														
321 СБ	МЯСО ТУШЕНОЕ/СВИНИНА (СБ2021)	100	11,95	31,67	2,78	343,99	0,43	0,12	2,40		20,12	142,51	202,66	1,62
2021Г														
207 СБ	КАША ПЕРЛОВАЯ	180	5,56	6,59	39,79	240,77	0,40	0,24			222,20	1092,25	137,50	6,75
2018Г	РАСЫПЧАТАЯ(СБ2018)													
494 СБ	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ	200	1,93	0,11	28,88	126,28	0,04	0,07	1,88		59,90	54,24	38,97	1,22
2018Г	СУШЕНЫХ/КУРАГИ ОВД(СБ2018)													
109 СБ	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
2013														

Итого по подменю:

35,96 56,53 104,47 1067,83 1,02 0,62 35,86 246,0 384,17 1493,22 437,36 13,60

Полдник

540 СБ	ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ(СБ2018)	100	5,53	7,70	36,60	237,22	0,13	0,09	11,22	51,2	29,08	82,16	20,47	1,06
2018Г														
516 СБ	КЕФИР	200	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	0,34	1,40	40,0	240,00	180,00	28,00	0,20
2013														
112 СБ	ПЛОДЫ(ФРУКТЫ)/СВЕЖИЕ Б200	ШТ	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	0,10	20,00		16,00	56,00	84,00	1,20
2013Г.														

Итого по подменю:

14,33 13,70 86,60 529,42 0,29 0,53 32,62 91,2 285,08 318,16 132,47 2,46

Итого за день: 0,00 руб. 167,00 216,58 511,13 4666,67 3,54 3,55 182,85 1407,4 1646,98 4649,75 1205,42 43,07

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

СанГин Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	21,73	24,21	24,42	24,11
Обед (30 - 35 %)	41,46	60,66	29,64	40,67
Полдник (10 %)	15,92	14,89	22,61	19,51
Итого за день (60 - 70 %)	79,11	99,76	76,67	84,29

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

Директор



//

Зав. производ

/ /

Калькулятор

/

День 12

Примерное меню 12-18 лет весенне-летний период 2022г.

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

69 СБ 2018Г	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 1 ВАРИАНТ(СБ2018)	20/15	1,66	12,58	9,64	159,36	0,02	0,02		88,5	5,80	15,85	2,80	0,25
320 СБ 2013г.	СЫРИКИ ИЗ ТВОРОГА С СМЕТАНЫМ СОУСОМ(СБ2018)	200/40	42,36	17,63	46,85	450,42	0,13	0,54	1,01	103,8	336,09	454,72	50,01	1,39
464 СБ 2018Г	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ(СБ2018)	200	1,45	1,26	12,38	67,07	0,02	0,08	0,65	10,0	60,30	45,00	7,00	0,08
588 СБ 2013	ВАФЛИ,	2 шт												
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
Итого по подменю:			47,05	31,67	78,39	724,05	0,19	0,65	1,66	202,3	406,19	528,57	62,61	1,94

Завтрак №2

69 СБ 2018Г	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 1 ВАРИАНТ(СБ2018)	20/15	1,66	12,58	9,64	159,36	0,02	0,02		88,5	5,80	15,85	2,80	0,25
320 СБ 2013г.	СЫРИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СЛУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (СБ2018)	150/30	33,55	10,38	51,10	394,48	0,11	0,39	1,00	58,5	333,73	399,81	46,23	1,06
464 СБ 2018Г	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ(СБ2018)	200	1,45	1,26	12,38	67,07	0,02	0,08	0,65	10,0	60,30	45,00	7,00	0,08
82 СБ 2018Г	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ А200(СБ2018)	ШТ	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	0,06	120,00		68,00	46,00	26,00	0,60
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
Итого по подменю:			40,04	24,82	98,84	754,11	0,25	0,56	121,65	157,0	471,83	519,66	84,83	2,21

Завтрак №3/ОВД

69 СБ 2018Г	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 1 ВАРИАНТ(СБ2018)	20/15	1,66	12,58	9,64	159,36	0,02	0,02		88,5	5,80	15,85	2,80	0,25
226 СБ 2018Г	КАША "ДРУЖБА" ОВД(СБ2018),	250	6,68	9,28	32,91	242,70	0,17	0,22	1,81	62,3	159,70	208,35	50,60	0,92
464 СБ 2018Г	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ/ОВД(СБ2018)	200	1,45	1,26	2,40	27,17	0,02	0,08	0,65	10,0	60,00	45,00	7,00	0,05
109 СБ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
82 СБ 2018Г	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ А200(СБ2018)	ШТ	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	0,06	120,00		68,00	46,00	26,00	0,60
Итого по подменю:			13,17	23,64	70,07	559,47	0,31	0,39	122,46	160,8	298,10	336,40	91,40	2,44

Обед №1

Итого по подменю:

13,17 23,64 70,07 559,47 0,31 0,39 122,46 160,8 298,10 336,40 91,40 2,44

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	Мg	Fe				
47 СБ 2018Г	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (СБ2018)	100	1,37	6,18	8,55	95,64	0,06	0,04	10,49		32,10	46,67	20,52	1,66				
108 СБ 2018Г	ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ(С КРУПОЙ)(СБ2018).	250	6,94	5,68	22,96	172,30	0,16	0,18	55,94		55,53	114,05	60,46	2,75				
343 СБ 2013Г	РЫБА,ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ(МИНТАЙ)	100	11,34	6,04	4,53	118,13	0,09	0,10	6,50		40,55	177,83	46,89	0,95				
377 СБ 2018Г	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(СБ2018)	180	3,96	8,07	26,89	196,47	0,20	0,16	31,67		51,62	117,21	39,95	1,47				
348 СБ 2017	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУШЕНЫХ(ХИЗОМА)	200	0,46	0,10	28,13	115,23	0,03	0,02			16,45	25,80	8,40	0,65				
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,40	19,04	94,40	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22				
109 СБ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62				
Итого по подменю:			28,81	26,59	119,02	836,41	0,58	0,52	104,60		59,9	204,85	515,76	184,02	8,32			

Обед №2/ОВД

47 СБ 2018Г	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (СБ2018)	100	1,37	6,18	8,55	95,64	0,06	0,04	10,49		32,10	46,67	20,52	1,66	
108 СБ 2018Г	ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ(С КРУПОЙ)(СБ2018).	250	6,94	5,68	22,96	172,30	0,16	0,18	55,94		55,53	114,05	60,46	2,75	
343 СБ 2013Г	РЫБА,ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ(МИНТАЙ)	100	11,34	6,04	4,53	118,13	0,09	0,10	6,50		40,55	177,83	46,89	0,95	
377 СБ 2018Г	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(СБ2018)	180	3,96	8,07	26,89	196,47	0,20	0,16	31,67		51,62	117,21	39,95	1,47	
348 СБ 2017	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУШЕНЫХ(ХИЗОМА)	200	0,46	0,10	28,13	115,23	0,03	0,02			16,45	25,80	8,40	0,65	
109 СБ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62	
Итого по подменю:			27,23	26,31	108,90	786,25	0,56	0,51	104,60		59,9	200,85	502,76	181,22	8,10

Полдник

543 СБ 2018Г	БУЛОЧКА "ДОРОЖНАЯ" (СБ2018)	100	7,00	15,87	58,88	406,33	0,12	0,05			102,2	16,97	63,29	10,98	0,90
470 СБ 2018Г	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ(СБ2018)	200	8,00	3,00	28,60	173,40	0,03	0,15	0,50		10,0	112,00	86,00	13,00	0,10
112 СБ 2013Г.	ПЛОДЫ(ФРУКТЫ)СВЕЖИЕ Я100	ШТ	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20	
Итого по подменю:			15,40	19,27	97,28	624,13	0,18	0,22	10,50		112,2	144,97	160,29	32,98	3,20

Итого за день : 0,00 руб. 171,70 152,30 572,50 4284,42 2,07 2,85 465,47 752,4 1726,79 2563,44 637,06 26,21

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	52,28	34,42	20,47	26,69
Обед (30 - 35 %)	32,01	28,90	31,08	30,83
Полдник (10 %)	17,11	20,95	25,40	23,01
Итого за день (60 - 70 %)	101,40	84,27	76,94	80,52

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

Директор  //

Зае. производ. / /

Калькулятор /