



Общество с ограниченной ответственностью
«Вкус и Качество»



«Согласовано»:

*МАОУ «Город дорог» г. Перми
директор Сидорова И.В. Веринкина*

Примерное двенадцатидневное (десятидневное) меню

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

«Утверждаю»

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



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 образовательных организациях с 1 марта приготовление салатов и холодных закусок из сырых овощей допускается только из овощей свежего урожая: овощи прошлогоднего урожая могут использоваться после прохождения тепловой обработки (варка, запекание и другие)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Ведомость контроля за рационом питания за 12 дней
Подразделение: Примерное меню 7-11 лет осенне-летний период (31+О1+П)

Наименование группы пищевой продукции	Количество пищевой продукции в нетто по дням в (г/мл) на одного человека												В среднем за период	Норма в День, (г/мл)	
	1д	2д	3д	4д	5д	6д	7д	8д	9д	10д	11д	12д			
1. ДРОЖЖИ ХЛЕБОПЕКАРНЫЕ														0,04	0,20
2. КАКАО-ПОРОШОК					2,40									0,40	1,00
3. КАРТОФЕЛЬ	50,10	158,30	310,00	20,00	83,70	70,00	50,00	56,20	237,50	275,40	16,80			110,67	187,00
4. КИСЛОМОЛОЧНАЯ ПИЩЕВАЯ ПРОДУКЦИЯ	220,00	230,00		230,00	250,00		220,00	230,00		230,00	210,00			151,67	150,00
5. КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	70,00	200,00	105,00	70,00	160,00	70,10	90,00	70,00	115,00	105,90	165,00	95,10		109,68	10,00
6. КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК						2,40								0,40	2,00
7. КРАХМАЛ														0,00	3,00
8. КРУПЫ, БОБОВЫЕ	83,00		43,00	28,60	107,30	17,40	107,40	88,80	48,80	9,00	44,40	70,10		53,98	45,00
9. МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	12,50			51,00						10,00	51,00			10,38	15,00
10. МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	12,30	13,20	16,40	11,30	17,00	18,40	3,60	10,30	28,90	17,80	6,20	11,60		13,92	15,00
11. МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	13,90	8,00	37,00	16,50	5,00	14,70	45,50	13,90	16,02	9,50	20,00	21,80		18,49	30,00
12. МОЛОКО	118,50	108,20	342,00	174,20	196,00	320,00	122,00	110,40	357,80	130,00	203,70	310,00		207,73	300,00
13. МУКА ПШЕНИЧНАЯ				5,90		0,90	1,60	5,90	53,20		4,00	20,40		7,66	15,00
14. МЯСО 1-Й КАТЕГОРИИ	36,00		99,60	72,00	74,00			72,00	66,20	99,60				43,28	70,00
15. ОВОЩИ(СВЕЖИЕ,МОРОЖЕННЫЕ,КОНСЕРВИРОВАННЫЕ)	75,50	120,60	117,60	128,90	102,50	278,10	84,90	89,80	210,00	104,60	107,70	124,60		128,73	280,00
16. ПТИЦА (ЦЫПЛЯТА-БРОЙЛЕРЫ ПОТРОШЕННЫЕ-1 КАТ)	34,20	68,10					146,00							26,37	35,00
17. РЫБА (ФИЛЕ), В Т.Ч. ФИЛЕ СЛАБО- ИЛИ МАЛОСОЛЕННОЕ						40,00								12,50	58,00
18. САХАР	18,10	20,00	31,00	28,00	25,00	50,10	21,00	25,10	46,48	32,00	15,00	45,40		29,77	30,00
19. СМЕТАНА		10,00	10,00	10,00	10,00	18,00	4,30	5,00	10,00	4,50		5,10		7,24	10,00
20. СОКИ ПЛОДОВООЩНЫЕ, НАПИТКИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	591,70	424,00	414,00	354,72	381,80	654,80	404,00	609,60	443,92	317,80	446,00	354,00		449,70	200,00
21. СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,80	4,30	1,50	4,20	3,00	4,56	4,70	3,20	3,64	2,50	3,60	7,50		3,79	3,00
22. СУБПРОДУКТЫ (ПЕЧЕНЬ,ЯЗЫК,СЕРДЦЕ)						112,50								9,38	30,00
23. СУХОФРУКТЫ			2,70		20,00	5,70	2,70							4,26	15,00
24. СЫР	20,00													7,92	10,00
25. ТВОРОГ(5%-9% м.д.ж.)						128,30								35,08	50,00
26. ФРУКТЫ СВЕЖИЕ		107,20	142,00	102,80		16,00	107,20		34,00			16,00		43,77	185,00
27. ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	144,30	129,30	130,00	133,80	110,00	130,00	100,00	153,80	100,00	121,00	119,30	130,00		125,13	150,00
28. ХЛЕБ РЖАНОЙ	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00		50,00	80,00
29. ЧАЙ	1,00	1,00	1,00	1,00			1,00	1,00	1,00			1,00		0,67	1,00
30. ЯЙЦО, ШТ		100,00	10,00			15,20	10,00		5,72	6,00		7,50		12,87	40,00
Пищевые вещества	Белки, г	71,69		73,15		300,00		2152,19							
	Жиры, г														
Минеральные вещества	Натрий, мг	2910,84		2461,36		695,72		308,63		1126,62					
	А, мкг														
Витамины	В1, мг														
	В1, мкг	295,11		1,03		1,35		10,32		95,47					

Ведомость контроля за рационом питания за 12 дней
Подразделение: Примерное меню Т-11 лет осенне-летний период (З2+О1+П)

Наименование группы пищевой продукции	Количество пищевой продукции в нетто по дням в (г/мл) на одного человека												В среднем за период	Норма в день, (г/мл)	
	1д	2д	3д	4д	5д	6д	7д	8д	9д	10д	11д	12д			
1. ДРОЖЖИ ХЛЕБОПЕКАРНЫЕ														0,00	0,20
2. КАКАО-ПОРОШОК														2,40	0,20
3. КАРТОФЕЛЬ	50,10	158,30	326,20	20,00	212,00	70,00	50,00	184,50	237,50	275,40	16,80	150,00	145,90	187,00	1,00
4. КИСЛОМОЛОЧНАЯ ПИЩЕВАЯ ПРОДУКЦИЯ	220,00	230,00		230,00	250,00		220,00	230,00		230,00	210,00		151,67	150,00	1,00
5. КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	140,00	160,00	90,00	70,00	100,00	170,10	160,00	70,00	100,00	70,90	165,00	70,00	113,83	10,00	1,00
6. КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК														2,40	2,00
7. КРАХМАЛ														0,00	3,00
8. КРУПЫ, БОБОВЫЕ	81,90		58,40	26,00	57,30	15,90	107,40	37,50	71,40	9,00	44,40	57,30	47,21	45,00	1,00
9. МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	12,50			51,00						10,00	51,00		10,38	15,00	1,00
10. МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	12,30	13,20	23,60	11,30	19,60	18,10	3,60	10,30	35,80	17,80	6,20	12,70	15,38	15,00	1,00
11. МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	23,80	8,00	6,80	16,00	8,00	4,70	45,50	6,80	6,00	4,50	20,00	12,70	13,57	30,00	1,00
12. МОЛОКО	116,00	108,20	220,00	164,00	48,20	250,00	122,00	34,50	200,00	130,00	203,70	230,00	152,22	300,00	1,00
13. МУКА ПШЕНИЧНАЯ				5,90		0,90	1,60	5,90			4,00	0,90	1,60	15,00	1,00
14. МЯСО 1-Й КАТЕГОРИИ	36,00		144,60	72,00	74,00			72,00	111,20	99,60			50,78	70,00	1,00
15. ОВОЩИ(СВЕЖИЕ,МОРОЖЕННЫЕ,КОНСЕРВИРОВАННЫЕ)	75,50	120,60	180,20	128,90	162,50	278,10	84,90	154,30	289,20	104,60	107,70	185,60	156,01	280,00	1,00
16. ПТИЦА (ЦЫПЛЯТА-БРОЙЛЕРЫ ПОТРОШЕННЫЕ-1 КАТ)	34,20	68,10			68,10		146,00	112,50			68,10		41,42	35,00	1,00
17. РЫБА (ФИЛЕ), В Т.Ч. ФИЛЕ СЛАБО- ИЛИ МАЛОСОЛЕНОЕ						40,00							110,00	58,00	1,00
18. САХАР	18,00	10,00	18,00	27,50	20,00	48,10	21,00	20,00	39,30	32,00	15,00	31,80	25,06	30,00	1,00
19. СМЕТАНА		10,00	10,00	10,00	10,00	18,00	4,30	5,00	10,00	4,50		18,00	8,32	10,00	1,00
20. СОКИ ПЛОДОВООЩНЫЕ, НАПИТКИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	590,00	430,00	421,60	347,72	416,80	698,80	404,00	544,00	521,82	317,80	446,00	423,80	463,53	200,00	1,00
21. СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,80	4,30	5,60	4,20	4,40	3,16	4,70	4,40	3,90	2,50	3,60	6,46	4,17	3,00	1,00
22. СУХОПРОДУКТЫ (ПЕЧЕНЬ,ЯЗЫК,СЕРДЦЕ)						112,50						112,50	18,75	30,00	1,00
23. СУХОФРУКТЫ					20,00		2,70						3,98	15,00	1,00
24. СЫР	10,00			20,00		5,00	2,70						2,50	10,00	1,00
25. ТВОРОГ(5%-9% м.д.ж.)						125,00							138,00	50,00	1,00
26. ФРУКТЫ СВЕЖИЕ		100,00	29,20	242,80		23,20	107,20		34,00	170,00		23,20	60,80	185,00	1,00
27. ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	124,30	129,30	128,00	133,80	129,30	110,00	100,00	133,80	118,00	86,00	119,30	120,00	119,32	150,00	1,00
28. ХЛЕБ РЖАНОЙ	50,00	50,00	100,00	50,00	80,00	50,00	50,00	80,00	100,00	50,00	50,00	100,00	67,50	80,00	1,00
29. ЧАЙ	1,00	0,60	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00			0,80	1,00	1,00
30. ЯЙЦО, ШТ		100,00	4,50			14,00	10,00		4,50	6,00			11,58	40,00	1,00
Пищевые вещества	Белки, г	72,42	Жиры, г	71,42	Углеводы, г	295,86	Калории, ккал	2122,01							
	Нагрый, мг	3058,98	Калий, мг	2689,60	Кальций, мг	607,00	Магний, мг	327,65	Фосфор, мг	1109,40	Железо, мг	16,35			
Витамины	А, мкг	326,63	В1, мг	1,09	В2, мг	1,49	РР, мг	12,27	С, мг	108,10					

День 1

Примерное меню 7-11 лет весенне-летний период 2024г.

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

ЗАВТРАК 1

63 СБ 2021	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ(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
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		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: 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	0,07	23,0	9,00	59,00	5,00	0,09
79 СБ 2021	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ,,	15	0,12	10,88	0,20	99,15	0,02			60,0	3,60	4,50		0,03
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		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
ПОКРОВ	БУЛОЧКА К ЧАЮ (ПОКРОВСКИЙ)	70	3,78	2,52	38,77	170,80								

Итого по подменю: 17,73 23,16 111,62 706,88 0,22 0,27 1,44 122,6 189,01 346,62 52,43 2,46

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	0,08	7,25	0,13	66,10	0,01			40,0	2,40	3,00		0,02
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		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

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				
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:			16,95	19,90	68,07	522,79	0,27	0,31	13,51	125,6	217,06	437,82	73,73	6,13				

ОБЕД 1

9 СБ 2021	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ПУКОМ.	60	0,96	3,66	4,94	57,93	0,01	0,01	15,18		25,28	18,62	8,62	0,35	
129 СБ 2021	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	13,78	10,91	18,88	229,17	0,13	0,14	12,47		27,34	159,18	32,27	3,05	
347 СБ 2021	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ".	90	15,51	15,54	12,57	253,01	0,08	0,14	0,92		34,16	148,92	19,17	1,62	
213 СБ 2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ.(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:			42,91	34,90	126,95	1001,52	0,52	0,45	35,27	32,4	132,16	539,41	162,65	12,45	

ОБЕД 2/ОБД

9 СБ 2021	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ПУКОМ.ОВД	60	0,96	3,66	1,95	45,96	0,01	0,01	15,18		25,19	18,62	8,62	0,34	
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	
347 СБ 2021	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ".	90	15,51	15,54	12,57	253,01	0,08	0,14	0,92		34,16	148,92	19,17	1,62	
213 СБ 2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ.(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	КОМОТ ИЗ ПЛОДОВ СУХИХ (КУРАГА)ОВД	200	0,83	0,05	8,16	37,30	0,02	0,03	0,68		25,64	23,38	16,81	0,51	
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:			38,70	32,42	80,20	773,57	0,46	0,42	33,24	35,2	126,09	522,07	167,67	9,37	

ПОЛДНИК

ПОКРОВ 470 СБ 2021	БУЛОЧКА К ЧАЮ (ПОКРОВСКИЙ) ЙОГУРТ.,	70 230	3,78 6,44	2,52 5,75	38,77 43,47	170,80 251,39	0,07 0,07	0,35 0,35	1,15 1,15	23,0 23,0	257,60 257,60	197,80 197,80	29,90 29,90	0,23 0,23
Итого по подменю:			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 за день: 0,00 руб. 144,62 135,40 553,05 3989,13 1,79 2,09 86,16 445,5 1125,24 2465,40 547,31 33,43

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 %)	55,64	44,16	37,77	42,53
Полдник (10 %)	13,27	10,47	24,55	17,97
Итого за день (60 - 70 %)	92,43	75,84	87,39	84,42

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

Директор  /Кудина Т.Д./

Зав. производ. / /

Калькулятор  / Терещенко

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				

ОБЕД 1

Итого по подменю:

22,93 22,32 64,71 555,95 0,18 0,18 10,90 20,0 83,13 381,65 68,09 6,19

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
104 СБ 2021	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250/10	12,38	11,80	9,18	192,67	0,10	0,14	26,48	10,0	51,01	149,98	32,93	2,99
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
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
496 СБ 2021	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	19,64	83,78	0,01	0,06	200,00		12,30	3,40	3,40	0,63
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ..	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:

40,89 35,30 117,27 958,28 0,50 0,54 259,89 78,8 201,84 513,50 122,27 9,02

ОБЕД 2/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
104 СБ 2021	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250/10	12,38	11,80	9,18	192,67	0,10	0,14	26,48	10,0	51,01	149,98	32,93	2,99
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
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
496 СБ 2021	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА/ОВД	200	0,68	0,28	9,66	43,88	0,01	0,06	200,00		12,00	3,40	3,40	0,60
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55

Итого по подменю:

36,15 34,70 78,73 776,78 0,43 0,52 259,89 78,8 189,54 474,50 113,87 8,33

ПОЛДНИК

555 СБ 2013	ПШОШКА С САХАРОМ.(ПОКРОВСКИЙ)	100	7,50	9,00	62,00	359,00									
470 СБ 2021	КЕФИР..	230	6,67	5,75	9,20	121,90	0,09	0,39	1,61	46,0	276,00	207,00	32,20	0,23	

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. 164,14 153,70 515,43 4132,71 1,59 2,80 571,89 747,7 1080,53 2171,57 417,43 35,81

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

СанПиН 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  Кудинова Т.Г./

Зав. производ. _____ / /

Калькулятор



/ Терещенко

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	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:			41,95	16,25	79,72	635,34	0,22	0,54	13,28	85,7	352,92	483,29	69,45	5,27				

ОБЕД 1

74 СБ 2022	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ.	60	0,73	4,25	3,89	57,50	0,03	0,04	2,82			15,23	31,10	21,43	3,95
100 СБ 2021	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250/10	12,34	11,68	17,49	224,97	0,14	0,15	17,16	10,0		34,69	171,32	37,82	2,99
328 СБ 2021	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ(С)	240	19,73	41,35	42,04	619,66	0,83	0,33	53,59			43,45	320,78	308,29	4,24
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:			41,58	58,27	124,43	1196,05	1,14	0,56	75,85	10,0	120,71	617,66	390,44	13,90	

ОБЕД 2/ОБД

74 СБ 2022	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ.	60	0,73	4,25	3,89	57,50	0,03	0,04	2,82			15,23	31,10	21,43	3,95
101 СБ 2017	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ /ОБД	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	19,73	41,35	42,04	619,66	0,83	0,33	53,59			43,45	320,78	308,29	4,24
817 СБ 2022	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СВЕЖИХ(ОБД(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:			34,06	52,18	84,03	946,33	1,05	0,50	72,31			90,55	539,24	375,83	12,58

ПОЛДНИК

	СПОЙКА 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. 169,29 198,89 564,46 4752,25 3,28 2,49 189,94 375,6 1120,96 2548,53 1074,86 44,03

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 %)	54,00	73,76	37,14	50,90
Полдник (10 %)	16,94	18,24	17,61	17,84
Итого за день (60 - 70 %)	91,10	134,85	88,18	103,55

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

Директор  Кудина Т.Л.

Зав. производ. / /

Калькулятор  Терещенко

День 4

Примерное меню 7-11 лет весенне-летний период 2024г.

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

63 СБ 2021	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ(1ВАР)Н/Б	20/20/5	6,66	9,43	10,35	152,85	0,03	0,08	0,14	66,0	23,00	132,50	12,60	0,43
229 СБ 2021	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
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:			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 2021	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ(1ВАР)Н/Б	20/20/5	6,66	9,43	10,35	152,85	0,03	0,08	0,14	66,0	23,00	132,50	12,60	0,43
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
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
82 СБ 2021	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ М 140	140	1,12	0,28	10,50	53,20	0,15	0,15	0,70	14,0	56,00	336,00	77,00	1,12
Итого по подменю:			18,57	18,39	83,71	582,34	0,40	0,51	3,04	130,4	287,52	722,61	148,88	3,75

ЗАВТРАК 3/ОВД

157 СБ 2021	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ.	60	1,73	3,03	12,86	85,67	0,22	0,08		12,0	20,10	172,47	59,28	2,12
404 СБ 2013	КУРИЦА ОТВАРНАЯ.,	90	24,11	20,68	0,39	284,52	0,12	0,20	6,10	51,3	38,76	212,42	28,49	2,00
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
460 СБ2021	ЧАЙ С МОЛОКОМ/ОВД	200	1,45	1,25	2,47	27,27	0,02	0,08	0,75	10,0	69,80	53,25	11,40	0,87
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
Итого по подменю:			39,49	31,91	74,41	745,87	0,71	0,52	11,99	97,3	155,05	695,41	252,06	11,04

ОБЕД 1

№ рещ.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe			
10 СБ 2021	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ.	60	0,67	3,73	3,52	51,26	0,01	0,01	12,00		19,20	12,65	7,37	0,77			
95 СБ 2021	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250/10	12,51	11,78	13,04	208,46	0,09	0,14	20,18	10,0	56,28	157,50	37,87	3,56			
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 АПЕЛЬСИНОВ 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:

41,18 42,52 127,69 1067,79 0,58 0,37 60,81 36,4 163,90 474,65 184,80 10,19

ОБЕД 2/ОВД

10 СБ 2021	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ.	60	0,67	3,73	3,52	51,26	0,01	0,01	12,00		19,20	12,65	7,37	0,77
95 СБ 2021	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250/10	12,51	11,78	13,04	208,46	0,09	0,14	20,18	10,0	56,28	157,50	37,87	3,56
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(АРНИРНАЯ)	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 АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ/ОВД	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:

34,80 40,28 80,21 829,24 0,47 0,35 60,81 28,4 152,04 503,91 182,72 9,36

ПОЛДНИК

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

Итого за день: 0,00 руб. 163,16 164,23 528,76 4276,46 2,49 2,47 140,28 435,9 1260,48 2997,82 874,32 37,27

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	53,84	38,05	45,40
Полдник (10 %)	14,45	15,61	25,93	21,40
Итого за день (60 - 70 %)	91,26	93,24	86,63	90,13

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

Директор  Кудина Т.Д.

Зав. производ. / /

Калькулятор



/ Терещенко

Итого за день : 0,00 руб. 159,53 143,87 556,26 4193,94 2,45 2,41 110,57 340,2 1152,98 2926,83 688,36 35,47

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	26,60	22,43	33,14	29,33
Обед (30 - 35 %)	53,66	48,10	38,84	44,01
Полдник (10 %)	19,16	19,30	21,49	20,91
Итого за день (60 - 70 %)	99,42	89,84	93,47	94,25

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

Директор 

Кудина Т.Г.

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								
122 СБ	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9,23	8,96	16,35	183,36	0,12	0,16	16,94	15,2	39,33	185,59	50,22	2,35								
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	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	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУХИХ (КУРАГА)	200	0,83	0,05	28,12	117,10	0,02	0,03	0,68		26,24	23,38	16,81	0,57								
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								
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	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55								
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:			43,62	33,78	120,35	968,13	0,73	2,84	129,26	959,3	220,54	771,37	170,79	20,20					

ОБЕД 2/0ВД

75 СБ	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ГОВД	80	0,95	5,67	5,02	75,83	0,04	0,05	3,64		19,66	40,15	27,66	5,10			
2022																	
122 СБ	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9,23	8,96	16,35	183,36	0,12	0,16	16,94	15,2	39,33	185,59	50,22	2,35			
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	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			
2022																	
819 СБ	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУХИХ (КУРАГА)ОВД	200	0,83	0,05	8,16	37,30	0,02	0,03	0,68		25,64	23,38	16,81	0,51			
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																	
			Итого по подменю:			38,88	33,18	69,43	737,15	0,66	2,82	129,26	959,3	207,87	732,37	162,39	19,48

ПОЛДНИК

ПОКРОВ	БУЛОЧКА К ЧАЮ (ПОКРОВСКИЙ)	70	3,78	2,52	38,77	170,80											
469 СБ	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			
2021																	
			Итого по подменю:			10,45	8,27	49,81	295,00	0,09	0,35	2,99	46,0	276,00	207,00	32,20	0,23

Итого за день: 0,00 руб. 199,69 142,00 562,55 4318,58 2,18 7,17 269,42 2194,3 1581,78 3075,38 592,25 50,49

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 %)	56,65	42,76	35,93	41,20
Полдник (10 %)	13,57	10,47	14,87	12,55
Итого за день (60 - 70 %)	123,49	80,06	83,18	87,10

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

Директор  /Кудинова Т.Г./

Зав. производ. _____ / /

Калькулятор  / Терещенко

День 7

Примерное меню 7-11 лет весенне-летний период 2024г.

№ 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" (пшениная 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											
			18,99	31,17	85,17	701,78	0,32	0,39	14,71	203,4	228,02	400,45	82,21	5,38											

Итого по полдню:

ЗАВТРАК 2																		
№ 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				
ПОКРОВ	Булочка к чаю (покровский)	70	3,78	2,52	38,77	170,80												
261 СБ 2013	Каша "БОЯРСКАЯ" (пшениная 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				
			17,65	28,47	123,94	805,12	0,31	0,32	14,57	157,4	210,02	282,45	72,21	5,20				

Итого по полдню:

ЗАВТРАК 3/ОВД																		
№ 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				
69 СБ 2021	Бутерброд с маслом(1-й вариант)	20/15	1,62	11,46	10,48	151,49	0,02	0,02										
227 СБ 2021	Каша речневая 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										
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				

№ 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			

ОБЕД 1

Итого по подменю:

9 СБ 2021	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ПУКОМ.	60	0,96	3,66	4,94	57,93	0,01	0,01	15,18		25,28	18,62	8,62	0,35
144 СБ 2013	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ(1-й ВАРИАНТ)	200	11,35	6,76	17,65	177,12	0,22	0,12	11,63	16,0	39,13	158,79	41,61	3,30
367 СБ 2021	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ.	120	29,62	31,22	2,77	411,08	0,15	0,17	5,31	97,1	35,19	263,10	34,85	2,64
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
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:			53,89	48,76	127,82	1173,48	0,70	0,43	36,55	140,3	149,91	719,45	175,18	12,41

ОБЕД 2/ОВД

Итого по подменю:

9 СБ 2021	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ПУКОМ.	60	0,96	3,66	4,94	57,93	0,01	0,01	15,18		25,28	18,62	8,62	0,35
144 СБ 2013	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ(1-й ВАРИАНТ)	200	11,35	6,76	17,65	177,12	0,22	0,12	11,63	16,0	39,13	158,79	41,61	3,30
367 СБ 2021	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ.	120	29,62	31,22	2,77	411,08	0,15	0,17	5,31	97,1	35,19	263,10	34,85	2,64
216 СБ 2021	КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ(АРНИРДАЯ)	150	3,13	3,27	22,33	131,24	0,04	0,03		16,0	15,09	109,06	13,41	0,62
817 СБ 2022	КОМПЛОТ ИЗ ПЛОДОВ СВЕЖИХ(ЯБЛОКИ)ОВД	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:			49,10	45,30	72,15	897,77	0,49	0,35	34,40	129,1	129,79	605,03	112,99	8,95

ПОЛДНИК

Итого по подменю:

	СЛОЙКА 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	0,22

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. 169,22 189,78 580,51 4711,17 2,20 2,23 113,90 771,8 1278,27 2626,17 555,52 37,85

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 %)	51,66	46,30	38,19	42,88
Полдник (10 %)	16,65	18,24	26,87	23,02
Итого за день (60 - 70 %)	92,97	104,00	90,48	95,77

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

Директор  / Кудина Т.Л.

Зав. производ. / /

Калькулятор  / Терещенко

День 8

Примерное меню 7-11 лет весенне-летний период 2024г.

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

ЗАВТРАК 1

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			
223 СБ 2021	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (МОЛОЧНАЯ),	205	8,53	6,80	45,06	276,18	0,19	0,21	1,28	40,1	141,85	224,24	44,64	2,39			
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:			19,14	16,73	89,26	587,20	0,28	0,31	1,52	106,1	184,95	397,49	68,64	4,22

ЗАВТРАК 2

149 СБ 2018г	ОВОЩИ(СОЛЕНЫЕ ОГУРЦЫ),К	60	0,48	0,06	1,02	7,80													
366 СБ 2021	ПТИЦА ОТВАРНАЯ,(БЕДРО)	90	21,10	18,12	0,37	248,97			0,45		2,13	2,76	0,67	0,04					
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:			31,14	22,11	70,65	612,07	0,25	0,16	26,50	16,5	75,20	172,00	52,56	3,60		

ЗАВТРАК 3/ОВД

75 СБ 2021	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ),	50	12,80	13,05		168,65	0,02	0,18	0,35	115,0	45,00	295,00	25,00	0,45
223 СБ 2021	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (МОЛОЧНАЯ)/ОВД	200	8,32	6,63	38,97	249,49	0,19	0,20	1,25	39,2	138,24	218,78	43,55	2,32
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
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

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										
Итого по подменю:													25,93	20,19	69,05	569,46	0,38	0,51	5,08	164,2	247,42	816,61	141,31	5,98

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	9,58	8,79	9,31	154,83	0,11	0,12	18,30	5,0	32,66	122,85	27,93	2,26										
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	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										
Итого по подменю:													39,37	38,74	123,44	1007,47	0,69	0,47	228,64	22,6	125,53	523,84	243,98	10,63

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	9,58	8,79	9,31	154,83	0,11	0,12	18,30	5,0	32,66	122,85	27,93	2,26										
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	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										
Итого по подменю:													33,84	38,04	80,14	802,37	0,61	0,44	228,64	22,6	111,23	478,34	234,18	9,83

ПОЛДНИК

470 СБ 2021	БУЛОЧКА"УЛИТКА С ИЗЮМОМ"(ПОКРОВСКИЙ) КЕФИР..	70	4,69	6,58	43,40	251,58																		
Итого по подменю:													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: 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 за день: 0,00 руб. 160,78 148,14 485,14 3952,05 2,30 2,28 491,99 378,0 1020,33 2595,28 772,87 34,49

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 Б:Ж:У = 1:1,0:3,8

Директор  /Кудинова Т.Д./

Зав. производ. / /

Калькулятор



/ Терещенко

День 9

Примерное меню 7-11 лет весенне-летний период 2024г.

№ 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

573 СБ 2013	"ТРЕБЕШОК" 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					0,45			0,05
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:

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/ГАРНИРНАЯ,	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 ЦИКОРИЯ/ОВД	200	4,35	3,75	7,20	81,00	0,06	0,23	1,95	30,0	180,00	135,00	21,00	0,15

№ 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				
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	12,51	11,78	13,04	208,46	0,09	0,14	20,18	10,0				56,28	157,50	37,87	3,56
512 СБ 2022	ПОДЖАРКА ИЗ СВИНИНЫ.	90	11,11	33,49	8,61	380,30	0,40	0,13	12,97					33,16	162,56	180,31	2,03
646 СБ 2022	КАРТОФЕЛЬ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ	150	4,35	5,37	35,45	207,93	0,26	0,15	43,50					23,22	126,54	50,11	1,97
819 СБ 2022	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУХИХ (КУРАГА)	200	0,83	0,05	28,12	117,10	0,02	0,03	0,68					26,24	23,38	16,81	0,57
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:			37,20	59,39	137,16	1239,24	0,92	0,52	80,78	10,0	172,24	575,77	318,76	12,94			

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	12,51	11,78	13,04	208,46	0,09	0,14	20,18	10,0				56,28	157,50	37,87	3,56
512 СБ 2022	ПОДЖАРКА ИЗ СВИНИНЫ.	90	11,11	33,49	8,61	380,30	0,40	0,13	12,97					33,16	162,56	180,31	2,03
646 СБ 2022	КАРТОФЕЛЬ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ	150	4,35	5,37	35,45	207,93	0,26	0,15	43,50					23,22	126,54	50,11	1,97
819 СБ 2022	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУХИХ (КУРАГА)ОВД	200	0,83	0,05	8,16	37,30	0,02	0,03	0,68					25,64	23,38	16,81	0,51
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:			33,25	58,89	91,60	1034,26	0,86	0,50	80,78	10,0	161,59	543,27	311,76	12,33			

ПОЛДНИК

555 СБ 2013	ПЮШКА 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 подменю:			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. 163,58 202,70 632,20 5037,05 3,10 2,52 196,89 262,6 1224,11 2720,34 1049,37 48,49

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 %)	48,29	75,19	40,89	52,70
Полдник (10 %)	17,27	17,72	21,37	19,87
Итого за день (60 - 70 %)	91,35	116,03	102,00	105,75

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

Директор  / Кудина Т.Л.

Зав. производ. / /

Калькулятор  / Терещенко

"Согласовано"

ООО "Вкус и Качество"

День 10

Примерное меню 7-11 лет весенне-летний период 2024г.

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

ЗАВТРАК 1

63 СБ 2021	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ(ЗВАР)Н/Б	15/15/5	5,01	7,98	7,78	122,90	0,02	0,07	0,11	54,5	17,55	99,75	9,45	0,33
279 СБ 2021	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
462 СБ 2021	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,48	2,86	15,02	100,38	0,04	0,16	1,30	20,0	123,37	105,72	24,20	0,78
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.**	50	3,95	0,50	23,80	118,00	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
581 СБ 2021	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
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 2021	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
462 СБ 2021	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,48	2,86	15,02	100,38	0,04	0,16	1,30	20,0	123,37	105,72	24,20	0,78
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ,**	30	2,37	0,30	14,28	70,80	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
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:			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 2018г	ОВОЩИ (СОЛЕННЫЕ ОГУРЦЫ)К	60	0,48	0,06	1,02	7,80								
372 СБ 2018	БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ.	90/5	15,00	11,80	10,42	209,25	0,09	0,15	1,70	32,3	45,71	144,94	19,33	1,14
202 СБ 2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(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
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:			30,29	20,21	82,84	639,90	0,52	0,35	7,97	61,1	87,72	464,11	207,74	9,28

ОБЕД 1

№ рецеп.	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				
9 СБ 2021	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ.	60	0,96	3,66	4,94	57,93	0,01	0,01	15,18		25,28	18,62	8,62	0,35				
129 СБ 2021	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ.	200	11,03	8,65	15,15	182,84	0,10	0,11	10,03		21,90	127,52	25,88	2,44				
328 СБ 2021	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ(С)	240	19,73	41,35	42,04	619,66	0,83	0,33	53,59		43,45	320,78	308,29	4,24				
495 СБ 2021	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,44	0,02	21,79	89,07		0,01	0,48		22,58	15,44	6,02	1,23				
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:	40,06	54,48	130,02	1178,10	1,06	0,50	79,28		134,71	567,86	368,31	10,36			

ОБЕД 2/ОВД

9 СБ 2021	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ.ОВД	60	0,96	3,66	1,95	45,96	0,01	0,01	15,18		25,19	18,62	8,62	0,34		
101 СБ 2017	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ 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	
328 СБ 2021	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ(С)	240	19,73	41,35	42,04	619,66	0,83	0,33	53,59		43,45	320,78	308,29	4,24		
495 СБ 2021	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ.ОВД	200	0,44	0,02	11,81	49,17		0,01	0,48		22,28	15,44	6,02	1,20		
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:	37,77	54,21	91,86	1011,28	1,03	0,51	83,01		2,8	122,14	572,80	370,91	10,15

ПОЛДНИК

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

Итого по подменю:

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 за день: 0,00 руб. 206,12 184,28 584,68 4815,45 3,10 2,99 184,64 341,3 1583,42 3005,24 1157,91 38,73

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 %)	51,74	68,91	38,43	49,87
Полдник (10 %)	16,86	7,56	21,39	15,75
Итого за день (60 - 70 %)	130,57	111,46	93,01	103,24

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

Директор  Кудынова Т.Д./

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				
134 СБ	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	200	10,26	7,65	10,44	152,22	0,09	0,15	14,45	22,0	67,75	141,17	31,47	3,28				
2021																		
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	1,15				
2018	ПРИПУЩЕННЫЕ..																	
256 СБ	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				
2021																		
507 СБ	НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ"ВИТОШКА"	200			19,00	76,00												
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																		
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:			39,62	32,53	127,10	967,43	0,40	0,39	21,80	98,3	174,88	445,10	91,29	8,20				

ОБЕД 2/ОВД

34 СБ	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
2021															
134 СБ	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	200	10,26	7,65	10,44	152,22	0,09	0,15	14,45	22,0	67,75	141,17	31,47	3,28	
2021															
372 СБ	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	
2018															
223 СБ	КАША ПШЕННАЯ ГАРНИРНАЯ ОВД	150	4,34	3,99	24,99	153,26	0,16	0,02		15,2	12,51	88,82	31,21	1,03	
2021															
507 СБ	НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ"ВИТОШКА"	200			19,00	76,00									
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															
Итого по подменю:			34,45	31,01	92,26	790,80	0,41	0,36	21,80	89,5	160,74	454,12	107,01	7,81	

ПОЛДНИК

	СЛОЙКА С КУРАГОЙ(ПОКРОВСКИЙ)	90	6,66	8,91	48,42	300,51									
470 СБ	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	
2021															
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. 150,00 141,27 558,93 4139,68 1,84 2,53 50,98 677,1 1278,58 2431,41 505,47 26,35

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  /Кудинова 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	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	
			Итого по подменю:	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	10,32	8,45	5,74	141,56	0,05	0,09	14,80				36,28	121,52	23,85	2,27
295 СБ 2021	РЫБА ОТВАРНАЯ/ГОРБУША.	90	22,73	7,18	0,82	158,32	0,23	0,18	4,35	33,0			33,84	228,05	37,28	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	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУХИХ (КУРАГА)	200	0,83	0,05	28,12	117,10	0,02	0,03	0,68				26,24	23,38	16,81	0,57
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:	47,34	27,15	124,46	939,98	0,64	0,43	22,99	60,2	149,47	674,50	182,19	11,15	

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	10,32	8,45	5,74	141,56	0,05	0,09	14,80				36,28	121,52	23,85	2,27
295 СБ 2021	РЫБА ОТВАРНАЯ/ГОРБУША.	90	22,73	7,18	0,82	158,32	0,23	0,18	4,35	33,0			33,84	228,05	37,28	1,05
227 СБ 2021	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ/АРНИРНАЮВД.	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	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУХИХ (КУРАГА)ОВД	200	0,83	0,05	8,16	37,30	0,02	0,03	0,68				25,64	23,38	16,81	0,51
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:	41,90	23,42	64,41	641,28	0,48	0,39	22,56	48,2	151,08	571,72	127,93	9,83	

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
			Итого по подменю:	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. 192,43 133,81 532,67 4133,49 2,37 4,65 132,99 1360,6 1313,28 2856,17 579,86 43,43

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  /Кудынова Т.Г./

Зав. производ. / /

Калькулятор  /Терещенко