



Общество с ограниченной ответственностью  
«Вкус и Качество»

«Согласовано»:



*МАОУ Городской г. Держим*  
*директор Ирина В. Сергеевна*

Примерное двенадцатидневное (десятидневное) 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



*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 12-18 лет.

В школе организовано для учащихся возрастной категории 12-18 лет трехразовое питание: завтрак, обед и полдник. Разработанное меню предусматривает 3-х разовое питание: завтрак, обед и полдник.

Питание предусмотрено с учетом режима дня и организации образовательного процесса:

### 1 смена

для средней и старшей школы – завтрак №2

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

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

### 2 смена

для средней и старшей школы – обед №1

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

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

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

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

Полный перечень блюд и калорийность выполняются при финансовом обеспечении.

При формировании основного горячего питания учащихся в представленном двенадцатидневном (десятидневном) меню отдается предпочтение щадящему способу приготовления блюд и пищевым продуктам с высокой пищевой ценностью, главным образом – продуктам, являющимся источником белка, полиненасыщенных жирных кислот, витаминов и других незаменимых пищевых веществ. В 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 12-18 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					2,40									0,05	0,30
2. КАКАО-ПОРОШОК						2,40								0,40	1,20
3. КАРТОФЕЛЬ	50,10	184,00	349,20	20,00	106,20	70,00	62,50	77,00	281,00	324,30	21,00			128,78	187,00
4. КИСЛОМОЛОЧНАЯ ПИЩЕВА ПРОДУКЦИЯ	230,00	250,00		230,00	250,00		220,00	230,00			210,00			154,17	180,00
5. КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	70,00	200,00	105,00	70,00	160,00	70,10	90,00	70,00	118,80	106,20	165,00			95,20	110,03
6. КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК														2,40	2,00
7. КРАХМАЛ														0,00	4,00
8. КРУПЫ, БОБОВЫЕ	100,50		52,50	32,60	130,50	17,40	131,60	112,50	55,50	12,30	55,50			84,00	65,41
9. МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	12,50			61,20							12,50			61,20	12,28
10. МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	14,10	16,60	20,40	14,00	20,80	21,50	7,00	14,00	36,30	22,60	8,90			16,00	17,68
11. МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	15,80	8,60	43,80	18,50	6,30	19,80	56,00	16,30	18,20	6,10	23,50			23,20	21,34
12. МОЛОКО	142,50	135,50	372,50	190,80	220,00	250,00	152,50	133,30	372,50	150,00	238,50			310,00	222,34
13. МУКА ПШЕНИЧНАЯ				6,60		1,00	1,90	6,60	66,50		5,00			24,00	9,30
14. МЯСО 1-й КАТЕГОРИИ	40,00		116,20	80,00	86,00			80,00	73,50	116,20				49,33	78,00
15. ОВОЩИ(СВЕЖИЕ,МОРОЖЕННЫЕ,КОНСЕРВИРОВАННЫЕ)	120,90	166,20	157,80	152,90	122,70	339,50	135,00	127,80	241,90	159,80	158,10			171,63	320,00
16. ПТИЦА (ЦЫПЛЯТА-БРОЙЛЕРЫ ПОТРОШЕННЫЕ-1 КАТ)	38,00	75,70									75,70			75,70	29,95
17. РЫБА (ФИЛЕ), В Т.Ч. ФИЛЕ СЛАБО- ИЛИ МАЛОСОЛЕННОЕ						40,00								122,00	13,50
18. САХАР	18,30	20,00	34,00	28,80	26,30	50,80	21,00	26,30	50,20	34,30	16,00			49,00	31,25
19. СМЕТАНА		10,00	10,00	10,00	10,00	20,00	5,00	10,00	10,00	6,10				6,00	8,09
20. СОКИ ПЛОДОВООЩНЫЕ, НАПИТКИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	630,50	424,00	414,00	370,12	397,80	716,00	404,00	664,00	457,22	317,80	462,50			354,00	467,66
21. СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3,30	4,90	2,00	4,90	3,40	4,80	6,00	3,90	4,00	3,40	4,60			8,90	4,51
22. СУБПРОДУКТЫ (ПЕЧЕНЬ,ЯЗЫК,СЕРДЦЕ)						125,00								20,00	10,42
23. СУХОФРУКТЫ			3,40		20,00	5,70	3,40							20,00	4,38
24. СЫР	20,00				20,00									6,67	15,00
25. ТВОРОГ(5%-9% м.д.ж.)						128,30								189,00	41,61
26. ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100,00	200,00	282,00	212,40	100,00	156,00	200,00	100,00	186,00	100,00	100,00			156,00	157,70
27. ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	157,00	131,40	130,00	145,30	110,00	130,00	100,00	165,30	100,00	118,20	121,40			140,00	129,05
28. ХЛЕБ РЖАНОЙ	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	110,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00			50,00	55,00
29. ЧАЙ	1,00	1,00	1,00	1,00		1,00	1,00	1,00	1,00	1,00				1,00	0,75
30. ЯЙЦО, ШТ		133,30	12,50			15,20								7,20	16,48

Пищевые вещества	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Калории, ккал	
	79,68	83,13	333,72	2411,20				
Минеральные вещества	Натрий, мг	Калий, мг	Кальций, мг	Магний, мг	Фосфор, мг	Железо, мг		
	3163,56	3096,38	784,24	381,65	1346,15	19,48		
Витамины	А, мкг	В1, мг	В2, мг	РР, мг	С, мг			
	332,43	1,24	1,56	12,41	114,82			

**Ведомость контроля за рационом питания за 12 дней**  
**Подразделение: Примерное меню 12-18 лет весенне-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	0,30
2. КАКАО-ПОРОШОК														2,40	1,20
3. КАРТОФЕЛЬ	50,10	184,00	376,20	20,00	260,20	70,00	62,50	231,00	281,00	324,30	21,00	179,00	171,61	187,00	187,00
4. КИСЛОМОЛОЧНАЯ ПИЩЕВАЯ ПРОДУКЦИЯ	230,00	250,00		230,00	250,00		220,00	230,00		230,00	210,00		154,17	180,00	180,00
5. КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	140,00	160,00	90,00	70,00	100,00	170,10	160,00	70,00	100,00	71,20	165,00	70,00	113,86	15,00	15,00
6. КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК											2,40		0,20	2,00	2,00
7. КРАХМАЛ													0,00	4,00	4,00
8. КРУПЫ, БОБОВЫЕ	100,50		69,10	32,60	68,00	17,40	131,60	50,00	85,70	12,00	55,50	69,00	57,62	50,00	50,00
9. МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	12,50			61,20						12,50	12,50		12,28	20,00	20,00
10. МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	14,10	16,60	30,40	14,00	23,70	21,50	7,00	14,00	45,90	22,50	8,90	17,00	19,63	18,00	18,00
11. МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	25,80	8,60	8,20	18,50	8,60	4,80	56,00	8,60	7,20	6,00	23,50	15,20	15,92	35,00	35,00
12. МОЛОКО	142,50	135,50	220,00	190,80	55,50	250,00	152,50	40,30	200,00	150,00	238,50	230,00	167,13	350,00	350,00
13. МУКА ПШЕНИЧНАЯ				6,60		1,00	1,90	6,60			5,00		1,84	20,00	20,00
14. МЯСО 1-й КАТЕГОРИИ	40,00		166,20	80,00	86,00			80,00	123,50	116,20			57,66	78,00	78,00
15. ОВОЩИ(СВЕЖИЕ,МОРОЖЕННЫЕ,КОНСЕРВИРОВАННЫЕ)	120,90	159,00	257,30	152,90	222,70	339,50	135,00	232,80	361,90	159,80	158,10	285,30	215,43	320,00	320,00
16. ПТИЦА (ЦЫПЛЯТА-БРОЙЛЕРЫ ПОТРОШЕННЫЕ-1 КАТ)	38,00	75,70			75,70		170,00	125,00			75,70		46,68	53,00	53,00
17. РЫБА (ФИЛЕ), В Т.Ч. ФИЛЕ СЛАБО- ИЛИ МАЛОСОЛЕНОЕ						40,00							122,00	77,00	77,00
18. САХАР	18,30	10,00	19,00	28,80	20,00	50,80	21,00	20,00	40,50	34,00	16,00	33,00	25,95	35,00	35,00
19. СМЕТАНА		10,00	10,00	10,00	10,00	20,00	5,00	10,00	10,00	6,00		20,00	9,25	10,00	10,00
20. СОКИ ПЛОДОВООЩНЫЕ, НАПИТКИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	630,50	430,00	422,40	370,12	416,80	716,00	404,00	584,00	543,92	317,80	462,50	426,00	477,00	200,00	200,00
21. СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3,30	4,90	6,90	4,90	5,00	4,80	6,00	5,30	4,40	3,40	4,60	7,70	5,10	5,00	5,00
22. СУБПРОДУКТЫ (ПЕЧЕНЬ,ЯЗЫК,СЕРДЦЕ)						125,00						125,00	20,83	40,00	40,00
23. СУХОФРУКТЫ					20,00	5,70	3,40						4,09	20,00	20,00
24. СЫР	20,00					20,00							3,33	15,00	15,00
25. ТВОРОГ(5%-9% м.д.ж.)						128,30							26,03	60,00	60,00
26. ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100,00	200,00	162,00	382,40	100,00	156,00	200,00	100,00	186,00	270,00	100,00	156,00	176,03	185,00	185,00
27. ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	127,00	131,40	130,00	135,30	141,40	110,00	100,00	135,30	120,00	88,00	121,40	120,00	121,65	200,00	200,00
28. ХЛЕБ РЖАНОЙ	50,00	80,00	100,00	50,00	110,00	50,00	50,00	100,00	100,00	50,00	50,00	100,00	74,17	120,00	120,00
29. ЧАЙ	1,00	0,60	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00		1,00	0,80	2,00	2,00
30. ЯЙЦО, ШТ		133,30	5,00			15,20	12,50				5,00		8,00	40,00	40,00

Пищевые вещества	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал
		81,13	82,43	330,26
Минеральные вещества	Натрий, мг	Калий, мг	Кальций, мг	Магний, мг
	3420,42	3364,07	696,47	401,50
Витамины	А, мкг	В1, мг	В2, мг	РР, мг
	372,74	1,29	1,71	14,48
				Фосфор, мг
				1322,49
				С, мг
				130,38
				Железо, мг
				21,71

**Ведомость контроля за рационом питания за 12 дней**  
**Примерное меню 12-18 лет весенне-летний период (3 ОВД+0 ОВД+П).**

Наименование группы пищевой продукции	Количество пищевой продукции в нетто по дням в (г/мл) на одного человека												В среднем за период	Норма в день, г(мл)	Отклонение от нормы, %	
	1д	2д	3д	4д	5д	6д	7д	8д	9д	10д	11д	12д				
1. ДРОЖЖИ ХЛЕБОПЕКАРНЫЕ						2,40								0,00	0,30	-100,0
2. КАКАО-ПОРОШОК							2,40							0,20	1,20	-83,3
3. КАРТОФЕЛЬ	60,00	184,00	334,20	20,00	106,20	70,00	62,50	77,00	281,00	334,20	21,00		129,18	187,00	-30,9	
4. КИСЛОМОЛОЧНАЯ ПИЩЕВАЯ ПРОДУКЦИЯ	230,00	250,00		230,00	250,00		220,00	230,00		230,00	210,00		154,17	180,00	-14,4	
5. КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	70,00	100,00	90,13	70,00	100,00	70,00	90,00	90,00	100,00	70,00	90,00	70,00	82,51	15,00	450,1	
6. КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК													0,47	2,00	-76,7	
7. КРАХМАЛ													0,00	4,00	-100,0	
8. КРУПЫ, БОБОВЫЕ	104,50	55,50	19,00	130,10	130,50	67,90	119,90	112,50	44,40	89,70	50,00	81,90	83,83	50,00	67,7	
9. МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ													0,00	20,00	-100,0	
10. МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	11,00	23,50	21,40	14,00	20,80	28,20	7,00	14,00	41,90	18,30	11,60	12,00	18,64	18,00	3,6	
11. МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	20,80	14,90	2,00	17,20	6,30	13,70	40,30	11,30	7,40	12,20	20,10	26,40	16,05	35,00	-54,1	
12. МОЛОКО	142,50	55,50	257,50	63,30	120,00	240,00	222,50	133,30	350,00	28,50	196,00	357,50	180,55	350,00	-48,4	
13. МУКА ПШЕНИЧНАЯ			26,00	6,60		12,60	1,90		3,10		5,00		5,15	20,00	-74,3	
14. МЯСО 1-й КАТЕГОРИИ	55,96	75,70	116,20	80,00	86,00	69,00	80,00	154,50	132,16				70,79	78,00	-9,2	
15. ОВОЩИ(СВЕЖИЕ,МОРОЖЕННЫЕ,КОНСЕРВИРОВАННЫЕ)	117,40	286,20	145,90	247,90	122,70	445,60	127,80	135,00	346,70	256,30	158,10	187,10	214,73	320,00	-32,9	
16. ПТИЦА (ЦЫПЛЯТА-БРОЙЛЕРЫ ПОТРОШЕННЫЕ-1 КАТ)	38,00	75,70				40,00		170,00		75,70	75,70		36,26	53,00	-31,6	
17. РЫБА (ФИЛЕ), В Т.Ч. ФИЛЕ СЛАБО- ИЛИ МАЛОСОЛЕННОЕ						1,70							75,70	77,00	-82,5	
18. САХАР		10,00	16,00	2,50									3,25	35,00	-90,7	
19. СМЕТАНА		10,00	6,00	10,00	10,00	20,00	5,00	10,00	10,00				6,75	10,00	-32,5	
20. СОКИ ПЛОДОВООЩНЫЕ, НАПИТКИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	631,90	643,30	426,50	574,42	496,80	863,40	561,50	664,00	437,72	546,00	540,00	655,50	586,75	200,00	193,4	
21. СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,93	5,50	4,50	3,70	3,40	7,00	3,50	3,90	4,40	2,53	3,60	3,20	3,93	5,00	-21,4	
22. СУБПРОДУКТЫ (ПЕЧЕНЬ,ЯЗЫК,СЕРДЦЕ)						125,00							10,42	40,00	-74,0	
23. СУХОФРУКТЫ					20,00								3,33	20,00	-83,3	
24. СЫР	20,00				50,00								11,67	15,00	-22,2	
25. ТВОРОГ(5%-9% м.д.ж.)			182,00										15,17	60,00	-74,7	
26. ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	236,00	100,00	282,00	212,40	240,00	156,00	222,00	200,00	356,00	100,00	200,00	296,00	216,70	185,00	17,1	
27. ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	27,00	34,40		15,30		14,00	20,00	15,30					21,40	41,40	-91,3	
28. ХЛЕБ РЖАНОЙ	100,00	100,00	90,00	90,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	98,33	120,00	-18,1	
29. ЧАЙ	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00							1,00	2,00	-62,5	
30. ЯЙЦО, ШТ	1,12		8,80										1,12	133,30	-69,9	

**Итого в среднем на одного человека:**

Пищевые вещества	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Калории, ккал		Фосфор, мг	Железо, мг
	72,62	79,56	252,51	2025,81	1404,05	21,65				
Минеральные вещества	2595,63	3240,67	687,77	415,15						
Витамины	А, мкг	В1, мг	В2, мг	ВР, мг	С, мг	299,74	1,22	1,52	14,15	119,04





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:			18,78	21,60	76,52	579,38	0,31	0,36	13,83	135,7	256,02	498,41	82,73	6,36			

### Обед 1

9 СБ 2021	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	1,60	6,10	8,24	96,55	0,02	0,02	25,30			42,13	31,03	14,36	0,58
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"	100	17,23	17,26	13,97	281,12	0,09	0,15	1,02	19,2		37,79	165,43	21,29	1,79
213 СБ 2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ(ГАРНИРНАЯ)180	180	5,71	4,75	25,76	168,57	0,19	0,10	3,24	18,0		11,74	135,79	90,10	3,04
501 СБ 2021	СОК ФРУКТОВЫЙ/ВЯЛОЧНЫЙ	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:			46,22	39,82	135,95	1096,01	0,57	0,49	46,03	37,2	154,50	590,93	185,52	13,36	

### Обед 2/овд

9 СБ 2021	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ/ОВД	100	1,60	6,10	8,24	96,55	0,02	0,02	25,30			42,13	31,03	14,36	0,58
101 СБ 2017	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ И ФРИКАДЕЛЬКАМИ(РИС)..	250/14	15,08	10,43	17,17	223,08	0,16	0,17	17,16	2,8		23,91	197,94	43,38	3,40
347 СБ 2021	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	17,23	17,26	13,97	281,12	0,09	0,15	1,02	19,2		37,79	165,43	21,29	1,79
213 СБ 2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ(ГАРНИРНАЯ)180	180	5,71	4,75	25,76	168,57	0,19	0,10	3,24	18,0		11,74	135,79	90,10	3,04
819 СБ 2022	КОМПЛОТ ИЗ ПЛОДОВ СУХИХ (КУРАГУ)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:			44,40	38,89	95,60	917,22	0,54	0,49	47,40	40,0	152,71	606,57	198,44	10,87	

### Полдник

ПОКРОВ	БУЛОЧКА К ЧАЮ (ПОКРОВСКИЙ)	70	3,78	2,52	38,77	170,80									
470 СБ 2021	ЙОГУРТ.,	230	6,44	5,75	43,47	251,39	0,07	0,35	1,15	23,0		257,60	197,80	29,90	0,23
82 СБ 2021	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ М 100	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,11	0,11	0,50	10,0		40,00	240,00	55,00	0,80
Итого по подменю:			11,02	8,47	89,74	460,19	0,18	0,46	1,65	33,0	297,60	437,80	84,90	1,03	

Итого за день : 0,00 руб. 163,17 161,89 616,81 4562,72 2,17 2,49 112,57 557,3 1340,65 3085,63 688,45 37,53

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	22,88	23,92	25,48	24,86
Обед (30 - 35 %)	51,36	43,28	35,50	40,40
Полдник (10 %)	12,24	9,21	23,43	16,96
Итого за день (60 - 70 %)	86,48	76,41	84,40	82,22

Реальное соотношение В:Ж:У = 1:0,9:4,2

Директор  /Кудинова Т.Д./

Зав. производ. \_\_\_\_\_ / /

Калькулятор  / Терещенко

День 2

Примерное меню 12-18 лет весенне-летний период 2024г.

N реч.	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**

268 СБ 2021	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ,(СБ 2021)	200	19,25	20,03	4,77	276,89	0,13	0,71	1,04	349,2	172,63	328,67	27,39	3,44
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
	ПЛОШКА С САХАРОМ.(ПОКРОВСКИЙ)	100	7,50	9,00	62,00	359,00								
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.**	50	3,95	0,50	23,80	118,00	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
82 СБ 2021	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Я (100)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20

Итого по подменю:

31,16 29,94 110,63 840,91 0,22 0,75 14,02 349,2 211,61 382,00 48,65 7,08

**ЗАВТРАК 2**

ПОКРОВ	КРУАССАН С ВАРЕНОЙ СГУЩЕННОЙ(ПОКРОВСКИЙ)	60ГР	4,86	5,82	27,66	182,46								
268 СБ 2021	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ,(СБ 2021)	200	19,25	20,03	4,77	276,89	0,13	0,71	1,04	349,2	172,63	328,67	27,39	3,44
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
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 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
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:

30,83 26,93 88,65 725,07 0,28 0,79 26,10 349,2 211,41 408,92 53,53 7,61

**ЗАВТРАК 3/ОВД**

26 СБ 2021	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,44	6,09	8,45	94,27	0,02	0,04	9,60		36,62	41,63	21,19	1,35
348 СБ 2021	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	100	15,44	15,89	8,16	237,72	0,07	0,12	2,40		19,06	165,21	21,97	2,40
216 СБ 2021	КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ(АРНИРНАЯ)..	250	5,21	5,18	37,21	216,30	0,07	0,04	25,2		24,81	181,61	22,33	1,03
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

N пещ.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe			
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:			26,10	27,47	76,40	661,61	0,22	0,22	14,98	25,2	104,67	451,28	83,25	7,19			

### ОБЕД 1

26 СБ 2021	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,44	6,09	8,45	94,27	0,02	0,04	9,60				36,62	41,63	21,19	1,35
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	100/5	16,71	16,74	11,62	265,48	0,10	0,17	1,89	55,9	51,75	162,48	21,46	1,27		
643 СБ 2022	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (СБ 2022).	180	3,89	3,90	26,44	156,96	0,20	0,15	31,15	19,8	55,29	116,05	39,60	1,47		
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:			43,79	39,71	126,19	1045,36	0,56	0,60	269,12	85,7	230,47	565,54	139,48	9,92		

### ОБЕД 2/ОВД

26 СБ 2021	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,44	6,09	8,45	94,27	0,02	0,04	9,60				36,62	41,63	21,19	1,35
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	100/5	16,71	16,74	11,62	265,48	0,10	0,17	1,89	55,9	51,75	162,48	21,46	1,27		
643 СБ 2022	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (СБ 2022).	180	3,89	3,90	26,44	156,96	0,20	0,15	31,15	19,8	55,29	116,05	39,60	1,47		
496 СБ 2021	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	19,64	83,78	0,01	0,06	200,00				12,30	3,40	3,40	0,63
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02					11,50	53,00	12,50	1,55
Итого по подменю:			39,05	39,11	97,63	903,76	0,49	0,58	269,12	85,7	218,47	526,54	131,08	9,26		

### ПОЛДНИК

470 СБ 2021	ПЮШКА С САХАРОМ.(ПОКРОВСКИЙ)	100	7,50	9,00	62,00	359,00											
82 СБ 2021	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Я (100)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00				16,00	11,00	9,00	2,20	

Итого по полдню:

13,70 14,40 79,80 509,40 0,11 0,36 11,40 40,0 256,00 191,00 37,00 2,40

Итого за день : 0,00 руб. 184,63 177,56 579,30 4686,11 1,88 3,30 604,74 935,2 1232,63 2525,28 492,99 43,46

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	34,62	32,54	28,89	30,95
Обед (30 - 35 %)	48,30	37,59	32,73	36,66
Полдник (10 %)	15,22	15,65	20,84	18,78
Итого за день (60 - 70 %)	98,14	85,78	82,45	86,39

Реальное соотношение В:Ж:У = 1:0,9:3,6

Директор 

Кудина 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	Мг	Fe	
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,04	0,01				9,20	42,40	10,00	1,24
Итого по подменю:			48,47	18,56	87,14	711,88	0,24	0,62	13,42	98,1	401,83	552,26	77,03	5,49	

### ОБЕД 1

74 СБ 2022	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	100	1,22	7,09	6,49	95,84	0,06	0,07	4,70			25,38	51,84	35,72	6,58
100 СБ 2021	РАССОЛЫНИК 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).	280	23,02	48,24	49,06	723,01	0,96	0,38	62,55			50,83	374,32	359,71	4,95
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:			45,36	68,00	134,05	1337,74	1,30	0,64	86,69	10,0	138,24	691,94	456,15	17,24	

### ОБЕД 2/ОВД

74 СБ 2022	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	100	1,22	7,09	6,49	95,84	0,06	0,07	4,70			25,38	51,84	35,72	6,58
101 СБ 2017	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ /ОВД	200	9,56	6,19	13,64	148,77	0,12	0,11	13,62			16,77	131,90	31,61	2,35
328 СБ 2021	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ(С).	280	23,02	48,24	49,06	723,01	0,96	0,38	62,55			50,83	374,32	359,71	4,95
817 СБ 2022	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СВЕЖИХ(ЯБЛОКИ)ОВД	200	0,09	0,09	2,16	9,80	0,01		2,28			3,60	2,46	2,00	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:			37,84	61,91	93,65	1088,02	1,21	0,58	83,15			108,08	613,52	441,54	15,92

### ПОЛДНИК

	СЛОЙКА С КУРАГОЙ(ПОКРОВСКИЙ)	90	6,66	8,91	48,42	300,51									
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
82 СБ 2021	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Г(140)	140	0,56	0,42	14,42	65,80	0,03	0,04	7,00			26,60	22,40	16,80	3,22

Итого по полднику: 13,02 14,33 72,44 474,31 0,11 0,34 9,60 40,0 266,60 202,40 44,80 3,42

Итого за день: 0,00 руб. 188,23 232,04 626,27 5377,10 3,78 2,84 223,47 429,9 1265,05 2894,72 1265,28 55,60

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	19,89	43,60	31,94	34,11
Обед (30 - 35 %)	50,14	73,87	34,65	49,06
Полдник (10 %)	14,47	15,58	18,91	17,48
Итого за день (60 - 70 %)	84,50	133,04	85,50	100,66

Реальное соотношение В:Ж:У = 1:1,6:4,3

Директор  /Кудинова Т.Л./

Зав. производ. \_\_\_\_\_ / /

Калькулятор  / Терещенко



День 4

Примерное меню 12-18 лет весенне-летний период 2024г.

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**

63 СБ 2021	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ(ВАРН)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".	250	6,74	8,66	33,26	238,90	0,17	0,22	1,81	50,5	160,53	210,44	51,10	0,94
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..	60	4,74	0,60	28,56	141,60	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66
Итого по подменю:			19,59	19,94	84,62	600,52	0,29	0,40	2,70	126,5	265,63	435,19	83,50	2,93

**ЗАВТРАК 2**

63 СБ 2021	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ(ВАРН)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".	250	6,74	8,66	33,26	238,90	0,17	0,22	1,81	50,5	160,53	210,44	51,10	0,94
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:			19,92	20,12	90,36	630,12	0,43	0,55	3,40	140,5	319,63	764,69	159,10	3,94

**ЗАВТРАК 3/ОВД**

157 СБ 2021	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ	100	2,89	5,05	21,44	142,77	0,36	0,14		20,0	33,50	287,45	98,80	3,53
404 СБ 2013	КУРИЦА ОТВАРНАЯ(1)	100	26,80	22,98	0,44	316,24	0,13	0,22	6,80	57,0	43,21	236,14	31,69	2,23
202 СБ 2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫЛЧАТАЯ(СБ 2021).	180	10,86	8,05	49,03	311,98	0,37	0,18	6,17	28,8	20,71	257,92	171,51	5,77
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:			45,16	37,57	91,22	886,74	0,92	0,63	13,72	115,8	176,42	877,16	323,40	13,64

**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	Мг	Fe					
10 СБ	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	100	1,11	6,22	5,87	85,44	0,02	0,02	20,00		32,00	21,08	12,28	1,28					
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					
95 СБ	БИФШТЕКС ПО-ДОМАШНЕМУ	100	15,60	23,30	13,56	327,06	0,27	0,15	1,37	2,6	34,01	176,16	114,56	2,15					
2021	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	180	6,67	6,02	43,24	254,26	0,11	0,03		28,8	19,98	56,75	10,19	1,05					
256 СБ	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					
2021	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					
23 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																			
24 СБ																			
2022																			
Итого по подменю:			44,29	48,35	138,61	1177,09	0,64	0,40	68,94	41,4	183,40	510,13	202,86	11,10					

**ОБЕД 2/0ВД**

10 СБ	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	100	1,11	6,22	5,87	85,44	0,02	0,02	20,00		32,00	21,08	12,28	1,28
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
95 СБ	БИФШТЕКС ПО-ДОМАШНЕМУ	100	15,60	23,30	13,56	327,06	0,27	0,15	1,37	2,6	34,01	176,16	114,56	2,15
2021	КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗАКА(ГАРНИРНАЯ).	200	4,17	4,11	29,77	172,78	0,05	0,03		20,0	19,91	145,29	17,87	0,82
216 СБ	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
2021	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														
2022														
Итого по подменю:			37,84	45,94	91,36	937,71	0,52	0,38	68,94	32,6	173,03	566,17	203,54	10,29

**ПОЛДНИК**

	БУЛОЧКА-УЛИТКА С ИЗЮМОМ*(ПОКРОВСКИЙ)	70	4,69	6,58	43,40	251,58								
470 СБ	ЙОГУРТ.	200	5,60	5,00	37,80	218,60	0,06	0,30	1,00	20,0	224,00	172,00	26,00	0,20
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
82 СБ														
2021														
Итого по подменю:			11,09	11,78	88,70	508,18	0,17	0,41	1,50	30,0	264,00	412,00	81,00	1,00

Итого за день: 0,00 руб. 177,89 183,70 584,87 4740,36 2,97 2,77 159,20 486,9 1382,11 3565,34 1053,40 42,90

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	21,77	21,67	22,09	22,13
Обед (30 - 35 %)	49,23	52,55	36,12	43,08
Полдник (10 %)	12,32	12,80	23,16	18,73
Итого за день (60 - 70 %)	83,32	87,03	81,37	83,94

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

Директор  /Кудинова Т.Д./

Зав. производ. \_\_\_\_\_ / /

Калькулятор  / Терещенко



№ реч.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe				
			Итого по подменю: 28,59 23,26 80,27 652,73 0,54 0,56 2,71 178,2 286,90 948,22 187,71 5,78															

**ОБЕД 1**

42 СБ 2021	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЬМИ ГОРОШКОМ	100	2,60	6,30	12,35	116,59	0,16	0,09	19,00			17,39	69,37	24,64	0,80	
116 СБ 2021	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/10	12,07	11,54	11,78	199,53	0,14	0,15	22,89	10,0		44,13	155,85	35,25	2,84	
330 СБ 2018г	ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	280	21,67	25,36	45,33	496,53	0,31	0,21	3,91			24,24	406,43	109,84	5,60	
495 СБ 2021	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,44	0,02	21,79	89,07	0,01	0,01	0,48			22,58	15,44	6,02	1,23	
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: 45,47 44,12 142,11 1153,92 0,74 0,50 46,28 10,0 131,84 739,09 196,65 12,68													

**ОБЕД 2/ОВД**

42 СБ 2021	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЬМИ ГОРОШКОМ	100	2,60	6,30	12,35	116,59	0,16	0,09	19,00			17,39	69,37	24,64	0,80	
116 СБ 2021	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/10	12,07	11,54	11,78	199,53	0,14	0,15	22,89	10,0		44,13	155,85	35,25	2,84	
330 СБ 2018г	ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	280	21,67	25,36	45,33	496,53	0,31	0,21	3,91			24,24	406,43	109,84	5,60	
495 СБ 2021	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ/ОВД	200	0,44	0,02	11,81	49,17	0,01	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: 40,73 43,52 103,57 972,42 0,67 0,48 46,28 10,0 119,54 700,09 188,25 11,99													

**ПОЛДНИК**

470 СБ 2021	ПЛОШКА С САХАРОМ.(ПОКРОВСКИЙ)	100	7,50	9,00	62,00	359,00										
82 СБ 2021	КЕФИР.	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	0,34	1,40	40,0		240,00	180,00	28,00	0,20	
82 СБ 2021	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Я (100)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00			16,00	11,00	9,00	2,20	
			Итого по подменю: 13,70 14,40 79,80 509,40 0,11 0,36 11,40 40,0 256,00 191,00 37,00 2,40													

Итого за день: 0,00 руб. 181,96 163,05 632,61 4764,10 2,91 2,65 142,67 383,1 1235,37 3361,97 798,48 42,15

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	25,10	17,45	31,78	26,75
Обед (30 - 35 %)	50,50	47,96	37,05	42,51
Полдник (10 %)	15,22	15,65	20,84	18,78
Итого за день (60 - 70 %)	90,82	81,05	89,67	88,03

Реальное соотношение В:Ж:У = 1:0,9:4,2

Директор  /Кудина Т.Д./

Зав. производ. \_\_\_\_\_ / /

Калькулятор  / Терещенко

День 6

Примерное меню 12-18 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			
<b>ЗАВТРАК 1</b>																	
69 СБ	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ(1-й ВАРИАНТ)	20/15	1,62	11,46	10,48	151,49	0,02	0,02			60,0	7,40	17,50	2,60	0,27		
2021																	
283 СБ	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ СО СЛУЩ МОЛОКОМ*	170/30	32,54	11,21	50,54	428,35	0,11	0,42	0,94	76,4	327,70	401,70	46,55	1,35			
2018																	
459 СБ	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,06	0,01	10,26	42,62			2,98		12,98	9,83	5,26	0,89			
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, /	60	4,74	0,36	26,76	132,72	0,07	0,02			13,80	63,60	15,00	1,86			
2022																	
			42,91	23,54	121,84	873,18	0,26	0,48	3,92	136,4	371,88	525,13	76,41	4,92			

Итого по подменю:

<b>ЗАВТРАК 2</b>																	
	Плюшка С САХАРОМ.(ПОКРОВСКИЙ)	100	Пищевые вещества, г			Калорийн, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe			
283 СБ	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ СО СЛУЩ МОЛОКОМ*	170/30	32,54	11,21	50,54	428,35	0,11	0,42	0,94	76,4	327,70	401,70	46,55	1,35			
2018																	
459 СБ	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,06	0,01	10,26	42,62			2,98		12,98	9,83	5,26	0,89			
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																	
			44,05	20,72	146,60	947,97	0,17	0,44	3,92	76,4	350,68	444,03	58,81	2,79			

Итого по подменю:

<b>ЗАВТРАК 3/ОВД</b>																	
	ОВОЩИ( СОЛЕННЫЕ ОГУРЦЫ)К ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ.	100	Пищевые вещества, г			Калорийн, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe			
149 СБ	ОВОЩИ( СОЛЕННЫЕ ОГУРЦЫ)К	100	0,80	0,10	1,70	13,00											
2018г																	
280 СБ	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ.	100/50	15,98	22,63	17,91	339,77	0,09	0,15	2,34	14,0	51,10	176,55	25,07	2,41			
2017																	
625 СБ	РИС ПРИПУШЕННЫЙ (СБ 2022).	180	4,78	6,28	39,33	233,19	0,22	0,06	0,50	25,6	5,90	208,94	73,19	1,35			
2022																	
457	ЧАЙ /ОВД	200			0,07	0,27			0,10		9,80	8,25	4,40	0,82			
СБ2021																	
24 СБ	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55			
2022																	
			25,51	29,31	81,31	696,83	0,37	0,23	2,94	39,6	78,30	446,74	115,16	6,13			

Итого по подменю:

**ОБЕД 1**

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe					
75 СБ	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	100	1,18	7,08	9,27	106,76	0,06	0,06	4,55		24,66	50,19	34,58	6,38					
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	100	23,01	13,36	8,06	244,49	0,38	2,76	41,33	1049,0	33,32	406,79	24,70	8,71					
328 СБ	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (СБ 2022).	180	3,85	7,42	12,37	131,86	0,08	0,09	84,96		98,31	77,02	39,57	2,56					
2022																			
819 СБ	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУХИХ (КУРАГА)	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:			46,79	37,77	125,03	1035,77	0,79	3,14	148,46	1064,2	245,36	834,97	186,78	22,78		

### ОБЕД 2/ОБД

75 СБ	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ, ОВД	100	1,22	7,09	6,49	95,84	0,06	0,07	4,70		25,38	51,84	35,72	6,58			
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	100	23,01	13,36	8,06	244,49	0,38	2,76	41,33	1049,0	33,32	406,79	24,70	8,71			
328 СБ	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (СБ 2022).	180	3,85	7,42	12,37	131,86	0,08	0,09	84,96		98,31	77,02	39,57	2,56			
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:			42,09	37,18	73,73	803,45	0,72	3,13	148,61	1064,2	233,48	797,62	179,52	22,26

### ПОЛДНИК

ПОКРОВ	БУЛОЧКА К ЧАЮ (ПОКРОВСКИЙ)	70	3,78	2,52	38,77	170,80											
469 СБ	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			
2021																	
82 СБ	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Г(140)	140	0,56	0,42	14,42	65,80	0,03	0,04	7,00		26,60	22,40	16,80	3,22			
2021																	
			Итого по подменю:			10,72	8,44	63,75	355,40	0,12	0,37	9,86	44,0	290,60	220,40	47,60	3,44



Итого за день: 0,00 руб. 212,07 156,96 612,26 4712,60 2,43 7,79 317,71 2424,9 1570,30 3268,89 664,28 62,32

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

СанПин Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	47,68	25,59	31,81	32,19
Обед (30 - 35 %)	51,97	41,05	32,61	38,15
Полдник (10 %)	11,91	9,17	16,64	13,10
Итого за день (60 - 70 %)	111,56	75,82	81,07	83,44

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

Директор  Кудинова Т.Л./

Зав. производ. / /

Калькулятор  / Терещенко

День 7

Примерное меню 12-18 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				
<b>ЗАВТРАК 1</b>																		
75 СБ 2021	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ).	20	5,12	5,22		67,46	0,01	0,07	0,14	46,0	18,00	118,00	10,00	0,18				
261 СБ 2013	КАША "БОЯРСКАЯ" (ПШЕННАЯ С ИЗЮМОМ).	250	11,83	31,30	51,64	536,63	0,28	0,35	1,98	196,7	213,80	286,40	63,69	1,95				
459 СБ 2021	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,06	0,01	10,26	42,62			2,98		12,98	9,83	5,26	0,89				
82 СБ 2021	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Я (100)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20				
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.**	50	3,95	0,50	23,80	118,00	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55				
Итого по подменю:			21,36	37,43	95,50	809,11	0,38	0,46	15,10	242,7	270,78	457,73	94,95	5,77				

**ЗАВТРАК 2**

ПОКРОВ	БУЛОЧКА К ЧАЮ (ПОКРОВСКИЙ)	70	3,78	2,52	38,77	170,80												
261 СБ 2013	КАША "БОЯРСКАЯ" (ПШЕННАЯ С ИЗЮМОМ).	250	11,83	31,30	51,64	536,63	0,28	0,35	1,98	196,7	213,80	286,40	63,69	1,95				
459 СБ 2021	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,06	0,01	10,26	42,62			2,98		12,98	9,83	5,26	0,89				
82 СБ 2021	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Я (100)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20				
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.**	50	3,95	0,50	23,80	118,00	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55				
Итого по подменю:			20,02	34,73	134,27	912,45	0,37	0,39	14,96	196,7	252,78	339,73	84,95	5,59				

**ЗАВТРАК 3/ОВД**

69 СБ 2021	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ(1-Й ВАРИАНТ)	20/15	1,62	11,46	10,48	151,49	0,02	0,02		60,0	7,40	17,50	2,60	0,27
227 СБ 2021	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.ОВД	250	9,15	8,35	42,26	281,67	0,20	0,24	1,59	49,7	195,12	302,96	45,03	1,15
462 СБ 2021	КАКАО С МОЛОКОМ/ОВД	200	3,48	2,86	5,04	60,48	0,04	0,16	1,30	20,0	123,07	105,72	24,20	0,75
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
82 СБ 2021	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Я (100)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20

№ 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:

18,60 23,37 89,88 648,64 0,35 0,46 12,89 129,7 353,09 490,18 93,33 5,92

9 СБ 2021	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ДУКОМ	100	1,60	6,10	8,24	96,55	0,02	0,02	25,30		42,13	31,03	14,36	0,58
144 СБ 2013	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ(1-й ВАРИАНТ).	250	14,19	8,45	22,06	221,40	0,28	0,16	14,54	20,0	48,91	198,49	52,02	4,12
367 СБ 2021	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	140	34,49	36,38	3,25	479,03	0,18	0,20	6,17	113,2	41,05	306,43	40,57	3,07
385 СБ 2021	РИС ОТВАРНОЙ.	180	4,87	7,58	40,03	248,10	0,22	0,06	0,51	32,6	17,77	215,33	75,13	1,47
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:

63,05 59,31 142,68 1365,68 0,84 0,52 50,52 165,8 185,36 850,78 209,58 14,14

### ОБЕД 2/ОВД

9 СБ 2021	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ДУКОМ/ОВД	100	1,60	6,10	8,24	96,55	0,02	0,02	25,30		42,13	31,03	14,36	0,58
144 СБ 2013	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ(1-й ВАРИАНТ).	250	14,19	8,45	22,06	221,40	0,28	0,16	14,54	20,0	48,91	198,49	52,02	4,12
367 СБ 2021	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	140	34,49	36,38	3,25	479,03	0,18	0,20	6,17	113,2	41,05	306,43	40,57	3,07
216 СБ 2021	КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ(ГАРНИРНАЯ),	200	4,17	4,11	29,77	172,78	0,05	0,03		20,0	19,91	145,29	17,87	0,82
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:

58,49 55,43 87,78 1090,16 0,60 0,43 48,29 153,2 167,10 736,70 139,32 10,63

### ПОЛДНИК

	СПИЖКА С КУРАГКОЙ(ПОКРОВСКИЙ)	90	6,66	8,91	48,42	300,51								
470 СБ 2021	ЙОГУРТ.	200	5,60	5,00	37,80	218,60	0,06	0,30	1,00	20,0	224,00	172,00	26,00	0,20
82 СБ 2021	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ М 100	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,11	0,11	0,50	10,0	40,00	240,00	55,00	0,80

Итого по подменю:

13,06 14,11 93,72 557,11 0,17 0,41 1,50 30,0 264,00 412,00 81,00 1,00

Итого за день: 0,00 руб. 194,58 224,38 643,83 5383,15 2,71 2,67 143,26 918,2 1493,11 3287,12 703,13 43,05

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	23,73	40,68	24,93	29,82
Обед (30 - 35 %)	70,06	64,47	37,25	50,34
Полдник (10 %)	14,51	15,34	24,47	20,53
Итого за день (60 - 70 %)	108,30	120,49	86,66	100,70

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

Директор  /Кудина Т.Д./

Зав. производ. / /

Калькулятор  / Терещенко



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

### ОБЕД 1

Итого по подменю:

28,01 21,85 78,79 631,83 0,43 0,56 5,39 174,0 281,98 871,30 152,20 6,56

47 СБ 2021	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,39	6,19	8,68	96,56	0,06	0,04	10,66		24,13	45,54	20,25	1,60
116 СБ 2021	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/10	12,07	11,54	11,78	199,53	0,14	0,15	22,89	10,0	44,13	155,85	35,25	2,84
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	100	15,60	23,30	13,56	327,06	0,27	0,15	1,37	2,6	34,01	176,16	114,56	2,15
213 СБ 2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ(ГРНИРНАЯ)200	200	6,34	5,28	28,62	187,30	0,22	0,11	3,60	20,0	13,04	150,88	100,11	3,38
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:

45,56 47,59 137,90 1170,03 0,84 0,56 238,52 32,6 153,11 630,33 295,87 12,92

### ОБЕД 2/ОВД

47 СБ 2021	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,39	6,19	8,68	96,56	0,06	0,04	10,66		24,13	45,54	20,25	1,60
116 СБ 2021	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/10	12,07	11,54	11,78	199,53	0,14	0,15	22,89	10,0	44,13	155,85	35,25	2,84
523 СБ 2022	БИФШТЕКС ПО-ДОМАШНЕМУ	100	15,60	23,30	13,56	327,06	0,27	0,15	1,37	2,6	34,01	176,16	114,56	2,15
213 СБ 2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ(ГРНИРНАЯ)200	200	6,34	5,28	28,62	187,30	0,22	0,11	3,60	20,0	13,04	150,88	100,11	3,38
496 СБ 2021	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКАОВД	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:

40,03 46,89 94,60 964,93 0,76 0,53 238,52 32,6 138,81 584,83 286,07 12,12

### ПОЛДНИК

470 СБ 2021	БУЛОЧКА"УЛИТКА С ИЗЮМОМ"(ПЛОКРОВСКИЙ)	70	4,69	6,58	43,40	251,58									
82 СБ 2021	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Я (100)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20	

Итого по подменю:

10,89 11,98 61,20 401,98 0,11 0,36 11,40 40,0 256,00 191,00 37,00 2,40

Итого за день : 0,00 руб. 182,33 171,57 561,10 4555,56 2,80 2,55 527,38 414,1 1137,17 2943,53 915,22 43,33

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

СанГин Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	24,22	19,91	27,13	24,75
Обед (30 - 35 %)	50,59	51,73	35,95	43,09
Полдник (10 %)	12,10	13,02	15,98	14,82
Итого за день (60 - 70 %)	86,91	84,66	79,06	82,65

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

Директор  /Кудинова Т.Г./

Зав. производ. \_\_\_\_\_ / /

Калькулятор  / Терещенко

День 9

Примерное меню 12-18 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**

573 СБ 2013	"ГРЕБЕШОК" ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА.	100	7,97	6,98	67,74	365,62	0,12	0,07	0,09	45,6	23,57	77,70	13,29	1,30
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 РЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ.	250/5	9,19	11,98	48,61	339,86	0,20	0,24	1,59	69,7	196,51	304,46	45,03	1,18
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:

22,60 24,34 152,67 923,70 0,40 0,42 2,43 145,3 301,38 469,41 76,72 3,94

**ЗАВТРАК 2**

26 СБ 2021	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,44	6,09	8,45	94,27	0,02	0,04	9,60		36,62	41,63	21,19	1,35
535 СБ 2022	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	100	11,42	14,55	11,52	223,56	0,11	0,11	2,40	12,5	22,17	128,95	40,48	1,82
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
461 СБ 2021	ЧАЙ КАРКАДЕ С САХАРОМ	200			15,04	60,12					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:

31,62 29,49 130,14 918,53 0,62 0,37 18,17 41,3 101,45 514,00 252,68 11,09

**ЗАВТРАК 3/ОВД**

26 СБ 2021	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,44	6,09	8,45	94,27	0,02	0,04	9,60		36,62	41,63	21,19	1,35
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 РЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ(АРНИРНАЮВД	200	4,48	4,25	29,11	172,60	0,12	0,04		20,2	38,70	154,21	22,32	0,83
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



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..	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:

32,92 30,77 87,64 765,64 0,36 0,53 21,28 59,4 315,51 596,01 121,35 10,72

### ОБЕД 1

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe				
67 СБ 2022	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	0,84	13,16	9,73	161,42	0,04	0,05	5,75			19,74	33,81	23,60	4,52			
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	100	12,34	37,14	9,55	421,78	0,45	0,14	14,38			36,98	180,49	200,18	2,25			
646 СБ 2022	КАРТОФЕЛЬ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ.	180	5,22	6,44	42,54	249,52	0,31	0,18	52,20			27,94	151,86	60,14	2,36			
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:

39,64 69,37 149,08 1386,88 1,03 0,58 93,19 10,0 188,68 632,54 358,10 15,36

### ОБЕД 2/ОБД

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				
67 СБ 2022	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОКОВД	100	0,84	13,16	6,74	149,45	0,04	0,05	5,75			19,65	33,81	23,60	4,51			
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	100	12,34	37,14	9,55	421,78	0,45	0,14	14,38			36,98	180,49	200,18	2,25			
646 СБ 2022	КАРТОФЕЛЬ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ.	180	5,22	6,44	42,54	249,52	0,31	0,18	52,20			27,94	151,86	60,14	2,36			
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:

35,69 68,87 102,33 1177,11 0,97 0,56 93,19 10,0 177,99 600,04 351,10 14,74

### ПОЛДНИК

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				
489 СБ 2021	ПЛОШКА С САХАРОМ.(ПОКРОВСКИЙ)	100	7,50	9,00	62,00	359,00												
489 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			

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 Г(140)	140	0,56	0,42	14,42	65,80	0,03	0,04	7,00		26,60	22,40	16,80	3,22			
Итого по подменю:			13,86	14,42	86,02	532,80	0,11	0,34	9,60	40,0	266,60	202,40	44,80	3,42			
Итого за день:			0,00 руб.	176,33	237,26	707,88	5704,66	3,49	2,80	237,86	306,0	1351,61	3014,40	1204,75	59,27		

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

СанПин Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	25,07	22,51	39,85	32,83
Обед (30 - 35 %)	44,02	75,41	38,87	51,09
Полдник (10 %)	15,40	15,67	22,46	19,64
Итого за день (60 - 70 %)	84,49	113,60	101,18	103,56

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

Директор

Кудина Т.Д.

Зав. производ.

/ /

Калькулятор

/ Терещенко

"Согласовано"

ООО "Вкус и Качество"

День 10

Примерное меню 12-18 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**

279 СБ	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ..	200/50	46,58	21,01	59,42	605,01	0,13	0,55	1,47	107,7	484,10	566,45	64,31	1,26	
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	
2021	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	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
581 СБ															
2021															
Итого по подменю:			56,55	26,05	127,85	967,57	0,26	0,74	2,77	129,8	622,27	725,87	99,01	2,91	

**ЗАВТРАК 2**

279 СБ	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ.	200/50	45,45	20,55	58,65	593,26	0,13	0,54	1,44	105,2	475,61	554,62	63,07	1,23
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
2021	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ..	30	2,37	0,30	14,28	70,80	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
2022	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
82 СБ														
2021														
Итого по подменю:			51,98	24,22	105,46	844,34	0,23	0,76	11,24	125,2	637,28	707,04	111,87	6,25

**ЗАВТРАК 3/ОВД**

149 СБ	ОВОЩИ( СОЛЕННЫЕ ОГУРЦЫ)К	100	0,80	0,10	1,70	13,00								
2018г	БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ	100	16,67	13,11	11,55	232,43	0,10	0,16	1,89	35,9	50,55	160,98	21,46	1,26
2018	ПРИПУЩЕННЫЕ													
202 СБ	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	180	10,86	8,05	49,03	311,98	0,37	0,18	6,17	28,8	20,71	257,92	171,51	5,77
2021	РАССЫПЧАТАЯ(СБ 2021).													
457	ЧАЙ/ОВД	200			0,07	0,27								
СБ2021														
24 СБ	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
2022														
Итого по подменю:			32,28	21,56	84,65	668,28	0,53	0,36	8,16	64,7	92,56	480,15	209,87	9,40

**ОБЕД 1**

9 СБ 2021	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	1,60	6,10	8,24	96,55	0,02	0,02	25,30		42,13	31,03	14,36	0,58
-----------	-----------------------------------	-----	------	------	------	-------	------	------	-------	--	-------	-------	-------	------

№ 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				
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				
328 СБ 2021	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ(С).	280	23,02	48,24	49,06	723,01	0,96	0,38	62,55		50,83	374,32	359,71	4,95				
495 СБ 2021	КОМПОТ 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:

46,74 66,07 144,07 1366,40 1,23 0,59 100,80 164,38 665,47 431,86 11,91

**ОБЕД 2/ОВД**

9 СБ 2021	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ПУКОМ/ОВД	100	1,60	6,10	8,24	96,55	0,02	0,02	25,30		42,13	31,03	14,36	0,58	
101 СБ 2017	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ И ФРИКАДЕЛЬКАМИ(РИС)..	250/14	15,08	10,43	17,17	223,08	0,16	0,17	17,16		2,8	23,91	197,94	43,38	3,40
328 СБ 2021	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ(С).	280	23,02	48,24	49,06	723,01	0,96	0,38	62,55		50,83	374,32	359,71	4,95	
495 СБ 2021	КОМПОТ 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:

44,09 65,09 108,58 1202,41 1,20 0,60 105,49 2,8 150,65 671,73 435,97 11,68

**ПОЛДНИК**

ПОКРОВ	БЛЮЧКА К ЧАЮ (ПОКРОВСКИЙ)	70	3,78	2,52	38,77	170,80									
470 СБ 2021	ЙОГУРТ.,	230	6,44	5,75	43,47	251,39	0,07	0,35	1,15		23,0	257,60	197,80	29,90	0,23
82 СБ 2021	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ М 100	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,11	0,11	0,50		10,0	40,00	240,00	55,00	0,80

Итого по подменю:

11,02 8,47 89,74 460,19 0,18 0,46 1,65 33,0 297,60 437,80 84,90 1,03

Итого за день : 0,00 руб. 242,66 211,46 660,35 5509,19 3,63 3,51 230,11 355,5 1964,74 3688,06 1373,48 43,18

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	62,83	28,32	33,38	35,66
Обед (30 - 35 %)	51,64	71,77	37,21	50,09
Полдник (10 %)	15,31	6,71	20,67	15,05
Итого за день (60 - 70 %)	129,79	106,79	91,26	100,80

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

Директор  Кудина Т.Д.

Зав. производ. / /

Калькулятор  Терещенко

"Согласовано"

ООО "Вкус и Качество"

\_\_\_\_\_ //

День 11

Примерное меню 12-18 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**

212 СБ 2021	КАША ИЗ КРУПЫ "ГЕРКУЛЕС"-ВЯЗКАЯ.	250	10,43	11,07	46,25	327,20	0,30	0,25	1,59	49,7	179,76	294,63	88,88	2,17
464 СБ 2021	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 1 ВАРИАНТ	200	1,45	1,26	12,38	67,07	0,02	0,08	0,65	10,0	60,30	45,00	7,00	0,08
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.**	50	3,95	0,50	23,80	118,00	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
ПОКР	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ.ПОКРОВСКИЙ	75	4,20	8,10	44,93	269,40								
Итого по подменю:			20,03	20,93	127,36	781,67	0,38	0,35	2,24	59,7	250,06	372,13	102,88	2,80

**ЗАВТРАК 2**

212 СБ 2021	КАША ИЗ КРУПЫ "ГЕРКУЛЕС"-ВЯЗКАЯ.	250	10,43	11,07	46,25	327,20	0,30	0,25	1,59	49,7	179,76	294,63	88,88	2,17
464 СБ 2021	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 1 ВАРИАНТ	200	1,45	1,26	12,38	67,07	0,02	0,08	0,65	10,0	60,30	45,00	7,00	0,08
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.**	50	3,95	0,50	23,80	118,00	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
ПОКР	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ.ПОКРОВСКИЙ	75	4,20	8,10	44,93	269,40								
Итого по подменю:			20,03	20,93	127,36	781,67	0,38	0,35	2,24	59,7	250,06	372,13	102,88	2,80

**ЗАВТРАК 3/ОВД**

63 СБ 2021	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ(ВАРУ)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
268 СБ 2021	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ,(СБ 2021)	200	19,25	20,03	4,77	276,89	0,13	0,71	1,04	349,2	172,63	328,67	27,39	3,44
464 СБ 2021	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОКОВАД	200	1,45	1,26	2,40	27,17	0,02	0,08	0,65	10,0	60,00	45,00	7,00	0,05
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
82 СБ 2021	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ М 100	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,11	0,11	0,50	10,0	40,00	240,00	55,00	0,80
Итого по подменю:			32,11	31,22	47,32	605,51	0,35	1,00	2,33	435,2	307,13	799,17	114,49	6,27

**ОБЕД 1**

34 СБ 2021	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	100	1,44	6,09	8,39	94,01	0,02	0,04	9,41		36,64	41,09	20,81	1,33
---------------	----------------------------	-----	------	------	------	-------	------	------	------	--	-------	-------	-------	------

№ 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			
134 СБ 2021	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ.	250	12,83	9,56	13,05	190,27	0,11	0,19	18,07	27,5	84,69	176,46	39,34	4,10			
372 СБ 2018	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	100/5	16,71	16,74	11,62	265,48	0,10	0,17	1,89	55,9	51,75	162,48	21,46	1,27			
256 СБ 2021	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ,	180	6,67	6,02	43,24	254,26	0,11	0,03		28,8	19,98	56,75	10,19	1,05			
507 СБ 2021	НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ"ВИТОШКА"	200			19,00	76,00											
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ.**	50	3,95	0,50	23,80	118,00	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55			
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55			

Итого по подменю:

45,55 39,21 141,40 1108,62 0,46 0,47 29,37 112,2 214,56 522,28 111,30 9,85

### ОБЕД 2/ОБД

34 СБ 2021	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	100	1,44	6,09	8,39	94,01	0,02	0,04	9,41		36,64	41,09	20,81	1,33
134 СБ 2021	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ.	250	12,83	9,56	13,05	190,27	0,11	0,19	18,07	27,5	84,69	176,46	39,34	4,10
372 СБ 2018	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	100/5	16,71	16,74	11,62	265,48	0,10	0,17	1,89	55,9	51,75	162,48	21,46	1,27
223 СБ 2021	КАША ПШЕННАЯ ГАРНИРОВАВД	200	5,79	5,32	33,32	204,35	0,21	0,03		20,2	16,68	118,42	41,62	1,38
507 СБ 2021	НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ"ВИТОШКА"	200			19,00	76,00								
24 СБ 2022	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ..	50	3,95	0,30	22,30	110,60	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55

Итого по подменю:

40,72 38,01 107,68 940,71 0,50 0,45 29,37 103,7 201,26 551,45 135,73 9,63

### ПОЛДНИК

	СПОЙКА С КУРАГОЙ(ПОКРОВСКИЙ)	90	6,66	8,91	48,42	300,51								
470 СБ 2021	КЕФИР.	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	0,34	1,40	40,0	240,00	180,00	28,00	0,20
82 СБ 2021	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Я (100)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20

Итого по подменю:

12,86 14,31 66,22 450,91 0,11 0,36 11,40 40,0 256,00 191,00 37,00 2,40

Итого за день: 0,00 руб. 171,30 164,61 617,34 4669,09 2,18 2,98 76,95 810,6 1479,07 2808,16 604,28 33,75

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	22,26	22,75	33,25	28,81
Обед (30 - 35 %)	50,52	38,67	36,85	39,61
Полдник (10 %)	14,29	15,55	17,29	16,62
Итого за день (60 - 70 %)	87,07	76,98	87,39	85,04

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

Директор 

Кудина Т.Д.

Зав. производ. / /

Калькулятор



/ Терещенко



"Согласовано"

ООО "Вкус и Качество"

День 12

Примерное меню 12-18 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**

69 СБ 2021	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ(1-й ВАРИАНТ)	20/15	1,62	11,46	10,48	151,49	0,02	0,02		60,0	7,40	17,50	2,60	0,27	
286 СБ 2021	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ СО СГУЩ МЛОКОМ	200/30	45,76	16,02	66,28	587,47	0,16	0,54	1,23	82,6	422,54	529,29	60,86	1,59	
460 СБ2021	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,45	1,25	12,45	67,17	0,02	0,08	0,75	10,0	70,10	53,25	11,40	0,90	
580 СБ 2021	ВАФЛИ,1ШТ	25	0,98	7,65	15,63	135,25	0,01	0,01		1,5	2,00	10,50	1,50	0,15	
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ..	60	4,74	0,60	28,56	141,60	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66	
			Итого по подменю:	54,55	36,98	133,40	1082,98	0,28	0,67	1,98	154,1	514,04	649,54	84,76	3,57

**ЗАВТРАК 2**

149 СБ 2018г	ОВОЩИ СОЛЕННЫЕ ОГУРЦЫ(К)	100	0,80	0,10	1,70	13,00									
356 с6 2021	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	23,01	13,36	8,06	244,49	0,38	2,76	41,33	1049,0	33,32	406,79	24,70	8,71	
152 СБ 2021	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ,,	185	3,66	5,07	29,33	177,97	0,22	0,13	37,00	24,0	24,59	107,26	42,16	1,66	
459 СБ 2021	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,06	0,01	10,26	42,62			2,98		12,98	9,83	5,26	0,89	
23 СБ 2022	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ..	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:	36,22	19,44	100,21	730,28	0,73	2,93	81,31	1073,0	94,39	615,88	93,02	13,47

**ЗАВТРАК 3/ОВД**

69 СБ 2021	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ(1-й ВАРИАНТ)	20/15	1,62	11,46	10,48	151,49	0,02	0,02		60,0	7,40	17,50	2,60	0,27
229 СБ 2021	КАША "ДРУЖБА".	250	6,74	8,66	33,26	238,90	0,17	0,22	1,81	50,5	160,53	210,44	51,10	0,94
459 СБ 2021	ЧАЙ С ЛИМОНОМ/ОВД	200	0,06	0,01	0,28	2,72			2,98		12,68	9,83	5,26	0,86
82 СБ 2021	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Г(140)	140	0,56	0,42	14,42	65,80	0,03	0,04	7,00		26,60	22,40	16,80	3,22

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				
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:			12,93	20,85	80,74	569,51	0,28	0,30	11,79	110,5	218,71	313,17	88,26	6,84				

### ОБЕД 1

75 СБ 2022	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	100	1,18	7,08	9,27	106,76	0,06	0,06	4,55		24,66	50,19	34,58	6,38	
108 СБ 2021	ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ	250	12,90	10,56	7,17	176,90	0,07	0,11	18,48		45,54	151,99	29,81	2,83	
295 СБ 2021	РЫБА ОТВАРНАЯ/ГОРБУША/	100	25,21	7,96	0,92	175,61	0,25	0,20	4,83		36,6	37,56	252,97	41,37	1,17
385 СБ 2021	РИС ОТВАРНОЙ.	180	4,87	7,58	40,03	248,10	0,22	0,06	0,51		32,6	17,77	215,33	75,13	1,47
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:			53,68	34,13	136,37	1076,67	0,75	0,50	29,05	69,2	175,27	785,86	218,60	14,63	

### ОБЕД 2/ОВД

75 СБ 2022	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ..	100	1,22	7,09	6,49	95,84	0,06	0,07	4,70		25,38	51,84	35,72	6,58	
108 СБ 2021	ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ	250	12,90	10,56	7,17	176,90	0,07	0,11	18,48		45,54	151,99	29,81	2,83	
295 СБ 2021	РЫБА ОТВАРНАЯ/ГОРБУША/	100	25,21	7,96	0,92	175,61	0,25	0,20	4,83		36,6	37,56	252,97	41,37	1,17
227 СБ 2021	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ/АРНИРНАЯОВД	200	4,48	4,25	29,11	172,60	0,12	0,04			20,2	38,70	154,21	22,32	0,83
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:			48,59	30,21	74,15	768,85	0,58	0,47	28,69	56,8	184,32	687,39	158,53	13,47	

### ПОЛДНИК

	БУЛОЧКА"УЛИТКА С ИЗЮМОМ"(ПОКРОВСКИЙ)	70	4,69	6,58	43,40	251,58									
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
82 СБ 2021	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Г(140)	140	0,56	0,42	14,42	65,80	0,03	0,04	7,00		26,60	22,40	16,80	3,22	
Итого по подменю:			11,05	12,00	67,42	425,38	0,11	0,34	9,60	40,0	266,60	202,40	44,80	3,42	

Итого за день : 0,00 руб. 217,02 153,61 592,29 4653,67 2,73 5,21 162,42 1503,7 1453,33 3254,24 687,97 55,40

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

СанПиН Таблица 4	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак (20 - 25 %)	58,90	40,03	32,07	38,08
Обед (30 - 35 %)	59,58	37,09	35,51	39,62
Полдник (10 %)	12,28	13,04	17,60	15,68
Итого за день (60 - 70 %)	130,76	90,16	85,17	93,38

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

Директор  /Кудинова Т.Л./

Зав. производ. \_\_\_\_\_ / /

Калькулятор  / Терещенко